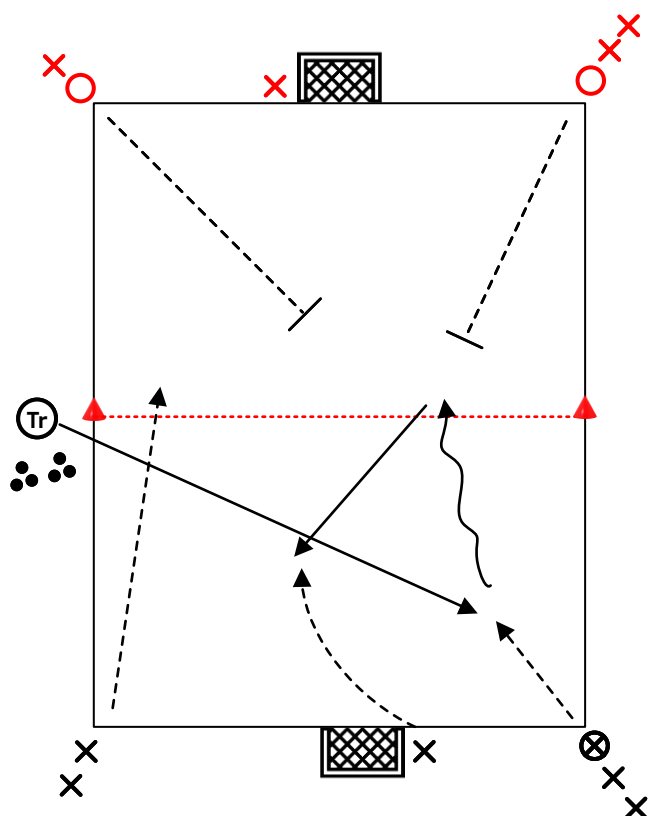


## ÖVNINGAR SOM KRÄVER 8 ELLER FLER SPELARE

### Breakdown med understöd



#### Organisation

En plan anpassad för 3v2 dukas med två små mål samt en markerad mittlinje för passering. Två lag delas upp och respektive lag utgår från tre utgångspositioner från det egna målets förlängda linje. Bollar vid tränaren som har utgångsposition vid mittlinjen.

#### Anvisningar

Tränaren sätter igång bollen med spel till det ena laget som startar ett anfall mot det andra laget som flyttat upp när bollen spelades igång. När anfallande lag med boll passerat mittlinjen får en central understödsspelare ansluta för att skapa ett numerärt överläge. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen i numerärt underläge. Ett villkor att förhålla sig till är att när samtliga tre anfallsspelare klivit in på offensiv planhalva får bollen inte längre spelas hem till egen planhalva.

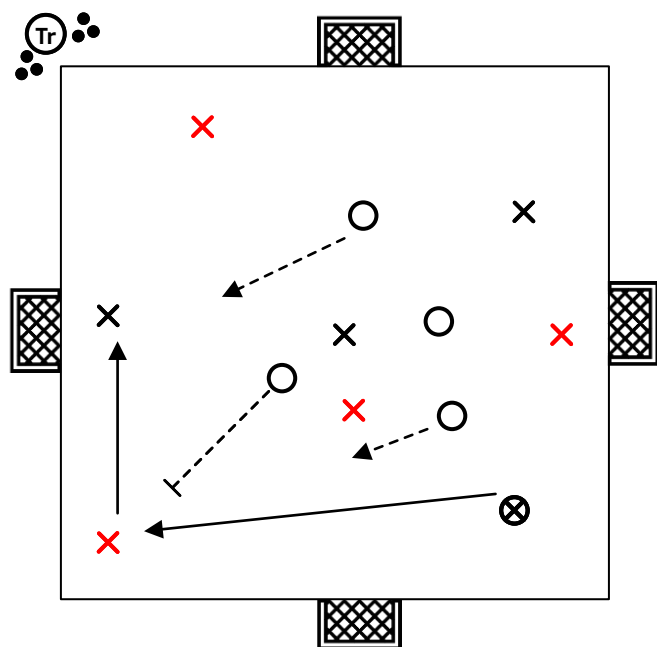
Bollen spelas till den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av och nya kommer in. Om bollen går i mål får laget med initiativet, dvs det lag som gjort mål, fortsätta på ny boll från tränaren. Om bollen går död gäller samma sak dvs laget med initiativet (t ex det lag som skulle fått inkastet) fortsätter anfalla. Vid särskilt korta spel kan tränaren ropa "samma gäng" varpå samma spelare spelar vidare med ny boll.

Rotationen baseras på antal spelare. Notera att understödsledet har halverad aktivitetsgrad. Där kan exempelvis en statisk spelare utgå.

#### Instruktion

- värdera kontroll kontra attack
- anpassa din bollbehandling till situation och läge
- säkerställ djup i understödet för att spela def i offen
- understödsspelaren behöver värdera om denna ska ligga kvar i djupt understöd eller passera boll för djupledspassning framåt
- använd medspelare för att hota, häva passning och utmana
- vinklar och höjder för ett kontrollerat passningsspel
- ta läget när det uppstår (spelets idé)

### Bollinnehavsspel med kontringsmål



#### Organisation

En kvadratisk plan dukas för spel med hela gruppen med fyra små mål. Gruppen delas med västar i tre lag, t ex blå, gula och vita med 3-5 spelare per lag. Tränaren utgår med bollar utanför spelytan och följer spelet noggrant och kommunicerar löpande vilka som försvarar då visst stöd behövs. Viktigt med ett intensivt försvarsspel för att skapa optimala utmaningar för anfallande lags bollbehandling.

#### Anvisningar i anfall

Två lag anfaller mot det tredje som ska erövra bollen och göra kontringsmål i valfritt mål. Försvarande lag "jagar" dvs försvarar med centralt utgångsläge mot motståndarnas (dubbla till antalet) bollinnehavande och kompakta. Kommunicera vilka som "jagar". Starta om när det är otydligt.

#### Progression/Variant/Nedbrytning

- Touchbrytning. Om anfallare lyckas för enkelt kan touchbrytning gälla för byte av försvarare.
- Tre brytningar innan byte av försvarare om bollinnehavet är svagt och kortvarigt.
- Tillslagsbegränsning på tränarens signal vid långvarigt bollinnehav.

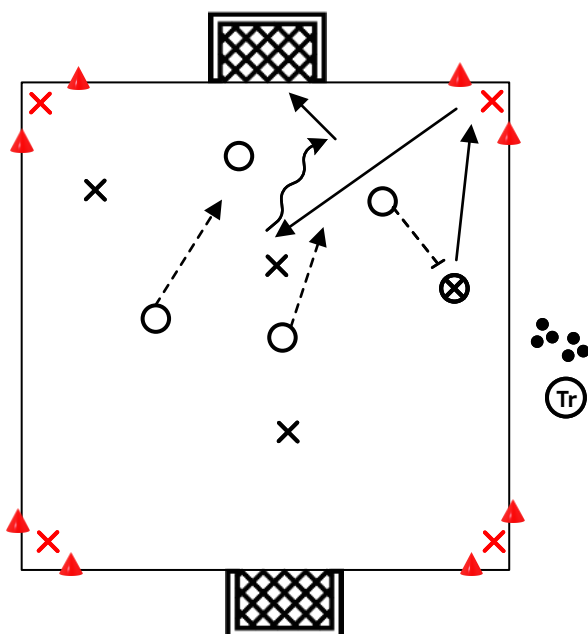
#### Anvisningar i försvar

- arbeta tillsammans och inte en och en
- sök signaler för brytpress
  - dålig passning/mottagning
  - studsande boll
  - spelare i hörn
  - spelare felvänd
  - spelare isolerad

#### Instruktion anfall

- spelbarhet
- val av bollbehandling kopplat till situation och läge
- kommunikation då kaos lätt råder
- grunder i anfallsspel, 45
- vid bolltapp gäller extremt snabb omställning för att erövra boll tidigt

### Spela loss bollen



#### Organisation

En relativt stor kvadratisk spelplan anpassad för spel 4v4 dukas med små mål på två motsatta sidor samt fyra markerade hörn. Tre lag indelas. Om numerären är större kan flera väggspelare placeras på spelytans linjer.

#### Anvisningar

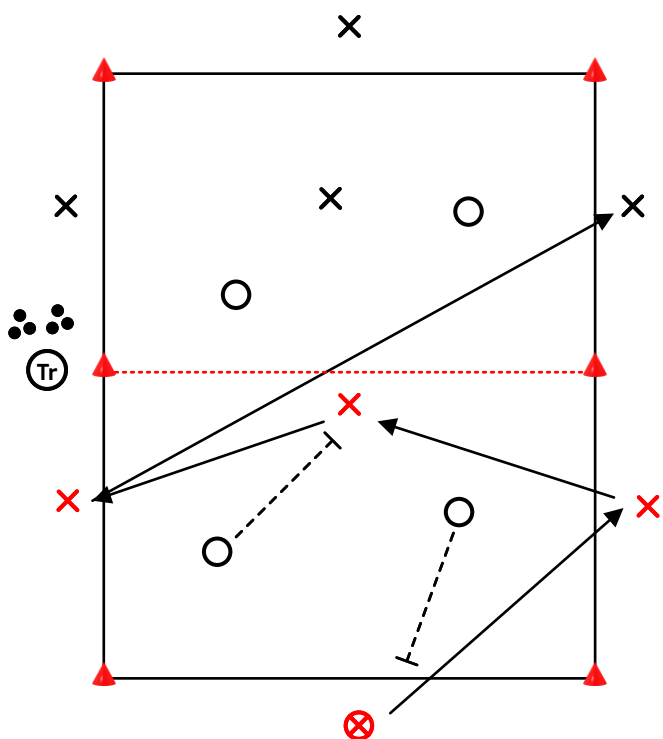
Spel 4v4 i spelytan med en väggspelare från tredje laget i respektive hörn. Igångsättning från tränaren till laget med initiativ. Spelet inrymmer endast ett villkor, inget lag får göra mål utan en kontrollpassning till valfri väggspelare. När detta genomförts efter exempelvis en brytning kan anfallande lag välja att göra mål på valfritt mål. Spelets kärna ligger i att erövra boll och så snabbt som möjligt spela loss bollen genom att hitta en kontrollerad förstapassning efter brytning, till en ny spelyta. Det handlar med andra ord om att i sitt försvarsspel överbelasta ytor för att i sitt anfallsspel så snabb som möjligt komma ifrån den överbelastade ytan.

Lagen kan rotera på tid alternativt kan ett vinnarspel organiseras.

#### Instruktioner

- val av bollbehandling kopplat till situation och läge
- försvarsmentalitet
- maxlöpning efter bollvinst
- löpning utan boll
- sökbeteende för spelbarhet
- välj den vägg som laget kan erbjuda flest passningsalternativ
- erbjud både kortare och längre passningsalternativ (gå emot och gå ifrån)
- spelets idé
- uppfyll de fyra grundförutsättningarna i anfallsspel
  - spelbarhet
  - spelavstånd
  - spelbredd
  - speldjup

### Rondo



#### Organisation

En rektangulär yta, vars storlek behöver justeras till gruppens förkunskaper dukas med en tydlig centrumlinje, så att två spelytor skapas. Spelarnas numerär ger till stor del övningens förutsättningar. Ett exempel är att dela in spelarna tre grupper om 4-5 spelare där ett lag turas om att försvara i ytan. Till skillnad från ett vanligt bollinnehavsspel utgår en rondo från att det numerärt övertaliga laget utgår ifrån givna positioner vilket skapar en större koppling till matchen. I illustrationen med 12 spelare har de två anfallande lagen (bildar tillsammans ett lag) givna utgångspositioner på tre sidor och en fri spelare inom ytan. Därmed går det att prata med spelarna om olika positioner i fotboll och relationer sinsemellan på plan. Reservbollar hos tränaren som sätter in om en boll lämnar ytan. Försvara på tid och rotera därefter försvarande lag.

#### Anvisningar

Utifrån givna positioner ska de två lag som besitter numerärt ett övertal utföra villkorade passningskombinationer. Ett exempel kan vara att varje lag måste hitta sin centrale spelare innan bollen kan spelas förbi centrumlinjen. Ett annat exempel kan vara att överspelet måste göras av centrumspelaren. Anpassa målbilden efter gruppen förkunskaper.

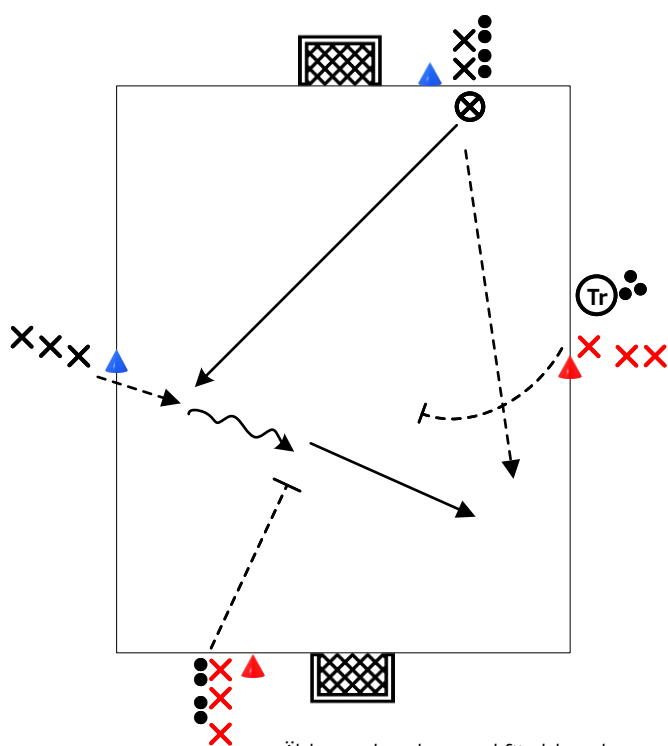
För yngre spelare är det viktigt att i nedbrytningen villkora försvarande lag till endast få bryta inom ytan (passningsvägen). Det betyder att anfallande laget är skyddade längs basen. För att göra kopplingen till bollbehandling kan spelarna längs baserna arbeta utifrån olika tillslagsvillkor.

#### Instruktioner

- val av bollbehandling kopplat till situation och läge
- intag eller mottag
- locka in pressen för att skapa mer tid och plats för medspelare
- hårdheten i passning kopplat till signaler i passningsspelet
- spelvändhet (rättvänd, halvt rättvänd, felvänd)
- spela sig ur en överbelastad yta (kort, kort, lång)

Övningen kräver ett aktivt och hängivet tränarskap!

### Breakdown 2v2



Äldre spelare kan med fördel spela med stora mål och målvakter.

#### Skapa värde

Vi ska spela ett högtintensivt smålagsspel. Under ett smålagsspel behöver alla spelare bidra, både med och utan boll, både i anfall och i försvar.

#### Tränarskap

Organisera en plan anpassad för 2v2 med små mål och färgkodade koner på sidlinje samt i en diagonal på förlängda mållinjen. Två lag indelas och respektive lag utgår ifrån laget två utgångslägen. Bollar och därmed igångsättning från laget med initiativ genom passning från laget på förlängda mållinjen. Samtidigt kliver förste spelare från motståndarlagets respektive utgångslägen in på spelytan för att försvara, bryta och göra kontringsmål. Om bollen går i mål får **laget med initiativet**, dvs det lag som gjort mål, fortsätta på ny boll från tränaren. Om bollen går död gäller samma sak dvs laget med initiativet (t ex det lag som skulle fått inkastet) fortsätter anfalla. Vid särskilt korta spel kan tränaren ropa "samma gäng" varpå samma spelare spelar vidare med ny boll. Därför är det viktigt att tränaren har några bollar i sin besittning. **Effektivisera** genom att hjälpa till med de snabba igångsättningarna och extrabollarna. **Variera** genom att dels jobba på båda sidor, men framförallt genom att ändra mönster för igångsättning. Exempelvis kan boll starta på sidlinjen, alternativt villkora ett uppspel och tillbakaspel eller släpp helt fritt. **Anpassa** spelytans storlek och typ av igångsättning kopplat till förkunskaper, som nedbrytning kan bollen drivas in.

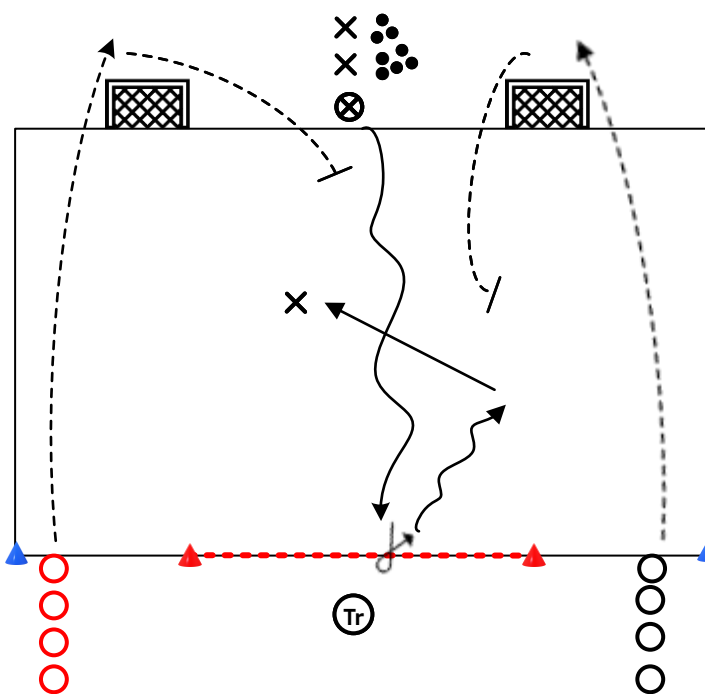
#### Instruktörskap

- hitta fria ytor med och utan boll
- vandra med blicken mellan bollen och spelet
- maxlöpningar ökar chansen för att bli spelbar
- nödutgångar för att skydda bollinnehavet
- glöm inte spelets idé, 2v2 är en bra målchans och ska förvaltas snabbt
- skapa yta genom att hota passning till medspelare eller genom skottfinter
- värdera passningar på kropp eller yta

#### Ledarskap

- Beröm spelare som arbetar hårt, då det är sent på dagen/campen och vi kan vänta oss trötta spelare.
- Beröm spelare som är aktiva efter passning, och arbetar medvetet med sin spelbarhet.

### Jaktsäsöng 2v1v1



#### Skapa värde

Vi ska träna på driva i hög fart, vända och hitta lösningar i spelet på trånga ytor för att passera motståndare. En god bollbehandling frigör tid att se spelet och ta bra beslut.

#### Tränarskap

Organisera en rektangulär spelyta med plats för fyra spelare i arbete med två små mål på ena långsidan. På den andra långsidan markeras två startportar för respektive försvarande lag. En vändningslinje emellan dessa portar markeras helst med en befintlig linje. Tre lag delas in och placeras ut på de tre utgångspositionerna; startlinjen mellan målen samt vid respektive port mitt emot målen. Det servande laget avdelar en spelare till spelytan, en "forward". Övriga spelare bildar led. Ett lag servar på tid, därefter sker rotation tills alla lag har fått ett genomförande med serven. Bollar vid anfallande lag inledningsvis. Tävla. Spelet startar när första spelaren i det anfallande laget driver in med boll in i spelytan. Anfallaren ska göra mål i något av de två målen, får använda sin forward, men måste först passera linjen och vända. En försvarare från respektive lag ger sig iväg när bollen är i spel. Dessa måste runda ett mål innan de kan vara aktiva. Vid brytning kan försvararna ta kontringspoäng till sitt lag genom att passa till en medspelare i det egna laget, igenom porten. Anfallare som drivit blir forward och den tidigare forwarden ansluter till det servande lagets utgångsläge. Spela på tid, exempelvis 3 min. Roter. Räkna poäng. **Effektivisera** med snabba igångsättningar, **variera** med att tränaren gör igångsättningar på marken alternativt i luften. Som **anpassning** kan i ett nedbrytande läge forwarden tas bort.

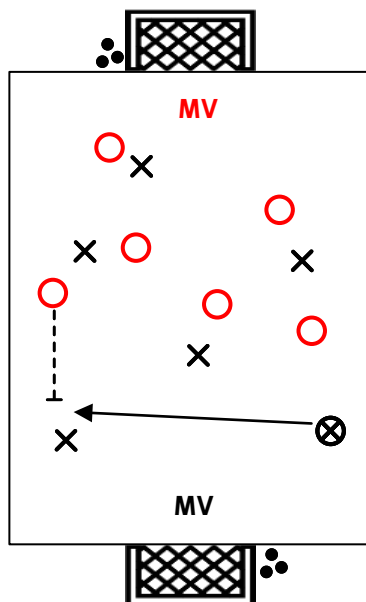
#### Instruktörskap

- maxlöp med boll (driv) för att vinna tid och yta
- anpassa din bollbehandling (tillslagslängd vid drivning) till situationen
- sök av för att välja den mest gynnsamma spelriktningen efter vändning
- vänd så nära passeringslinjen som möjligt för att vinna tid och yta
- ha en nödutgång om ditt första val inte går att genomföra
- utmana mot yta snarare än en försvarare för att flytta motståndaren
- använd medspelare (hota och häv passning för att skapa yta)
- spelbarhet (rörelseschema) på medspelare

#### Ledarskap

Elda och tävla. Värdera prestation och insats, inte resultat

### Power Play



#### Skapa värde

Vi ska spela stort, och träna på att pulsera matchen. Det spanska laget är mästare på att med sitt bollinnehav diktera olika faser av matcher. Genom att äga boll kan Spanien välja hur matchen ska utveckla sig.

#### Tränarskap

**Organisera** en stor rektangulär spelyta för spel 6v6 med två stora mål. Dela in spelarna i två lag och inom lagen utses frivilliga målvakter. Om numerären överstiger 12 spelare tillämpas en trelagsprincip med något mindre spelyta. Bollarna utgår från respektive lags målvakt och igångsättning görs alltid från laget med initiativ. Om exempelvis det ena laget har ut bollen, börjar det andra lagets målvakt med en igångsättning. Inledningsvis utspelas ett spel utan villkor, tills tränaren ropar ut ena laget. Det innebär att endast det uppropade laget får göra mål under perioden fram tills nästa utrop görs och benämns "Power play". Laget som inte ropats upp får därmed ägna sig åt att styra matchen med hjälp av sitt bollinnehav medan det uppropade laget ska försöka utnyttja detta fönster till att ta poäng via forcering. Spelet kan **effektiviseras** med en retreat line. Ett annat användbart verktyg är att spelare i det "icke-målgörande" laget inte får spela ut bollen över linjerna. Om detta sker kan konsekvensen bli att spelaren måste sätta ner ett knä i 30 sekunder innan denne får återgå till spelet. **Variera** genom att igångsättning görs från tränare. Tränaren kan också välja att återgå till fritt spel med hjälp av ett kommando. Ett annat alternativ är att vikta antal mål, dvs att laget i Power play får 3 poäng vid mål medan motståndarna får 1 poäng vid kontringsmål. **Anpassa** spelytans storlek samt lagens numerär. Vid behov kan laget med Power Play använda sig av en joker.

#### Instruktörskap

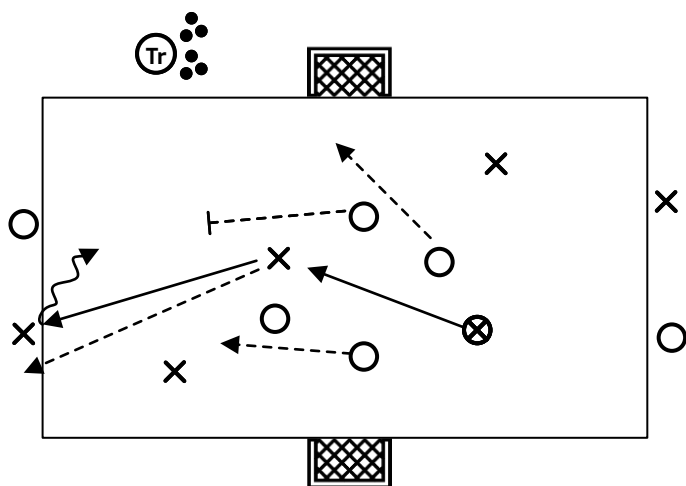
Samla spelarna och låt dem reflektera kring dessa tre frågor:

- hur påverkar attack kontra kontroll val av risker i passningsspelet?
- hur påverkar attack kontra kontroll val av positionering?
- hur påverkar attack kontra kontroll valet av presslinje?
- vilka individuella färdigheter behövs för spela i ett kontrollerande lag?

#### Ledarskap

- Skapa drama och elda!
- Jämna ut ställningen i matchen med val av lag i power play.
- Uppmuntra och beröm spelare som sträcker på motståndarna i anfall och som centrerar i försvar.

### 2. Spelvändningar



#### Skapa värde

Vi ska träna på att vända spel. Spanjorerna är skickliga på att uppfylla spelbredden med sina ytterbackar. Genom en långsammare spelupbyggnad kan mittfältarna skapa numerära överlägen centralt och överlåta kanterna till sina ytterbackar.

#### Tränarskap

**Organisera** en rektangulär spelyta för spel 5v5 med två små mål på långsidorna. Dela in spelarna i två lag. Vardera lag avdelar en vändspelare i respektive korridor (kortsida). Vändspelarna är oberoende av varandra. Igångsättning från tränaren till fritt spel i ytan med uppgift att vända spel till en kortsida och därefter värdera genombrott alternativt fortsatt spelväändning. Spelare som passar vändspelare byter plats med denne och vändspelaren driver in i spelytan. Om laget lyckas göra mål på vardera småmål får laget så många poäng som antal spelväändningar (inspelade vändspelare). **Effektivisera** genom snabba igångsättningar. Villkoret uppmuntrar till kärnan och möjliggör för lagen att värdera antal spelväändningar. **Variera** genom att riktighetsbestämmer spelet, så att lagen enbart försvarar ett av målen. Villkora ett visst antal passningar som föregår spelväändning. **Anpassa** genom att justera spelytans storlek för att hitta en utmaning i balans samt genom att arbeta med jokrar.

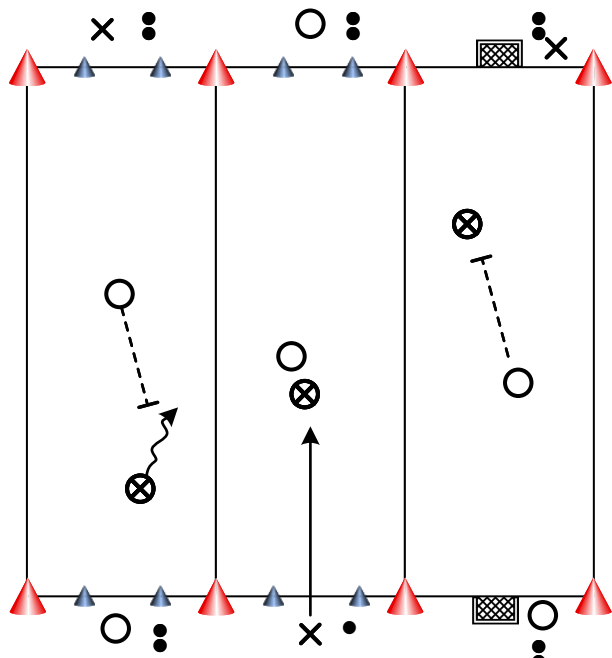
#### Instruktörskap

- spelväändhet (alla alternativ bör finnas; felvänd, rättvänd och halvvänd)
- föraktioner för spelbarhet (avledande rörelser och löpningar)
- vinklar och höjder i passningsspelet
- värdera risker kontra belöningar i form av fler spelväändningar
- sök beteende i föraktionen genom huvudvridningar

#### Ledarskap

- Prata med spelarna om att ett huvudsyfte med spelväändningar är att flytta på motståndare, skapa hål och penetrera i djupled.
- Skapa drama genom att påminna spelarna om poängvillkoret.
- Var aktiv kring regelfrågor, en utmaning är att fastställa om bollen bytt ägare och ifall eventuella spelväändningar är nollställda.
- Hitta lägen där spelare tagit felbeslut, ge dem en andra chans; om du fick göra om det här?

### Allsvenskan



#### Organisation

Duka 3-4 rektangulära spelytor för spel 1v1 med konmål. (bollen ska kunna rulla igenom målen). En av spelytorna, finalplanen förses med två små mål för att skapa incitament och förhöja upplevelsen. Reservbollar placeras på kortsidorna av respektive spel yta. Spelarna delas in i lag om två spelare i varje. Då spelytorna tangerar varandra är det viktigt att spelarna respekterar linjer för att undvika kollisioner. Vid ojämn numerär kan enstaka lag bestå av tre spelare.

#### Anvisningar

1. Paret spelar en i taget, i 90 sekunder och sammanlagt resultat räknas och avgör om laget avancerar vidare eller står kvar/flyttas ned.

Vid uppstart och vid död boll sätt spelet igång från laget med initiativ genom att "vilande" spelare hittar uppspel på felvänd lagkamrat i spelytan.

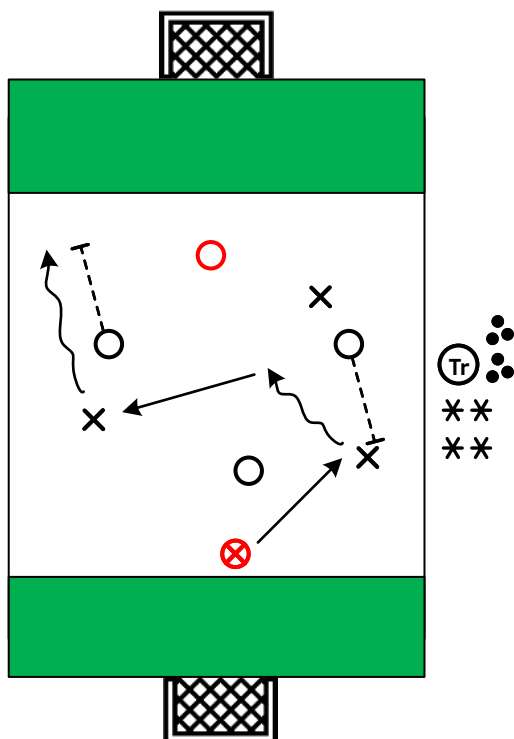
2. Matcher om tre minuter där spelarna själva spelar in sin lagkamrat genom hemåtpassning.

Vid uppstart och vid död boll sätt spelet igång från laget med initiativ genom att "ny" spelare driver in på spelytan mot ny motståndare som gör en uppflyttning.

#### Instruktion

- spelets idé
- sträva efter att skapa yta för att bli rättvänd
- offensiv tackling före mottagning
- huvudvridning och kort sökbeteende
- skydda boll för att motverka kontrung eller vända om och attackera
- tappa boll kontra förlora boll
- nödutgångar
- skapa dominans genom att flytta försvararen
- attackera i vinkel (bortre axel)

### Super Bowl



#### Organisation

En rektangulär spelyta dukas anpassad för spel 4v4 med stora mål. Med fördel kan ytan göras något större inledningsvis. I spelytan dukas två målytor. Tre lag indelas för vinnarspel. Tvåminutersmatcher där vinnande lag står kvar alternativt slås ut vid oavgjort. En "flygande" (rödmarkerad) målvakt i vardera lag. Bollar vid tränaren som står för igångsättningar.

#### Anvisningar

Spel 4v4 eller utifrån numerära förutsättningar där **endast en spelare** i vardera lag, den "flygande" målvakten får spela bollen framåt. Övriga får endast passa bakåt, i sidled alternativt driva framåt. Mål görs genom att spelare driver in i målytan med bollen under kontroll och avslutar i det tomma målet. Vid död boll eller otillåtet "framåtspel" får laget med initiativ ny boll från tränare. Spelformen ska tydliggöra värdet av att skapa yta för sig själv för att hamna i 1v1-lägen. När läget inte finns ska spelaren vända och söka rättvända understödsspelare.

#### Instruktioner

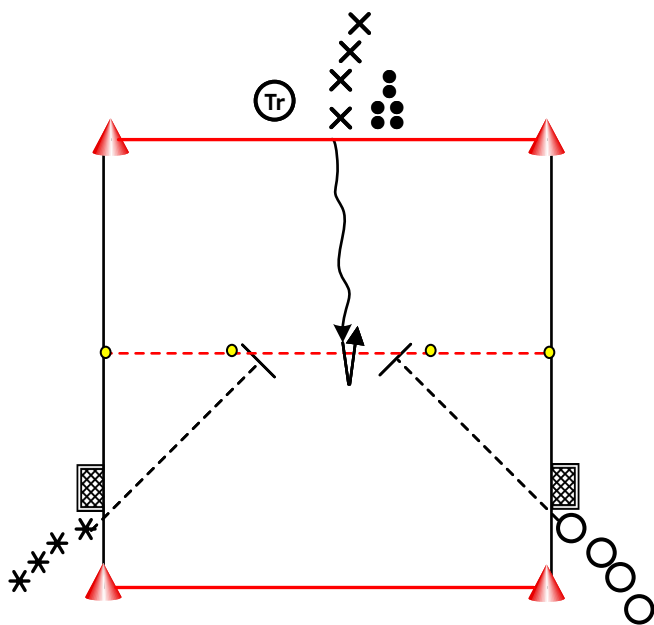
- spelets idé
- rörelseschema
- timing i frångjukt/avledande löpning
- sökbeteende i form av förberedande avsökning
- utmana när läget finns
- nödutgångar
- första passning efter brytning
- riskbedömning

Tryck på de 4 5:en, grundförutsättningar i anfallsspel:

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup
- spelbredd

Det är viktigt att spelarna förstår värdet av att i anfallsspelet relatera till varandra på plan, för att skapa lägen för en mot en.

### 1v1v1 med vändning



#### Organisation

En spelplan dukas och justeras för tre spelare i arbete med små mål på långsidorna, mellan den ena kortlinjen (mållinjen) och mittlinjen. Mittlinjen markeras, gärna med platta koner och blir en passeringslinje. Tre lag delas in och placeras ut på de tre utgångspositionerna; startlinjen samt på motsvarande stolpe vid respektive mål. Spelarna bildar led. Bollar vid servande lag som placerat sig på startlinjen.

#### Anvisning

Bollen är i spel då en spelare från servande lag driver in den i ytan. Målet för denne anfallsspelare är att driva bollen med kontroll förbi mållinjen på motsatt sida, alternativt driva bollen över startlinjen med kontroll, med villkoret att mittlinjen passerats. Den första spelaren vid respektive mål tar sig samtidigt in i ytan för att förhindra bollhållaren samt bryta och göra mål på motsatt mål. Situationen är således 1v1v1 eller 1v2. Så fort bollen är död eller i mål startar nästa bollhållare. Spelarna tar sig tillbaka till sina egna led så snabbt som möjligt. Spela på tid, exempelvis 3 min. Roter. Räkna poäng.

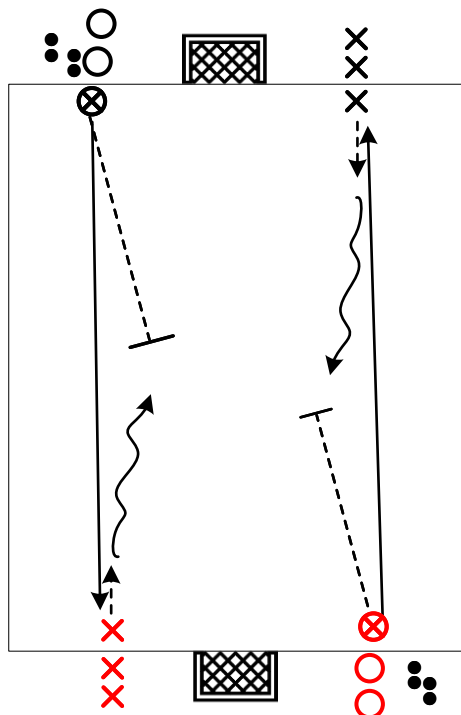
#### Instruktioner

- vandra med blicken mellan boll och spelet
- ha nödutgångar i åtanke
- skapa yta genom att hota mot bortre försvarare
- var beslutsam när läget uppstår
- var beredd på att ställa om vid boll tapp
- värdera den "utgång" som är mest gynnsam
- använd vändningar och accelerera efter vändning

#### Progression

Bryt ner genom justeringar av ytans storlek. Progressera genom att uppstart görs från tränare med markpassning eller kast i luften, från mållinjen. Tränaren kan kasta underarmskast, överarmskast, med eller utan studs, inkast, skruvat eller helt oregelbundet. Här går också att göra individuella anpassningar av igångsättningen för att hitta rätt utmaning för varje spelare.

### Understödsspel



#### Organisation

En plan anpassad för 1v1-2v2 dukas med små mål. Två lag (svart vs röd) delas upp och respektive lag utgår i två led från det egna målets stolpar. Leden på höger sida om målen har bollar.

#### Anvisningar

Spelarna i leden med boll utgår som försvarare men börjar med att spela upp sin respektive boll till motståndaranfallaren på motsatt sida. Bollarna ska spelas samtidigt och när bollen är spelad startar två parallella matcher (1v1). Båda bollarna spelas till den är i mål eller död. Om försvarare bryter fortsätter således matchen. Röd gör alltså mål på svart mål och vice versa.

#### Progression

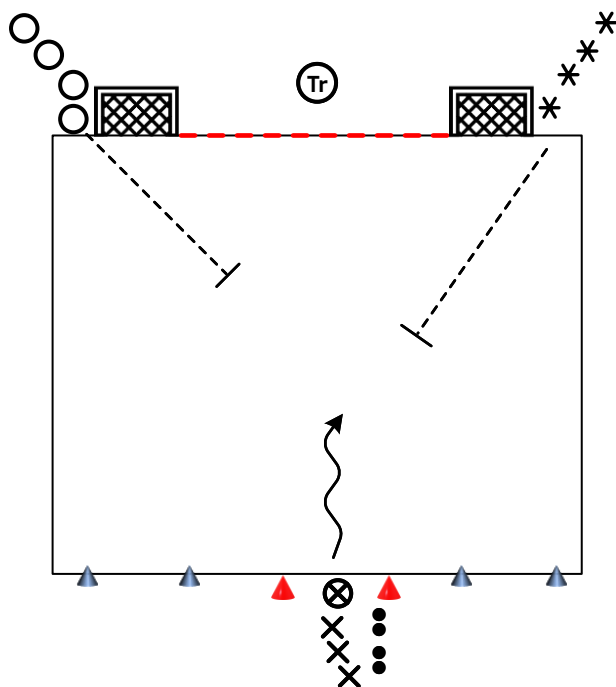
Efterhand införs regeln att om den ena bollen går död men den andra är i spel flyttar spelarna vars boll gått död in i andra matchen. På detta sätt skapas nya situationer i form av 1v2, 2v1 respektive 2v2.

#### Instruktion:

- maxlöp i din uppflyttning för att vinna mark
- hitta rätt pressavstånd
- prioritera centrum (det är där målen står)
- välj en pressvinkel som ger dig kontroll över situationen
- värdera läget att bryta/tackla
- bryt/tackla med beslutsamhet och med kroppen bakom för kraftutveckling
- ställ snabbt om mentalt efter brytning för att bli offensiv understödsspelare och skapa 2v1

**VIKTIGT ATT SOM INSTRUKTÖR SE, UPPMUNTRA, BEKRÄFTA OCH ÅTERKOPPLA FÖRSVARSAKTIONERNA I DETTA SPEL!**

### In i elden



#### Organisation

En kvadratisk yta med plats för tre spelare i arbete dukas med två små mål på ena sidan och två konmål på motsatt sida. På den ena sidan, som är startlinjen, markeras en startport i mitten. Tre lag delas in och placeras ut på de tre utgångslägena; startlinjen samt på motsvarande stolpe utanför respektive mål. Spelarna bildar led. Bollar vid ledet på startlinjen.

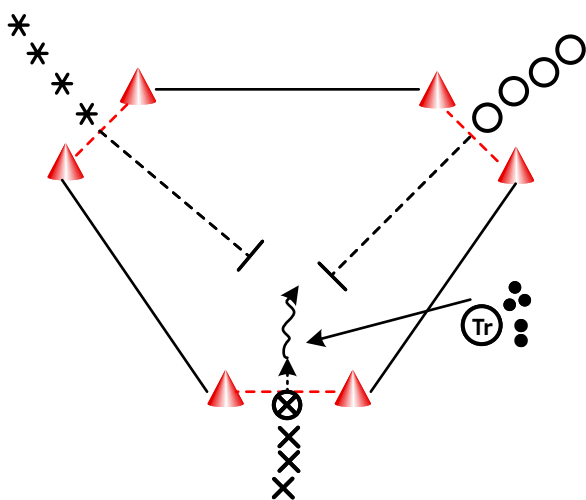
#### Anvisning

På tränarens signal (och med tidtagning) startar spelaren med boll på startlinjen med mål att antingen ta sig över mållinjen på motsatt sida med bollen under kontroll (mellan målen) eller att göra mål i valfritt mål på motsatt sida. Att driva över mållinjen ger 1 poäng medan i valfritt mål ger 3 poäng till laget. Den första spelaren vid respektive mål tar sig samtidigt in i ytan för att förhindra bollhållaren samt bryta och göra mål på motsatt konmål. Försvarsspelarna kan vid brytning endast göra mål i det mål som står rakt över deras utgångsposition. Situationen är således 1v1v1 eller 1v2. Så fort bollen är död eller i mål startar nästa bollhållare. Spelarna tar sig tillbaka till sina egna led så snabbt som möjligt. Som variant ska kontringsmål göras i det diagonala målet. Som progression kan tränaren göra igångsättning med en passning rakt över. Spela på tid, exempelvis 3 min. Roter. Räkna poäng.

#### Instruktion

- driv med utsidan av foten
- anpassa tillslagslängden vid drivning till egen fart och yta
- sikta på borte försvararen istället för närmaste för att flytta försvarare
- sikta på borte försvarare för att hota mot understödsspelaren istället för pressspelaren
- öppna ytor
- satsa när ytan finns
- värdera risk och möjlighet (1 eller 3 poäng)
- värdera utslagning kontra nödutgång
- beslutsamhet och mod
- var beredd att ställa om defensivt

### Triangelspel - Def i offen



#### Organisation

En triangelformad plan dukas med ett mål i varje hörn. Små mål kan användas, alternativt konmål (som skissen). Spelarna delas in i tre lag med varsin färg och utgår i led från stolpen vid varsitt mål alternativt bakom målen. Tränaren har bollar för igångsättning och positionerar sig så att bollen kan spelas till alla lag. Tänk på att anpassa igångsättning för att skapa drama och jämna ut. För yngre spelare kan utgångsposition flyttas ut från målen.

#### Anvisning

Bollen spelas oregelbundet och oförutsägbart till något av lagen varpå den första spelaren i ledet som får bollen blir bollhållare/anfallare. Samtidigt flyttar den första spelaren i de två andra leden in i ytan som försvarare av sitt eget mål. Bollhållaren ska försöka göra mål i något av målen men också ha kontroll över sitt eget mål vid en eventuell bollförlust. Om försvarare bryter fortsätter spelet enligt ovan. Vid särskilt korta spel kan tränare ropa: "samma gång" varpå spelarna fortsätter på ny boll från tränaren. I annat fall lämnar de planen och återgår till sitt led och nya spelare gör sig redo. Mål får inte göras på första tillslaget.

#### Progression och variant:

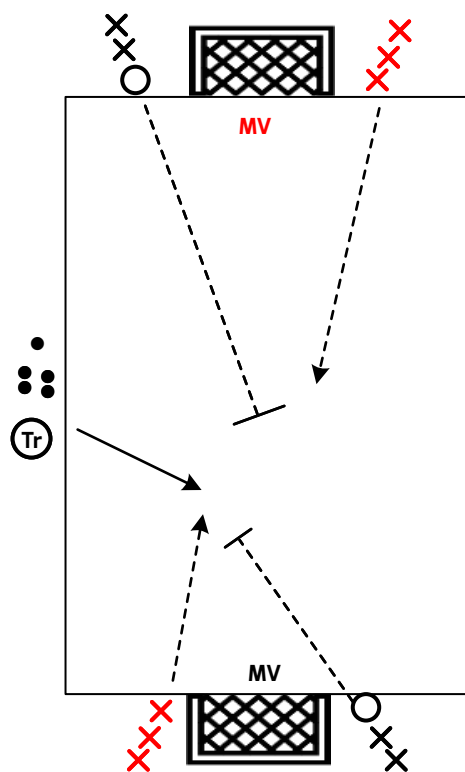
- matchen slut vid 5 insläppta i samma mål
- 2v1. Laget med initiativ passar ett av de andra lagen. Således ska laget med initiativ göra mål i det tredje lagets mål. Gör laget som är själva mål belönas de med 3 poäng.

#### Instruktioner

- värdera risk kontra möjlighet
- löpvinkel in i pressen för att skydda eget mål
- pressvinkel för att optimera bollvinst
- beslutsamhet i brytning/tackling
- tappa boll kontra förlora boll
- snabbhet i omställning
- ta läget när det uppstår
- mottagningens längd och vinkel
- utmana i vinkel för att skapa yta
- utmana i vinkel för att tvinga försvarsspelarna till förflyttningar



### Försvarsmentalitet



### Organisation

En plan anpassad för 2v2 dukas med stora mål. Två lag delas upp och placeras ut diagonalt i led vid målens stolpar (se skiss). Målvakter utses, västas och anger lagens anfalls- och försvarsriktning. Då spelarna är diagonalt uppställda utgår således forwards från motståndarens "förlängda mållinje" med backarna utgår vid sidan av egen målvakt. Bollar vid tränaren som har utgångsposition utanför planen i höjd med mittlinjen.

### Anvisningar

Tränaren sätter igång bollen med spel till det ena laget som startar ett anfall. Minst en passning måste slås inom laget, antingen genom spel framåt eller genom tillbakaspel. Försvarande lag maxlöper in i försvarsspel. Backen läser faror och prioriterar forwarden medan försvarande forward prioriterar sin omställning. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen. Bollen spelas tills den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av och nya kommer in. Om bollen går i mål får laget med initiativet, dvs det lag som gjort mål, fortsätta på ny boll från tränaren. Om bollen går död gäller samma sak dvs laget med initiativet (t ex det lag som skulle fått inkastet) fortsätter anfälla. Vid särskilt korta spel kan tränaren ropa "samma gäng" var på samma spelare spelar vidare med ny boll som passas/kastas in för duell. Spelarna byter utgångslägen efter spelat anfall.

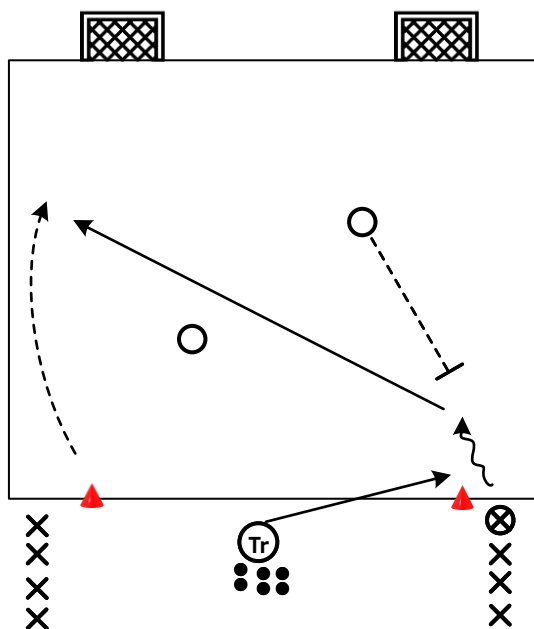
### Progression

Två poäng för mål som föregås av brytning i försvarsspelet.

### Moment och instruktioner

- försvarsmentalitet: vilja och lust att försvara
- försvarsintensitet: intensitet (fart, kraft och frekvens) i försvarsspelet
- maxlöpning för att hamna på försvarssida
- pressa, tackla, bryta
- blocka skott, gå mot skytten
- "in emellan" – anfallare och eget mål när du kan
- kan du inte vinna situationen ska inte din motståndare få göra det heller – minst oavgjort i duellen!
- tvinga motståndaren till avslut i obalans och dåliga vinklar

### 2v2 i genombrottsfas



### Organisation

En spelplan anpassad för 2v2 dukas med breda Quickplaymål på ena sidan. Två försvarsspelare avdelas och utgår från spelytan. Övriga spelare fördelar sig i två led mittemot respektive mål. Bollar vid tränaren som positionerat sig emellan de två anfallsleden.

### Anvisningar:

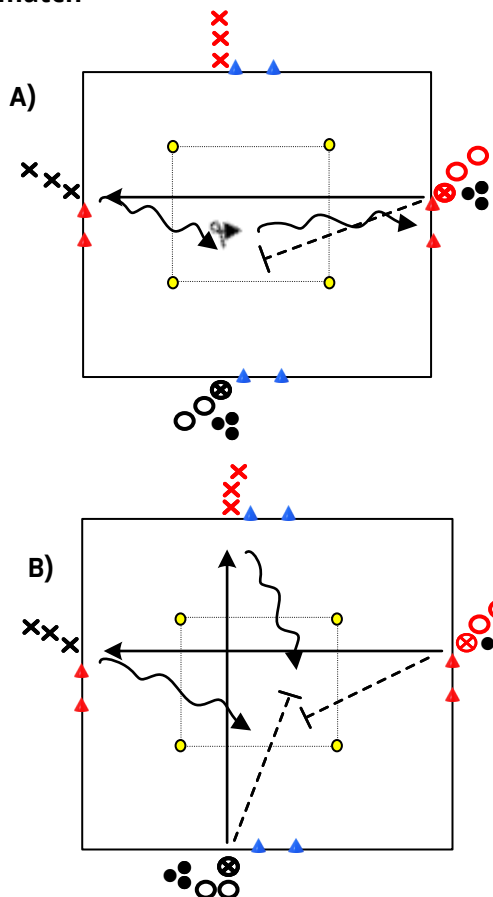
Snabb och kort igångsättning från tränaren. 2v2 i ytan. Anfallarna får *maximalt använda 2 passningar* och ska avsluta i valfritt mål. Varje genomförande får ta *maximalt 10 sekunder*. Vid brytning ska försvarsspelarna nå en köspelare och därefter ställa sig i anfallsledet, medan anfallarna blir nya försvarare. Om bollen lämnar ytan utgår försvararna till anfallsledet, medan anfallarna blir försvarsspelare. Boll sätts då åter in av tränaren och nästa par anfäller.

### Instruktion:

- hota mot fri yta alternativt bortre försvarare för att flytta försvarare
- sänk försvararens fart genom att tex hota och häva passningar och använd medspelare
- identifiera numerära överlägen
- identifiera läget för att attackera - **våga attackera**
- prioritera centrum
- ta chansen när den uppstår
- värdera passning på kropp kontra passning på yta
- spela utanför eller emellan
- maxlöpningar

Tid och yta blir här viktiga faktorer för att skapa och bevara energi i övningen. Driv på med snabba igångsättningar och säkerställ att det finns ett incitament att vara snabb i tanke och utförande. Ingen hänsyn tas till om spelarna är sena i sin omställning.

### Kvadratmatch



#### Organisation

En kvadratisk spelyta med en inre aktionsruta dukas upp med platta koner och ett färgkodat konmål på vardera bas. Två lag indelas och utgår från stolpar vid lagets två mål enligt skiss. Bollar fördelas mellan lagets två uppstartspunkter. Rotation mellan lagets två utgångslägen. Anpassa aktionsytans storlek utifrån förkunskaper.

#### Anvisningar

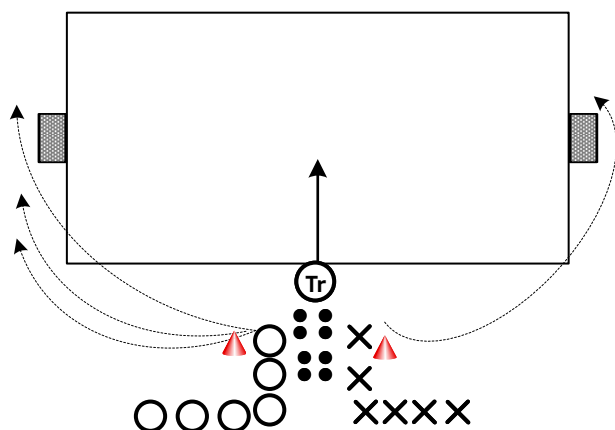
A) Uppspel och uppflyttning mot motståndarens anfallsspelare. Denne ska ta sig in i aktionsrutan, passera försvararen och driva igenom motsatt konmål. Vid död boll startar snabbt boll från motståndarnas försvarsspelare. Övningen fortsätter växelvis med snabba igångsättningar.

B) Samtidiga uppstartspassningar från vardera lag över till motståndarens anfallsspelare vid den motsatta basen. Därefter ska båda bollhållare ta sig in i aktionsrutan och göra mål i endera av motståndarnas mål som står horisontellt. Mål görs genom att driva igenom motståndarnas konmål. Då en boll är död övergår övningen från två oberoende 1v1-situationer till möjliga 2v1, 1v2 alternativt 2v2.

#### Instruktion:

- skapa ordning ur kaoset
- maxlöp i din uppflyttning för att vinna mark
- hitta rätt löpvinkel och pressavstånd
- välj en pressvinkel som ger dig kontroll över situationen
- värdera farligaste ytan/riktningen
- värdera läget att bryta/tackla
- bryt/tackla med beslutsamhet och med kroppen bakom för kraftutveckling
- ställ snabbt om mentalt efter brytning för att bli offensiv
- understödsspelare och skapa 2v1
- värdera om du eller din medspelare ska ha boll
- spelets idé (anfall och försvar)

### Hetspel med atletiska inslag



#### Organisation

En plan anpassad för 1v1-3v3 dukas med små mål. Två lag delas upp och utgår i varsitt led på varsin sida om tränaren som har bollar vid sidlinjen/mittlinjen.

#### Anvisningar

Lagen försvarar det närmaste målet och gör mål på det motsatta. Tränaren spelar in en boll i ytan och ropar siffror t ex: "3 mot 1". Tre spelare från laget till vänster om tränaren samt en från laget höger om tränare löper då max runt sitt eget mål och in på planen för att vinna matchen utifrån förutsättningarna. Vid ett särskilt kort spel kan tränare ropa: "samma gäng" varpå samtliga spelare tar nya löpningar runt det egna målet för en ny match. Så snart matchen är spelad återgår spelarna till leden på snabbaste sätt.

#### Progression

Tränaren reglerar situationer, resultat och utmaningar såväl på kollektiv som individuell nivå på ett enkelt sätt genom att skapa olika numerärer, uppstarter samt hur bollen spelas in.

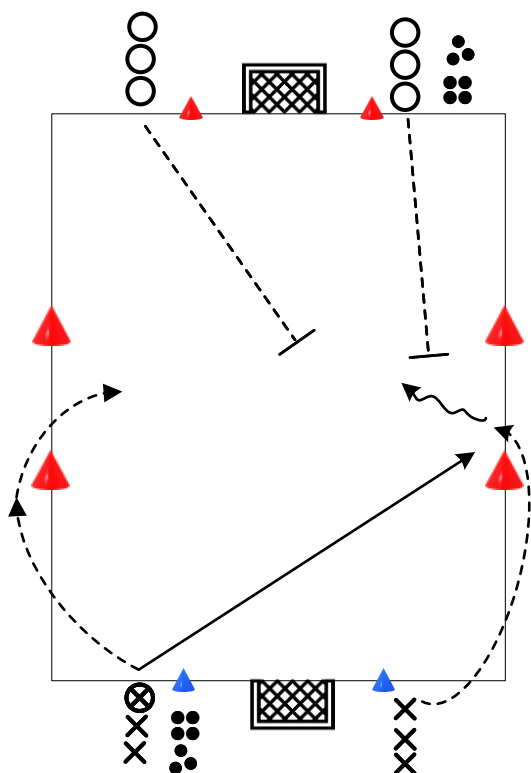
Atletiska inslag byggs in:

1. Spelarna startar på mage
2. Spelarna startar på rygg
3. Spelarna löper hållandes varandras händer
4. Spelarna hoppar på ett ben fram till egen förlängd mållinje

#### Instruktion

- maxfart runt egna målet
- lyssna på instruktioner, var alltid redo
- värdera risk och möjligheter
- värdera anfall kontra försvar (hinner jag först?)
- press eller täckning
- spelets idé
- mod
- motlägg

### Försvarssamarbete



#### Skapa värde

Vi ska träna på att försvara tillsammans som en enhet. Om Sverige lyckas hålla tätt mot polackernas erkänt skickliga anfallsspelare är förutsättningar väldigt goda för avancemang.

#### Tränarskap

Duka en något mindre plan anpassad för 2v2 med små mål. På de två långsidorna dukas portar som spelarna ska löpa igenom. **Organisera** två lag som vardera utgår i två led från det egna målets stolpar. Inga målvakter deltar. Bollar utgår från ena sidan respektive lags mål. Byt efter halva tiden för att träna motsatt variabel. Igångsättning från laget med initiativ. Vid igångsättning startar spelaren utan boll en löpning. Löpningen är bågande och spelaren ska maxlöpa in i porten på sin närmaste långlinje. Passaren ska efter igångsättning i sin tur båglopa igenom porten på sin närmaste mållinje. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen. Bollen spelas till den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av och nya kommer in. Om bollen går i mål får laget med initiativet, dvs det lag som gjort mål, fortsätta på ny boll. Om bollen går död gäller samma sak dvs laget med initiativet (t ex det lag som skulle fått inkastet) fortsätter anfälla. Sekvensen ska ställa försvarsspelarna inför beslut i sitt samarbete kring press, täckning och sortering. **Effektivisera** genom snabba igångsättningar och aktiv justering av portarnas placering för att nå kärnan. **Variera** med villkor såsom antal passningar eller antal passningar bakåt. **Anpassa** ytans storlek och bryt vid behov ned övningen till att endast mottagaren bågloper.

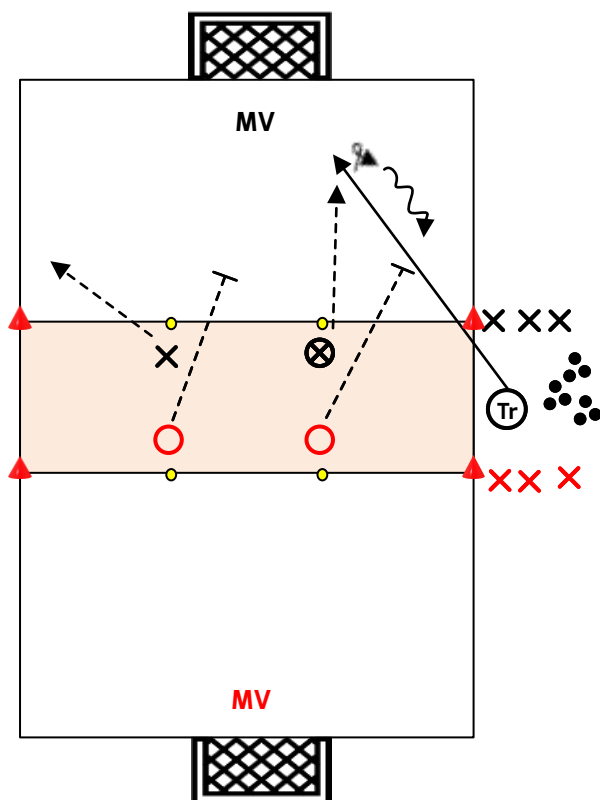
#### Instruktörskap

- press och täckning växelvis
- värdera farligaste ytan och spelaren (löpningen)
- gör överlämningar i lugnt läge, följ i heta lägen
- tillåt spel utanför, ej emellan
- se boll, spelare och yta (undvik bolltittande)

#### Ledarskap

- Viktigt att se och bekräfta försvarsaktioner.
- Hylla framförallt fina kollektiva aktioner i försvarsspelet, där det försvarande paret lyckats med sitt samarbete.
- Hitta goda exempel på verbal kommunikation bland spelarna och förstärk dessa inför hela gruppen, exempelvis överlämningar av press.

### Vändning till spel



#### Skapa värde

Ibland har man som spelare ryggen mot spelet och då gäller det att försöka hämta in så mycket information som möjligt på väg till bollen. I matchen mot Polen tror vi att båda lagen kommer att pressa högt när läge ges.

#### Tränarskap

**Organisera** en djup rektangulär spelyta för spel 2v2 med två stora mål där två passeringslinjer bildar tre olika spelytor. Duka två utgångslägen på respektive lags passeringslinje med platta koner. Dela in två lag som bildar led vid sidan av planen med undantag av aktiva spelare som utgår från de platta konerna samt frivilliga målvakter i respektive lag. Bollar vid tränare som står för oregelbundna igångsättningar. Igångsättningen görs på spelytan bakom ett lag, där efter spel till död boll. Passning till målvakt är ej tillåtet. Vid död boll bemannas konerna av nästa grupp spelare. Koppla till spelets idé och riskbedömning. **Effektivisera** vid behov med tre utgångslägen per lag. **Variera** genom att lägga bollar nära alternativt lång ifrån anfällande lag. **Anpassa** genom villkor på att medspelare exempelvis inte får befinna sig i samma spelyta vid hämtning. Ett bra grundvillkor att börja med är att hämtande spelare inte får passa bollen bakåt i spelriktning. Progressera till 3v2 där målvakten skapar numerärt överläge i anfall.

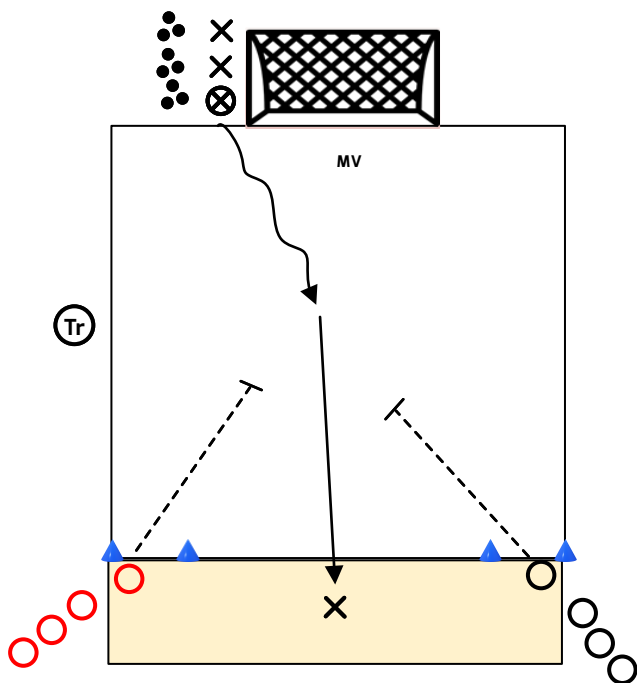
#### Instruktörskap

- som bollhållare, maxlöp och vrid på huvudet på väg till boll
- kommunicera och bli spelbar i spelet utan boll
- välj positioner utan boll som bildar bra vinklar och höjder
- avled med både rörelser och löpningar utan boll
- skapa numerära överlägen genom att använda medspelare eller hota

#### Ledarskap

- Beröm spelare som maxlöper, skapar sig tid och yta för vändning.
- Beröm medspelare utan boll som är tydliga med boll på kropp eller yta.
- Beröm medspelare som bildar höjder i passningspelet.
- Beröm medspelare som hotar och drar med sig försvarare.
- Skapa drama genom att serva laget som ligger under med fler bollar.
- Skapa drama genom att passningsfinta igångsättningar.
- Elda på försvararnas presslöpningar för att skapa intensitet i spelet.

### Genombrottsrace med uppspel



#### Skapa värde

Vi ska träna på att utmana en lagdel och spela igenom den. Matchen mot Polen kommer under långa perioder att vara kompakt. Det gäller för Sverige att hitta nyckelpassningarna.

#### Tränarskap

En rektangulär yta dukas med ett stort mål på ena kortsidan och två konportar längst ut på motsatt sida. Även en passningszon markeras, företrädesvis med befintlig linje. **Organisera** en indelning av tre lag varav två av dessa utgår från respektive konport (hörn) medan det servande laget utgår från förlängda mållinjen samt avdelar en passningsmottagare i passningszonen. En målvakt utses, antingen frivillig statisk eller från servande laget. Bollar på utgångsläget längs förlängda mållinjen. Lagen turas om att serva på tid. De två försvarande lagen samarbetar för att bryta och skapa ett numerärt överläge. Tävla! På tränarens signal (och med tidtagning) startar spelaren med boll för det servande laget, med uppgift att antingen hitta upp med passning på lagets mottagare alternativt ta sig igenom någon av de två konportarna på motsatt sida med bollen under kontroll. Den första spelaren vid respektive kon tar sig samtidigt in i ytan för att förhindra bollhållaren samt bryta och göra mål på det stora målet. Vid brytning skapas ett 2v1-läge och om kontringsmål görs får vardera försvarande lag en poäng. När bollen är död startar nästa spelare i det servande laget från andra utgångsläget medan den tidigare servaren roterar och blir mottagare. Den tidigare mottagaren tar sig till lagets utgångsläge. Spelarna i det försvarande laget ställer sig sist i det egna lagets led. Anvisa försvararna att skära av passningsväg före press. **Effektivisera** genom snabba igångsättningar och genom att hitta rätt bredd på spelytan. **Variera** genom att vikta utfallen, exempelvis kan passning ge 3 poäng medan mål genom konportarna ger 1. På det sättet får spelarna förhålla sig till risker och lag som ligger under har en chans att komma ikapp. **Anpassa** vid behov till att bryta ner så att spelarna enbart ska försöka ta linjen.

#### Instruktörskap

- vandra med blicken mellan boll och spelet
- ha nödutgångar i åtanke
- skapa yta genom att hota med passning
- var beslutsam när läget uppstår
- värdera den "utgång" som är mest gynnsam

#### Organisation

En rektangulär spelplan med två stora mål dukas på en yta vars storlek möjliggör djupledsspel men som utifrån gruppens förkunskaper ställer krav på bollbehandlingen. Två frivilliga målvakter utses och utgår ifrån vardera straffområde. Indelningen av lag är helt grundad på gruppens numerär. I illustrationen har tre lag indelats och en joker används. Spelet spelas de facto 6v3 då båda målvakter tillhör anfallande (bollhållande) lag. Det tredje laget är vilande på tid. Bollar vid båda målen.

#### Anvisningar

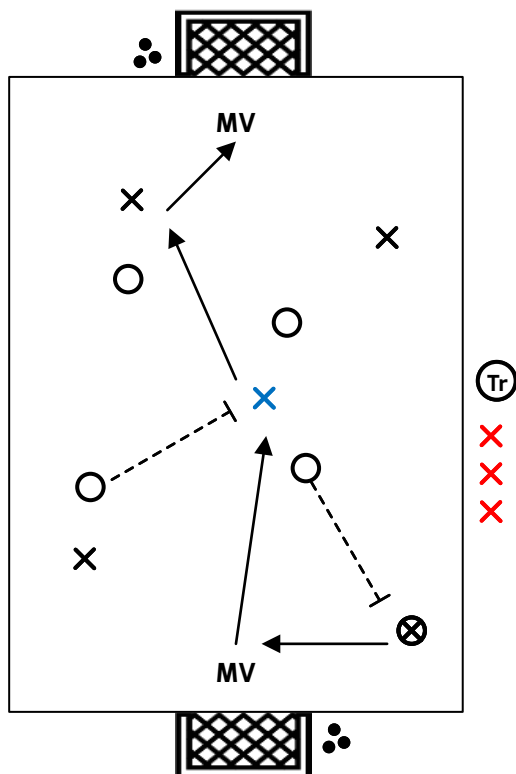
Riktningstyrt bollinnehavsspel i numerärt överläge där målvakterna utgör vändningsspelare. Igångsättning från en målvakt som utses av tränaren. Anfallande lag ska på 2 minuter få till så många spelvändningar som möjligt. Alla tre lag får ett försök och laget med flest spelvändningar från målvakt till målvakt vinner setet. För att spelvändningen ska räknas måste boll från ena målvakten gå via minst två utespelare till nästa målvakt. Om försvarande lag vinner boll kan de nolla anfallande lagets spelvändningar genom att kontra in ett mål på valfritt mål. I detta läge måste laget i numerärt överläge återerövra boll alternativt förhindra mål. Byt målvakter när ett set är färdigspelat och samtliga tre lag anfallit.

#### Instruktioner

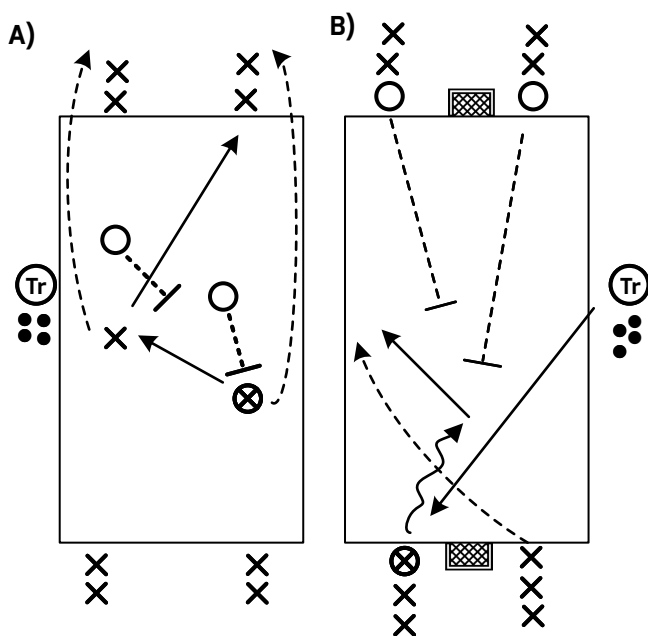
- val av bollbehandling (fot, del av fot, antal tillslag etc.)
- intagning, mottagning eller medtagning utifrån situation
- kommunicera såväl verbalt som icke-verbalt
- stort lag för att skapa tid och yta
- spelbredd skapar förutsättningar för speldjup
- maxlöpningar utan boll för att skapa yta och bli spelbar
- intagningar för att locka in till press och skapa ytor för medspelare

Detta spel kräver aktivt tränarskap i form av anpassning av ytans storlek, spelarnas numerära förhållande kopplat till förkunskaper och eventuella villkor såsom tillslagsbegränsningar vid behov. Glöm inte att övningen kärna är bollbehandling och lägg stor vikt vid att förstärka aktioner med boll där spelare skapar sig tid och yta. Elda vid omställningar för att skapa intensitet och fler aktioner.

### 4. Riktningstyrt bollinnehavsspel med målvakter



### Djupledsspel med maskerade passningar



#### Organisation

En djup rektangulär yta dukas inledningsvis för spel 2v2 med linjer/koner för att därefter byggas ut med små mål. Två spelare, försvarare, utgår i ytan medan övriga spelare, anfallare (minst 6), fördelar sig på ytans fyra hörn. Tränaren är positionerad med bollar på sidlinjen.

#### Anvisningar

A) Tränaren spelar bollen till en spelare i första paret som tar med bollen in i ytan för att tillsammans med sin lagkamrat spela mot de två försvararna. Målet är att spela bollen i djupled till ett nytt par. Vid lyckat utförande utgår de tidigare anfallarna, de nya kommer in och försvararna fortsätter försvara. Om försvararna bryter söker de spel i djupled och de tidigare anfallarna blir nya försvarare. Om boll går död kvarstannat det felande laget och ny boll spelas in till nytt anfallspar.

B) Anfallarna gör mål i rätt riktning, försvararna får göra mål i båda målen alternativt progressera till att även försvararna kontrar i "rätt" riktning.

#### Moment

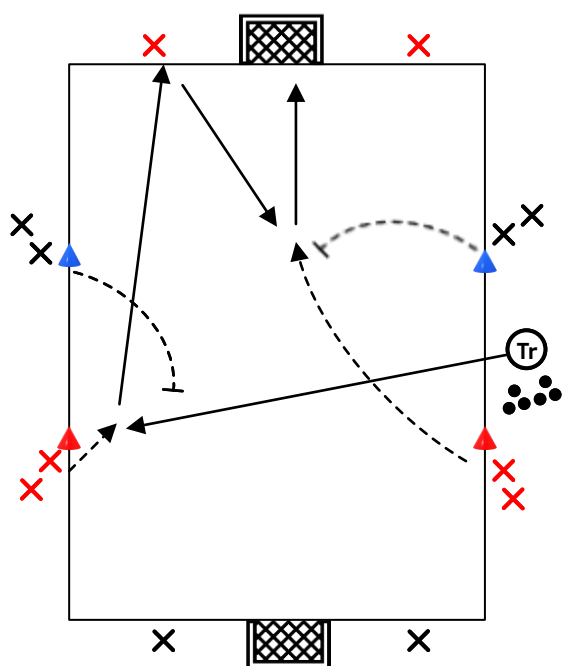
- Passningsfint
- Maskerad passning i steget
- Maskerad diagonal passning med insidan
- Maskerad diagonal passning med utsidan
- Tittfint

#### Instruktioner

- sökbeteende (lång avsökning före kort)
- ge understöd i vinklar/höjder
- skapa djup genom bredd (spelavstånd)
- passning på kropp eller yta
- avledande löpning
- tydlighet i löpning
- maskera (göm) passning för att skapa mer tid för medspelare
- skapa numerärt

Förevisa och bygg in momenten i spelet genom uppmuntran.

### Djupledsspel



#### Organisation

En djup men smal spelplan dukas med stora mål. Två lag indelas, och för varje lag dukas två utgångspositioner enligt skiss så att spel yta finns bakom det försvarande laget. Varje lag avsätter två väggspelare som positionerar sig på varsin sida om målet på offensiv förlängd mållinje. Övriga spelare bildar led från långsidans utgångslägen på försvarssida om tränaren som från mitttlinjen ansvarar för igångsättningar. Inga målvakter deltar.

#### Anvisningar

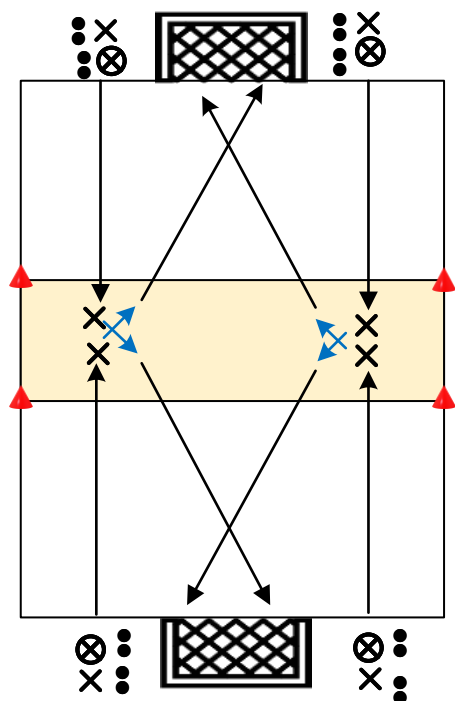
Spelarna fördelar sig i arbetslag om två. Igångsättning från tränaren till något av lagen. Första spelare från varje utgångsposition kliver in i spelytan och ett 2v2-spel äger rum. Övningens kärna är att hitta djupledspassning till sina offensiva väggspelare och därefter fylla på för avslut. Varje par spelar ett antal bollar, där tränarens igångsättningar hela tiden ska göras med kontreringar i åtanke. När tränaren bedömer att gänget jobbat stenhårt i djupled sker ett byte, och de aktuella spelarna blir väggspelare medan väggspelarna ansluter till lagets två utgångspositioner. Villkora väggpassningarna utifrån förkunskaper, målbilden är passning och avslut på ett tillslag. Villkora väggpassning på tredjespelare om behov föreligger av att öka intensiteten eller öka delaktigheten.

#### Instruktioner

- spelbarhet genom maxlöpningar
- kommunikation (verbal och icke-verbal)
- kort tid med bollen
- samarbeta
- tänk taktiskt
- tidig djupledspassning till väggar (då yta finns kvar)
- sökbeteende (se långa alternativ före korta)
- avledande löpning
- utnyttja försvararens "blinda sida"
- spelets idé

Viktigt att i såväl design som i igångsättning uppmuntra till tidiga direkta passningar djupled. Spelet ska vara extremt högintensivt och kontrastera vändspelet som genomförs på en annan station.

### Medtagningar till distansskott



#### Organisation

En rektangulär yta med två stora mål dukas där en central avslutsytan markeras med hjälp av koner. Spelarna fördelar sig längs två arbetslinjer i avslutsytan. Använd antingen burskydd eller flytta ut spelarnas utgångspositioner en bit från mål för att undvika att någon blir träffad. Prata med spelarna om att hämtning av bollar i mål kräver medvetenhet och överblick. Inga målvakter kan användas på grund av samtidiga skott. Bollar vid samtliga utgångslägen.

#### Anvisningar

Från utgångsläget spelas en passning på respektive felvänd medsspelare i avslutsytan. Dessa ska ta med boll enligt anvisad medtagning, hantera trafiken och avsluta. Avslutande spelarna roterar till arbetslinjens position längs den förlängda mållinjen vid det målet de avslutat på. Passarna flyttar upp i avslutsytan och blir nya felvända mottagare.

1. Raka passningar till raka löpningar (kräver ej samtidighet)
2. Diagonala passningar till raka löpningar (kräver samtidighet)
3. Raka passningar till diagonala löpningar (kräver samtidighet)

Som en progression kan medtagande spelare starta från ett bredare utgångsläge och löpa in i fri yta (halvytor).

#### Moment av medtagningar

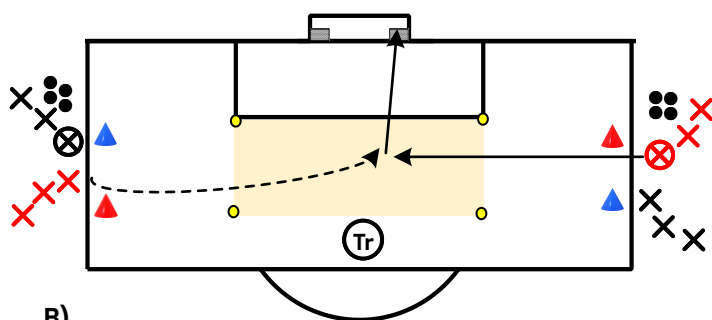
1. Insidan med försvarsfot (i den nya spelriktningen)
2. Insidan med anfallsfot (i den nya spelriktningen)
3. Utsidan
4. Insidan bakom stödjebenen

#### Instruktioner

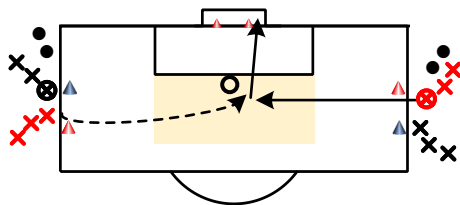
- i momentets tekniska utförande
- mekanisk huvudvridning under löpning och sökbeteende
- tillslagslängd på medtagning för anläggning till snabbt skott
- riktning på medtagning för anläggning till snabbt skott
- val av skotteknik (snärta eller kurva)
- taktiskt val av målbild

### Boxspel

A)



B)



#### Organisation

Ett straffområde med stort mål och en inramad avslutsytan (gul). Spelarna organiseras i diagonala arbetslinjer med utgångslägen längs mitten av straffområdets sidor. Bollar vid de två utgångslägena närmast förlängda mållinjen. Målbilder kan skapas med antingen Quickplaymål i hörnen eller med koner. Två progressioner. Rotation mellan arbetslinjens två utgångslägen, men spelarna ska vid rotation löpa igenom avslutsytan för att skapa trafik.

#### Anvisningar

A) Växelvisa igångsättningar mellan arbetslinjerna. Första spelaren gör ett inspel från sidan som ska avslutats på ett tillslag av spelare som löpt in från andra sidan. Roter över och spring igenom avslutsytan passivt. Den andra arbetslinjen gör snabb igångsättning och skytten ska hela tiden förhålla sig till spelare som rör sig genom avslutsytan.

B) Växelvisa igångsättningar mellan arbetslinjerna. Första spelaren gör ett inspel från sidan som ska avslutats på ett tillslag av spelare som löpt in från andra sidan. Efter avslut ska skytten snabbt ställa om försvara mot inspel från andra arbetslinjen.

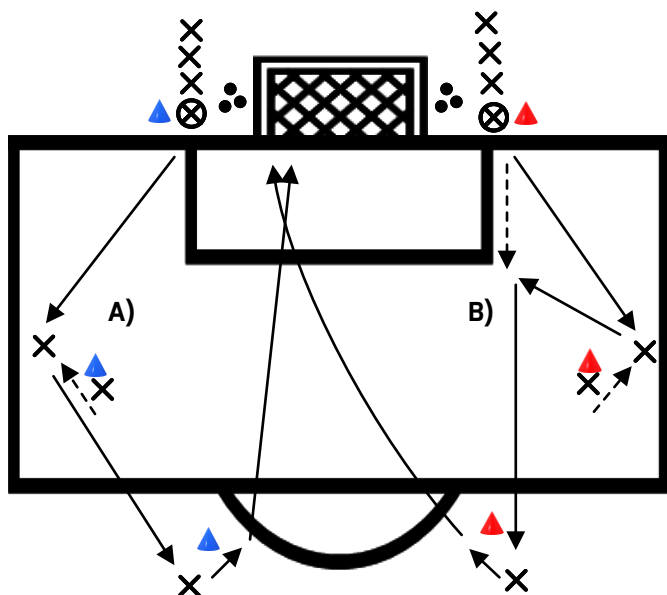
#### Progression

Inspelen görs i form av hårda oregelbundna kast.

#### Instruktioner

- avledande löpning
- maxhastighet till avslutet
- sikta på väg till boll, men återfokusera på boll vid träffen
- utnyttja försvararens "blinda sida"
- val av fot i avslutet
- val av del av fot i avslutet
- precision före kraft
- underpenspendel
- verbal kommunikation
- icke-verbal kommunikation (tydlighet)

### Kombinationsavslut – kurv- och snärtskott



#### Organisation

I ett straffområde dukas med ett stort mål dukas med hjälp av färgkodade koner två "banor". Spelarna fördelar sig i två arbetsgrupper och dessa bemannar respektive bana med majoriteten av spelarna vid utgångslägen på förlängda mållinje. Då samtidiga avslut görs kan målvakt inte delta.

#### Anvisningar

- snärtskott (i första hörnet)  
- kurvade skott (i borte hörnet)  
A) Samtidiga igångsättningar från spelare vid förlängda mållinjen till spelare som bemannar positionen vid straffområdets sidor. Om förkunskaperna tillåter ska spelare vid detta utgångsläge arbeta i omvända led. Aktiv spelare gör därefter en medtagning och passar skytten som positionerat sig utanför straffområdet. Skytten tar emot boll, anlägger och avslutar enligt anvisning. Spelare roterar ett steg. Tryckpunkt kan läggas på medtagning, mottagning eller val av skotteknik.

B) Samtidiga igångsättningar från spelare vid förlängda mållinjen till spelare som bemannar positionen vid straffområdets sidor. Om förkunskaperna tillåter ska spelare vid detta utgångsläge arbeta i omvända led. Aktiv spelare slår därefter en väggpassning till förste spelaren som passar skytten för avslut.

En mängd olika nedbrytningar och progressioner kan användas och kopplas till träningspassets lärandemål. Olika kombinationer och passningsvägar kan användas, arbetsgrupperna kan samverka för diagonala passningar, vinklar kan ändras i utgångslägen. För att öka matchlikheten kan exempelvis spelare pressa skytten.

#### Instruktioner

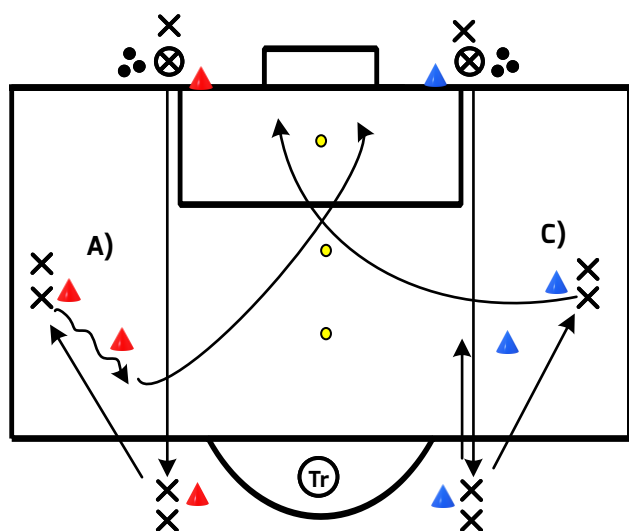
##### Kurvade skott

- gå med bollen, lyft blicken för att sikta, återfokusera på boll vid avslut
- träffa med en del av fotens insida
- gå "igenom" bollen för att utveckla en sidskrub
- ta upp knäet vid bollträff för att förstärka skruven
- håll i nedningsvis kvar markkontakt med isättningsfoten
- rotera i höften för utveckla kraft

##### Snärtskott

- gå med bollen, lyft blicken för att sikta, återfokusera på boll vid avslut
- placera isättningsfoten nära boll
- tryck ut höften på isättningsfotens sida för att kunna hitta vristen
- kompensera genom att landa på skottfoten
- hitta din optimala anläggning
- armföring
- hållning och bröstrikning

### Kurvade distansskott



#### Organisation

I ett straffområde dukas utgångslägen enligt skiss med en centrumlinje som fungerar både som avgränsning för de två arbetsgrupperna och som målbild. Tre utgångslägen i två arbetslinjer med rotation inom egen arbetslinje. Spelarna roterar ett steg i taget, och byter sida på tid anvisad av tränaren för att avsluta med båda fötterna. Bollar vid utgångsläget på förlängda mållinjen.

#### Anvisningar:

A) Från utgångsläge vid förlängda mållinjen spelas boll upp längs arbetslinjen till spelare utanför straffområdet. Denne vinklar ut en passning till skytten som tar emot, driver förbi båda konerna och avslutar med ett kurvat skott.

B) Observera att varianten inte är illustrerad. Från utgångsläge vid förlängda mållinjen spelas boll upp längs arbetslinjen till spelare utanför straffområdet. Denne vinklar ut en passning till skytten som tar emot/lägger an med ett tillslag och avslutar med ett kurvat skott mellan konerna.

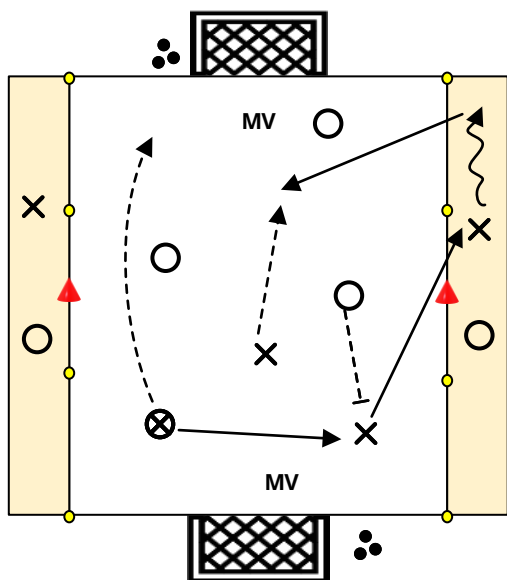
C) Från utgångsläge vid förlängda mållinjen spelas boll upp längs arbetslinjen till spelare utanför straffområdet. Denne vinklar ut en passning till skytten som kurvar med ett direktskott.

#### Instruktion:

- gå med bollen, lyft blicken för att sikta, återfokusera på boll vid avslut
- träffa med en del av fotens insida
- gå "igenom" bollen för att utveckla en sidskrub
- ta upp knäet vid bollträff för att förstärka skruven
- håll i nedningsvis kvar markkontakt med isättningsfoten
- rotera i höften för utveckla kraft

**Burskydd!**

### Inläggsspel



#### Organisation

En relativt kort men bred spelyta dukas med stora mål och två inläggskorridor. Om möjligt ska platta koner användas. En centrumlinje kan markeras med koner för eventuella progressioner. Spelarna delas in i två lag, inklusive en målvakt och vardera lag avsätter två inläggsspelare i korridorerna. Bollar vid eller i mål för igångsättningar från målvakt. I tränarskapet blir det här viktigt att skapa goda förutsättningar för kärnan genom att vara flexibel med numerären.

#### Anvisningar

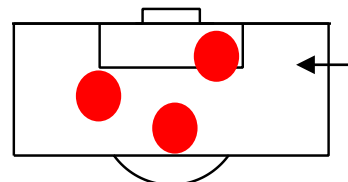
Laget med initiativ gör en igångsättning från målvakt. Minst en passning ska slås inom laget innan bollen får sättas ut i valfri korridor. I korridorerna är inläggsspelarna ostörda. Efter korridorpassning ska anfallande lag fylla på och försöka göra mål på inlägg/inspel. Inläggsspelarnas bollbehandling kan behöva villkoras för att öka matchlikheten.

#### Progressioner och nedbrytningar

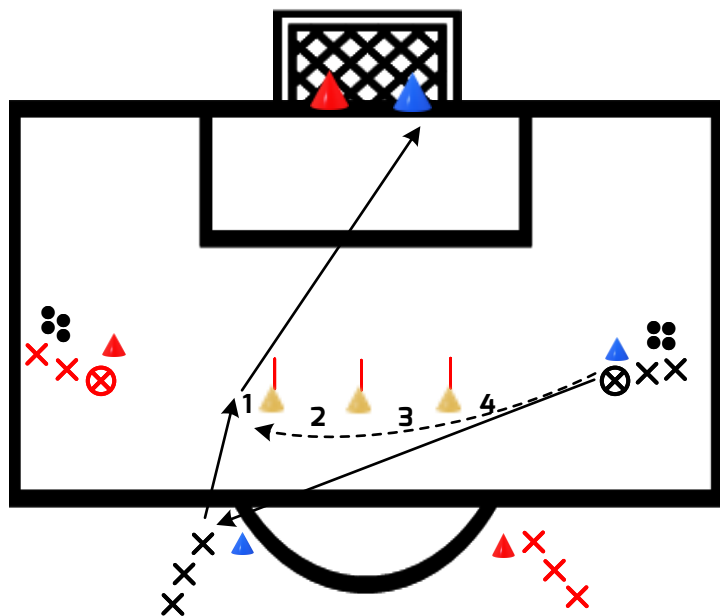
Med eller utan kontringar.  
Sena eller tidiga inlägg/inspel.  
Passeringslinje.

#### Instruktioner

- maxlöpningar in i boxen
- timing
- "spara" attraktiva ytor
- sökbeteende och synkronisering
- mod och beslutsamhet
- välj den kroppsdel som situationen kräver för avslut
- bemanna tre olika ytor i straffområdet (se skiss nedan)
- säkerställ löpning mot första ytan
- djup i relationer i avslutsytan
- löp för varandra



### Instick till avslut



#### Organisation

Ett straffområde med stort mål och koner för målbild. Tre stora koner alternativt käppar dukas på lämpligt avstånd från mål. Viktigt att anpassa denna dukning till respektive grupp. Spelarna organiseras i diagonala arbetslinjer med utgångslägen vid utkanten av halvcikeln samt längs mitten av straffområdets sidor. Rotation mellan arbetslinjens två utgångslägen.

#### Anvisningar

Växelvisa igångsättningar mellan arbetslinjerna. Första spelaren gör ett inspel från sidan och följer upp med en bågande löpning för att undvika offside. Mottagaren ska hitta en instickspassning i lämplig "lucka". Avslut på ett tillslag i medrull. Byt sida med jämna mellanrum.

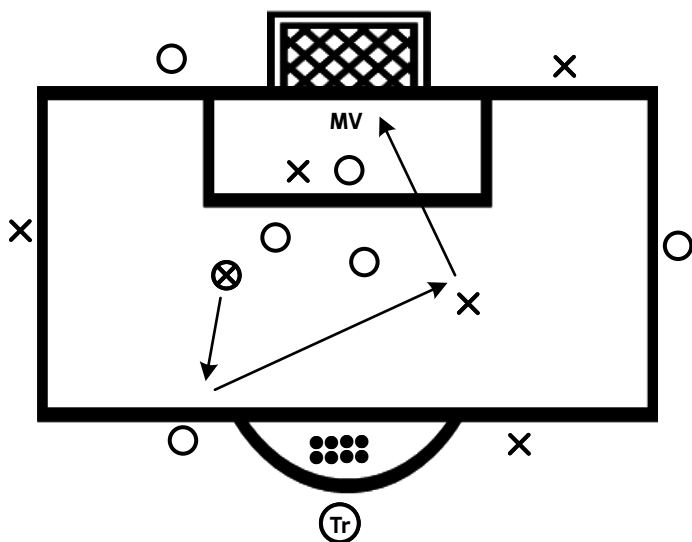
1. Inledningsvis ska spelarna avsluta utan att vid något tillfälle släppa blicken på bollen.
2. Därefter ska de prova att "rulla" utåt för att skydda boll.
3. Avslutningsvis ska spelarna äga beslutet och koppla till situation och läge.

#### Anvisningar

- rak löpning ger diagonalt instick
- diagonal löpning ger rakt instick
- timing i löpning
- rätt hårdhet i passning- blickföring enligt situation och läge
- utnyttja försvararens blinda sida
- maxlöpning till avslut
- gå med bollen, lyft blicken för att sikta, återfokusera på boll vid avslut
- avsluta med yttre fot för att skydda boll
- ha en tydlig målbild
- använd inre armen för att balansera skott rörelsen
- placera stödjefoten framför bollen pga medrull
- minimera tiden mellan isättning av stödjefoten och bollträff (medrull)
- vinkla stödjefoten i skottriktning alternativt maskera skottet



### Straffområdesmatch



#### Organisation

Ett straffområde med stort mål. Tvålagsprincip. Placeringen av väggarna kan varieras, för att få variabelträning. En frivillig målvakt. Bollar vid tränaren som står för igångsättningar.

#### Anvisningar

I straffområdet spelas matcher om 10 bollar 3v3 eller 4v4 beroende på numerär. För att göra mål måste minst en vägg bli aktiverad. Vid brytning får inte kontringsmål göras, utan det lag som vinner boll måste hitta ut till vägg för att få en spelriktning. Vid oavgjort resultat efter 10 bollar spelas förlängning med Golden Goal.

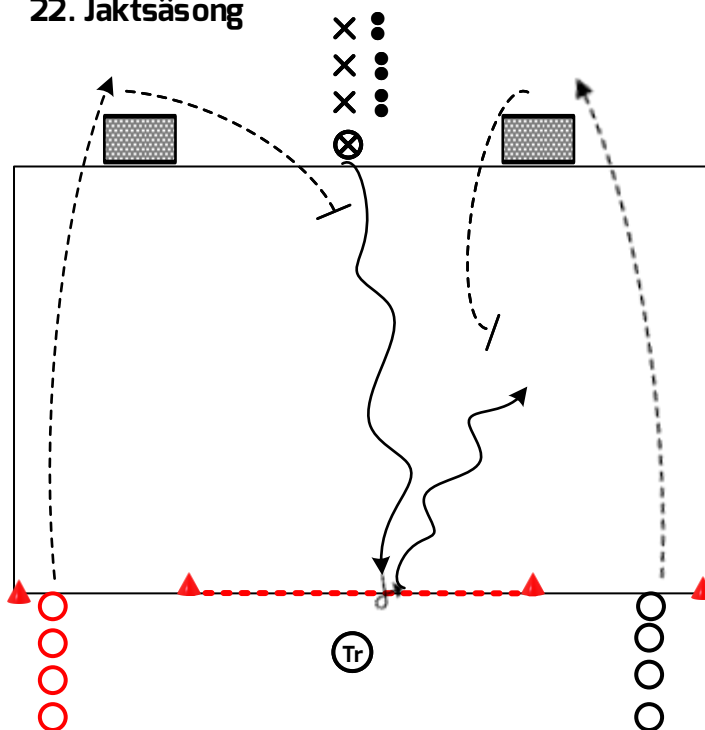
#### Nedbrytningar och progressioner

- fria tillslag på samtliga spelare
- ett tillslag på väggen
- avslut på ett tillslag
- avslut på väggpassning till tredje spelare
- avslut på ett tillslag efter en extrapassning
- väggar får bryta motståndarnas väggpassning

#### Instruktioner

- beslutssnabbhet
- fotställning
- kroppsriktning
- avledande löpning
- val av fot vid avslut
- val av del av fot vid avslut
- verbal kommunikation
- icke-verbal kommunikation
- spelets idé

### 22. Jaktsasong



#### Organisation

En rektangulär yta med plats för tre spelare i arbete dukas med två Quickplaymål på ena långsidan. På den andra långsidan markeras två startportar för respektive försvarande lag. En vändningslinje emellan dessa portar markeras helst med en befintlig linje. Tre lag delas in och placeras ut på de tre utgångspositionerna; startlinjen mellan målen samt vid respektive port mitt emot målen. Spelarna bildar led. Ett lag servar på tid, därefter sker rotation tills alla lag har fått ett genomförande med serven. Bollar vid anfallande lag inledningsvis. Tävla.

#### Anvisningar

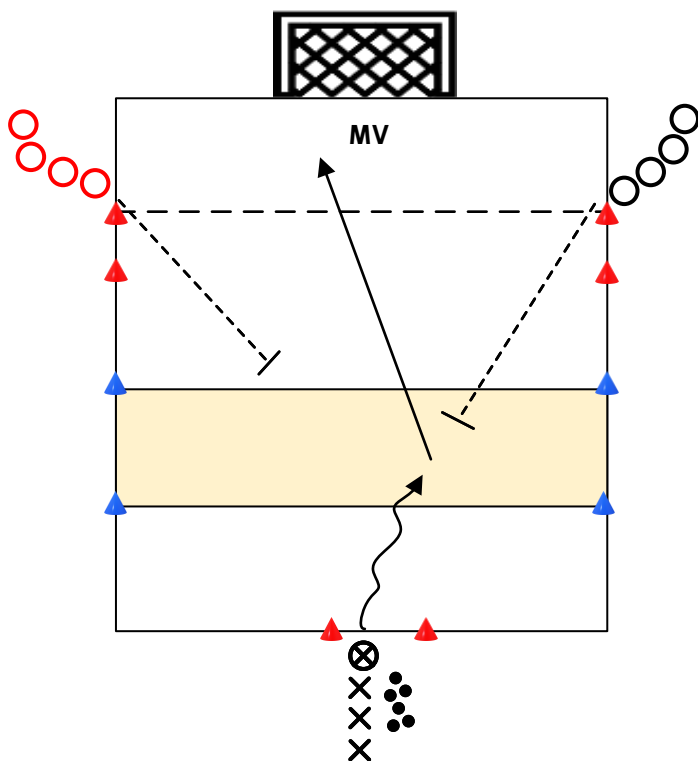
Spelet startar när första spelaren i det anfallande laget driver in med boll in i spelytan. Anfallaren ska göra mål i något av de två målen, men måste först passera linjen och vända. En försvarare från respektive lag ger sig iväg när bollen är i spel. Dessa måste runda ett mål innan de kan vara aktiva. Vid brytning kan försvararna ta kontringspoäng till sitt lag genom att passa till en medspelare i det egna laget, igenom porten. Spela på tid, exempelvis 3 min. Roterar. Räkna poäng.

Progression genom att tränaren gör igångsättning på marken alternativt i luften till felvänd anfallare.

#### Instruktioner

- maxlöp för att vinna tid och yta
- anpassa din bollbehandling (tillslagslängd vid drivning) till situationen
- sök beteende vid drivning för att välja den mest gynnsamma spelriktningen efter vändning
- vänd så nära passeringslinjen som möjligt för att vinna tid och yta
- ha en nödutgång om ditt första val inte går att genomföra
- utmana mot en yta snarare än en försvarare för att ställa frågor och flytta motståndaren
- ta läget när det uppstår (spelets idé)
- var beredd att ställa om och återerövra
- längd och riktning i mottagning vid igångsättning från tränare

### Genombrott eller distansskott



#### Organisation

En rektangulär yta med plats för tre spelare i arbete dukas med kontmål på långsidorna, och ett 7-mannamål på ena kortsidan. På den andra kortlinjen, som är startlinjen, markeras en startport i mitten. En skottzon (gul yta) dukas nära starporten och en mållinje (svart linje) markeras i höjd med kontmålen borte stolpar. Tre lag delas in och placeras ut på de tre utgångspositionerna; startlinjen samt på motsvarande stolpe vid respektive mål. Spelarna bildar led. Bollar vid ledet på startlinjen. Numerära förutsättningar ger målvaktens villkor, välj antingen statisk frivillig målvakt, eller ge ett försvarande lag i uppgift att rotera.

#### Anvisning

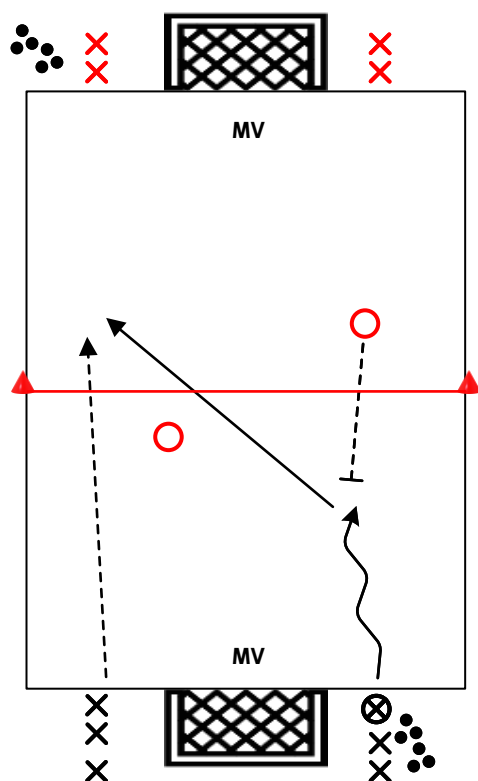
På tränarens signal (och med tidtagning) startar spelaren med boll på startlinjen med uppgift att ta sig över mållinjen på motsatt sida med bollen under kontroll. Laget med initiativ kan även driva in i skottzonen och avsluta mot mål. Vid retur fortsätter spelat som vanligt. Den första spelaren vid respektive mål tar sig samtidigt in i ytan för att förhindra bollhållaren samt bryta och göra mål på motsatt mål. Situationen är således 1v1 eller 1v2. Så fort bollen är död eller i mål startar nästa bollhållare. Spelarna tar sig tillbaka till sina egna led så snabbt som möjligt.

Spela på tid, exempelvis 3 min. Roterar. Räkna poäng.

#### Instruktioner

- vandra med blicken mellan boll och spelet
- värdera tidigt den "utgång" som är mest gynnsam
- skapa yta genom att hota mot borte försvarare
- skydda boll vid passering genom att driva med borte fot
- var beslutsam när läget uppstår
- spelets idé
- var beredd på att ställa om vid bolltapp
- skottfint är ett användbart verktyg
- gå på retur

### 3. Komma till avslut



#### Organisation

En spelplan anpassad för 2v2 dukas med 5v5- eller 7v7-mål och en horisontell passeringslinje. Två lag indelas och frivilliga målvakter utses i respektive lag. Vardera lag utgår från två utgångspositioner utanför egna målets två stolpar längs förlängda mållinjen. För yngre spelare kan burskydd användas alternativt kan utgångspositionerna flyttas till spelplanens hörn för att säkerställa att barnen inte träffas av bollar. Bollar utgår diagonalt. Rotation mellan det egna lagets två utgångspositioner. Efter halva tiden bör "bolldiagonalen" bytas så att spelarna får träna på igångsättningar från båda håll.

#### Anvisningar

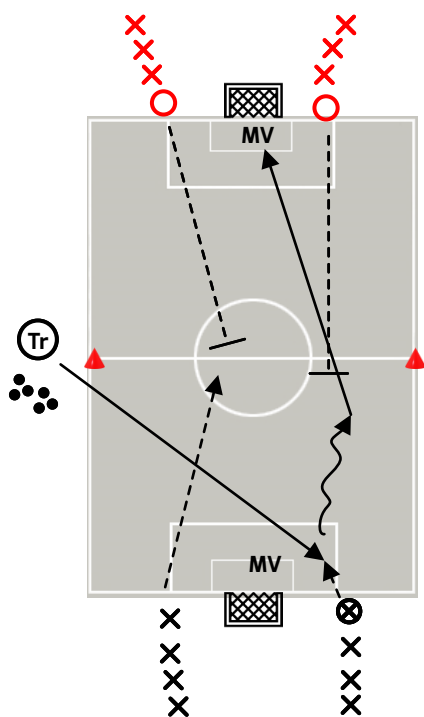
Detta är en kontringsövning och kräver snabba igångsättningar för att nå käman. I ytan utgår två försvarsspelare. Anfallare vid utgångsposition med boll driver in bollen i spelytan för spel 2v2. Så fort bollen dör startar anfallare lag från motsatt sida med boll. De tidigare anfallsspelarna ställer om till försvarsspel och måste återfå sin balans i laget. Vid målvaktsräddning får målvakten rulla ut till nya anfallsparet. Ingen kontring på kontring. Passeringslinjen kan användas för att villkora avslut och vikta poängen.

#### Instruktioner

- spelets idé
- sök spelytan bakom motståndarna tidigt, då den försvinner först
- anpassa tillslagslängd vid drivning till fart och yta
- maxlöpningar utan boll
- diagonala instickspassningar på raka löpningar
- raka instickspassningar på diagonala löpningar
- syftet med passning i kontringsfas är utslagning
- använd medspelare för att skapa målchans för dig själv genom att hota och häva passning
- beslutsamhet i avslutsfasen

Viktigt att i tränarskapet driva på igångsättningarna och vara ramstark med villkoren. På så vis kommer ett extremt intensivt spel att utspela sig. Jobba hellre i tidsintervaller för att behålla intensiteten istället för att gå på halvfart pga. trötthet och förlora övningens kärna.

### 2v2 med distansskott



#### Organisation

En relativt kort plan anpassad för 2v2 dukas med stora mål. Använd gärna befintlig linje för att markera en central passeringslinje (mittlinje). Två lag delas upp och respektive lag utgår i två led från förlängd mållinje. Målvakter oppmuntras att delta.

#### Anvisningar

Igångsättning från tränaren till det ena laget som startar ett anfall mot det andra laget som flyttat upp när bollen spelades igång. Om mål görs med distansskott från egen planhalva får laget 3 poäng, annars gäller 1 poäng. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen. Bollen spelas till den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av, roterar och nya kommer in. Om bollen går i mål får **laget med initiativet**, dvs det lag som gjort mål, fortsätta på ny boll från tränaren. Om bollen går död gäller samma sak dvs laget med initiativet (t ex det lag som skulle fått inkastet) fortsätter anfalla. Vid särskilt korta spel kan tränaren ropa "samma gäng" varpå samma spelare spelar vidare med ny boll.

#### Progression

1. Förändring av numerär, t ex: 3v3
2. Förändring av numerärt läge, t ex 3v2 där en forward per lag utgår från sidlinjen/mittlinjen de gånger det egna laget har initiativet och därmed skapar ett numerärt överläge.

#### Instruktionsområden

- spelets idé
- skapa yta genom att hota passning till medspelare eller genom skottfinter
- värdera passningar på kropp eller yta
- ta läget när det uppstår (var beslutsam)
- värdera distansskott kontra passning i djupled (3v1p)
- rörelseschema på medspelare utan boll

#### Tränarskapstips

Anvisa försvarande spelare att göra en snabb uppflyttning och komma in i block. Ju närmare skytten, desto mindre ont gör det att blockera skott.