

# Zenith P11 – Sep 2021, Possession

## Uppvärmning (förslag)

- 2 varv löpning med boll, olika bolltouch (in/utsida, trippa framåt/bakåt sultouch, sidosula)
- Yta med bolltouch (fritt, höger, vänster etc.) + ev. förflyttning till annan yta + ev. utslagning (skydda boll)
- Alltid Stretchning (dynamisk in/utsida lår/ljumskar, diagonal spark, vader) + lite statisk (sättesmuskel, höftböjare, främre lår)
- Cirkelträning (lika antal yttre cirkel som inre, tex. i mittcirkel), bollinnehav för varje spelare i mitten, driver och passar kompiserna på cirkeln (man kan också skifta) – Träna tempoväxling och riktningsförändring

## Possession (Bollinnehav, föutsttning rörelse)

Positionsspel, spelavstånd, speldjup, bredd

### 1. Passning

#### A) Använd 4 koner



**VAD:** Grundläggande passning och mottagning

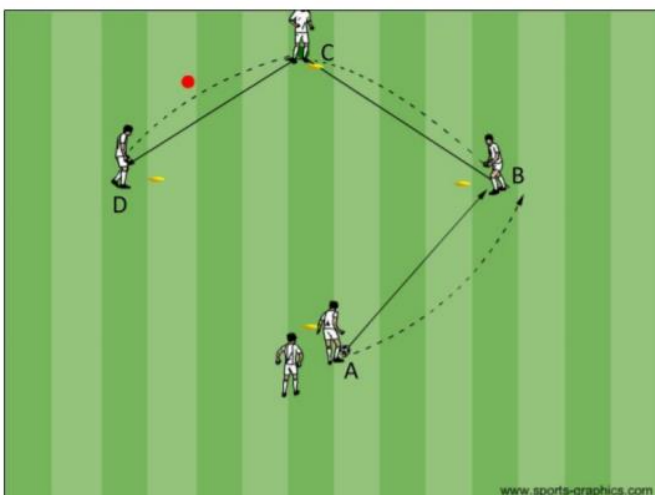
**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

**HUR:** Instruera i passning och mottagning

**ÖVA: Organisation** – 2 spelare, 2 koner med 5 meters avstånd, 1 boll. **Anvisningar** – Spela bollen med höger fot, sätt den på medspelarens vänstra fot. Medspelaren flyttar bollen förbi konan till sin högerfot och gör likadant

**Kommentarer:** En drillövning där man kan jobba åt båda hållen, med eller utan rörelse, utsida eller insida. **Frågeexempel:** Vilken fot ska du sätta passningen på? Hur ska du göra för att passa på rätt fot?

## B) 4 Hörn



**VAD:** Passningsövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

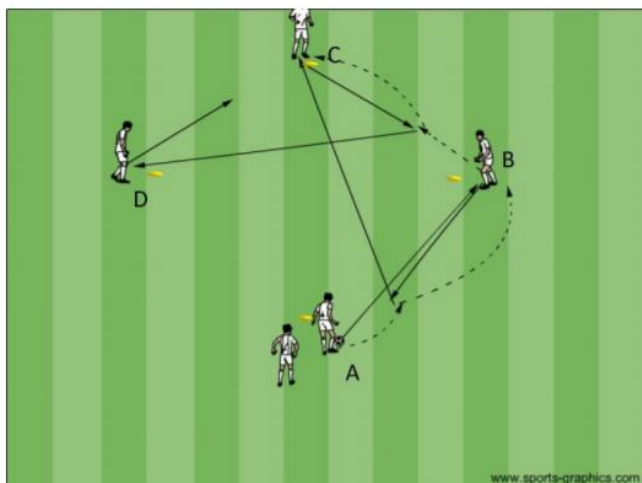
**HUR:** Instruera i passning och mottagning

**ÖVA: Organisation** – 5 spelare på 4 koner utställda i diamantform med mellan 10-15 meters avstånd. **Anvisningar** – A spelar bollen till B som är halvt rättvänd och tar med sig bollen motsols. B spelar C som i sin tur fortsätter mot D. Spelarna flyttar sig en kona framåt i passningsriktningen

**Kommentarer:** Var noga med spelarnas kroppsposition, kräv att passningen sitter på borte fot.

**Frågeexempel:** Vilken fot ska du passa på? Hur ska du stå för att på bästa sätt kunna ta emot passningen och föra bollen vidare?

## C) "A spelar diagonalt till C inte B"



**VAD:** Passningsövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

**HUR:** Instruera i passning och mottagning

**ÖVA: Organisation** – 5 spelare på 4 koner utställda i diamantform med mellan 10-15 meters avstånd. **Anvisningar** – A spelar bollen till B som spelar tillbaka till A och sedan vänder upp mot C. B spelar en diagonal passning till C som sätter en rak passning till B och sedan vänder upp mot D. B spelar en diagonal

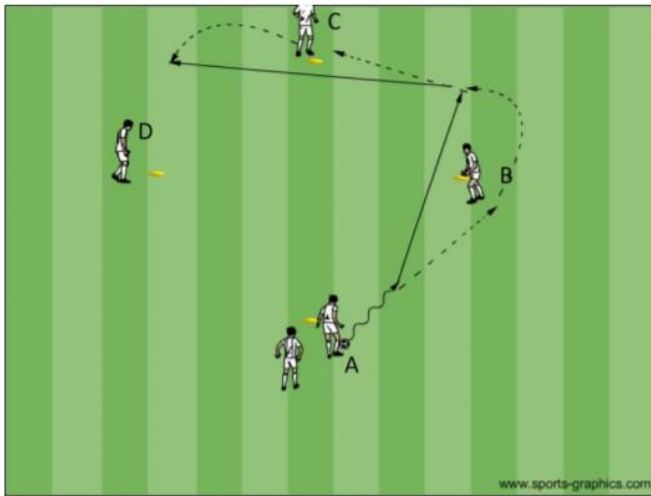
passning...

Spelarna flyttar sig en kona framåt i passningsriktningen

**Kommentarer:** Var noga med spelarnas kroppsposition i båda passningarna, det kommer krävas v-löp för att komma rätt mot boll i båda passningarna. Kräv att passningen sitter på borte fot.

**Frågeexempel:** Hur orienterar du dig med blicken? Hur ska din löpning vara för att du ska komma rättvänd mot boll.

## D) V-löpning



**VAD:** Passningsövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

**HUR:** Instruera i passning och mottagning

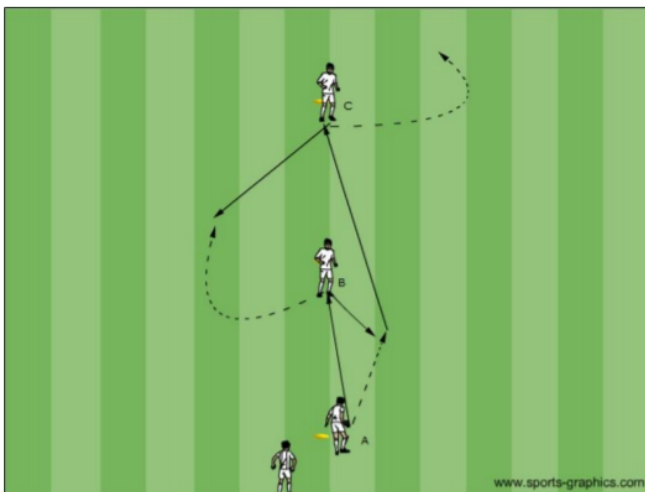
**ÖVA: Organisation** – 5 spelare på 4 koner utställda i diamantform med mellan 10-15 meters avstånd. **Anvisningar** – A spelar bollen till B som gjort en V-löpning och som spelar bollen på ett tillslag till C som gjort en V-löpning och som spelar bollen på ett tillslag till...

Spelarna flyttar sig en kona framåt i passningsriktningen

**Kommentarer:** Var noga med spelarnas kroppsposition, det kommer krävas v-löp och tajming för att komma rätt mot boll. Kräv att passningen sitter på borte fot.

**Frågeexempel:** Vilka signaler går du på när du startar din löpning?

## E) Passningslinje



**VAD:** Passningsövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

**HUR:** Instruera i passning och mottagning

**ÖVA: Organisation** – 5 till 8 spelare i en linje med koner med 10-15 meters lucka.

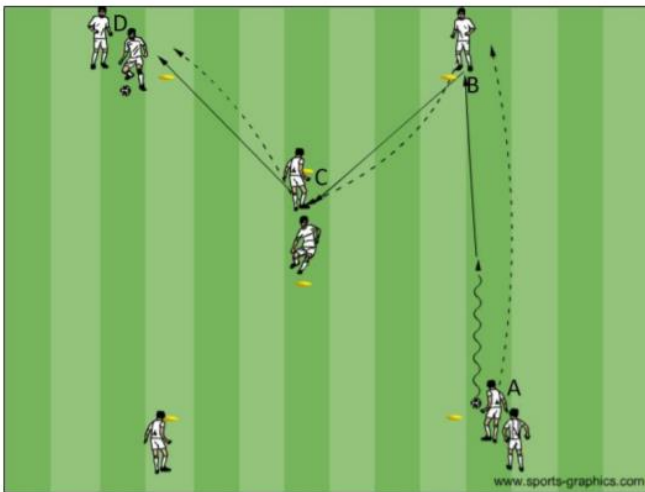
**Anvisningar** – 1 spelare vid varje kon men 2 eller 3 vid första konen (beror på hur "lång" linjen blir). Spelare A spelar vägg med B som i sin tur gör en V-löpning och blir spelbar för spelare C som får passning av A. osv

Spelarna flyttar sig en kona framåt i passningsriktningen

**Kommentarer:** V-löpningen är viktig och att spelare B vänder åt rätt håll så att han bibehåller blicken på bollen hela vägen.

**Frågeexempel:** Hur väljer du sida på tillbakapassningen? Hur kan du underlätta för bollhållaren?

## F) Timglaset



**VAD:** Passningsövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

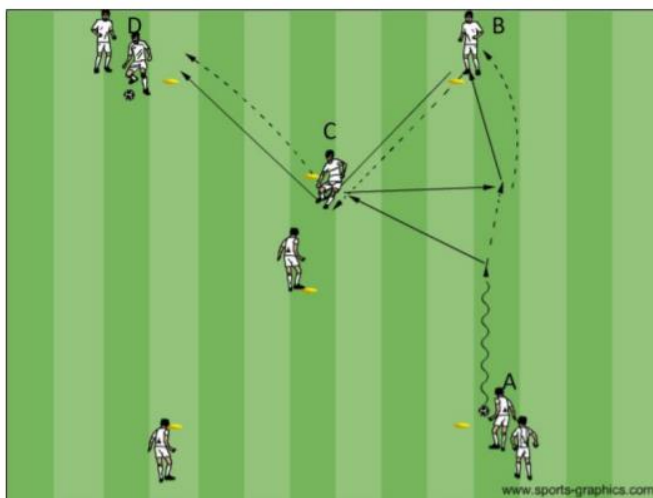
**HUR:** Instruera i passning och mottagning

**ÖVA: Organisation** – Min 8 och max 12 spelare, 6 koner och 2 bollar. Konerna enligt bild med 12x 25 meter. **Anvisningar** – Två bollar igång samtidigt. A driver boll och spelar B som spelar C som spelar D. Övriga gör likadant på andra sidan och spelarna flyttar sig en kona framåt i passningsriktningen

**Kommentarer:** Det viktiga är att bestämma hur mottagningarna går till. Att man använder 1, 2 eller flera tillslag när man passerar konen. Antal tillslag styr kroppspositionen. Se till att alltid jobba utanför konerna.

**Frågeexempel:** Hur är din kroppsposition för att ta emot bollen? Vad är en bra passning?

## G) Timglas med vägg



**VAD:** Passningsövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

**HUR:** Instruera i passning och mottagning

**ÖVA: Organisation** – Min 8 och max 12 spelare, 6 koner och 2 bollar. Konerna enligt bild med 12x 25 meter. **Anvisningar** – Två bollar igång samtidigt. A driver boll och spelar vägg med C innan han passar B som spelar C som spelar D. Övriga gör likadant på andra sidan och spelarna flyttar sig en kona framåt i

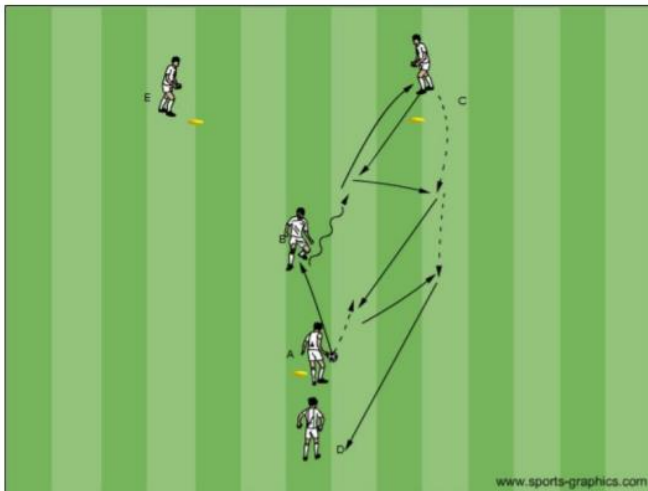
passningsriktningen

**Kommentarer:** Det viktiga är att bestämma hur mottagningarna går till. Att man använder 1, 2 eller flera tillslag när man passerar konen. Antal tillslag styr kroppspositionen. Se till att alltid jobba utanför konerna. Bortre spelare på mitten måste vara vaken på att göra en väggpassning!

**Frågeexempel:** Vilken fot är den bästa för mittenspelaren att passa med vid väggpassningen? Vad ska man tänka på?



## H) Vända upp



**VAD:** Passningsövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

**HUR:** Instruera i passning och mottagning

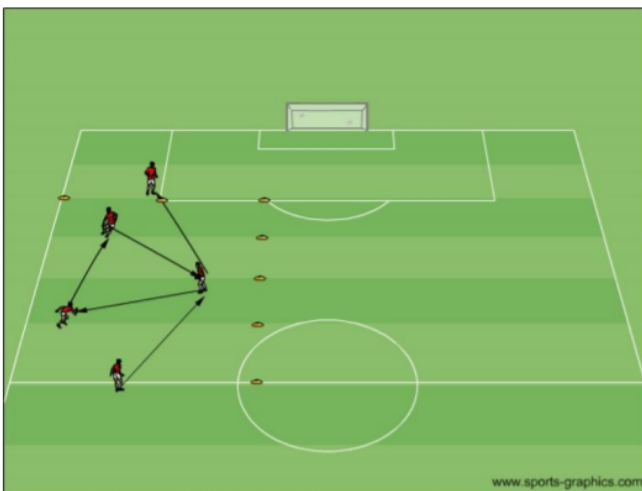
**ÖVA: Organisation** – 5 spelare, 4 konor och 1 boll. **Anvisningar** – A spelar bollen till B som vänder upp och spelar vägg med C, som driver bollen ner mot utgångskonan och spelar en mötande A som spelar tillbaka. Sedan passar han D som sätter i gång övningen igen. Denna gången på vänstersidan. Förflyttning sker

enligt: utgångsposition, mittkona, kantkona, utgångsposition. Förflyttning sker enligt: A, B, C, D, osv

**Kommentarer:** Viktigt att komma rätt till boll och tajma både löpningar och rörelser. Övningen kan försvåras av att tränaren står bakom ryggen på felvänd spelare (B) som måste se sig om och välja kant för uppspelet. Instruera i vändningsteknik.

**Frågeexempel:** Hur kan du täcka boll samtidigt som du vänder upp? Hur vet du vilken kant du ska välja?

## I) Vaggan



**VAD:** Passningsövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse

**HUR:** Instruera i passning och mottagning

**ÖVA: Organisation** – 5 till 8 spelare i en ytan enl fig. 1 boll. **Anvisningar** – Det gäller att spela sig upp från kortlinje till kortlinje. Den som passar spelaren som står på kortlinjen, byter plats med honom eller henne.

**Kommentarer:** Spelarna kan välja fritt, du kan också begränsa deras val genom att lägga till instruktioner om tillslagsbegränsning, att man bara får spela på rättvänd, att felvänd spelare måste sätta den på rättvänd, osv.

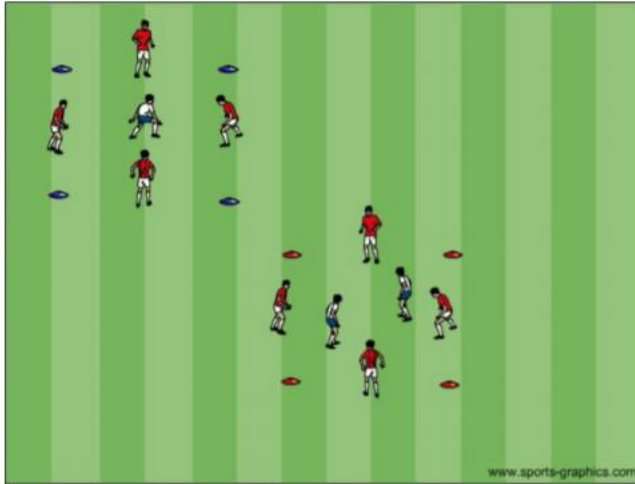
**Frågeexempel:** Hur tänker du som rättvänd, felvänd? Hur blir det matchlikt? Hur uppfyller vi anfallsspelets grunder (speldjup, spelbredd, spelbarhet, spelavstånd)?

## 2. Possession

Kvadrat (svårighet – tillslag)

A) 4\*4m (3 på kant, 1 jagar => skapa rörelse)

B) 10\*10m (4 på kant, 1-2 jagar)



C) 15\*15 (4 på kant +1 i mitten, 2 jagar) – Tex. inom 5 passningar måste man nå mitten



## D) 3-zon



**VAD:** Spelövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse men samtidigt kunna äga boll genom ett varierat passningsspel

**HUR:** Instruera grunderna i anfallsspel

**ÖVA: Organisation** – 10 spelare, 1 boll.

**Anvisningar** – Tre kvadrater med en försvarsspelare i varje. Man spelar 2 mot 1 i varje kvadrat utom i den där bollen är, där är man 3 mot 1. Det gäller att ta sig från kvadrat till kvadrat, utan att ha för bråttom, utan

kunna spela i numerärt överläge och hitta bästa vägen in i nästa kvadrat. En spelare följer med in i den kvadrat bollen spelas i hela tiden, för att vara 3 mot 1. Spelet böljar fram och tillbaka, man byter försvarsspelare efter en tid. Man kan öka storleken på kvadraterna och vara 3 mot 2 i två av dem och 4 mot 2 i den där bollen är.

**Kommentarer:** Spelet ställer krav på speluppfattning lika mycket som på funktionell teknik. Tränaren styr om bollen får drivas in i nästa kvadrat, eller om den måste spelas in.

**Frågeexempel:** *Hur kan du ta dig in i nästa kvadrat? Vem blir tredje spelare? Vilka alternativ har du?*

## E) 4-zon



**VAD:** Spelövning

**VARFÖR:** För att öva upp passningsförmåga i rörelse men samtidigt kunna äga boll genom ett varierat passningsspel

**HUR:** Instruera grunderna i anfallsspel

**ÖVA: Organisation** – 13 spelare, 1 boll.

**Anvisningar** – Fyra kvadrater med en försvarsspelare i varje. Man spelar 2 mot 1 i varje kvadrat utom i den där bollen är, där är man 3 mot 1. Det gäller att ta sig från kvadrat till kvadrat, utan att ha för bråttom, utan

kunna spela i numerärt överläge och hitta bästa vägen in i nästa kvadrat. En spelare följer med in i den kvadrat bollen spelas i hela tiden, för att vara 3 mot 1. Spelet böljar fram och tillbaka, man byter försvarsspelare efter en tid. Samma övning som a) men nu med fyra kvadrater, vilket ger fler alternativ för bollhållaren.

**Kommentarer:** Spelet ställer krav på speluppfattning lika mycket som på funktionell teknik. Tränaren styr om bollen får drivas in i nästa kvadrat, eller om den måste spelas in.

**Frågeexempel:** Hur kan du ta dig in i nästa kvadrat? Vem blir tredje spelare? Vilka alternativ har du?

## F) Halvplan



**VAD:** Spelövning

**VARFÖR:** För att äga bollen genom ett varierat passningsspel

**HUR:** Instruera grunderna i anfallsspel

**ÖVA: Organisation** – 2 lag med 8 – 10 spelare på varje på en planhalva **Anvisningar** – Spela ett possession spel i lika läge där 10 passningar inom laget ger ett poäng.

**Kommentarer:** Kräv att passningarna slås

under höfthöjd för att tvinga fram kreativa lösningar. En boll som tappas men vinnns tillbaka innan det

andra laget hunnit passa en medspelare, räknas inte som förlorad boll, utan räkningen fortsätter där den var. Jobba med ytor och position i anfall och försvar.

**Frågeexempel:** Hur tänker du när ditt lag har bollen? Hur tänker du när motståndarna har den? Vad och vem styr dina val i försvarsarbetet?



## G) 3-lag



**VAD:** Spelövning

**VARFÖR:** För att äga bollen genom ett varierat passningsspel

**HUR:** Instruera grunderna i anfallsspel

**ÖVA: Organisation** – 3 lag med fyra spelare i varje (går här fler, bara anpassa storleken)

**Anvisningar** – 2 lag jobbar inne i ytan mot varandra, det tredje står som väggar på sidorna och är med det lag som har bollen.

**Kommentarer:** Få dem att tänka yta! 8 mot 4 varje gång man har boll. Måste tänka innan. Begränsa gärna tillslagen till 2 och inga bollar över höfthöjd för att tvinga fram kreativa lösningar.

**Frågeexempel:** Hur positionerar du dig i förhållande till vägg, medspelare och boll?

## J) 3-lag + Joker



**VAD:** Spelövning

**VARFÖR:** För att äga bollen genom ett varierat passningsspel

**HUR:** Instruera grunderna i anfallsspel

**ÖVA: Organisation** – 3 lag med 5 spelare i varje (går här fler, bara anpassa storleken)

**Anvisningar** – 2 lag jobbar inne i ytan mot varandra, det tredje står som väggar på sidorna plus en joker inne på planen och är med det lag som har bollen. Lagen får dribblar hur mycket de vill, men bara passa till väggarna eller

jokern.

## K) Med zon



**VAD:** Spelövning

**VARFÖR:** För att äga bollen genom ett varierat passningsspel och kunna spela upp genom spelytorna

**HUR:** Instruera grunderna i anfallsspel

**ÖVA: Organisation** – 3 lag i 3 kvadrater med 4-6 spelare (beroende på storlek av ytan). Ett lag i varje kvadrat. Mitten kvadraten består av försvarsspelare, de övriga är anfallsspelare.

**Anvisningar** – Ena kvadraten börjar med boll och ska försöka få över bollen till sina medspelare i den tredje kvadraten, samtidigt som två spelare från mittenkvadraten får gå in och pressa. Övriga två stannar kvar och har täckningsuppgift. Det är fria tillslag och anfallsspelarna har hur många passningar som helst på sig att få över bollen. När bollen går över gör de spelarna likadant och de två täckande försvarsspelarna går in och pressar, medan de andra två kliver tillbaka in i mitten och täcker yta. Passningarna måste ske under höfthöjd. 1 spelare får kliva in i mittenkvadraten, antingen med boll, eller utan för att bli spelbar. Räkna poäng för lyckade pass genom mitten. Lyckat pass = ingen brytning + lyckad mottagning. Byt uppgifter på tid.

**Kommentarer:** Tryck på att det är ex. en backlinje (ställ upp kvadraterna i positioner) som ska hitta upp till sina mittfältare, med motståndarnas forward och mittfältare som pressar. Gör det matchlikt. Det är också en jättebra övning att jobba med försvarsspelets grunder, press, täckning, understöd och markering. **Frågeexempel:** Hur positionerar du dig i förhållande till bollhållare? Vart är viktigt att ha blicken?

## L) Med målvakter



**VAD:** Spelövning

**VARFÖR:** För att äga bollen genom ett varierat passningsspel

**HUR:** Instruera grunderna i anfallsspel

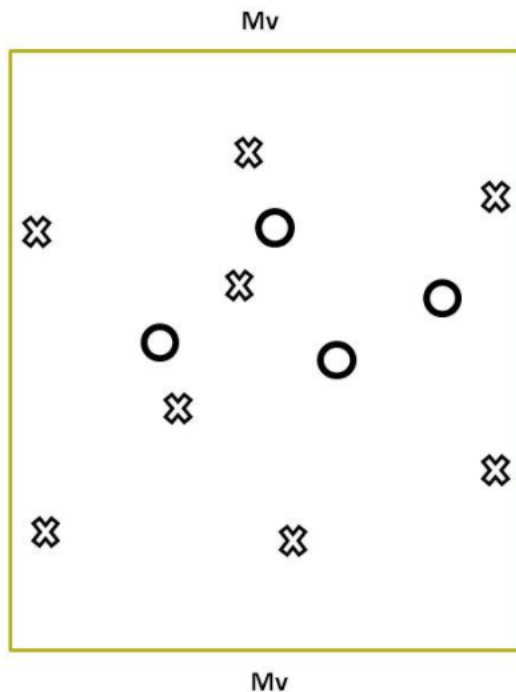
**ÖVA: Organisation** – 3 lag och två målvakter. Yta enligt bild. **Anvisningar** – 2 lag spelar mot ett tredje. De två anfallande lagen är på samma lag och har sin målvakt. Deras uppgift är att äga bollen och försöka spela från målvakt till målvakt. Lyckas de med det utan brytningar från det tredje laget får de en poäng. Inga

bollar över höfthöjd. Det tredje laget ska försöka bryta boll och göra mål, i vilket som helst av de båda målen. Gör de det får de poäng. Byt på tid.

**Kommentarer:** Se till att det försvarande laget inte ligger och markerar målvakter och väntar ut tiden, ge anvisningar som tvingar dem bort från det. **Frågeexempel:** Hur kan du locka spelare att komma ur täckningsyta?

### M) Riktning 8:4 (svårighetsgrad, antal motståndare)

Mål vid passning över kortlinje, först åt ena hållet, sen åt det andra.  
Spela på tid och flest mål/passningar vinner.



### N) Yta 3:3 +2 jokrar (Lämplig yta ca 1/4s plan eller något mindre. Svårighetsgrad, yta och tillslag)

Kör på tid, låt alla vara jokrar. Rörelse och prat kritiskt. Var placerar sig jokrarna?

## Anfallsfotboll

1. Vi vill ha rättvända spelare – om spelaren är felvänd hitta tillbaks till rättvänd spelare eller vänd upp.
2. Skapa en övertalighet på plan såväl på egen planhalva som på motståndarnas planhalva.
3. Vi skiljer på possession och positional play. Possession är ett bollinnehav som främst syftar på att inte tappa boll och är en metod för att inte släppa in mål. Positional play innebär ett bollinnehav vars syfte är att ta sig framåt och ses som en metod för att göra mål. Vi vill övervägande ha ett positional play men med inslag av possession.
4. Vi skiljer på positiv och negativ vändning i backlinjen. En positiv vändning sker med en central **mittfältare** eller mellan mittbackarna och är en signal för att börja driva boll för mittbacken. En negativ vändning sker genom målvakten och är en signal för att fortsätta "rolla" i backlinjen.
5. Vi jobbar **med** kollektiva tempoväxlingar – vi går ner i tempo för att därefter explodera

6. Vill hitta vinklar i spelet genom diagonalpassar för att öka möjlighet att bli rättvända samt **försvara** för motståndarna i deras försvarsspel.
7. Noterar om motståndarna är markeringsinriktad eller positionsförvarsinriktad.
8. Spela in bollen på tömda ytor, det vill säga att vi passar in till en yta som en spelare har lämnat och en annan spelare kommit in till. Med andra ord **spela** på andralöpning istället för förstalöpning när det är möjligt.
9. Erövra spelytor efter det reaktiva behov som föreligger – dock **är** strävan att erövra en åt gången.
10. **Använder** av oss de kollektiva anfallsvapnen väggspel och överlapp/underlapp överallt på plan.
11. Vi **använder** oss av de kollektiva anfallsmetoderna såsom uppflyttning i anfallsspel – dvs. att vi håller laget kort och flyttar upp backlinjen. Givetvis använder vi oss spelvändningar som metod för att uppnå motsatsspelsprincipen.
12. Skapa en-mot-en situationer i sista tredjedelen.
13. Innan bollhållaren får bollen skall han tänka på följande (framförallt i genombrottsfasen): Se sig omkring, vara i ständig rörelse, söka fria ytor, ge vinklar till bollhållare, vara på blind sida för försvararen, analysera och bestämma den bästa lösningen.
14. När **vår** spelare har bollen (framförallt i genombrottsfasen): Alltid täcka bollen, Välja rätt hastighet, ta beslut och leverera boll, veta var målet är och alltid sträva efter målet, "rätt antal touch" = så få touch som möjligt, spela på fot eller yta och veta var medspelaren vill ha den
15. När **bollhållaren** har passat ifrån sig bollen: Ta ny position och skicka information till bollmottagaren.