



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅNDAG TEKNIK

Övrigt - Annat syfte
4 övningar. Nivåer: 5

Teknik

Övningar i träningspasset:

- 1 Teknikcirkel
- 2 Skotte
- 3 Tre zoners spel (fokus fsu)
- 4 Spel 4 mot 4, vilande lag fys

TEKNIKCIRKEL

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktivering uppvärmning, teknikträning.

Hur?

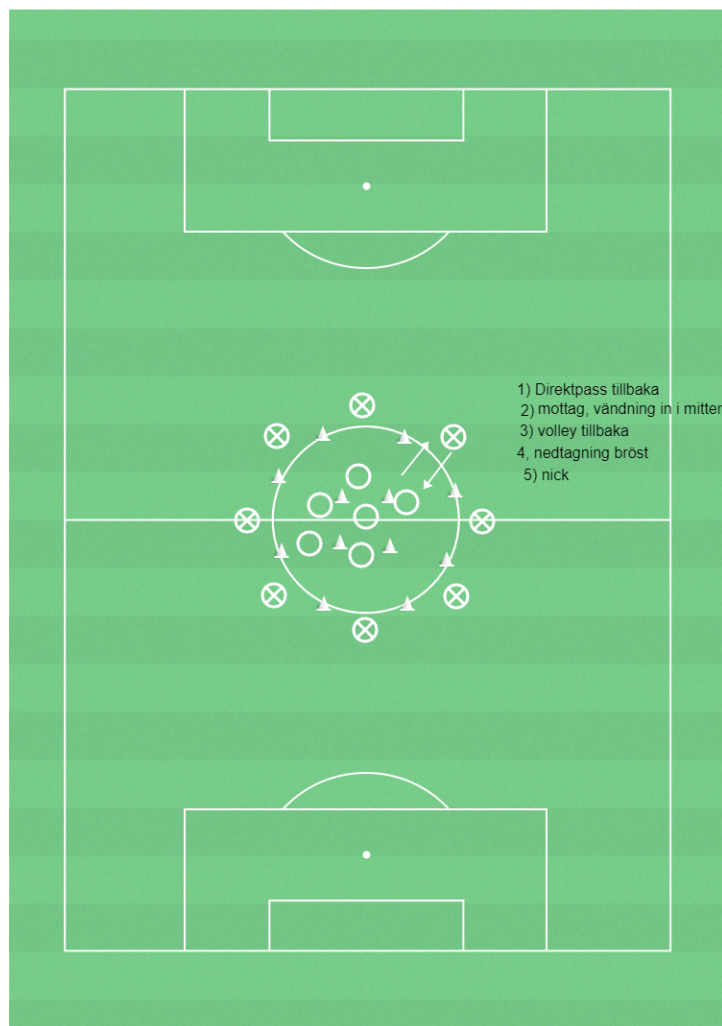
pass, mottag, vändning, nick, nedtagning

Organisation

Halva laget i cirkel med boll, resten innanför

Anvisningar

Spelarna runt om serverar bollar till spelarna inuti som gör moment och spelar tillbaka.



SKOTTE

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Enkel skotte- vändning

Kom igång-övning där man jobbar med passning - möta bollen-mottagning och vändning. Man följer efter sin egen passning

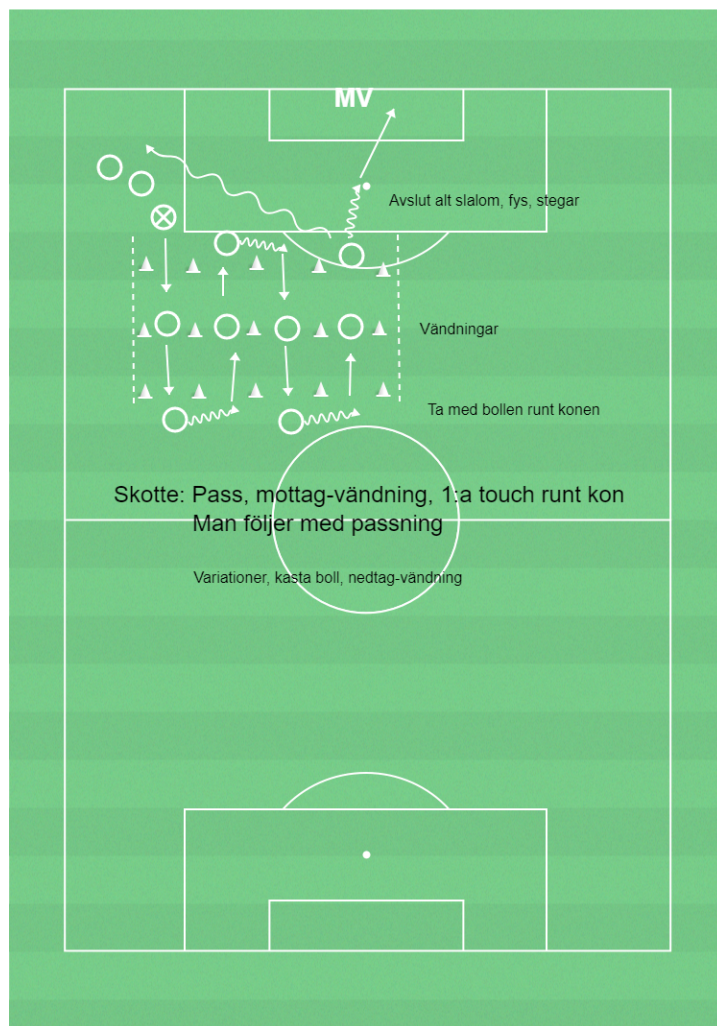
Så många moment som möjligt, pass, mottag, vändning, första-touch

Hur?

passning, mottag med 1:a touch och förberedelse, vändning.

Organisation

hela laget



TRE ZONERS SPEL (FOKUS FSU)

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Närmaste pressar.
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

Målvakter (förhindra speluppbyggnad):

- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

Speluppbyggnad:

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation

Ca 14 spelare, yta 25-x15m (1/4 7 mot 7 plan), bollar, 3 färger västar

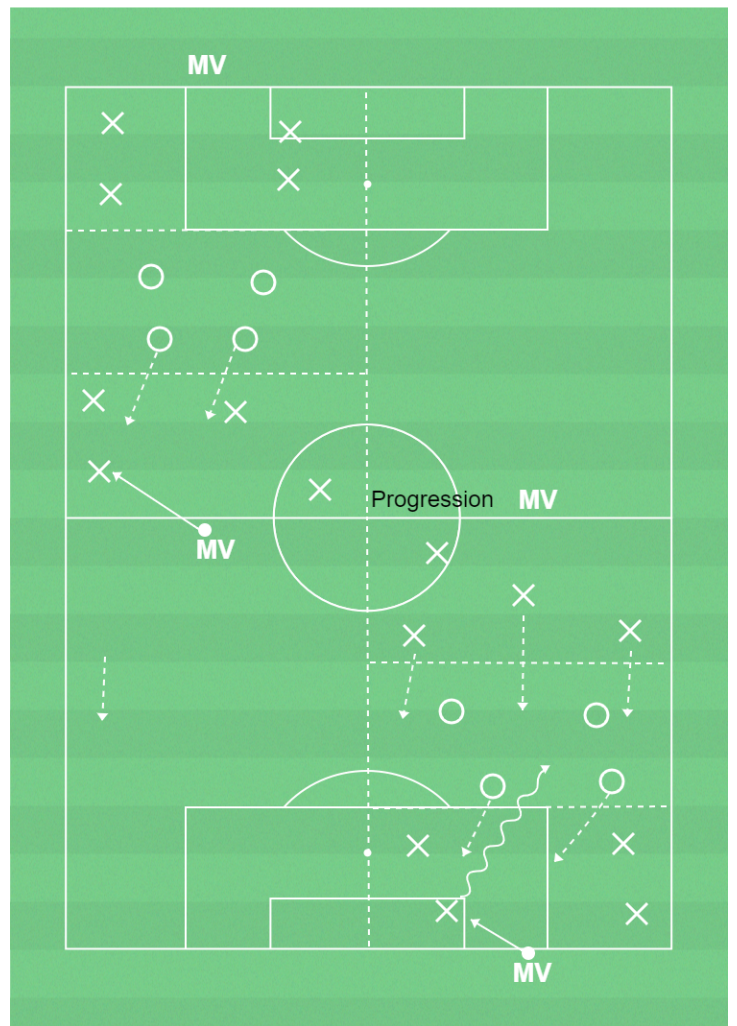
Anvisningar

3 lag med lika många i varje. 1 MV på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar. 8+2 anfallare mot 4 försvarare. 4 anfallare + MV i första och sista 1/3. Uppgiften är att spela bollen från den första till den sista 1/3. 2 försvarare får gå in och pressa när MV startar spelet och de 2 andra två försvarar den centrala 1/3 och pressar åt andra hållet. Vid bollvinst ska försvarare nå MV med passning och anfallarna återerövra. Byt uppgifter efter viss tid.

Intervall: 1,5 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression - spel i laget

Bollen måste passera central 1/3. Anfallarna från båda zonerna får bli spelbara i mittzonen. Det är även tillåtet att driva in bollen i mittzonen.



SPEL 4 MOT 4, VILANDE LAG FYS

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Utmana, vänd, driv dribbla kom till avslut.

Hur?

Spel på liten plan 30x30 med målvakter och 11-manna mål.
Högt tempo, utmana kom till avslut. Målvakter spelbara i speluppbyggnad.

Organisation

4 mot 4. vilande lag tränar på sidan av något slag.

