

Fokus - Bollkontroll o passning

Träning 2019-03-06

Uppvärmning

- Knäkontroll - 8-10 min
- Driva boll – 8-10 min
- Ajaxtriangeln – 8-10 min

Tre stationer - 30 min

- Spanska kvadraten
- Två avslut i anfallszon
- Anders favvo (3 anfallare mot 2 försvarare med boll i zoner)

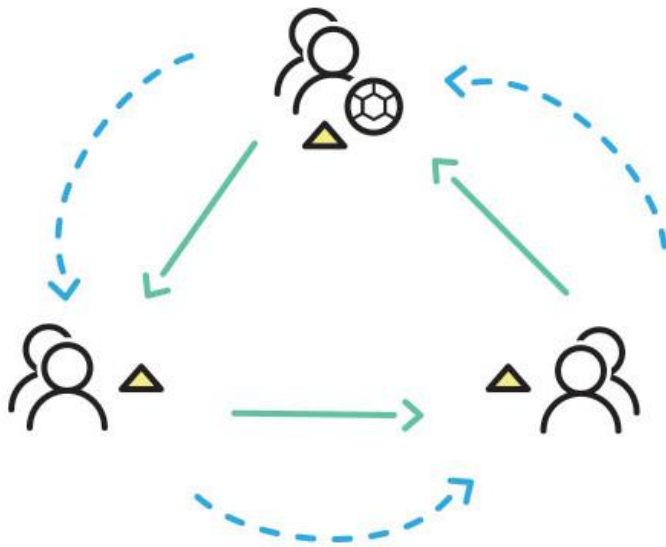
Spel – 25-30 min (tre småplaner)

- Allsvenskan (korta matcher fyra mot fyra)

Avslutning

Ajaxtriangeln

Pass/mottagning



Ställ upp 3 koner så att det bildar en lagom stor triangel, helt efter eget tycke. Fördela dina spelare jämnt vid konerna, ultimata uppdelning är två per kon.

Anvisningar

Triangeln är en perfekt övning för uppvärmning och förbättring av passningsteknik. I en och samma övning får du med mottagning, förflyttning av boll och passning. Spelare med boll passar bollen till en medspelare som tar emot bollen på ett tillslag runt sin kon, för att sedan passa vidare till nästa medspelare som gör samma sak.

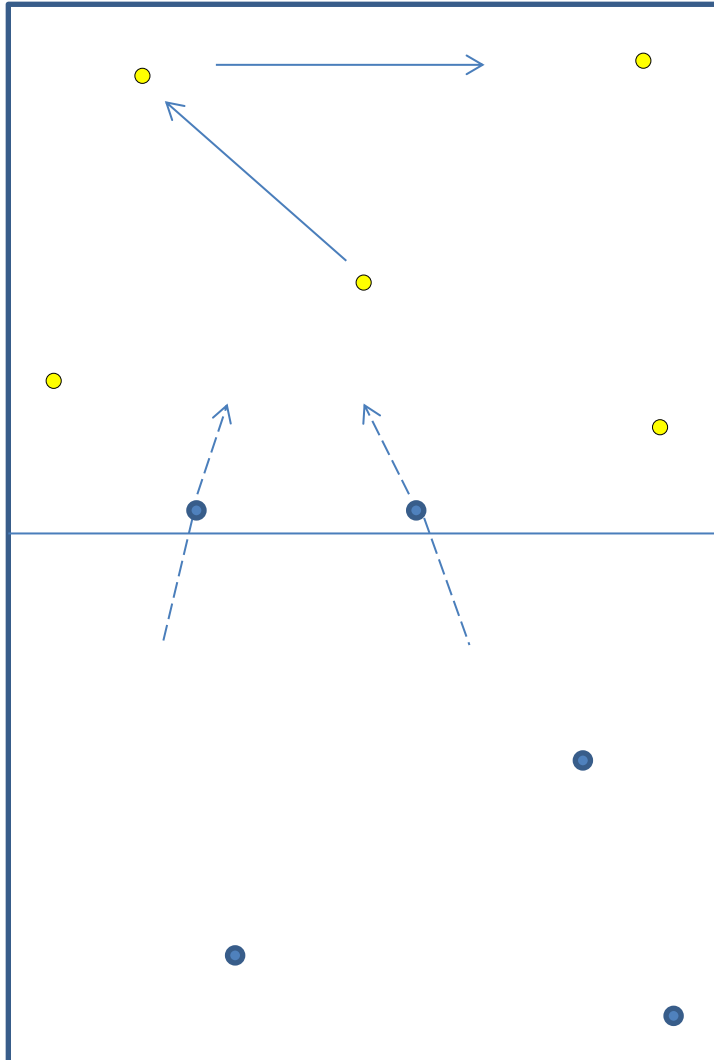
Upprepa runt triangeln, rekommenderad tid ca 1.5 min. Byt sedan håll så att båda fötter används för passningar.

Utveckling

Öka tempot i passningar/mottagningar
Lägg till väggpass

Spanska kvadraten

Pass och bollinnehav



Kona upp två planhalvor på vardera ca 15x12 meter (kortsidan ska vara ca 12 meter) på varsin sida om den kritade linjen.

Två lag 4-6 spelare i varje lag.

Anvisningar

Lagen (i detta exempel gul) ska hålla bollen inom laget så länge som möjligt i sin kvadrat men två spelare från motståndarna (blå) jagar för att få tag i bollen. När de får det ska blå föröka passa över den till sitt lag och springer med över. Gul skickar över två som nu ska jaga bollen. Så fortsätter det, fram och tillbaka. Om ett lag tappar ut bollen utanför plan slår man in en ny boll till de som jagade och de som tappade bollen får jaga.

Instruktionspunkter

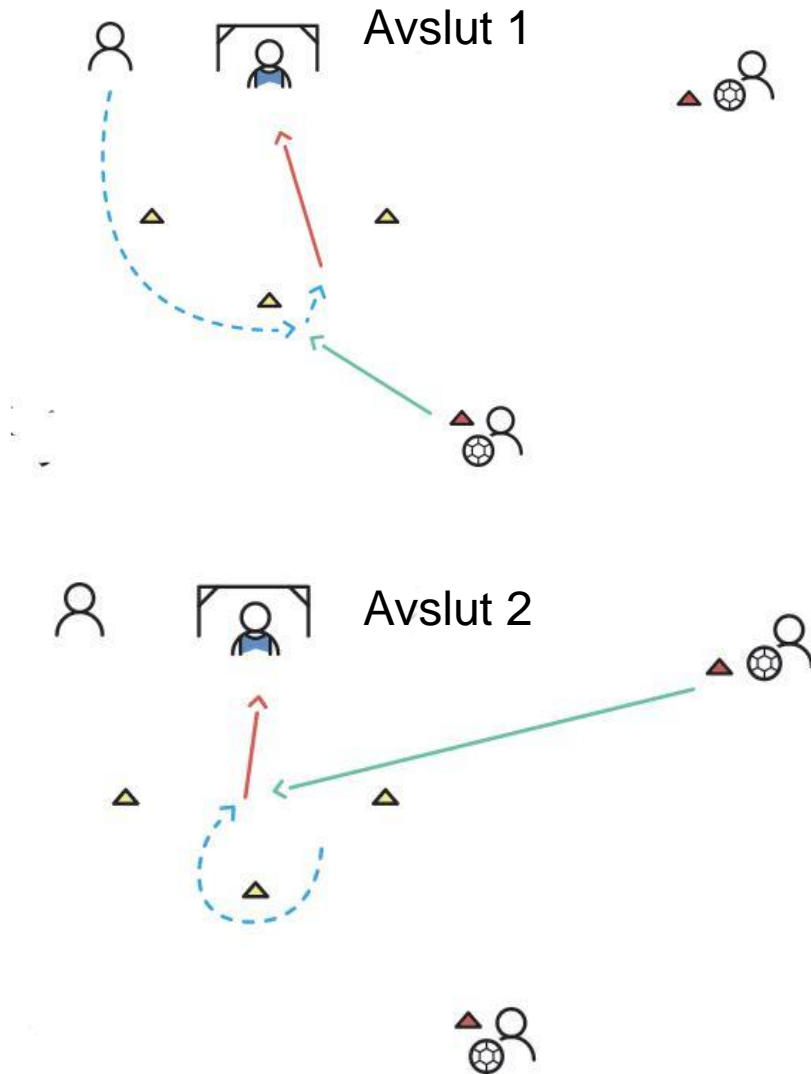
Rörelse hela tiden för att vara spelbar.

Utveckling

Begränsa antalet tillslag

Två avslut i anfallszon

(avslut/passning)



Två avslut i anfallszon är en övning framtagen för att träna på olika avslut som kan uppstå under match. Övningen tränar också spelaren på att ta rätt löpning in i situationen för att kunna avsluta på bästa möjliga sätt. Här kombineras timing i löpning, pass och avslut vilket gör att alla spelare i övningen måste hålla högt fokus.

Spelaren vid stolpen tar en löpning runt den översta konen, passning levereras av medspelare och tas med runt för att sedan gå på avslut. Sträva efter att använda två tillslag, mottagning och skott. Viktigt att tänka på är att passningen inte får slås för tidigt så att spelaren får möjlighet att använda så få tillslag som möjligt när hen tar sig runt konen.

Efter avslut 1 ska spelaren ta en löpning likt en båge runt den översta konen (se illustration) för att ta avslut på ett inlägg längs marken. Bågen tas på det här sättet för att komma rätt till boll och öka chanserna för att göra mål. Här krävs timing i medspelarens passning samt avslutandes löpning så att man inte behöver stanna upp och vänta på att bollen kommer in i zonen för avslut. Spelaren som tar avslut ska sträva efter att avsluta på ett tillslag, är det här inte möjligt är det viktigt att ha tempo i mottagning och skott för att få ett så matchlikt scenario. **OBS!** Passningen får inte komma för nära mål utan ska vara mellan straffpunkt och straffområdet kant.

Utveckling

Slå hårdare/längre passningar, passningar med studs och öka tempot.

Sätt in en försvarare.