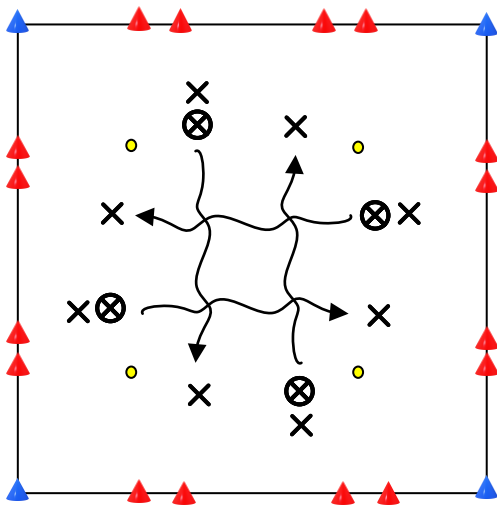


Bollkoordinationer



Organisation

För att vara effektiv och vinna tid i övergångar ska hela passet med fördel organiseras i förväg enligt skiss. Duka en något mindre kvadrat vars storlek är anpassad utifrån spelarnas förkunskaper (gul). Alla spelare på samma yta med mycket trafik, för att öka komplexiteten 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 SPELARNÄ 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

Se film för mer inspiration.

Instruktioner

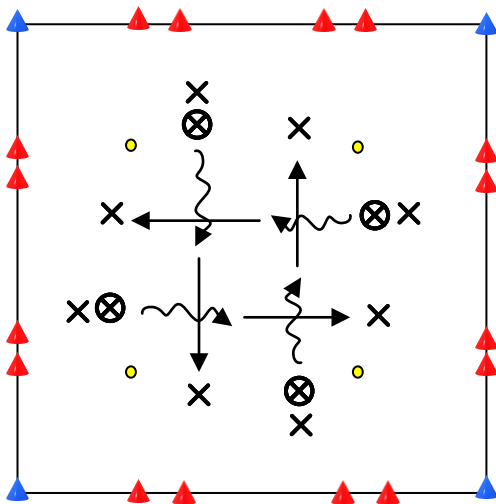
- avslappnad
- koncentrerad
- fotbollsställning/hållning - leder lätt böjda, armar för balans
- bollen framför sig
- blicken upp (vandrar mellan spel och boll)
- anpassa din hastighet (hellre långsamt och rätt än fort och fel)
- flexibel/spänd i arbetsfot/bollfot/fotted

Sök lägen att instruera genom att berömma och förstärka på ett beskrivande sätt medan barnen är igång.

Anpassningar

Säkerställ progressioner och rätt balans i utmaningen.

Inbanning av mottagningar



Organisation

Gör en snabb övergång från föregående övning. Vid behov kan ytan utökas något. Alla spelare fortsatt på samma yta med mycket trafik, för att öka komplexiteten samt för att öka kravställningen på såväl perception som passning. 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

Inledningsvis, hitta passningsvägar i den trafikerade vägen över. Därefter ska olika mottagningar banas in. Var rädd om bollen och ta låga risker i passningsspelet. Värdera varje passning noggrant.

Mottagningar

1. insida med stängd höft
2. insida med öppen höft
3. utsida
4. bakom stödjebenet

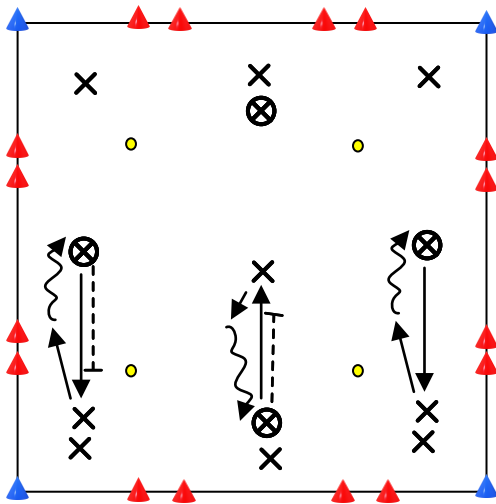
Instruktion kring mottagningar

- 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

Sök lägen att instruera genom att berömma och förstärka på ett beskrivande sätt medan barnen är igång.

Visa övningarna i utgångsläge och låt spelarna prova organisationen innan du börjar instruera.

Presskorridorer



Organisation

Gör en snabb övergång från föregående övning. Dukningen är oförändrad, spelarna delas in i tre korridorer à 4-6 spelare. Två varianter illustreras, där den mellersta korridoren visar en organisation med två bollar och högre intensitet medan de två yttre korridorerna visar hur en boll kan användas. Genom att anpassa denna variabel kan du som tränare styra repetitioner och intensitet. Passivt pressspel.

Introducera och visa övningen genom att spelarna kastar och fångar med händerna. På så vis byggs inledningsvis förståelse och spelarna ges bättre förutsättningar att öva därefter.

Anvisningar

Den ena bollhållaren passar till spelare i centrum, pressar denne matchlikt men passivt och utan att bryta. Den nya bollhållaren tar emot enligt anvisade villkor, passerar försvararen och lämnar över bollen till väntande spelare på motsatt sida. Den tidigare försvararen som tagit sig upp i arbetslinjens centrum får ny passning från den andra bollhållaren, tar emot och passerar näste försvarare.

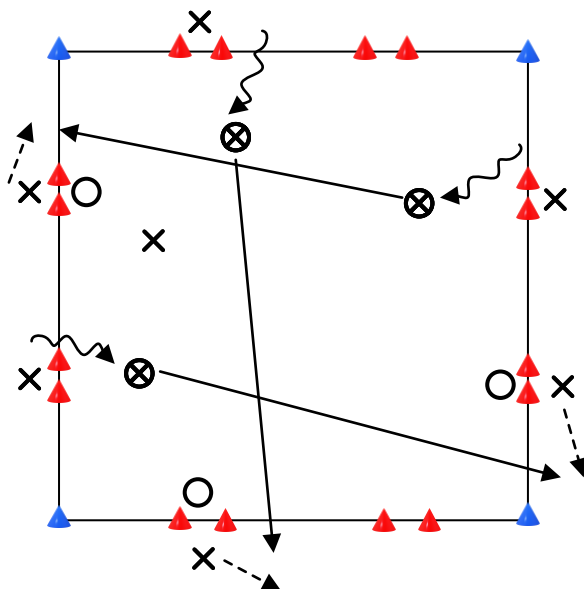
Moment

- öppen höft insida
- stängd höft insida
- utsida
- bakom stödjebenet
- valfri mottagning
- intagning

Instruktioner

- flexibel spänning av arbetsfoten beroende av passningens hårdhet
- längd och riktning på första tillslaget
- tyngdpunktsförflyttning
- tempoväxling
- blickföring
- avståndsbedömning
- ta in och flytta eller ta emot

Passning och mottagning med omvända led



Tänk på att omvända passningskolonner behöver introduceras progressivt och företrädesvis med händerna först. Progressera genom exempelvis väggpassningar eller diagonala passningar.

Organisation

Organisationen från föregående övning återanvänds (den yttre kvadraten). Spelarna indelas i arbetspar. De respektive arbetsparen vänds mot varandra och bildar arbetsgrupper om fyra spelare på en arbetslinje. Hög komplexitet på grund av "trafiken". Ställ krav på noggrannhet i trafiken.

Anvisningar

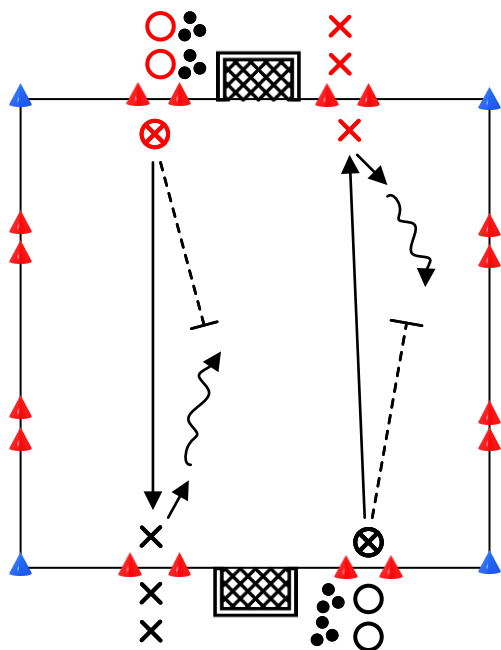
- A) Driv tills du hittar en fri yta och passningsväg, passa och ställ dig sist på samma sida. Här kan du som tränare bygga in mottagningar, intagningar etc..
- B) Spelarna står nu i omvända led. Driv för att hitta fri yta och fri passningsväg. Passa den spelare på motsatt sida i arbetslinjen som har gjort ett frånskjut och blivit spelbar. Återgå till din egen konport och ställ dig i den, först i ledet. Denna variant illustreras i figuren till vänster.
- C) Spelarna står i omvända led. Driv för att hitta fri yta och fri passningsväg. Passa den spelare på motsatt sida i arbetslinjen som har gjort ett frånskjut bort från boll och blivit spelbar i en vinkel. Mottagaren skall nu med hjälp av anvisade mottagningar ta emot bollen runt sin "försvarare" i konporten. Passaren återgår till den egna konporten och ställer sig i den, först i ledet.
- D) Spelarna står i omvända led. Driv för att hitta fri yta och fri passningsväg. Passa den spelare på motsatt sida i arbetslinjen som har gjort ett frånskjut för att bli spelbar. Följ upp din passning och väggspela runt "försvararen" i konporten. Passaren återgår till den egna konporten och ställer sig i den, först i ledet.

Instruktionsområden

- Driva
- Passa
- Intagningar
- Mottagningar
- Samspel och synkronisering
- Rörelseschema för spelbarhet (timing)
- Frånskjut
- Avledande rörelse för spelbarhet
- Sökbeteende
- Beslutsfattande

Bryt ner eller progressera utifrån den grupp och de individer som du tränar för att hitta en utmaning i balans.

Understödkamp



Organisation

Till befintlig dukning adderas två små mål och två lag indelas (svart vs röd). 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. Mål görs genom att driva igenom de blå konmålen.

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.

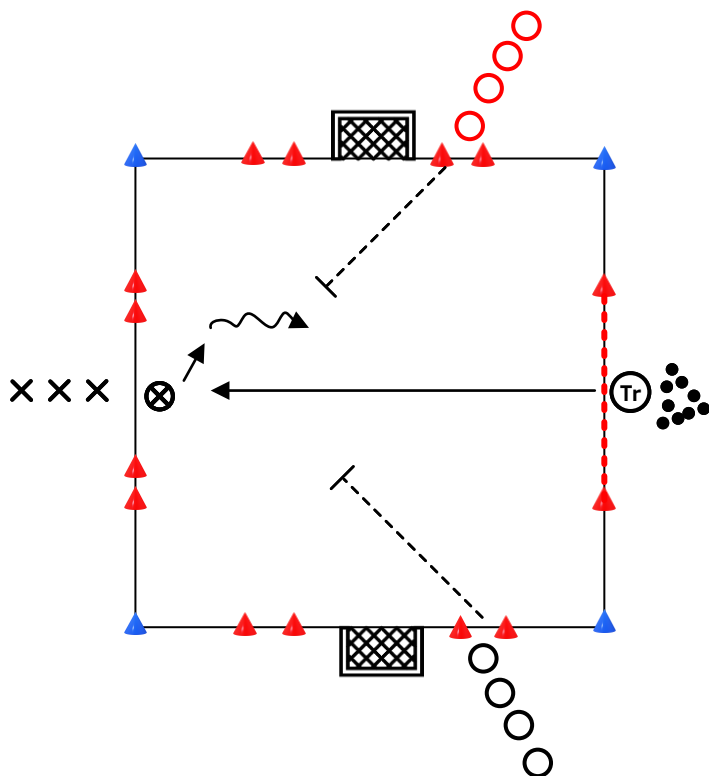
Instruktioner

Generellt kring val av mottagning, riktning, längd samt omställningar

- möt bollen, en mottagning är en aktiv rörelse
- styr den i gynnsam riktning så att du flyttar försvararen
- styr bollen till rätt avstånd inför nästa tillslag (locka in i press)
- värdera intagning eller mottagning
- böjda ben, låg tyngdpunkt
- bollfoten nära underlaget
- armarna för balans
- innan mottagningen, överblicka ytan du vill ta
- beslutsamhet inför avslut
- var beredd att ställa om

Tänk på att göra snabba igångsättningar innan spelplanen är tömd från föregående spel, för att öka graden av kaos och träna spelarna på att se igenom trafik och lokalisera bollen.

1v1v1 med mottagningar



Organisation

I befintlig dukning sker en omorganisation. Tre lag delas in och placeras ut på de tre utgångslägena; startlinjen samt på motsvarande stolpe vid respektive mål. En tydlig mållinje ska finnas på plats. Spelarna bildar led. Bollar vid tränaren som utgår från motsatt sida startlinjen.

Anvisningar

Övningen startar med tränarens igångsättning till servande lag på startlinjen med mål att ta emot bollen och driva över mållinjen på motsatt sida med bollen under kontroll. 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. Roterar. Räkna poäng.

Instruktioner

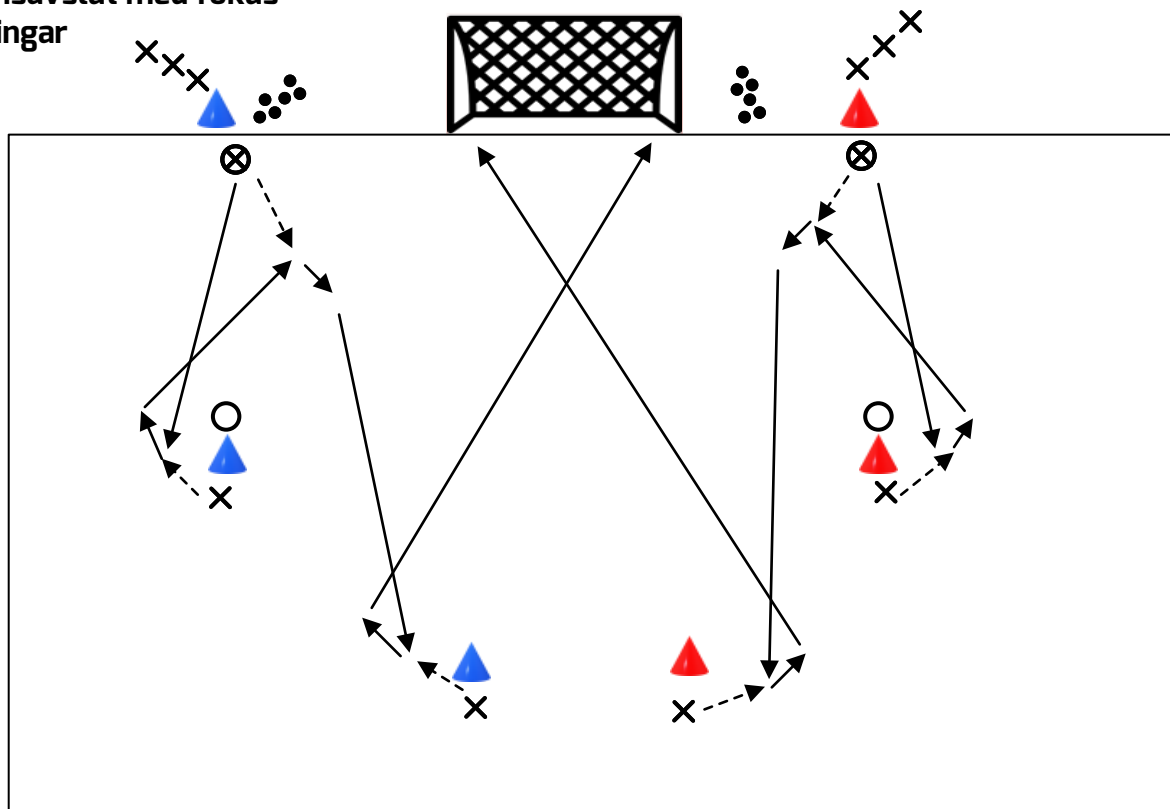
- längd och riktning i mottagning vid igångsättning från tränare
- ha en nödutgång om ditt första val inte går att genomföra
- utmana mot en yta snarare än en försvarare för att flytta motståndaren
- ta läget när det uppstår (spelets idé)
- var beredd att ställa om och återerövra

Anpassningar

Övningen kan förenklas för spelare med mindre förkunskaper genom att igångsättning görs via drivning (notera att vi då har andra lärandemål en mottagning). Övningen kan progresseras genom att ytan minskas eller exempelvis genom att igångsättning sker i luften.

Sträva efter snabba igångsättningar, helst medan spelplanen fortfarande är befolkad av föregående arbetsgrupp. På så vis ökar graden av kaos och spelarna utbildas i en mer matchlik miljö.

Kombinationsavslut med fokus på mottagningar



1. Säkerställ flöde

Sträva efter att göra uppstarter nära målet. Aktivera flera parallella arbetsgrupper och driv på för snabba igångsättningar. Välj aktivt bort målvakter för att säkra flöde. Om målvakt deltar får endast en arbetslinje skjuta i taget. Det ger en rejäl nedgång i aktivets- och repetitionsgrad.

2. Skapa en säker miljö

Då bollen utgår från ett läge nära mål är det viktigt att antingen placera utgångsläget en bit ifrån stolpen alternativt skydda barnen med "burskydd". Lär spelarna att hämta bollar i mål medan skott skjuts genom att alltid backa in och ha uppsikt mot skyttarna.

3. Träna implicita färdigheter

Då skottet upplevs som en rolig aktion har du här som tränare möjlighet att "smuggla in" en hel del färdighetsträning. I ovanstående övning tränas såväl spelbarhet som passning och mottagning. Koppla övningen till träningens centrala lärandemål.

Organisation

I ett straffområde 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

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 mottagning och passar tillbaka bollen till startspelare som i sin tur tar emot bollen och söker passning till "skyttan" som i rätt tid har gjort sig spelbar. Skytten tar emot boll, anlägger och avslutar enligt anvisning. Spelare roterar ett steg. Tryckpunkt kan läggas på passning, medtagning, mottagning eller val av skotteknik.

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. Mottagningar kan villkoras med mera. För att öka matchlikheten kan exempelvis spelare pressa skytten.

Instruktioner

Instruera utifrån valt moment

Skotträning ger dig som tränare enorma möjligheter till implicit träning, det vill säga att färdigheter och moment repeteras på väg till skottet.