

Träningsupplägg 2022

Pojkar födda 2010



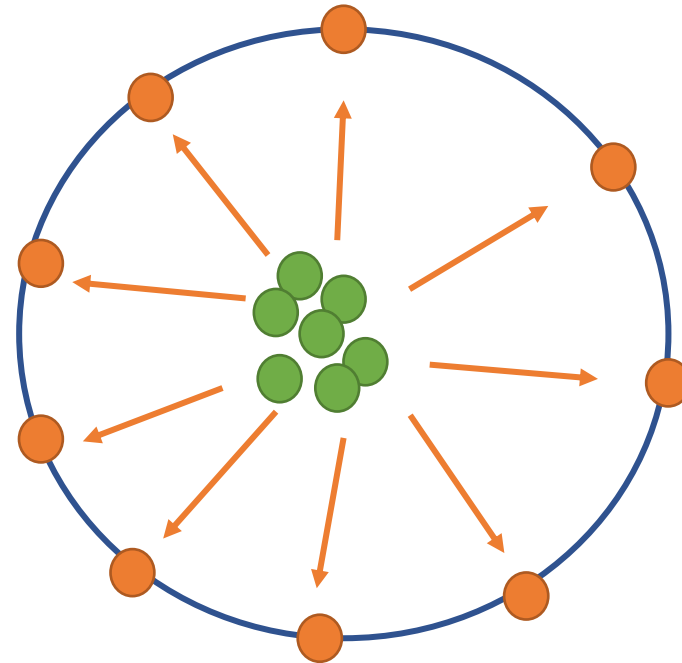
Uppvärmning

<https://www.youtube.com/watch?v=PB0G3DidbZU>

- 1 spelare med varsin boll
 - Dubbeltramp
 - Enkeltramp
 - Triangeln (prova båda hållen)
 - Sidled (3 "pass", stanna upp, 3 pass igen) sulan höger fot, sulan vänster fot
 - Ronaldoövningen (hela tyngden på ena benet, insida – utsida-insida)

Cirkeln

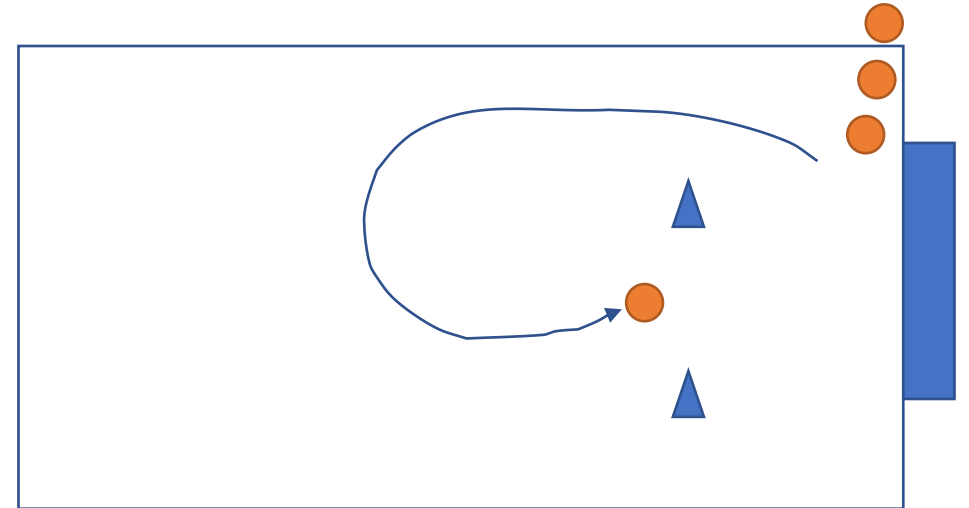
- Halva gänget i cirkeln
- Halva runt cirkeln
- Spring ut mot yttre spelaren
 - Passning
 - Ta ner på bröstet
 - Nicka
 - Volley
 - etc



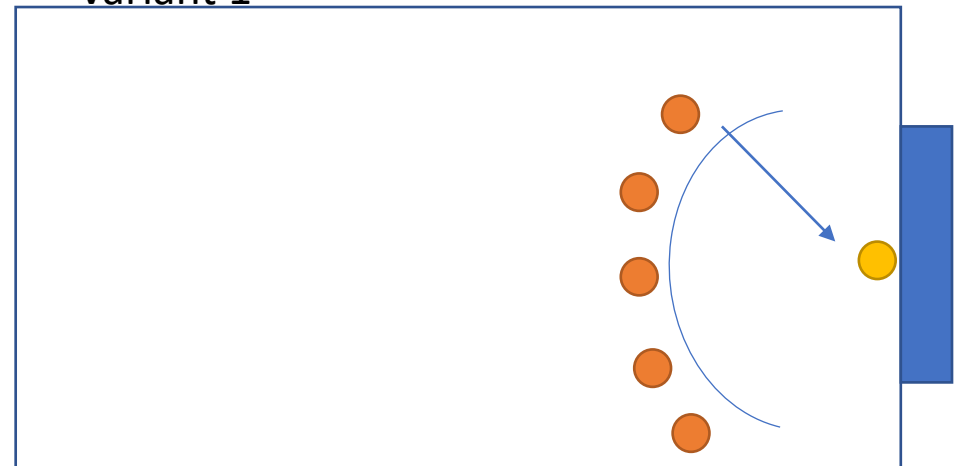
Skott-träning

- Skott träning mot målvakt
- Variant 1
 - Dribbla upp vänd upp och skott
- Variant 2
 - Spelare står utanför straffområdeslinjen
 - Joggar med fram och den längst ut skjuter första skottet
 - Man joggaar med tills alla är klara

Variant 1

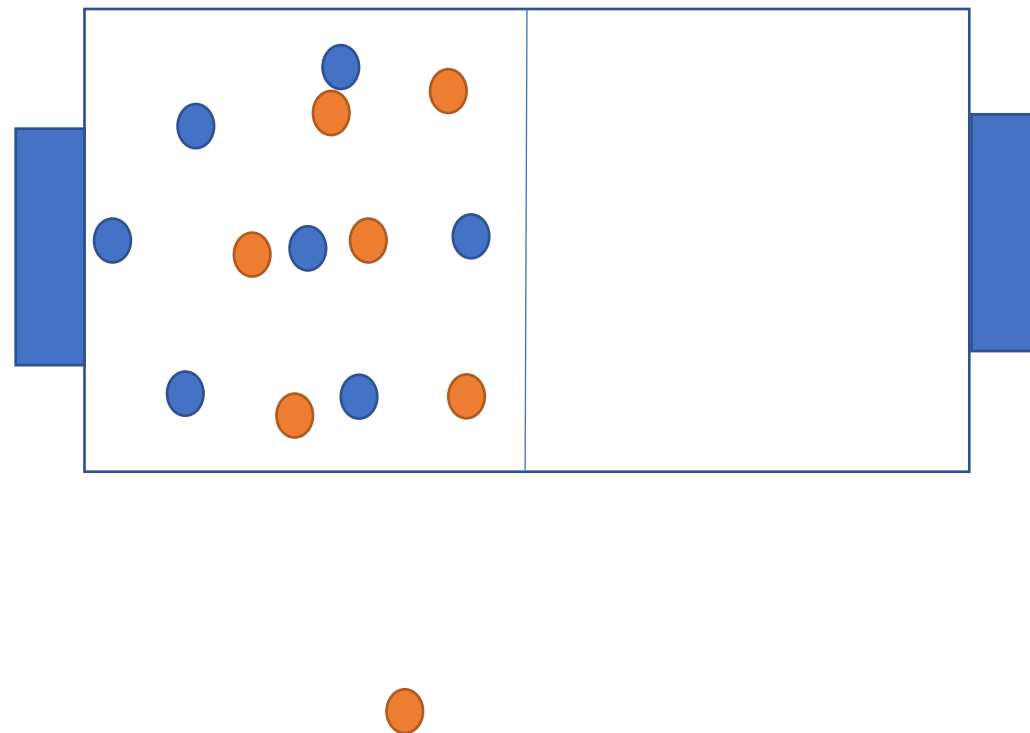


Variant 1



Taktiken (halvplan)

- Halvplan med fulla lag (ena laget utan målvakt (orange))
- Avbrott för förklaring
- **Uppspel från målvakt**
 - Fokus press från försvarande lag
 - Målsättning spela över mittplan
 - Rörlighet och göra sig passningsbar
- **Start från försvarare vid mittplan**
 - Fokus komma till avslut
 - Försvarande lag skall erövra bollen/alt försvara



Kvadraten

- <https://www.youtube.com/watch?v=-uXp3MajrzU>

Övning 1 – 16 spelare

Passningar i 4 kvadrater

4 olika spelare i varje ruta

4 bollar

Passa in i nästa ruta till sitt lag

Hitta en passningslinje

Bli spelbar

Rutan kan göras större för längre passningar

4 st	4 st
4 st	4 st

Kvadraten

- <https://www.youtube.com/watch?v=-uXp3MajrzU>

Övning 2

Skapa överlägen

4 mot 4

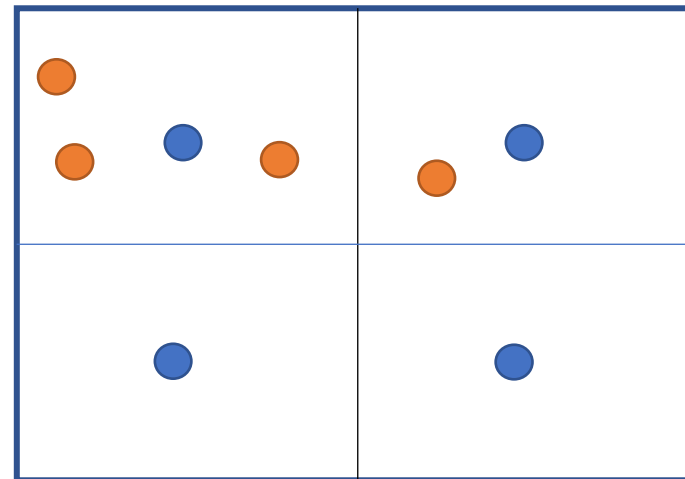
1 boll

Tre anfallare i en ruta men bara en försvarare

Tränare spelar in boll

Bli spelbar

Tränare spelar in ny boll vid brytning



Kvadraten

- <https://www.youtube.com/watch?v=-uXp3MajrzU>

Övning 3

Dubbelkvadrat

12 spelare

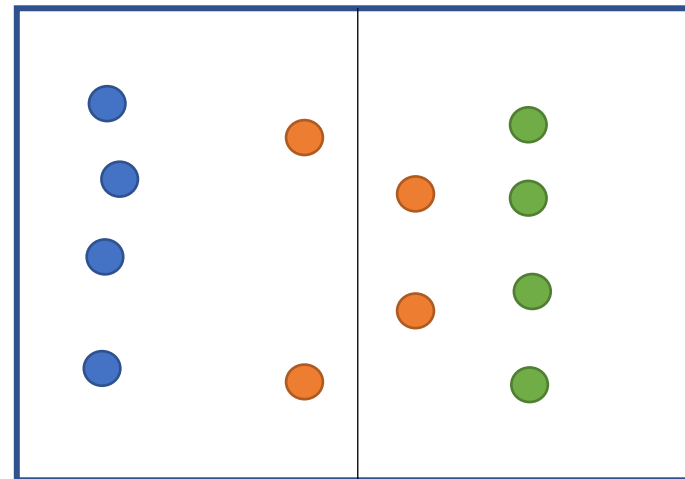
1 boll

Hitta opressad spelare passa över bollen till andra sidan

Två försvarare per planhalva

Bli spelbar

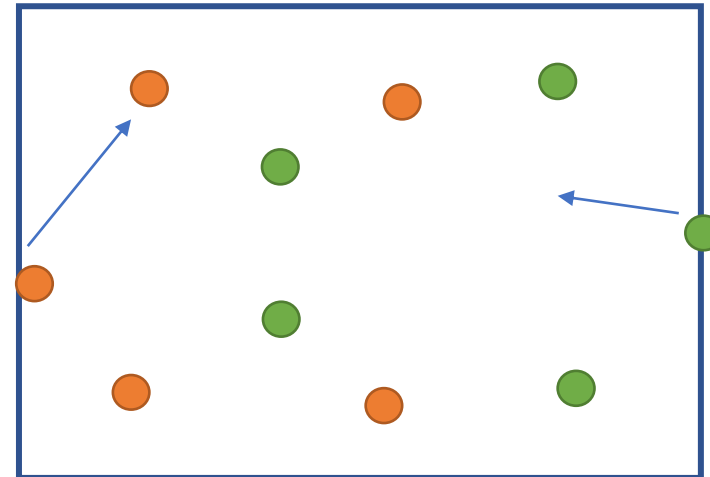
Tränare spelar in ny boll vid brytning



Kjetils övning 1

- 4 mot 4 eller
- Fler spela bollen över plan och bredda spelet
- Börja med uppspel från målvakt
- Byt position vid sidbyte

Målvakt börjar med boll



Kjetils övning 2

Speluppbyggnad-anfall-avslut

Omställning för försvarande lag

- Fokus rörelse
- passning
- Avslut
- Försvarare - pressa

Tränare spelar in ny boll vid brytning

