

Teknikövningar

Exempel: Teknikhinderbana

Syfte

Bollbehandling och att titta upp

Plan

Helplan, (Halvplan)

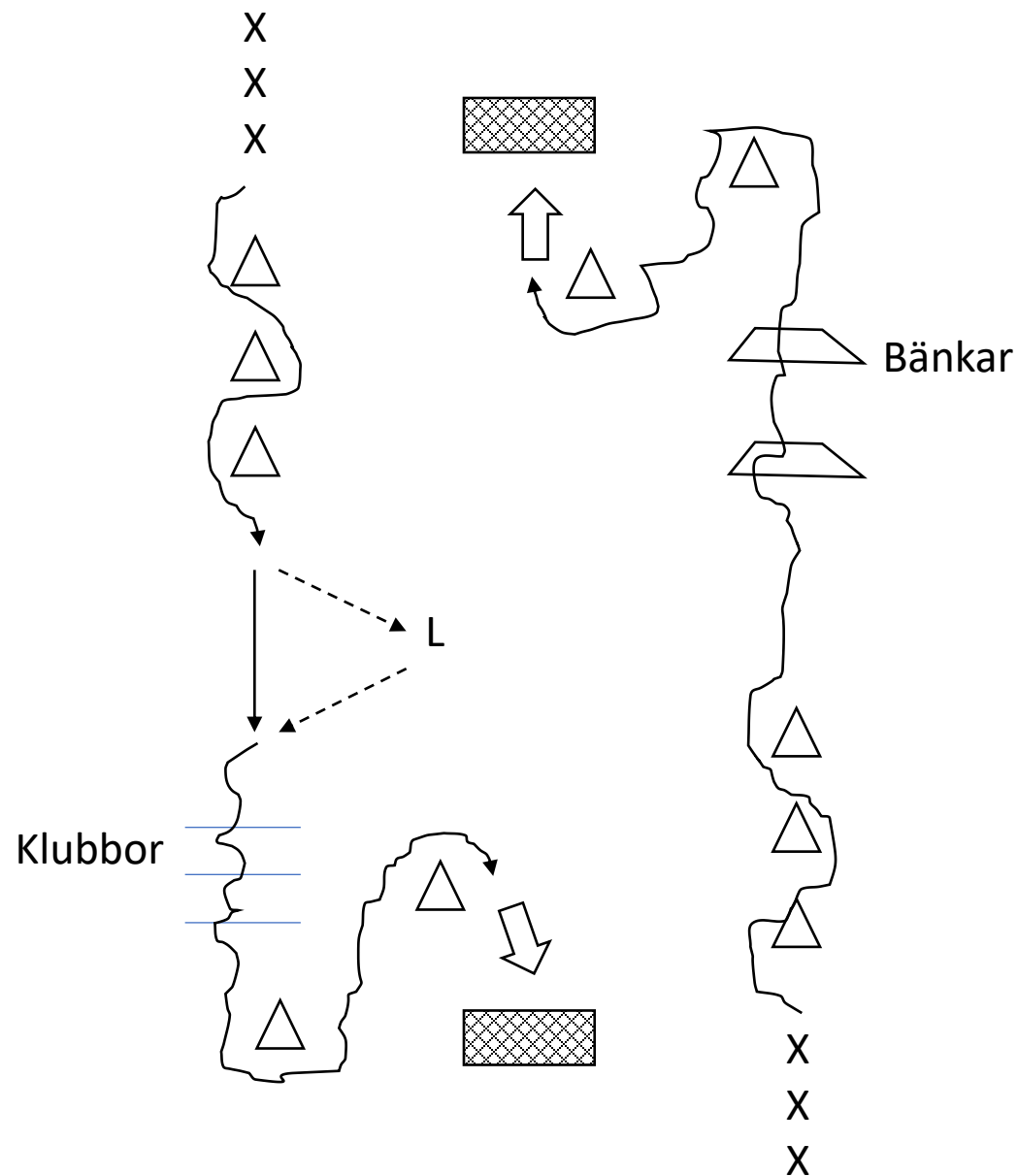
Beskrivning

Boll i hörnet, dribbling mellan koner. Pass till ledare, får tillbaka passning. Små lyftningar över klubbor. Runt koner och skott på mål.

Boll i hörnet, dribbling mellan koner. Lyftning över bänkar. Runt koner och skott på mål.

Att tänka på

Hinder efter vad som finns tillgängligt



Exempel: Teknikhinderbana

Syfte

Bollbehandling och att titta upp

Plan

Helplan, (Halvplan)

Beskrivning

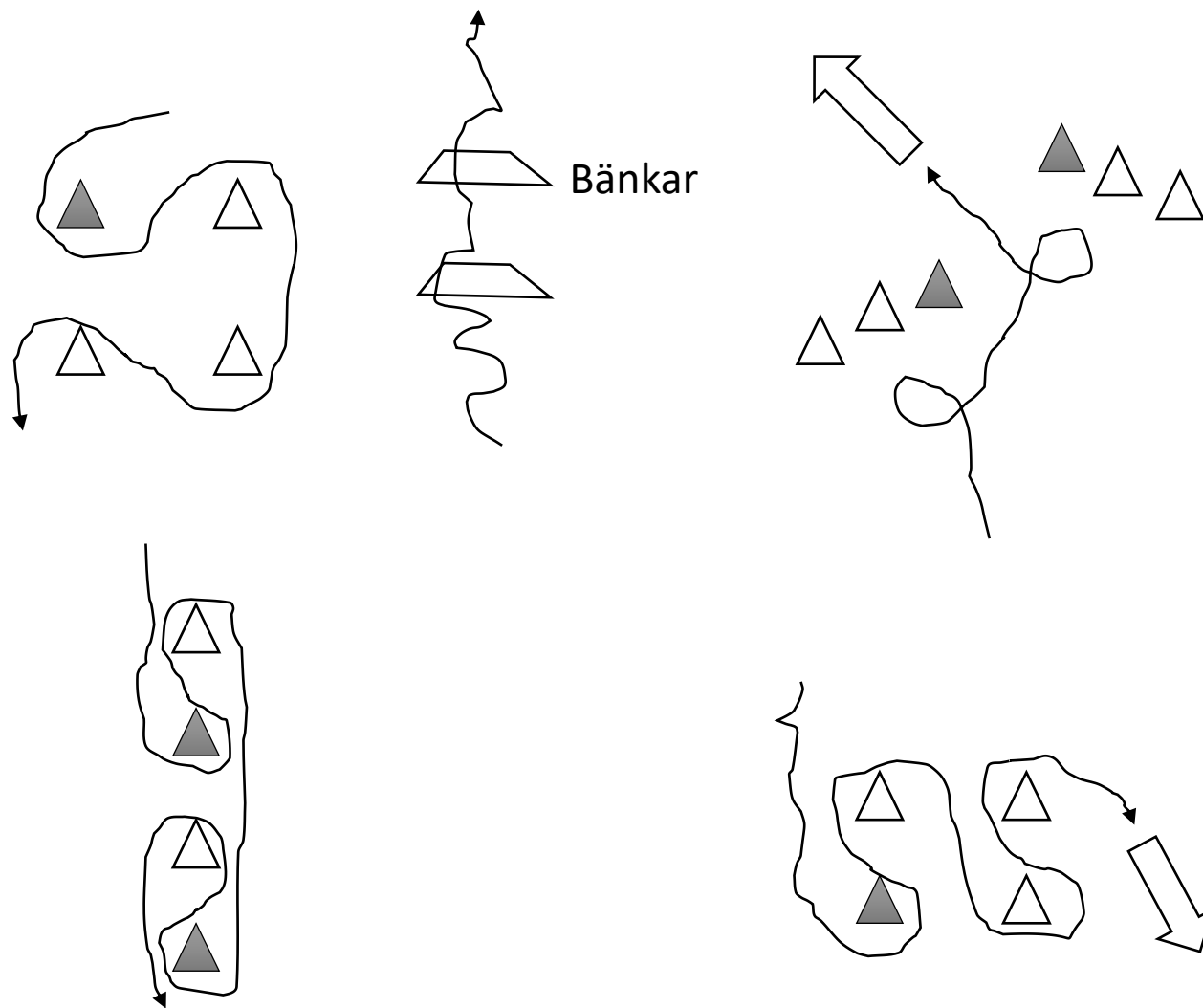
Använd konor av olika färger för att markera hur hindret ska användas.

Att tänka på

Hinder efter vad som finns tillgängligt.

Vissa hinder bättre att ha innan skott, för att t.ex. efterlikna "matchsituationer".

Stolar kan användas för att lägga bollen under och springa runt.



Pendeln

Syfte

Passningar i rörelse

Plan

Mindre

Beskrivning

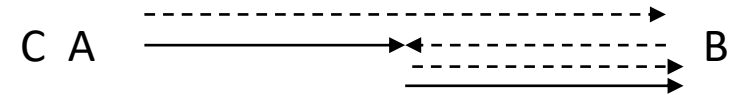
Första spelare i led A slår lång passning till spelare B.

Springer rakt fram för att ta emot en kort passning och slår en direktpassning tillbaka. Byter sedan plats med spelare B.

Spelare B gör sedan samma med passningar till spelare C.

Att tänka på

Mottagning och kontroll på långa passningen.



Strömskott

Syfte

Skott med bollbehandling

Plan

Halvplan

Beskrivning

Första spelare i ledet tar boll, driver in och skjuter på mål. Nästa spelare fyller på i högt tempo. Skott från varannan sida.

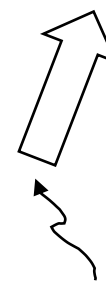
Varianter

- Välj varifrån man skjuter, även mitten. Med hook utåt: dragskott, mitten: handledsskott, med hook inåt: slagskott
- Passning från nästa spelare i led
- Ledare rakt framför, passning till ledare som petar ut till sidan, direktskott

Att tänka på

Flödet, det ska gå fort men så att målvakt hinner med till nästa skott

Vid passning, ta ut bågen för att vända upp mot passare



McDonalds

Syfte

Mottagning och skott i rörelse

Plan

Halvplan, Mindre

Beskrivning

Spelare i led A springer utan boll runt konen och får passning från B. Fortsätter fram och avslutar på mål.

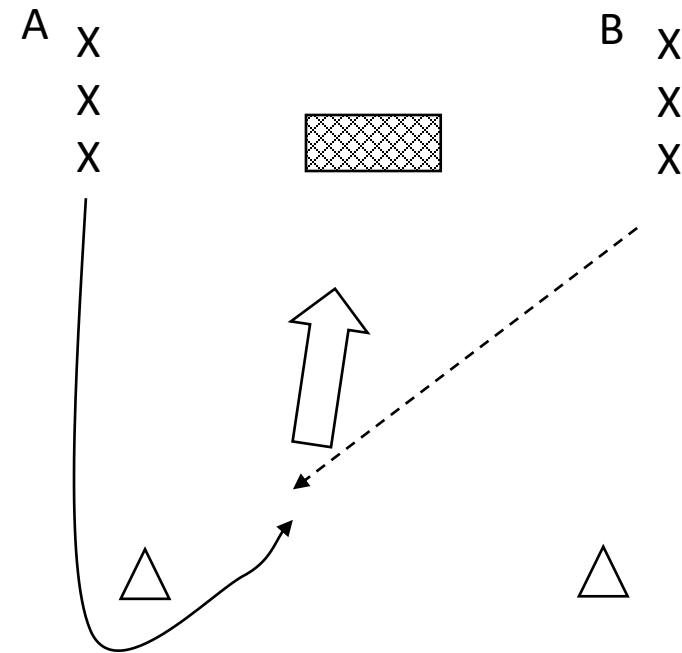
Spelare A ställer sig sedan sist i led B

Varianter

- Dubbel-passning, direktskott i mitten
- Dubbel-skott, en passning från varje hörn
- Cross-passning, andra spelare i led A passar först till första spelare i led B som gått upp ca halvvägs till konan innan pass upp till första från led A

Att tänka på

Kan göras med olika avstånd mellan koner och mål, även utan konor.



Älvstranden

Syfte

Snabba passningar och att lära sig passning i sarg

Plan

Halvplan, Mindre

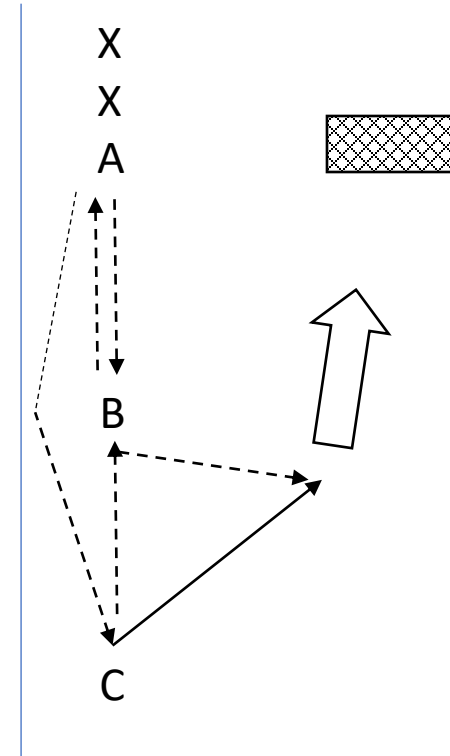
Beskrivning

A passar till B och får tillbaka bollen. Slår passning i sargen till C. C passar till B, som har vänt sig. B passar ut i planen till C för avslut.

B flyttar till C, A flyttar till B.

Att tänka på

Viktigt med fart och att sargpassningen ska komma rätt



Kuvertet

Syfte

Snabba passningar och skott

Plan

Halvplan, Mindre

Beskrivning

Spelarna passar i tur och ordning A till B till C, osv

Spelare E tar emot bollen och skjuter i mål

Spelarna förflyttar sig till den plats de passade,
spelare E ställer sig sist i ledet

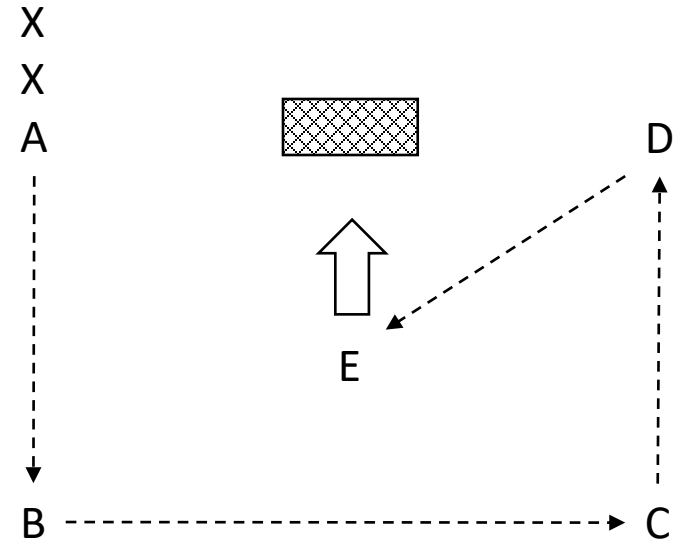
Variant

Dubbel-passningar A-B-C-D

Att tänka på

Börja rörelse framåt med passning

Passningar framför spelare i riktning mot nästa pass



Anfallsförflyttning

Syfte

Avslut, pass, fart och fokus

Plan

Halvplan, Mindre

Beskrivning

Spelare A slår passning till spelare B och tar sedan löpning i högt tempo utmed kant.

Får tillbaka passning från spelare B, rundar kon och slår pass till spelare C.

Spelare A löper sedan in mot mitten, får passning från spelare C och skjuter.

Byte sker snabbt A till C och C till B. B ställer sig sist i ledet.

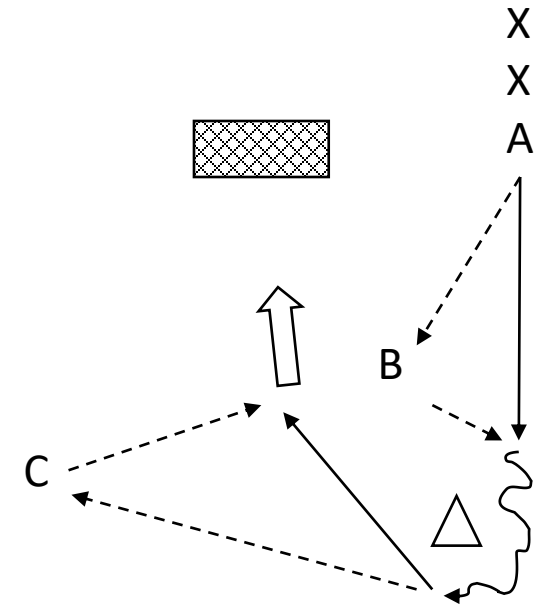
Variant

Kan förenklas utan C, dvs väggpass och A bågar sedan in och skjuter. Går sedan snabbt till position B för pass.

Att tänka på

Efter avslut ska spelarna snabbt till sina nya platser.

Byt sida



Från mittplan – bakåt, passning, vändning, mottagning, skott

Syfte

Mottagning i fart med skott

Plan

Halvplan, Mindre

Beskrivning

Första spelare i led A springer baklänges mot mitten. Får passning från andra spelaren i led A och slår en direkt pass tillbaka.

Spelare A vänder sig sedan och får passning från led B, tar emot och driver bollen framåt. Skjuter på mål.

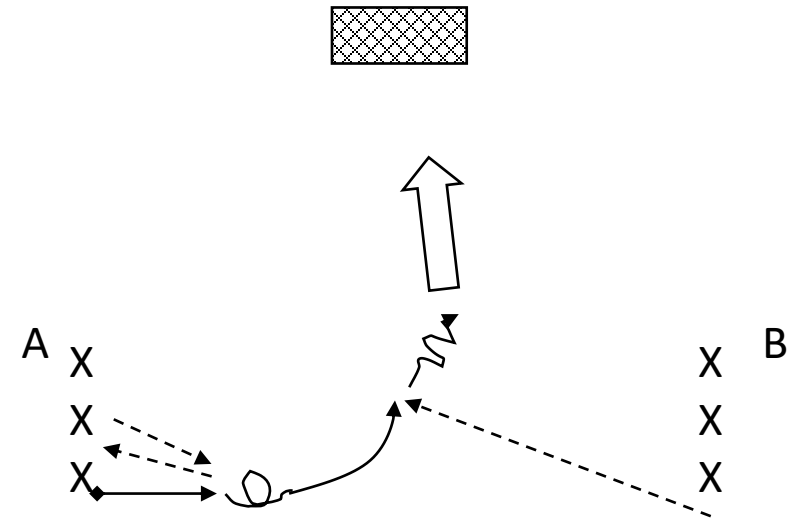
Första spelare i led B gör samma sak

Att tänka på

Spelarna byter led efter skott

Högt tempo i löpning

Gärna fortsatt rörelse framåt efter mottagning av passning. Målvakterna får skott från varannan sida, förflyttning.



Passningsrondellen

Syfte

Passningar och mottagningar i rörelse

Plan

Helplan, två sidor

Beskrivning

A passar till B och möter för vändning upp i planen och passning tillbaka. Passar vidare till C, fortsätter löpning och får tillbaka passning. Passning till D, fortsatt löpning mot mål, får passning tillbaka och skjuter.

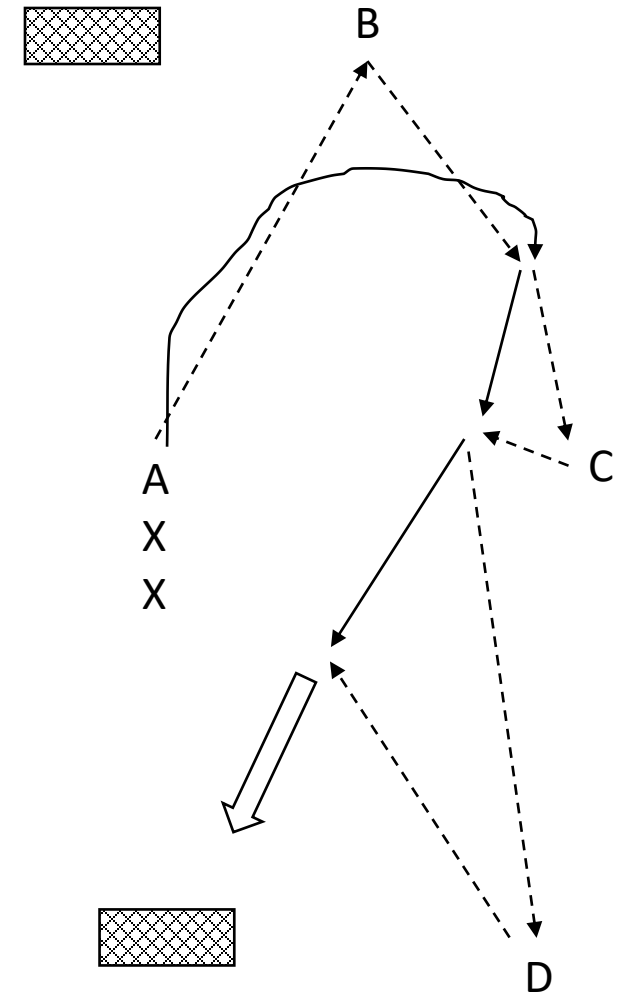
Varianter

- B kan starta mer från hörnet. A kommer ner och möter med blicken neråt och vänder vid mottagning.
- D kan alternativt stå i mitten av plan för kortare passning tillbaka och direktskott.

Att tänka på

Att komma ner tillräckligt långt efter första passningen

Gärna mottagning i fart och kontroll vid passningar



Höllviken

Syfte

Passningar i rörelse. Mottagning och skott i rörelse från sidan.

Plan

Halvplan

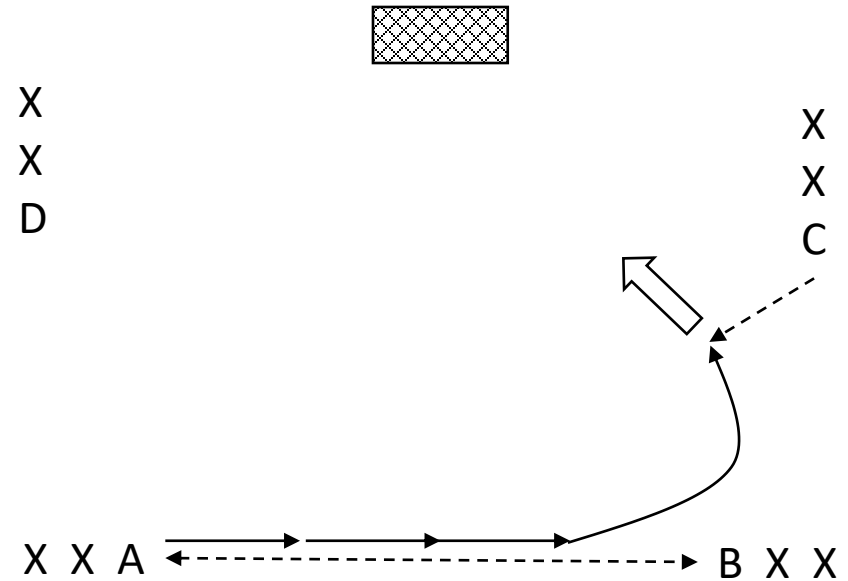
Beskrivning

Spelare A passar B och rör sig framåt i lagom fart. Efter ca 3 direktpass mellan A och B viker A ner, får passning från C och går in för avslut.

B fortsätter sedan på samma sätt med passningar till nästa spelare i led A.

Att tänka på

Bollar i led C och D. Endast 1 boll används i A och B.



Passningsövning

Centrumlinje

Syfte

Träna inspel förbi centrumlinjen för att få till en förflyttning vid avslut

Plan

Halvplan

Beskrivning

Spelare A rör sig ut mot sargen. Får passning av B och passar direkt tillbaka. B passar sedan upp till C och tar sig in framför mål och förbi centrumlinjen. C passar ut bollen till A som rör sig ner utmed sargen. A passar in till B som tar direktskott.

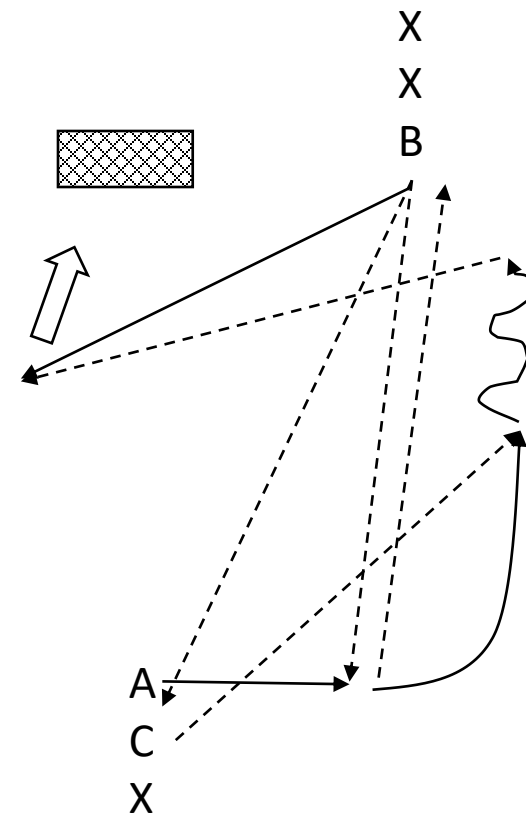
Övningen fortsätter sedan på andra sidan.

Att tänka på

Att spelare B tar sig förbi centrumlinjen för att målvakten ska förflytta sig.

Spelare A tar kontroll över bollen och hittar rätt läge för sista passning.

X
X
X



Gatlopp

Syfte

Anpassning av passningar i rörelse

Plan

Halvplan

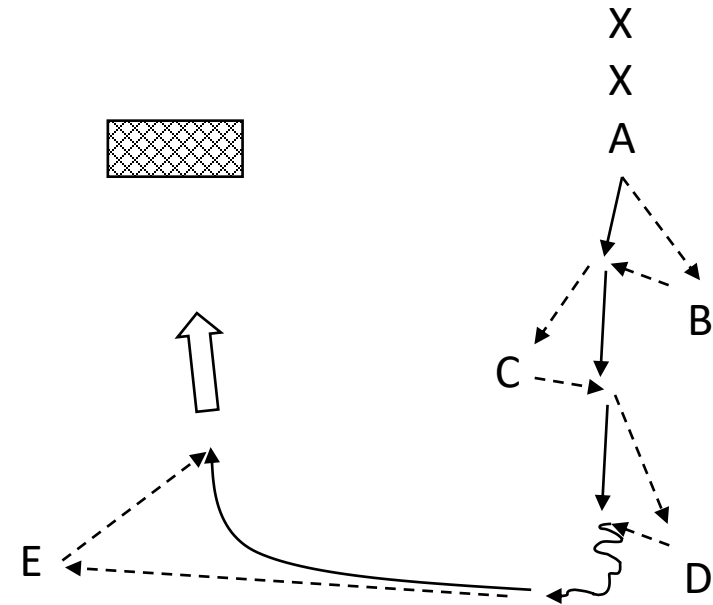
Beskrivning

A passar i tur och ordning, B – C – D – E som direktpassar tillbaka. Efter pass från E avslutar A på mål. Alla utom A står statiskt på sina positioner tills byte.

Att tänka på

Målet står vid sidan, ej i normal position.

Lagom fart genom hela övningen för att alltid behålla rörelse framåt.



Schweiz

Syfte

Övning av direktpass i löpning

Plan

Helplan, två sidor

Beskrivning

Spelare A passar i tur och ordning B, C och D, som direktpassar tillbaka samtidigt som de rör sig framåt mot nästa plats. Efter att D passar tillbaka skjuter A på mål.

A tar sedan plats D, D tar plats C, osv.

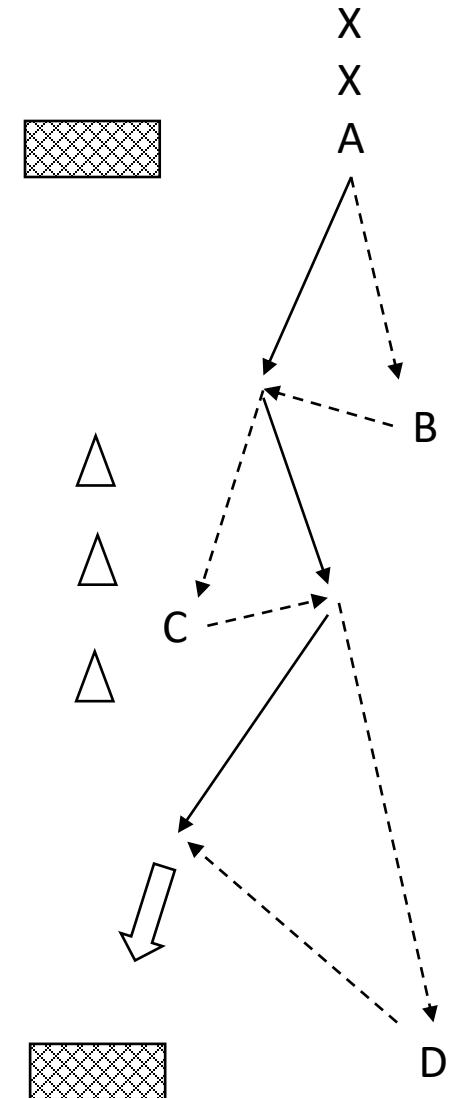
Variant

Tävling mellan sidorna om att först komma till bestämt antal mål.

Att tänka på

Direktpassning mot mötande spelare A.

Träna även att alla springer vidare direkt efter passning.



Give n' Go

Syfte

Träna uppspel efter att ha kommit hem för att möta bollen

Plan

Helplan, två sidor

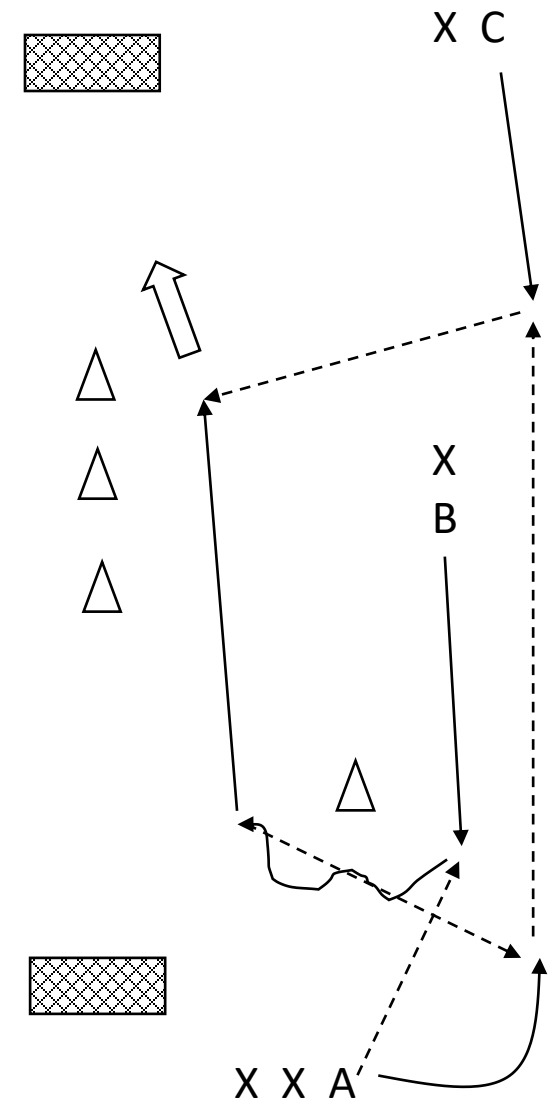
Beskrivning

Spelare A slår passning till mötande spelare B. B bågar runt kon och droppar den sedan till A som tagit sig ut mot sargen. A slår passning utmed sargen till mötande C, samtidigt har B tempoväxlat. B får direktpassning från C och går på avslut.

Byte A – B – C, C kan byta till led A på andra sidan.

Att tänka på

Hitta rätt timing för att ta emot passning och skott i rörelse framåt



2-mot-1

Syfte

Beslut vid kontring för rätt avslut. Alternativt tanke i försvarsspel.

Plan

Halvplan

Beskrivning

Första spelaren i led C slår passning ut till spelare i led B (alt. Led A). Rör sig in mot mitten för att försvara.

Samtidigt startar spelare A att springa upp i planen.

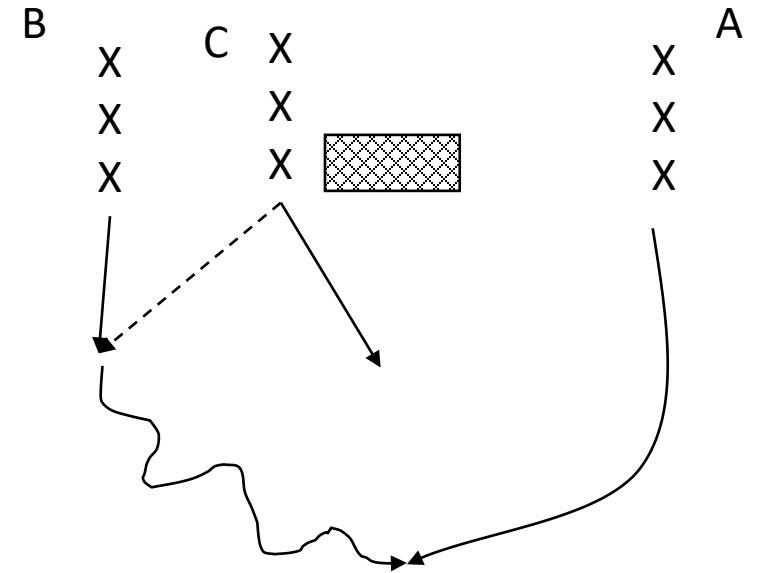
Spelare i led B driver bollen upp till mitten och möter spelare A.

Fritt anfall för spelare A och B med C som försvarare.

Att tänka på

Spelare B kan välja att lämna över bollen till A eller behålla den själv.

Från mötet vid mitten ska anfallet gå snabbt framåt, med få passningar innan avslut.



2-mot-1, med backskott

Syfte

Beslut vid kontring för rätt avslut. Alternativt tanke i försvarsspel. Skott utifrån.

Plan

Halvplan

Beskrivning

Första spelaren i led B (alt. A) slår passning upp till spelare i led C som går på skott. Vänder sig sedan om för att försvara.

Spelare i led A (alt. B) slår passning över till B på andra sidan. Spelare B driver upp och möter A mitt på planen.

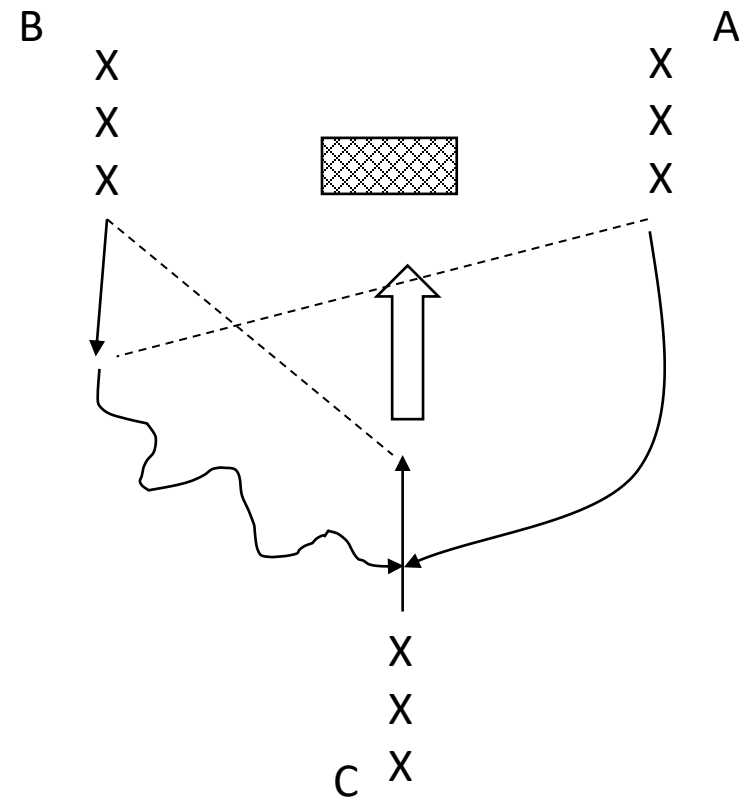
Fritt anfall för spelare A och B med C som försvarare.

Att tänka på

Spelare B kan välja att lämna över bollen till A eller behålla den själv.

Från mötet vid mitten ska anfallet gå snabbt framåt, med få passningar innan avslut.

Spelare C kan välja från vilken sida passningen ska komma.



Spelövningar

1-mot-1

Syfte

Skydda boll, utmana, kampmoment

Plan

Helplan, Halvplan, Mindre

Beskrivning

1-mot-1 mellan konorna, mål/poäng genom att bollen rör motståndarens kona.

Varianter

- Inga mål räknas. Syftet är att spelaren med bollen ska behålla den och motspelaren försöker ta den. Spelarna turas om att ha boll.



2-2-2

Syfte

Bollkontroll och passningar på liten yta

Plan

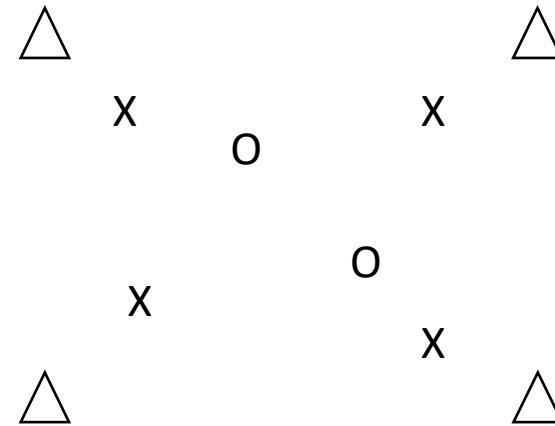
Mindre

Beskrivning

6 spelare delas in 2-och-2 med västar. Två jagar boll, de andra fyra spelar runt bollen mellan sig inom konorna. Bryter jagande bollen, byter de med paret som hade bollen sist.

Att tänka på

- Rörelse, främst utan boll.
- Anpassa tempo med mottagning och direktpassningar.
- Håll upp blicken och vara medveten om medspelare.



Tampa (2-mot-2)

Syfte

Kampmoment, spela sig ur hörn och komma till avslut

Plan

Mindre (hörn)

Beskrivning

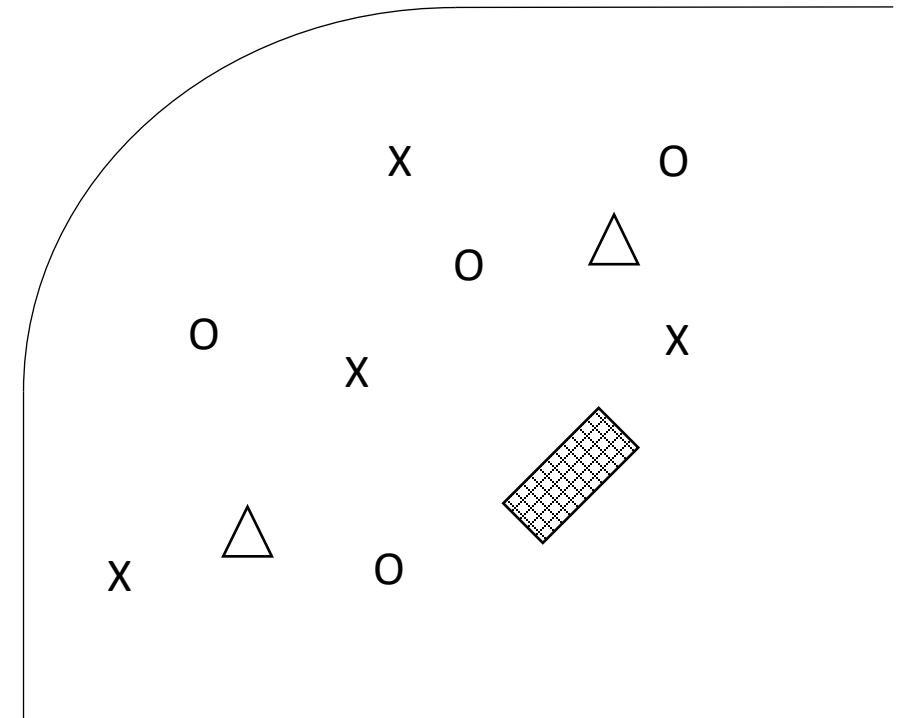
2-mot-2, målvakt kastar ut bollen i hörnet för att starta övningen. Efter avslut eller boll utanför plan byter spelarna av mot nya som väntar vid sidan.

Variant

Kan även spelas 1-mot-1, spelarna vid sidan agerar väggar för att förhindra bollen att gå ut över sidan.

Att tänka på

- Skydda boll och ta sig ur press i sarghörn
- Försvarare tätt på motspelare för att inte få vända och komma till avslut



Kaos

Syfte

Kamp, att spela hem boll för att fylla på med spelare och komma till avslut vid övertalighet.

Plan

Halvplan

Beskrivning

Övning startar när ledare slår boll från mitten ner i sarg. 2 spelare från varje lag längst fram i leden springer ner för att vara först till boll och spelar sedan 2-mot-2.

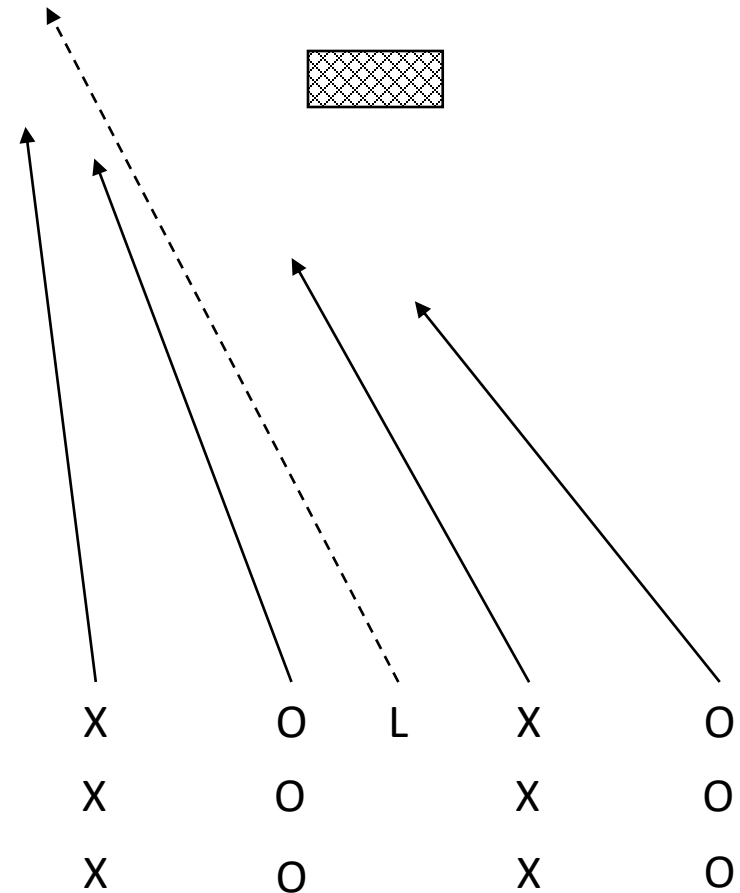
Spelarna får spela hem bollen till nästa spelare i leden, som då kommer in på planen och spelar 3-mot-2, osv.

Att tänka på

Sätt regel på hur många som får komma in per lag eller totalt

Komma till snabbt avslut vid övertalighet

Inte spela in ytterligare spelare direkt efter att bollen spelats upp, måste ner i planen mellan



3-mot-2 (4-mot-2)

Syfte

Att träna på att skapa/hitta ytor med passning till fri spelare (övertalighet). Att komma till avslut.

Plan

Helplan, Halvplan

Beskrivning

Spel 3-mot-2 (alt. 4-mot-2) mot ett mål. Anfallare börjar med boll. Om försvarare vinner boll som kan komma ur press och göra mål på små mål på mittplan.

Alternativt kan målen ställas t.ex. ett på sidan och ett i mitten.

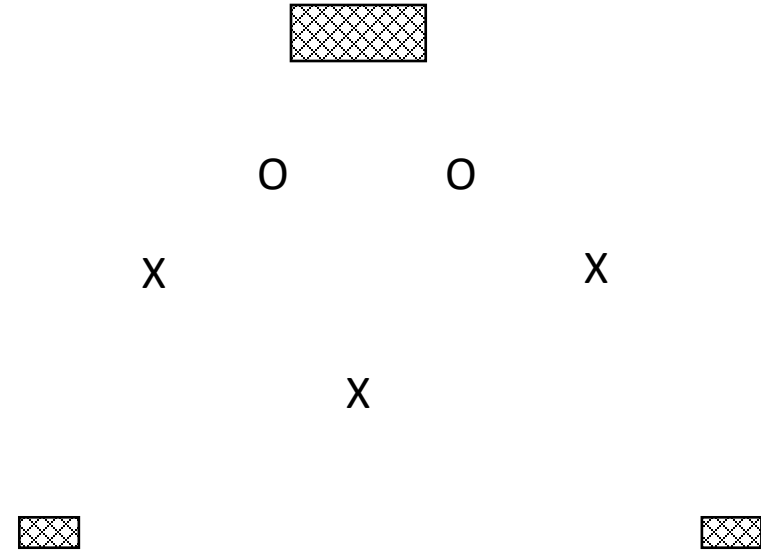
Varianter

Att spela på båda planhalvor:

- Istället för mål kan man ställa konor i en rektangel, syfte att driva bollen in i rektangeln.
- En spelare i varje rektangel ("Jokrar") som tar emot bollen, alternativt kommer ner utmed sarg och möter passning när försvarare har boll.

Att tänka på

Att som försvarare söka sig upp och ut mot kanterna vid bollvinst.



3-mot-2, 2-mot-1

Syfte

Träna snabba kontringar, att behålla övertalighet.

Att hitta läge på fri spelare att komma till snabbt avslut.

Plan

Helplan

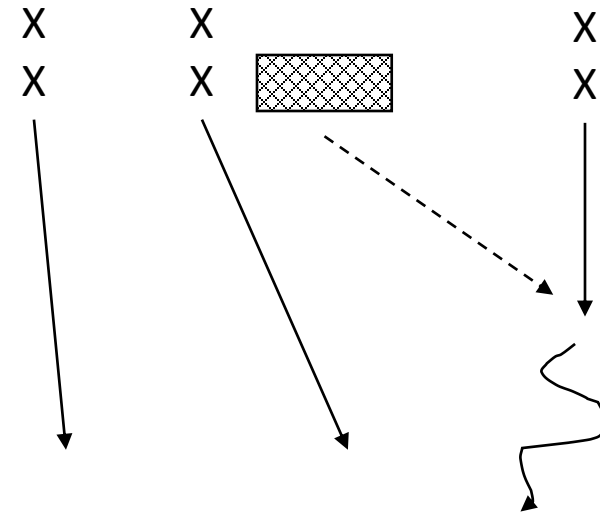
Beskrivning

Målvakt kastar till en av de 3 första spelarna i leden. De 3 som är först i leden anfaller sedan mot 2 försvarare. Vinner försvararna bollen vänder kontringen åt andra hållet, med en utav anfallarna som vänder hem i försvar. Missar anfallarna mål, eller målvakten räddar, kastar målvakten ut bollen till en av försvararna som då blir anfallare.

Att tänka på

Var tydlig från början vem utav de tre anfallarna som i 2-mot-1 blir försvarare. Alternativ är den som t.ex. startar i mitten eller den som tar avslutet.

Bollar på båda målen, för att målvakter snabbt ska kunna starta nästa kontring.



O O



3-mot-3 (små mål)

Plan

Halvplan

Beskrivning

Matchspel 3-mot-3 på små mål utan målvakter.

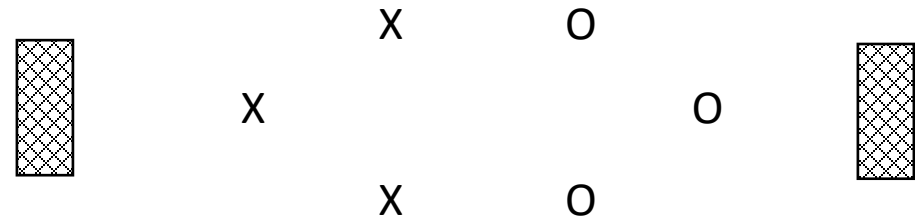
Kan t.ex. spelas på ena planhalvan med annan spelövning på andra.

Varianter

- Bakåtvända små mål
- Inga mål, syfte att laget med boll ska behålla bollen inom laget

Att tänka på

Rörelse utan boll. Passning till spelare med bäst yta. Försvar man-man. Alla ska vara med i försvar och anfall.



3-mot-3

Syfte

Spelövning med mycket fart och beslut.

Plan

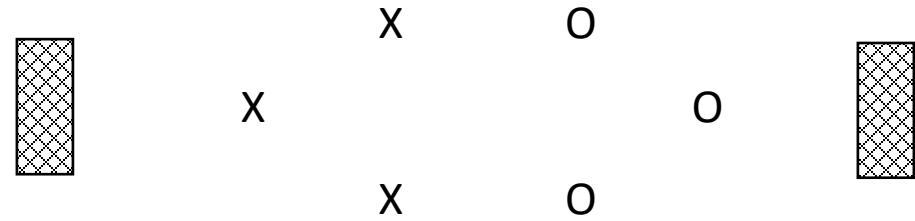
Halvplan

Beskrivning

Matchspel 3-mot-3 på stora mål med målvakter.

Varianter

Att tänka på



Spanjoren

Syfte

Spelövning med mycket fart och beslut.

Plan

Mindre än helplan

Beskrivning

Matchspel 3-mot-3 på stora mål med målvakter. Anfallande lag har spelare tillgängliga för passningar vid sidan av planen.

Spelarna vid sidan passar snabbt tillbaka till någon på planen.

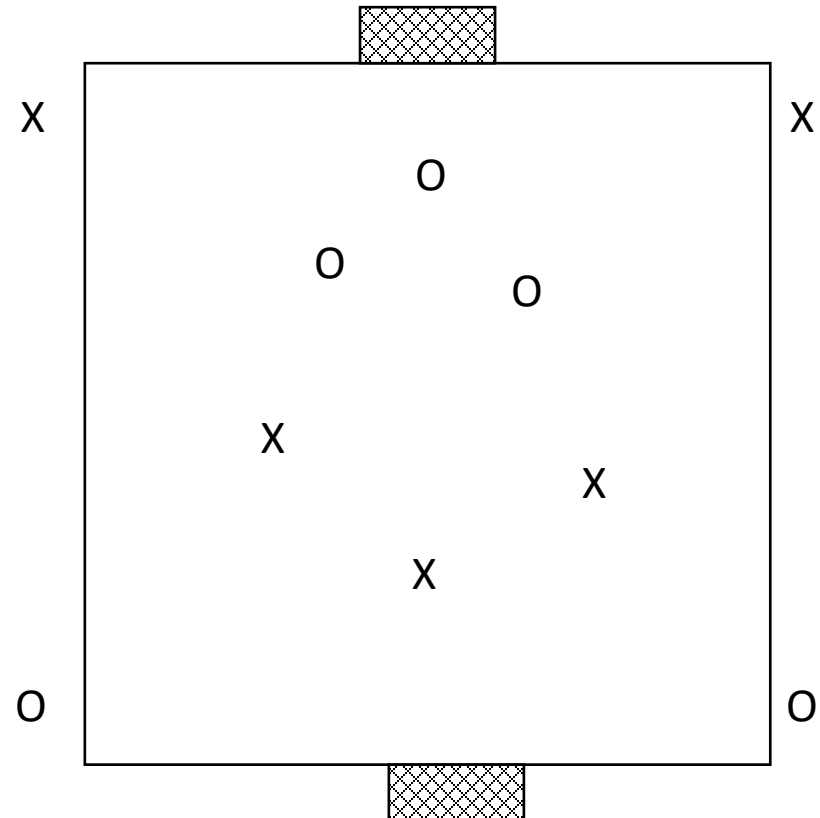
Varianter

Portugisen, när man passar till någon vid sidan byter man plats med den spelaren. Fler spelare kan vara vid sidan.

Att tänka på

Man kan låta spelarna vid sidan få ta avslut, alternativt endast spela tillbaka till de på planen.

Använda spelarna vid sidan genom att passa och snabbt hitta ny yta



4-mot-4, bakåtvända mål

Syfte

Att hitta passningar från alternativa vinklar för avslut.

Målvakter får träna på att följa spel bakom mål och samtidigt ha koll på spelare för avslut.

Plan

Halvplan

Beskrivning

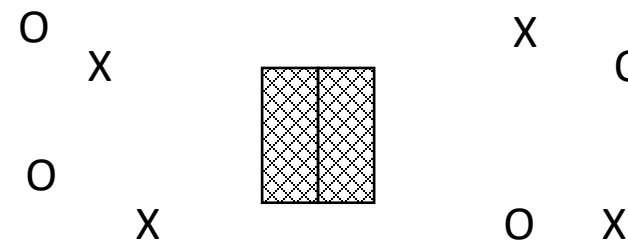
Målen på mitten, med ryggarna mot varandra. Övningen börjar med att en av målvakterna kastar ut boll.

Spelarna får göra mål i valfritt mål.

Att tänka på

Målvakter får gärna kasta ut bollen på motsatt planhalva.

Titta upp och använd ytorna på båda sidor om mål.



5-mot-5

Syfte

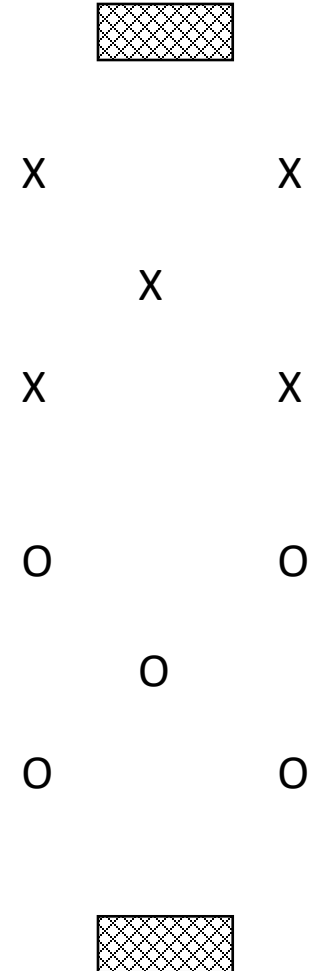
Träna matchspel

Plan

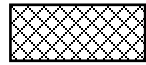
Helplan

Varianter

- Alla i laget måste vara på anfallande planhalva för att få göra mål
- Bestämt antal passningar på anfallande planhalva innan mål
- Bara mål efter direktskott



Teckenförklaring



Mål



Kona

X (alt. A, B, C, ...)

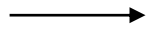
Spelare

O

Spelare (försvarare/motspelare)

L

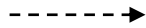
Ledare



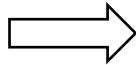
Löpning



Löpning med boll / dribbling



Passning



Skott