



Övningsbank

RIK Karlskoga

13–15 år



**Vad:**

Träna längre passning och mottagning

**Varför:**

För att kunna passa bollen ut från backlinjen

**Hur:**

Bollhållare spelar bollen i sidled och flyttar till nästa position. När boll hamnat längst ut skall denne spela in bollen till den bortre spelaren centralt, som i sin tur passar rättvänd spelare centralt. Denne spelar därefter ut bollen på yttersspelare andra sidan. Övningen vänder

**Instruktion:**

Bli öppen i kroppsposition

Mottagning med bortre fot

Se teknikhäftet

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

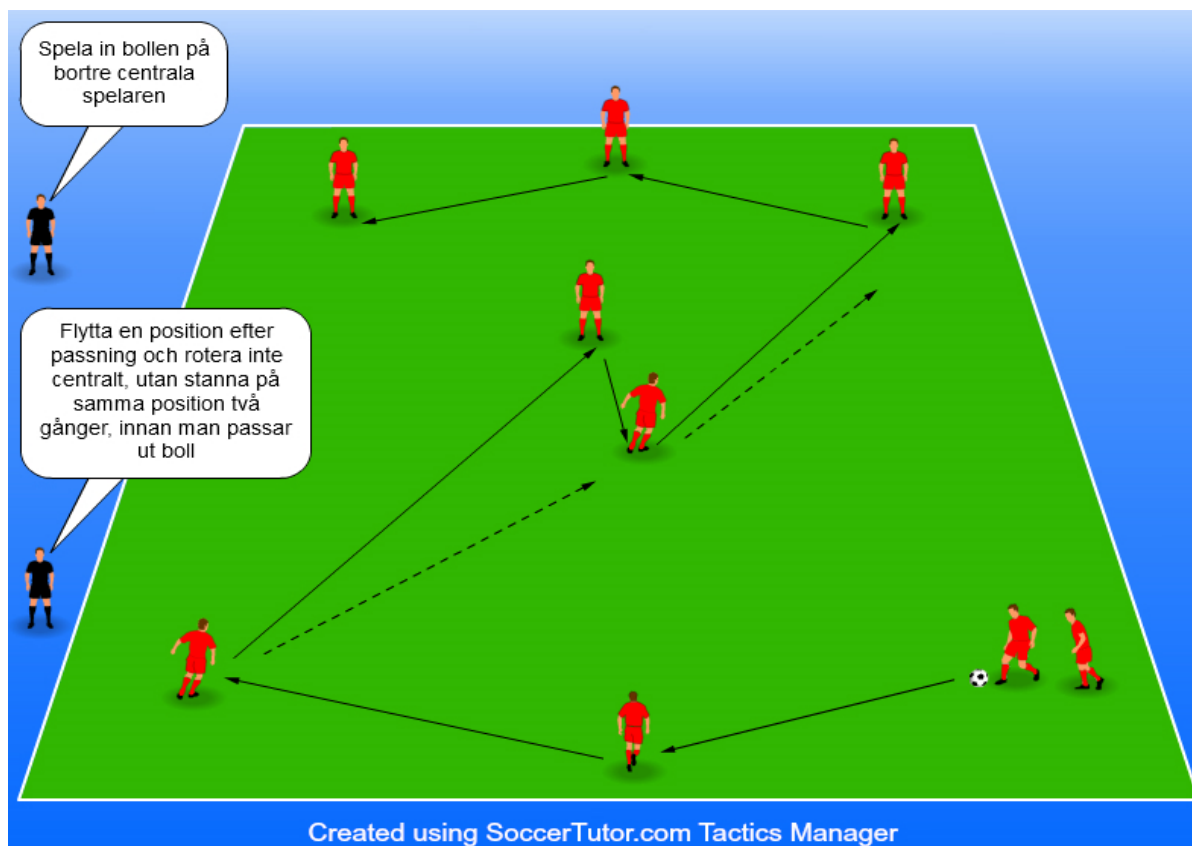
Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Variera med två spelare eller fyra spelare i backlinjen

Skapa olika kombinationer, ex tillbakaspel, väggspel





**Vad:**

Träna play out from the back

**Varför:**

För att kunna spela sig ur pressen i backlinjen

**Hur:**

Spela 1-4-2 mot 3 pressande spelare. Spela bort press och spela över boll till andra sidan

**Instruktion:**

Tålmod

Hitta passningslinjer

Använd målvakt

Snabba spelvändningar

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Fler försvarsspelare

Begränsa tillslag

Sätt in en offensiv mittfältare i passiv zon, som får spela tillbaka boll på rättvänd spelare som i sin tur sätter in boll i passiv zon

De passiva försvarsspelarna kan blockera passningsvägar in i passiv zon



**Vad:**

Försvarsspel

**Varför:**

För att kunna förhindra målchans från inlägg

**Hur:**

Bollhållare spelar bollen utåt till yttermittfältare, där vänsterback pressar och passivt följer och tillåter inlägget. 1: a mittback tar zonposition vid första stolpen, övriga tänker markering i sitt försvarsspel. spela undan bollen i ytterzon

**Instruktion:**

Fotarbete

Snedställd i kroppsposition

Spela undan på ett tillslag

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Sätt in anfallsspelare i boxen



**Vad:**

Försvarsspel

**Varför:**

Träna försvarsspel mot tidiga inlägg och att retirera i rätt läge

**Hur:**

Blå bollhållare sätter ut bollen på ytterforward, som avancerar nedåt. Vb pressar YF. YF spelare då bollen bakåt till sin DM som slår inspel bakom backlinjen. Röd backlinje retirerar samtidigt och spelare iväg bollen. därefter tar blå hand om boll och spelare anfallsspel 2-3-1 mot 4.

Skifta från andra hållet sedan

**Instruktion:**

Uppflyttning

Retirering

Kommunikation

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

**Vad:**

Anfallsspel / Försvarsspel

**Varför:**

Hantera högt tempo i anfallsspel och försvarsspel

**Hur:**

Tränare ropar ut antal i varje lag, ex 3 mot 2, 4 mot 3, 2 mot 2  
Spela därefter intensiv match, tills tränaren bryter och kallar ut nytt antal spelare  
Spelytan är liten för att skapa högt tempo och mycket dueller

**Instruktion:**

Hög intensitet

Aggressiv press

Kom till avslut

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Begränsa yta och tillslag



**Vad:**

Passningsspel

**Varför:**

Hantera passning och mottagning i vinkel

**Hur:**

Två led med boll på bägge sidor.

spelare med boll passar boll enl. skiss i vinkel och flyttar dit boll passas

**Instruktion:**

Hög intensitet

Jobba bakom kon

Mottag bortre fot

**Att tänka på:**

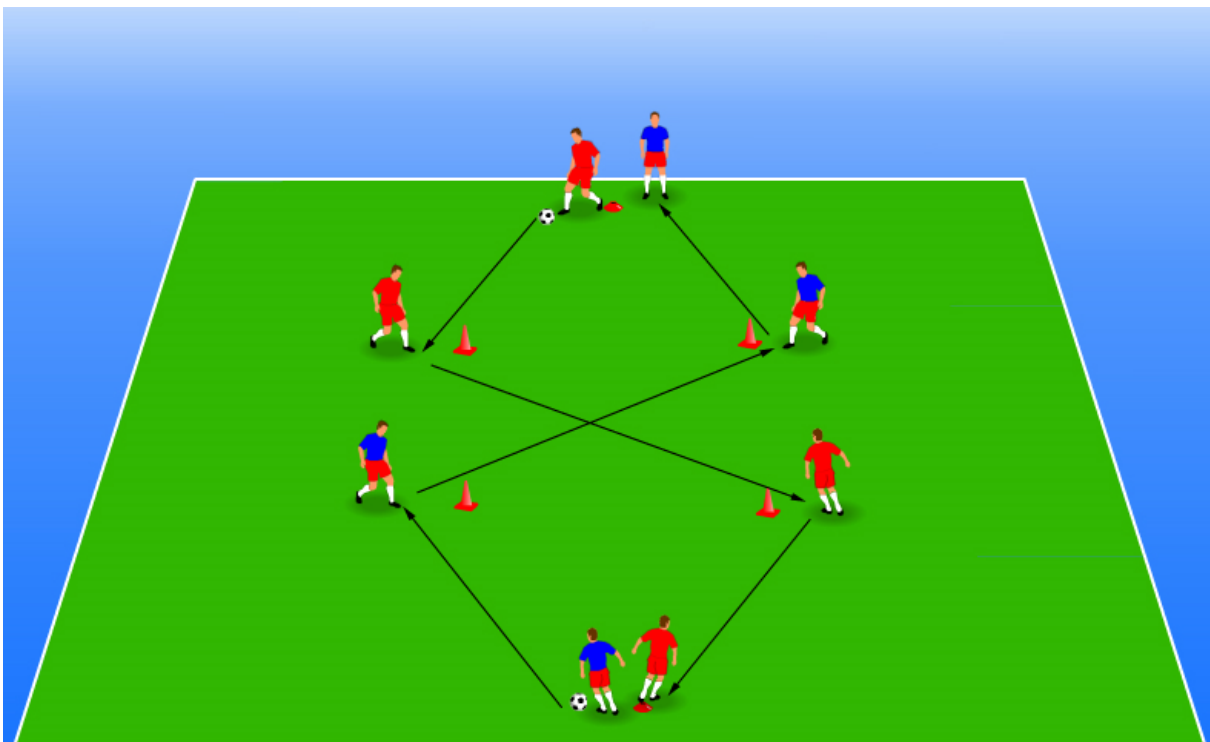
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

tillbakaspel



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager



**Vad:**

Passning och mottagningsteknik

**Varför:**

Hantera passnings o mottagningsteknik under press

**Hur:**

Bollhållare passar bollen till någon av de fria spelarna och pressar därefter intensivt mot den nya bollhållaren, som gör medtagning och spelar bollen till ny fri spelare och blir den som pressar ny bollhållare

**Instruktion:**

Hög intensitet

Aggressiv press

Flytta boll från pressen

**Att tänka på:**

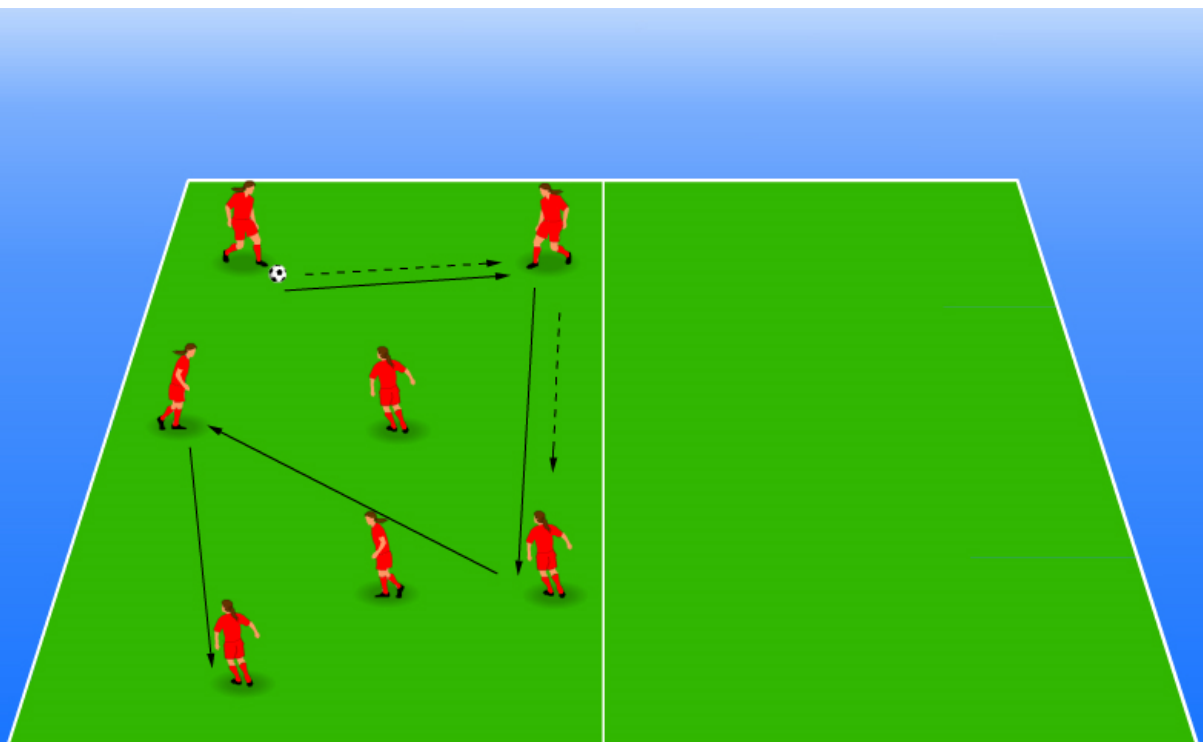
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Pressande spelare försöker vinna boll



Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

**Vad:**

Crossbollar

**Varför:**

För att kunna vända spelet med crossboll

**Hur:**

1: bollhållare passar felvänd spelare som passar tillbaka i vinkel, därefter crosspass till kantspelare som tar emot boll i offensiv riktning och driver in boll i ledet på andra sidan.

2: lägg till en kombination efter kantspelares mottag och spela vägg med den felvända spelaren

Man flyttar ett hack i positionerna

**Instruktion:**

Kvalité i både cross och mottagning

(Se teknikhäftet)

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Större yta

Mottagande spelare skall ta emot i fart



**Vad:**

Anfallsspel / Försvarsspel

**Varför:**

Hantera omställningar

**Hur:**

4 backar + 1 Dm mot 5 pressande spelare man/man.

Målvakt rullar ut boll till någon i backlinjen, dessa skall sedan spela sig ur pressen och försöka nå den vilande blå spelaren på mittlinje. När detta lyckas startar direkt anfallsspel från blå lag som anfaller 6 mot 5. Vinner rött lag tillbaka bollen, så startar process igen att spela sig ur press och en blå faller ut till mittcirkel. Vinner blått lag boll, så försöker de komma till avslut snabbt

**Instruktion:**

Hög intensitet

Aggressiv press

Kom till avslut

Spela oss ur press

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Fyll på med fler spelare och positioner



**Vad:**

Anfallsspel / Försvarsspel

**Varför:**

Spela sig ur press och hantera omställning

**Hur:**

Liten yta 40x25

Spela 4 mot 4 innanför ytan + mv

Tränare sätter igång spel. Bollhållande lag skall spela sig ur press och försöka nå någon av sina två spelare utanför, då startar snabb omställning och man anfaller 6 mot 4, dvs båda de två passiva spelarna i bollhållande lag deltar och man utnyttjar överläget Mål får alltså bara göras, när man är övertaligt 6 mot 4. Vinner försvarande lag boll, så skiftar rollerna

**Instruktion:**

Hög intensitet

Aggressiv press

Kom till avslut

**Att tänka på:**

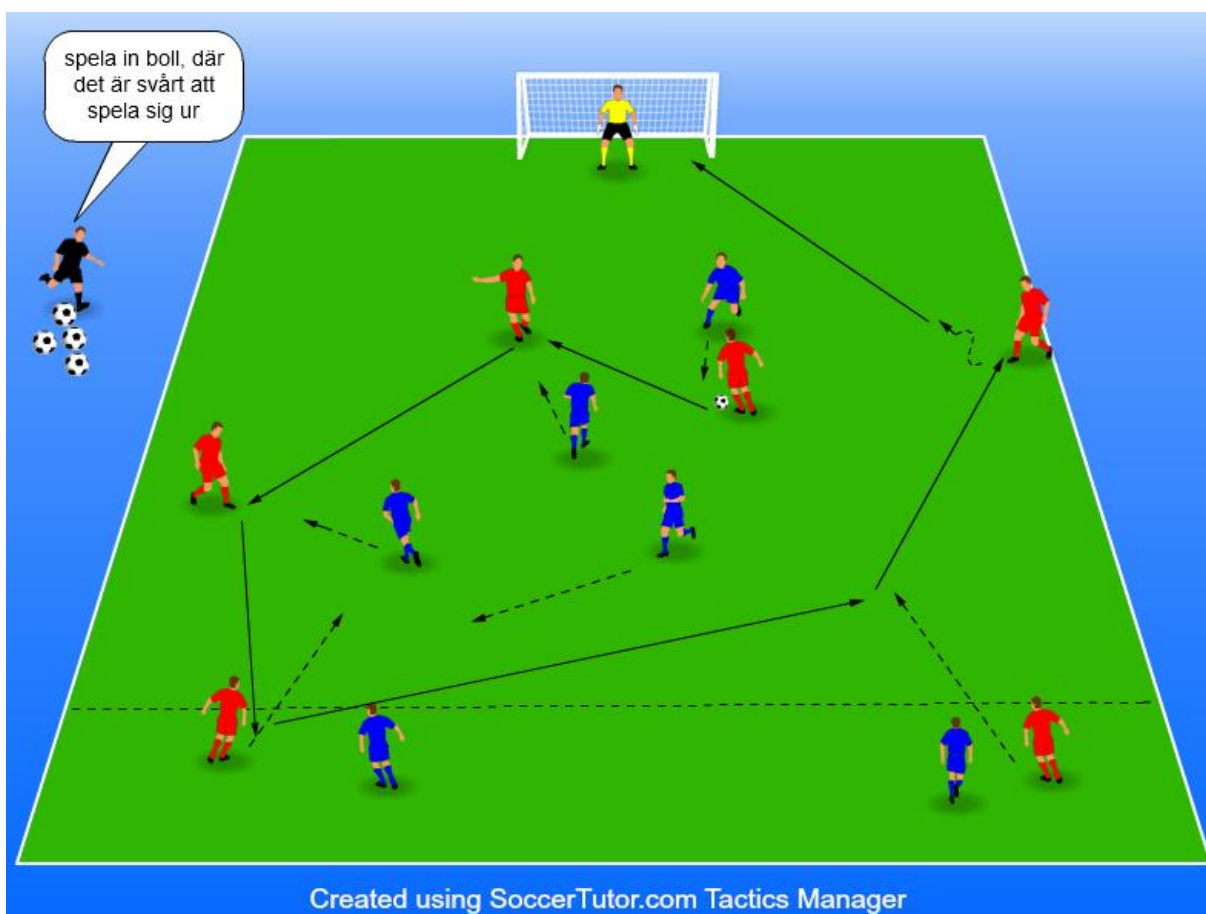
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Begränsa tillslag



**Vad:**

Passningsspel

**Varför:**

Hantera passning och mottagning med mycket trafik

**Hur:**

Två lag med en boll per grupp. Flytta boll inom laget utan att krocka med andra laget

**Instruktion:**

Hög intensitet

Rörelse

Bli spelbar

Flytta boll på ytor

**Att tänka på:**

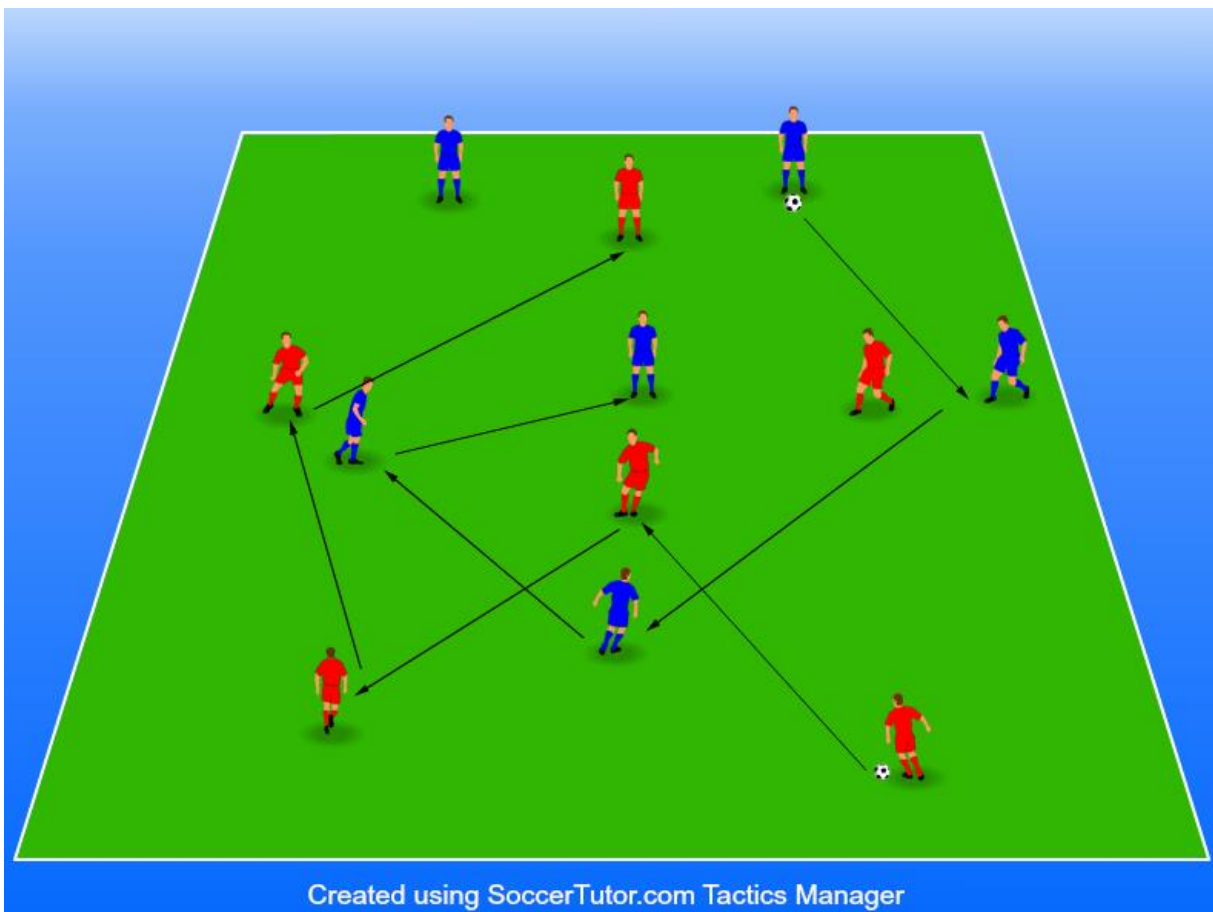
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

En boll och ett passivt lag som sätter press utan att ta boll  
possessionsspel



**Vad:**

1 v 1 utmana

**Varför:**

Kunna slå ut motståndare 1 v 1

**Hur:**

Stor kvadrat 20x20 m. Spelare uppställda enl skiss

Starta 1 mot 1 inne i ytan, målsättning för bollhållare är att utmana försvarsspelare och sätta ner passning i sitt diagonala led och mottagande spelare utmanar 1 v 1. Vinner försvarande spelare boll, söker denne in boll i sitt led, och bolltappare blir försvarsspelare

**Instruktion:**

Hög intensitet

Finta dribbla

Använd fart

**Att tänka på:**

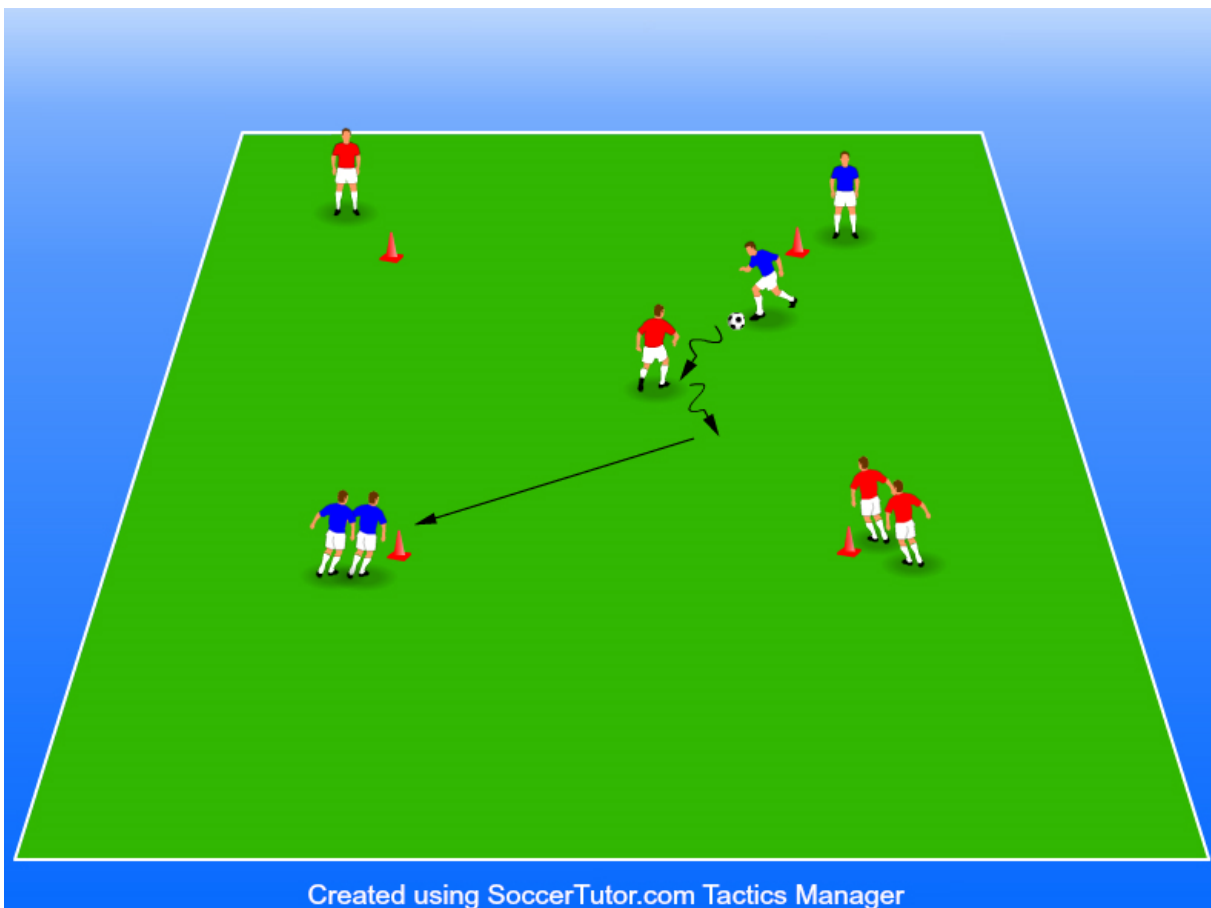
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Sätt in en extra spelare i mitten, som finns som stöd för att skapa 2 v 1



**Vad:**

Passningsspel

**Varför:**

Hantera passning och mottagning i vinkel

**Hur:**

Spela 3 v 3 inne i yta med 4 väggar enl. skiss

**Instruktion:**

Hög intensitet

Spelbar i vinkel

Mottag borte fot

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Mindre yta



**Vad:**

Passning o mottagningsteknik

**Varför:**

Hantera passning och mottagning i vinkel

**Hur:**

De två blå spelarna i mitten startar med boll och passar ut till valfri spelare, därefter vänder de sig snabbt om för att ta emot boll där den andra spelaren lämnade bollen

**Instruktion:**

Hög intensitet

Spelbar i vinkel

Mottag bortre fot

**Att tänka på:**

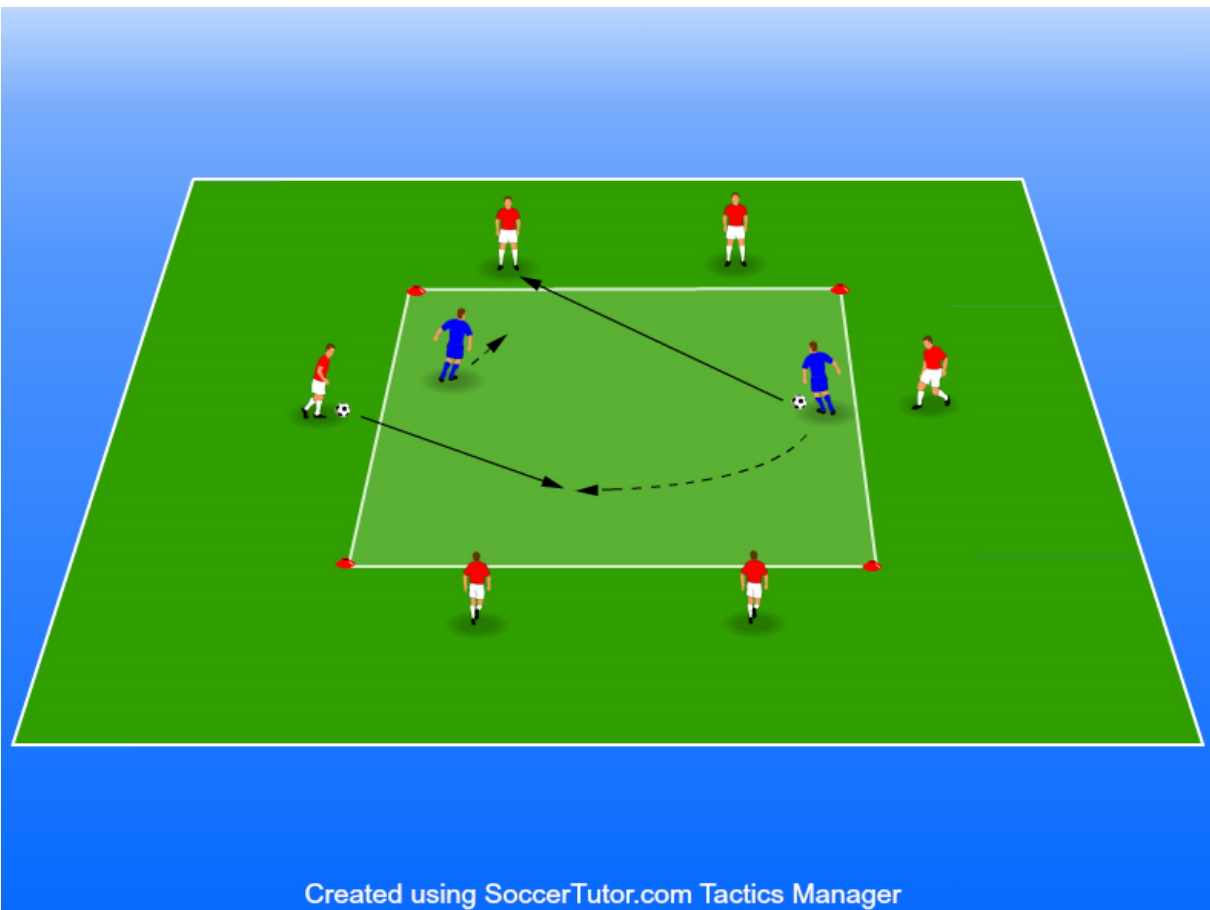
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Endast en boll och kombinera med kompis innan passning ut





**Vad:**

Passningsspel

**Varför:**

Hantera passning och mottagning under press

**Hur:**

Två stora kvadrater, 4 spelare i varje kvadrat

När spel sätts igång i en kvadrat, pressar 2 av de blå in på motsatt sida för att vinna boll. När bollhållande lag haft ex 4 passningar, försöker dom nå den andra kvadratens spelare, och 2 nya pressande spelare på motsatt sida går in

**Instruktion:**

Hög intensitet

Bli spelbar

Mottag bortre fot

**Att tänka på:**

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

**Utveckla:**

Lägg till Målvakter som finns spelbara utanför kortsidorna, som man kan använda i spelet men som ej kan pressas. Vinner försvarande lag boll, kan de avsluta på målvakt



