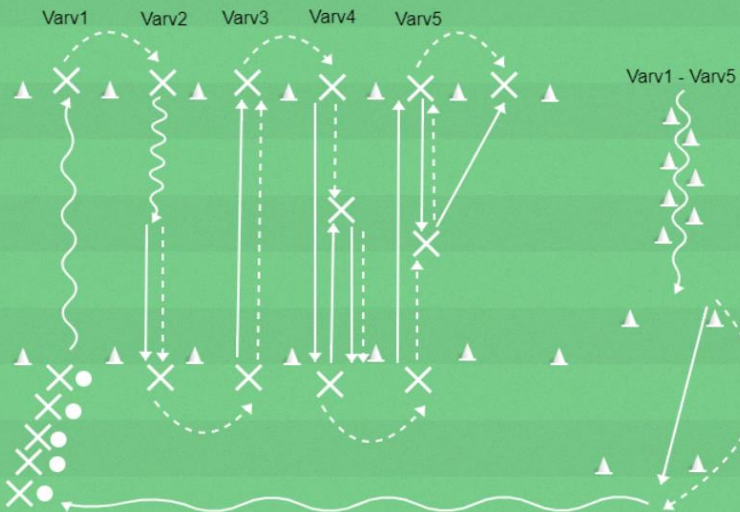


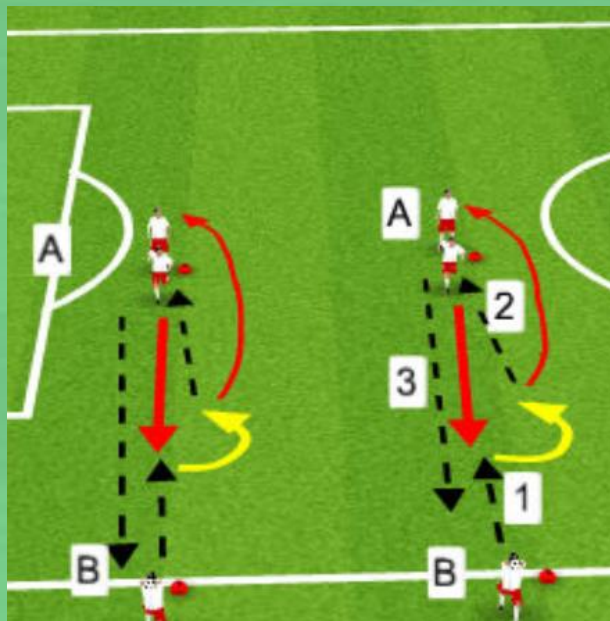
## FÖRSVARSPEL 1

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

### BOLLUPPVÄRMNING

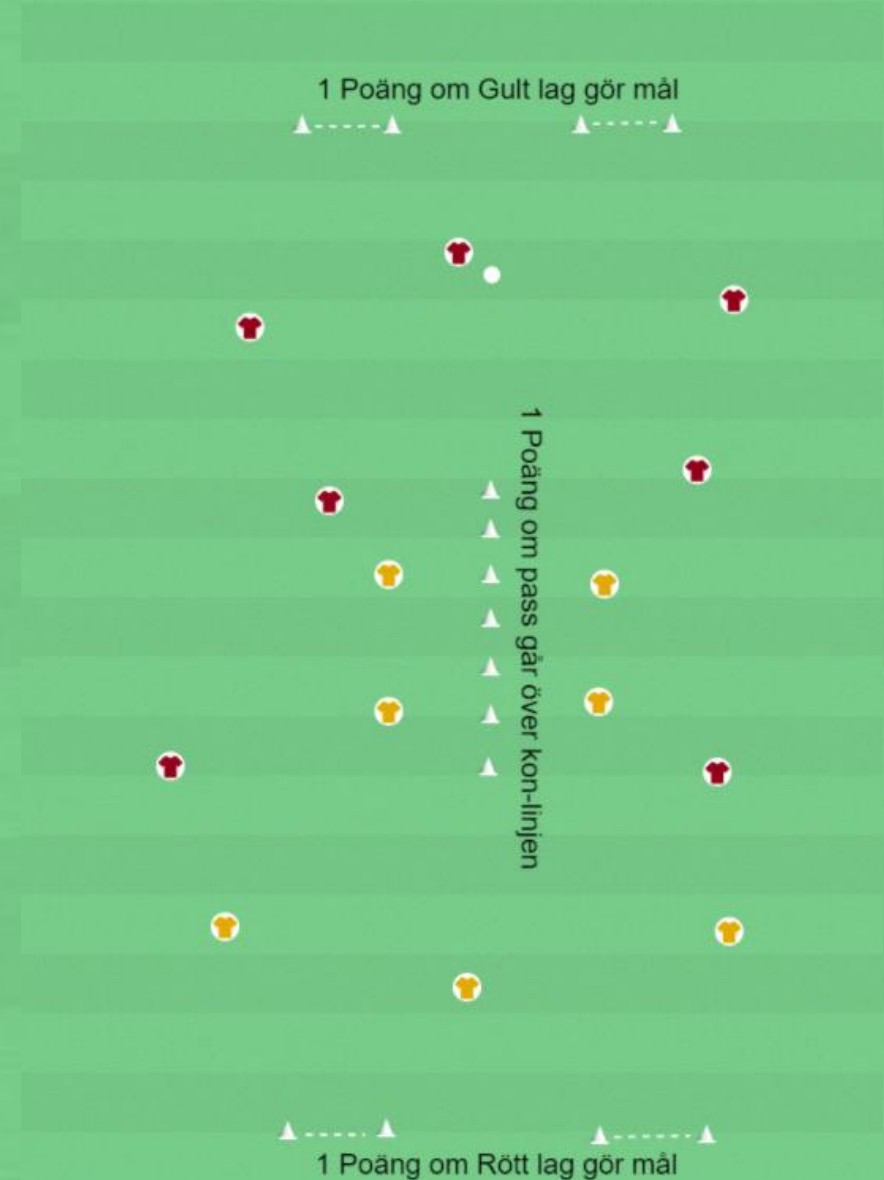


### ÖVNING 1 - Färdighet



## Pass – Spelyta 1 (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.

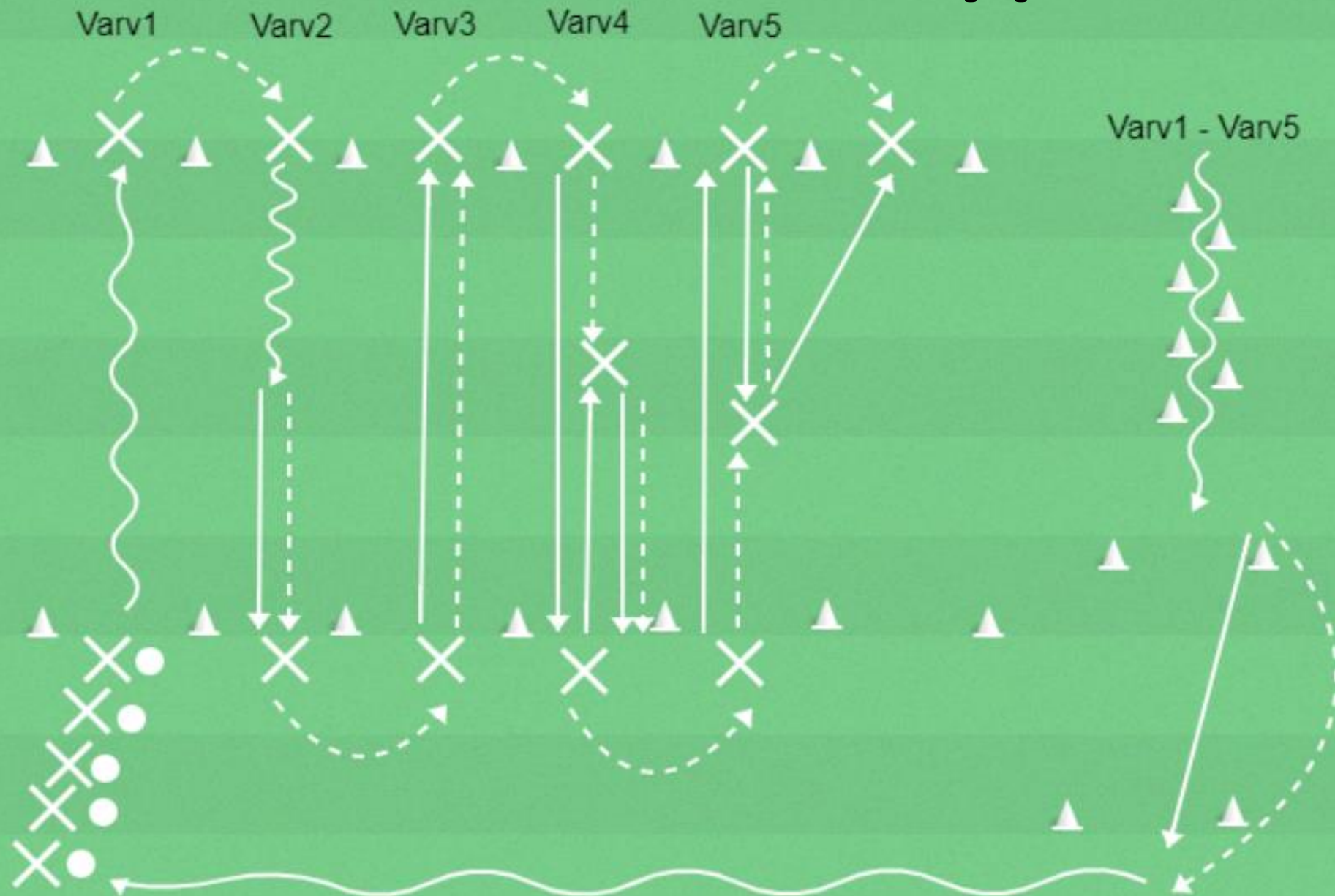
2:a varv - Passa halvvägs över. Vänta på boll. osv.

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).

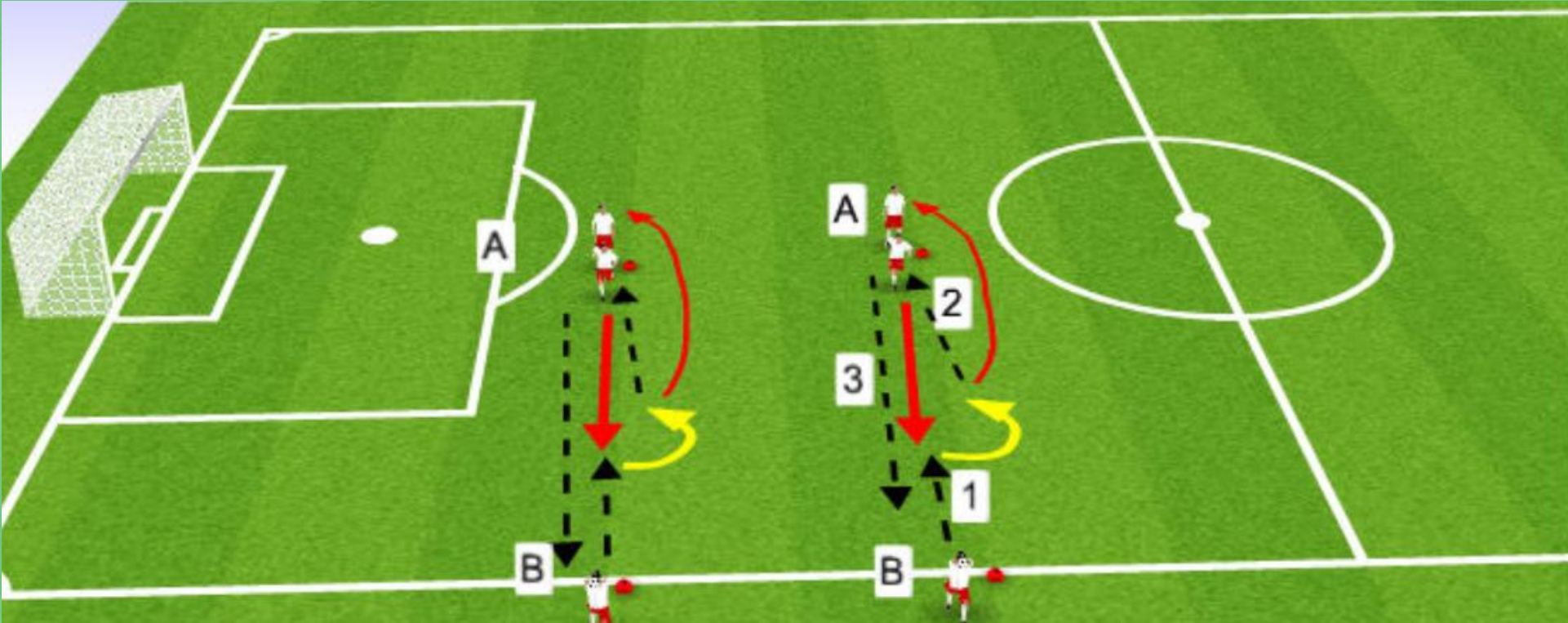
5:e varv - Som 4:e varvet men sista passet snett in i nästa "bana" mellan konerna.

# Grekisk Pass Uppvärmning





# Inkastövning



## Nivå 1

A springer mot B. B kastar inkastet. A passar tillbaka till B.  
A springer och ställer sig sist i kön. Repetera och byt sedan inkastare.

- STTEGRING 1: Fritt var bollen kommer och fritt antal tillslag.
- STTEGRING 2: Ta ner bollen i luften, få kontroll och spela tillbaka.
- STTEGRING 3: Tajma där bollen landar, få kontroll och spela tillbaka.
- STTEGRING 4: Tajma där bollen landar – spela tillbaka på 1-touch.

## Nivå 2

A springer mot B. B kastar inkastet. A tar emot bollen och spelar bak till nästa spelare i ledet som i sin tur spelar tillbaka till B. Repetera och byt inkastare.

- STTEGRING 1: Fritt var bollen kommer och fritt antal tillslag.
- STTEGRING 2: Bollen kommer i luften, fritt antal tillslag.
- STTEGRING 3: Tajma där bollen landar, få kontroll och spela tillbaka.
- STTEGRING 4: Tajma där bollen landar – spela tillbaka på 2-touch.
- STTEGRING 5: 1-touch tillbaka till B
- STTEGRING 6: B tar emot på 1-touch från fot till boll i handen igen.

## GULA TRÅDEN (HITTA FRI SPELYTA)



### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Övning som kombinerar vikten av Press-spel, Hitta fri spelyta, Bli spelbar och djupledspel.

### Hur?

Korta intervaller så att det blir i "Matchtempo". Typ 5 minuter - sen vila. Sätt fokus på att få till löpningar som gör en spelare spelbar på andra sidan linjen. Tätt markering för försvarande lag.

### Organisation

Lika många spelare i båda lagen.

### Anvisningar

Lagen får poäng på två olika sätt:

1 poäng för mål genom något av de två "kon-målen"

1 poäng för pass till medspelare över Gula kon-linjen.

(bollen måste fås under kontroll)

# Gula Tråden (Hitta fri spelyta)



**Fokus på:**  
Hitta fri spelyta  
Tajming i passning  
Press-spel  
Markera  
Spela runt i backlinje