

# Pass – Spelyta 1 (90 min)

5 min Uppvärmning Löpning + Repstege

10 min Bolluppvärmning

7 min Knäkontroll

12 min Övning 1 - Färdighet

5 min Paus

12 min Övning 2 - Spelövning

5 min Paus

12 min Övning 3 - Spelövning

5 min Paus

12 min Match + 5 min Stretchning i ring och eftersnack

**Kleopatra-Idioten**

**B**

**Ajax 2.0**

**Tiki-Taka Match**

**Box och Börja om**

**Förbered/Kona**

**KLEOPATRA**

Kona upp hela plan

**AJAX 2.0**

Kona Trianglarna

**TIKI-TAKA MATCH**

Kona planytan

**BOX OCH BÖRJA OM**

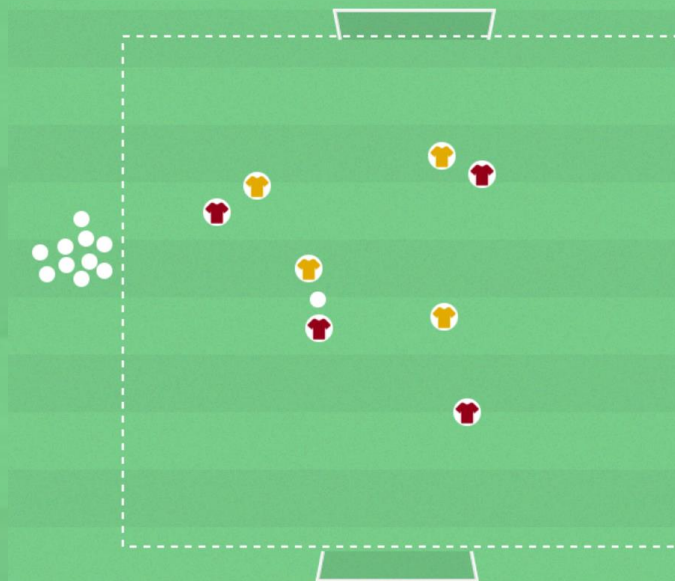
Två Kon-mål till försv.

**VÄSTAR**

Två färger TIKI-TAKA

Tre färger BOX

**ÖVNING 2 - Spelövning**



**ÖVNING 3 - Spelövning**

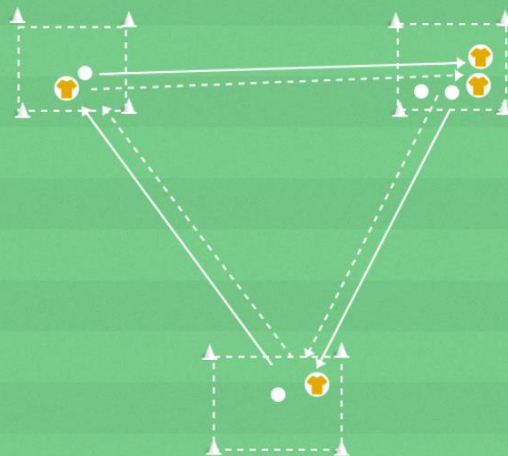


**BOLLUPPVÄRMNING**

Efter B:s tredje pass flyttar de ett hack



**ÖVNING 1 - Färdighet**



# KLEOPATRAS 1,2,3- IDIOTEN

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

Färdighetsövning med syfte på att utveckla snabbt och säkert passningsspel efter marken.

## Hur?

Får spelarna att värdera hur hårt och bråttom de slår en passning - samt under ett moment av stress.

## Organisation

Koner, 2 Spelare delar på 1 boll.

## Anvisningar

Spelare som tävlar i par som lottas så att spelarna får träna med olika spelare i laget varje gång.

A börjar att slå en pass till B som spelar tillbaka till A.

När B har passat tillbaka TRE gånger (däruv 1,2,3-övningensnamnet) springer B till nästa linje.

När A passat den längre passen springar A till nästa linje. Där upprepas stegen.

När spelarna kommit hela vägen bort till andra sidlinjen - och B slagit tre pass sätter sig B ner och A för bollen över linjen och sätter sig ner.

De som var snabbast flyttar 1 steg upp.

De som var långsammast flyttar 1 steg ner.

Sedan repeteras övningen där A+B byter plats.

De som är längst upp när övningen avslutas är vinnarna.

Efter B:s tredje pass flyttar de ett hack



# AJAX-TRIANGELN 2.0



## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Övningen ger passningstrygghet men också att behandla en boll på en begränsad yta.

## Organisation

12 Koner

4 Bollar

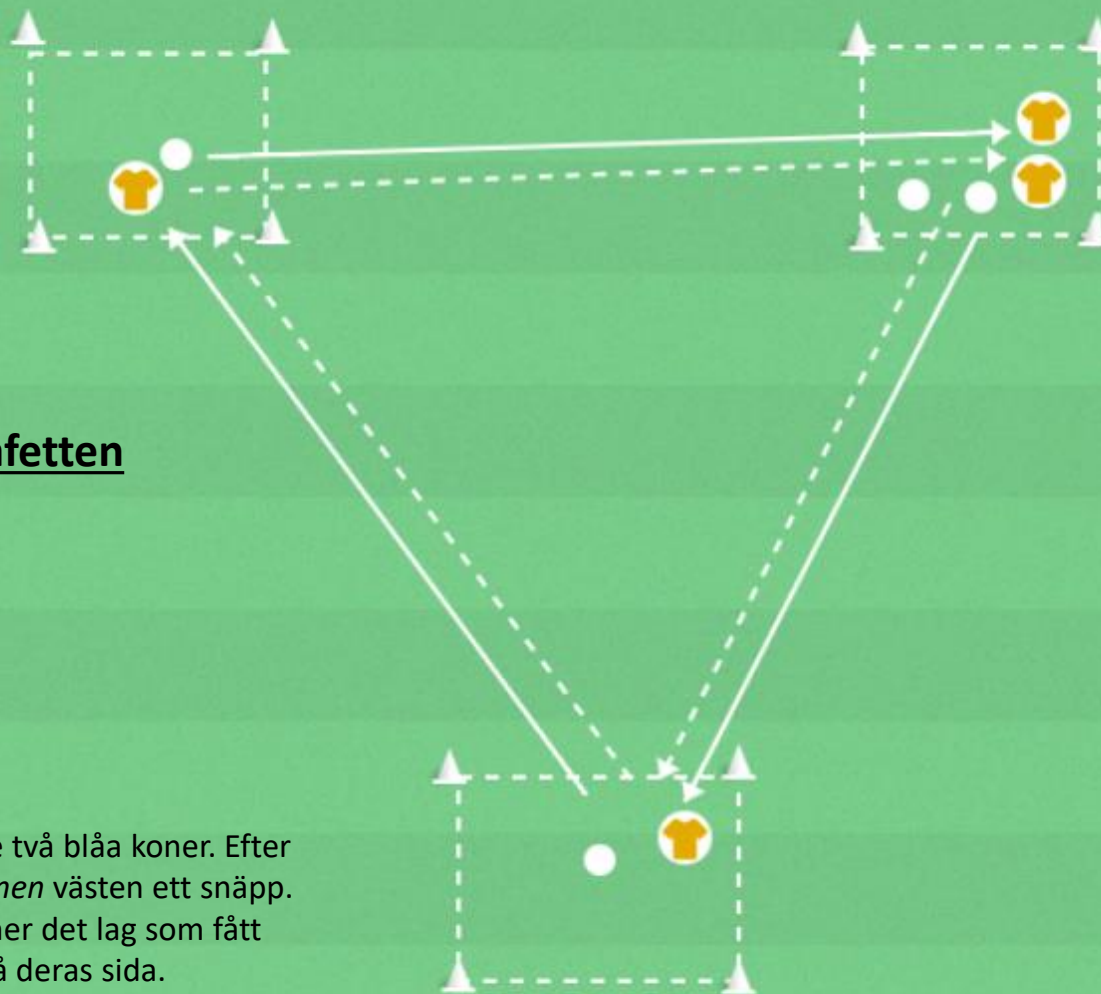
4 Spelare

## Anvisningar

Samma upplägg som vanliga Ajax-triangeln där en boll passas runt tre koner och det sedan tas en snabb löpning till nästa kon i väntan på ny pass.

2.0-versionen gör att boll ska passas in i en kvadrat och i kvadraten finns redan en boll. Ena bollen ska stanna i kvadraten och därefter ska andra bollen passas till nästa kvadrat. Momentet avslutas med löpning till nästa kvadrat.

# Ajaxtriangeln 2.0



## Ajax-stafetten

- 
- 
- 
- 
- 
- 

En väst läggs mellan de två blåa koner. Efter varje varv flyttar *kaptenen* västen ett snäpp. När tiden är slut vinner det lag som fått över västen på deras sida. Är den mellan de blåa blir det oavgjort.

## TIKI-TAKA MATCH



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

### Vad?

Speluppbyggnad

### Varför?

Övningen bygger på att få spelarna att hitta spelyta samt driva upp ett snabbt passningsspel.

### Hur?

Fokus på att göra sig spelbar genom mycket rörelse, precisa passningar som kommer vid rätt tidpunkt och att komma fram till avslutningslägen.

### Organisation

2 Lag, t.ex. 3vs3, 4vs4 eller 5vs5.

Yta t.ex. 40x30 meter

### Anvisningar

Mål görs genom att skjuta bollen i mål men måste vara som högst i knähöjd (snäll bedömning).

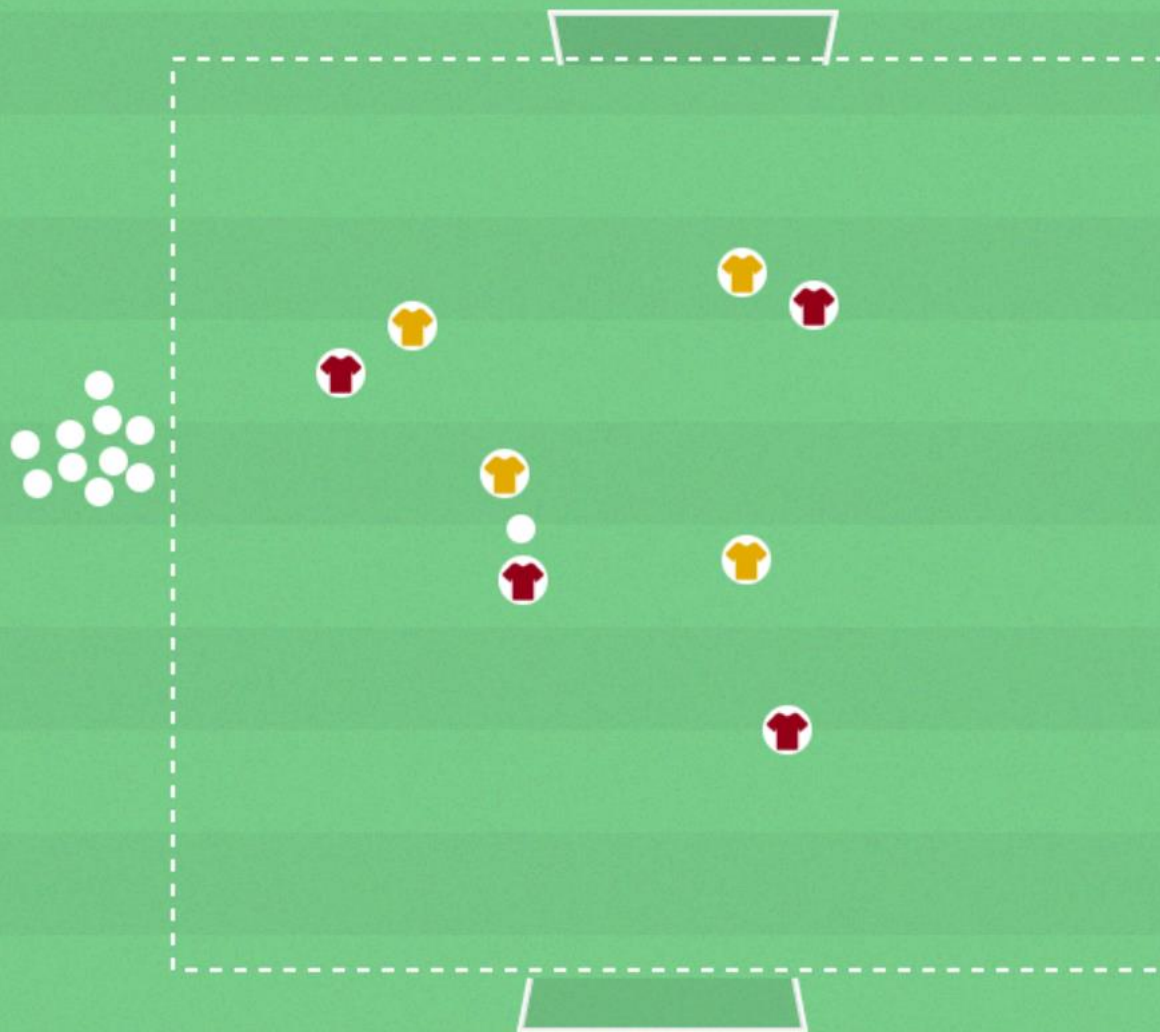
Lagen får en poäng för varje pass innan bollen gick i mål och det lag som får högst poäng vid ett tillfälle vinner matchen.

Exempel: Ett lag passar 11 pass innan målet. Andra laget måste då passa 12 pass innan ett mål för att ta ledningen.

Korta matcher på typ 3-5 minuter med högt tempo.

Boll över linje = ledare kör in ny boll till 2:a laget.

# Tiki-Taka Match





# Försvara boxen & Börja om

HUR?

TRE lag + EN Målvakt. Röda + Svarta spelar mot Gula.

GULA – Försvara i straffområdet. Kontra = Boll i de 2 mindre målen

SVARTA – Är i straffområdet. Hitta skottläge och SKJUT!

RÖDA – Finns utanför straffområdet och hjälper till att BÖRJA OM.

*Rotera så att alla tre lagen får spela på alla tre uppgifterna*