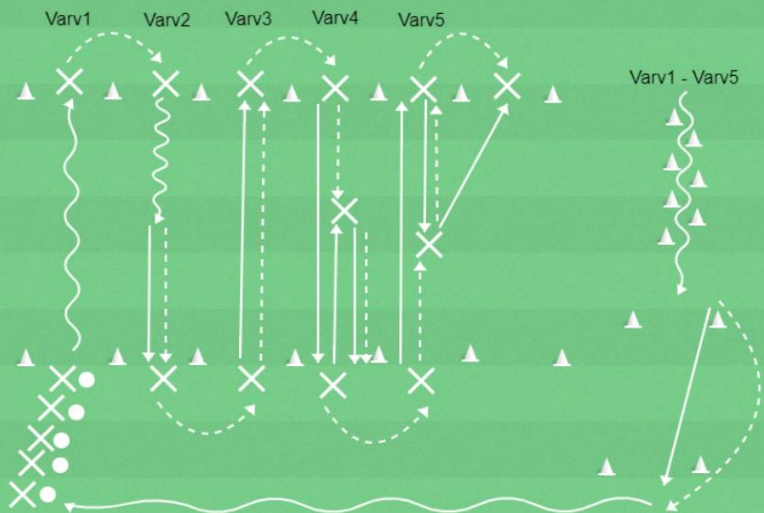


PASSNINGSSPEL 2

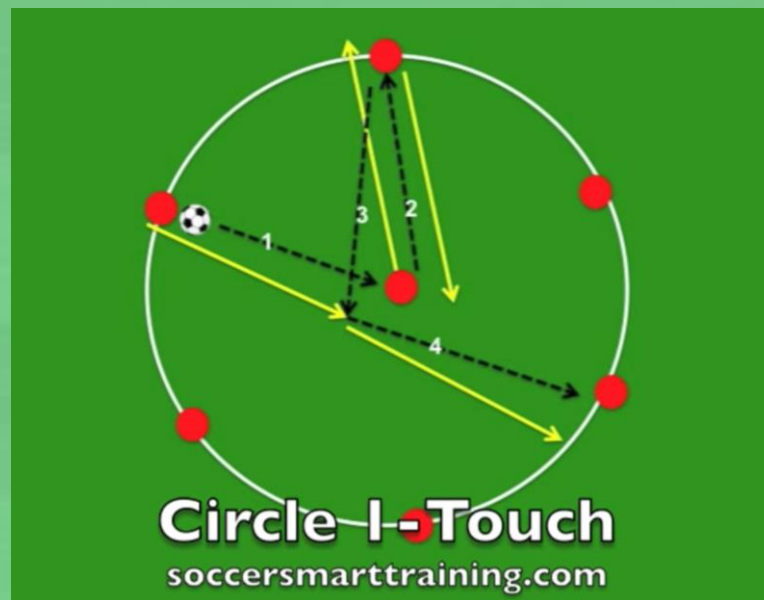
- 5 min Uppvärmning Löpning - Två varv runt planen
12 min Bolluppvärmning **Grekisk boll uppv.**
8 min Knäkontroll **B**
15 min Övning 1 - Färdighet **Tiki-Taka 1**
5 min Paus
15 min Övning 2 - Spelövning **Hollandskvadrat**
5 min Paus
20 min Match
5 min Stretchning i ring och eftersnack

Pass – Passningsspel 2 (90 min)

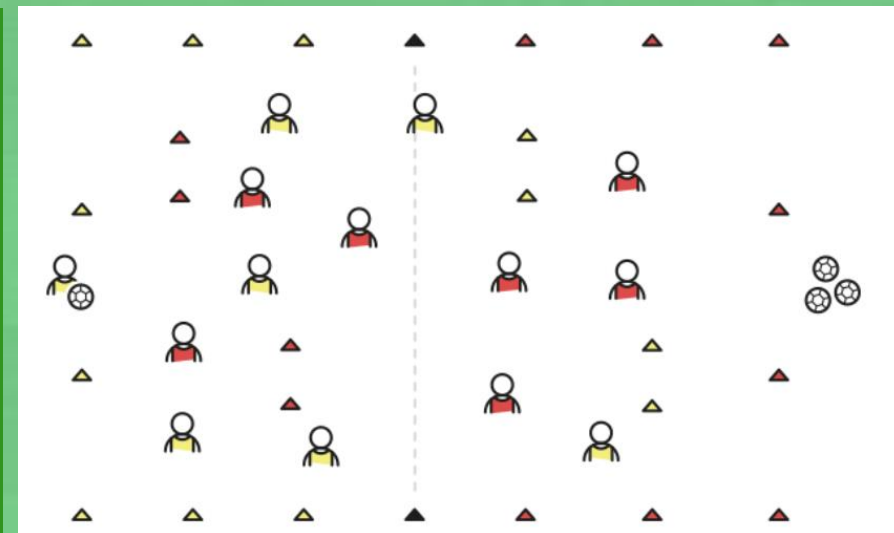
BOLLUPPVÄRMNING



ÖVNING 1 - Färdighet



ÖVNING 2 - Spelövning



GREKLANDS PASSNINGSUPPVÄRMNING



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Passningsuppvärmning inspirerad av ett Grekiskt topplag.

Kom igång med hjälp av löpning och enkla passningar.

Hur?

1:a varv - Spring över med bollen och lämna över till nästa spelare. Vänta på boll. osv

2:a varv - Passa halvvägs över. Vänta på boll. osv

3:e varv - Passa hela vägen, och spring sedan över. Vänta på boll. osv

4:e varv - Passa och spring. Få tillbaka boll halvvägs (helst 1-touch). Passa tillbaka (helst 1-touch).

5:e varv - Som 4:e varvet men sista passet snett in i nästa "bana" mellan konerna.

Organisation

4-5 Spelare = 2 Linjer

6-7 Spelare = 3 Linjer

8-9 Spelare = 4 Linjer

10-11 Spelare = 5 Linjer

Variant:

Förläng banan med att:

1) Dribbla bollen mellan koner

2) Passa till sig mellan en linje på cirka 4-5 meter och rusha på utsidan för att fånga sin egen passning.

Anvisningar

1:a varv - Spring över med bollen och lämna över till nästa spelare. Vänta på boll. osv.

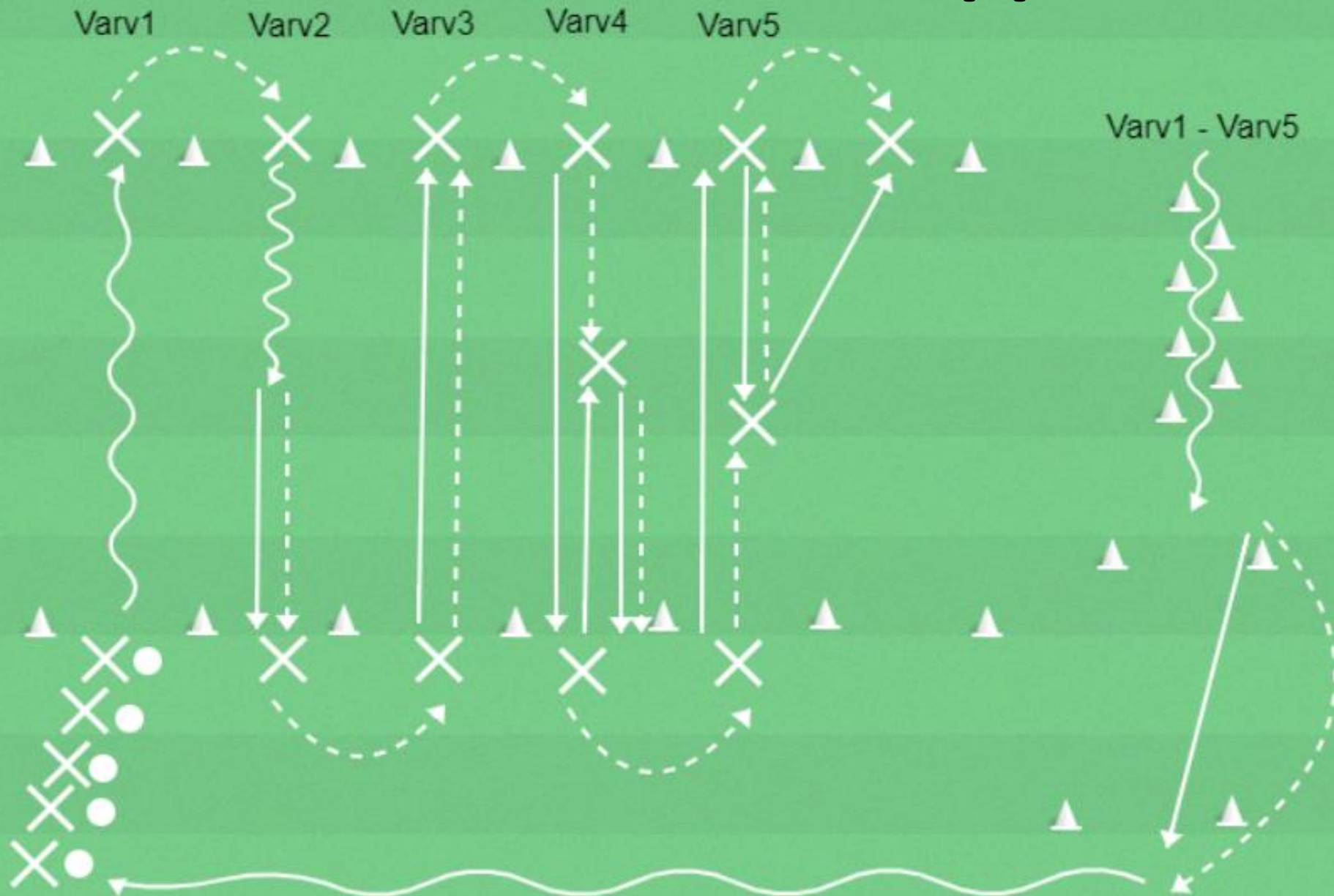
2:a varv - Passa halvvägs över. Vänta på boll. osv.

3:e varv - Passa hela vägen, och spring sedan över. Vänta på boll. osv.

4:e varv - Passa och spring. Få tillbaka boll halvvägs (helst via 1-touch). Passa tillbaka (helst 1-touch).

5:e varv - Som 4:e varvet men sista passet snett in i nästa "bana" mellan konerna.

Greisk Pass Uppvärmning

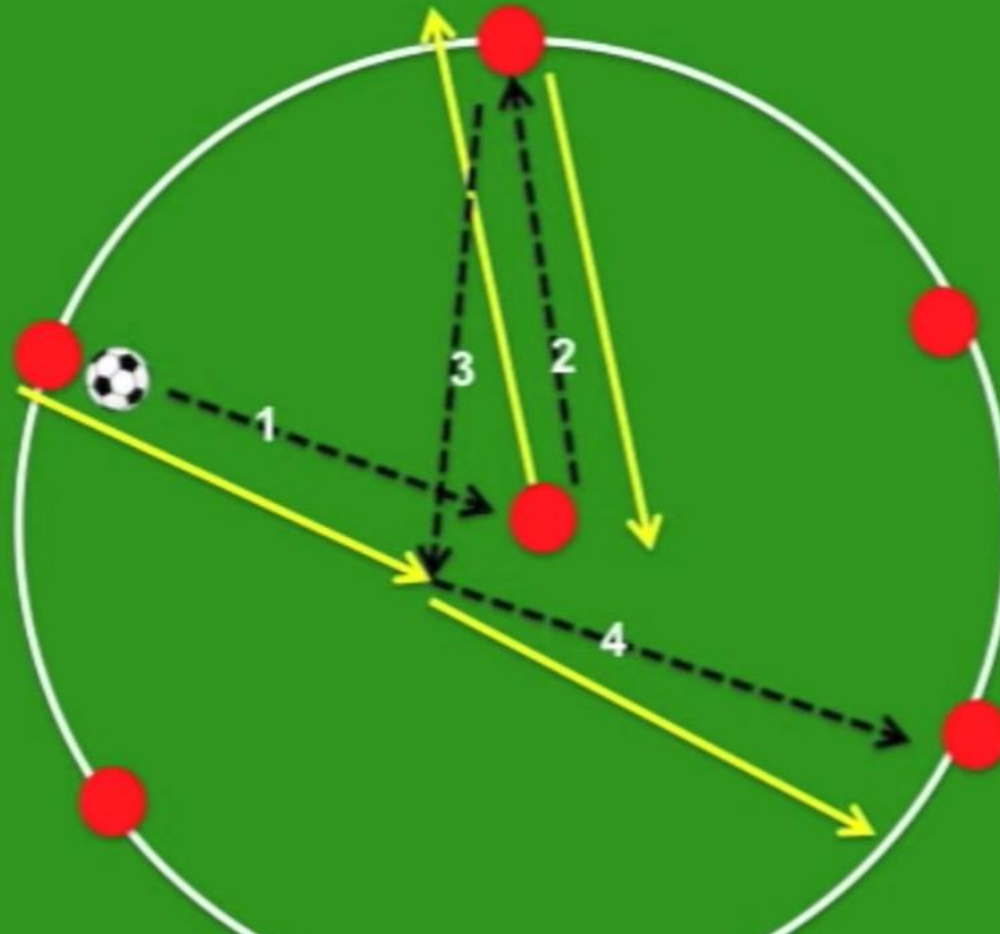


Tiki-Taka 1

TIKI-TAKA 1

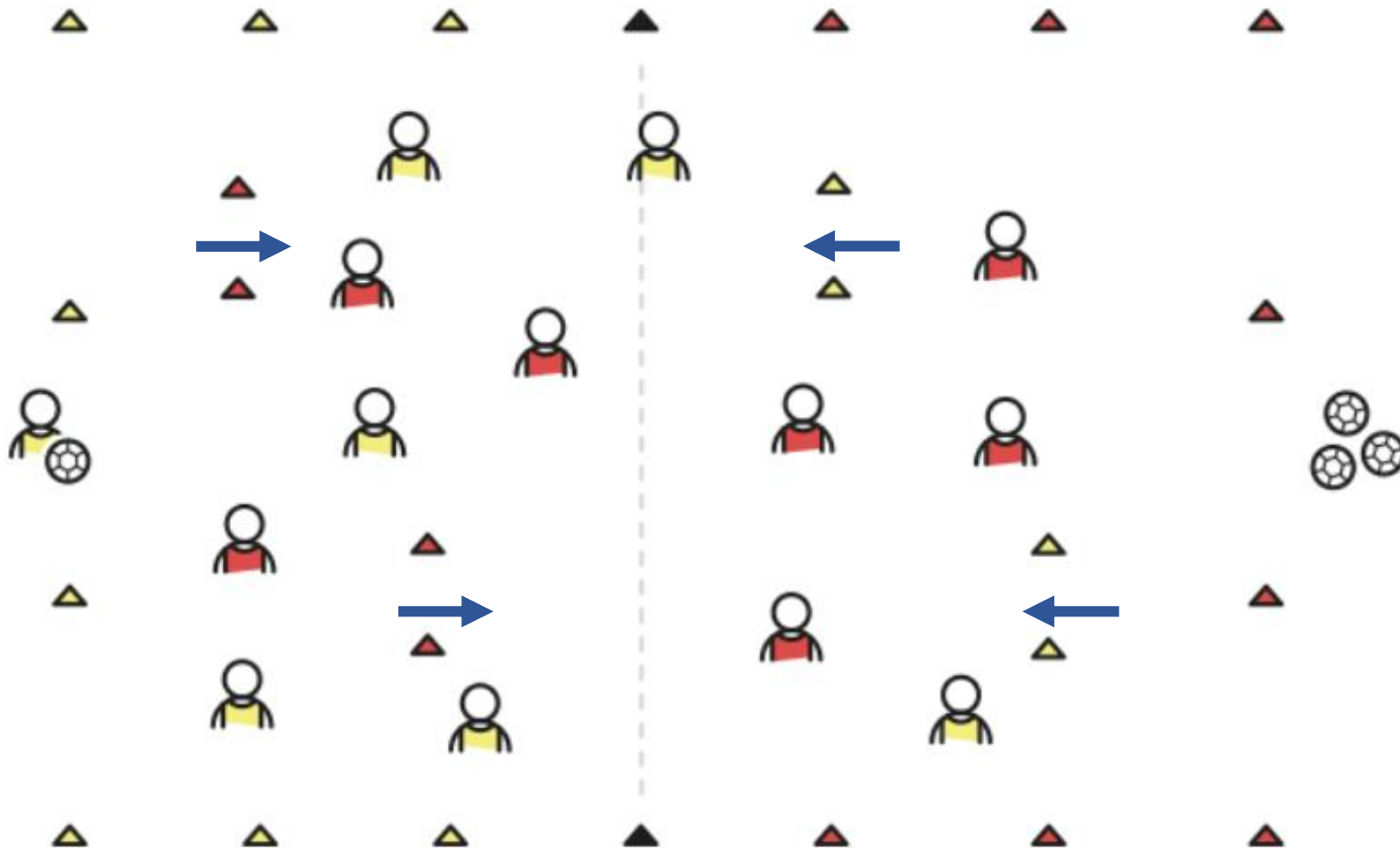
Cirkel med en spelare i mitten
Spelare med boll passar IN...
...och springer in i cirkeln.
Spelare i cirkeln passar UT...
...och springar ut ur cirkeln.

OBS: Använd ETT tillslag



Circle 1-Touch
soccersmarttraining.com

Holländska kvadraten



Hur går övningen till?

Planen har två planhalvor.

Gult lag har **två gula mål** på **röd sida**.

Rött lag har **två röda mål** på **gul sida**.

Mål görs genom att **spela en medspelare mellan konerna i motsatt riktning** (se blåa pilar på bilden).

Spelare från laget som har bollen får röra sig hur som helst **men** laget som **inte har bollen** får bara vara på en sida enligt följande upplägg:

4 Spelare = 2 på varje sida.

5 Spelare = 2 på anfallssidan, **3** på försvar.

6 Spelare = 3 på varje sida.

7 Spelare = 3 på anfallssidan, **4** på försvar.

(På bilden har gult lag bollen längst till vänster och röda laget har då tre spelare på anfallssidan och fyra spelare på försvarssidan)

Boll över linjen = börja med ny boll från sidan där bollen inte åkte ut.

(På bilden på högersida där de tre bollarna ligger om bollen åker ut på vänstersida.)

Fokusera under övningen på att hitta spelytor och när det kommer till målchans gäller det att snabbt utnyttja möjligheten till att komma till avslut innan motståndarna hinner med att täcka på båda sidorna kon-målen.