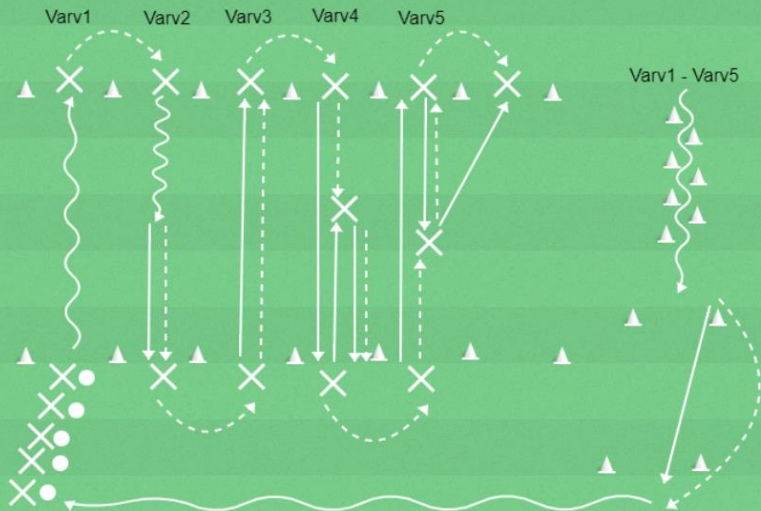


## FÖRSVARSPEL 1

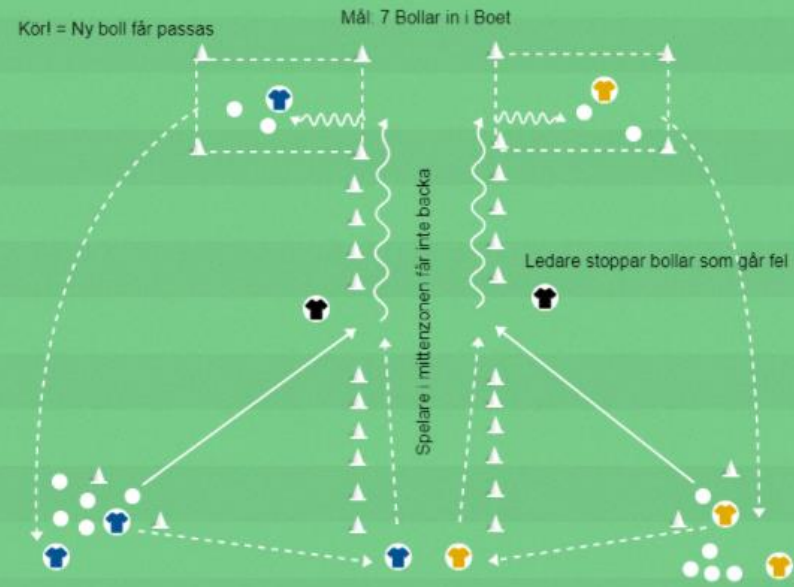
- 5 min Uppvärmning Löpning - Två varv runt planen  
12 min Bolluppvärmning **Grekisk boll uppv.**  
8 min Knäkontroll **C**  
15 min Övning 1 - Färdighet **Sju bollar i Boet**  
5 min Paus  
15 min Övning 2 - Spelövning **Inspark 2.0**  
5 min Paus  
20 min Match  
5 min Stretchning i ring och eftersnack

# Pass – Spelyta 2 (90 min)

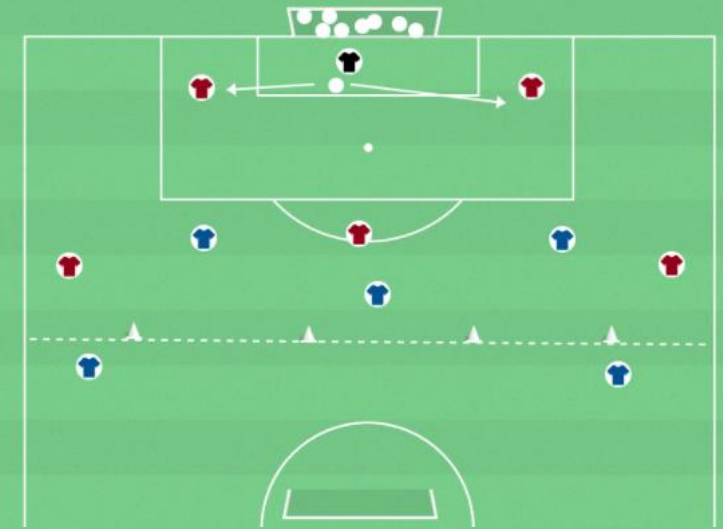
### BOLLUPPVÄRMNING



### 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 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.

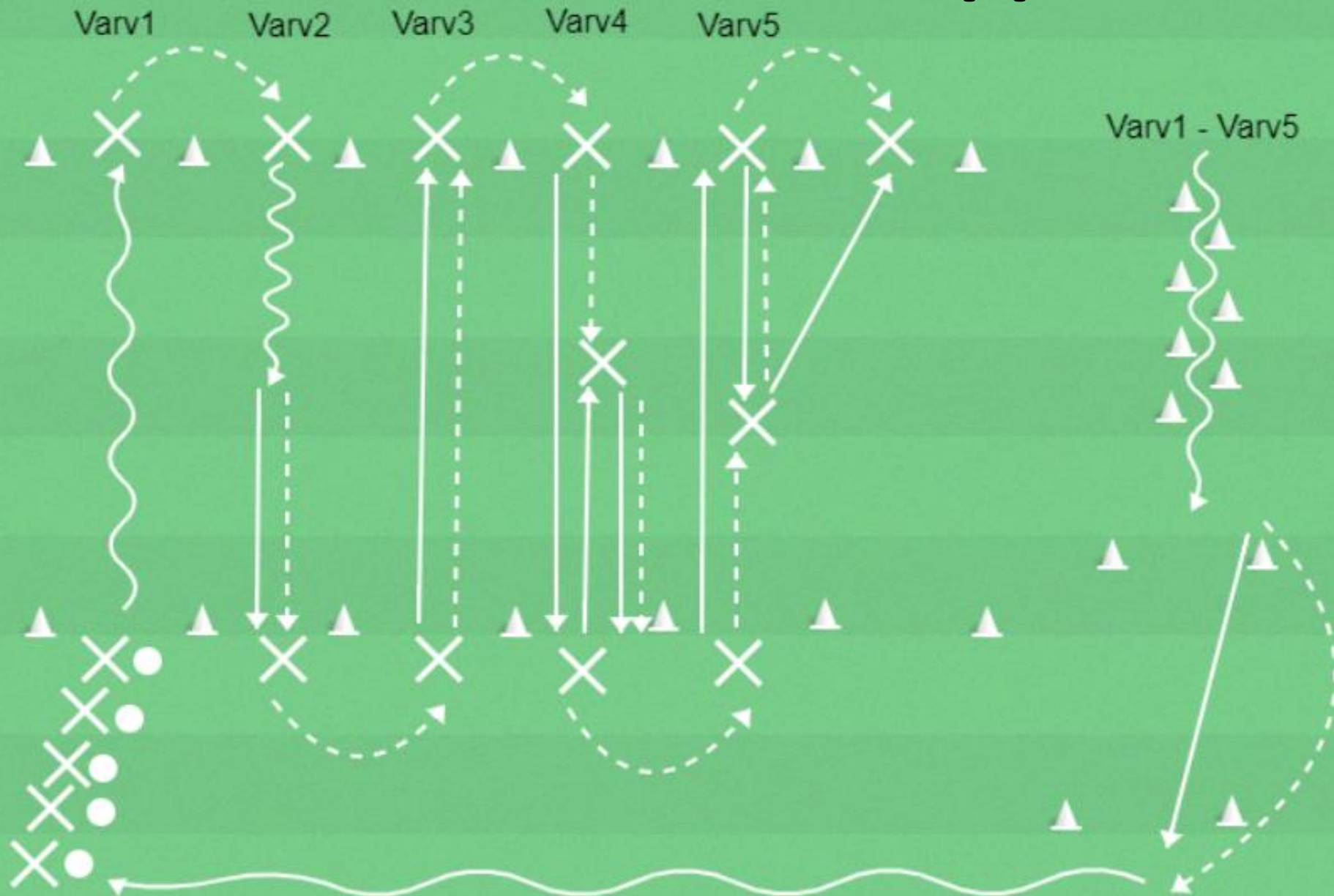
2:a varv - Passa halvvägs över. Vänta på boll. osv.

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



# 7 BOLLAR I BOET-STAFETT (TAJMA PASS I NY SPELYTA)



## Vad?

Kontring

## Varför?

Övningen fokuserar på tajming mellan passning och löpningar. Även på att ha koll på motståndare.

## Hur?

Träna på att hitta raka passningar med rätt hastighet för att bli lätta att ta emot.

## Organisation

10-14 bollar  
Koner  
Dela upp spelare i två lag

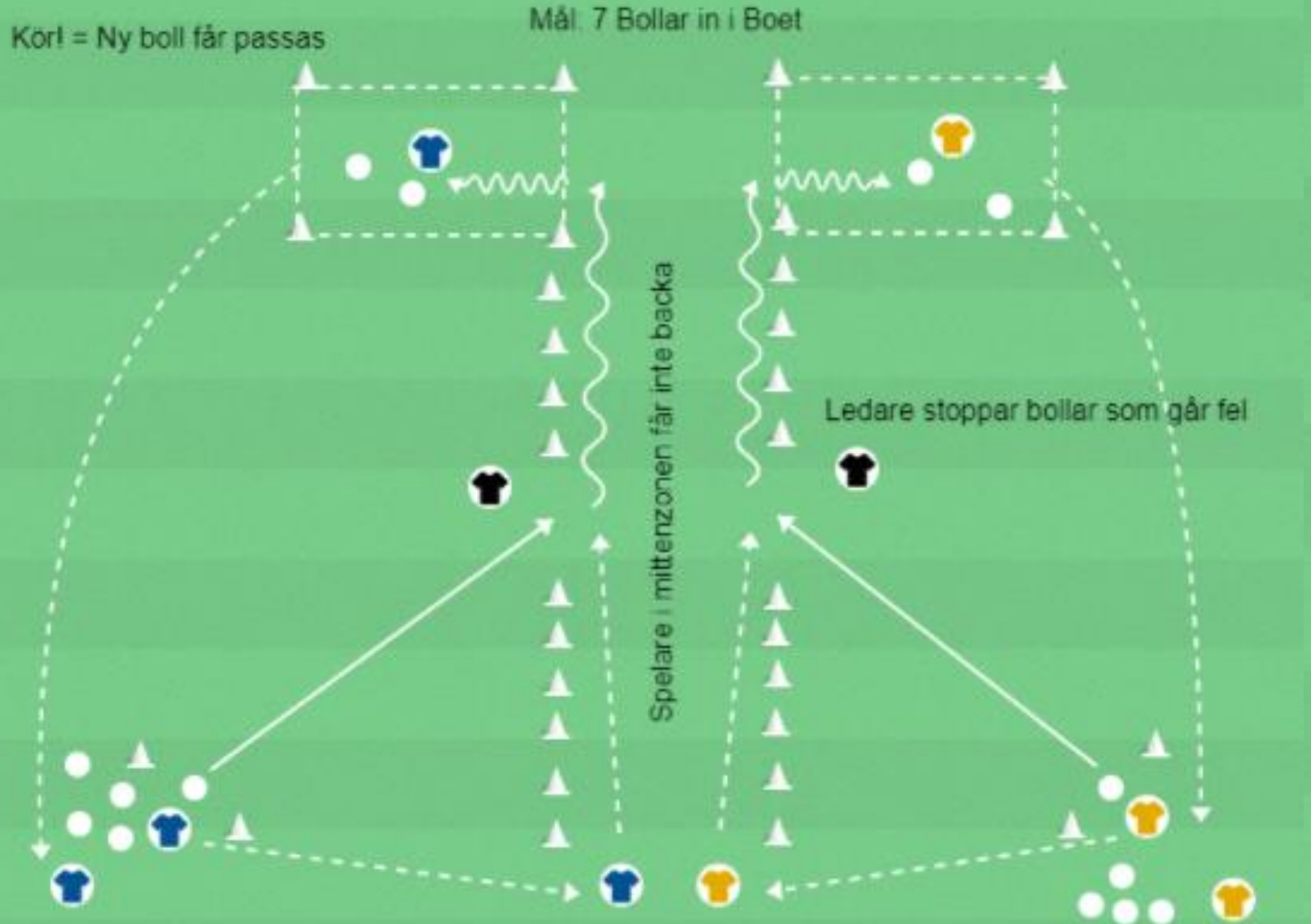
## Anvisningar

(Exempel 7 bollar)  
Övningen går ut på att föra 7 bollar från startpunkten till "Boet" på andra sidan.

### REGLER

Spelare A passar bollen till Spelare B.  
Spelare B får bara vara innanför mitten-Zonen.  
Spelare B får bara röra sig framåt.  
Två ledare stoppar bollar som inte går mellan "öppningen".  
Nästa boll sätts igång när spelare i boet ropat "KÖR"  
Spelaren som fört bollen till Boet kan sedan springa tillbaka.  
Lagen får själva samla ihop bollar att passa.  
Laget får som mest ha 7 bollar i Boet eller vid starten.

# Sju bollar i Boet



# INSPARK 2.0

- Lägg till...
- Dela
- Redigera
- Ta bort
- Skriv ut

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ny Insparkmodell efter nya regeländringen 2020

## Hur?

Träna på att sätta igång insparker. Anfallande lag ska göra mål i ett fysiskt mål. Försvarande lag gör mål genom att bara nudda bollen.

Sätt fokus på att hitta rätt avstånd och att försvarande lag hittar spelytor. Dessutom måste målvakten vara spelbar och hjälpa backarna.

## Organisation

Lika många spelare per lag. Vid ojämnt antal blir försvarande lag en spelare mer.

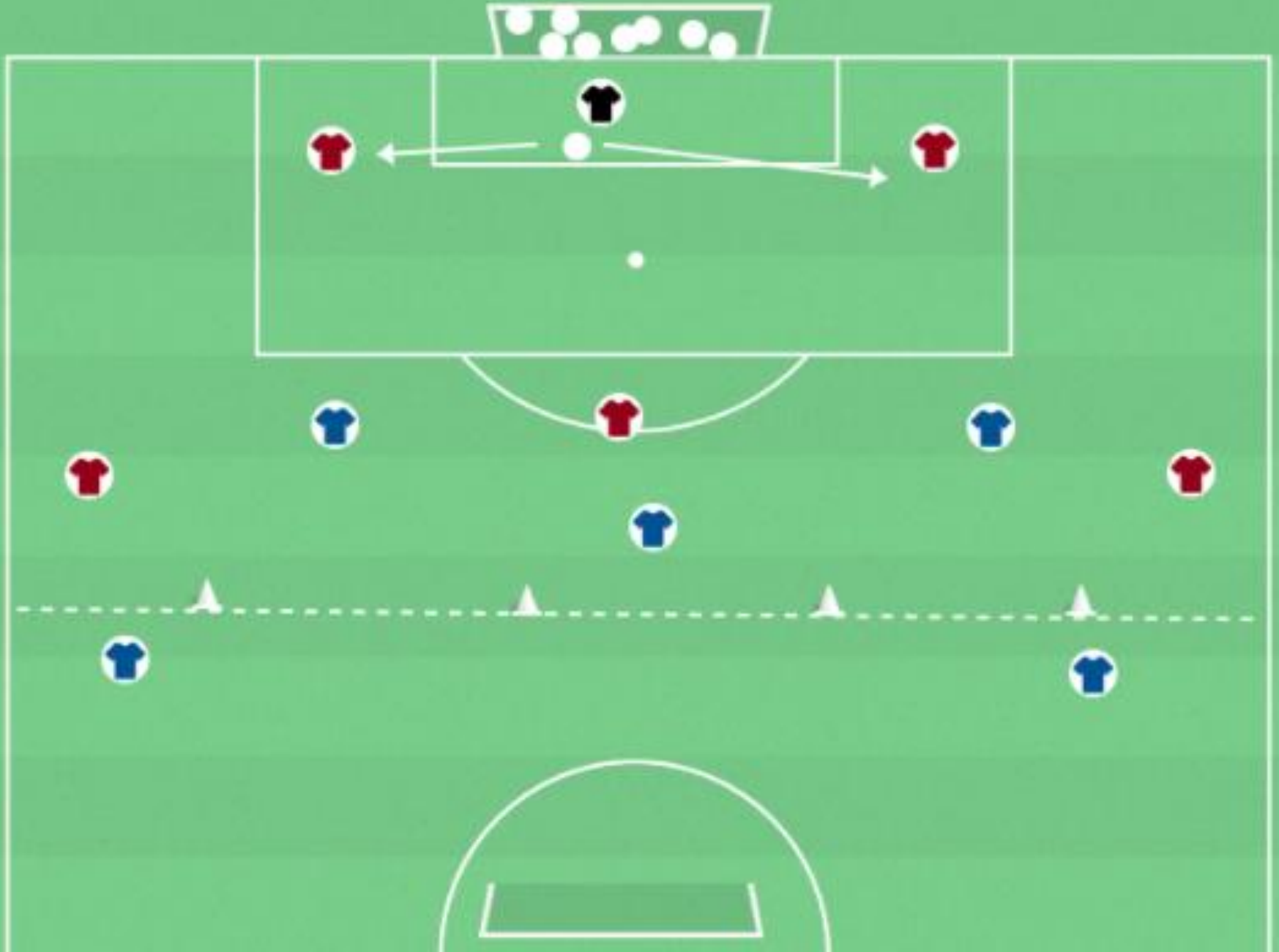
Alla bollar bakom försvarande lagets målet

## Anvisningar

Lag A sätter igång insparker enligt modellen på bilden.

Lag A gör mål genom att skjuta bollen i målen men får inte göra mål förrän de passerat linjen.

Lag B gör mål genom att bara nudda bollen.



## 9vs9 & 11vs11 Inspark 2.0



### Insparks 1-2-3

- 1 – Målvakt till Mittback
- 2 – Mittback till Ytterback
- 3 – Ytterback till Ytter, Balans el. Forward

Använd gärna målvakten som en extra utspelare men undvik att krängla till det



### Våra grunder i Inspark 2.0

1. Målvakt spelar till någon av mittbackarna – som är placerade inne i straffområdet ungefär som på bilden.
2. Spelet är igång NÄR någon mittback rör bollen (eller när bollen är utanför straffområdet)
3. Boll till höger eller vänster = Ytterbacken gör sig spelbar. Centralt Mitt/Balans rör sig mot bollen.
4. Yttertr gör sig redo att få bollen i nästa steg. Mittbackar redo att få tillbaka bollen och trycker upp laget