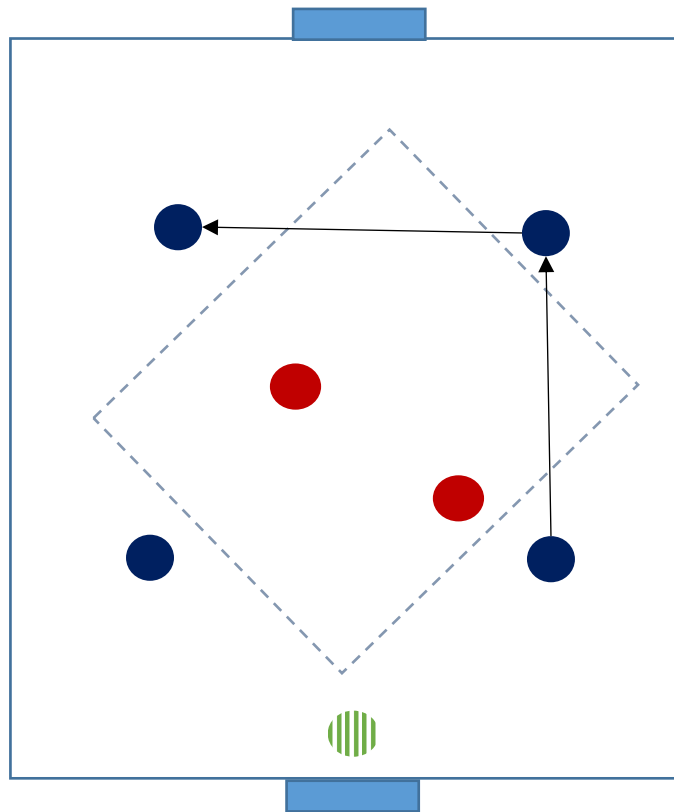




# POSITIONSANPASSAD TRÄNING



**5-manna**



# TRÄNING

5-manna

Datum

PASSNING

Tid

Pass nr

1

MOMENT 1

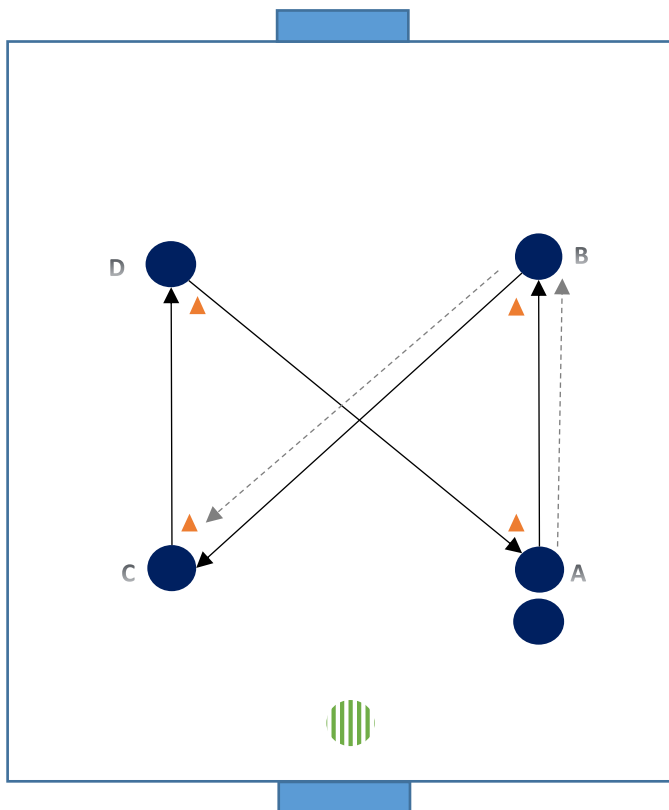
Älvsborg FF

## Passningsövning kvadrat

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** raka o diagonala passningar, medtagning,

**Anvisning:** 5-8 spelare, passa bollen till varandra, A passar till B, B passar till C osv, A går till B



MOMENT 2

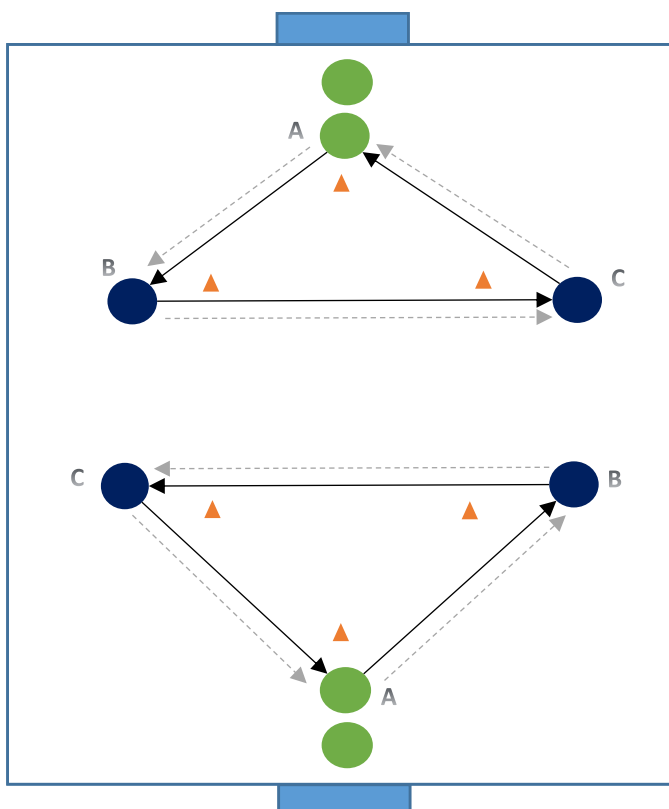
Älvsborg FF

## Passningsövning triangel (Ajax)

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** passning, medtagning,

**Instruktion:** 4-6 spelare x 2, passa bollen till varandra, byt position, A passar till B, B passar till C osv





# TRÄNING

5-manna

Datum

PASSNING

Tid

Pass nr

2

## MOMENT 1

Älvsborg FF

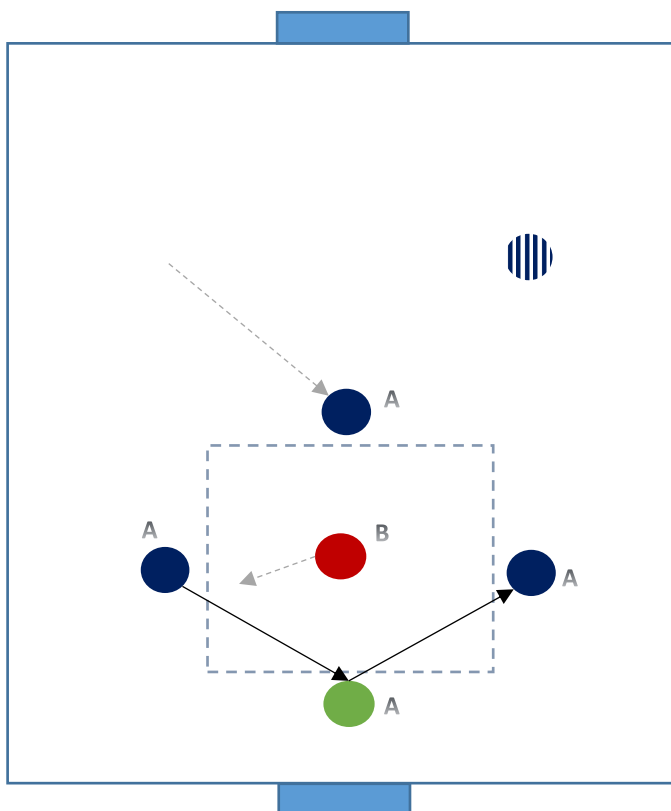
### Positionsanpassad kvadrat

1

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** passning, medtagning, bli spelbar

**Instruktion:** 1 jagar (B), 4 spelare (A) försöker passa bollen till varandra, fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot



## MOMENT 2

Älvsborg FF

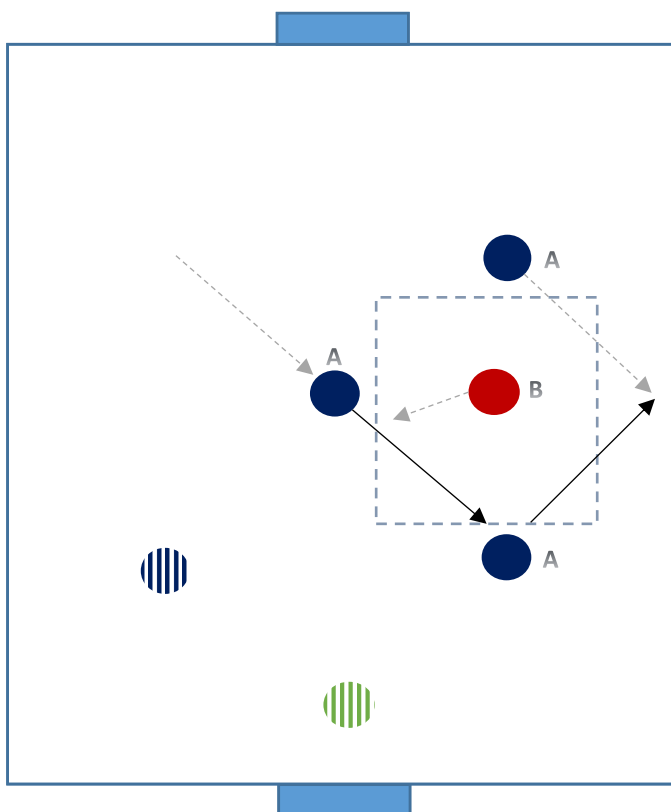
### Positionsanpassad kvadrat

2

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** passning, medtagning, bli spelbar, byt position (rörelse)

**Anvisning:** 1 jagar (B), 3 spelare (A) försöker passa bollen till varandra, fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot, platsbyten,





# TRÄNING

5-manna

Datum

PASSNING

Tid

Pass nr

3

MOMENT 1

Älvsborg FF

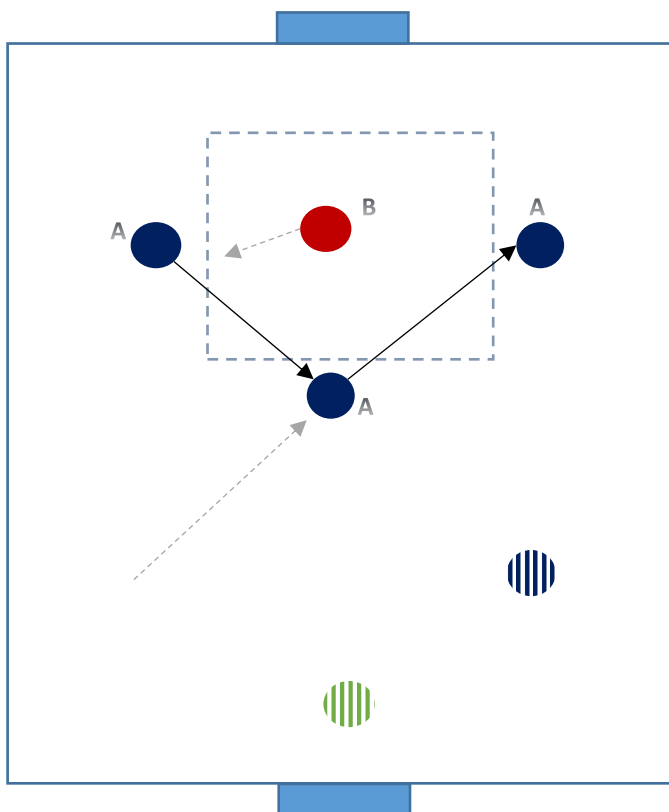
## Positionsanpassad kvadrat

3

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** passning, medtagning, bli spelbar, platsbyte

**Anvisning:** 1 jagar (B), 3 spelare (A) försöker passa bollen till varandra, fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot, platsbyten



MOMENT 2

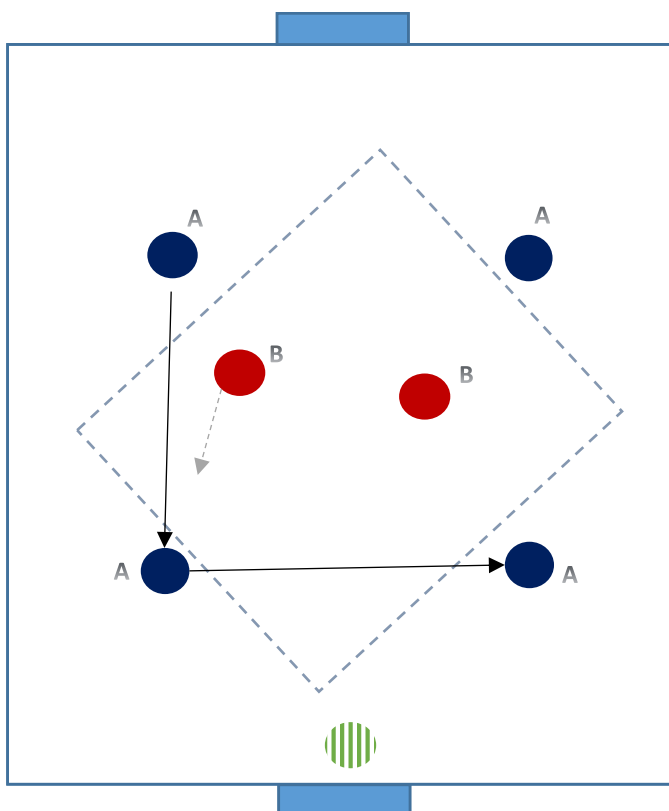
Älvsborg FF

## Positionsanpassad kvadrat

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** passning, medtagning, bli spelbar, uppspelsmetod

**Anvisning:** 2 jagar (B), 4 spelare (A) försöker passa bollen till varandra, fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot





# TRÄNING

<b>5-manna</b>	Datum	
<b>PASSNING</b>	Tid	
Uppspelsmetod	Pass nr	<b>4</b>

## MOMENT 1

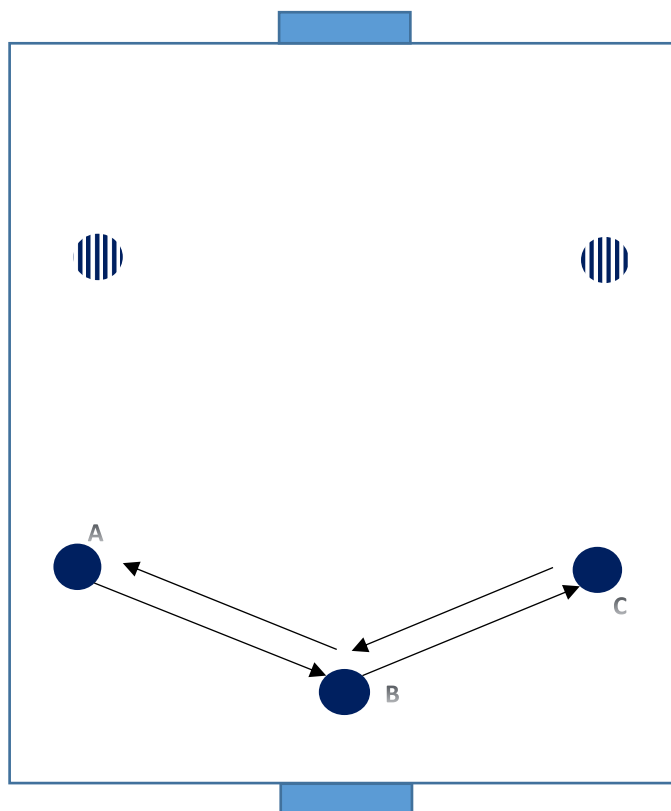
Älvsborg FF

### Positionsanpassad uppspelsmetod 1

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** passning, medtagning,  
uppspelsmetod, spelbredd, bli rättvänd

**Anvisning:** A passar till B, B passar C, C  
passar B, B passar till A



## MOMENT 2

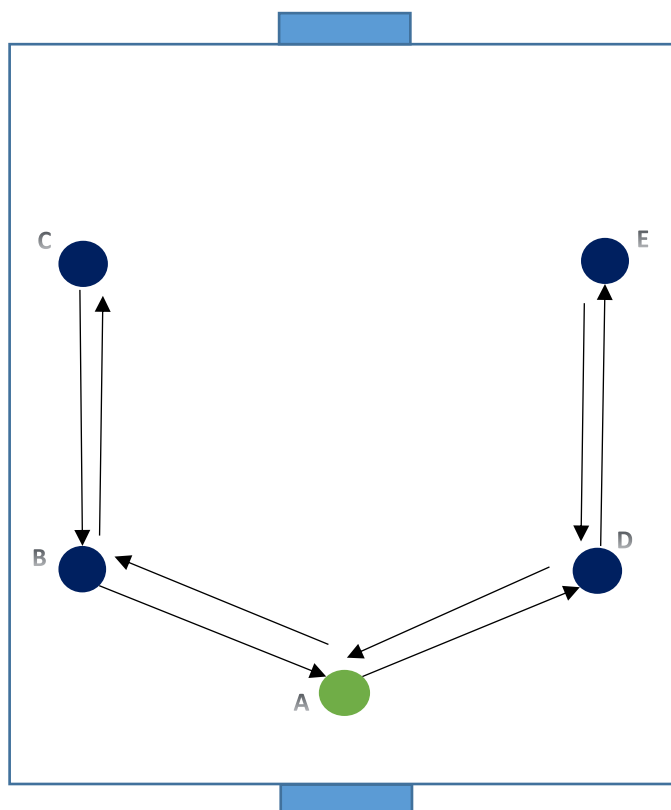
Älvsborg FF

### Positionsanpassad uppspelsmetod 2

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** bredsidapassning, medtagning,  
uppspel, spelbredd, speldjup

**Anvisning:** 4 spelare + mv passar bollen  
till varandra, mv startar, A passar till B, B  
passar till C, C passar till B, B passar till A,  
A passar till D osv





# TRÄNING

5-manna

Datum

PASSNING

Tid

Uppspelsmetod

Pass nr

5

MOMENT 1

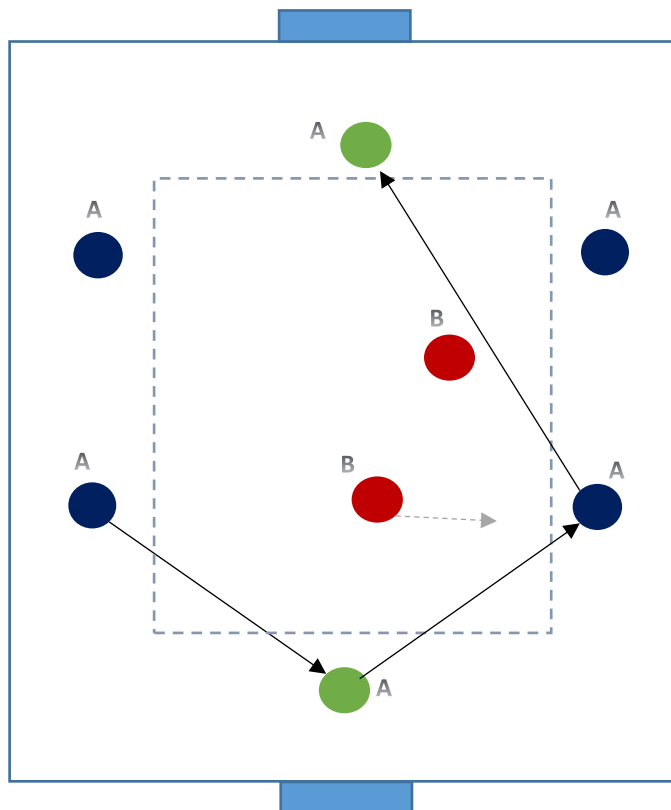
Älvsborg FF

## Positionsanpassad uppspelsmetod 3

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** passning, medtagning, uppspelsmetod, spelbredd, speldjup, bli spelbar och rättvänd

**Anvisning:** 2 jagar (B), 4 + 2 mv (A) spelare försöker passa bollen till varandra, fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot



MOMENT 2

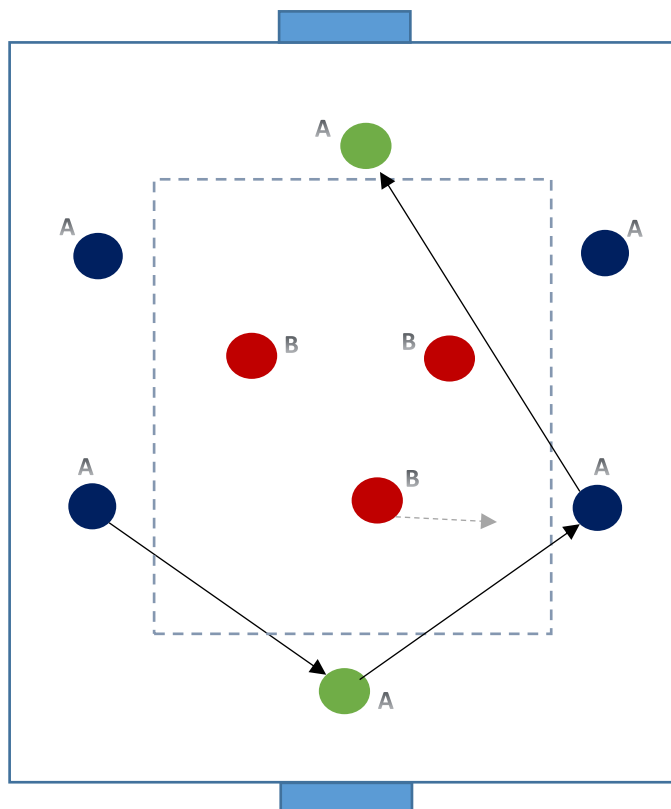
Älvsborg FF

## Positionsanpassad uppspelsmetod 4

(5-manna 1-2-2)

**Syfte:** passning, medtagning, uppspelsmetod, spelbredd, speldjup, bli spelbar och rättvänd

**Anvisning:** 3 jagar (B), 4 + 2 mv (A) spelare försöker passa bollen till varandra, fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot





# TRÄNING

5-manna

Datum

1v1/2v1

Tid

Pass nr

6

## MOMENT 1

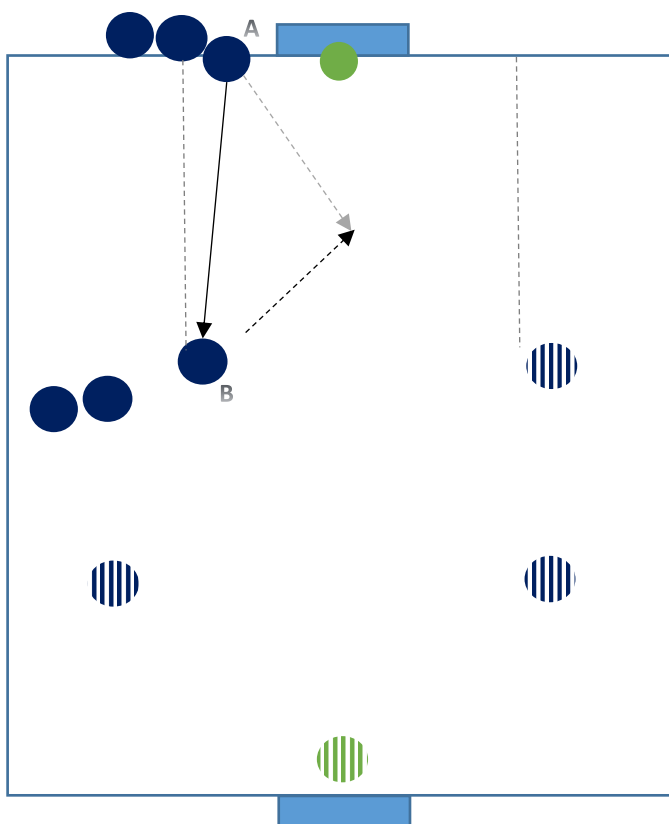
Älvsborg FF

### 1 vs 1

**Syfte:** utmana, finta, dribbla

**Instruktion:** bollen vid foten, titta upp, kroppsfint höger/vänster

**Anvisning:** max 6 spelare + mv, A passar till B, B försöker passera A (1 vs 1), fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot, byt kö



## MOMENT 2

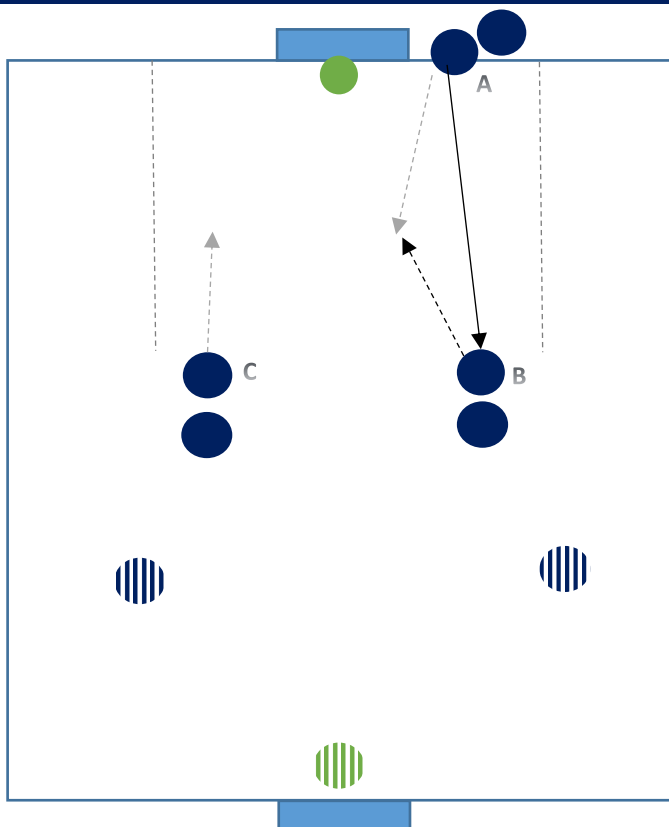
Älvsborg FF

### 2 vs 1

**Syfte:** utmana, finta, dribbla, passa, ev skott

**Instruktion:** bollen vid foten, kroppsfint höger/vänster, titta upp, passa till fri spelare, gå förbi eller skjut

**Anvisning (hur?):** max 6 spelare + mv, A passar till B, 2 spelare (B och C) försöker passera A (2 vs 1), fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot, 2 försvarare + 4 anfallare, byt efter 4 min





# TRÄNING

5-manna

Datum

AVSLUT

Tid

Pass nr

7

MOMENT 1

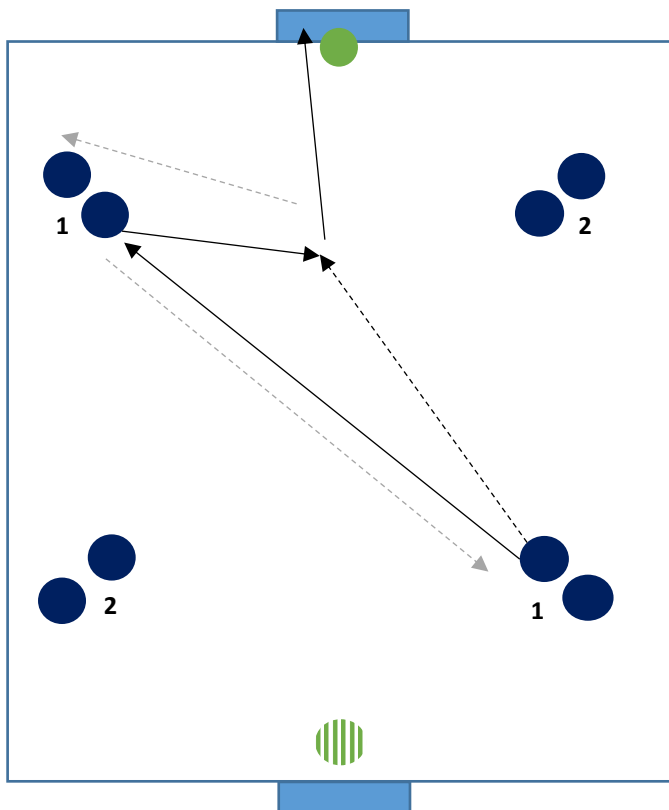
Älvsborg FF

## Situationsanpassad avslutsövning 1

**Syfte:** passa, medtagning, skott

**Anvisning:** 8 spelare + mv, **diagonal passning - tillbakaspel - avslut - byt kö**, fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot,

**Instruktion:** titta upp innan passning och skott, vristskott alt bredsidsaskott



MOMENT 2

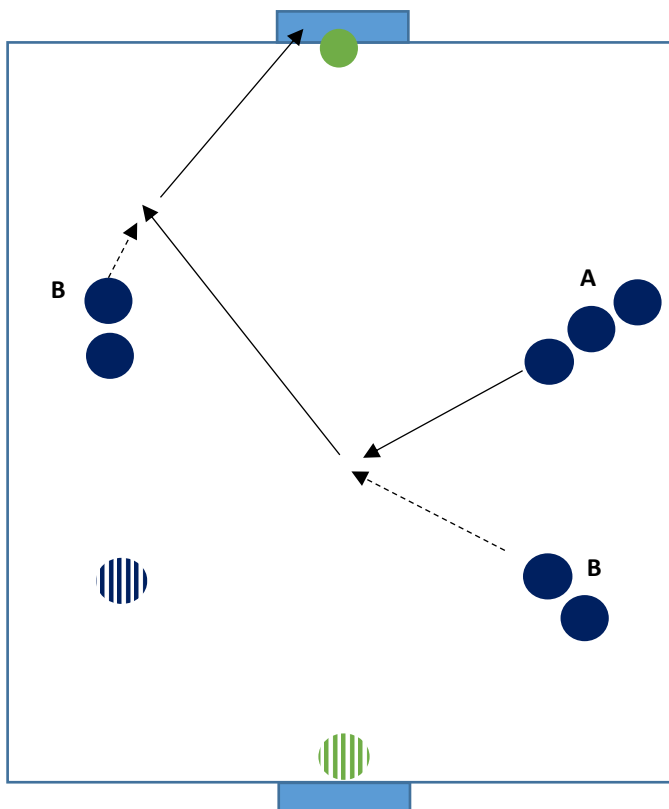
Älvsborg FF

## Situationsanpassad avslutsövning 2

**Syfte:** passa, medtagning, skott, spelbredd

**Instruktion:** passning framför spelare, titta upp innan skott

**Anvisning:** 6-8 spelare + mv, passning, A passar till B, B passar till C (djupledspassning), C avslutar på mål







# TRÄNING

5-manna

Datum

POSSESSION

Tid

Äga bollen

Pass nr

8

MOMENT 1

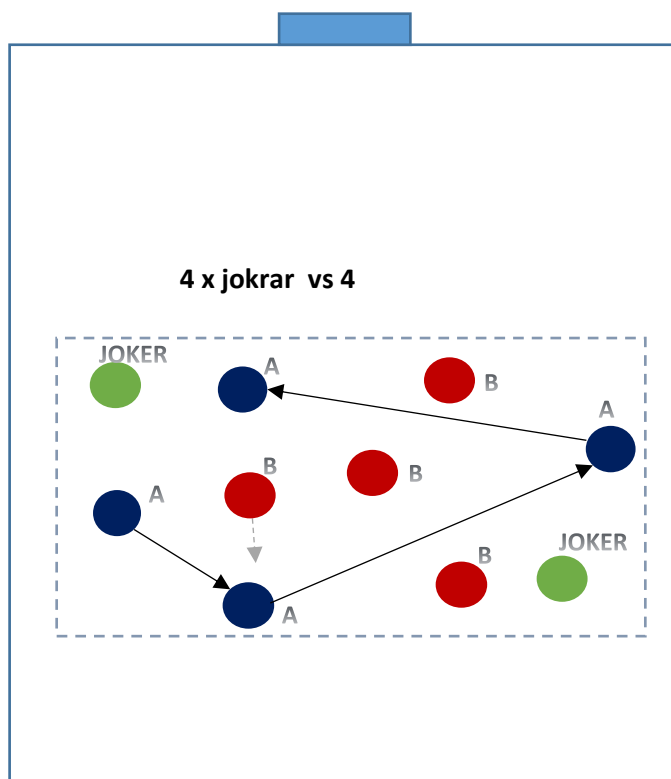
Älvsborg FF

## Possession - att äga boll i numerärt överläge 1

**Syfte:** hålla bollen inom laget, bli spelbar, spelbredd, spelavstånd

**Instruktion:** bli rättvänd, planering innan erhållande av boll, ev medtagning av boll

**Anvisning:** A försöker hålla bollen inom laget tillsammans med jokrarna, B försöker vinna tillbaka bollen, joker är alltid med det lag som har bollen, fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot



MOMENT 2

Älvsborg FF

## Possession - att äga boll i numerärt överläge 2

**Syfte:** hålla bollen inom laget, bli spelbar, spelbredd, speldjup, spelavstånd, bli rättvänd

**Instruktion:** 4 spelare (B och C) + 4 rörliga väggar (A) försöker passa bollen till varandra (väggar är alltid med det lag som har bollen), fria tillslag alt färre tillslag, använd höger/vänster fot

