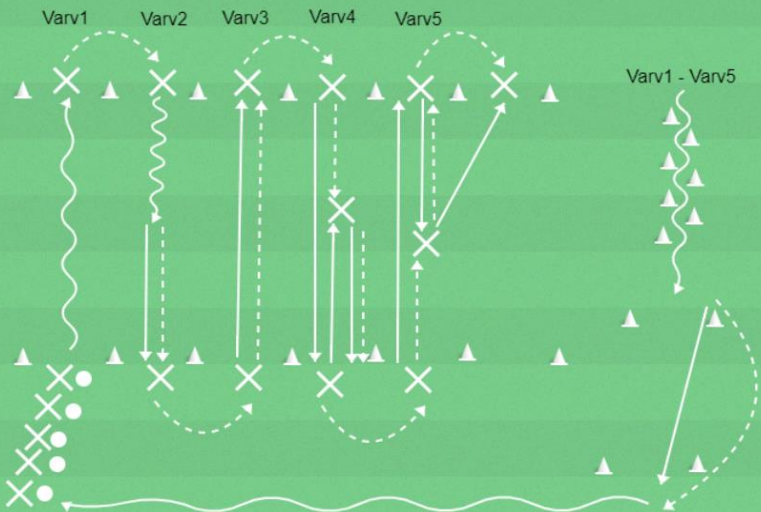


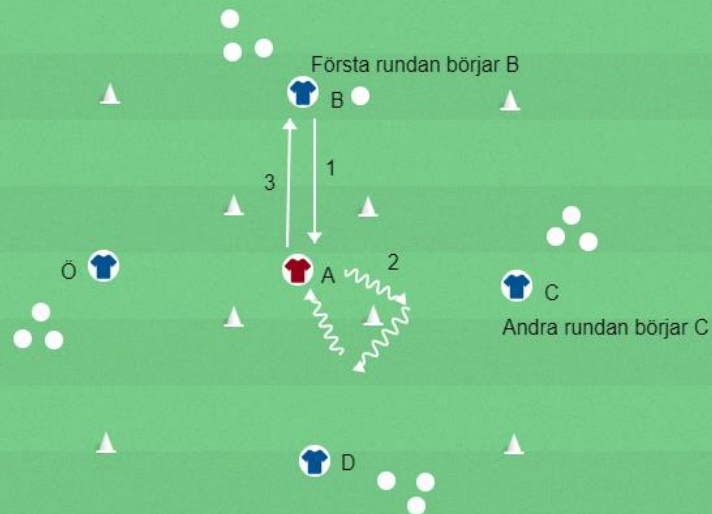
FÖRSVARSPEL 1

- 5 min Uppvärmning Löpning - Två varv runt planen
- 12 min Bolluppvärmning **Grekisk boll uppv.**
- 8 min Knäkontroll **A**
- 15 min Övning 1 - Färdighet **Klockan går runt...**
- 5 min Paus
- 15 min Övning 2 - Spelövning **Match 1vs1**
- 5 min Paus
- 20 min Match
- 5 min Stretchning i ring och eftersnack

BOLLUPPVÄRMNING

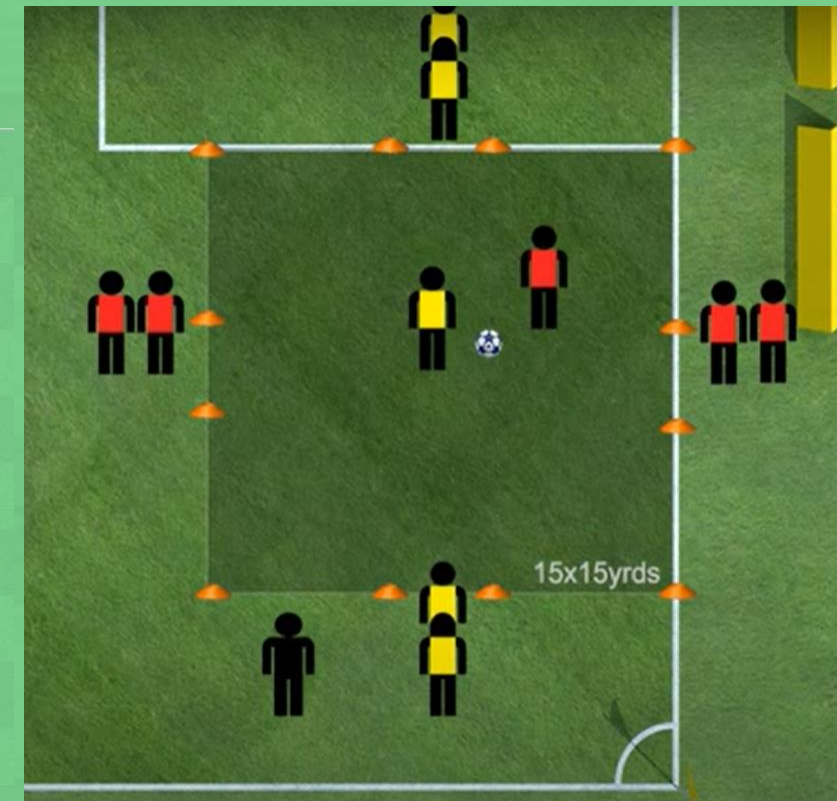


ÖVNING 1 - Färdighet



Pass – 1vs1-pass (90 min)

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:

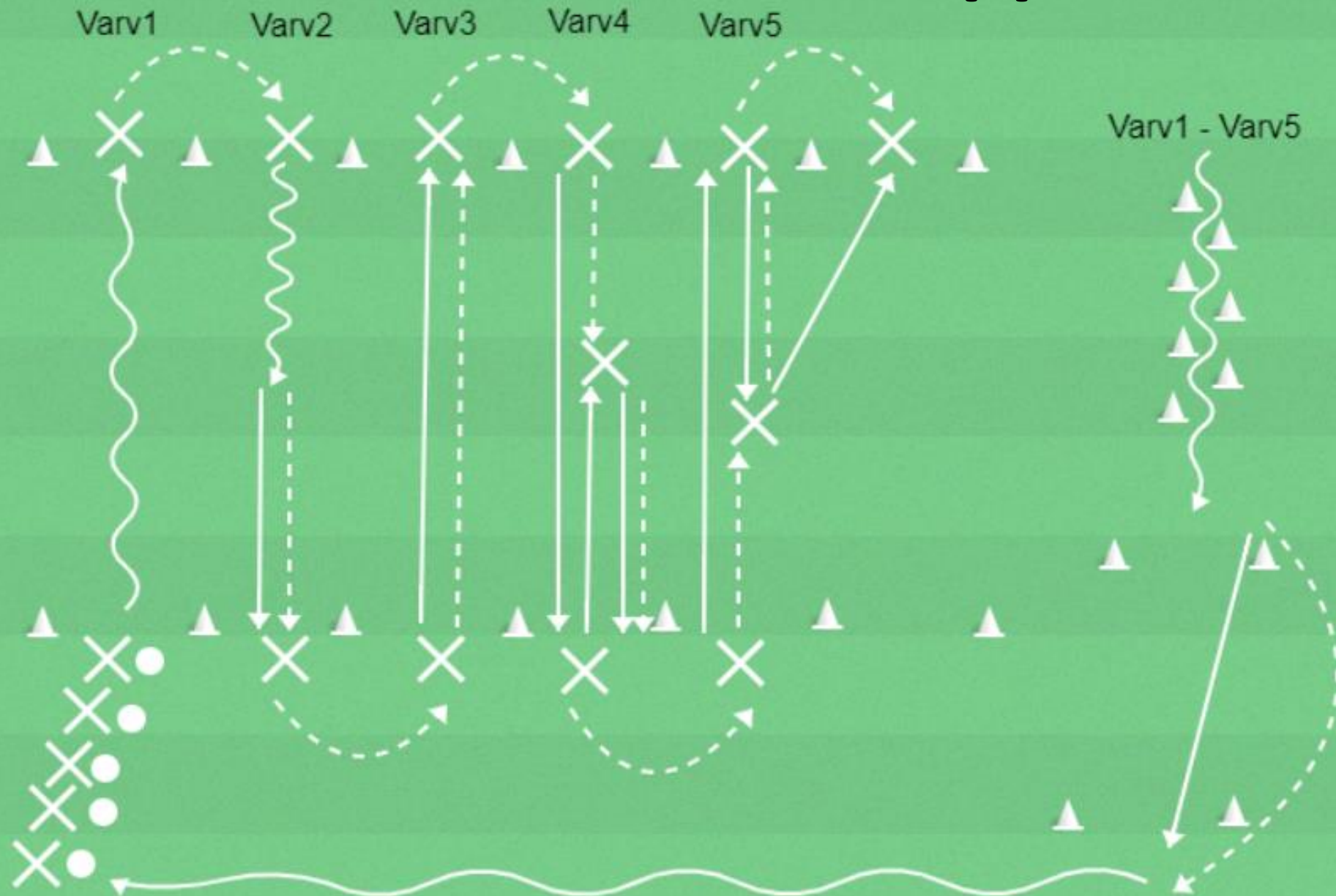
Förläng banan med att:

- 1) Dribbla bollen mellan koner
- 2) Passa till sig mellan en linje på cirka 4-5 meter och rusa 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



KLOCKAN GÅR RUNT, RUNT, RUNT...



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Fotbollsrörlighet

Varför?

Utvecklar spelarnas färdighet med bollen

Hur?

Snabba rörelser med boll och sen snabbt redo för ny boll.

Organisation

8 koner

Bollar

Minst 5 spelare

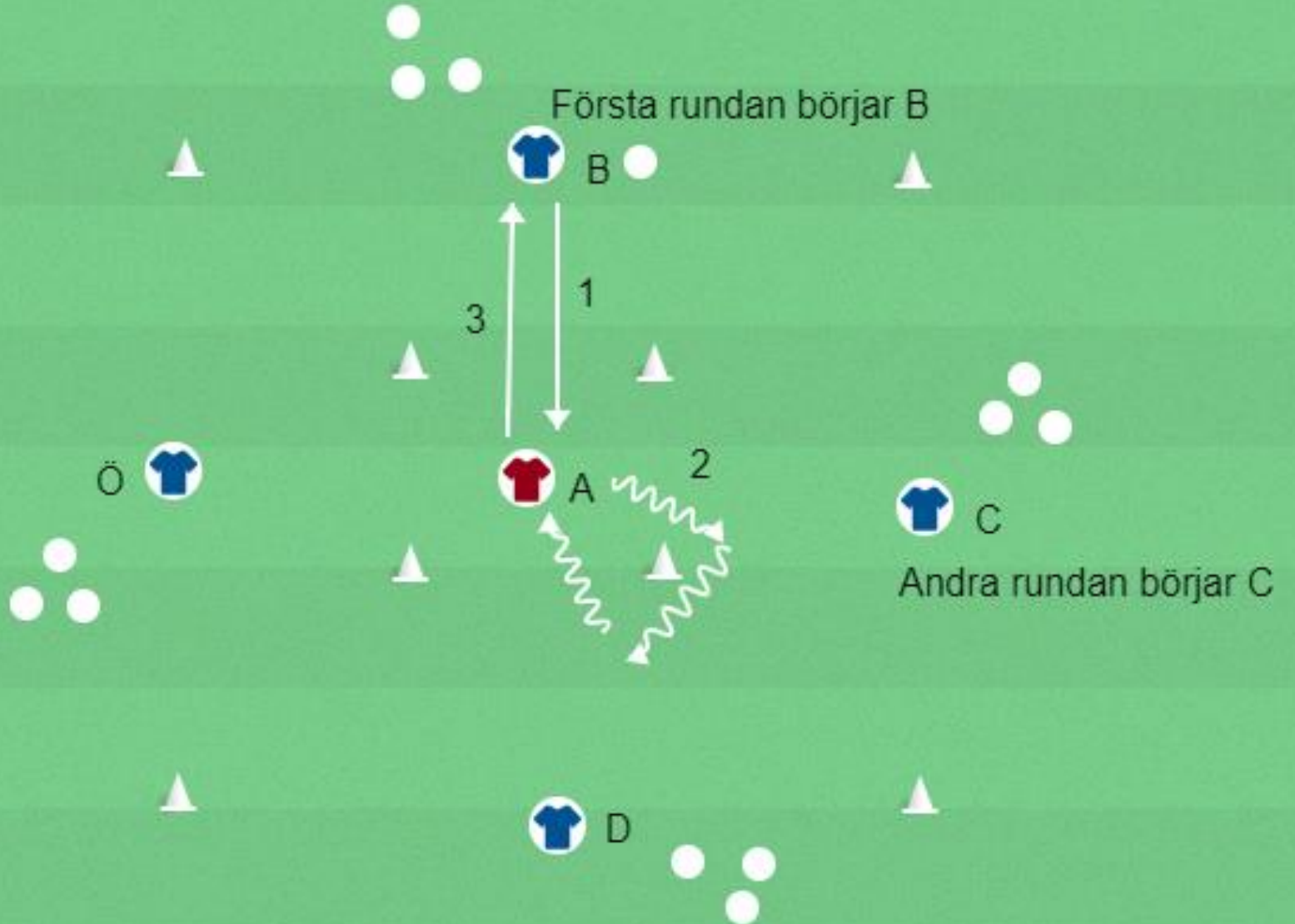
Anvisningar

1 Spelare i mitten av kvadraten. (A)

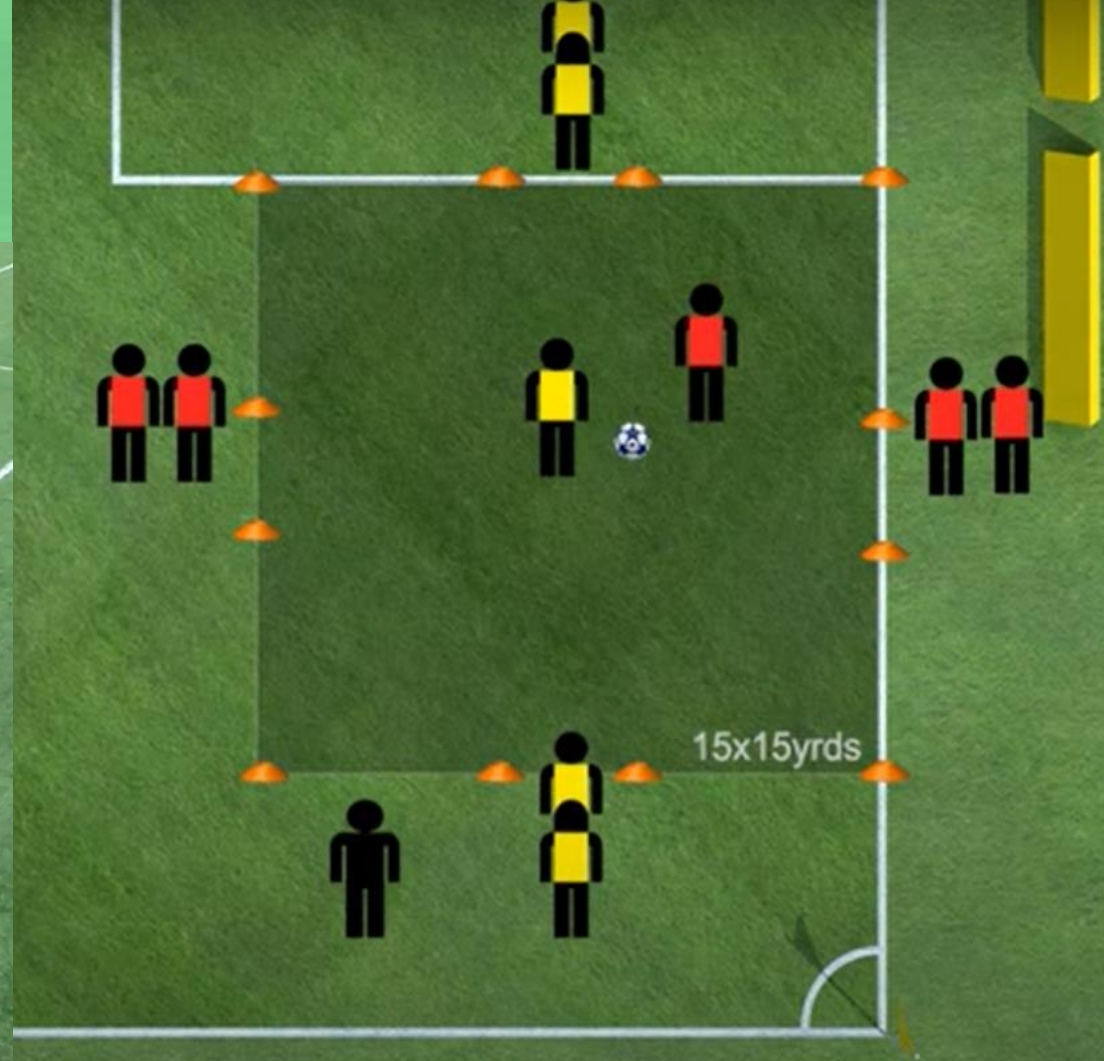
4 Spelare runt kvadraten.

Spelare B passar till spelare A som tar emot bollen och för den runt valfri kon BAKOM SIG och sedan passar tillbaka till A.

Därefter kommer pass från C och processen upprepas tills att A tagit sig ett varv runt. Då springer B in och får passning från C osv.



Match 1vs1 i lag



HUR?

Dela upp alla spelare i 2 lag (minst 4 spelare behövs).
Lagen får poäng när bollen passas till medspelare som väntar mellan koner på andra sidan.
4 minuters matcher och 1 minuts vila.

REGLER

Boll utanför kvadraten = Andra lag börjar med boll.
Försvare tar boll = Chans att få poäng genom pass.

FOKUS & INSTRUKTIONER

Dribbla mot "hälen".

Växla tempo.

Snabb pass om fritt.

Försvara med sidofötter.

Täck mål i försvar