

Fokus - Bollkontroll o avslut

Träning 2018-04-18

Uppvärmning

- Knäkontroll -10 min
- Cirkeln - 10 min

Tre stationer - 30 min (10 min på varje station)

- Ormpass (pass o teknik)
- Bänkpasset/backpasset (snabbhet)
- Boxplay (pass o avslut)

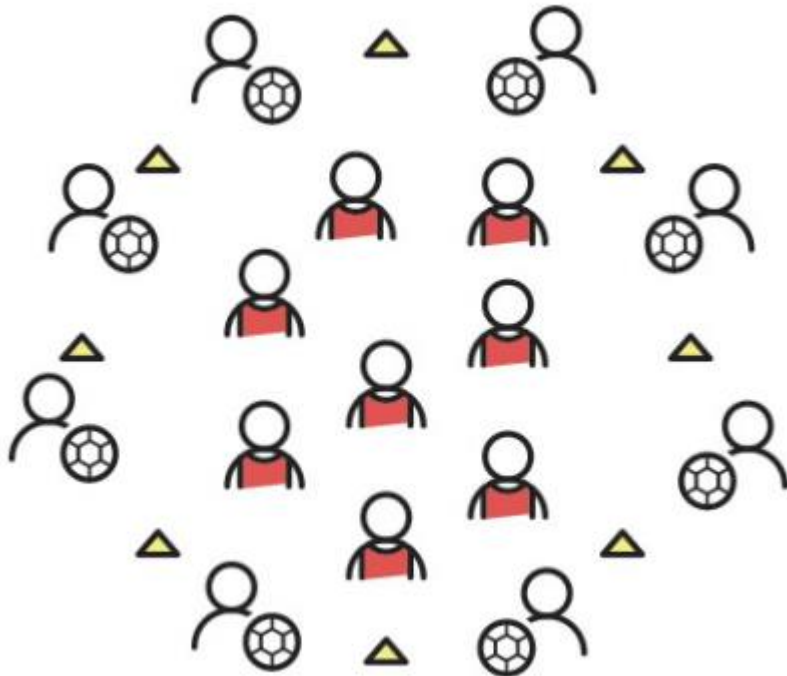
Spel – 25-30 min

Avslutning

Minuten och “Landvetter tjejer”

Cirkeln

Passningsspel



Bygg en cirkel av koner eller använd dig av mittcirkeln på fotbollsplanen. Hälften av dina spelare har vars en boll och ställer sig längst med kanten av cirkeln, den andra halvan befinner sig i mitten utan boll.

Rörelse inuti i cirkeln där spelare springer ut för att möta spelare med boll. Spelare med boll passar till mötande medspelare, mötande spelare passar tillbaka bollen för att sen springa och möta en annan medspelare med boll.

Upprepa under en utsatt tid.

Rekommenderad tid: 1 min – 1.5 minut

Utveckling

Istället för vanliga passningar, kasta bollen så att volleypass (pass i luften), nick kan utföras. Kasta bollen så att mottagning med bröst, huvud, lår kan utföras för att sen passa tillbaka.

Istället för att passa tillbaka, vänd upp med bollen och hitta fri medspelare utan boll.

Ormpass

(snabbhet och teknik)



Sätt upp koner likt illustrationen.

En spelare arbetar med att röra sig med små snabba steg genom konerna i ett "orm"-mönster tillsammans med bollen. När spelaren kommit igenom slår hen en pass till sin medspelare som spelar tillbaka på ett tillslag. När det gjorts backar man tillbaka snabbt med bollen för att göra samma sak igen.

Rekommenderad tid: 1 min

Här får man in träning med boll där man förbättrar både teknik och snabbhet.

Bänkpasset

(snabbhetsträning)

1. Frekvenssteg

6 x 15, vila 10 sekunder

Utförande: Upp och ned så snabbt som möjligt med fötterna på bänken. Starta växelvis med vänster och höger fot.

Tänk på: Isättning med främre delen av foten. Eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.

2. Vristhopp ut och in

3 x 10, vila 30 sekunder

Utförande: Hoppa vristhopp upp och ned, där du hela tiden har bänken under dig.

Tänk på: Håll upp överkroppen och spänn de inre magmusklerna. Hoppa på främre delen av foten och eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.

3. Jämfota-sicksack

3 x 6, vila 30 sekunder

Utförande: Hoppa jämfotahopp, sicksack framåt över bänken.

Tänk på: Håll upp överkroppen och spänn de inre magmusklerna. Hoppa på främre delen av foten och eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.

4. Enbenshöftlyft

2 x 6 per ben, vila 5 sekunder

Utförande: Ligg ner med det ena benet böjt och hälen på bänken. Böj motsatt ben och fatta tag runt knät med armarna.

Spänn sätes- och lårmuskulaturen och lyft upp höften.

Tänk på: Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmusklerna och tryck naveln mot ryggraden. Höften ska vara i rak position mot underlaget.

Backpasset

(snabbhetsträning)

1. Höga knän

2 x 10 meter, vila 30 sekunder

Utförande: Snabba och höga knälyft med stora armrörelser.

Tänk på: Atletisk hållning. Isättning med främre delen av foten, så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.

2. Mångstegshopp

2 x 10, vila 30 sekunder

Utförande: Hoppa framåt, växelvis på vänster och höger ben, med stora rörelser.

Tänk på: Håll upp överkroppen och eftersträva höga knälyft och kraftfullt frånskjut. Hoppa på hela foten och använd stora diagonala armrörelser.

3. Sprint

5 x 30 meter, vila 60 sekunder

Utförande: Spring avslappnat så fort du kan.

Tänk på: Ligg på ordentligt med överkroppen och jobba ut med stora rörelser i accelerationen. Spring på främre delen av foten och eftersträva så kort kontakttid mot underlaget som möjligt.

4. Grodhopp

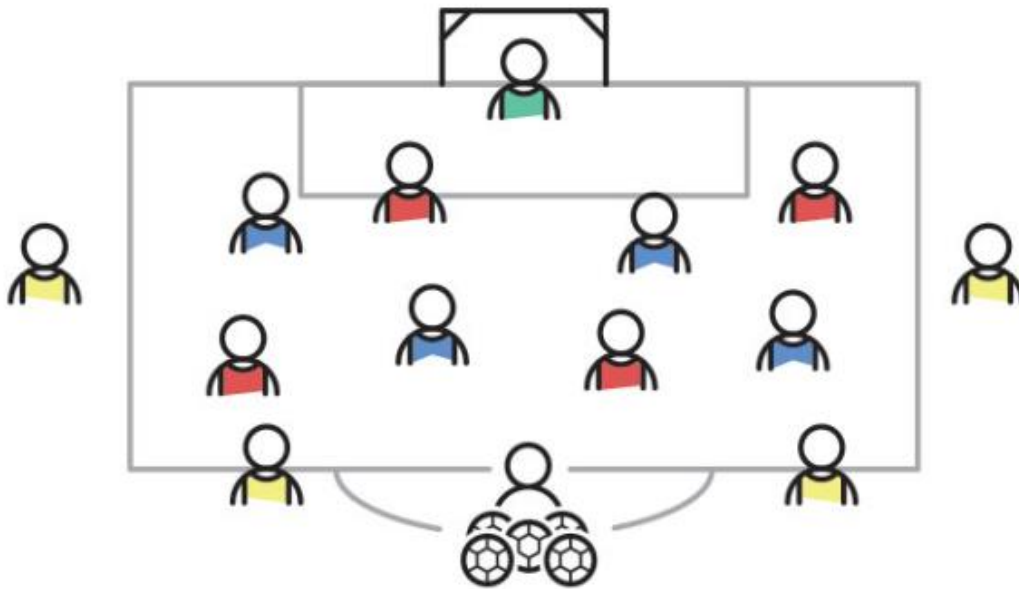
2 x 5, vila 30 sekunder

Utförande: Hoppa så långa och djupa jämfotahopp som möjligt, med dubbel armföring.

tänk på: Full sträckning i höften. Landa på hela foten, höftbrett isär. Knä rakt över fot.

Boxplay

(spel med fokus avslut)



För den här övningen ska vi utnyttja storleken av straffområdet samtidigt som vi vill få fram snabba avslut kombinerat med ett kortpassningsspel.

Dela upp dina spelare i tre lag. Två lag börjar att spela mot varandra inuti straffområdet, här går det ut på att göra flest mål innan tiden tar slut. Runt om straffområdets kanter kan det sista lagets spelare dela upp sig jämnt, dessa agerar väggar för det bolförande laget inuti straffområdet (OBS! Endast ett tillslag på laget utanför).

Gör ett av lagen mål eller bollen åker utanför banan utan att en av väggarna lyckats spela in den igen, sätts ny boll in av tränare på valfri yta.

Rekommenderad tid: 1-2 min.

Utveckling

Sätt gräns på antal tillslag inuti straffområdet.
Tvinga till minst X antal passningar inom laget.