



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅNDAG TEKNIK

Övrigt - Annat syfte
5 övningar. Nivåer: 5

Teknikfokus i lägre temp. Försök täcka så mycket av teknik.

Övningar i träningspasset:

Teknikcirkel

Skotte

Tre zoners spel (fokus fsu)

Överlappstriangel valencia u

fotbollstennis

TEKNIKCIRKEL

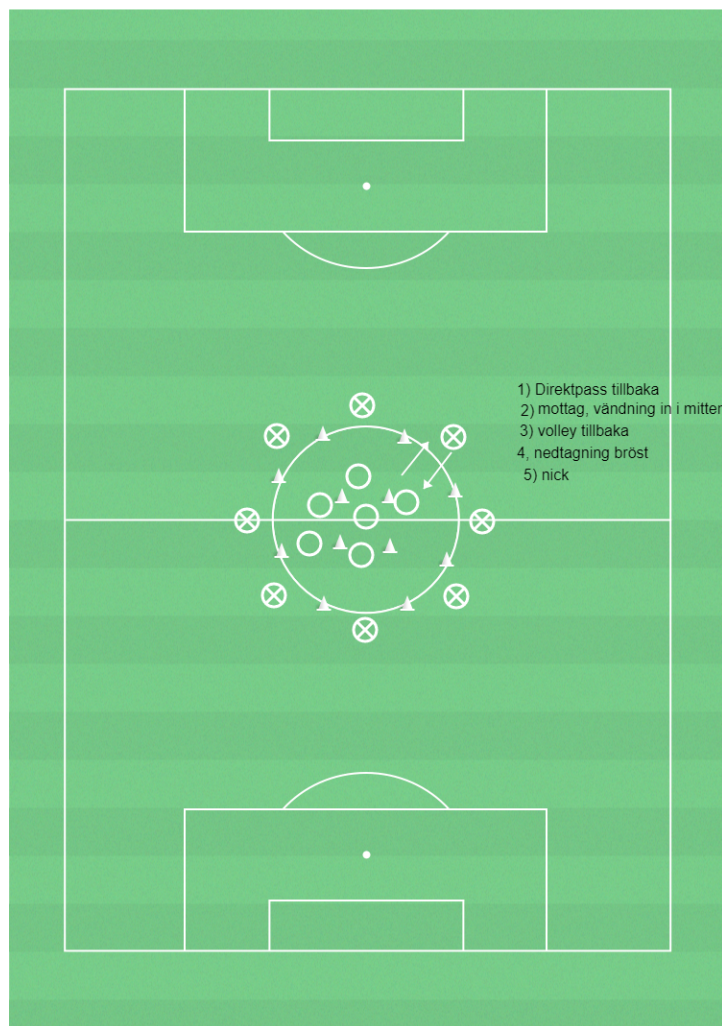
Aktivering

Aktivering uppvärmning, teknikträning.

pass, mottag, vändning, nick, nedtagning

Halva laget i cirkel med boll, resten innanför

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



SKOTTE

Fotbollsrörlighet

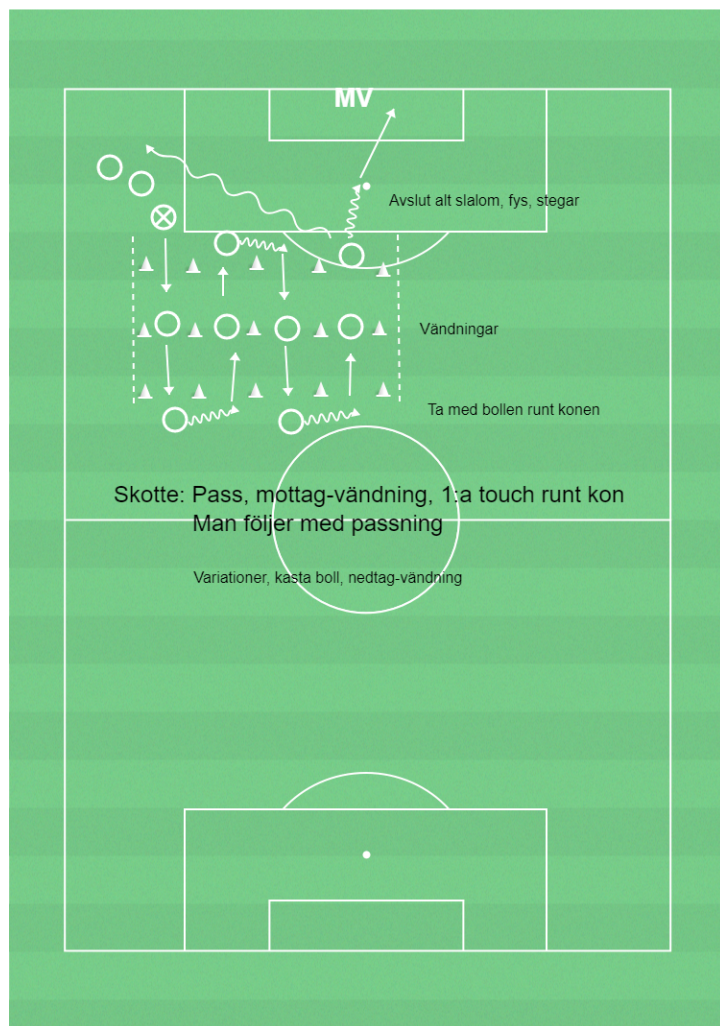
Enkel skotte- vändning

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

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

hela laget



TRE ZONERS SPEL (FOKUS FSU)

Förhindra speluppbyggnad

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

- Närmaste pressar.

- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget.

- Kommunicera med försvarsspelarna om press och överflyttning.

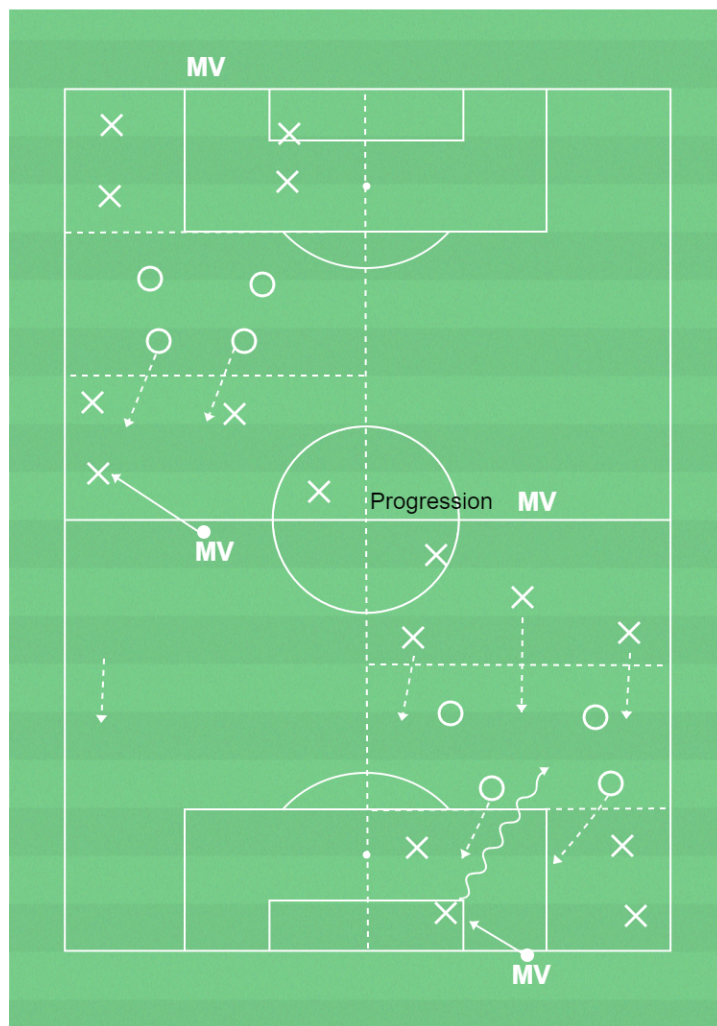
- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget.

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

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.

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

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.



ÖVERLAPPSTRIANGEL VALENCIA U

Komma till avslut och göra mål

Komma till avslut genom överlappning, spel på felvänd

Tre ställer upp, en felvänd utanför straffområdet

3 mot mv

Överlappstriangel Valencia U

C med boll spelar B och startar löpning för överlapp.

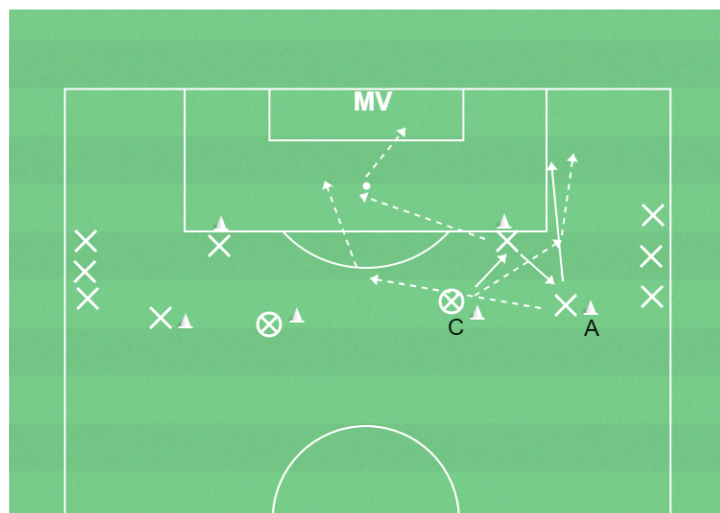
B spelar A och löper sedan in för att delta i avslut.

A timar passning på insidan av överlappande C och löper därefter in för avslut.

B bågloper och försöker komma in med rätt löpvinkel mot första ytan och A försöker hinna båglopa och komma in på bortre ytan.

C slår ett timat inlägg.

Efter avslutat anfall stannar en spelare av A eller B kvar för att bli passiv motståndare vid nästa inlägg. Efter halva tiden byter man sida så att alla får träna både från höger och vänster.



FOTBOLLSTENNIS

Aktivering

Volleyteknik, läsa bollbana

Fotbollstennis pingisregler.

Jätterolig teknikövning som tränar volleyteknik och timing samt tålamod. Bästa taktik är att gmeta.

Singel- bollen måste studsas yta ca 5x5 meter/planhalva.

Dubbel- man tar varannan boll som i dubbel bordtennis Något större plan

Rundpingis-Finalen till tre.

Något större plan

Bra uppvärmning/nedjogging

