



Torsdag 6/2 Hallsberg (Vi är i det läget att bilda uppfattning om var vi står kunskapsmässigt)
Röda tråden i träningen idag: Bollinnehav och anfall o försvarsspel samt positioner.
Tålamod i eget spel anpassa tempo efter kunskap.

Uppvärmning 10 - 12 minuter uppvärmning sidan av plan alternativ på plan.

A) Sidan av plan ren rörelse uppvärmning

B) 2 och 2 med 1 boll. Uppvärmning sker i ytan mellan kortlinje och straffområdes linje.

Anpassa tempot ni har kontroll på bollen och inte bollen på er, inte träna på bolltapp

Löp med boll / utan boll lämna över vid möte. Utan boll kör rörelse uppvärmning (eget ansvar)

Löp med boll vid möte finta/driv förbi motståndare driv mot platta vänd upp sätt pass, byte av uppgift.

Driv varandra fram och tillbaka, försvarsläge i backning, byt roll.

Kortare pass tillbaka spel på andra touch efter tydlig medtagning i sidled

Längre pass till mötande spelare, mötande tar med sig boll i vändning upp till platta, runda sätt

passning på mötande spelare. OBS rör sig inte spelare vänta in pass. Mötande spelare startar bakom platta

3 minuters genomgång resterande tid av träning.

Styr gruppindelning. Parallella övningar

Övning 1a

Plan: 25x20 med en kvadrat på 4x4 i mitten av ytan.

Spelare: 2 lag totalt 8-10 stycken, eventuellt med en joker som är med båda lagen.

Organisation/syfte: **Bollinnehav spelbarhet genom rörelse och fotbollskondis.**

2 målsättningar, att behålla boll inom lag men möjlighet också att hitta pass genom kvadraten till egen spelare. Tid och poäng för pass genom kvadrat.

3 x 5 minuter.

Övning 1b

Plan: 30x20 kona plan så att mittbackar har sin yta i bredd och yb har sina korridorer.

Spelare: 4 spelare i rollen mittbackar, 2 på var sida. 2 i roll ytterback alltid med de

som har boll. Centrala mittfältare 2 som finns med bollhållande lag och 2 mittfältare

som har rollen att täcka av ytor och ligga nära mittfältare. Poängtera rörelsen på

mittfältare som är med bollhållande lag att de jobbar med en bra närhet, men undvika

vara i linje med varandra. Spelet vänder när nytt mittbackspar får bollen. Mittfältarna

byter då roll från att vara med laget med boll att bli försvarare.

Organisation/syfte: **Bollinnehav i uppspelsfas, våga spela sig genom mittfält.**

Total tid 15 min

Övning 2

Fotbollskondis och kamp – Allsvenskan. Spel 1 mot 1 alt 2 mot 2 beroende på antal spelare. Efter varje match lämna boll och västar på plan.

Vinst flytta en plan mot den "bästa", förlust andra hållet. Enbart första matchen är det sten sax påse, sedan är det vid oavgjort NOLL NOLL lag från lägre blir vinnare. Oavgjort med mål gjorda de som gjort sista målet.

Matchtid 45 sek, byte och vila till nästa match 20 sek.

Mål gör vi genom att driva boll över platta. Inga målvakter, jobba med att utmana och bryta med offensiv inställning.

Minst 10 matcher, total tid cirka 15 minuter.

Dagens större spel

2 lagsspel med 2 mål (hel plan eller straff till straff). Första 10-15 styrt sista 10-15 fritt spel. Men med tydlighet på att intentionen borde vara densamma som syftet men med större svårighetsgrad.

Syfte Hantera uppspelsfas samt överflyttning av försvarande lag.

Första 10-15 minuterna styrt med att press för att ta boll ej tillåtet på motståndarnas planhalva. Men som motståndare jobba med överflyttningar av lag och täcka upp spelytor. Jobba med trygghet i uppspelsfas. När motståndare tar in boll på försvarande sida = fritt spel.

Försvarande lag får tag på boll få ned den till backlinjen och bli det spelande laget. Motståndarna formar sig till att täcka ytor med överflyttningar

Uppmuntra spel genom och upp på mittfältare.

Efter träning summering från tränare respektive spelarnas uppfattning. Svårt lätt förstått, uppnått mål med bollinnehav uppspelsfas tänk, spel via mittfält. Positionsspel.

Deltagare