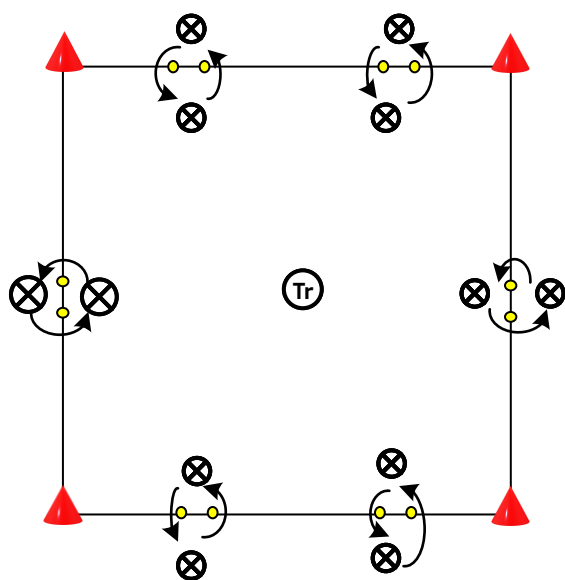


ÖVNINGAR SOM FUNKAR MED GRUPPER UPP TILL 8 SPELARE

Öga-hand- och öga-fotkoordination



Organisation

En kvadrat dukas vars storlek är anpassad utifrån spelarnas förkunskaper och numerär. Yngre spelare kan behöva förhålla sig till en konport per arbetspar. Spelarnas delas in i arbetspar med en boll per spelare. Övningen syftar till att stimulera spelare med såväl koordinativa utmaningar som kognitiva beslut. Viktigt att bryta ner eller progressera varianterna för att anpassa efter individen. Notera att öga-hand-koordination är en förutsättning för öga-fot-koordination. Två bollar per arbetspar ökar aktivitetsgraden och kräver maximal koncentration.

Anvisningar

Parövning med 1 boll/spelare. Växla uppgifter. Anpassa efter förkunskaper.

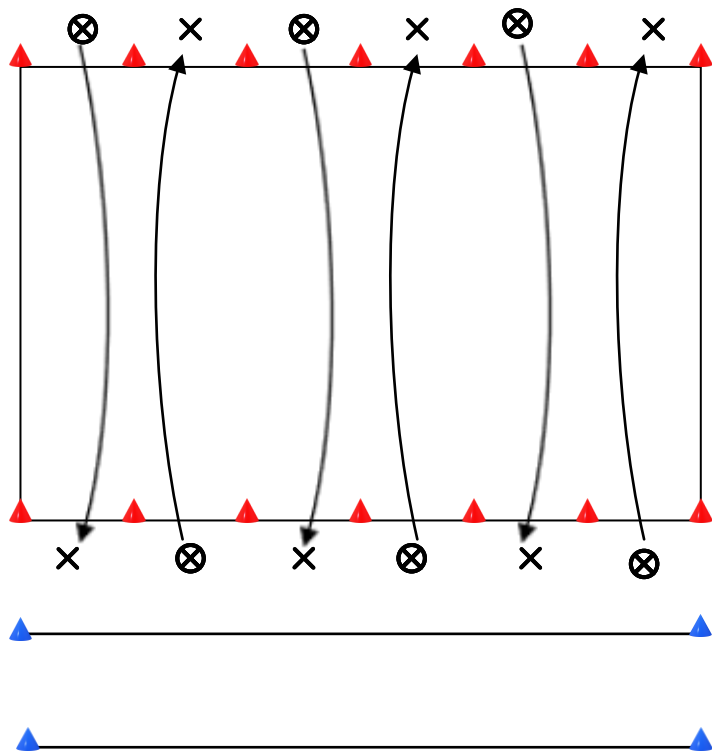
1. En studsar - en kastar/lobbar över.
2. Varannan boll studsas - kastas.
3. En boll kastas - en boll breddsidas (1→2 tillslag)
4. En spelare kastar upp boll och fångar, medan den andre serverar för passning (1→2 tillslag) - progression genom att flytta boll
5. En spelare kastar upp boll och fångar, medan den andre serverar för volley (breddsida→vrist)
6. En spelare kastar upp boll och fångar, medan den andre serverar för nick
7. En spelare kastar upp boll och fångar, medan den andre serverar för förbestämd bollbehandlingssekvens, tex lår-volley.
8. En boll kastas - en boll nickas.
9. ...

Instruktioner:

- fotbollsställning
- koncentration
- kraft och balans
- synkronisering och samspel
- gör klart en aktion innan du påbörjar nästa
- vandra med blicken

Tänk på att ändra spelarnas position inom paren så att "lösa" bollar hamnar utåt ur arbetsytan och därmed inte riskerar att träffa andra spelare.

Miniutsparkstävling



Organisation

Korridorer dukas med tydligt markerade baser, samt möjligheter att progressera i form av att förlänga korridorens längd (se linjer med blåa koner). Spelarna indelas i par som med en boll per arbetspar och placerar sig mitt emot varandra i sin respektive korridor. Tävla för energi och koncentration. Anpassning är nyckeln för hitta rätt utmaning.

Anvisningar

Parerna ska slå över bollen till varandra enligt olika villkor. För att ett genomförande ska anses som lyckat ska villkoret uppfyllas och mottagande spelare befinna sig utanför korridorens bas när denne fångar/tar emot bollen. Parerna tävlar tillsammans i lag mot andra par.

Inbanning av tillslag där mottagaren fångar bollen:

1. Släpp från handen till en studs och överspel med insidan
2. Släpp från handen till en studs och överspel med vrist
3. Släpp från handen till överspel på volley med vristen
4. Släpp från handen till höga överspel på volley med vristen
5. Släpp från handen till flacka överspel på volley med vristen
6. Flicka upp bollen från marken till överspel på volley

Tävling där mottagaren utför villkorade sekvenser för mottagning.

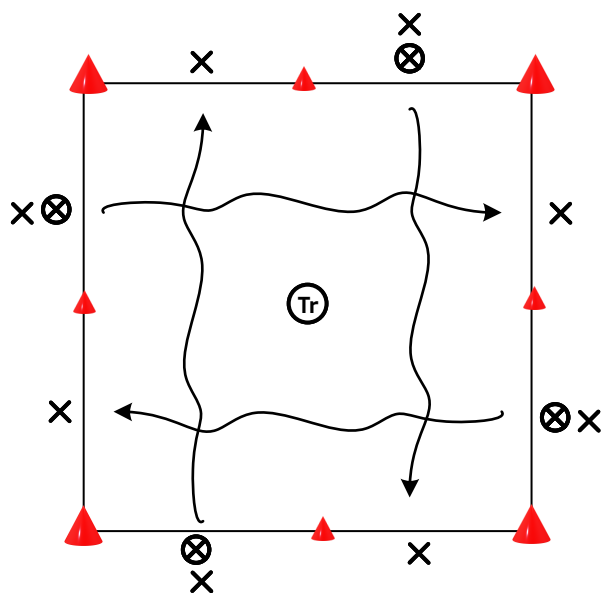
Anpassad serve till tex.:

- lår, fot, fånga
- fot, lår
- lår, fot, lår, fånga
- fot, lår, nick
- ...

Instruktioner

- fotbollsställning
- fotkorrigeringar
- kraftkontroll
- hitta rätt relation mellan knäled och fotled
- lås fotleden i ytterläge vid vristtillslag
- fokusera bollen i träffögonblicket

Bollkoordinationer på marken



Organisation

En kvadrat vars storlek är anpassad utifrån spelarnas förkunskaper dukas med åtta koner enligt skiss. Alla spelare på samma yta med mycket trafik, för att öka komplexitet samt för att öka kravställningen på perception. Spelarna organiseras på tre med en boll i varje arbetslinje och arbetar i "hashtagformation" (#). Om numerären är avvikande kan fyra spelare arbeta i maxläget. Välj då fyra spelare med större förkunskaper.

Anvisningar

SÄKERSTÄLL MED ANVISNINGAR ATT SPELARNA UTFÖR RÄTT MOMENT

1. driv (med utsidan/vristen)
2. driv - stanna med sulan en gång på vägen över - driv vidare
3. driv med varannan fot
4. vrist - sula
5. suldrag - vrist
6. insida - insida
7. insida - mellansteg - insida
8. utsida - mellansteg - utsida
9. utsida-insida-utsida-insida med varannan fot
10. suldrag med varannan fot
11. insida - insida - suldrag med varannan fot

För mer inspiration:



MOMENT

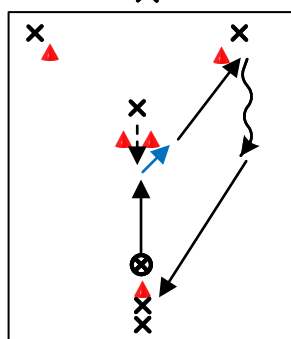
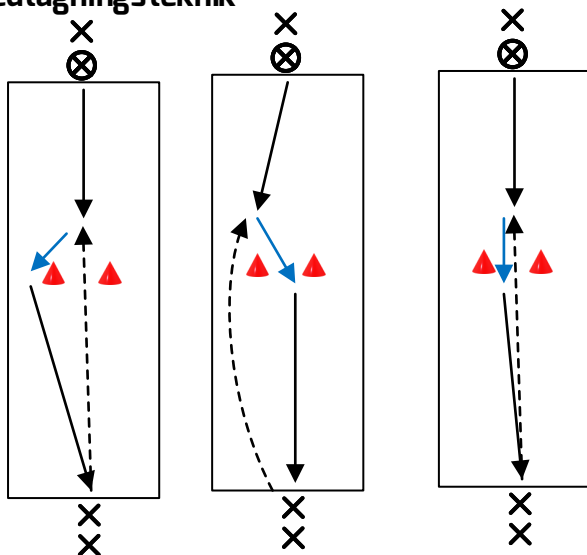
Instruktioner

- avslappnad
- koncentrerad
- fotbollsställning/hållning - leder lätt böjda, armar för balans
- bollen framför sig
- blicken upp (vandra mellan spel och boll)
- anpassa din hastighet (hellre långsamt och rätt än fort och fel)
- flexibel/spänd i arbetsfot/bollfot/fotled

Anpassningar

Säkerställ progressioner och rätt balans i utmaningen.

Medtagningsteknik



Organisation

Korridorer dukas med en central konport i vardera. Ifrån vardera bas i en korridor utgår två spelare, vilket innebär arbetslinjer om fyra spelare. Om numerären är ojämn kan baser fyllas på med tredje spelare. Välj då skickligare spelare för att väma flödet. Vid behov kan två Y-övningar dukas för progression (se illustration).

Anvisningar

Från en bas startar spelare löpning igenom konporten. Passare från motsatt bas ska med timing sätta passning enligt anvisning. Mötande spelare gör medtagning enligt anvisning och passar ner till egen bas. Den spelare som tidigare slagit passning startar nu sin löpning.

Moment av medtagningar

1. Insidan med försvarsfot (löpning genom port, medtagning utanför port)
2. Insidan med anfallsfot (löpning genom port, medtagning genom port)
3. Insidan med anfallsfot (löpning utanför port, medtagning genom port)
4. Utsidan (löpning genom port, medtagning utanför port)
5. Utsidan (löpning genom port, medtagning genom port)
6. Insidan bakom stödjebenet (löpning genom port, medtagning genom port)
7. Fritt där spelarna ska göra medvetna val kopplat till passningen

Progression

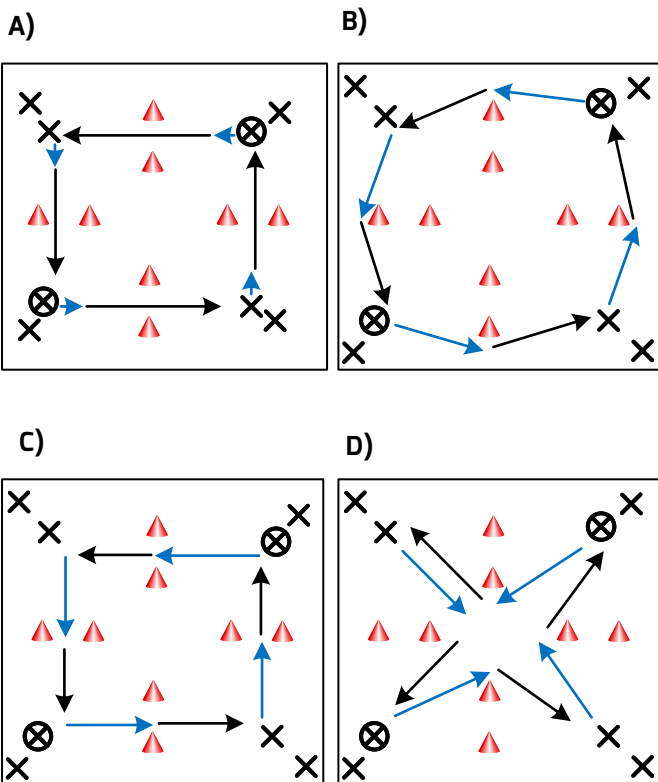
Vid behov dukas två Y-övningar. Spelarna följer boll.

Instruktioner

- i momentets tekniska utförande
- förberedelse genom huvudvridning
- förberedelse genom fotkorrigeringar
- huvudvridning med informationsintagning
- riktning och längd i tillslaget till medtagning
- flexibel spänning av arbetsfoten beroende av passningens hårdhet

Vid medtagning med utsidan skall spelaren i förberedelsen centrera bollen. Utsidan är inte lika förlåtande som insidan och spelaren ska vara ödmjuk i förberedelsen. Risken är annars balansproblematik.

Mottagningskola



Organisation

Utförande av mottagning och medtagning på olika sätt. Fyra konportar bildar en kvadrat med fyra utgångsytor som är fria från konor. Två till fyra bollar boll per 8-12 spelare. Max 3 spelare per utgångsläge (hörn). Spelaren väljer sin position i ytan. Konportarna används som riktmärken eller som hinder. Spelare roterar genom att följa sin passning och ställa sig sist i ledet vid nästa utgångsläge.

Anvisningar

Öva mottagning på fyra sätt och åt höger respektive vänster håll:

- Insida med öppen höft
- Insida med stängd höft
- Utsida
- Insida bakom stödjebenet

Möt bollen, flytta den i rätt riktning med rätt längd på första tillslaget. Efter ett bra mottag eller medtag:

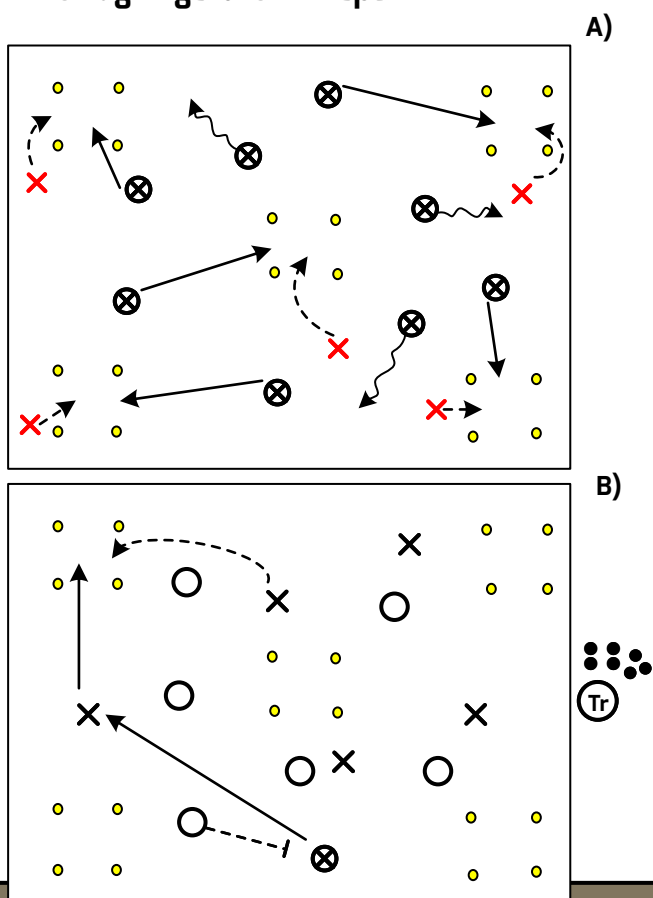
- A) Passa genom porten
- B) Passa utanför porten (blir pga vinkeln en medtagning)
- C) Passa från porten, i steget
- D) Driv in i banan i mottaget - pass i vinkel

Notera att varianterna i a, b och c ställer krav på ett längre första tillslag. Som en nedbrytning för yngre spelare kan intagning användas. Då genomförs aktionen i tre tillslag, genom att spelarna tar in boll, flyttar boll i anvisad/gynnsam riktning och därefter passar vidare.

Instruktioner

- möt bollen, en mottagning är en aktiv rörelse
- styr bollen i en gynnsam riktning
- styr bollen till rätt avstånd inför nästa tillslag
- böjda ben, låg tyngdpunkt
- bollfoten nära underlaget
- armarna för balans
- innan mottagningen, överblicka ytan du vill ta

Mottagningsrutor till spel



Organisation

Duka 5 kvadratiske ytor på ca 4x4 meter med platta koner. Spelplanens storlek ska anpassas till spelarnas förkunskaper. Spelarna ska inte med lätthet hitta från hem till hem. I progressionsövningen indelas två jämna lag.

Anvisningar

A) Inga spelare i utgångsläget inom kvadraterna men fem spelare utan boll som löper in i dessa ytor för passning. Passaren söker därefter upp ny medspelare att bli spelbar för via löpning in mottagningskvadrat. "Offside" tillämpas i mottagningsytan för att tvinga till höghastighetslöp.

Varianter:

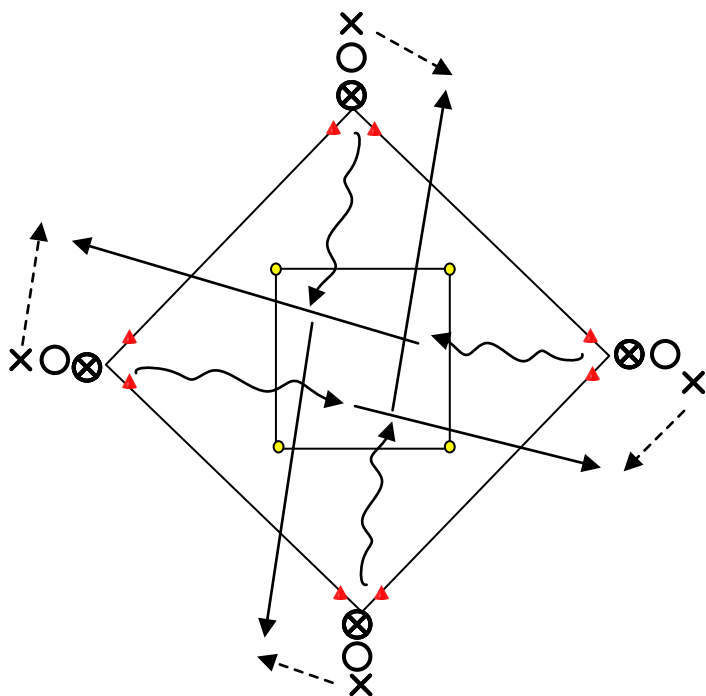
- Styr mottagning/medtagning
- Styr riktning i utgången av kvadraten
- Press efter passning

B) Spel via igångsättning av boll från tränaren. Två lag spelar fritt spel. Mål görs genom att spela passning in i tom kvadrat till medspelare som tar emot. Mål får inte göras två gånger i rad i samma kvadrat. En nedbrytning kan vara att spelarna får befinna sig i kvadraten när passning slås. Som progression kan styrda utgångar ur kvadraten användas samt att försvarande lag får kliva in i press inom mottagningsytan.

Instruktioner

- de fyra grundförutsättningarna i anfallsspel
 1. spelbarhet
 2. spelavstånd
 3. spelbredd
 4. speldjup
- val av bollbehandling
- maxlöpningar för spelbarhet
- avledande löpningar och rörelser
- val av ytor (från överbelastad sida till svag sida)
- löpningar från blind sida för spelbarhet
- mottagningens längd och riktning
- medtagningens längd och riktning

Passningsromb med vända led



Organisation:

En romb dukas med fyra giva utgångspositioner samt en central aktionsyta. Avstånd anpassas efter förkunskaper. Omvänt led med 3-4 spelare per utgångsposition där de vilande spelarna vilar på konen och aktiva spelare är sist i ledet. Övningen kräver aktivt tränarskap i form av nedbrytningar och progressioner. Exempelvis kan spelare vara kvar på samma kon utan rotation, 2 bollar kan användas istället för 4, mottagaren kan utmana "konspelare" etc.

Anvisningar:

ta emot bollen - driv in i aktionsytan - hitta passningsväg - passa till spelare rakt över som gjort sig spelbar - rotera över till motsatt led (ställ dig först)

1. Passning med insidan (stötpassning)
2. Passning med utsidan (stötpassning)
3. Passning med vrist (längre passning utanför aktionsytan)

Progressioner:

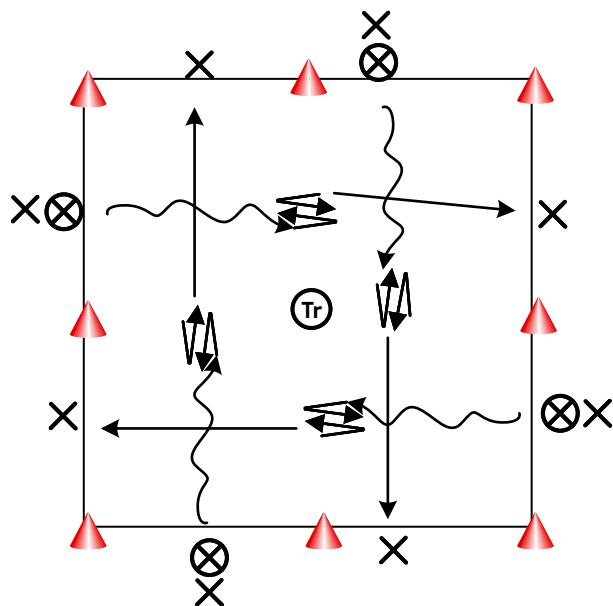
- väggspel
- olika typer av mottagningar

Instruktionsområden:

- passningsteknik för respektive tillslag
- spelbarhet i tid (timing)
- avledande rörelse
- blickföring
- sökbeteende
- ögonkontakt och synkronisering
- tempoväxling och tydlighet

Var uthållig i ditt tränarskap. Att vända led är ett enormt viktigt pedagogiskt verktyg för att skapa beteenden för spelbarhet. Framförallt yngre spelare kan få kognitiva utmaningar, men det är viktigt att fortsätta utan att tappa kärnan, som är en kombination mellan att träna på olika passningstekniker likväl som spelbarhet i rätt tid.

Vändning med insida/utsida



Organisation

En kvadrat dukas vars storlek är anpassad utifrån spelarnas förkunskaper dukas med åtta koner enligt skiss. Alla spelare på samma yta med mycket trafik, för att öka komplexitet samt för att öka kravställningen på perception. Spelarna organiseras på tre med en boll i varje arbetslinje och arbetar i "hashtagformation" (#). Om numerären är avvikande kan fyra spelare arbeta i maxläget. Välj då fyra spelare med större förkunskaper.

Anvisningar

Spelarna driver in i ytan, gör två vändningar enligt anvisat moment för att därefter passa till medspelare i samma arbetslinje och följer boll i rotationen. Då spelarna vänder två gånger behålls spelriktningen och detta möjliggör villkoret att vända åt två olika håll (båda fötterna). Valet av moment ska anpassas till förkunskaper och spelarna kan få individuella villkor.

Moment och progression

1. Vändning med insida med tre tillslag
2. Vändning med utsida med tre tillslag
3. Vändning med insida med två tillslag
4. Vändning med utsida med två tillslag
5. Vändning med insida med ett tillslag
6. Vändning med utsida med ett tillslag

Progressera vid behov till andra vändningar eller bygg ihop villkor med olika antal tillslag.

Instruktioner

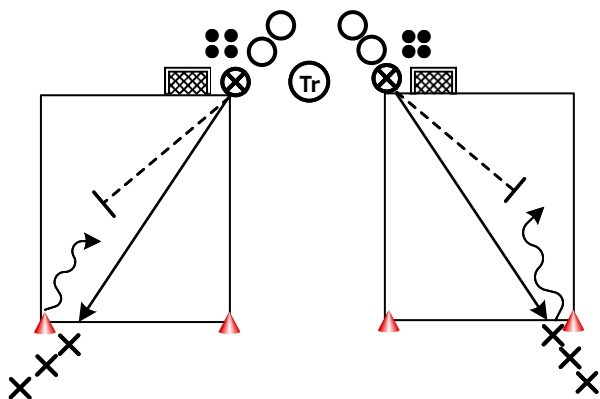
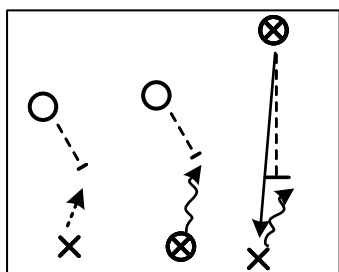
Insidsvändning

1. Sträck ut arbetsbenet över bollens centrum
2. Påbörja rotation med ett kraftfullt tillslag med fotens insida
3. Fullfölj rotation genom en kraftfull flytt av stödjebenet

Utsidsvändning

1. Sträck ut arbetsbenet över bollens centrum
2. Påbörja rotation med ett kraftfullt tillslag med fotens utsida
3. Fullfölj rotation genom en kraftfull flytt av stödjebenet

Pressteknik



Organisation

- A) Parövningar i korridorer med en boll per par.
- B) Två spegelvända rektangulära ytor dukas med små mål nära ena sidlinjen. En konport dukas för kontringslinje. Tävla.

Anvisningar

- A) Varianter för inbanning av pressteknik. Växelvis inom paren.
 - styrpress utan boll
 - styrpress mot drivande spelare
 - passa till uppflyttning och styrpress

B) Utgångslägen i ytans två hörn, där försvararen utgår bredvid eget mål. Igångsättning via diagonal passning från försvarare följt av uppflyttning. Därefter ska försvararen styra bort avslutet. Mål ger minuspoäng. Missat avslut ger inga poäng. Brytning följt av drivning genom konporten ger ett poäng. Individuell tävling med försvarsfokus. Roterat ett steg längs övningens fyra utgångslägen.

Instruktionsområden i pressteknik

Pressavstånd (gap control)

Fartbedömning

Vinklar

Pressvinkel

Löpvinkel

Försvarsställning

Hållning - fotbollsställning

Fotarbete - steglängd i avståndshandling

Fotställning - surfbrädan

Riktningförändring - tyngdpunkt

Armföring

Blickföring

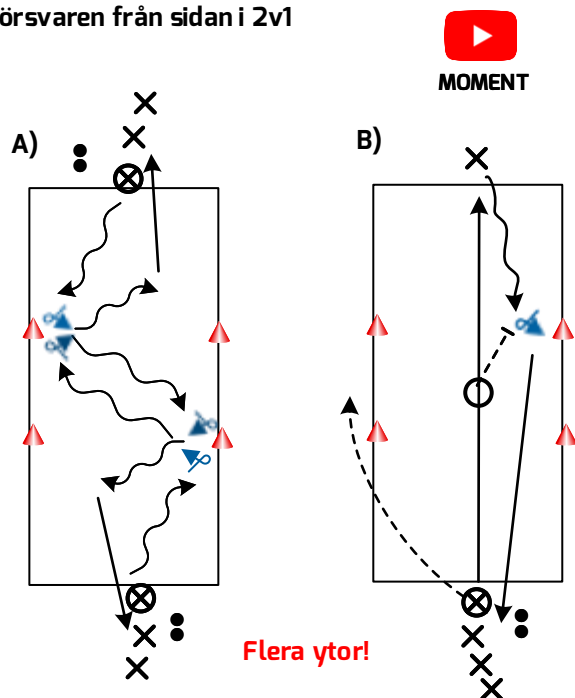
Defensivt sökbeteende

Försvarslöpning/vändning

Rotation från försvarsfot - tyngdpunkt

Styr mot sämre fot eller sämre läge/bollfot

Försvararen från sidan i 2v1



För variation kan L-finter också tränas, viktigt då att det blir tydligt för spelarna att passningsfinten i det läget görs med foten längst ifrån försvararen. Prata om situationer, lägen och bollskydd. Släpp därefter villkoren fritt och låt spelarna ta beslut baserat på pressen och försvararens tillstånd.

Organisation

Övning A är en korridorövning med en centralt placerad fyrkant av koner. Två bollar på cirka sex spelare. Samtidiga starter där spelarna jobbar oberoende av varandra på samma yta. De två bollhållarna utgår från vardera ytterläge. Övningen genomförs på två ytor. I övning B återanvänds dukningen medan övningen nu blir riktningstyrd. Spelarna organiseras med en anfallsspelare i ytterläge, en centralt placerad försvarsspelare och uppstartsled i motsatt ytterläge. Övningen genomförs på två ytor. Vakta aktivitetsgraden!

Anvisningar

A) Samtidigt driver de två första i varje led upp mot en av sina närmaste koner, riktningförändrar enligt anvisning, driver i diagonalen, riktningförändrar enligt anvisning åt andra hållet och passar ner till förste spelare i motsatt ytterläge.
B) Igångsättning från uppstartsledet förbi försvararen. När bollen når anfallsspelaren får försvararen gå in i full press. Under tiden passningen går ska igångsättande spelare välja en sida som denne ska erbjuda anfallaren en väggspelsalternativ på. Väggpassningen måste slås i en konport. Anfallaren får *välja* ett väggspel alternativt att via riktningförändringar ta sig förbi försvararen och passa ner till motsatt led.

Moment och instruktioner

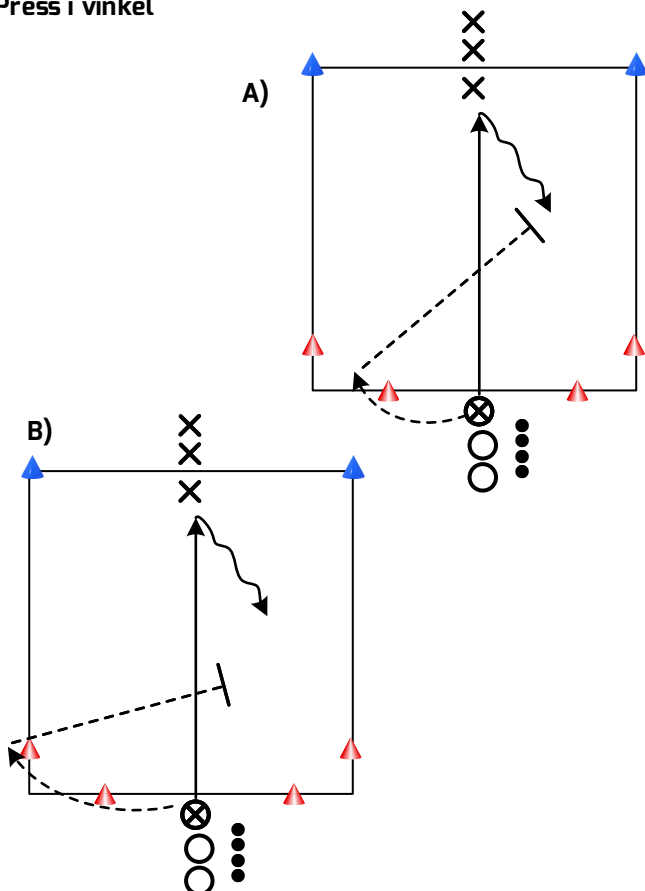
V-fint

1. Sträck ut arbetsbenet och dra bollen mot kroppen med sulan
2. Vrid höften
3. Flytta bollen med fotens insida

Passningsfint - V-fint

1. Lyft blicken, vrid upp bröstet, höften och insidan av foten som i en passningsrörelse (med foten närmast försvararen)
2. Sträck ut arbetsbenet och dra bollen mot kroppen med sulan
3. Vrid höften
4. Flytta bollen med fotens insida åt motsatt håll

Press i vinkel



Organisation

Två ytor anpassade för spel 1v1 dukas med två hörnmål på ena kortsidan. Spelarna fördelas på fyra utgångspositioner där försvararsleden utgår mellan de två hörnmålen på respektive yta och anfallsleden placeras på motsatt sida. Bollar vid försvararsleden. Tränaren positionerar sig så att båda ytor kan överskådas. Räkna poäng, spelare som släpper in minst mål vinner.

Anvisningar

A) Igångsättning från försvarsspelare med en passning rakt över till anfallsspelaren. Efter igångsättning måste försvarsspelaren löpa igenom valfritt hörnmål och ska därefter försvara bägge målen. Rotation rakt över.
B) Igångsättning från försvarsspelare med en passning rakt över till anfallsspelaren. Efter igångsättning måste försvarsspelaren löpa runt valfritt hörnmål och ska därefter försvara bägge målen. Rotation rakt över.

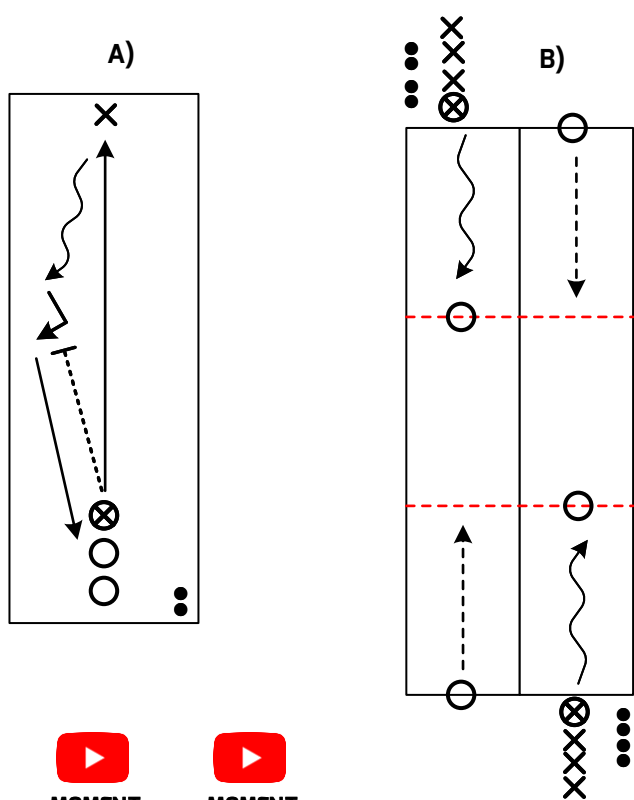
Progression

Vid brytning ska försvarsspelaren driva boll med kontroll över motsatt linje.

Instruktioner

- hitta rätt löpvinkel in i pressen
- välj en pressvinkel som "stänger" ena målet (styrande press)
- värdera läget att bryta/tackla
- bryt/tackla beslutsamt och med kroppen bakom för kraftutveckling
- använd armarna för att screena, bromsa eller få motståndaren ur balans
- ha hög frekvens i fotisättningar för att undvika att bli "lång" och hamna ur balans
- jobba med en djup presställning för att kunna utveckla kraft
- ställ om när läge finns

Sidstegsfinter



MOMENT



MOMENT

Organisation

Två korridorer med respektive tre kvadrater på vardera dukas upp med totalt 12 koner. Inledningsvis genomförs en linjeövning i med cirka 4 spelare och en boll i varje arbetslinje, i dukningens breddriktning. Spelarna organiseras med en spelare i linjens ena ytterläge och en spelare med boll rakt över. Resterande spelare utgår bakom bollhållaren. Till övning B delas spelarna in två arbetslinjer. Bollar och anfallare utgår centralt från var sin sida och i var sin korridor. På respektive första skiljelinje mellan första och andra kvadraten står en försvarare som gränsvakt och på bakre linjen i tredje kvadraten står ännu en försvarare.

Anvisningar

A) Bollhållaren passar till spelare i motsatt ytterläge, pressar denne matchlikt men passivt och utan att bryta. Den nya bollhållaren tar emot, gör anvisad fint för att passera försvarare passar ner till ledet. Försvararen blir ny mottagare/anfallare.

B) Samtidigt men oberoende av varandra startar anfallarna med att driva opressad genom den första kvadraten för att med finter, tempoväxlingar och riktningförändringar passera den första försvararen (gränsvakten) som endast får försvara på linjen i sidled men med full insats. Om anfallaren lyckas passera driver denne genom nästa yta opressad. När anfallaren passerar nästa linje och träder in i sista kvadraten får den andra försvararen lämna linjen och sätta press för att förhindra anfallaren att ta sig genom hela korridoren. Om försvararen bryter bollen blir anfallaren försvarare vid samma utgångsläge och den tidigare försvararen flyttar till anfallsläget i motsatt korridor.

Moment och instruktioner

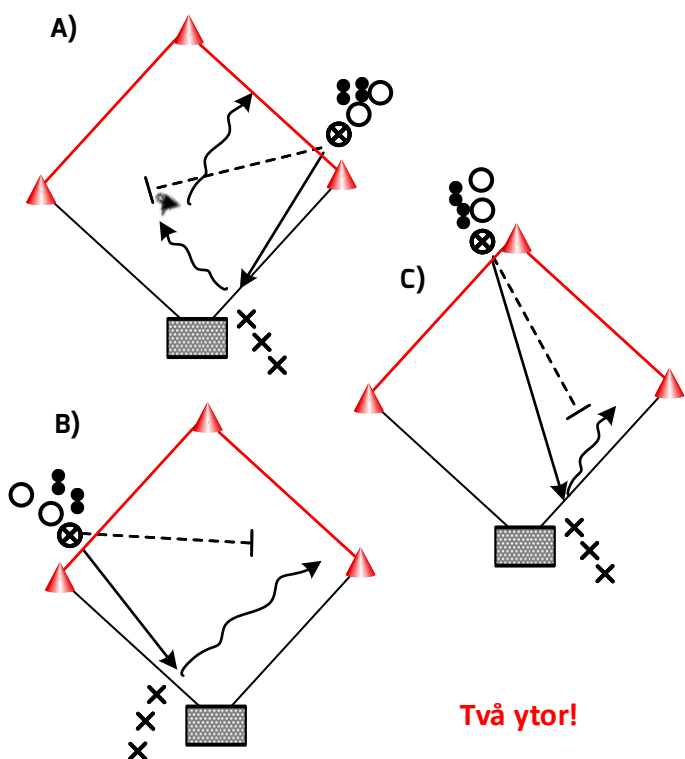
Sidstegsfint

1. Driv bollen med hög fart
2. Ta ett kraftfullt steg i sidled bakom bollen
3. Böj i knäleden och sätt i främre delen av foten i isättringen
4. Skjut ifrån och flytta bollen med andra fotens utsida

Dubbel sidstegsfint

1. Driv bollen med hög fart
2. Ta ett steg i sidled åt vardera håll bakom bollen
3. Böj i knäleden och sätt i främre delen av foten i isättringen
4. Skjut ifrån och flytta bollen med utsidan åt motsatt håll från det sista sidsteget

Vägfinnaren



Organisation

Två romber dukas upp (för att öka aktivitetsgraden) anpassade för spel 1v1 justerat till spelarnas förkunskaper. I rombens ena hörn placeras ett Quickplaymål som utgör ett kontringsmål. Spelarna fördelas i arbetsgrupper om 5-7 per yta och indelas inom respektive arbetsyta i ett anfalls- och försvarsled. Bollarna utgår från försvarare.

Anvisningar

A) Igångsättning via passning från försvararen följt av uppflyttning in press. Anfallsspelaren har som mål att ta emot och driva bollen under kontroll igenom någon av rombens två motsatta sidor (rödmarkerade). Vid erövring ska förvararen göra kontringsmål. När bollen lämnar ytan startar nästa igångsättning. Rotation mellan arbetsytans två utgångslägen.

B) Enligt tidigare med förändrade utgångslägen (press från vänster)

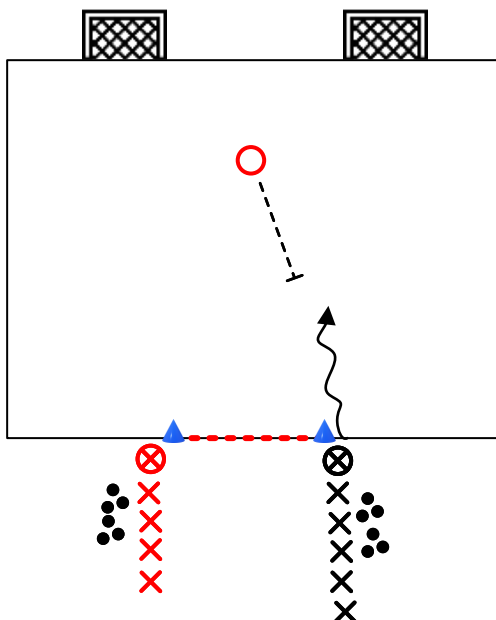
C) Enligt tidigare med förändrade utgångslägen (press framifrån)

Tävla på tid och ta individuella poäng. Säkerställ att spelarna får möta olika motståndare. Vid kontringsmål nollställs anfallsspelarens poäng.

Instruktioner

- vandra med blicken mellan boll och spelet
- längd och riktning i mottagningen
- ha nödutgångar i åtanke
- värdera risk (tappa boll eller förlora boll)
- skapa yta genom att hota mot fri yta
- attackera in i fri yta eller hota på försvararens svaga sida
- var beslutsam när läget uppstår
- var beredd på att ställa om vid boll tapp
- värdera den "utgång" som är mest gynnsam
- driv med bortre fot för att skydda bollen

1v1 med omställning



Organisation

På ena sidan av en spelyta anpassad för 1v1 dukas två små mål. På motsatt sida dukas en konport som såväl utgör ett kontringsmål som en markering för spelarnas utgångslägen. Två lag indelas. Lagen positionerar sig på varsin sida och utanför konportet. Ena laget avsätter inledningsvis en försvarsspelare. Bollar vid de två utgångslägena.

Anvisningar

Förste spelaren i det lag som utsetts startar genom att driva in på spelytan med avsikt att göra mål i valfritt mål. Försvararspelaren ska bryta och om möjligt driva bollen igenom konporten för att på så vis få tillräkna sitt lag kontringsmål. Så fort bollen är död ställer anfallaren om till försvarsspelare och det andra laget gör en igångsättning för att skapa en 1v1-situation. Målet är göra så snabba igångsättningar att försvarsspelaren befinner sig i obalans positionellt. Avslut i de små målen ger 1 poäng medan kontringsmål ger 3 poäng.

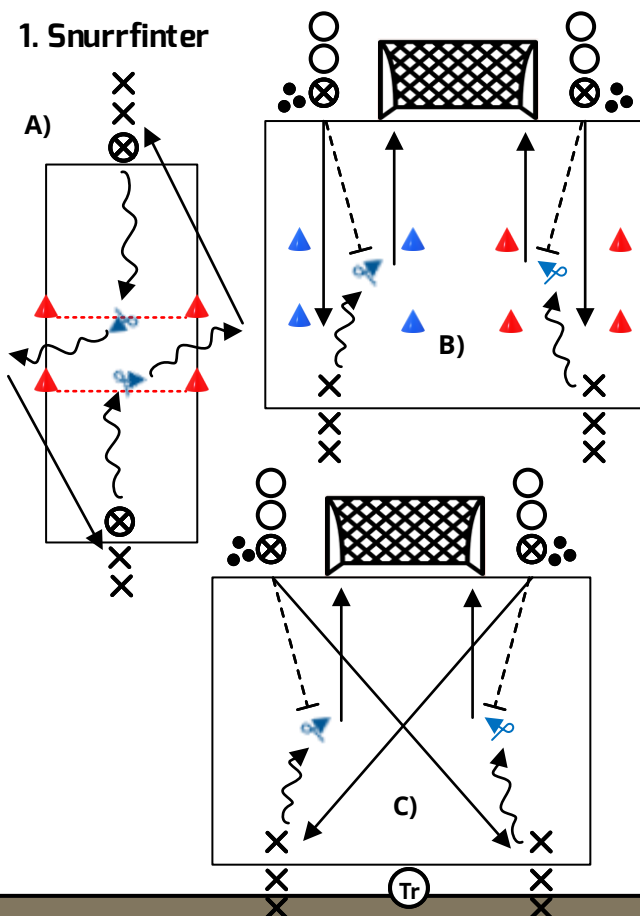
Progression

Om numerären tillåter kan spelet genomföras 2v2.

Instruktioner

- utnyttja försvararens positionella obalans
- värdera risk och möjligheter (3p v 1p)
- var beslutsam när läget uppstår
- anpassa tillslagslängden vid drivning till situation och läge
- använd målen genom att hota och häva tidiga avslut
- var beredd att hitta en alternativ lösning (nödutgång)
- anpassa val av fint till din ingångshastighet
- var beredd att ställa om

1. Snurrfinter



Organisation

Inbanning av momentet genomförs i korridorer med 4-6 spelare där konportar markerar fintens utgång. En boll på vardera bas. Därefter skapas en avslutssituation i straffområdet med ett stort mål. För att snabba på övergången mellan övningarna kan korridorerna byggas längs skottövningens arbetslinjer (se skiss där röd och blå korridor illustreras). Med yngre spelare behöver burskydd tas i beaktande för att höja säkerheten. Bollar vid förlängda mållinjen.

Anvisningar

A) Samtidigt från vardera bas driver spelarna emot varandra. I höjd med de närmaste konerna genomförs anvisad snurrfint, utgång sker igenom konporten åt förutbestämd sida och passning slås ner till motsatt bas.

B) Från utgångslägen vid förlängda mållinjen passar och pressar försvarsspelare den bollmottagande anfallaren. Igångsättningar sker oberoende av varandra. Anfallaren tar emot, väntar in pressen till lämpligt avstånd, snurrfintar sig för förbi och tar ett avslut. Rotation mellan de två arbetslinjerna på respektive sida. Säkerställ att spelarna får arbeta på båda sidor.

C) Här krävs en synkroniserad och samtidig igångsättning som tränaren styr. Diagonal passning från utgångslägena vid förlängda mållinjen följs av press mot anfallaren rakt över. Anfallaren väntar in pressen till lämpligt avstånd, snurrfintar sig för förbi och tar ett avslut. Rotation mellan de två arbetslinjerna på respektive sida. Säkerställ att spelarna får arbeta på båda sidor.

Instruktioner

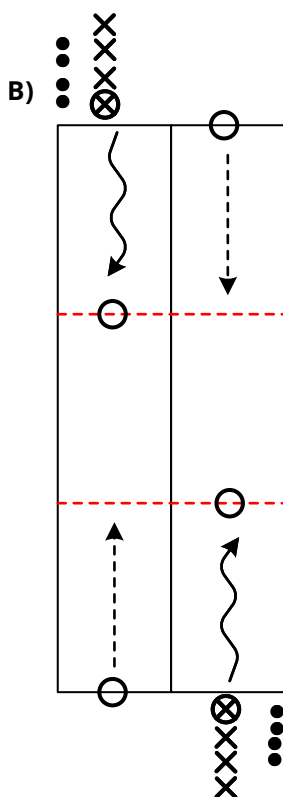
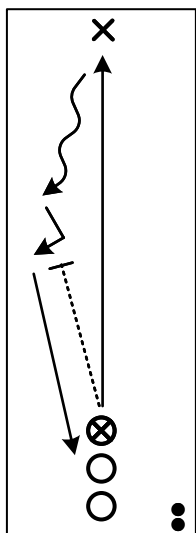
Marksnurrfint

1. Sträck ut arbetsbenet och stoppa bollen med fotens insida
2. Roter och dra bollen med främre delen av sulan i bollens nya riktning

Snurrfint

1. Sätt i ena foten på bollens centrum och dra den lätt mot andra foten
2. Roter och dra bollen med främre delen av andra fotens sula i bollens nya riktning
3. Fullfölj rotation och flytta bollen

Fintskolning



Organisation

Två korridorer med respektive tre kvadrater på vardera dukas upp med totalt 12 koner. Inledningsvis genomförs en linjeövning i med cirka 4 spelare och en boll i varje arbetslinje, i dukningens breddriktning. Spelarna organiseras med en spelare i linjens ena ytterläge och en spelare med boll rakt över. Resterande spelare utgår bakom bollhållaren. Till övning B delas spelarna in två arbetslinjer. Bollar och anfallare utgår centralt från var sin sida och i var sin korridor. På respektive första skiljelinje mellan första och andra kvadraten står en försvarare som gränsvakt och på bakre linjen i tredje kvadraten står ännu en försvarare.

Anvisningar

A) Bollhållaren passar till spelare i motsatt ytterläge, pressar denne matchlikt men passivt och utan att bryta. Den nya bollhållaren tar emot, gör anvisad fint för att passera försvarare passar ner till ledet. Försvararen blir ny mottagare/anfallare.

B) Samtidigt men oberoende av varandra startar anfallarna med att driva opressad genom den första kvadraten för att med finter, tempoväxlingar och riktningförändringar passera den första försvararen (gränsvakten) som endast får försvara på linjen i sidled men med full insats. Om anfallaren lyckas passera driver denne genom nästa yta opressad. När anfallaren passerar nästa linje och träder in i sista kvadraten får den andra försvararen lämna linjen och sätta press för att förhindra anfallaren att ta sig igenom hela korridoren. Om försvararen bryter bollen blir anfallaren försvarare vid samma utgångsläge och den tidigare försvararen flyttar till anfallsläget i motsatt korridor.

Moment och instruktioner

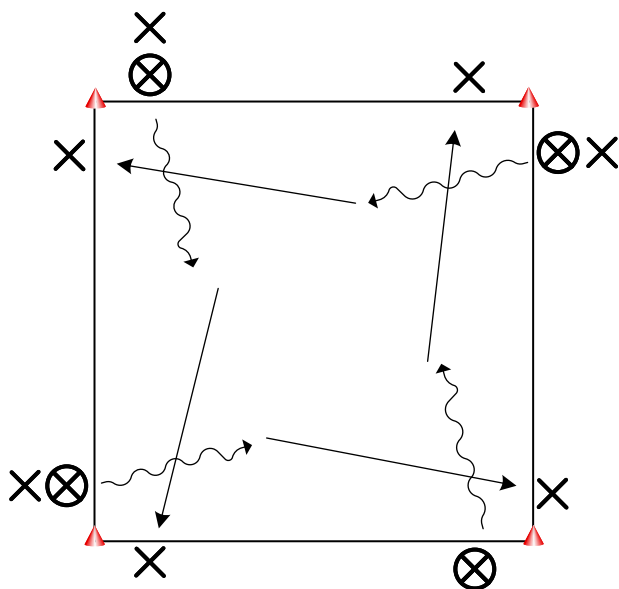
Sidstegsfint

1. Driv bollen med hög fart
2. Ta ett kraftfullt steg i sidled bakom bollen
3. Böj i knäleden och sätt i främre delen av foten i isättning
4. Skjut ifrån och flytta bollen med andra fotens utsida

Dubbel sidstegsfint

1. Driv bollen med hög fart
2. Ta ett steg i sidled åt vardera håll bakom bollen
3. Böj i knäleden och sätt i främre delen av foten i isättning
4. Skjut ifrån och flytta bollen med utsidan åt motsatt håll

Övningarnas övning - atletism / uppflyttning



Organisation

Enligt skiss med 1 boll på 3 spelare. En kvadrat vars storlek är anpassad utifrån spelarnas nivå dukas upp. Alla spelare på samma yta med mycket trafik, för att öka komplexitet samt för att öka kravställningen på att lyfta blicken. Övningen möjliggör för instruktören att komma nära samtliga spelare och ge individuell återkoppling vid baserna. Välj bland nedan moment efter ålder, förkunskaper. Förbered spelarna progressivt för maxlöpningar.

Anvisningar

- A) driv - passa - utför atletiskt moment - löp ner till bas
 B) driv - passa - utför atletiskt moment - återfå balans - passa - löp ner till bas (progression mot direktpassningar för att öka kravställning)
 Varianter atletiska moment: bröstet på marken, rumpan på marken, rullning, snurra tre varv, diverse hopp

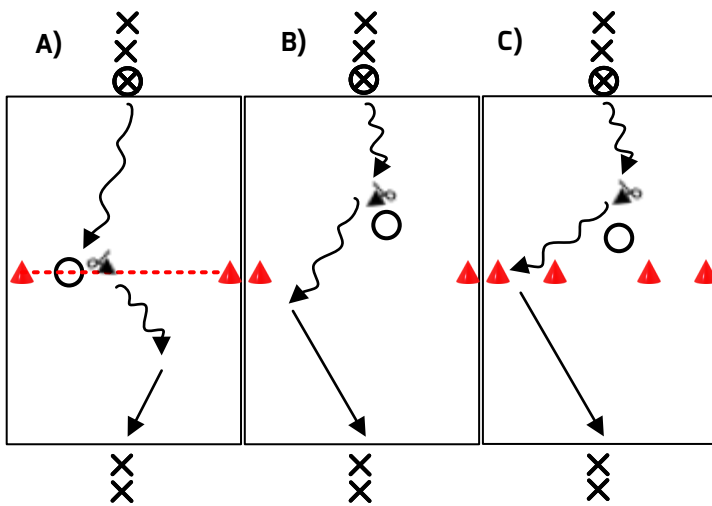
Progression

- C) passa - maxlöp runt egen hömkon med tydlig acceleration, deacceleration och ny acceleration - passa - löp ner till bas
 D) passa - maxlöp till närmsta centrumkon med tydlig acceleration, deacceleration och ny acceleration - passa - löp ner till bas
 E) passa - maxlöp mot övriga spelare i ytans centrum, gör "high ten" på övriga spelare så snabbt som möjligt. Därefter tävling till basen

Instruktion

- Fotbollsställning/hållning - leder lätt böjda, armar för balans
- Blicken upp (vandrar mellan spel och boll)
- Flexibel/Spänd i arbetsfot/bollfot/fotled
- Avslappnad
- Koncentrerad
- Explosiv

Utmana



Organisation

Organisera spelarna i arbetsgrupper om 4-6 spelare i rektangulära spelytan där bredden utgör cirka 4-5 meter. Anfallsspelare utgår från respektive ytterläge medan försvarsspelare utgår från centrum. Tvåsidig övning. Allt försvarsspel sker stående. Var noggrann med att svagare spelare inte "fastnar" som försvarare. Dela upp spelare efter en tidsperiod så att alla får möta alla.

Anvisningar

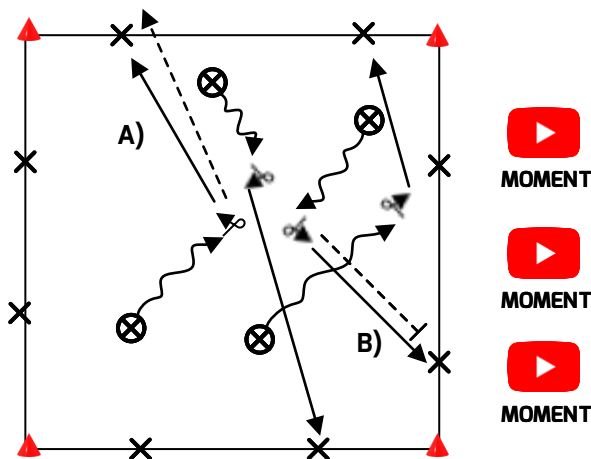
- A) Driv, utmana passera, passa till motsatt ytterläge. Försvararen är villkorad till att endast försvara på linjen.
- B) Driv, utmana passera, passa till motsatt ytterläge.
- C) Driv, utmana, passera genom sidoportarna. Passa till motsatt ytterläge.

Vid brytning eller om bollen lämnar ytan övergår anfallsspelaren till att försvara och försvarare ställer sig i ett anfallsled.

Instruktioner

- Bollens placering påverkar fart, överblick och val av moment
- Låt blicken vandra mellan bollen, motståndaren och spelet
- Avståndet till motståndaren begränsar/möjliggör moment och hastighet
- Välj moment och utför det i tid medan utgångsvinkeln och ytan är öppen
- Var beredd att lösa situationen på annat sätt än den första avsikten
- Prioritera kontroll innan momentet, tempoväxla i utförandet och prioritera sedan hastighet
- Alltid hög utgångshastighet (medan ingångshastigheten varierar)
- Finta - Lura motståndaren ur balans, på fel fot eller i fel riktning (bortre axel)
- Sök inte upp försvararen - Hota på en sida för att öppna en utväg

Fintskolning i kvadrat - Överstegsfinter



Organisation

En kvadrat dukas. Spelarna fördelas på kvadratens sidor med undantag av 4-5 spelare som arbetar i spelytan med varsin boll. Varje variant banas först in utan motståndare för att därefter implementeras mot passivt försvarsspel.

Anvisningar

- A) Inbaning av respektive variant av överstegsfint. Spelarna utför tre sökta aktioner, passar därefter ut bollen till ledig mottagare på kvadratens sida och byter plats med denne.
- B) Mottagaren ska nu söka upp passaren som försvarar passivt, och utföra anvisad överstegsfint förbi denne. Därefter ska bollen passas ut till ledig mottagare på kvadratens sida följt av presslöpning. Byt därefter plats.

Instruktioner

Överstegsfint

1. Driv bollen med hög fart
2. För foten utåt framför bollen med sulan nära underlaget
3. Böj i knäleden och sätt i främre delen av foten i isättningen
4. Skjut ifrån och flytta bollen med andra fotens utsida

Dubbel överstegsfint

1. Driv bollen med hög fart
2. För ena foten utåt framför bollen med sulan nära underlaget
3. För andra foten utåt framför bollen med sulan nära underlaget
4. Böj i knäleden och sätt i främre delen av foten i isättningarna
5. Skjut ifrån och flytta bollen med utsidan åt motsatt håll från det sista översteget

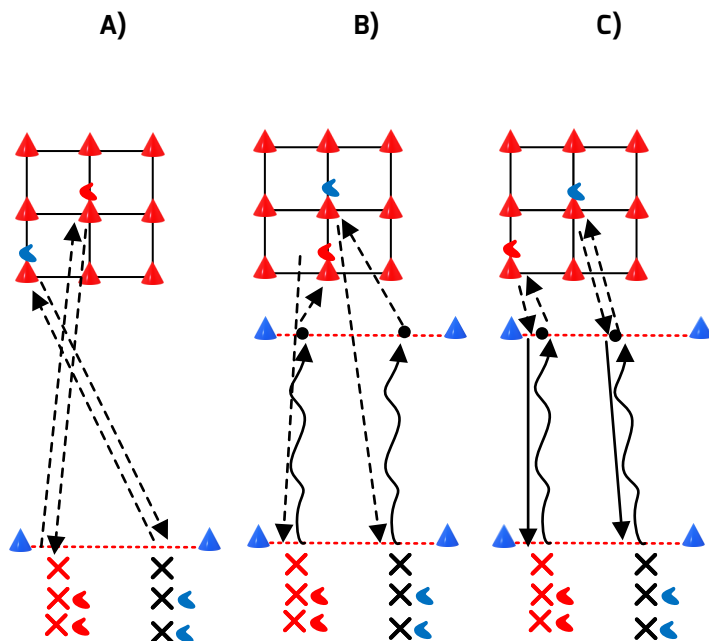
Sulrull-Överstegsfint

1. Rulla bollen diagonalt med främre delen av första fotens sula
2. Sätt i första fotens sula bakom bollen
3. För foten utåt framför bollen med sulan nära underlaget
4. Böj i knäleden och sätt i främre delen av foten i isättningen
5. Skjut ifrån och flytta bollen med andra fotens utsida

Tryckpunkter

Avstånd och utgångshastighet

Tre i rad



En progression är att bollen drivs hela vägen, även in i spelytan.
Var kreativ med varianter och anpassa till gruppen. Elda!

Organisation:

Två spelfält dukas upp med 9 koner. Lag indelas om cirka tre spelare, lagen förses med tre västar var, som hålls i handen. Lagen placeras i ett led bakom en startlinje ca 10 meter från spelfältet. Lagen turas om att möta varandra. I övning b och c dukas även en stopplinje några meter från spelfältet. Observera spelarna inledningsvis för att avgöra om eventuellt fler rutor ska dukas för fyra i rad. Detta är avhängigt matchernas längd och spelarnas numerär och aktivitetsgrad.

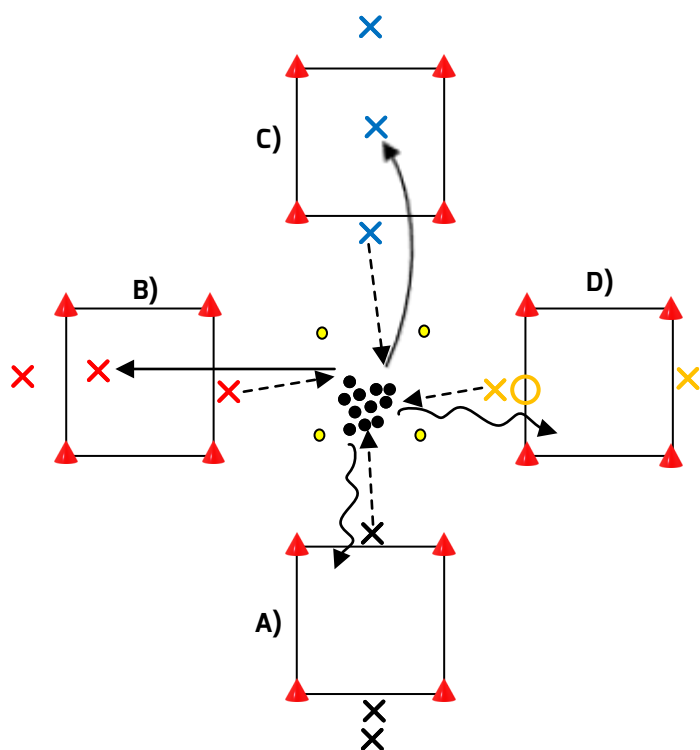
Anvisningar:

A) På tränarens signal startar spelet. Den första spelaren i varje lag skall maxlöpa in i spelfältet och placera lagets väst på en kon. Därefter ska spelaren löpa ut ur ytan och via handklappning sätta näste spelare på tur i spel. När de tre västarna är förbrukade sker samma löpningar, men utan väst. Då flyttar varje spelare en av lagets västar till en tom kon. Lagets som först får tre i rad har vunnit.
B) På tränarens signal startar spelet. Den första spelaren i varje lag skall driva en boll förbi stopplinjen, stanna den, ta sig in i spelfältet och placera lagets väst på en kon. Därefter ska spelaren löpa ut ur ytan och driva tillbaka bollen för överlämning bakom startlinjen för att sätta näste spelare i spel. När de tre västarna är förbrukade sker samma löpningar med boll, men utan väst. Då flyttar varje spelare en av lagets västar till en tom kon.
C) På tränarens signal startar spelet. Den första spelaren i varje lag skall driva en boll förbi stopplinjen, stanna den, ta sig in i spelfältet och placera lagets väst på en kon. Därefter ska spelaren löpa ut ur ytan och passa tillbaka bollen till spelare bakom startlinjen för att sätta näste spelare på tur i spel. När de tre västarna är förbrukade sker samma löpningar och passningar med boll, men utan väst. Då flyttar varje spelare en av lagets västar till en tom kon.

Instruktioner

- vandra med blicken mellan bollen och spelet
- beslutsnabbhet
- spelets idé (anfall och försvar)
- drivning (anpassa tillslagslängden till din hastighet)
- passning och mottagning (ta fram bollen med första tillslaget)

Tjuvjakt



Organisation

Fyra lag indelas, med tre spelare i respektive. För varje lag dukas ett bo, bestående av en kvadrat. I centrum av övningen dukas en aktionsyta som spelarna alltid måste passera såväl på väg ut från sitt bo som på väg hem. Bollar utgår inledningsvis från aktionsytan. Utgångsläget för lagen är beroende av variant, men generellt ska väntande spelare utgå bakom lagets bo. Genomför de olika stafetterna på tid och tävla.

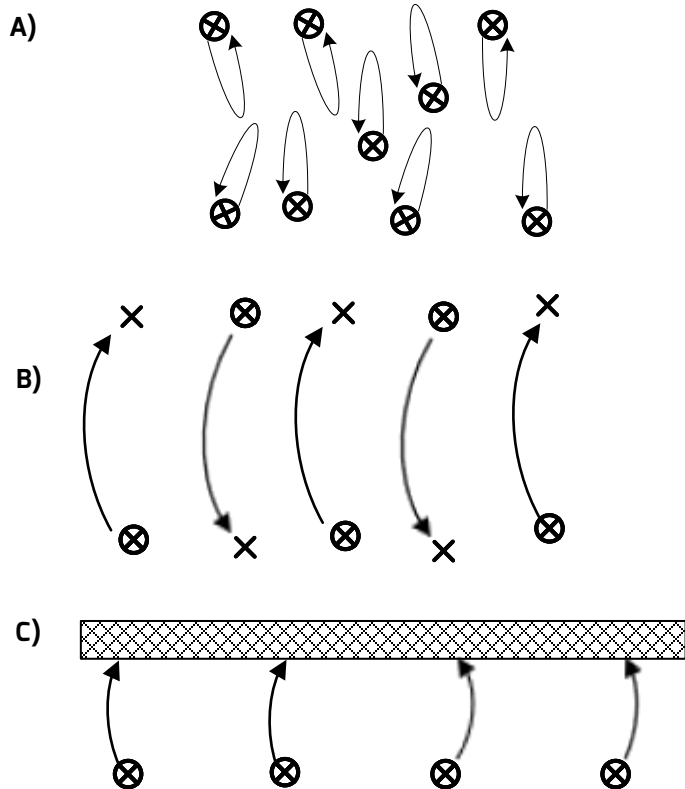
Anvisningar

A) På tid och på tränarens kommando ska förste spelare i vardera lag löpa in i aktionsytan, hämta en boll, driva ned den till lagets bo och "tagga" in näste spelare. När alla bollar i den centrala ytan är slut får lagen börja stjäla bollar från varandras baser, så länge de löper och driver igenom aktionsytan. Laget med flest bollar efter 3 minuter vinner.
B) På tid och på tränarens kommando ska förste spelare i vardera lag löpa in i aktionsytan, hämta en boll, passa ned den till lagets bo där näste spelare på tur tar in och planterar bollen. När alla bollar i den centrala ytan är slut får lagen börja stjäla bollar från varandras baser, så länge de löper och passar igenom aktionsytan. Laget med flest bollar efter 3 minuter vinner.
C) På tid och på tränarens kommando ska förste spelare i vardera lag löpa in i aktionsytan, hämta en boll, tålyfta ned den till lagets bo där näste spelare på tur fångar och planterar bollen. När alla bollar i den centrala ytan är slut får lagen börja stjäla bollar från varandras baser, så länge de löper och tålyfter igenom aktionsytan. Laget med flest bollar efter 3 minuter vinner.
D) Nytt utgångsläge, där en spelare i laget utgår från baslinjen som "väktare". På tid och på tränarens kommando ska förste spelare i vardera lag löpa in i aktionsytan, hämta en boll, driva ned den till lagets bo och "tagga" in näste spelare. När alla bollar i den centrala ytan är slut får lagen börja stjäla bollar från varandras baser, medan väktarna väktar lagets bo på linjen. Väktarna får endast försöka bryta boll på linjen när en tjuv är på väg ut ur boet. Laget med flest bollar efter 3 minuter vinner. Roterar inom laget.

Instruktioner

- vandra med blicken mellan boll och yta
- tänk taktiskt (spellets idé)
- split vision
- maxlöp

Hitta vristen



Organisation

Inledningsvis en boll per spelare och inbanning fritt över yta som övergår till en parövning i korridorer för att avslutningsvis åter med en boll per spelare organisera sig mot ett staket. Övningen kräver stora inslag av individuella instruktioner, vilket medför att tränaren ska röra sig på stora ytor och sträva efter att se alla spelare.

Anvisningar

A) Vristjonglering. Spelaren jonglerar/slår upp bollen till sig själv med sträckt vrist, med studs emellan tillslagen. Prata med spelarna om olika skruvar och sträva efter total skruvlöshet.

B) Paret ska slå över bollen till varandra enligt olika villkor. Mottagaren fångar med händerna.

1. Släpp från handen till en studs och överspel med vrist
2. Släpp från handen till överspel på volley med vristen
3. Släpp från handen till höga överspel på volley med vristen
4. Släpp från handen till flacka överspel på volley med vristen
5. Flicka upp bollen från marken till överspel på volley

C) Flacka sydamerikanska utsparkar mot staket.

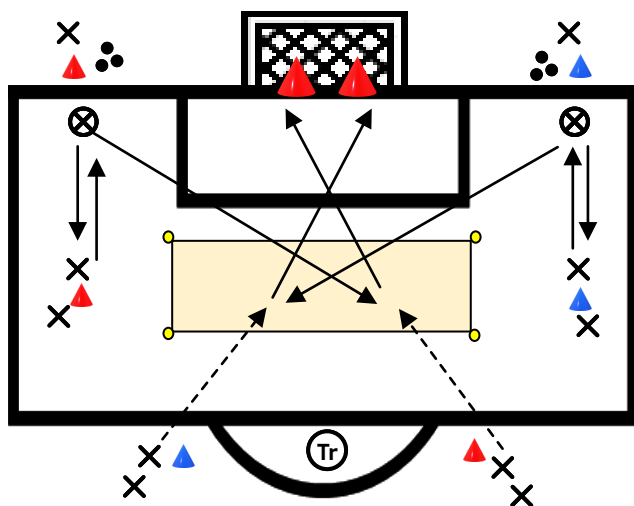
Progression

Om tiden tillåter kan snärtskott introduceras.

Instruktioner

- hållning
- fotkorrigeringar
- kraftkontroll
- hitta rätt relation mellan knäled och fotled
- läs fotleden i ytterläge vid vristtillslag
- fokusera bollen i träffögonblicket
- landa på skottfoten

Stötskott



Organisation

I ett straffområde med ett stort mål dukas två arbetslinjer med färgkodade koner. En avslutsyta i form av en rektangel dukas med platta koner. Målet kan med fördel smyckas för att öka kravställningen på precision i avsluten. Två arbetsgrupper indelas och spelarna fördelar sig så att det finns två spelare vid utgångspositionerna för skott respektive passning, medan övriga fyller på positionen längs förlängda mållinjen. Bollar vid förlängda mållinjen. Bollar hämtas under övningens gång med ansikten ut mot skyttar.

Anvisningar

Samtidiga uppstarter. Passning från spelare vid förlängda mållinjen till väggspelare i straffområdet. Efter väggspel vinklas en diagonal passning (ska i match motsvara snett bakåt) för avslut. Skytten ska med timing säkerställa att denne kommer in i avslutsytan med full fart, avsluta med stötskott i valfritt höm. Spelarna roterar ett steg. Snabba igångsättningar efter varje avslut.

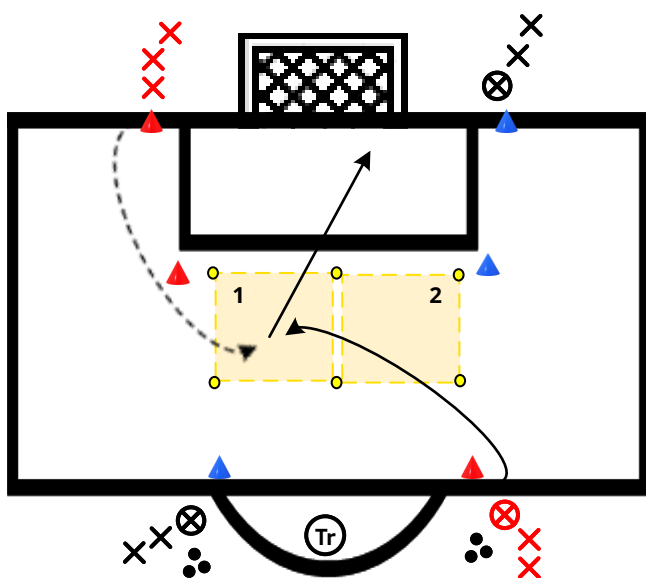
Instruktioner

- stegra din löpning in i avslutsytan
- timing in i avslutsytan
- maxlöpning ska föregå avslutet
- val av avslutsfot beror av situation och läge (tid, yta, passningen)
- läs fotleden vid tillslaget
- titta på boll vid bollträff
- precision före kraft
- tillslaget skall endast använda en underbenspendel
- ha små rörelser i kroppen vid tillslaget (minimera felkällor)

Nedbrytningar och progressioner

Grundutförandet har relativt hög svårighetsgrad. Syftet med väggpassningar och vinklade direktpassningar är att implicit träna på stötskottet. Teknikerna är detsamma. Om spelarnas förkunskaper inte tillåter dessa kombinationer kan utgångsläget i straffområdet tas bort till förmån för växelvisa passningar till avslut. Som progression kan vinklar ändras och omvända led användas.

Volleyavslut



Organisation

Ett straffområde med stort mål och två inramade avslutsytor (1 och 2) dukas. Tydliggör även bågloppningen med hjälp av koner. Spelarna organiseras i diagonala arbetslinjer med utgångslägen enligt skiss. Bollar vid de två utgångslägena närmast respektive arbetslinjens cirkelbåge. Målbilder kan skapas med antingen Quickplaymål i hörnen eller med koner. Rotation mellan arbetslinjens två utgångslägen, men spelarna ska vid rotation löpa igenom avslutsytan för att skapa trafik. Byt sida på tid.

Anvisningar

Växelvisa igångsättningar. Arbetslinjerna turas om att kasta in en boll till bortre avslutsytan till spelare från förlängda mållinjen som har båglopt in i ytan. Inledningsvis ska kastet göras med en studs.

Progression/Variant

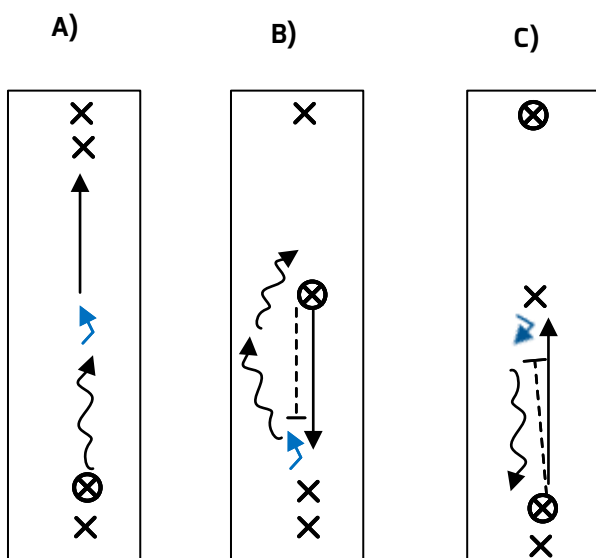
1. Kast med volleyavslut
2. Kast med nedtagning och avslut på andra tillslaget från samma yta.
3. Kast med mottagning in i nästa avslutsyta för avslut på andra tillslaget.
4. Kast med väggpassning i luften för avslut på kastaren.
5. Enligt ovan där skytten snabbt ställer om till målvakt efter avslut för att förhindra mål för den andra arbetslinjen.
6. Enligt ovan där skytten snabbt ställer om till målvakt efter avslut för att förhindra mål för den andra arbetslinjen med mål att fånga bollen.

Tävla!

Instruktioner

- lås fotleden vid tillslaget
- lås fotleden i ytterläge med tårna pekandes uppåt vid avslut med insida
- lås fotleden i ytterläge med tårna pekandes neråt vid avslut med vrist
- titta på boll vid bollträff
- precision före kraft
- maxlöpning in i avslutsytan
- timing in i avslutsytan
- prioritera underpenspendel före sving vid tillslaget
- ha små rörelser i kroppen vid tillslaget (minimera felkällor)

Presskorridorer med skottfinter



Organisation

Arbetsgrupper om 4 spelare i tre olika progressioner av en korridor. De två första varianterna kräver en boll per arbetslinje medan den tredje kräver två. Om spelarnas numerär inte tillåter kan anpassningar göras, men viktigt då att vakta aktivitetsgraden.

Anvisningar

- A) Driv, skottfinta enligt anvisning och passa över. Inbanning.
1. skottfint till insida
 2. skottfint till utsida
 3. skottfint till suldrag
- Driv, passa över och skottfinta direkt på en rak väggpassning.
4. skottfint i motrull (välj valfri variant ovan på en passning)

B) Boll utgår från centrum. Spelare passar till bas, och pressar passivt. Mottagaren tar emot, och utför anvisad skottfint på rätt avstånd från pressande motståndare. Bli där efter passare/försvarare.

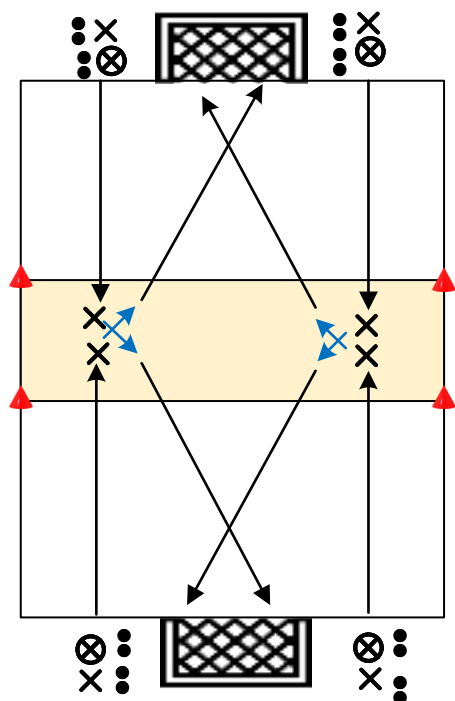
C) Boll utgår från de båda baserna. Igångsättning från bas med två spelare, som följs upp av en uppflyttning in i press. Centrumspelet tar emot, och utför anvisad skottfint på rätt avstånd från pressande motståndare. Driver därefter ner med boll till bas och lämnar över. Passaren/försvararen får nu boll från motsatt bas. Avsluta med fria val av skottfinter.

Instruktion kring skottfinter

- Skottfint till insidan**
Ta fram bollen i anläggning för skott
Höj armen, blicken och arbetsbenet som i en skottrörelse
Avbryt skottrörelsen och flytta bollen inåt med arbetsfotens insida
- Skottfint till utsida**
Ta fram bollen i anläggning för skott
Höj armen, blicken och arbetsbenet som i en skottrörelse
Avbryt skottrörelsen och flytta bollen utåt med arbetsfotens utsida
- Skottfint till suldrag**
Ta fram bollen i anläggning för skott
Höj armen, blicken och arbetsbenet som i en skottrörelse
Avbryt skottrörelsen och flytta bollen inåt med främre delen av arbetsfotens Sula

Tryckpunkt på inlevelse och avståndsbedömning

Medtagningar till distansskott



Organisation

En rektangulär yta med två stora mål dukas där en central avslutsyta 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

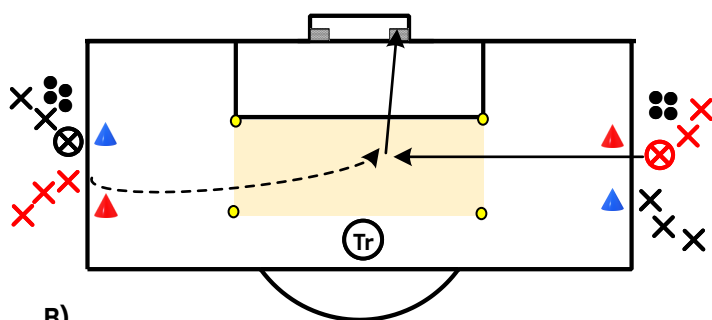
1. Insidan med försvarsfot (i den nya spelriktningen)
2. Insidan med anfallsfot (i den nya spelriktningen)
3. Utsidan
4. Insidan bakom stödjebenet

Instruktioner

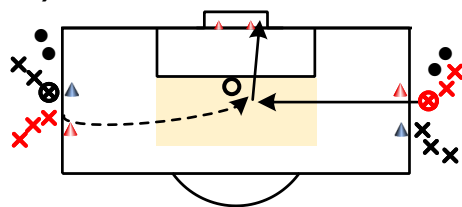
- i momentets tekniska utförande
- mekanisk huvudvridning under löpning och sökbeteende
- tillslagslängd på medtagning för anläggning till snabbt skott
- riktning på medtagning för anläggning till snabbt skott
- val av skotteknik (snärta eller kurva)
- taktiskt val av målbild

Boxspel

A)



B)



Organisation

Ett straffområde med stort mål och en inramad avslutsyta (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)

