

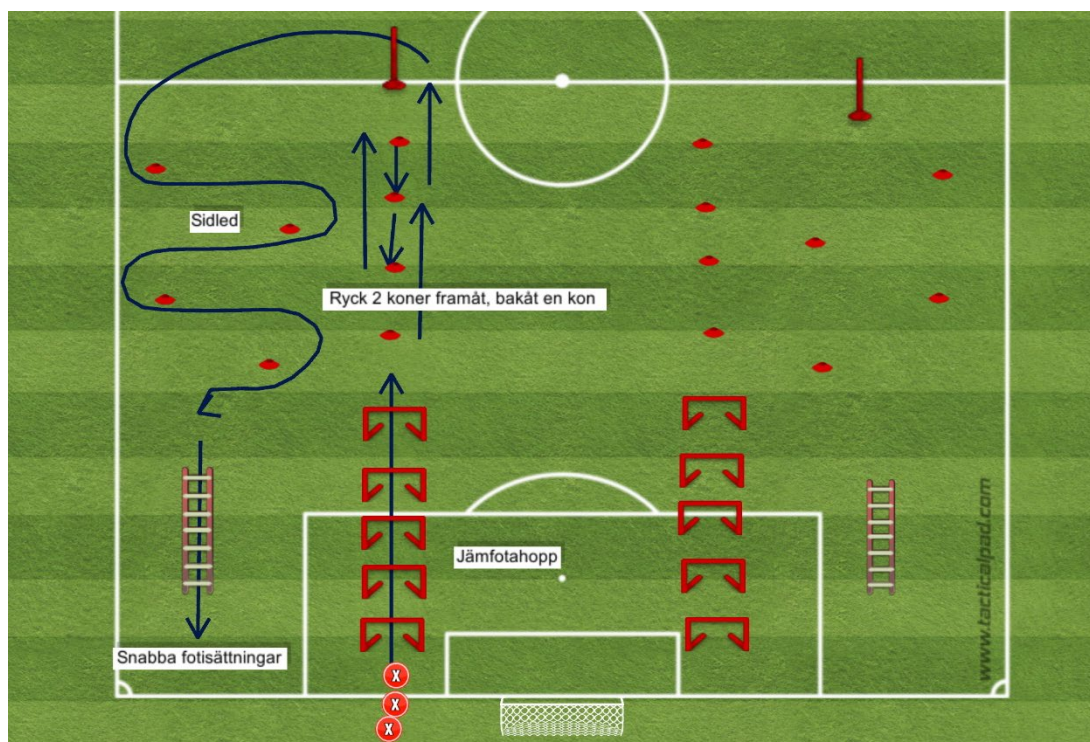


Uppvärmningspass 1 (utan boll)

Ca: 15 min - helgrupp

Egen löpning 4 min.

Hinderbana 4 min.



Benböj med tålyft 10–15 st

Utfallssteg 10/ben

Skridskohopp 10 – 15 st

Bäckenlyft 10 – 15 st (dubble n single leg)

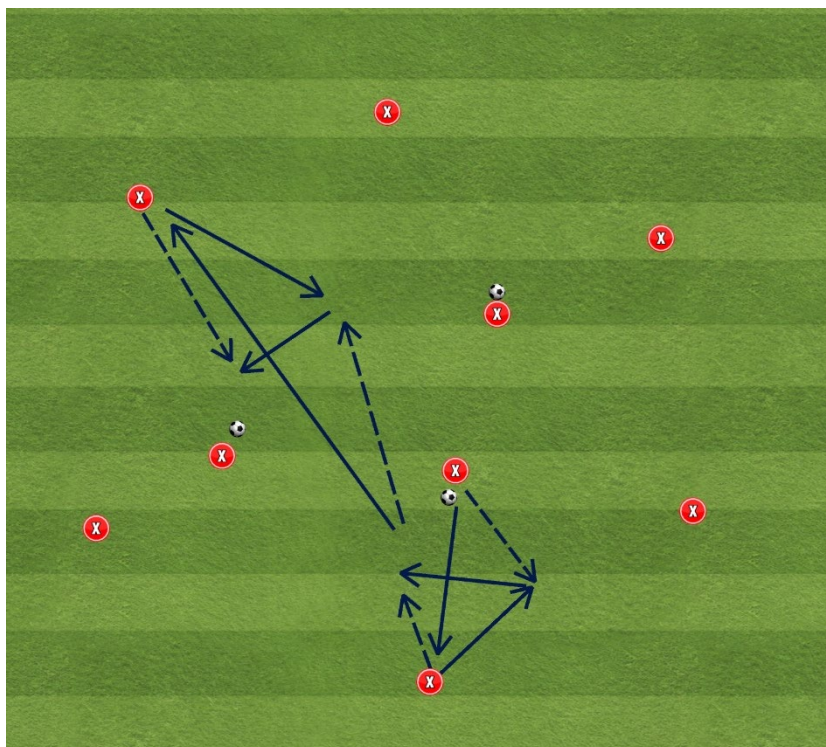
Jämfotahopp över boll.



Uppvärmningspass 2 (med boll)

Ca: 15 min - helgrupp

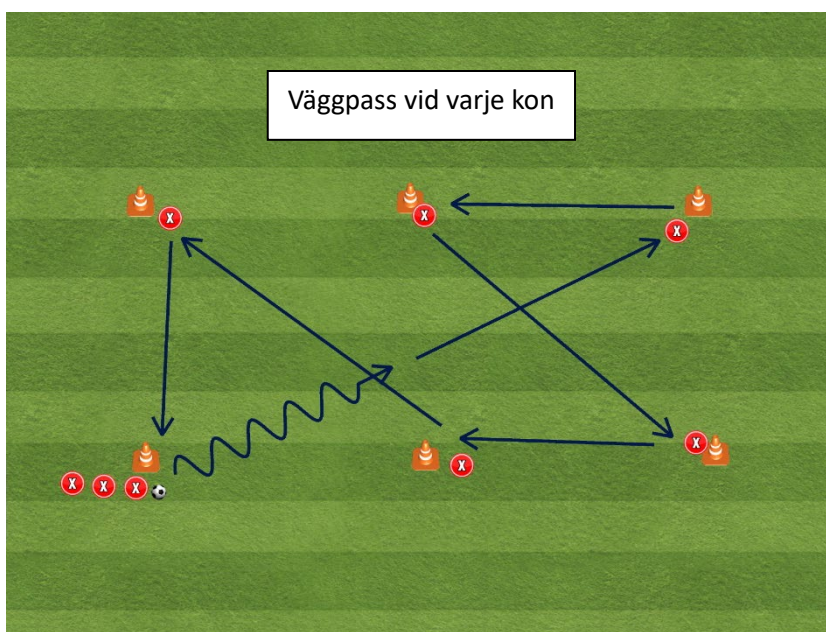
Egen löpning 4 min.



Cirkel med väggpass
(halvgrupp) 4 min.

JOBBA MED 2 touch!!!
(helst inte mer än tre)

Övningarna körs parallellt grupperna byter sedan plats.



Stor
passningsrektangel
med väggpass
(halvgrupp) 4 min.

3 bollar för bra tempo!

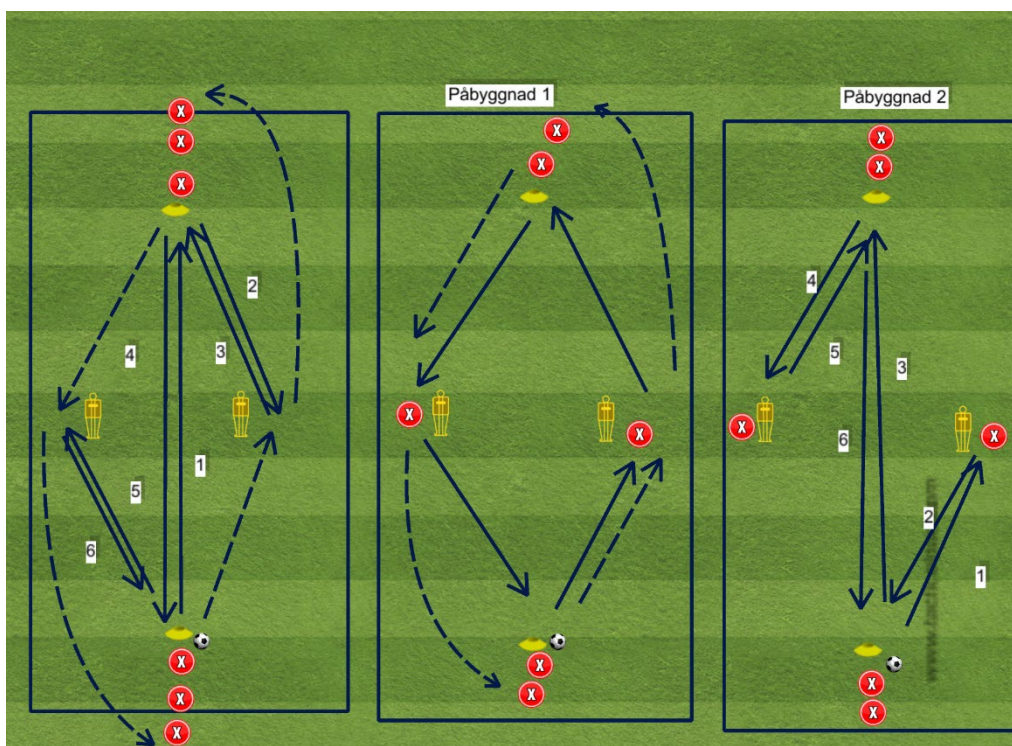


Uppvärmningspass 3 (med boll)

Ca: 25 min – helgrupp (passar träningar där resterande tid ägnas åt matchspel)

Egen löpning 4 min.

Dela in i 3 grupper (4 grupper om > 24 pers)



4 min/övn. **JOBBA MED 1–2 touch!!!**

Benböj med tålyft 10–15 st

Utfallssteg 10/ben

Skridskohopp 10 – 15 st

Bäckenlyft 10 – 15 st (dubbel n single leg)

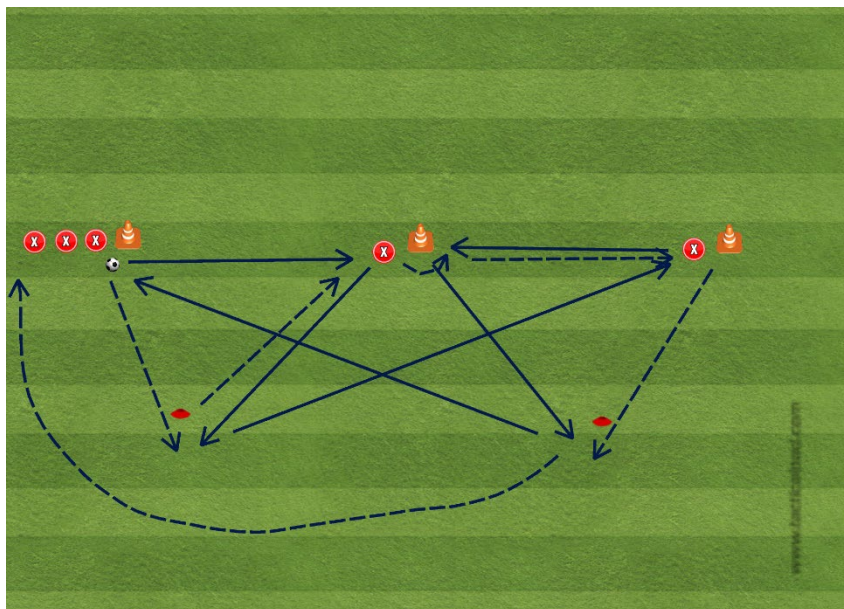
Jämfotahopp över boll

Lägg in två av dessa övningar mellan påbyggnaderna:



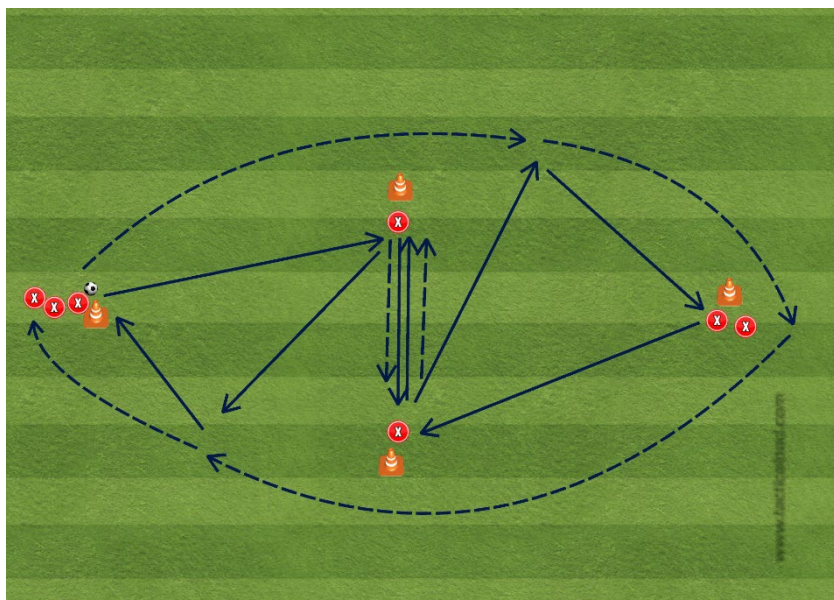
Passningsövningar

BP (6–10 pers.)



Jobba med att
passningarna skall slås
rättvänd dvs. med
BÄGGE FÖTTERNA!

Överlappet (8–10 pers.)

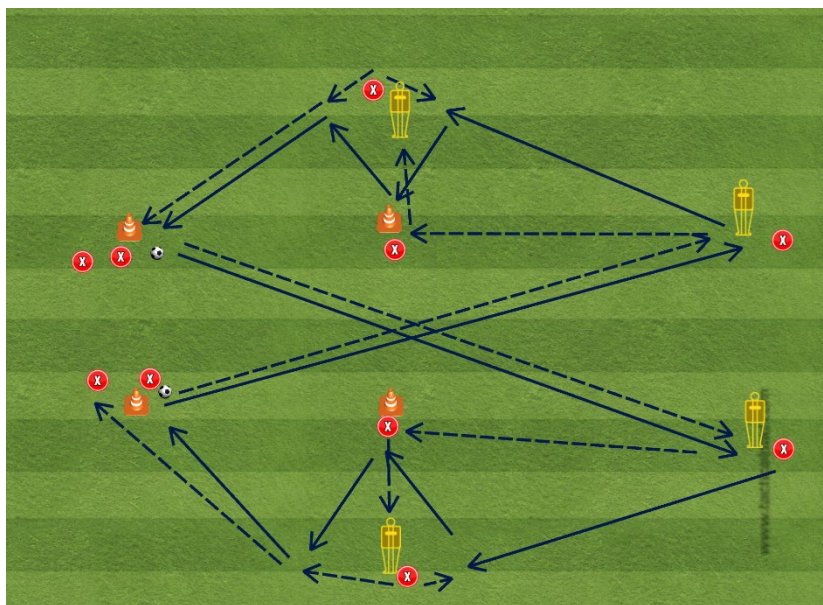


Killarna i mitten byts
regelbundet

**JOBBA MED 1–2
TOUCH!!!**



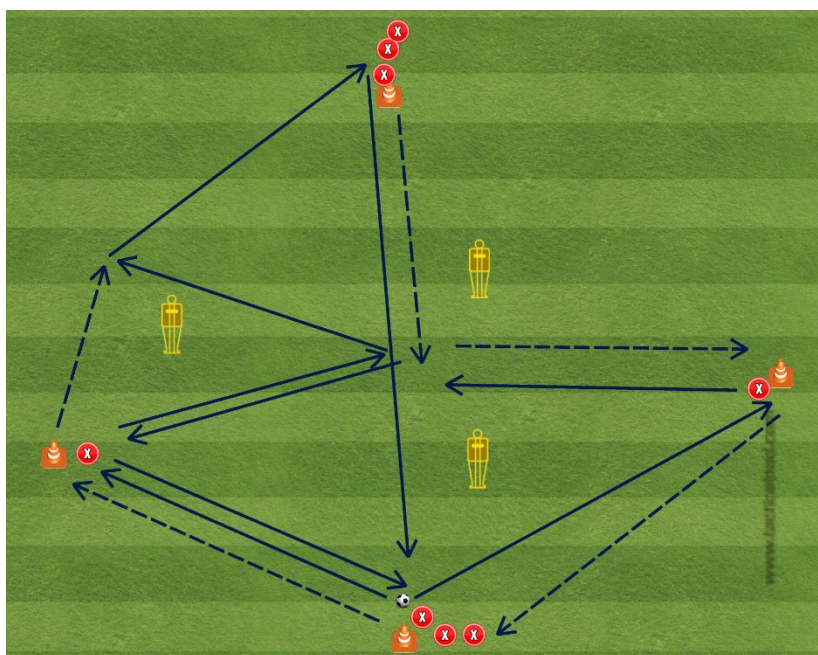
Guardiolas passningsövning (10–12 pers.)



2 bollar samtidigt för
högre tempo.

1 touch vid väggspellet,
på övriga platser helst 2
touch.

Klopps passningsövning (6–10 pers.)



Jobba med 1–2 touch!

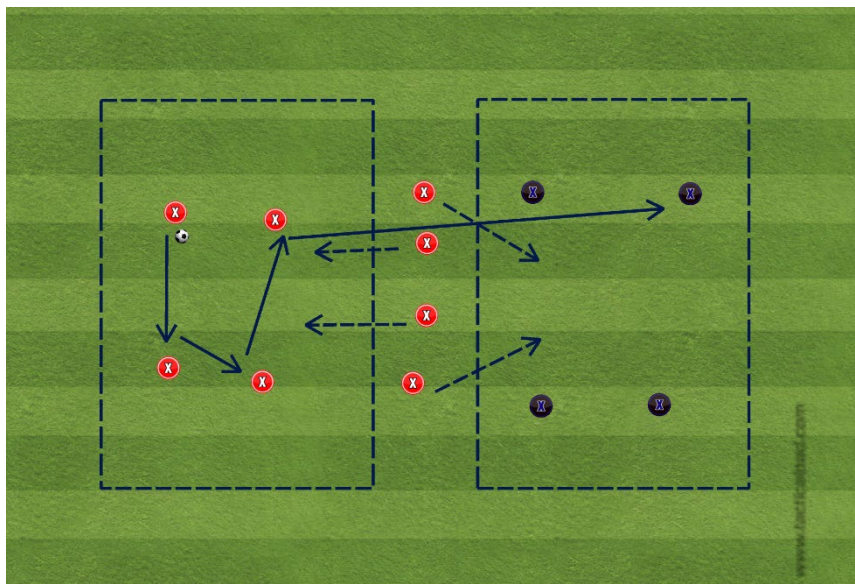


Kindboms passningsövning



Possessionövningar

Engelsmannen (12–15 pers.)

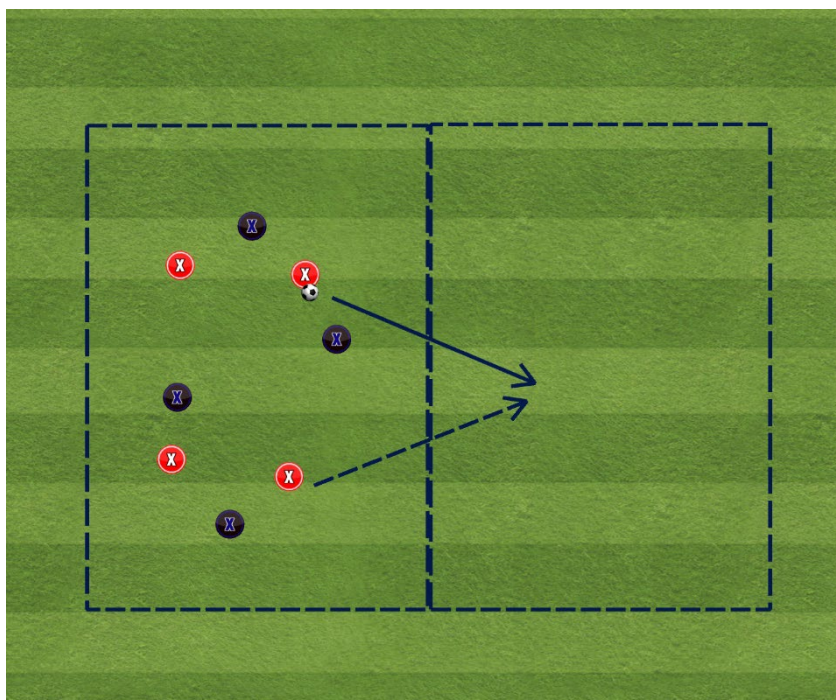


X antal passningar inom laget innan man får passa över till andra kvadranten

I mitten är man passiv!

Byt laget i mitten regelbundet.

Djupledslöpningen (8–12 pers.)

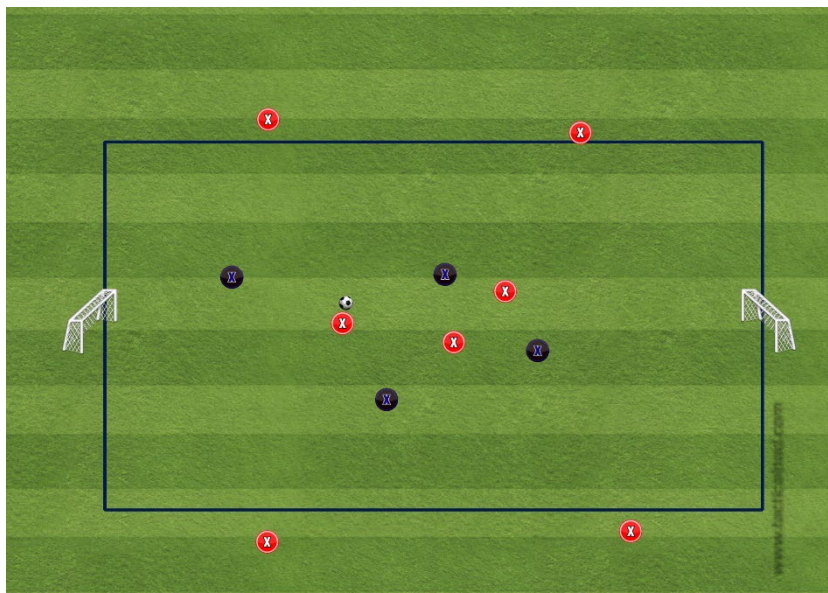


X antal passningar inom laget innan man får passas över till andra kvadranten.

Mottagaren skall börja sin löpning i "spelkvadranten" och ta emot i den tomma kvadranten. Spelet flyttar över till andra kvadranten osv...



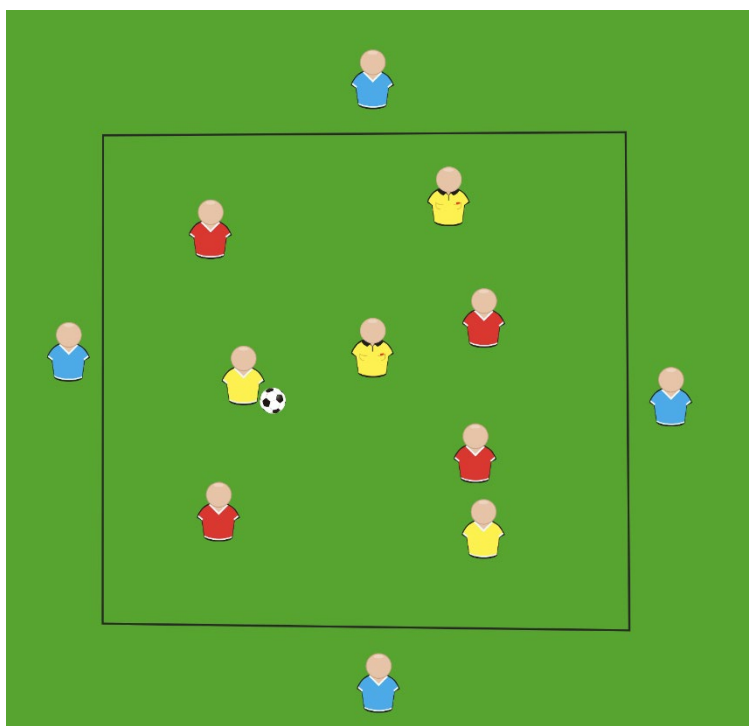
Liverpools possessionövning (10 – 19 pers.)



Röda laget spelar possession med de som är utanför kvadraten. Om blåa laget bryter får de göra mål (i ngt av målen). Två av de röda utanför får springa in o vara målvakt.

Byt försvarare regelbundet.

Tiki Taka (12 – 15 pers.)



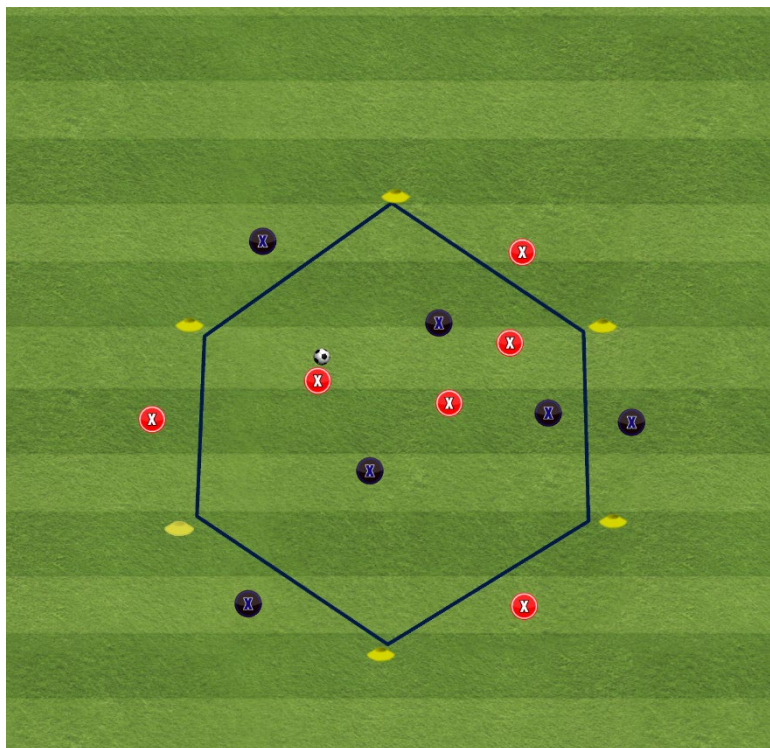
Håll bollen inom laget.
Bollhållande lag får använda spelarna utanför kvadraten.

Byt spelarna utanför kvadraten regelbundet!

Obs! viktigt att spelarna utanför kvadraten inte blir stillastående utan rör sig och är spelbara!!



Hexagonen (12 pers.)



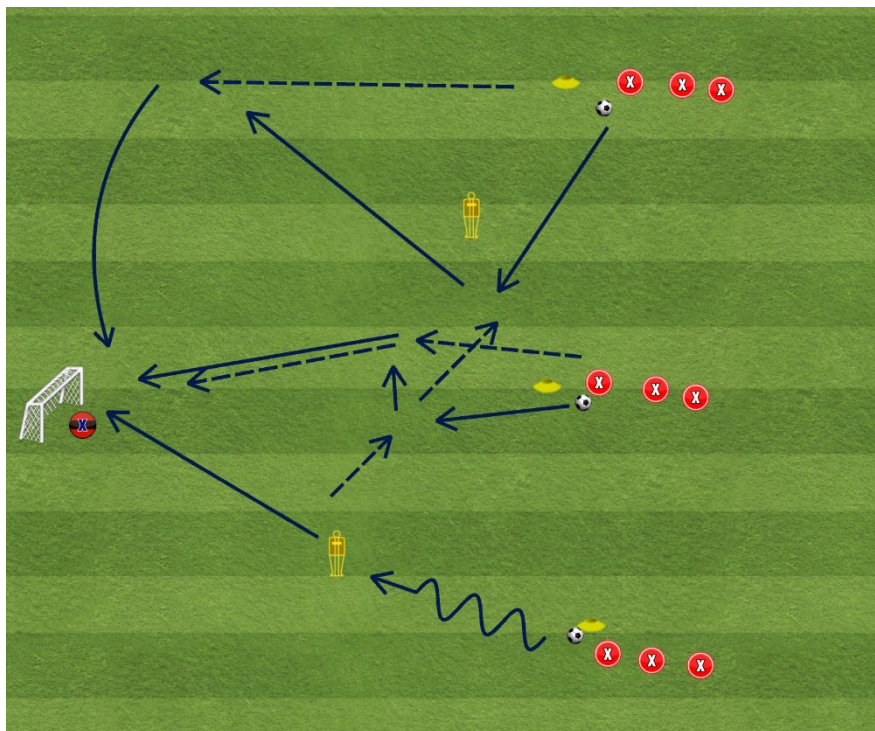
Håll bollen inom laget
(triangelspel)

Byt inne och ute
regelbundet.

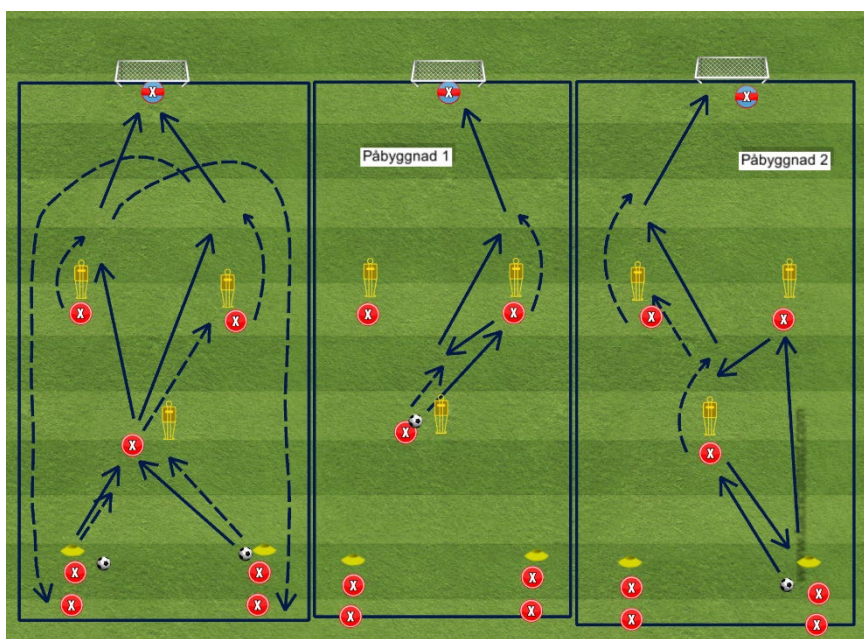


Avslutningsövningar

Hattrick (9–15 pers. + målvakt)



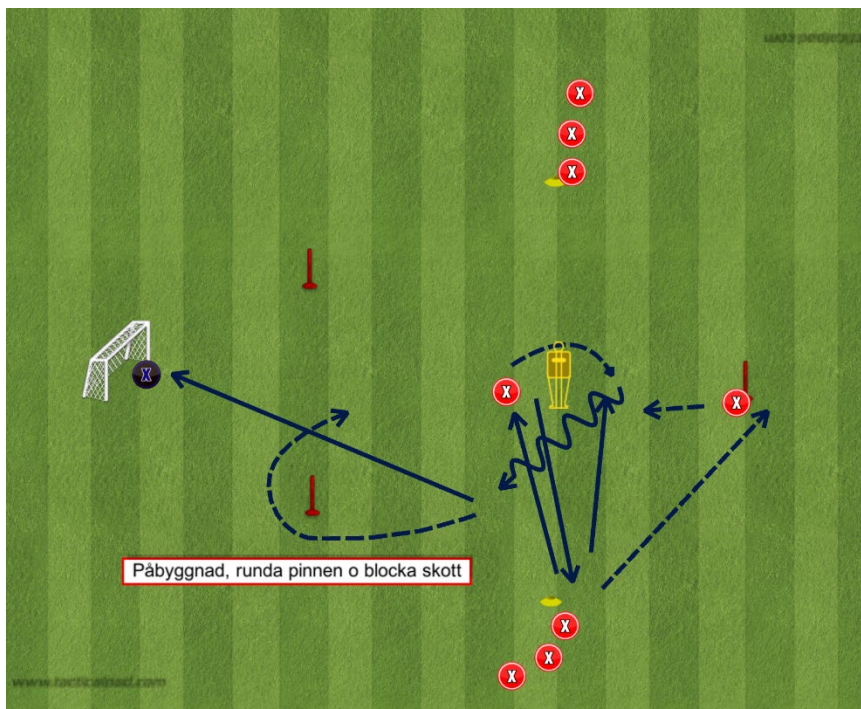
Sir Alex (8 – 10 pers. + målvakt)



Jobba med
ordentliga frånlöp
(skapa avstånd) från
motståndaren
(Markören)



Newcastle shooting drill (8–10 pers. + målvakt)

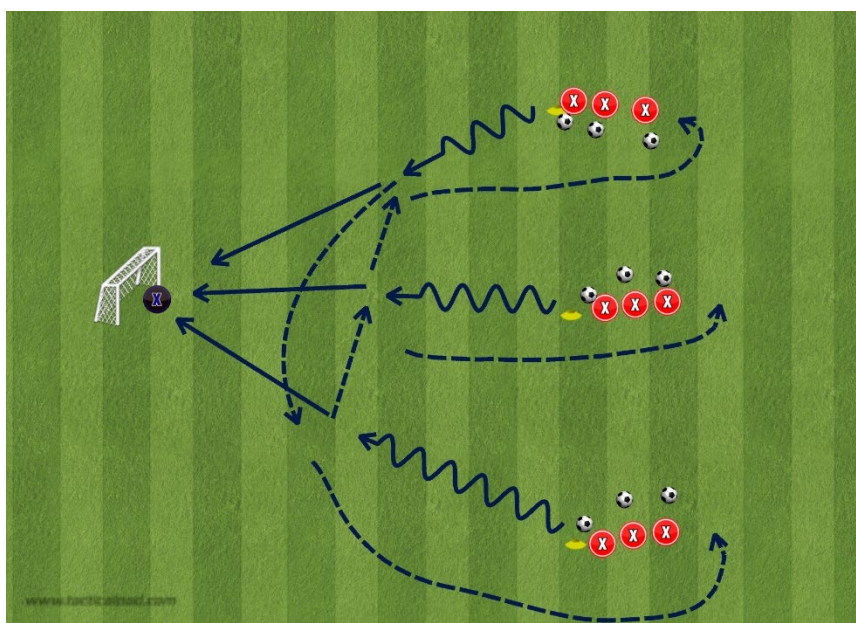


Väggspel, (avslutaren rör sig bakom "markören") sedan avslut på två touch

Avslutaren hämtar boll och ställer sig i motsatta kön

Påbyggnad: Runda pinnen o blocka skott. Avslutaren kan välja bägge sidor att gå förbi gubben på. Blockeraren hämtar boll och ställer sig i motsatta kön.

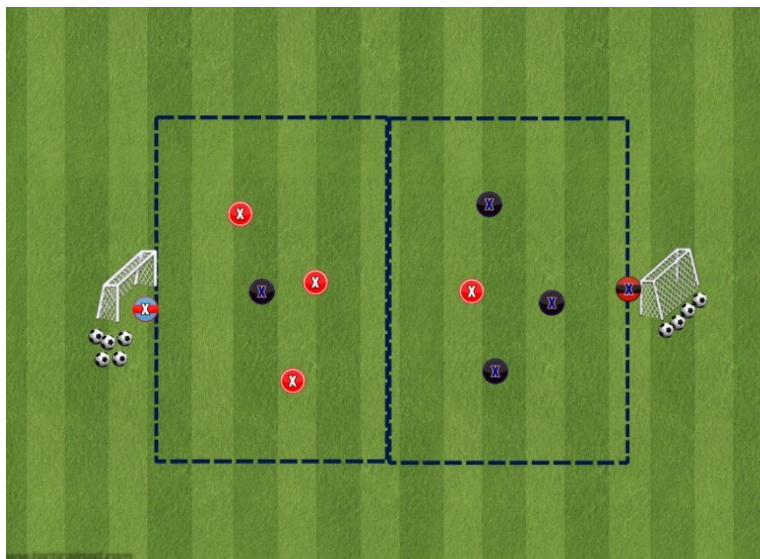
Arsenal shoot and defend (9–12 pers. + målvakt)



Jobba med hur man försvarar 1v1 + att avslutaren ska bibehålla HÖG FART!



Man city shooting game (8 – 12 pers. + 2 målvakter)



Passa inom laget (med målvakt 4v1) i en kvadrat tills skottläge uppstår. Skjut!

Alt. passning till forward som måste avsluta med direktskott.

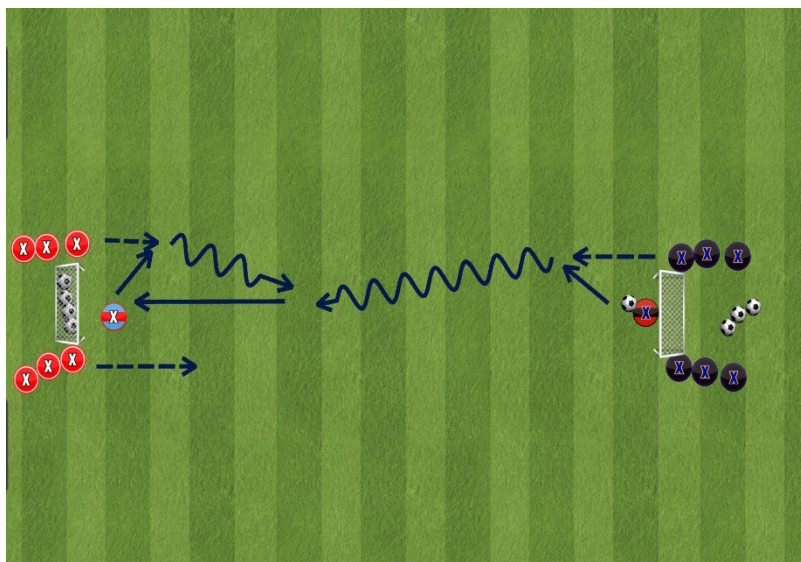
Forward går på returen!

Målvakterna startar spelet varannan gång genom att rulla ut.



Spelövningar

Spelvändning (1v1 2v1 3v2, 4v3) (12–16 pers. + 2 målvakter)

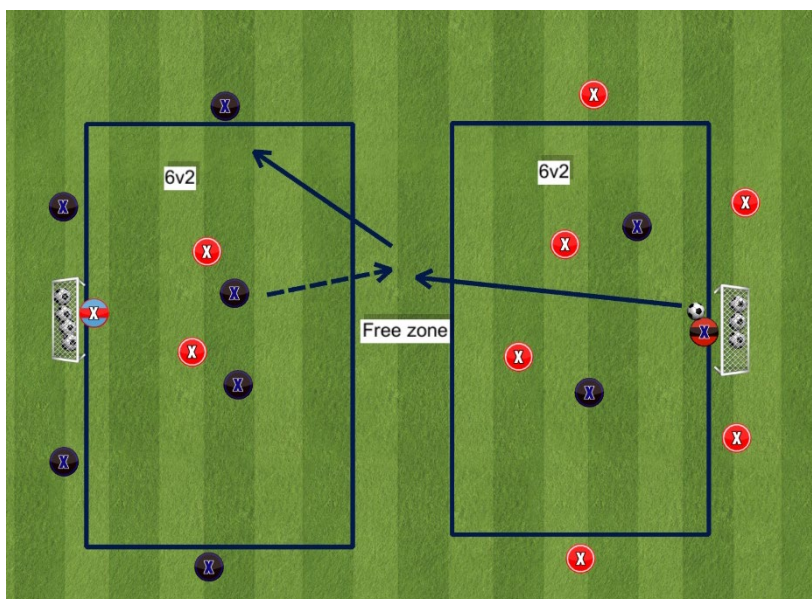


Spelet startar med att målvakt rullar ut bollen.

En spelare i lag 1 börjar med friläge. Efter avslut anfaller två spelare i lag två mot spelaren i lag 1. (målvakt i lag 2 rullar snabbt ut bollen) Efter avslut ansluter 2 spelare från lag 1 o lag 1 spelar 3 mot 2...osv.

Jobba med hög fart, dvs snabba omställningar!!!

Barcelona scoring game (16 per.s + 2 målvakter)



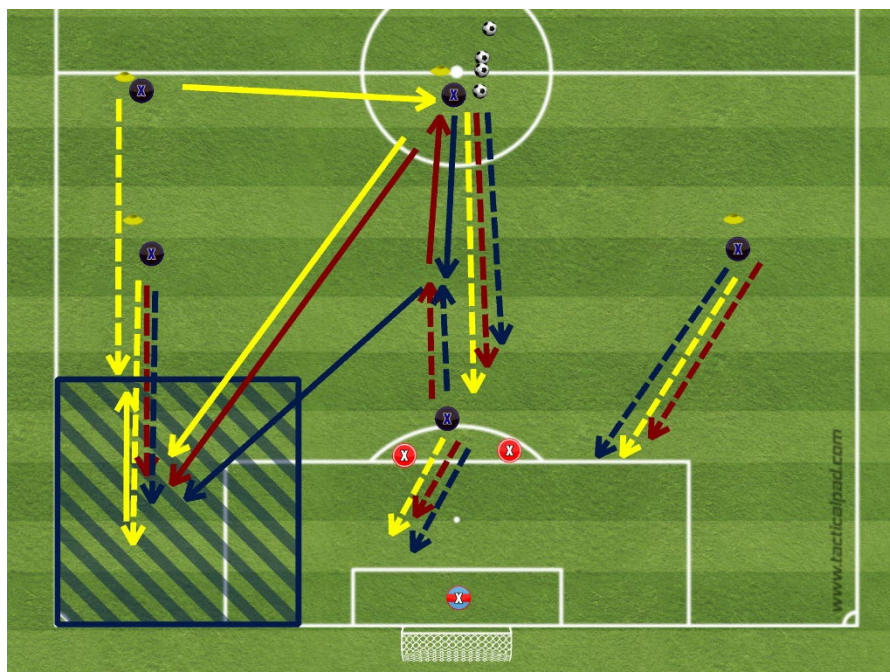
2 forwards och 2 försvarare i varje kvadrat. Försvararna får använda sina lagkompisar på sidorna. Spela 6v2 där forwards ska göra mål.

Spelet startar med passning från målvakt och mottagning av forward som löpt in i free zone.

Byt forwards och försvarare regelbundet!



Anfallsuppbyggnad (12 – 16 pers. + målvakt)



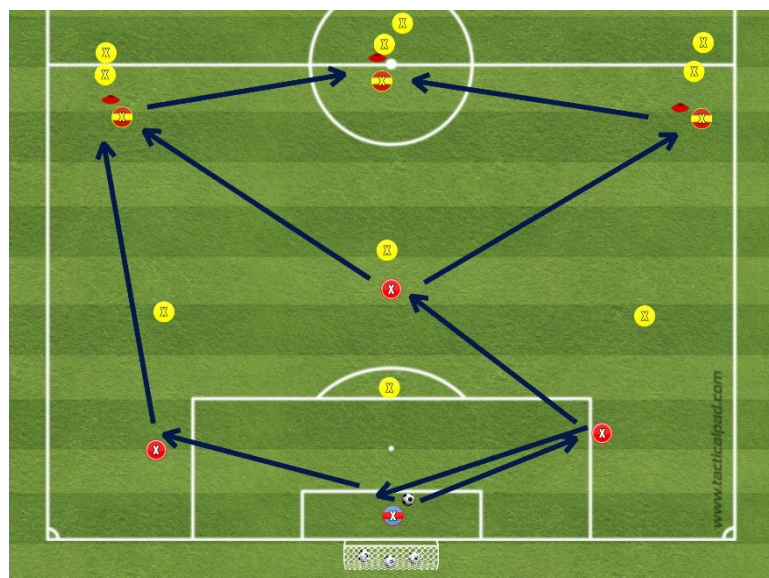
Spela anfall mot försvar, 4v2 (5v2 om gult alt.) från ytterzonerna i anfallszon (sista tredjedelen).

Vägen till ytterzonerna ska föregås av olika passningsmönster, Forward o CM väljer vilken av yttrarna de vill spela ut på (ej om

gult alt). **Försvararna:** Jobba med att närmsta sätter press och nr 2 vrider på huvudet o markerar "DEN SOM ÄR FARLIGAST"

2 extra försvarare "vilar" bakom mål. Byt positioner vid (om) behov.

Uppspel och anfall. (14–16 pers. + målvakt)



Målvakten startar spelet. Röda ska spela upp till någon av yttrarna (tvåfärgade). Gula sätter press. Yttrarna spelar in till forward. Övningen vänder och gult + tvåfärgat spelar anfall 7v3.

Byt gula och röda regelbundet.



Fysövningar (2 & 2)

Lägg gärna in mellan övriga övningar.

Köpenhamn (10 – 15 med varje ben/pers)

Nordic hamstring (10/pers)

Planka, rulla boll (30 sek – 1 minut) X 2

Sitt ups med boll/ putta ner benen (10–15/pers)

Bring sally up! (3,5 min med musik).

Konditionsövningar

Ca: 5 – 10 min

30-20-10

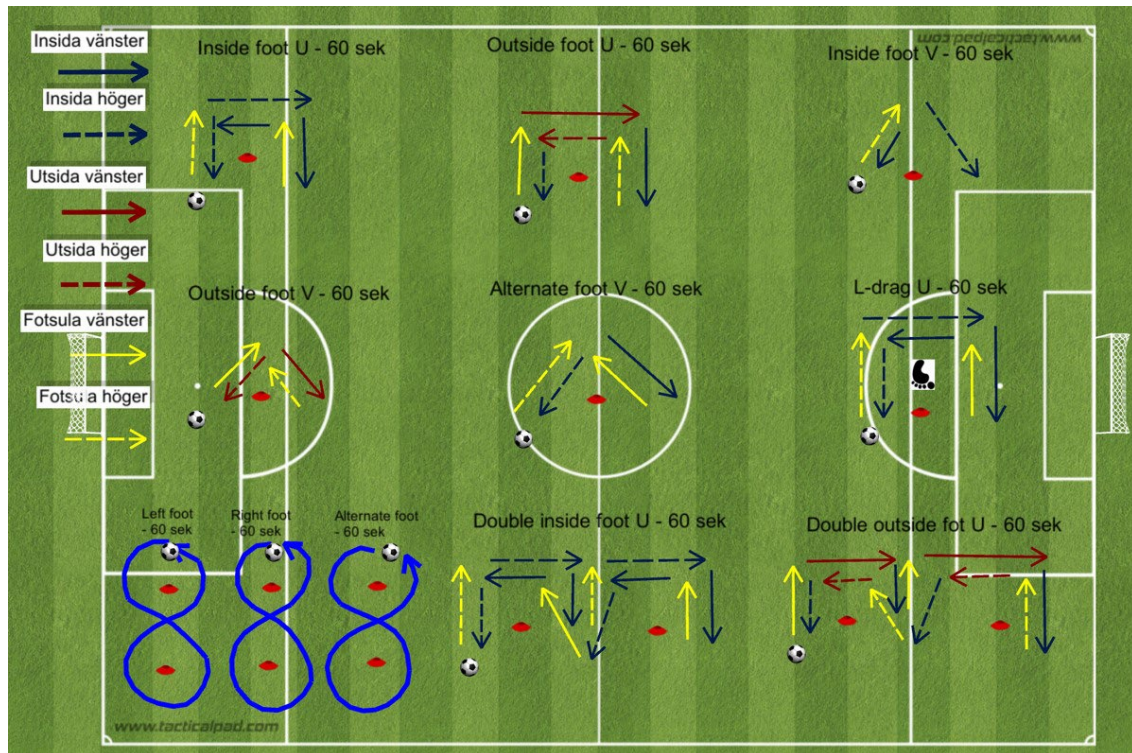
Idioten (staffet lagvis, 4–5 i varje lag)



Teknikövningar

(passar för vilande lag vid matchspel)

Teknikövning 1 (8–10 pers.)



Teknikövning 2 (8–10 pers.)



