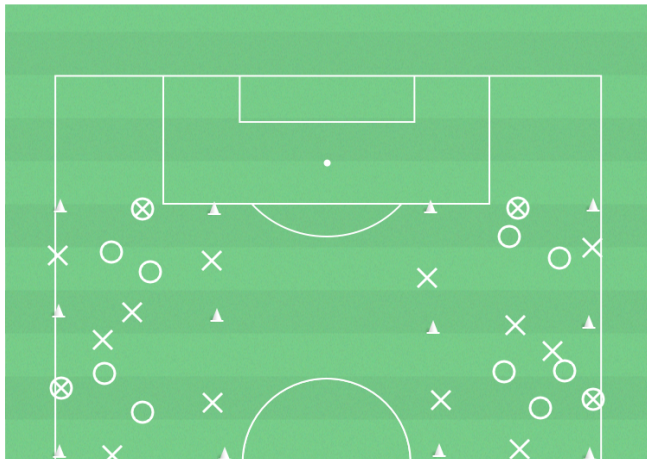


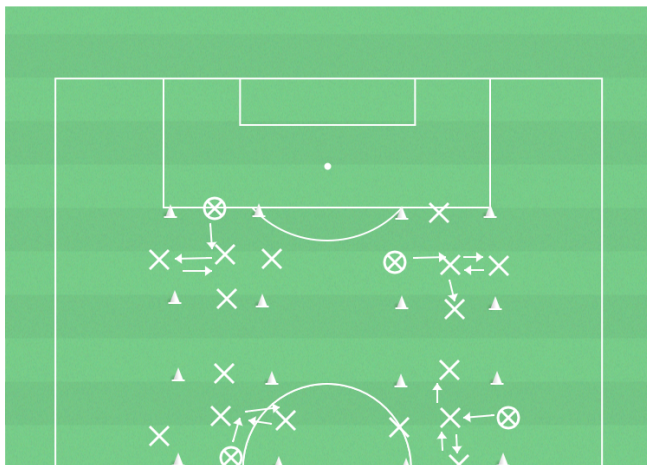
UPPVÄRMNING/FÄRDIGHETSTRÄNING



Varför: Samarbete 2 och 2 i försvar.

Organisation: kvadrat med spel 4 vs 2.

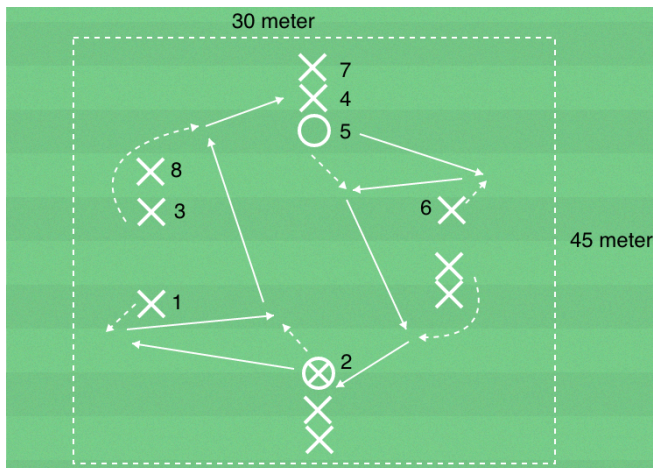
Anvisning: Försvararna i mitten jobbar tillsammans och pressar snabbt. Fokus på att förhindra att bollhållarna passar mittemellan försvararna.



Varför: träna fotarbete och vinklade passningar

Organisation: 1 boll, kvadrat med 5 spelare varav en i mitten.

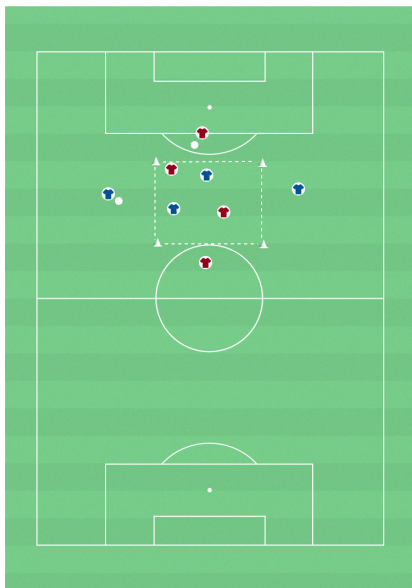
Anvisning: Passning in i mitten, den centrale spelaren ska vinkla bollen till ny medspelare utanför. Flytta fötterna rätt. Eller finta genom att rikta överkroppen åt en sida och vänd snabbt. Byt mittspelare efter 1 minut.



Varför: Ge bollhållaren passningsalternativ, träna spelbredd och djupled.

Organisation: Cirka 12 spelare.

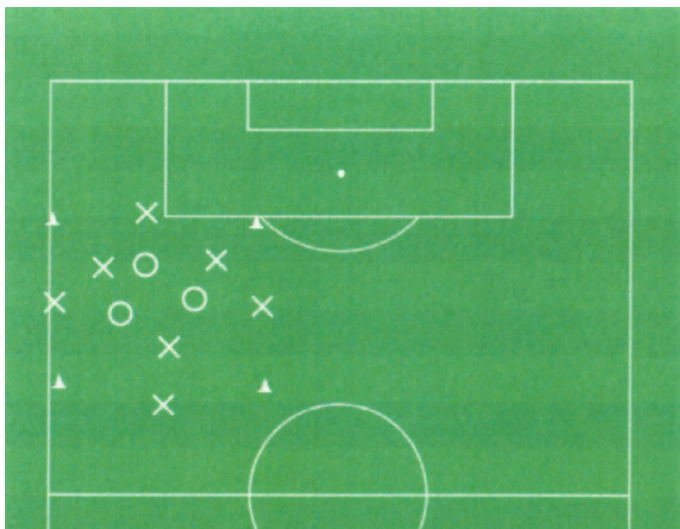
Anvisning: X1 erbjuder X2 spelbredd. X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2. X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4. Övningen körs parallellt på andra sidan. Spelarna roterar medsols under övningen.



Varför: passningsuppvärmning med fokus på rörelse, spelbarhet och korta passningar i djupled.

Organisation: 2 lag med 4 spelare i varje. 2 från varje färg i mittytan. 2 från varje färg på utsidan mittemot varandra.

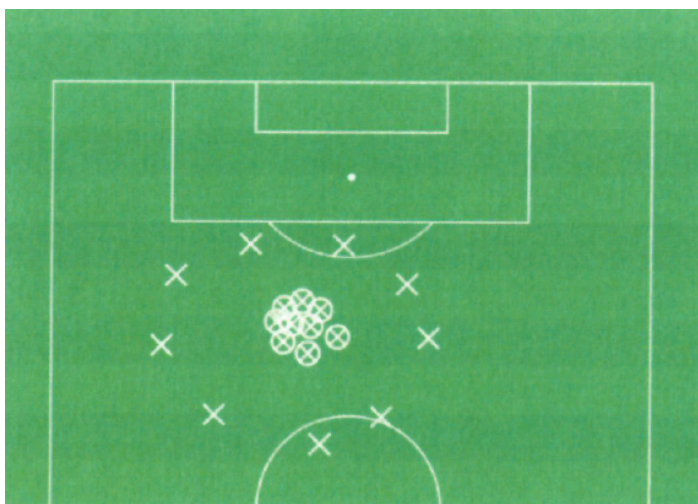
Anvisningar: Boll ska gå från ytterspelare, via båda mittspelarna, över till andra ytterspelaren. Rött och blått lag startar samtidigt. Rörelse i mitten för att vara spelbar och inte hamna i passningsskugga bakom det andra laget. Byte om en minut.



Varför: Jobba ihop som försvarare. Snabb återerövring för bollförlorande lag.

Organisation: 4 väggspelare. Spel 3 vs 3 inne i kvadraten.

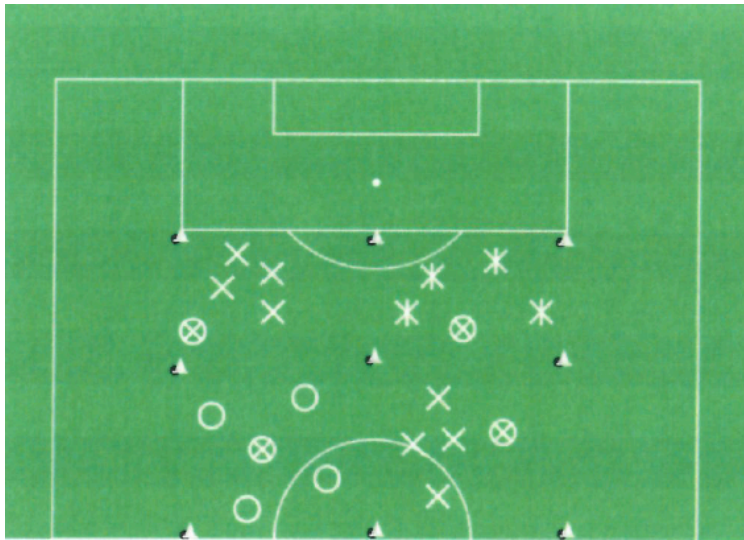
Anvisning: Väggspelearna är med ena laget. Väggspeleare som får passning tar med bollen in i kvadraten. Passaren tar väggspelarens plats. Spela 2-3 minuter och byt försvarsspelare.



Varför: Aktivera kroppen i lugnt tempo. Öka efterhand med tempoökningar och riktningsförändringar.

Organisation: Stor cirkel. Hälften av spelarna i mitten med bollar. Hälften av spelarna i yttre cirkeln utan boll.

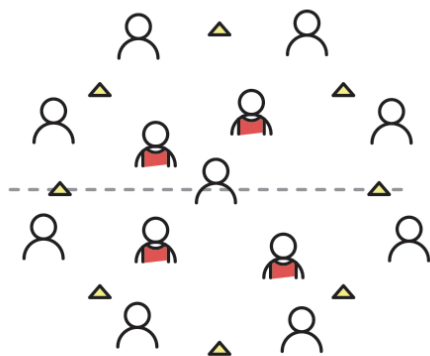
Anvisning: Spelarna i mitten driver bollen mot spelare i yttre cirkeln. Passar bollen när ungefär halva ytan är avverkad. Mottagande spelare tar med sig boll i mitten och spelare som passat boll tar plats i yttre cirkeln.



Varför: Förberedelse träning med fokus orienteringsförmåga med inslag av dynamisk rörelse för ljumske, framsida/baksida lår, höftböjare.

Organisation: 4 ytor med 5 spelare per yta. 1 västfärg per yta.

Anvisning: Rörelse inom den egna ytan och spela bollen inom den egna gruppen. 1 boll på marken och 1 boll i luften. Bryt regelbundet för dynamiska övningar. Stegra med att arbeta i varandras ytor (en stor yta) samt genom att spela bollen till andra grupper.



FOTBOLLSÖVNINGAR

Varför: Lösa trängda situationer med få tillslag.

Organisation: Koner i en cirkel. 6-8 spelare i ytterkant av cirkeln. 4 försvarsspelare med väst. 1 spelare som rör sig i mitten och är med ytterspelarna.

Anvisning: Övningen går ut på att förflytta bollen mellan spelarna utan västar med ett till två tillslag. Målet är att så många gånger som möjligt lyckas använda spelaren i mitten. De fyra spelarna med väst ska försvara och försöka bryta passningarna. Försvararna måste jobba två och två i varsin halva av cirkeln (se streckad linje).



FOTBOLLSÖVNINGAR

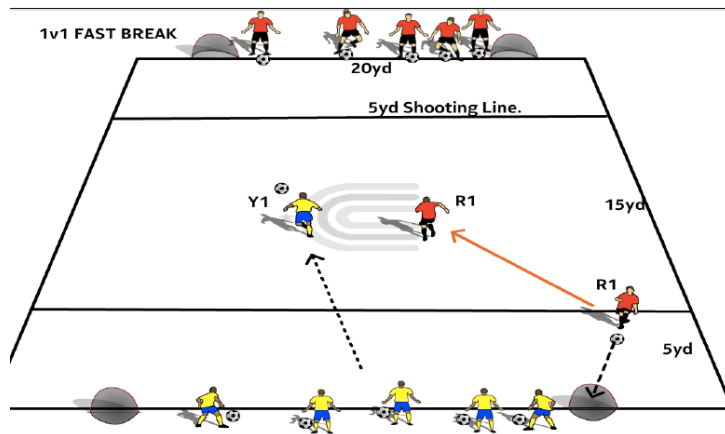
Varför: passningsteknik som uppvärmning

Organisation: stor konkvadrat. Jämnt antal spelare vid varje kon. Optimalt 2 per kon.

Anvisning: Spelare 1 passar rak pass till spelare 2 som gör ett tillbakaspel. Spelare 1 har då tagit några mötande steg och gör sedan ett diagonalpass till spelare 3. Spelare 3 passar till mötande spelare 2 som gör ett diagonalpass till spelare 4 som passar spelare 3 osv. Flytta till nästa kon efter diagonalpasset.

SPELTRÄNING

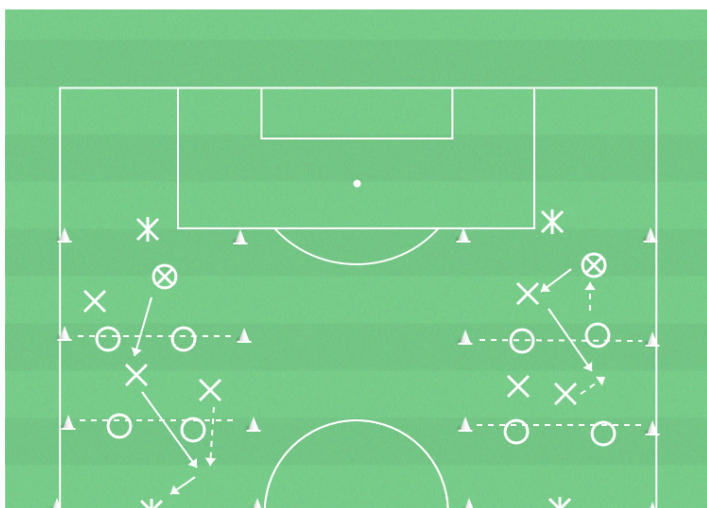
Fart/1v1/2v2/Anfall/Försvar



Varför: driva bollen med fart och avsluta under press, plus snabb omställning

Organisation: 2 lag. 2 mål på varje sida. Två skottzoner närmast målen som markeras med koner i ytterkanterna.

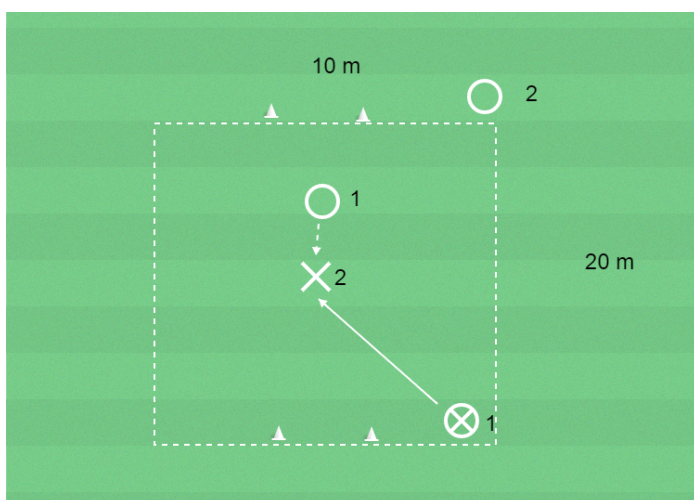
Anvisning: Rött lag med varsin boll på ena sidan. Gula uppställda likadant på andra sidan. Röd spelare R1, driver mot ena målet och ska avsluta innanför 5-meterslinjen. Direkt när skottet har gått startar gul spelare Y1 och börjar driva upp mot andra målet. R1 ska då jaga Y1 och försöka förhindra skottet.



Varför: spelbarhet bakom försvarslinjen. Försvararna tränar på att hålla spelet framför sig genom snabba sidledsförflyttningar som stänger passningsvägar.

Organisation: Cirka 10 spelare. 15x40 m. Två försvarslinjer som skyddas av två-tre spelare per linje.

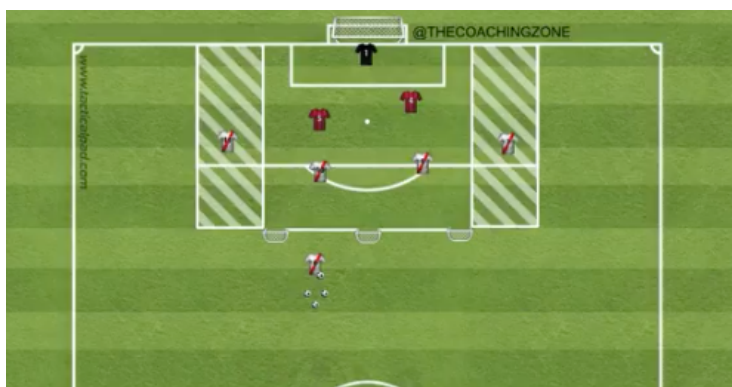
Anvisning: O-spelarna rör sig i sidled vid sina linjer. X-spelarna ska försöka passa in i nästa zon där medspelare finns. Målet är att komma ner till väggspelaren vid kortändan. Bygg eventuellt på med att en av O-spelarna får lämna linjen och gå upp och sätta press för att sedan falla tillbaka till linjen (exempel i högra ytan på bilden).



Varför: Förhindra speluppbyggnad

Organisation: 2 lag, konmål på varje sida.

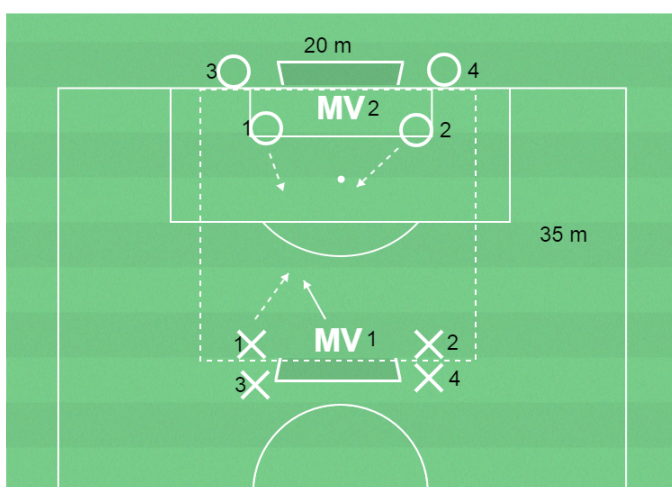
Anvisning: X1 spelar upp till X2 som står felvänd. O1 pressar X2 för att erövra bollen. X2 får använda X1 för tillbakaspel. Bryt när X1 gör mål, O1 tar bollen eller när bollen hamnar utanför planen. Ny boll startar då från O-laget.



Varför: använda numerärt överläge för att komma till avslut. Omställning vid erövring av boll.

Organisation: 1 stort mål med målvakt. 3 småmål i andra änden. 2 vita och två röda i mittzonen. Vita väggspelare i ytterzonerna.

Anvisning: Spel 2 vs 2. Tränare börjar att spela in bollen till vita som försöker komma till avslut. Vita får använda sina väggspelare som har max 1 eller 2 tillslag. Bryter röda bollen ställer de om snabbt och försöker göra mål i småmålen.

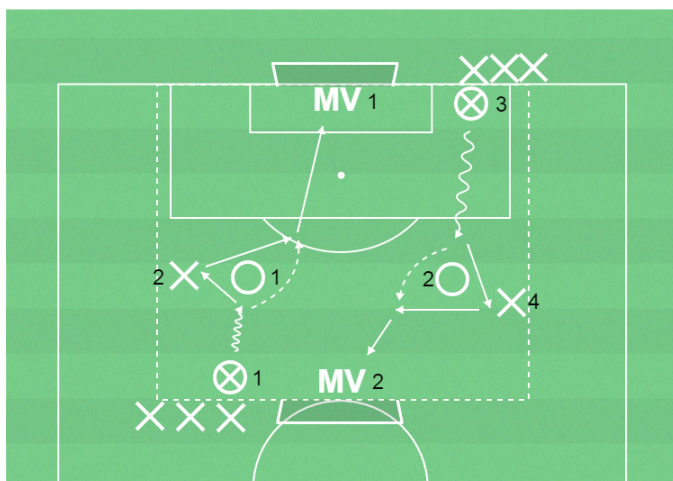


Varför: Press och täckning – täck de viktigaste ytorna för motståndaren.

Organisation: 2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, alternativt utan målvakter och konmål.

Anvisning: Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

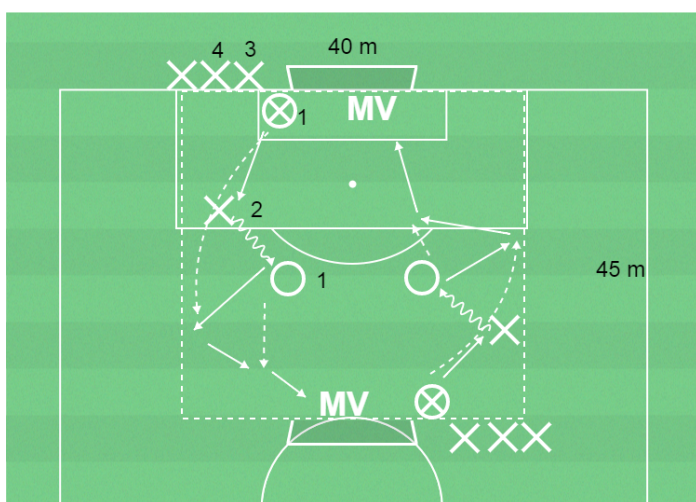
Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot motståndarmålet. Börja från Mv2 nästa runda.



Varför: Passera motståndare med hjälp av medspelare. Ha rätt kroppsställning när bollhållaren passar.

Organisation: 2 målvakter, 12 utspelare, yta 40 x 25 meter med 2 mål.

Anvisning: X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot Mv1. Övningen körs parallellt på andra sidan. Byt försvarsspelare och väggspelare efter en stund.

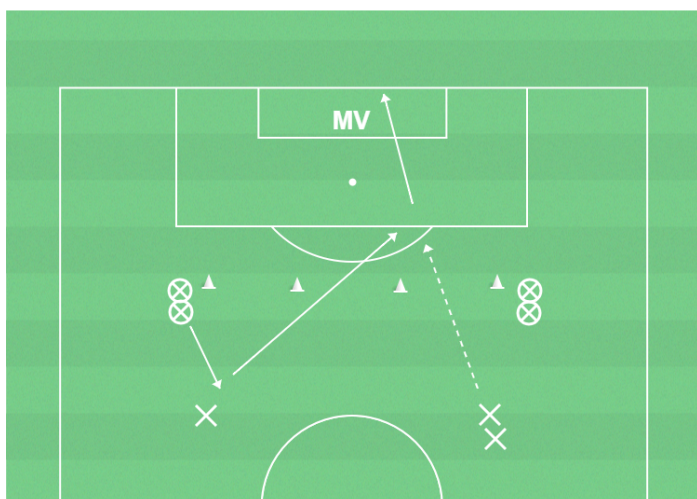


Varför: Överlappslöpning och skapa numerära överlägen.

Organisation: 2 målvakter, 12 utspelare.

Anvisning: X1 passar till X2 som utmanar O1. X1 gör överlappning längs kanten och får en passning från X2. X1 passar snett inåt till X2 som avslutar mot Mv1.

X1 och X2 ställer sig sist i motsatt led. X3 tar X2:s utgångsposition, och X4 passar till X3. Övningen körs parallellt mot 2 mål. Byt försvarsspelare efter en stund.



Varför: Tajma löpning för att komma till avslut. Förhålla sig till backlinjens höjd.

Organisation: 1-2 spelare med bollar på respektive sida. 1-2 spelare utan bollar cirka 20 meter från "backlinjen" som symboliseras med 4 koner.

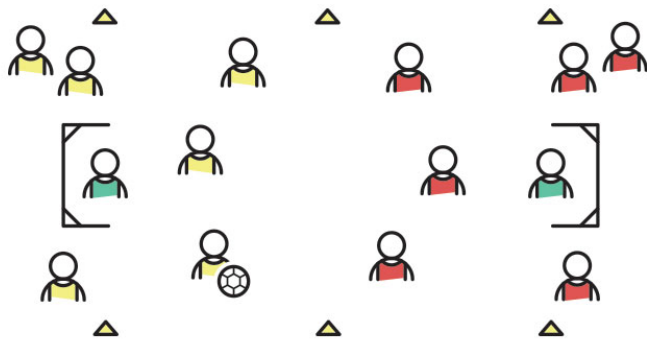
Anvisning: Passning upp till mittfältare som spelar en passning bakom backlinjen.

När passningsläggaren slår passningen ska mottagaren med högsta fart vara på väg in bakom backlinjen. Avsluta. Övningen startar sedan från andra sidan. Roterar med spelare på samma sida.

LAGSPEL

Smålagsspel

Spelövning



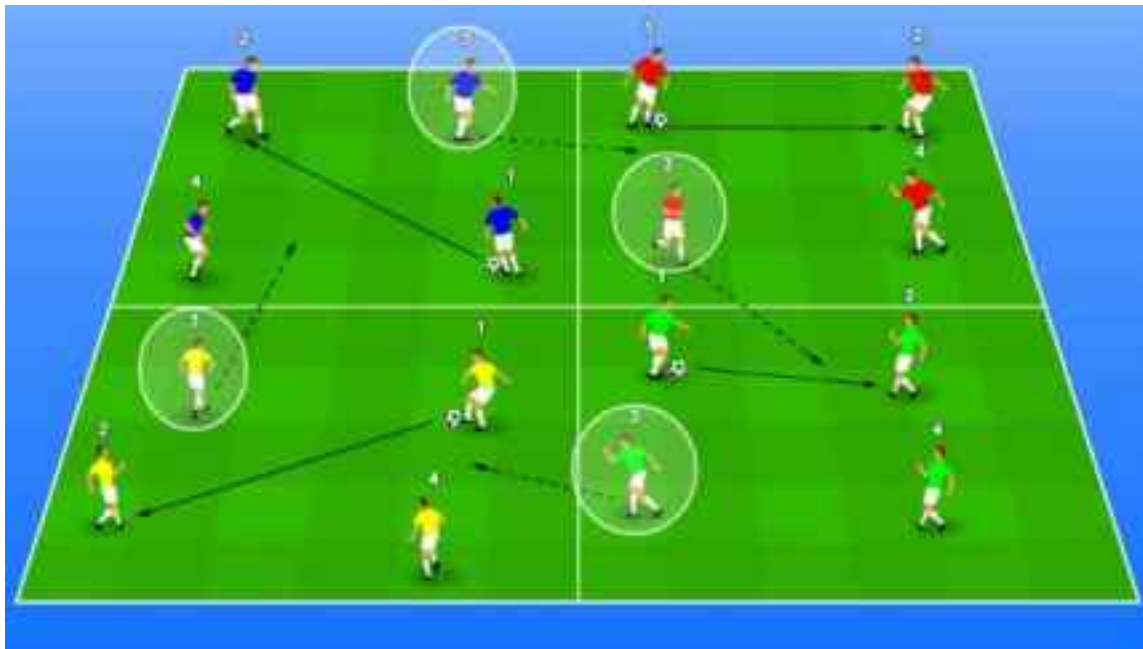
FOTBOLLSÖVNINGAR 8

Varför: snabba avslut, snabba omställningar, försvarsspel.

Organisation: Två lag, där varje lag delar upp sig i formationer med 3 spelare. Två mål med målvakter.

Anvisning: 3 spelare från gula laget anfaller mot 3 röda och försöker göra mål.

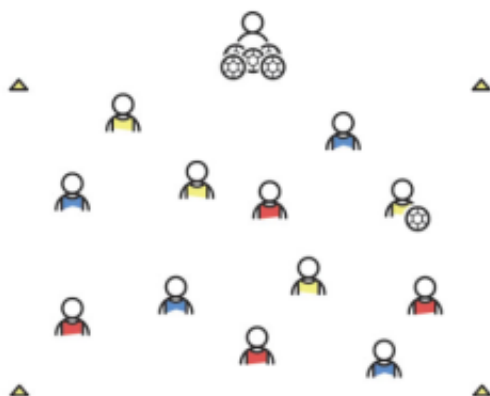
Övriga "3:or" står beredda bakom kortlinjen med boll. Anfallet pågår tills att målvakten har fångat bollen, mål har gjorts eller att försvararna har fått ut bollen ur ytan. Då startar omedelbart 3 nya röda spelare ett anfall – de gula spelarna som nyss anfallit ställer då om och blir försvarare.



Varför: pressa bollhållare, lösa passningar på liten yta, snabb omställning.

Organisation: 4 zoner med ett lag i varje. 4 spelare i varje lag. I varje lag tilldelas spelarna ett nummer 1-4.

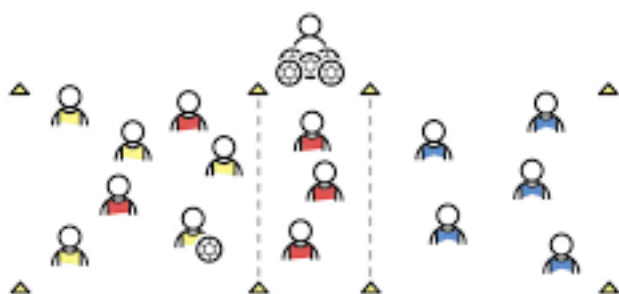
Anvisning: Övningen börjar med att spelarna rör sig inom kvadraten och passar bollen i nummerordning inom sitt eget lag. Efter en stund ropar tränaren ex "2!". Alla nr 2-spelare ska då flytta medsols in i nästa kvadrat och försöka ta bollen av motståndarlaget. Den kvadrat som klarar att passar runt bollen längst utan brytning vinner poäng.



Varför: Utnyttja numerärt överläge för bollhållande lag. Snabb återerövring av boll för försvarande lag.

Organisation: 3 lag med olika västfärger. Inga mål.

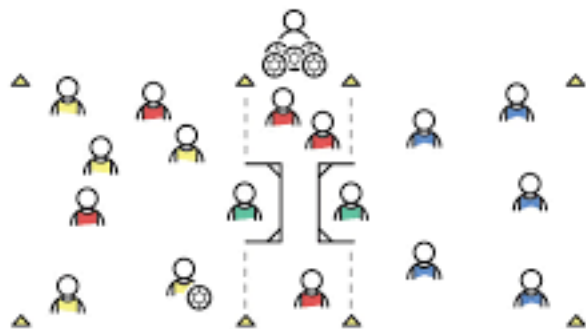
Anvisning: 2 lag spelar mot det 3:e. Vid erövring av boll blir det lag som tappat bollen jagande lag. Gör ev kort stopp innan bollen sätts igång igen.



Varför: passningsspel under press. Vända spel.

Organisation: 3 zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten (röda). 5-6 spelare i varje lag.

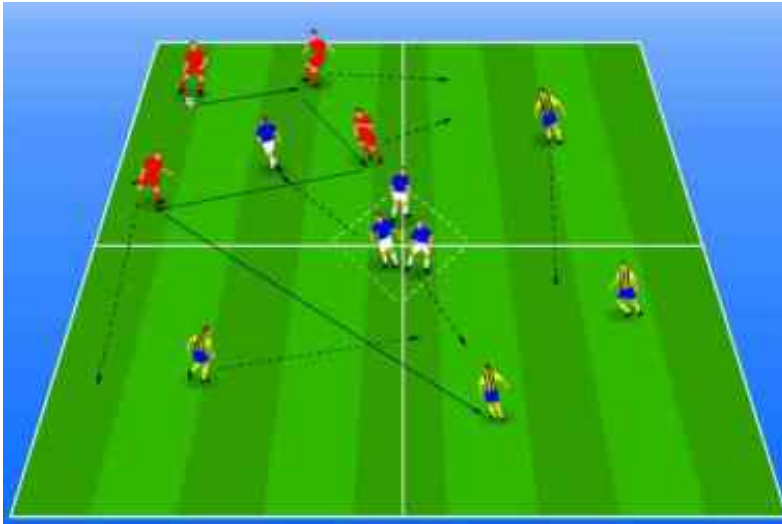
Anvisning: Tränaren passar in bollen till gula lagets kvadrat. Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När gula laget klarat 5 passningar eller mer, ska de passa bollen genom eller över mittzonen ner till det blåa laget. Lyckas de, springer de två jagande röda spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya röda spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen. Lyckas röda laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen.



Varför: passningsspel under press och avslut.

Organisation: 3 zoner. Zonen i mitten är smalare än de två övriga. Tre lag, varav ett jagarlag i mitten (röda). 5-6 spelare i varje lag. Två mål med målvakter.

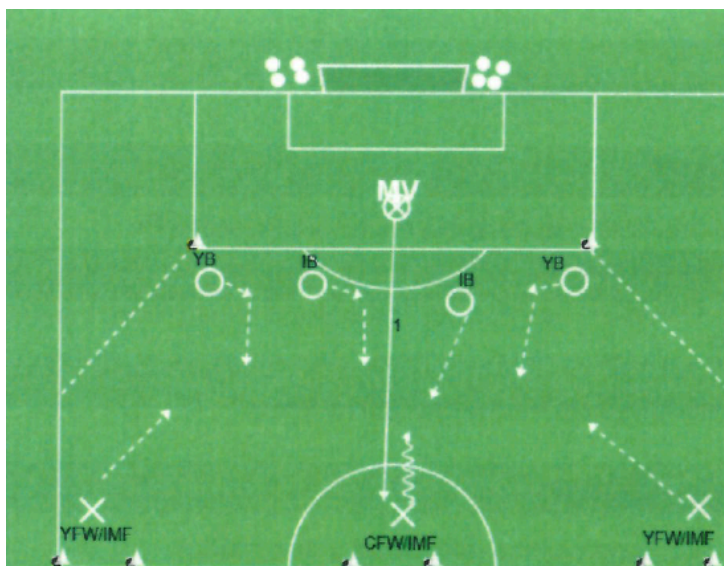
Anvisning: Tränaren passar in bollen till gula lagets kvadrat. Två ur jagarlaget ska då lämna mittzonen och försöka ta bollen. När gula laget klarat 5 passningar eller mer, får de avsluta mot mål. Gör de mål, springer de två jagande röda spelarna tillbaka in i mittzonen igen och två nya röda spelare kommer in i den blå zonen och försöker ta bollen som tränaren spelar in. Lyckas röda laget bryta bollen från de blåa och få ut bollen ur kvadraten blir det blåa laget nytt jagarlag och flyttar då in i mittzonen. Samma sak händer om blåa laget missar avslutet.



Varför: Erbjuda spelalternativ, pressspel, passningar på liten yta.

Organisation: 4 spelzoner och en liten zon i mitten. 3 lag, varav ett jagarlag (blåa) i mittzonen.

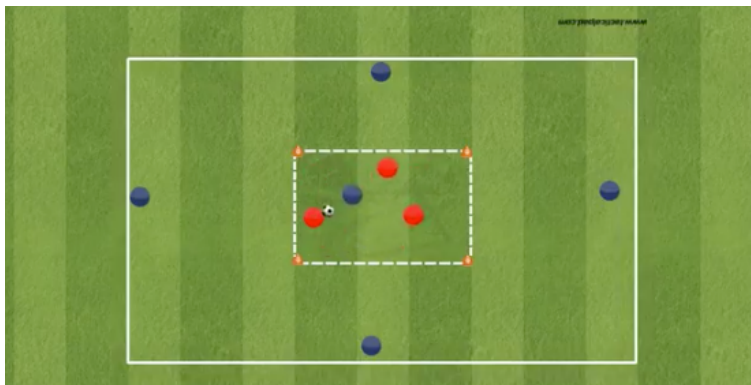
Anvisning: Tränaren spelar in boll till röda laget. En blå spelare lämnar jagarzonen och försöker erövra bollen och få ut den ur kvadraten. Lyckas röda med 5 passningar eller mer får de passa över bollen till valfri gul spelare. Övriga gula spelare flyttar då snabbt in i den zon dit bollen kommit för att ge passningsalternativ till sin medspelare. Samtidigt flyttar då de röda spelarna runt och fördelar sig i de zoner som blir tomma. Får den jagande spelaren ut bollen ur kvadraten blir det nytt jagarlag i mitten.



Varför: förhindra avslut, snabb omställning när motståndarna är oorganiserade.

Organisation: 3 anfallsspelare utspridda vid mittlinjen, 3 försvarare (4 på bilden, plocka bort en). 1 målvakt. 3 konmål vid mittlinjen.

Anvisning: målvakten startar genom att sätta igång spelet upp till anfallande spelare. De anfaller och försöker ta sig till avslut. Backlinjen arbetar med att förhindra avslut – vid lyckad brytning ställer de om snabbt och försöker antingen slå lång passning genom något av småmålen eller driva bollen igenom målen.

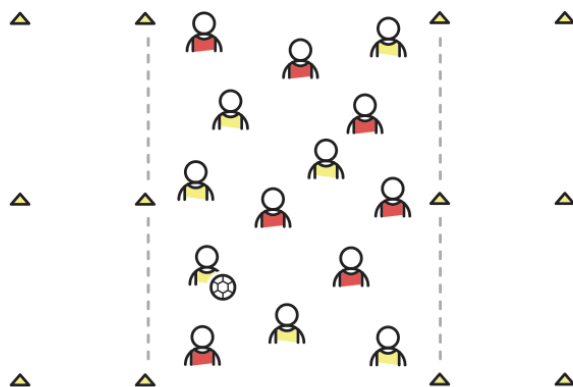


Varför: presspel, omställning och hålla bollen inom laget.

Organisation: en mindre zon i mitten med 3 röda och 1 blå spelare.

4 blå spelare utanför i den stora zonen.

Anvisning: Börja med 3 vs 1-spel i den mindre zonen. Om blå spelare erövrar bollen passar han ut till någon av de andra blåa spelarna. Övningen fortsätter då med 5 vs 3-spel över hela ytan. Återerövrar de röda spelarna bollen så stoppas spelet och övningen börjar om. Byt roller.



Varför: träna på bollinnehav i sista tredjedelen/offensiv zon

Organisation: Stor mittzon. Två mindre zoner på varje sida. Ytan ska vara avlång, ej kvadratisk, för att det inte ska bli för enkelt med stora ytor att spela på.

Anvisning: spel i mittzonen, cirka 5 vs 5 upp till 7 vs 7. Gula laget ska ta sig in i vänstra zonen, röda i högra zonen. Poäng görs genom att klara två moment i rad:

1. Ta sig in i zonen, antingen genom att driva själv eller passa inlöpande medspelare.
2. Lyckad pass till valfri medspelare i mittzonen.

Passningsmatch.

Varför: rörelse och erbjuda passningsalternativ

Organisation: 4 vs 4 eller 5 vs 5 i en begränsad yta. Inga mål.

Anvisning: Vanligt spel. Poäng delas ut om man klarar 10 passningar i rad utan att motståndarlaget rör bollen.