



Sala FF:s Damjuniorers Övningsbank 2023

Sala FF:s Damjuniorers övningsbank



Hej,

Här är vår egen övningsbank med närmare 100 olika övningar som vi brukar använda sorterade från A till Ö. När vi på laget.se lägger ut vilka övningar vi kommer att köra på passen kan ni förbereda er inför träningen genom att kolla igenom övningen här i pdf:en.

Nu hoppas vi på en bra försäsong och att vi sedan får en kanonbra säsong ute på gräset. 😊

Tränarna

1:a Touch-triangel

TOUCH-TRIANGEL SKILL

60 eller 90 sekunder.

Räkna antal passar som går rätt utan att nudda en kon.

Nivå1: Max 4-touch.

Nivå2: Max 3-touch.

Nivå3: Max 2-touch.

A



B



ENKEL PASSNINGÖVNING

2 Spelare, 1 Boll, 3 Koner i en triangel.

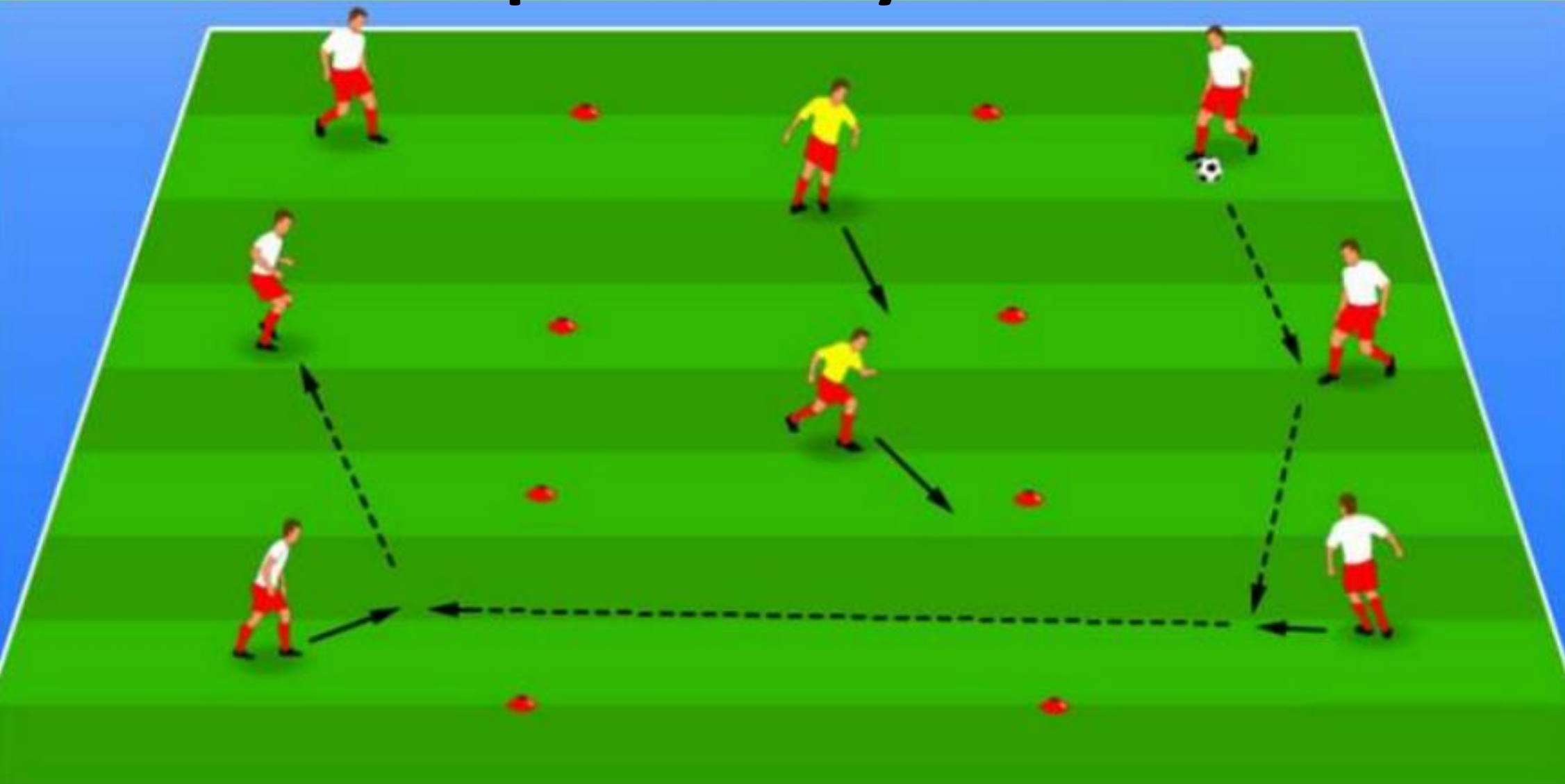
- 1) Bollen passas in av Spelare A via "ett fönster".
- 2) Spelare B för med 1:a touchen bollen till nytt fönster (höger el. vänster)
- 3) B passar tillbaka bollen till A via nya fönstret.
- 4) Repetera

FOKUS

1:a touchen för bollen till ny yta.
2:a eller 3:e/4:e touch passar tillbaka.

2 Minuters Snabbt Passtempo & Täck yta

15 Meter lång,
cirka 7-8 meter bred.
Så många passningar som möjligt
fram och tillbaka på 2 minuter.



2 mot 2 mot 2



15 x 15

FÖRBEREDELSE

Kona upp en plan på 15x15 meter.
Dela upp 6 stycken spelare i 3 olika par/lag.

HUR?

En rondo-variant där det handlar om att behålla bollen inom laget.

Ett lag par jagar bollen och de andra två par blir ett lag som ska hålla bollen innanför kvadraten utan att tappa bollen till de jagande så länge som möjligt.

Om det jagande laget tar bollen får det lag som tappar bollen det par som jagar.

TIPS TILL TRÄNAREN

Ge feedback och sätt fokus på att det anfallande laget hittar bra spelytor samt positionerar sig så att de kan ta emot bollen på bästa möjliga sätt (ofta halvt rättvänd).

För det försvarande laget sätt fokus på snabbt in i press samt att de två kommunicerar mycket med varandra.

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Minska tid och yta för motståndarna. Erövra bollen.

Hur?

Frågeexempel:

Vilken försvarsspelare pressar bollhållaren?

Vad gör den andre försvarsspelaren?

Vilka ytor är viktigast att täcka?

Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

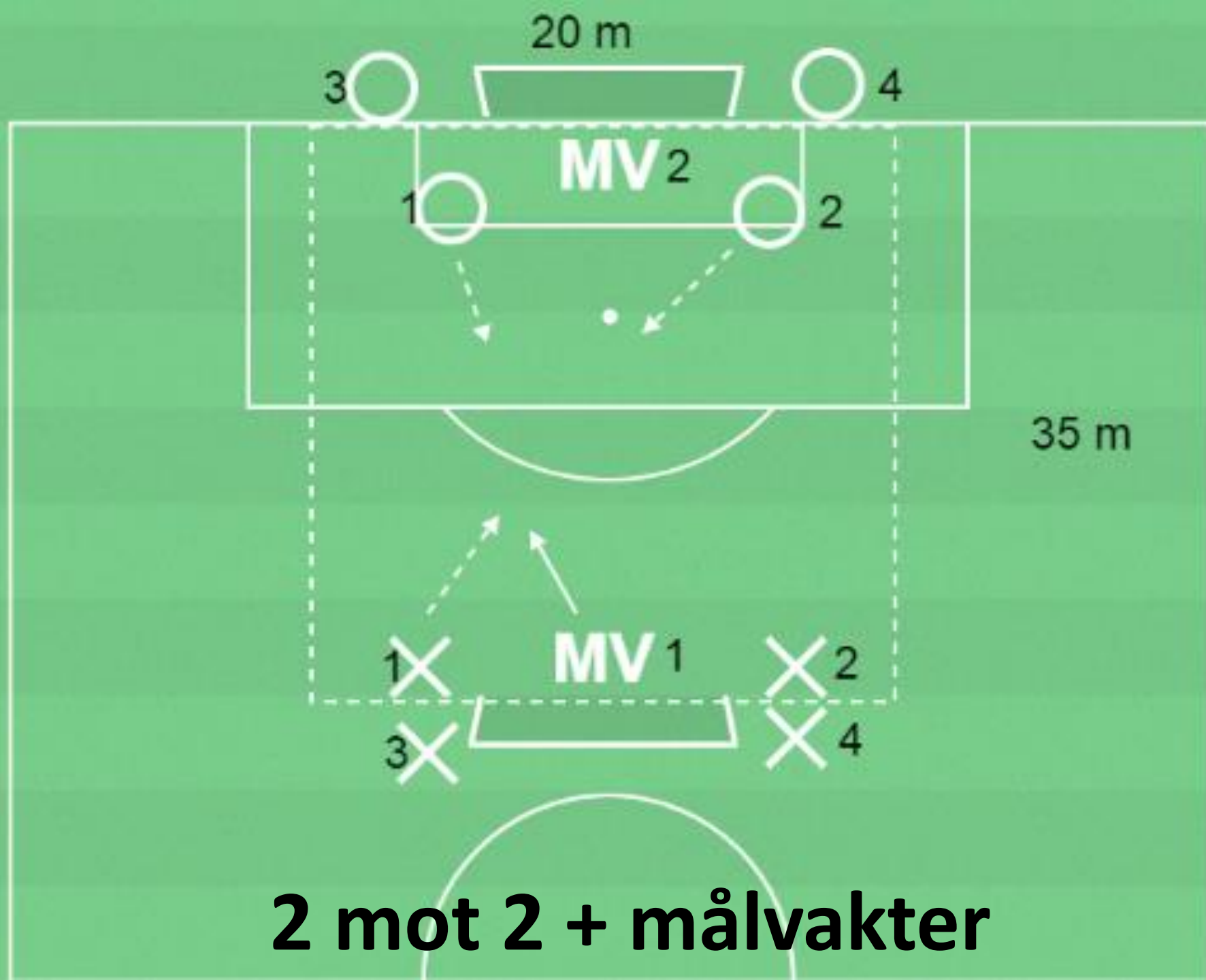
Anvisningar

Spel 2 mot 2 med målvakter.

Mv1 kastar ut bollen till X1 och X2 som anfaller mot O1, O2 och Mv2.

Om O1 och O2 erövrar bollen anfaller de mot X1, X2 och Mv1.

Mv2 gör utkast till O3 eller O4 som anfaller mot X3, X4 och Mv1.



2 mot 2 + målvakter

3 mot 2 och kontra snabbt



FÖRBEREDELSE

Dela upp spelarna så att det är två lag. Planen är 15x10m med ett litet mål vid en sidlinjen och en draglinje vid andra. Försvarande laget är bakom lilla målet. Anfallande laget bakom andra sidlinjen. Minst 10 spelare behövs för övningen.

HUR?

Spelet sätts igång genom att en av de **tre** anfallarna passar ut en boll till någon av de andra två. Deras mål att göra mål och använda att de är en mer.

De **två** försvararna springer in när bollen spelas ut av anfallarna och får de tag på bollen ska de försöka driva bollen över den konade sidlinjen.

Efter att momentet är över sätts det igång på nytt av tre nya anfallare och två försvarare.

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du på ett bra sätt ge speldjup bakåt?

Om jag är vid sidan om bollhållaren kan jag flytta mig bakåt.

Vad gör du om det blir trångt när vi har bollen?

Jag rör mig mot en fri yta.

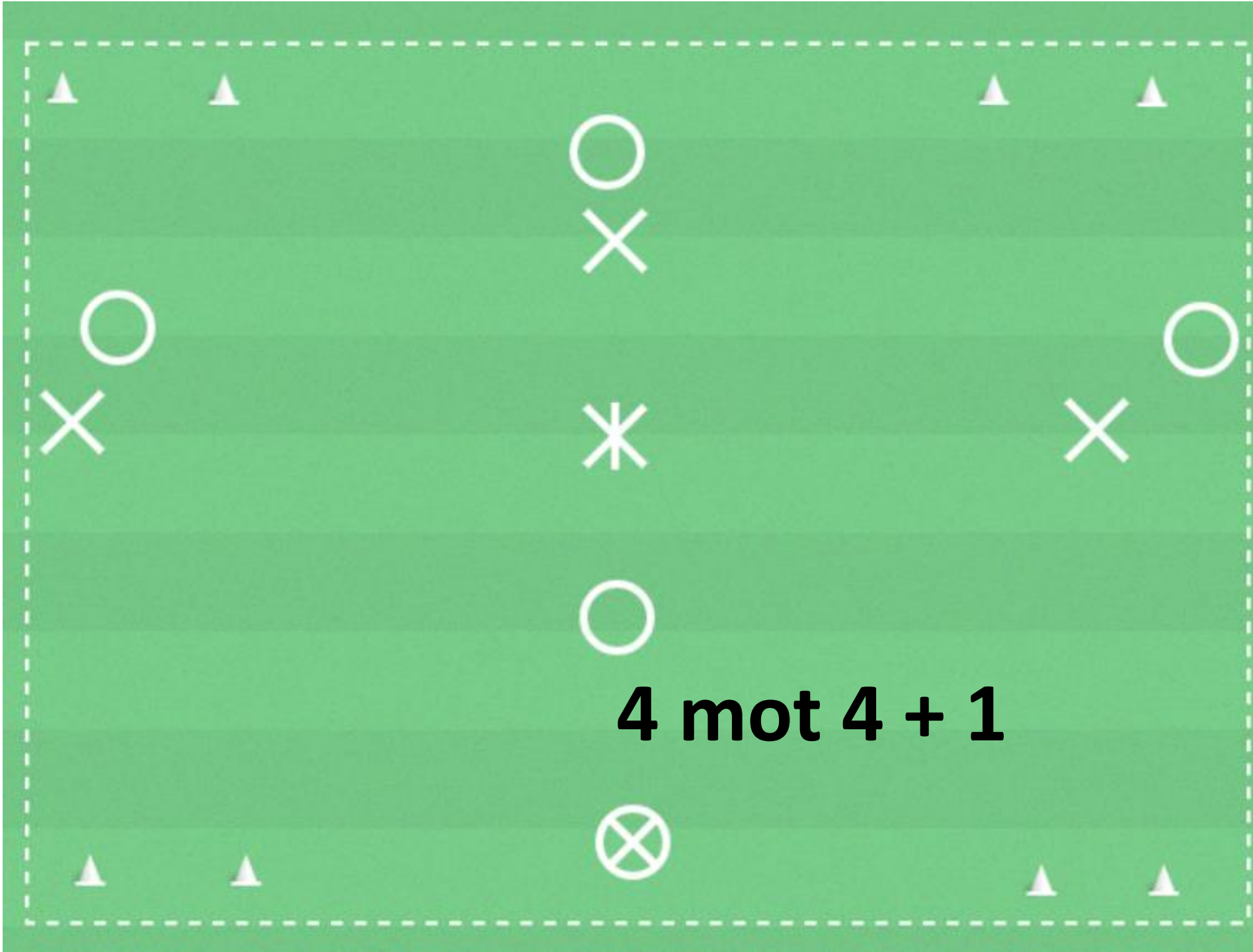
Organisation

9 barn, spelplan 30 × 30 meter med 4 konmål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4 + 1 spelare som alltid tillhör det bollhållande laget.

Varje lag försvarar 2 mål och anfaller mot 2 mål. Betona vikten av spelbredd och speldjup.



45:an



REKORD 2022

Inomhus utan tränare	45	Mehnaz, Ebba & Freja H (220304)
Inomhus med tränare	42	Mehnaz, Olivia & Ebba (220224)
Inomhus utan tränare	41	Amanda, Maja + Tr. (211113)
	40	(220114)
		Nova, Freja H, Amanda, Maja, Lydia, Ebba, Klara, Freja A, Leem
Inomhus utan tränare	37	Klara, Elin & Ronja (nov 2021)
Inomhus med tränare	38	Klara, Nova + Tränare (210323)
Konstgräs utan tränare	40	Klara, Mehnaz & Freja H (220309)
Konstgräs med tränare	39	Freja, Maja + Tränare (210324)
Naturgräs med tränare	38	Ebba, Lydia+Tr. (sept 2021)
Naturgräs utan tränare	37	Maja, Mehnaz & Klara (2109z)

39:AN



Vad?

Explosiv träning

Varför?

"Slå rekord övning" där det handlar om att föra en boll på snabbast möjliga sätt runt fyra koner. Det gäller för spelarna att ta beslut om de ska föra vidare bollen på 1-touch eller 2-touch. Dessutom lagom hård slagen passning som gör det lätt för nästa spelare att ta hand om bollen och passa den vidare.

Hur?

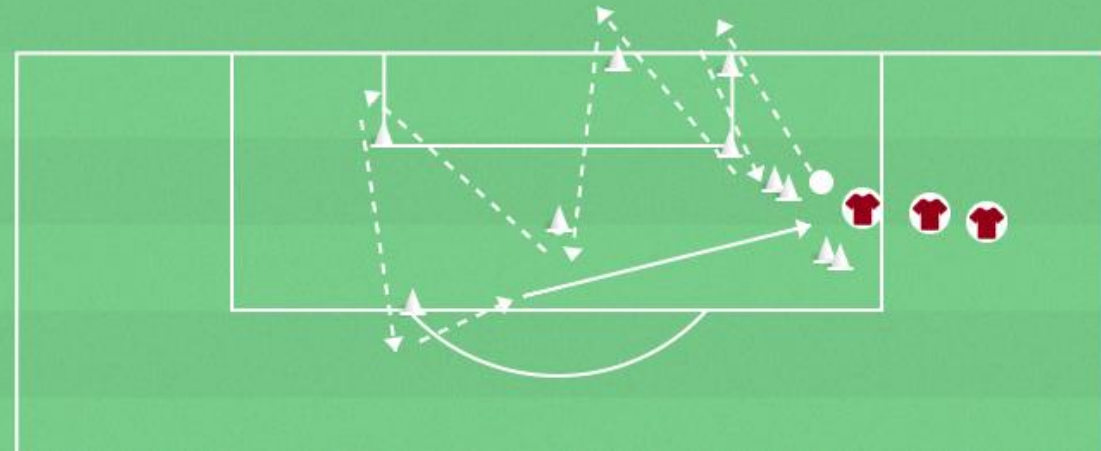
Spelarna har 1 minut på sig att föra bollen på snabbast möjliga sätt runt de fyra konerna. En poäng för varje passning som går fram på utsidan av konerna. Namnet "39:an" kommer från att det är nuvarande rekordet.

Organisation

3 spelare. 4 Koner.

Anvisningar

Spelarna passar bollen åt ena hållet och springer sedan åt andra hållet till den lediga konen för att ta emot passningen som kommer att komma dit.
Rutan ska vara 4 x 5 meter.



63+

REKORD 2022

Naturgräs med tränare	64
Naturgräs utan tränare (Massor)	60
Konstgräs med tränare	—
Konstgräs utan tränare (Mehnaz, Nova, Hala 220323)	63

60+



Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Driva bollen i högt tempo samt vända med boll.

Hur?

Driv bollen runt en bana och sedan passa till nästa lagkamrat. Fokus på bollkontroll för att smidigt ta sig runt konerna. Poängtera att det bästa sättet att ta sig runt en kon för att vända åt andra hållet är att använda foten närmast konen för att med nästa touch ta den andra foten. Viktigt att använda båda fötterna.

Organisation

Koner ställs upp enligt bild i 11vs11 straffområde.

Anvisningar

3 Spelare har 3 minuter på sig att föra bollen runt en bana med 10 koner. De får 1 poäng för varje kon de passerar. Efter 6 passerade koner finns en mållinje med 4 koner som ger 4 poäng. Där tas beslut om när spelaren ska passa.

Allsvenskan

Allsvenskan

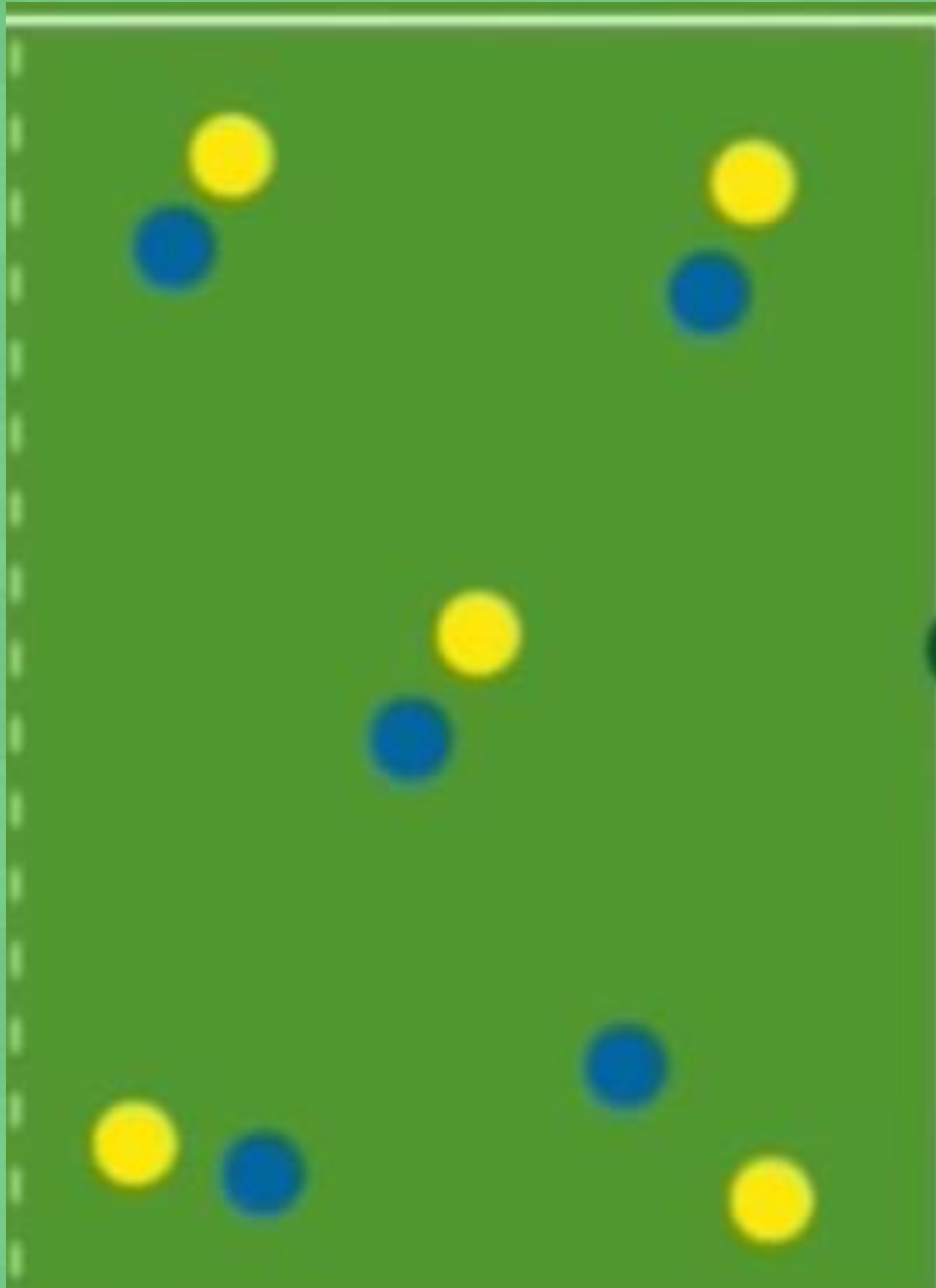
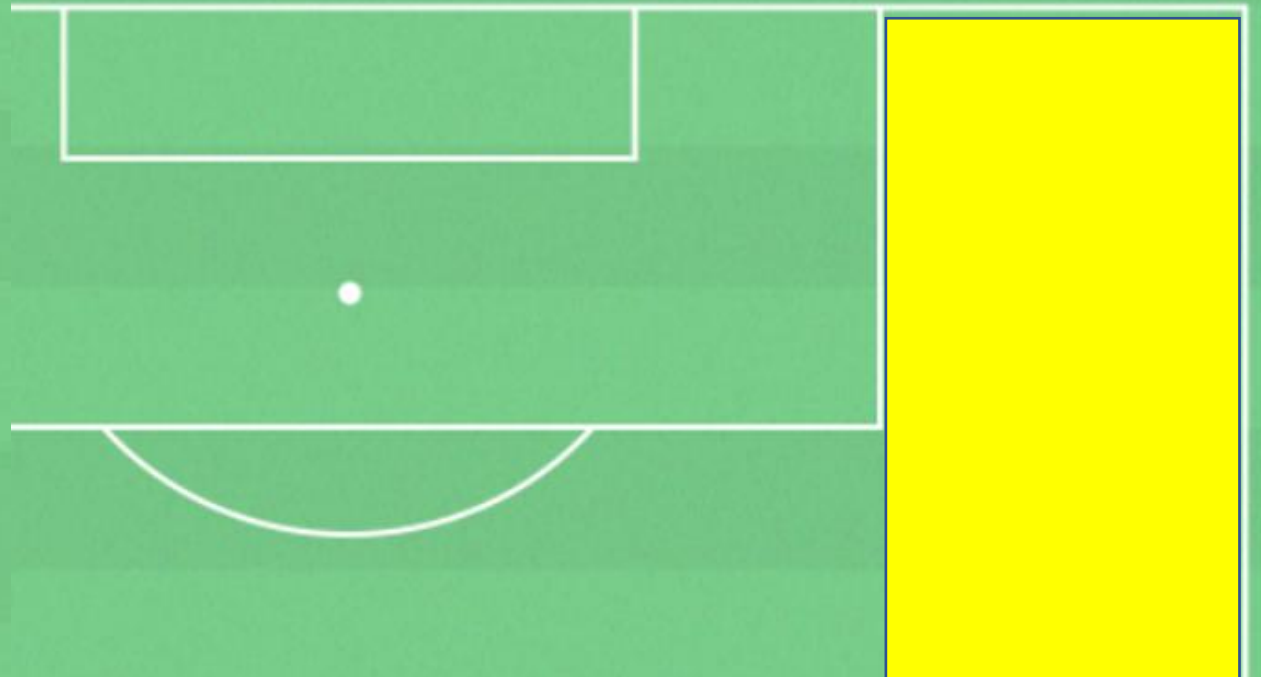
Yta: 20x35 meter med en mittlinje

4mot4, 5mot5 eller 6mot6. Använd en yta som är passande. Håll bollen inom laget.

Boll utanför = ledare kör in ny boll.

Vid udda antal kan en spelare vara Joker.

För uppvärmning innan match dela upp så att det är försvarare mot anfallare. För matchuppvärmning med 5vs5 är gula ytan nedan lagom



AJAX-TRIANGELN



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen utvecklar passningstrygghet med lagom långa passningar samt mottagning. Dessutom förflyttning av boll i sidled.

Organisation

Tre koner.

Fyra spelare.

En boll

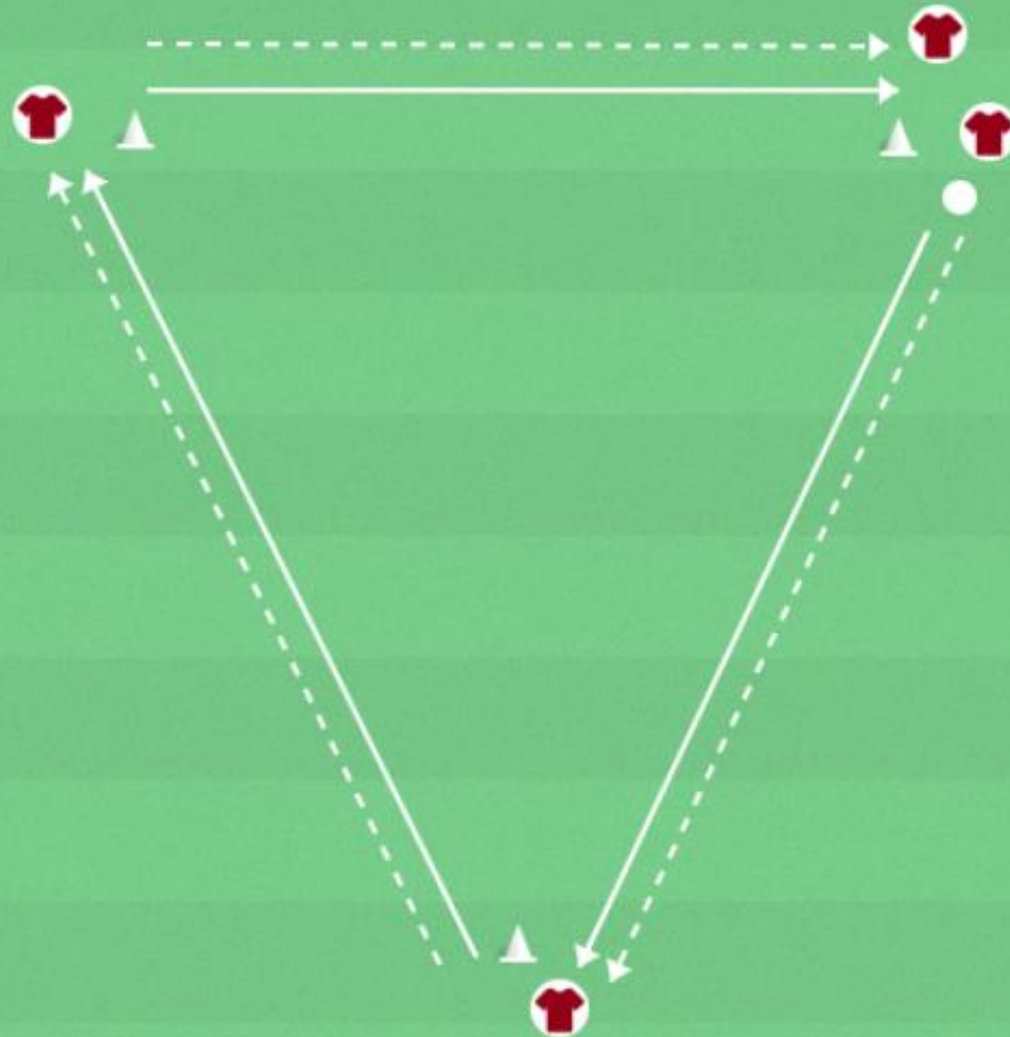
Anvisningar

När övningen börjar står det 2 spelare vid en kon och 1 spelare vid övriga två koner. Bollen börjar vid konen som har 2 spelare.

Bollen passar runt en triangel av tre koner där det är två långa sidor och en lite kortare.

När bollen passats tas en snabb löpning till nästa kon där spelaren väntar tills att bollen kommer nästa varv.

Ajaxtriangeln



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

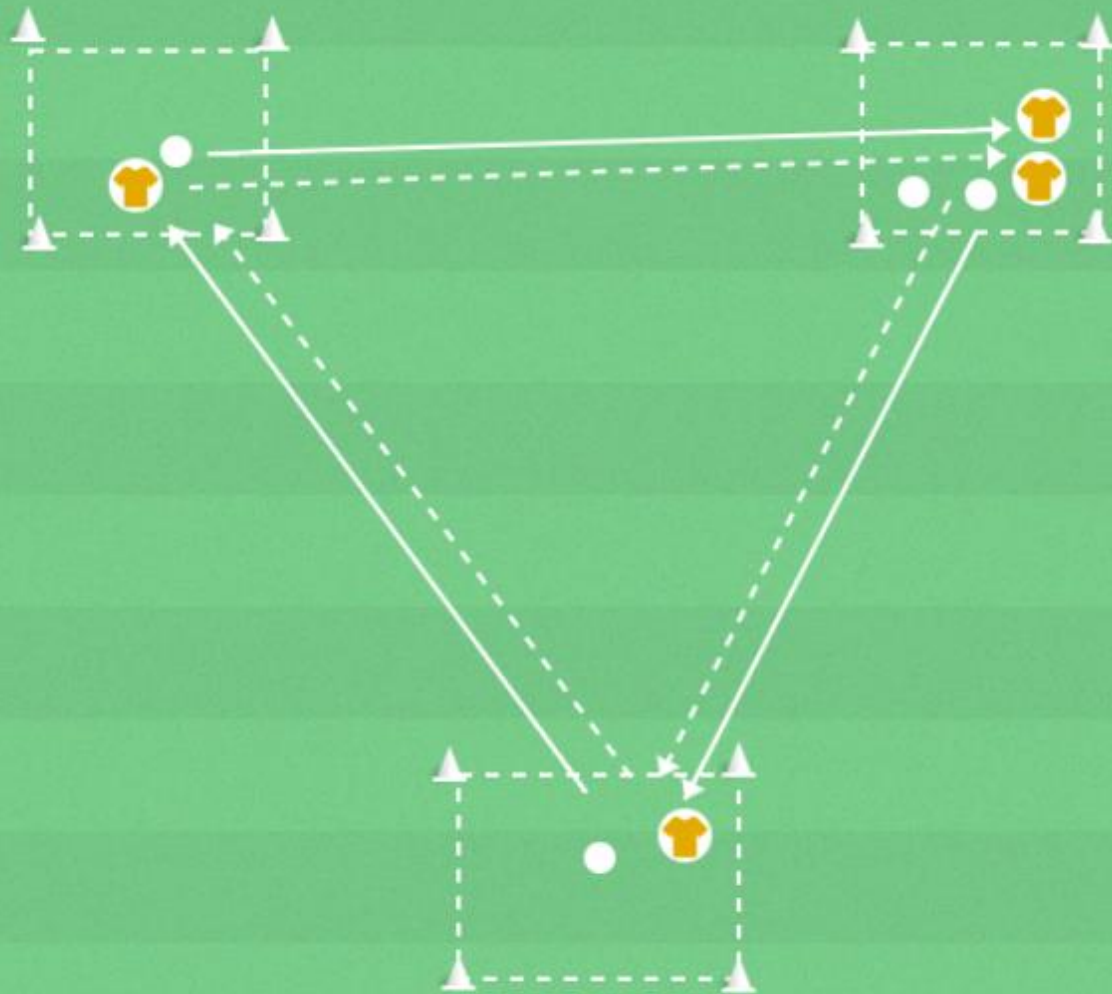
4 Spelare

Anvisningar

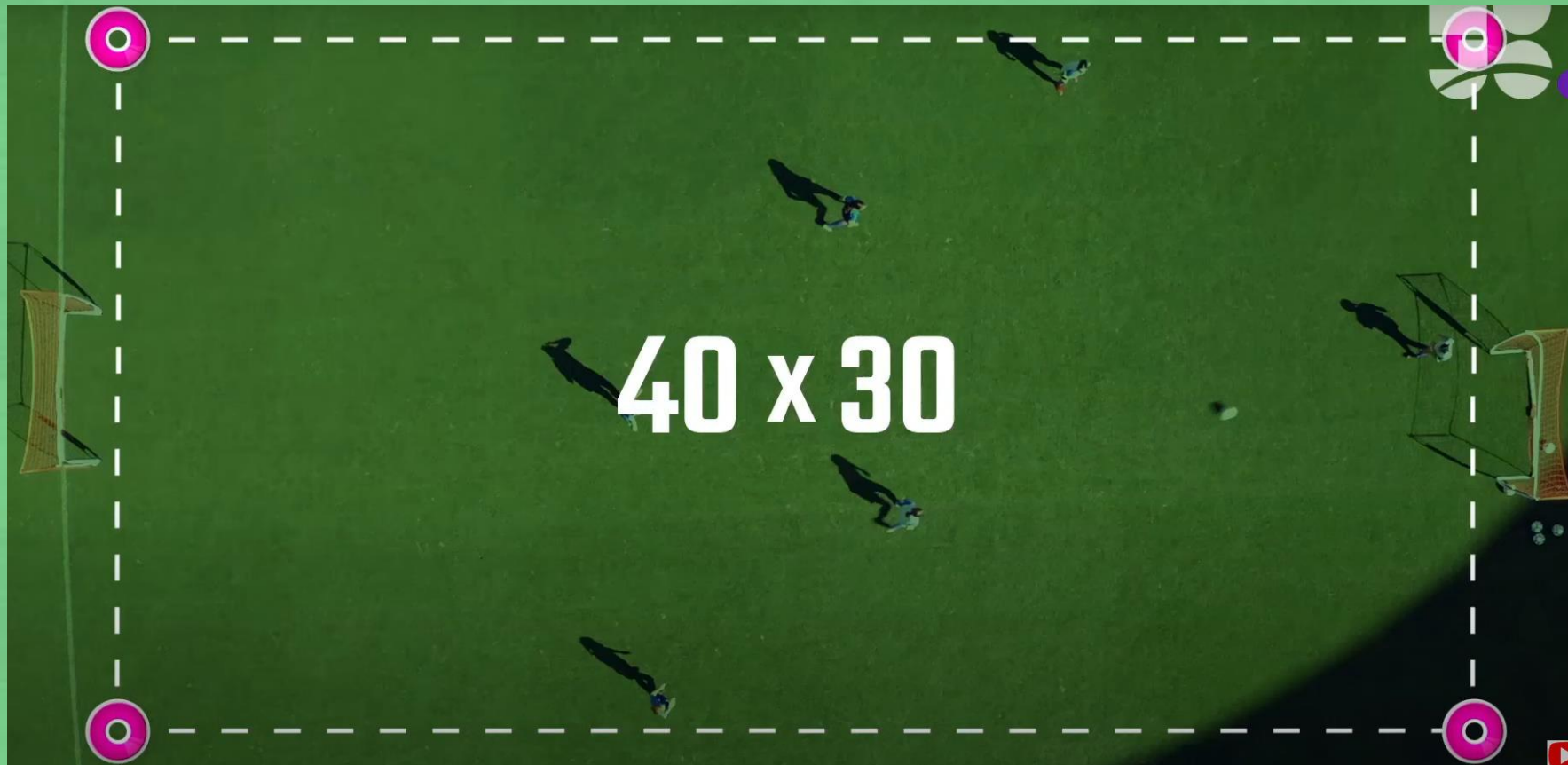
Samma upplägg som vanliga Ajax-triangeln där en boll passas runt tre koner och det sedan tas en snabb löpning till nästa kon i väntan på ny pass.

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



Assistmatch



FÖRBEREDELSE

Kona upp en plan på 40x30 meter.
Se till att det finns en tydlig mittlinje.
Dela upp i två lag.

HUR?

Matchen spelas som vanligt med
minst **4mot4** under korta sessions.
Inga målvakter och mål får bara
göras i max knähöjd.

Tre regler gäller för att göra mål:

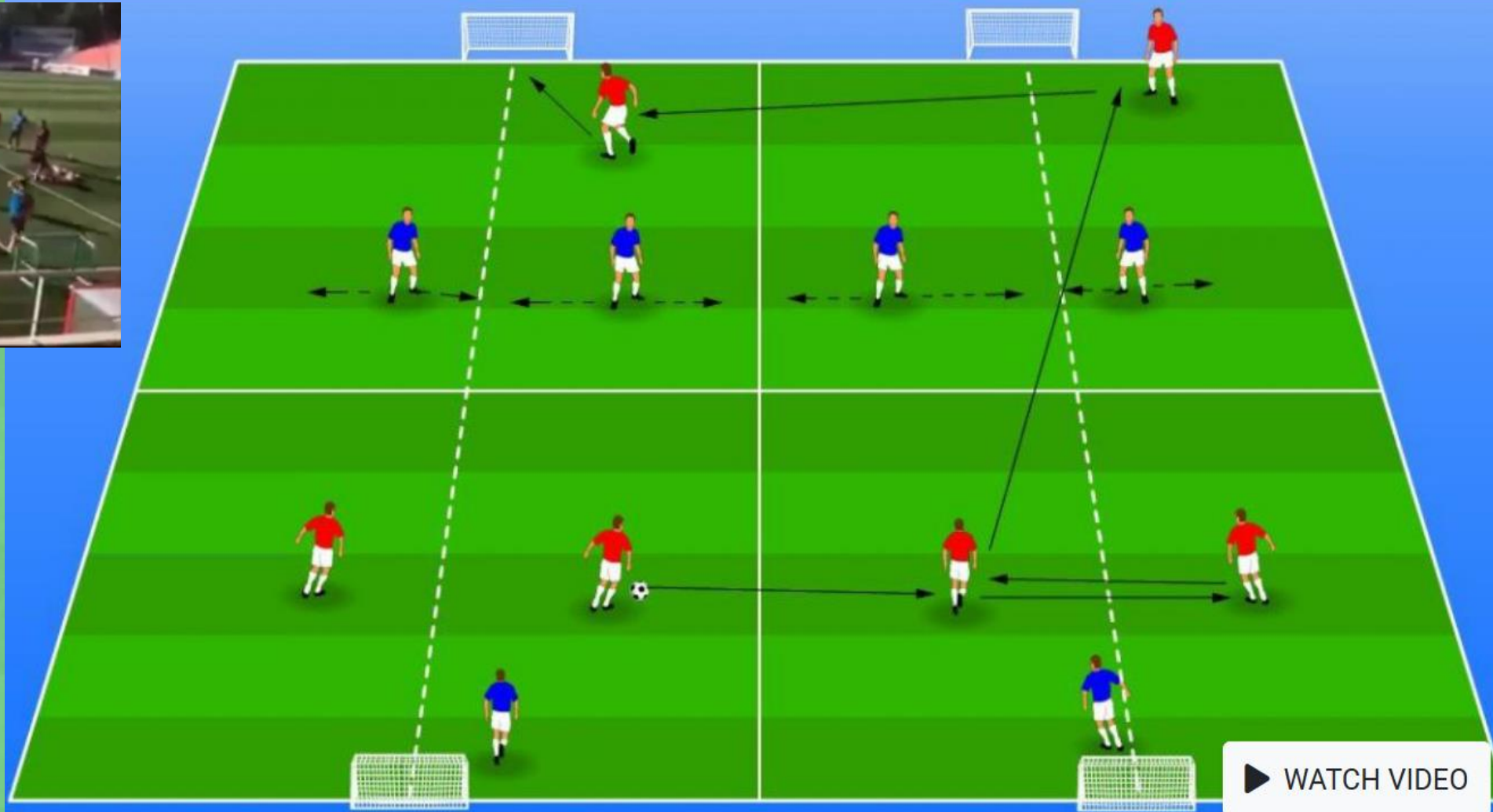
- 1) Mål får **endast** göras på offensiv planhalva.
- 2) Efter tagit bollen av motståndarna måste minst en pass gjorts inom laget innan den får skjutas i mål.
- 3) Målet räknas bara om den som gör mål inom 1 sekund efter att bollen åkt in i mål tittar på och pekar på den som gav assisten.

Atletico Madrid (Diego Simone)

Röd börjar med bollen och ska försöka nå de två röda bakom de fyra blåa "Mittfältarna". Går bollen fram till en röd "Forward" kan de röda göra mål **men endast** genom att passa till den andra forwarden.

När momentet är över vänder övningen och Blåa anfaller på samma sätt. De "två" på uppspelssidan är inte aktiva förrän övningen vänder.

Atletico Madrid



Variera ytan efter spelarnas nivå.
Ju mindre desto yta desto svårare att
dels få över bollen samt att det behöver
gå snabbare att få över "assist-passen".

▶ WATCH VIDEO

AVSLUT I ZON



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Ökar avslutsfärdigheten.

Hur?

Via väggspel komma till avslutsläge och få iväg avslut.

Anvisningar

Spelare i Led B tar en löpning mot Led A.

Spelare i Led A passar bollen och påbörjar löpning mot "Avslutskvadraten".

Spelare B väggpassar till spelare A som tar emot bollen utanför kvadraten - driver den in kvadraten och avslutar inom kvadraten.

Spelare B ställer sig sist i Led A.

Spelare A ställer sig sist i Led B.

Avslut i Zon



Axéns favoritövning

TVÅ LAG

Spelyta 7vs7 – 5vs5:
Straffområdet
Målzon konas bakom straffomr.

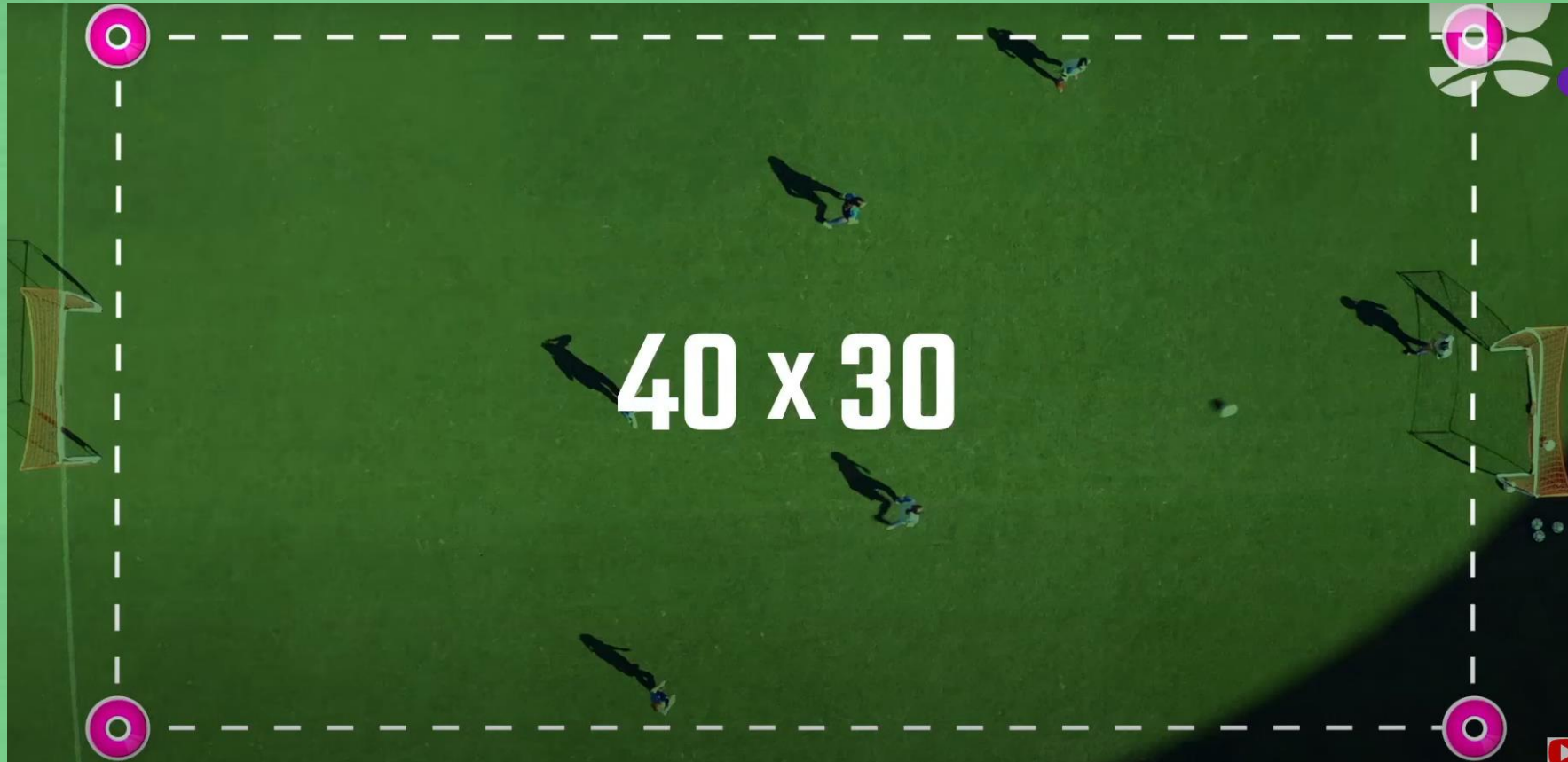
Spelyta 10vs10 – 8vs8:
Straffområde – Mittlinje

Mål görs genom att **driva in bollen i Målzonen** eller genom att **passa en spelare som tar emot bollen i Målzonen.**

ÖVRIGA REGLER

Spelare får inte passera "Målzonslinjen" innan passen slagits (precis som vid offside)

Bara hemåt på bortaplanhalvan



FÖRBEREDELSE

Kona upp en plan på 40x30 meter.
Se till att det finns en tydlig mittlinje.
Dela upp i två lag.

HUR?

Matchen spelas som vanligt med minst **4mot4** under korta sessions.
Inga målvakter och mål får bara göras i max knähöjd. Alla mål måste göras på offensiv planhalva.

Övningens twist är att på offensiv planhalva får man inte passa framåt utan endast i sidled eller bakåt.

Från offensiv planhalva får man passa hur som helst

Övningen bjuder in till att spelarna tränar på att värdera när de ska utmana i 1mot1 och när de istället ska behålla bollen inom laget.

Bayern München (Pep Guardiola)

Övningen går ut på att nå de två **OCM** i zonen bakom det försvarande laget. Uppspelslaget består av fem spelare. En **MV** bakom linjen (kan vara tränare). Två **MB:s** och två **YB:s**.

Om en **YB** hittar fram till en **OCM** måste bollen spelas tillbaka till någon av de fyra röda och speluppbyggnaden fortsätter. Om istället någon MB hittar fram till en **OCM** får laget 1 poäng. **Samla så många poäng som möjligt på 5 minuter.**

Bayern München



▶ WATCH VIDEO

Bielsas Murderball

Leeds United Murderball Audio Explanation (Turn up Volume)



Bielsas Murderball

- 1) Använd rätt yta baserat på antal spelare 7m7, 9m9, 11m11.
- 2) Bollar läggs upp runt planen.
- 3) Inga hörnor. Inga inkast. Inga insparkar.
- 4) Alla spelare har varsin kon utanför sidolinjen.
- 5) Boll över linjen = Spurta tillbaka till din kon och nudda den.
- 6) Tränare kör in ny boll på planen – spelet fortsätter.
- 7) Ingen offside gäller.
- 8) Spela med full intensitet.
- 9) Ingen spelare får stå still.
Ungdomslag 4-5 min. Seniorlag längre tid.
Vila 2 minuter och upprepa.

Bollarna i boet



FÖRBEREDELSE

Dela upp lagen så att det är 3-5/lag.
(Det kan vara mer än två lag)
Alla bollar läggs på mittlinjen
Lagen har varsitt bo vid sidolinjen.

HUR?

Målet är att under en viss tid få **så många bollar som möjligt in i det egna boet**. Det är fritt att **driva eller passa bollen** hur som helst och även OK att gå in i de andra lagens bo och **hämta bollar**. Det är även tillåtet att försvara/ta tillbaka bollar från boet som någon försöker ta.

Det är inte tillåtet att förstöra för ett annat lag genom att spela ut bollar från annat bo. En boll i taget över till eget bo gäller. Men det är tillåtet att använda bollar som ligger utanför bon att skjuta mot andra spelare som driver bollar. Det lag med flest bollar i sitt bo när tiden är slut har vunnit. Tränaren räknar ner när det är 10 sekunder kvar.



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Bollprecision genom en rolig stafett

Organisation

8 koner

Minst 4 spelare

En boll per spelare

Anvisningar

Spelarna delas in i två lag.

Lagen står på rad bakom startlinjen med varsin boll.

Varje spelare slår en passning till en ledare som står bakom mållinjen en bit fram (avståndet kan varieras så det känns lagom långt).

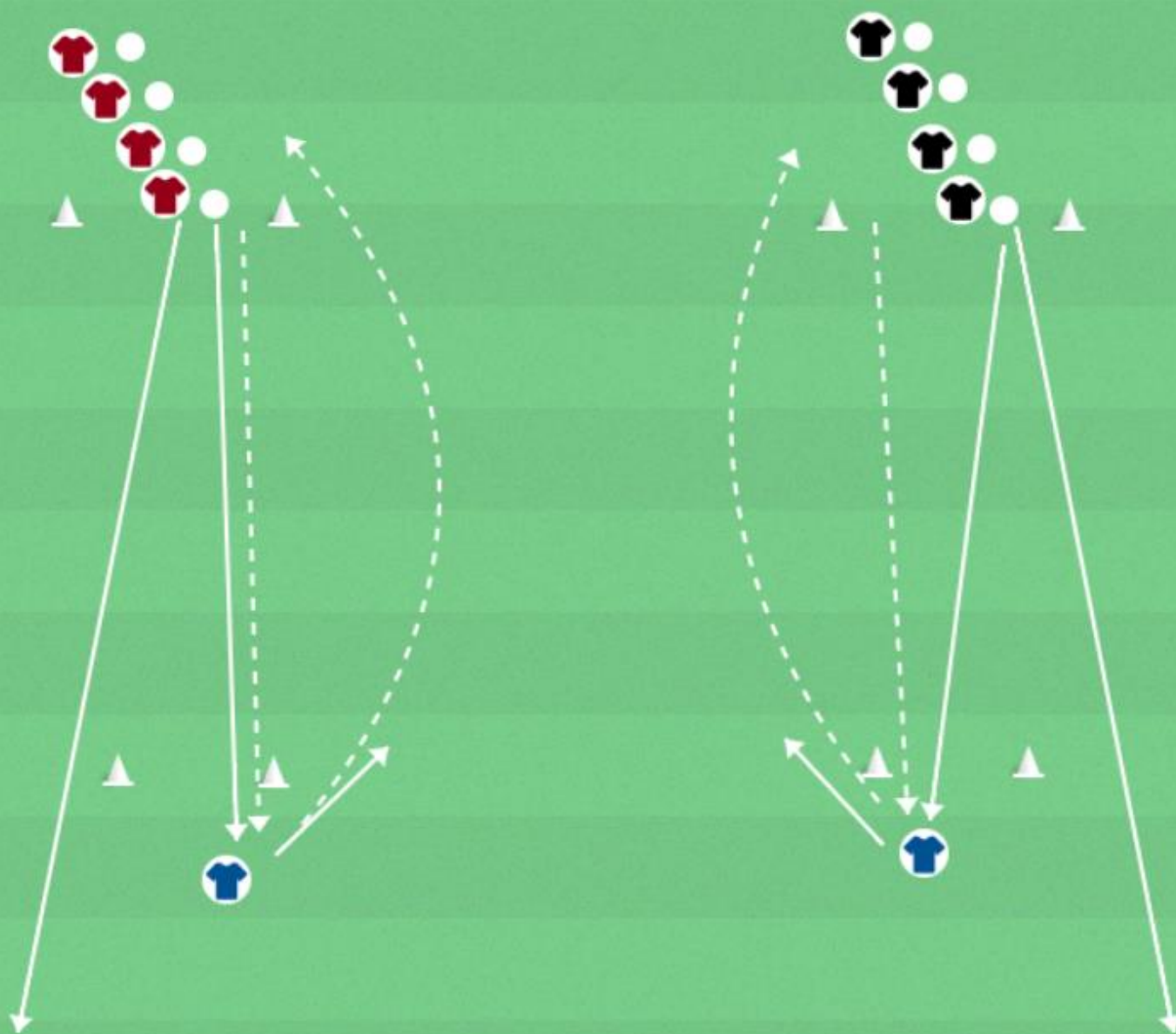
OM bollen går mellan konerna stannar ledaren bollen så att spelaren kan hämta boll och därmed snabbare komma tillbaka till startlinjen. Men om bollen går utanför konerna får spelaren hämta bollen själv innan spelaren springar tillbaka till startlinjen.

Nästa spelare i kön får passa nästa pass när spelaren innan passerat mållinjen.

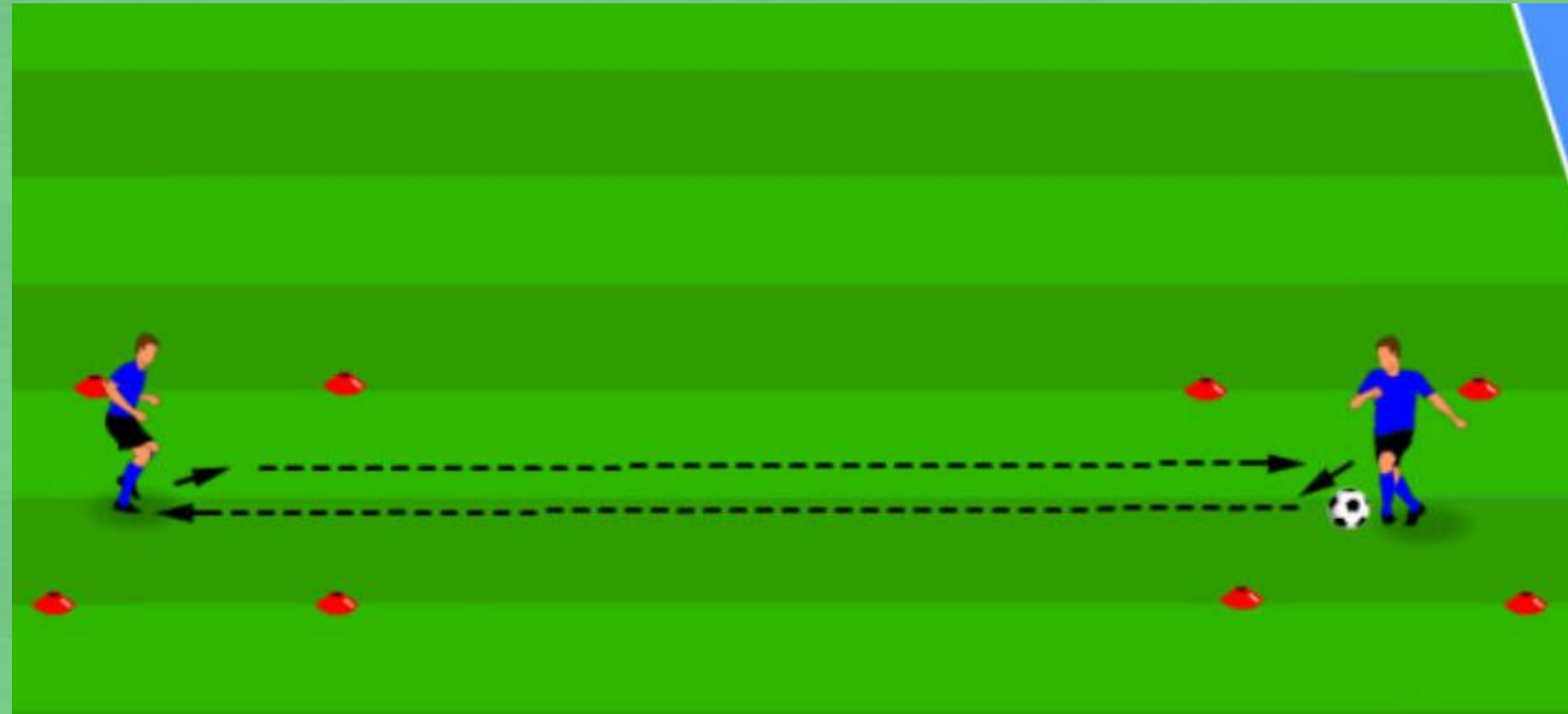
Ledarna ropar 4,5,6 osv. i takt med att laget får poäng.

Laget som först når 10 bollar mellan konerna vinner.

Bollstafett



Bullseye 2.0



Två och Två

Lagom avstånd emellan.

A Passar bollen i luften.

B Dämpar bollen i luften med 1-touch och bollen ska studsas i fyrkanten.

B Passar sedan tillbaka bollen.
Upprepa.

Tävling

Om man vill tävla delas poäng ut så här:

A Boll utanför zonen = 1 poäng till den andra.

B Bollen studsar utanför zonen = 1 poäng till den andra.

Varianter

- Svagaste foten
- Ta emot med insida, utsida osv.
- Klockan i luften när bollen kommer.

BÖRJES LÅNGA PASSINGSÖVNING



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsövning med fokus på vända riktning, passningstrygghet och tajming i passning samt löpningar.

Hur?

Fokus på bra passningar som gör det lätt för spelaren som tar emot passen att göra nästa aktion.

Organisation

Konor och bollar.

Anvisningar

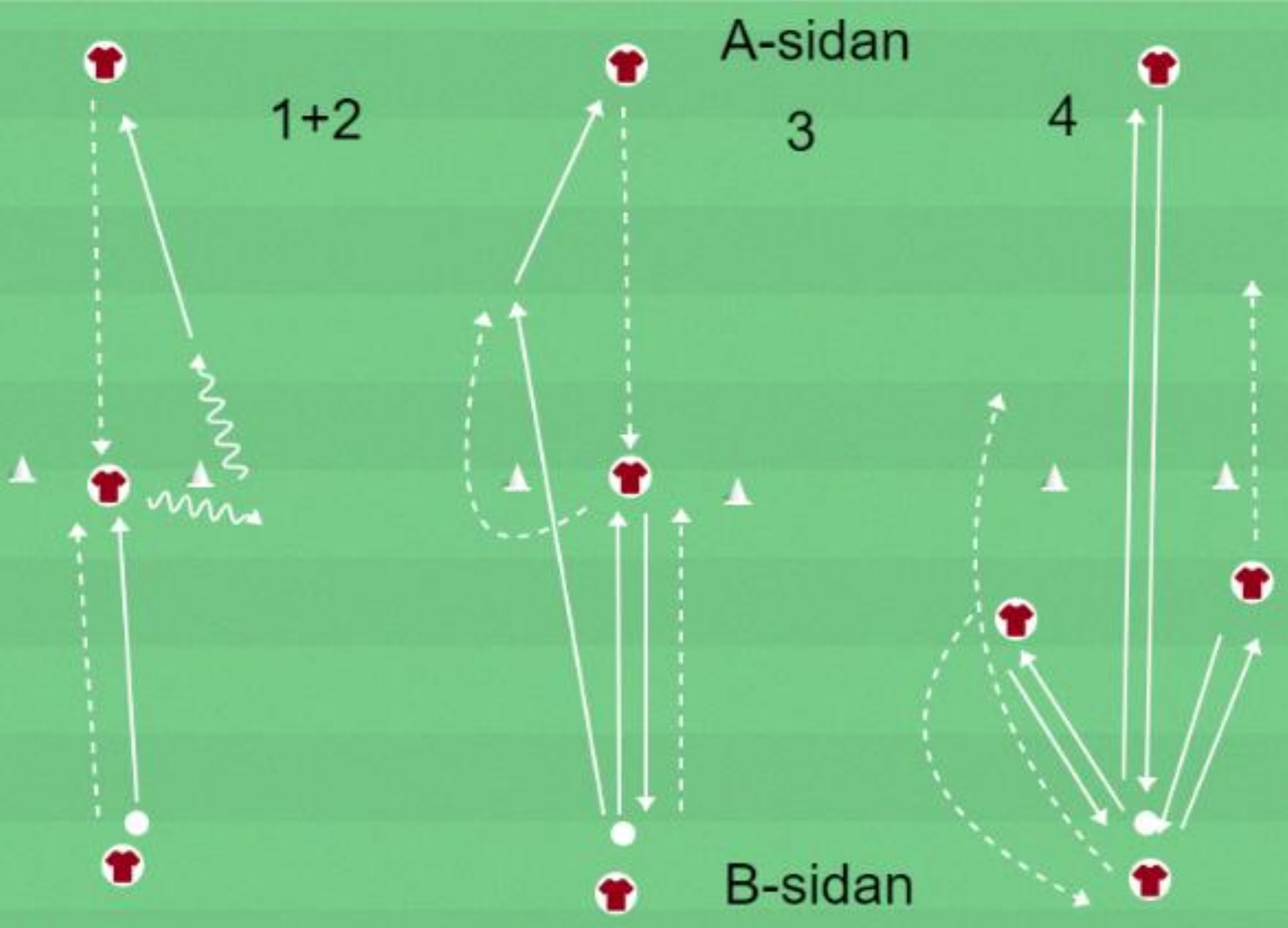
Två led.

Nivå 1: A tar löpning framåt. B passar. A tar emot bollen precis över linjen. Driver bollen runt en kon och passar tillbaka till nästa spelare i A-ledet. B löper framåt efter passen. Repetera.

Nivå 2: Samma som "1" med skillnaden att bollen tas emot med yttersidan samt drivs runt konen med yttersidan.

Nivå 3: Stegring genom att A passar tillbaka till B på 1-touch. A löper runt konen. B passar till A mellan konerna. A passar till nästa spelare i A-ledet.

Nivå 4: Spelarna följer med hela vägen ner till andra ledet och sedan tillbaka (se skiss)



Riktiga versionen

Cooper test (Athletes & Juniors)

Age	M/F	Excellent	Good	Average	Bad	Terrible
13-14	M	> 2700 m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	< 2100 m
	F	> 2000 m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	< 1500 m
15-16	M	> 2800 m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	< 2200 m
	F	> 2100 m	2000 - 2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	< 1600 m
17-19	M	> 3000 m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	< 2300 m
	F	> 2300 m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	< 1700 m
20-29	M	> 2800 m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	< 1600 m
	F	> 2700 m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	< 1500 m
30-39	M	> 2700 m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	< 1500 m
	F	> 2500 m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	< 1400 m
40-49	M	> 2500 m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	< 1400 m
	F	> 2300 m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	< 1200 m
50+	M	> 2400 m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	< 1300 m
	F	> 2200 m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	< 1100 m

Cooper test (Experienced athletes)

Gender	Excellent	Good	Average	Bad	Terrible
Male	> 3700 m	3400 - 3700 m	3100 - 3399 m	2800 - 3099 m	< 2800 m
Female	> 3000 m	2700 - 3000 m	2400 - 2699 m	2100 - 2399 m	< 2100 m

Light-versionen

6 Minutersvarianten (F 13-14)

Utmärkt	Bra	Godkänd	Svagt	Underkänt
> 1000 m	950–1000 m	800-950 m	750-800 m	< 750 m

SALA FF F06/07 COOPER-TEST-LÅNGA



Vad?

Explosiv träning

Varför?

Specialvariant av Coopertestet för att löpanden kolla spelarnas kondition.

Hur?

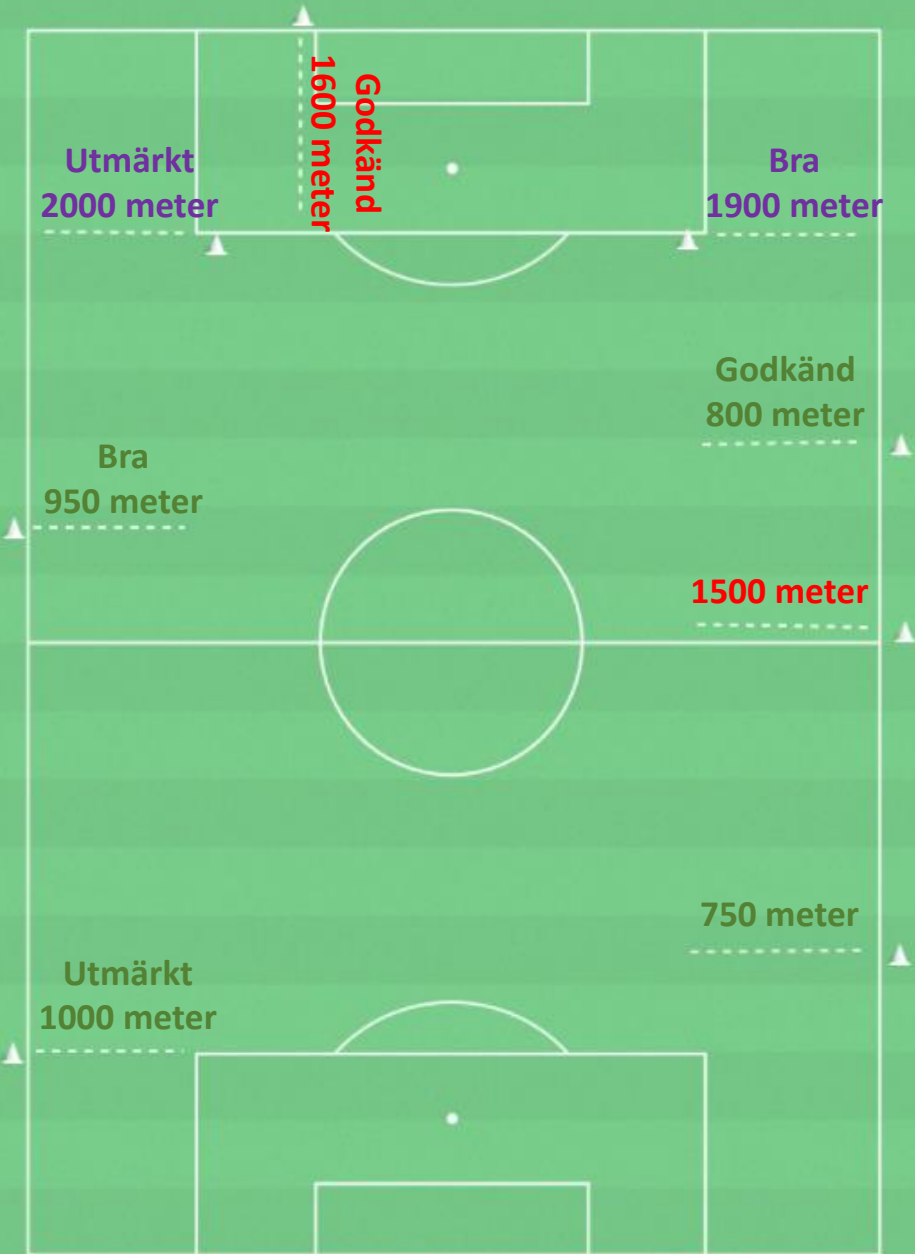
Spring i 12 minuter (6 min om Light-version) och hur långt en spelare kommer är ett tecken på spelarens kondition. Tänk på att inte starta i för högt tempo.

Anvisningar

Spring runt planen. Ett varv runt planen är 360 meter. Två varv är 720 meter. Tre - 1080 meter. Fyra - 1440 meter. Hur långt spelaren kommer på fjärde eller femte varvet visar hur god konditionen är. (För Light-versionen hur långt spelaren kommer på 3:e varvet.

Light-Version (Grönt):
TVÅ Varv + förbi kon

Riktiga Cooper (Rött/Lila):
FYRA varv + förbi kon
FEM varv + förbi kon



Plan 60x120 = Ett varv = 360 m
Två varv = 720 m

Dribblingsteknik – 16 Moment (12-15 min)

Utsida till Utsida



OUTSIDE FEET

*Utsida till Utsida.
Använd korta tillslag så att inte bollen rullar iväg för långt.*

Översteg - Utåt



OUTSIDE STEP OVERS



OUTSIDE STEP OVERS

*Ha bollen framför dig.
För NÄRMASTE benet över bollen tillbaka till samma utgångsläge. Gör sedan samma sak med andra benet.*

Bollen bakom ryggen



PULL BEHIND LEG



PULL BEHIND LEG

*Dra bollen bakåt med sulan.
För bollen bakom kroppen FRAMÅT.
Ta emot bollen med andra foten.
Gör samma sak med andra foten.
(Försök vara kvar på samma yta)*

16 olika teknikövningar

30 sekunder per moment

10 sekunders vila

Totalt cirka 12-15 minuter

Insida till Insida



INSIDE FEET

*Insida till Insida.
Använd korta tillslag så att inte bollen rullar iväg för långt.*

Översteg - Inåt



INSIDE STEP OVERS



INSIDE STEP OVERS

Stå vid sidan bollen. För BORTRE benet över bollen. Gör sedan samma sak med andra benet.

Dra bollen en meter



DRAG N' SLIDE



DRAG N' SLIDE

*För bollen åt sidan fram och tillbaka genom att passa bollen med insidan.
Stanna bollen med andra insidan cirka 1 meter åt sidan.*

Sull-rullningar



ROLL BETWEEN FEET

*Rulla bollen mellan sulorna.
Rulla bollen i SIDLED fram och tillbaka – undvik fram och tillbaka i djup.*

Börja långsamt – öka sedan takten.

Insida sedan Utsida



INSIDE OUTSIDE



INSIDE OUTSIDE

*Första touch insida.
Andra touch utsida.
Görs två ggr – EN gång per fot!*

...forts dribblingsteknik

V-Suldragning



Utsida sedan Insida



Sulrullning med en fot



Rulla bollen med sulan fram och tillbaka. Sätt inte ner foten du rullar med medan du rullar. Görs två ggr – EN gång per fot!

Rulla med insidan



Rulla bollen med insidan så långt benet räcker. Stanna bollen med sulan. Rulla tillbaka bollen. Repetera med andra foten.

Sula till Insida



Rulla bollen med sulan till insidan. Peta in bollen i mitten och repetera med andra foten.

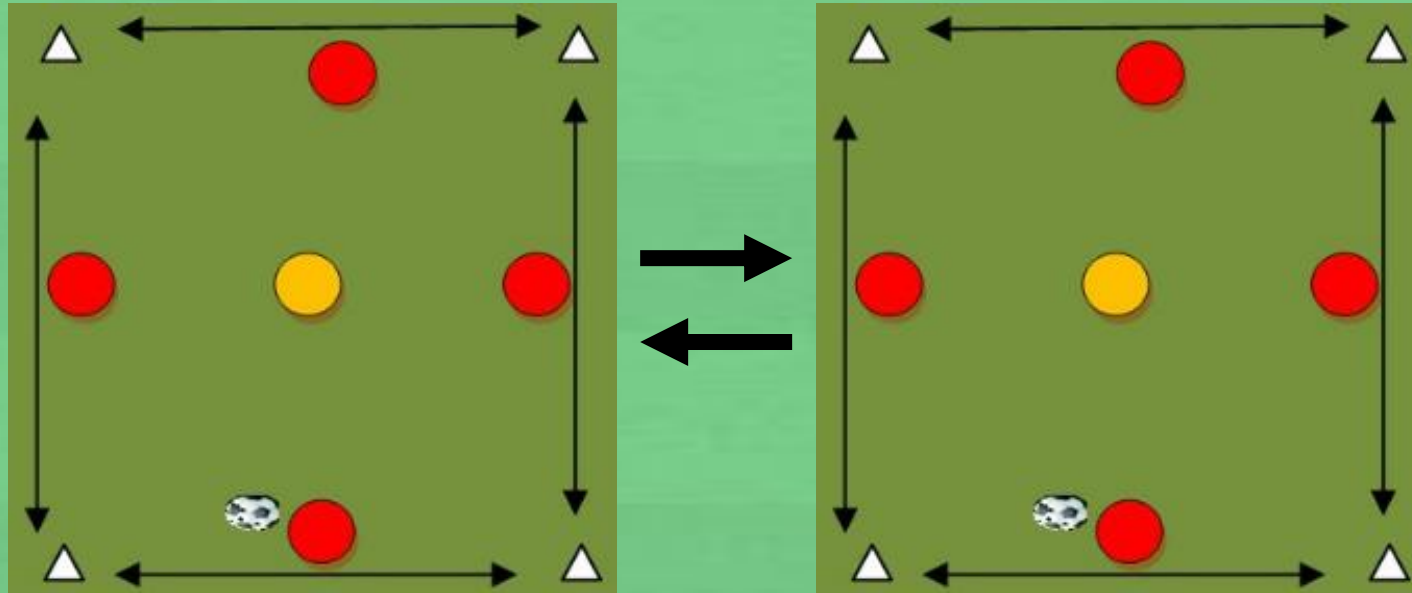
Avsluta med valfria tekniker



Ha sulan på bollen som är lite framför dig. Dra bollen bakåt. Passa den kort framåt med samma fot likt ett V. Repetera med andra foten.

För bollen kort med UTSIDAN. Ta emot bollen med SAMMA FOTS INSIDA och för bollen in i mitten igen. Repetera med andra foten.

Dubbel-Rondo (4vs1 blir 4vs2)



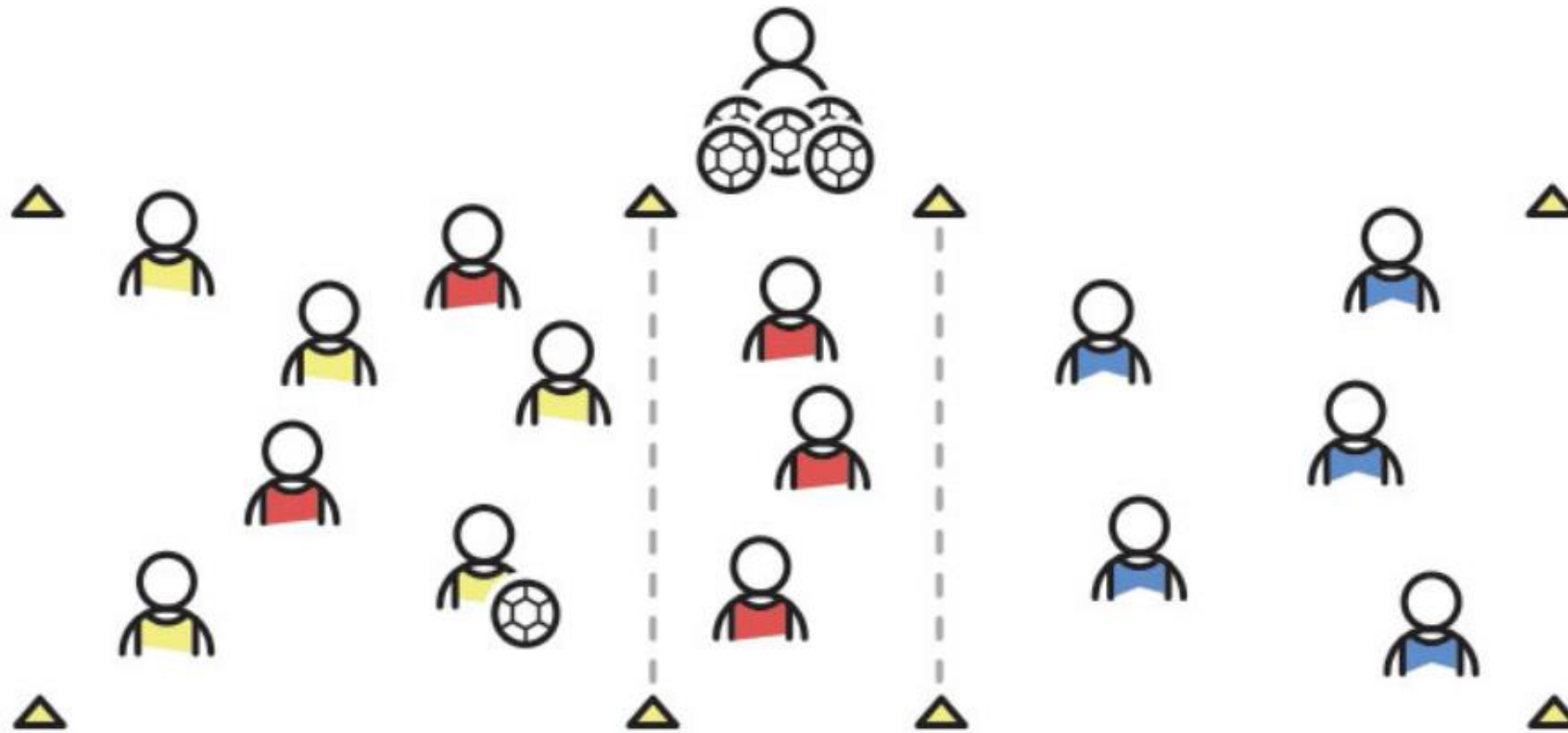
Dubbel-Rondo

Två Rondos pågår samtidigt. Optimalt är 10 spelare där **två** jagar. (En per Rondo vilket ger 4vs1 x 2).

När en spelare bryter bollen springer den spelare som blev av med bollen **in i den andra rondon** och hjälper till att jaga. **Där blir det då 4vs2**. De spelare som tillfälligt blir 4vs0 spelar bara runt bollen i väntan på att en spelare kommer in från den andra rondon efter *bollbryt* där.

Den spelare som lämnar rondon med två spelare för att bli *icke-jagande* är den som varit inne i rondon längst – oavsett vem som lyckas med brytningen.

Engelska kvadraten



FÖRBEREDELSE

TVÅ lika stora kvadrater på varsin sida om **EN** mindre zon i mitten. Dela upp spelarna i **TRE** lag. **Alla bollar** vid tränaren vid sidan

STEGRING

Sätt begränsning på antal touch. Till exempel *Max 2 eller 3 Touch*. (För avancerad nivå max 1 touch)

NIVÅJUSTERING

Ju längre fram spelarna är i deras utveckling, desto mindre yta. Större yta = lättare övning.

HUR?

Tränaren spelar in boll i *lediga kvadraten*. Målet är **FEM pass** inom kvadraten.

Två från mittzon springer in och jagar boll.

Lyckas målet ska **bollen över till Blåa laget**.

Tar jagande laget bollen spelar tränaren in ny boll på andra sidan och laget som tappade bollen får börja jaga.

Lyckas anfallarna få över bollen ska två nya av de i mittzonen in och jaga. De som har jagat tar sig in i mittzonen.



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

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.

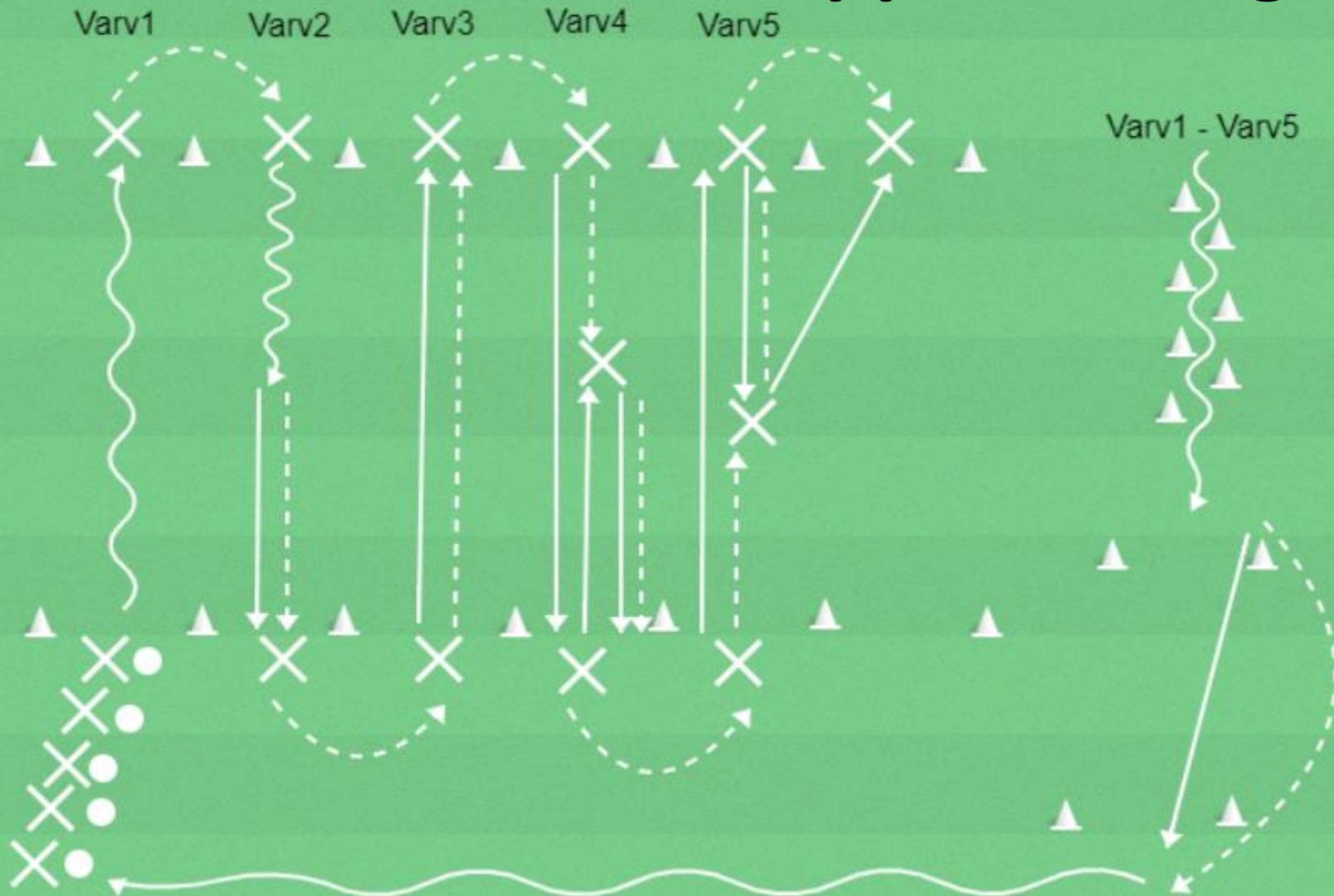
2:a varv - Passa halvvägs över. Vänta på boll. osv.

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.

Grekiska Passuppvärmningen



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

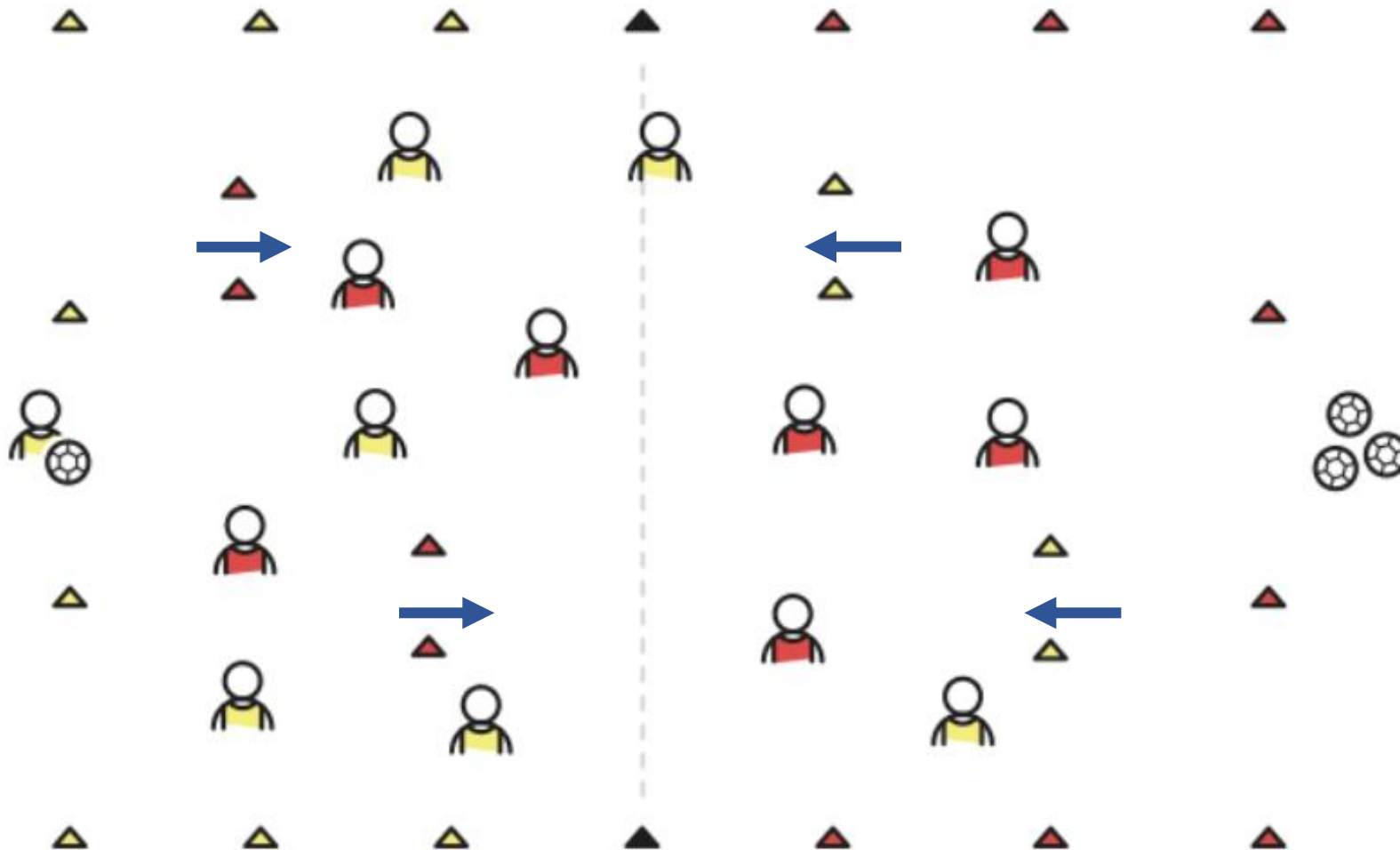
Gummibandsförsvär Centralt



5vs5 centralt + 1vs1 per Yttre korridor
Övningen tränar på överflyttning,
ej riskbryta utan istället hålla ihop gummibandet.
T = tränare som går att
spela hem till

MANAGE DEFENDER'S COMPACTNESS

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)

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.

The Hot Box



TIPS TILL TRÄNAREN (Syftet med övningen)

Var sparsam med coachning. Låt spelarna själva hitta lösningarna i spelövningen. Men var tydlig med att syftet med övningen är att ta snabba beslut. Att agera snabbt genom att slå en pass igenom Hot-Boxen om det är möjligt och att spelarna hjälper varandra genom att ta speldjup bakåt.

För försvarsspelet handlar det om att snabbt flytta över och täppa till korridorerna. Kör gärna korta sessions på kanske 3-4 minuter och prata sedan i grupp om vad som fungerar och vad som kan förbättras.

FÖRBEREDELSE

Dela upp spelarna så att det är två lag.

3mot3, 4mot4 eller **5mot5**.

Planen är 40x30m med ett mindre mål vid båda sidlinjerna. Mitt på planen finns **Hot Boxen** som markeras med fyra koner.

Beroende på hur många spelare som är med kan planen och Hot-Boxen (och/eller planen) göras större. Men grundregeln är att Hot Boxen är 25-33 % på spelbredden.

HUR?

Det går ut på att göra mål men mål får som högst göras i knähöjd.

Inga hörnor. Inga inkast. När bollen åker utanför planen får andra laget spela in den efter marken.

Övningens twist är att **inga spelare får vid något tillfälle vara inne i Hot-Boxen**.

Skulle bollen landa där får en ledare gå in och hämta bollen. **Bollen får däremot spelas igenom Hot-Boxen**.

IBRAKADABRA



Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Övningen förbättrar spelarnas avslutningsförmåga.

Hur?

Tajma in löpning med passning och avsluta mot mål.

Organisation

Målvakt.

Hälften av spelarna vid varsin stolpe.

Anvisningar

Två led på varsin sida bakom målet.

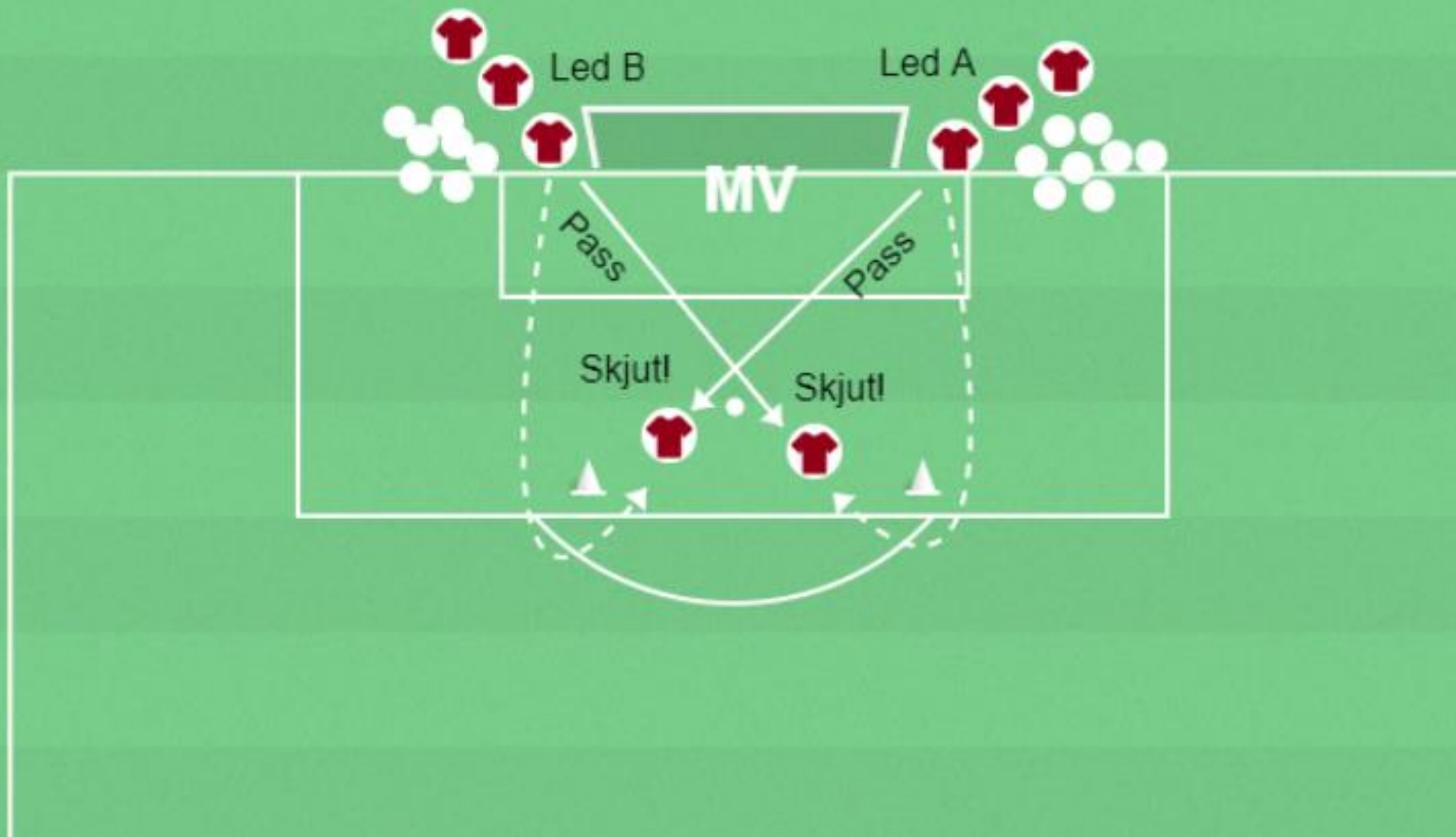
Led A startar löpning runt kon och får pass från spelare i Led B.

Avslut mot mål.

Spelare i Led B som passat tar löpning och får passning av nästa spelare i Led A.

Spelarna ställer sig efter avslut vid i motsatt led.

Ibrakadabra



INLÄGG & AVSLUT 1



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Inlägg & Avslut 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förbättra inläggsförmågan och tajma löpningar in i straffområdet samt snabbt komma till avslut.

Hur?

Fokus läggs på att få passningarna rätt tajmade och så att det blir lätt att slå inlägget.

Kommer bollen helt rätt kan inlägget slås på 1-touch vilket ger mer kraft. Men om inte - ta emot bollen och slå sedan inlägget för bättre precision. Samma sak gäller för avsluten. Antingen på 1-touch (nick eller volley) eller genom att ta emot och snabbt avslut.

Organisation

Valfritt antal spelare.

Bollar placeras vid kö A.

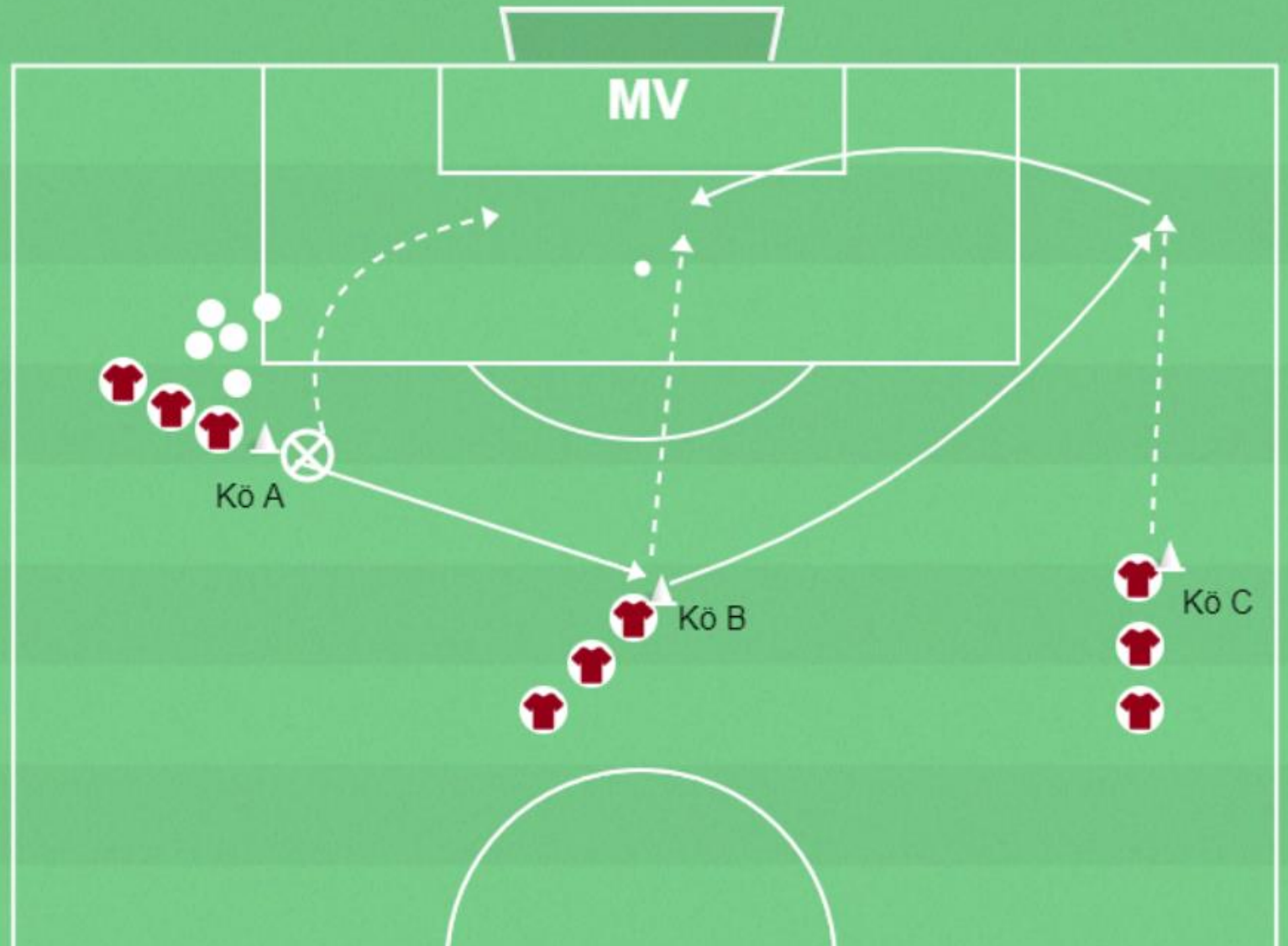
Tre koner som visar startpositioner.

Anvisningar

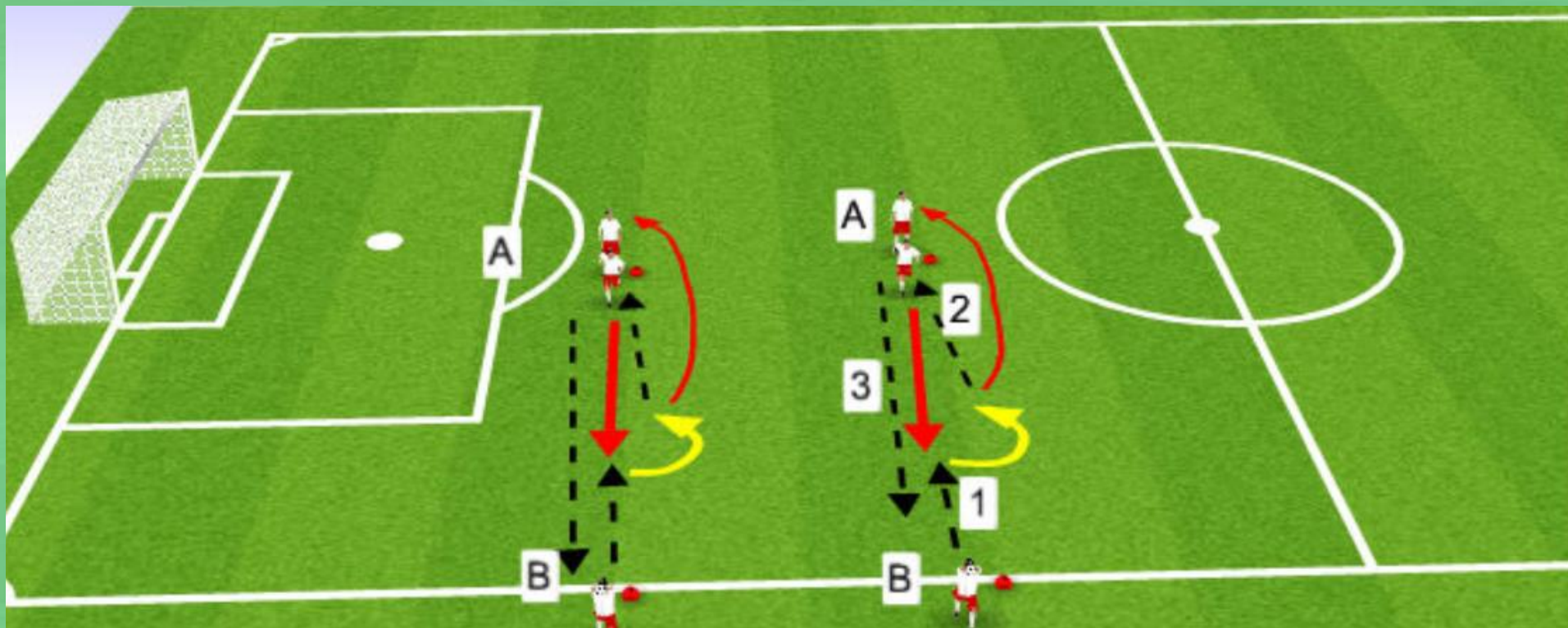
Spelare A börjar slå en pass till Spelare B som spelar vidare på djupet ner mot Spelare C som påbörjat löpningen samtidigt som första passen slås. C slår inlägget mot A + B som gjort löpning in i straffområdet. Avslut mot mål för A + B.

När momentet är genomfört går A till kö B. B till kö C och C till kö A.

Övningen kan stegras genom att lägga till en back som stör i straffområdet.



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.

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

Nivå 2

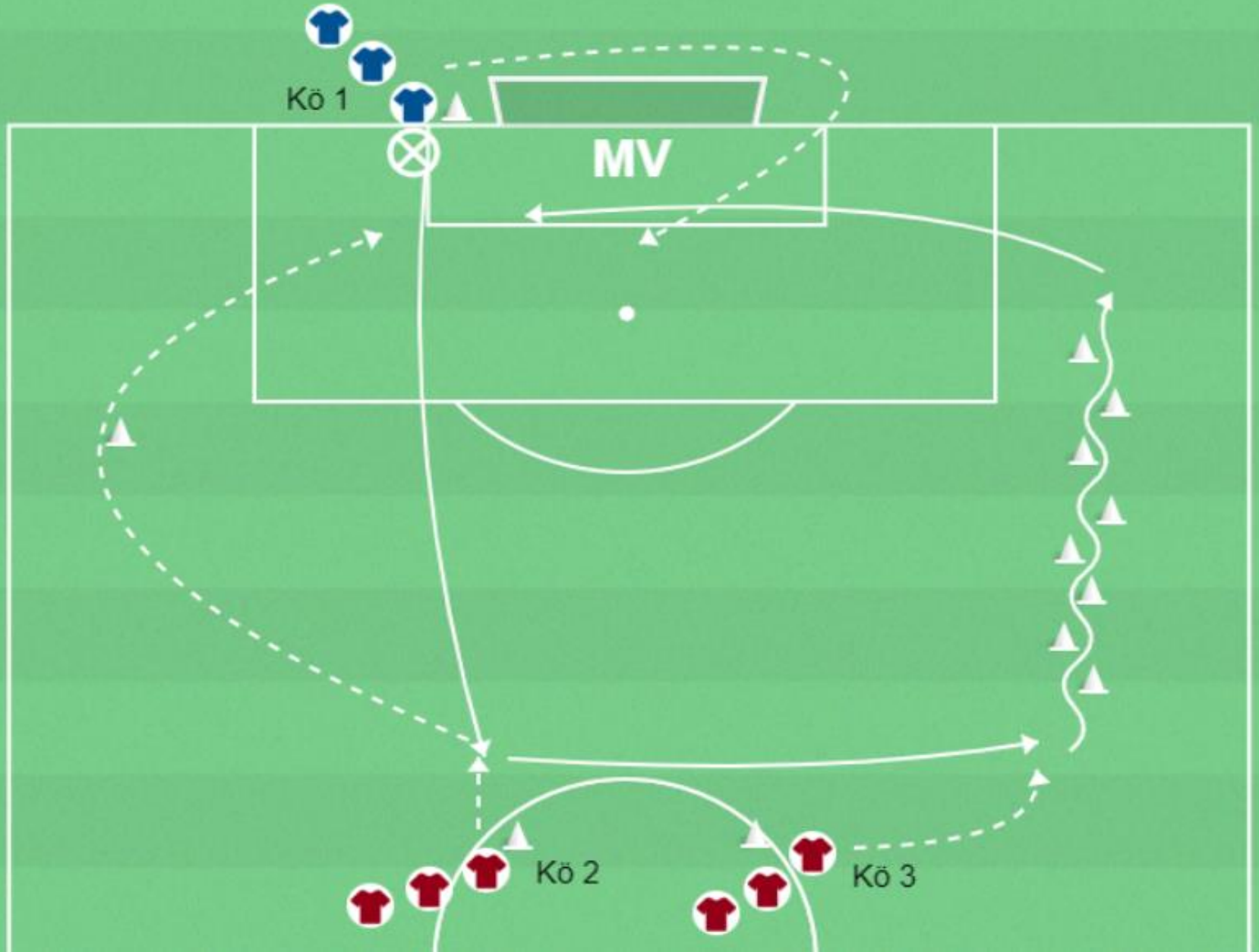
A springer mot B. B kastar inkastet. A tar emot bollen och spelar bak till nästa spelare i ledet som i sin tur spelar tillbaka till B. Repetera och byt inkastare.

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

INLÄGG EFTER DRIBBLINGAR



Inlägg efter dribblingar



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Föra bollen mellan koner och efter sista dribbling slå inlägg.

Dribbling runt koner utvecklar bolltekniken.

Hur?

För alla tre spelarna krävs maxlöpning för att komma i position innan bollen kommer in i straffområdet.

Organisation

Minst 3 spelare.

10 Koner.

Bollar.

Anvisningar

1 långboll mot 2. Springer runt målet och går in som försvar.

2 långpass till 3. Springer runt kon och in mot mål. För att få ett inlägg från 3

3 dribblar mellan konerna. Och sen inlägg mot 2.

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.

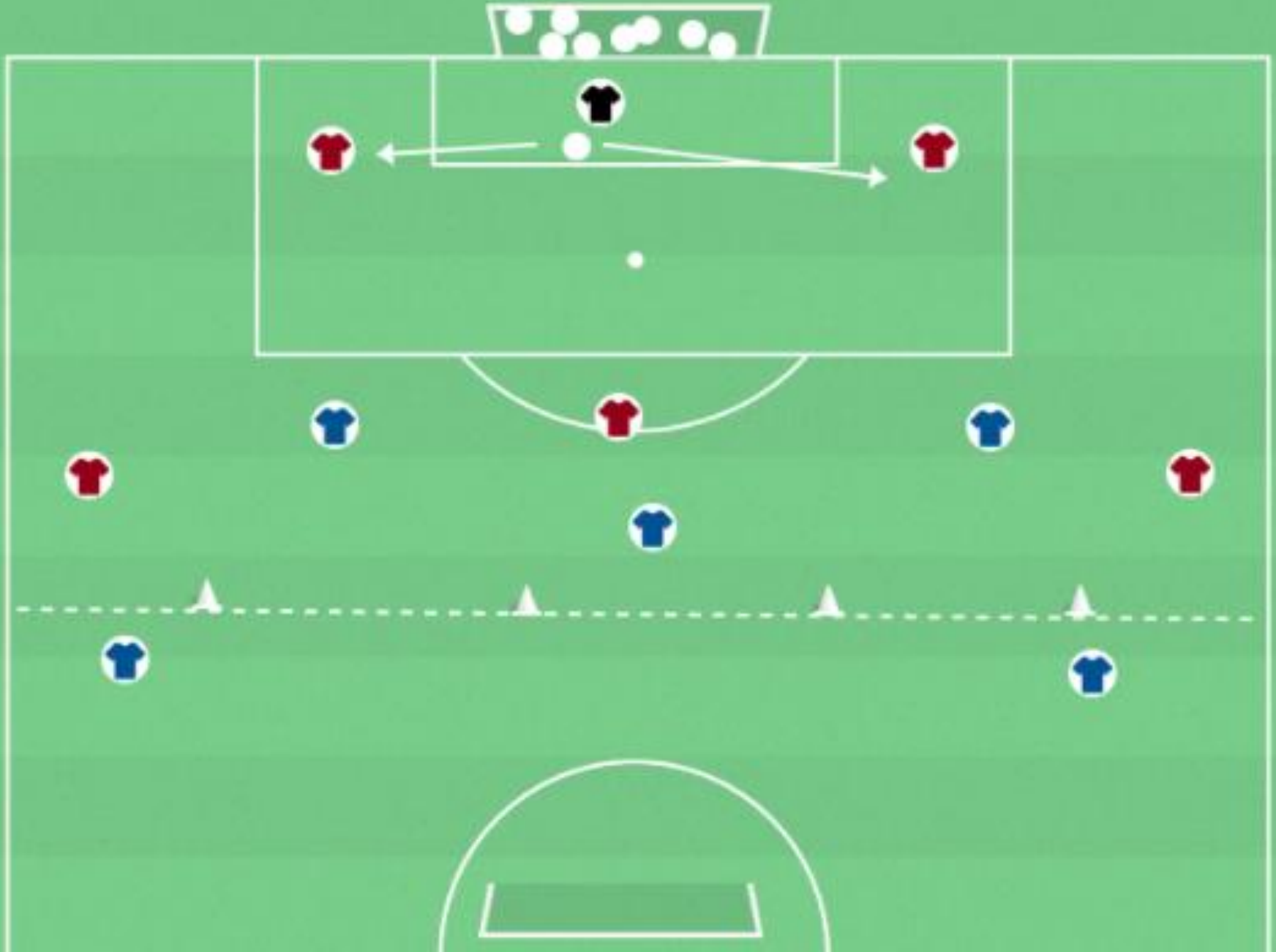
Alla bollar bakom försvarande lagets målet

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



Off. Cent (9vs9)
Forward (11vs11)

Balans

Mittback

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. Ytterrar gör sig redo att få bollen i nästa steg. Mittbackar redo att få tillbaka bollen och trycker upp laget

The Killer-pass

Dela upp alla spelare i 3 lag.

(t.ex. Grön, Blå och Orange väst)

TVÅ lag spelar mot ETT lag.

På bilden anfaller blått mot rött

(6 st Blåa mot 3 st Röda)

(a kan vara Grön+Blå och

Röda kan vara Orange)

Förberedelser:

Samla alla bollar vid tränaren.

Tränaren passar in till Blåa laget.

Blåa gör mål genom en **passning till en**

Blåa i mittenkvadraten som sedan får

iväg **en passning till en annan blåa.**

(Vid Blått mål = Fortsätt spela)

Röda gör mål genom att ta bollen och

passa tränaren utanför planen.

(Vid Rött mål = Ny boll från tränaren till Blåa)

Efter cirka 5 minuter byt lag i mitten.



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 (därav 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 passar 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



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

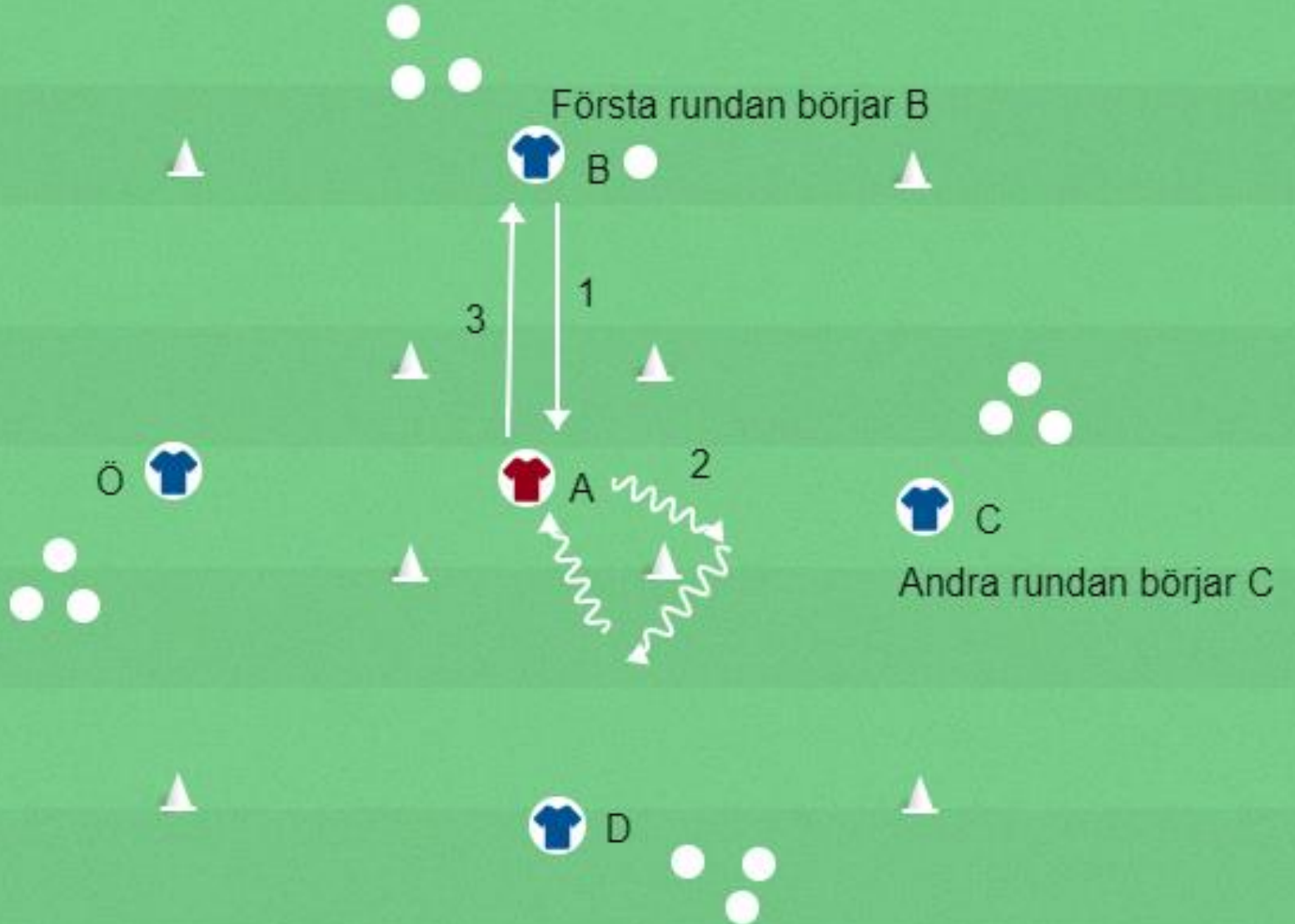
Anvisningar

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.



KONTRING FRÅN CENTRAL TREDJEDEL



Lägg till...



Skriv ut



Vad?

Kontring

Varför?

Genom att snabbt bli spelbara när laget vinner bollen ökar lagets chanser att kontra för att komma till avslut och göra mål och för att behålla bollen inom laget.

Hur?

Kontring:

- Snabbt bli spelbara och erbjuda speldjup framåt och bakåt.
- Spelbarhet i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer genom löpningar framåt.
- Flytta upp laget.

Återerövring:

- Pressa snabbt bollhållaren efter bollförlust.

Målvakter:

- Starta kontringar när det är läge för det.
- Spelbar bakåt när laget erövrar bollen.

Organisation

15-20 spelare, bollar, yta ca 65x65m, mål, västar, konor

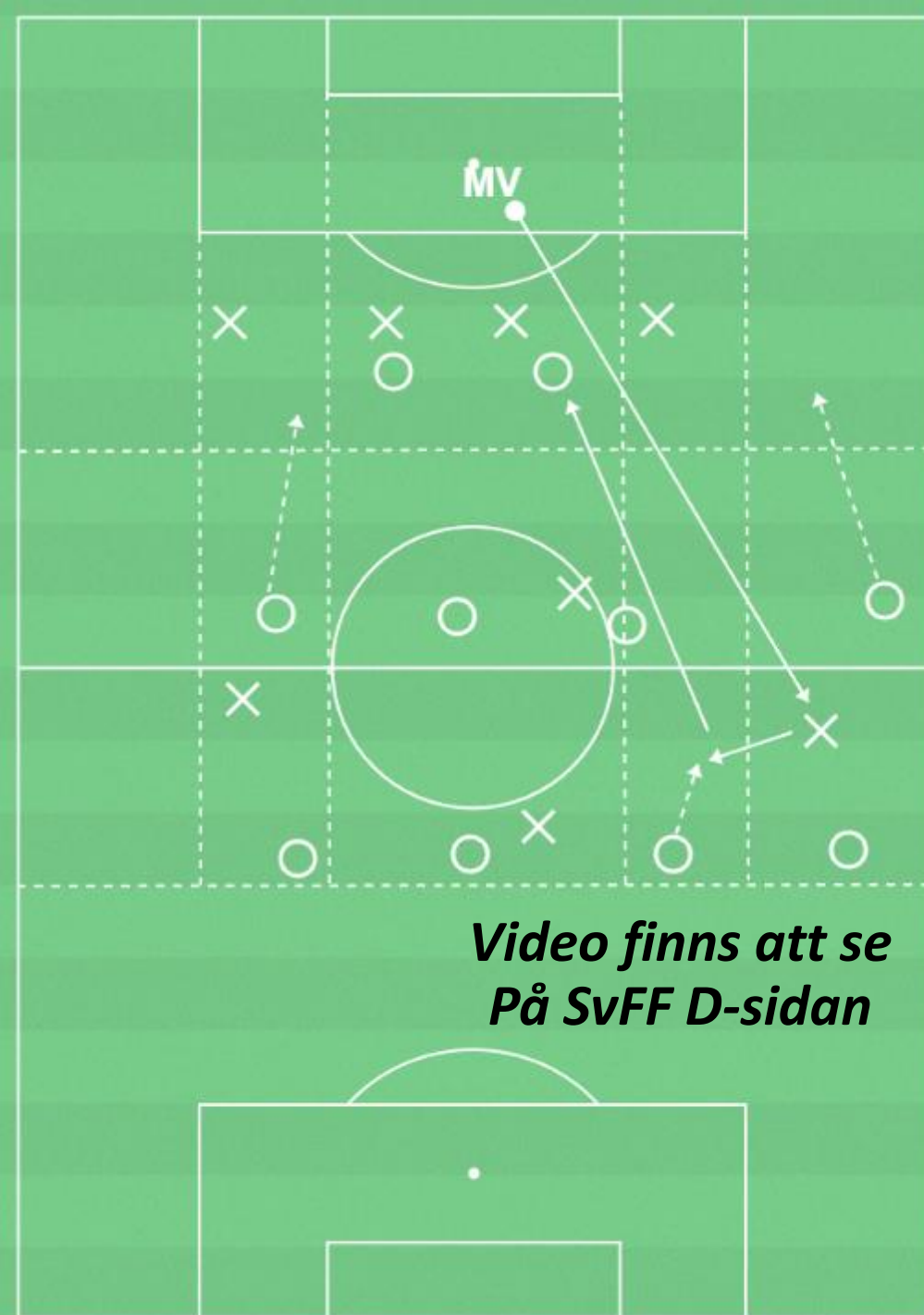
Anvisningar

Lag 1 är övertaliga och ska erövra bollen, kontra och göra mål. Lag 1 är fullt lag. Lag 2 är MV, backlinje och mittfält.

MV startar spelet genom att leverera boll till Lag 2s mittfält som hålla bollen inom laget i den centrala 1/3. Lag 1 har mittfält och backlinje i central 1/3 där de ska erövra bollen och kontra mot sista 1/3 där de har sina FW och Lag 2 har backlinje och MV. Mittfältet i lag 2 får bara vara i den centrala 1/3. Om lag 2 vinner bollen i egen första 1/3 ska de spela sig upp till central 1/3.

Progression: Mittfält på försvarssida

Mittfältet i lag 2 får lämna den centrala 1/3 och komma på försvarssida när bollen spelas in i deras första 1/3.

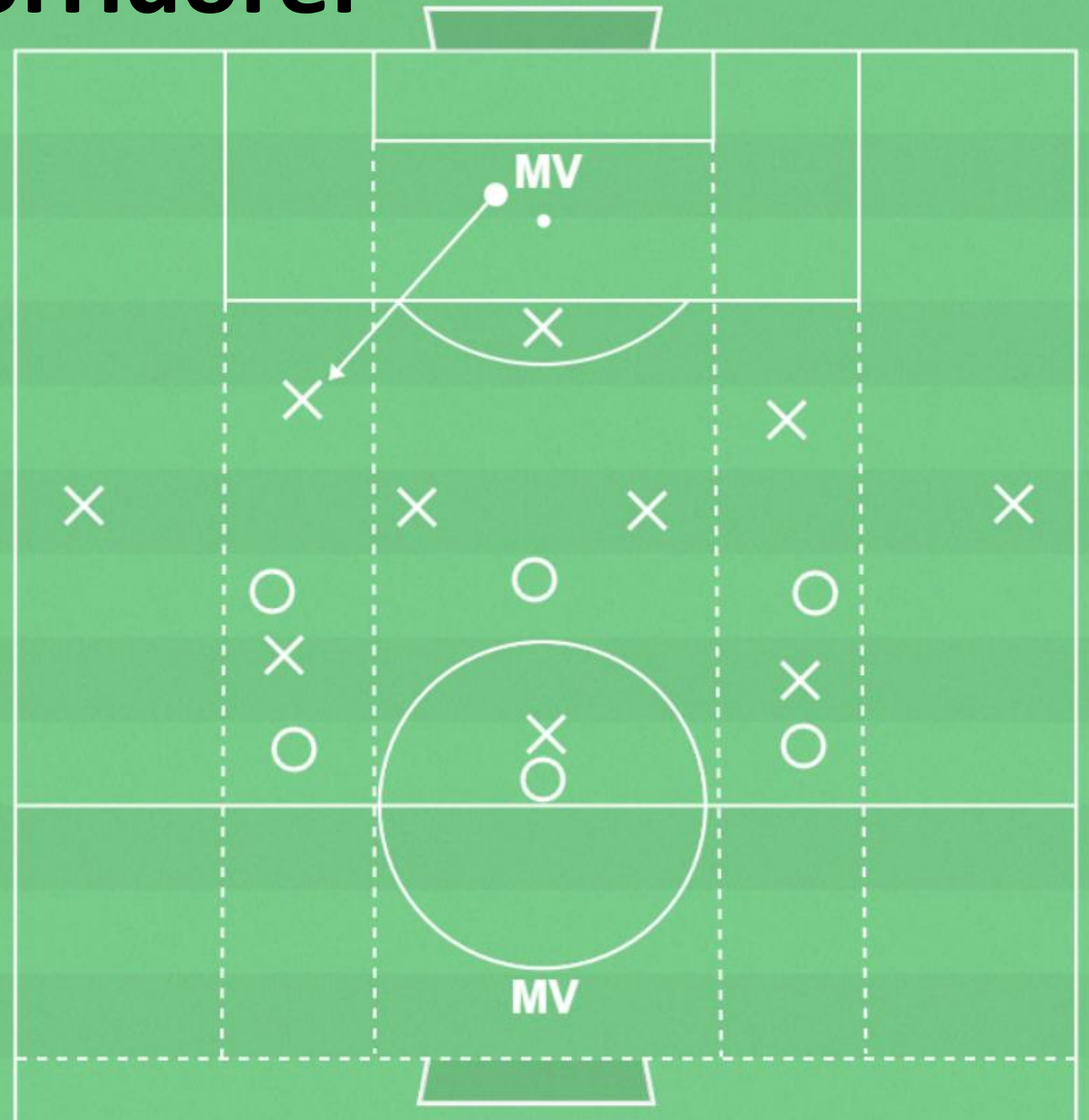


**Video finns att se
På SvFF D-sidan**

SPELÖVNING I KORRIDORER



Korridorer



2 Målvakter

18 Spelare = 11vs7

16 Spelare = 10vs6

14 Spelare = 9vs5

11 Spelare = 7vs4

X = Ska göra mål men får max spela en passning per korridor – sen måste bollen byta korridor

O = Ska erövra bollen och sedan kontra

När boll över linjen börjar MV i X om med ny boll från målet

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Spelbara spelare i alla korridorer.

- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.

- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

Organisation

15-22 spelare, yta 70x65m (2/3 plan - märk ut korridorerna), mål, bollar, västar, konor.

Anvisningar

Anfallande lag är övertaliga och ska komma till avslut och göra mål. Max en passning i samma korridor. Försvarende lag har som uppgift att bryta och kontra för att göra mål.

De får röra sig fritt över spelytan. Det övertaliga laget ställer om till återerövring vid bollförlust.

FLYTTA ÖVER I KORRIDORER



Lägg till...



Skriv ut



Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorema närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation

8-12 spelare, bollar, 25x25m (5 korridorer med 5m bredd), konor, 3 färger västar.

Korridorsflytt

(Exakt namn SvFF "Flytta över i korridorer")

Anvisningar

Uppgiften för anfallande lag är att spela över bollen till det andra anfallande laget. Försvarende lags uppgift är att förhindra detta och bryta. 3-4 försvarsspelare i en lagdel mellan de två anfallande lagen. Spelarna i anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och får bara spela över bollen genom raka passningar i samma korridor. Om bollen spelas över fortsätter övningen åt motsatt håll.

Progression - fria tillslag och diagonala passningar

Anfallande lag har fria tillslag och får spela över bollen till andra sidan genom diagonala passningar

NYCKLAR GRUNDÖVNINGEN
3 + 3 i anfall mot 3 försvarare
Anfallande lag – minst TVÅ tillslag
Anfallande lag – pass i RAK korridor

NYCKLAR STEGRING
Fritt antal tillslag och OK med diagonala passar



Liverpool



FÖRBEREDELSE

Dela upp spelarna så att det är två lag.

3mot3, 4mot4 eller **5mot5**.

Planen är 40x30m med ett mindre mål vid båda sidlinjerna.

En mittlinje måste markeras upp. Finns ingen använd koner.

HUR?

Spelövningen en vanlig match. Inga målvakter och mål får som högst göras vid knähöjd. Inga hörnor eller inkast. När bollen åker ut över linjen spelas den in efter marken.

Mål ger 1 poäng. Men om laget erövrar bollen på offensiv planhalva får laget 2 poäng för målet.

FOKUSPUNKTER

Övningen tränar på snabb press på offensiv planhalva. Ge mycket feedback på var spelarna är i förhållande till varandra så att de gör det svårt för anfallande laget att ta sig över på offensiv planhalva.

LOTTA SCHELINS TRE AVSLUT, DEL 1



Anvisningar

AVSLUT 1

Spelaren i Led A gör en löpning runt kon och tar emot passning från spelare i Led B, tar med sig bollen in i "skott-zonen" och avslutar.

AVSLUT 2

Spelaren tar ett till varv runt konen och får en passning av spelare i Led C. Ta emot med vänstern och skjut med vänstern!

AVSLUT 3

Spelaren tar sedan ett varv runt ena främre konen och från passning från en ledare vid sidan. Avsluta med 1 tillslag.

Spelaren som skjutit ställer sig i Led B

Spelaren som passat i Led B ställer sig i Led C

Spelaren som passat i Led C ställer sig i Led A

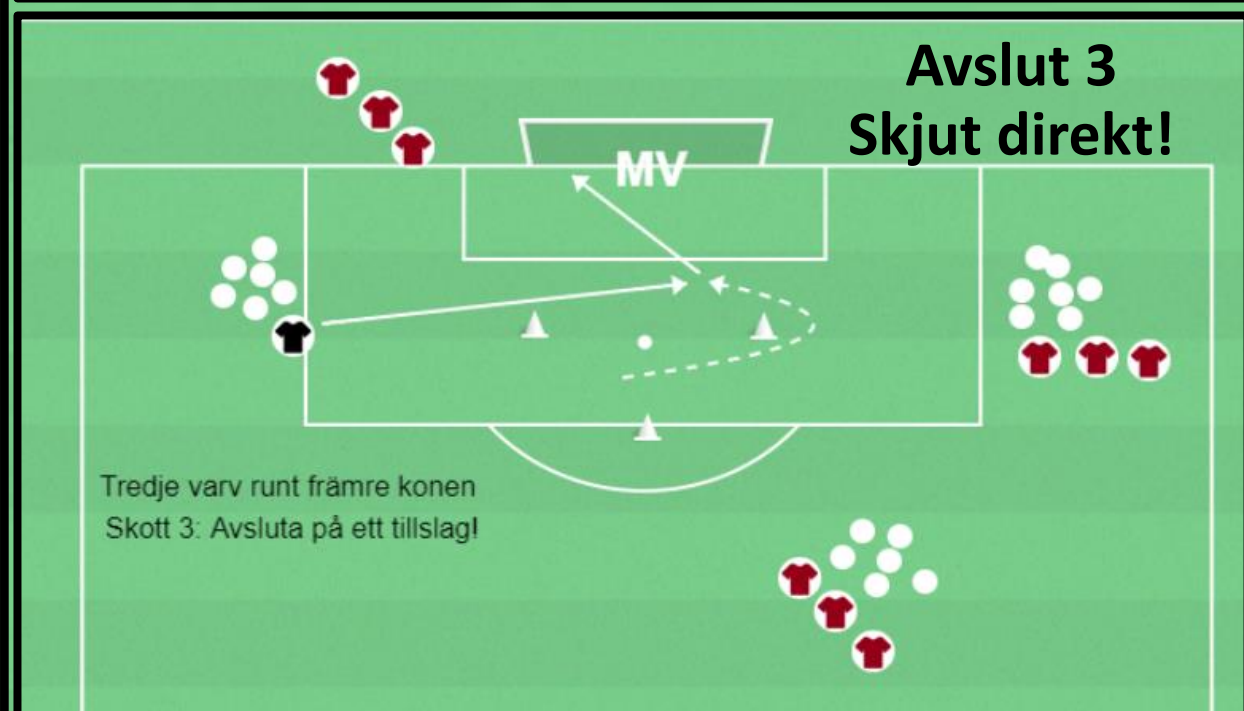
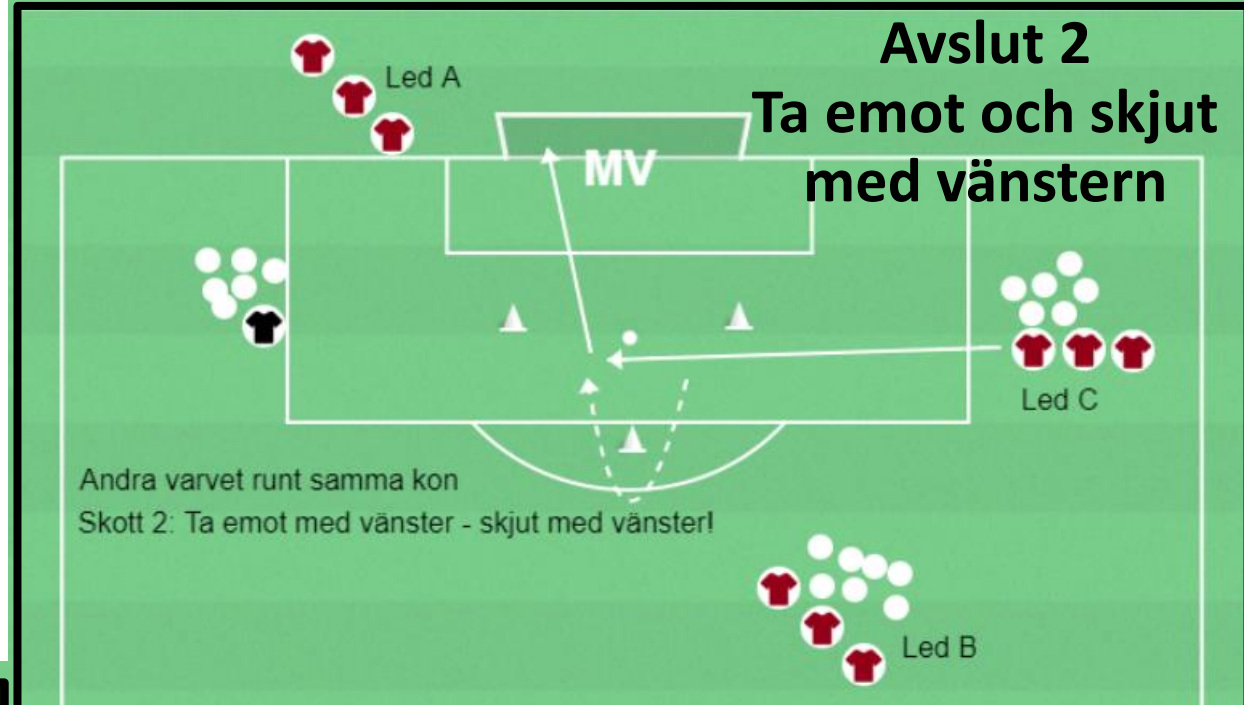
Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på att snabbt få till tajming och avslut när bollen kommer in i boxen.

Avslut två och tre på ett tillslag!



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

Organisation

6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

Anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.

9 meter



4 med bollen mot
2 försvarare

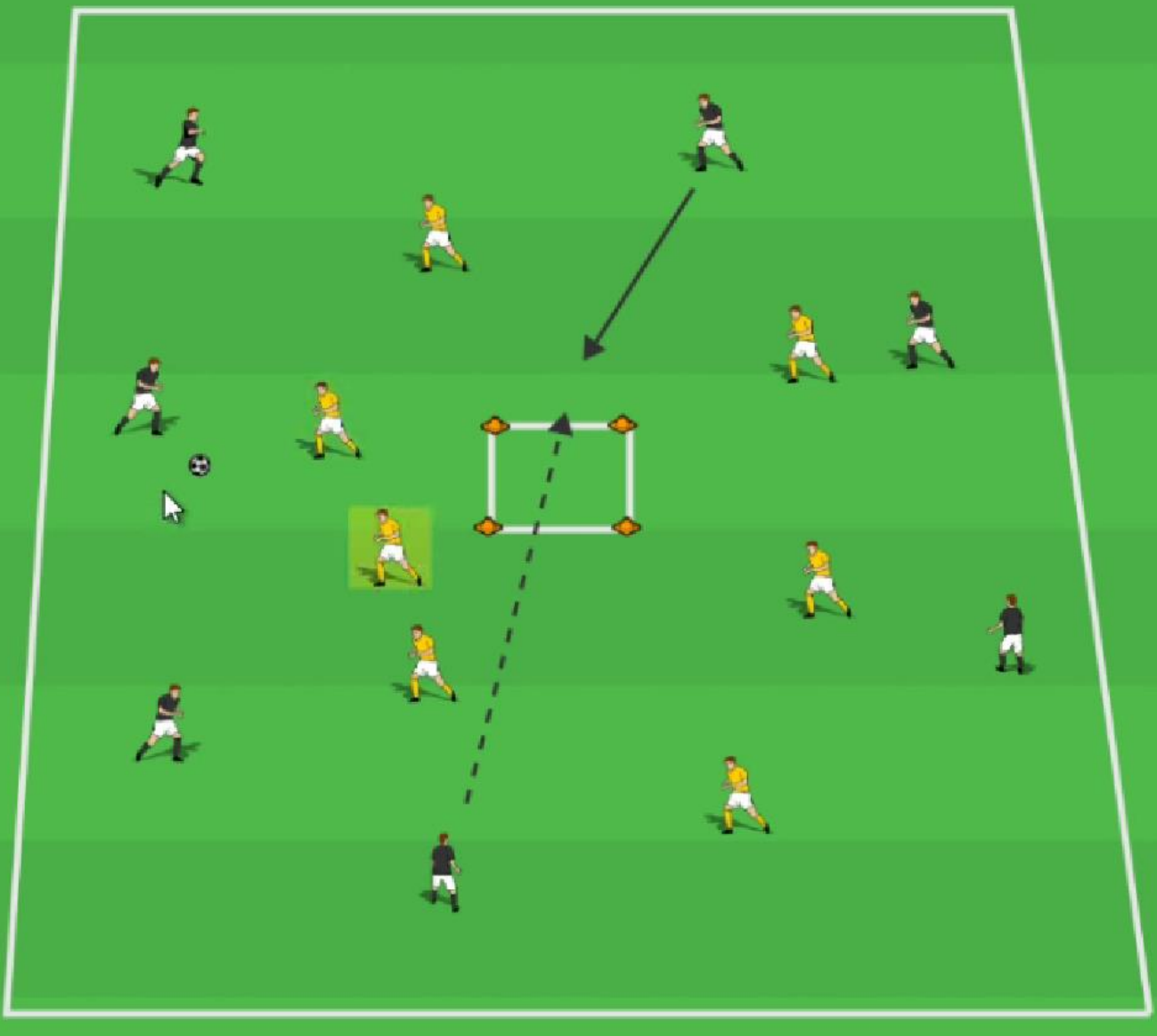
Byt ruta efter varje pass
Bara en med boll per ruta

Försvarare har västar i hand
När bollen bryts går den
som varit försvarare längst
och blir anfallare och den
som tappade bollen blir
försvarare.

12 meter

Luffarschack

Man City Akademi 7vs7

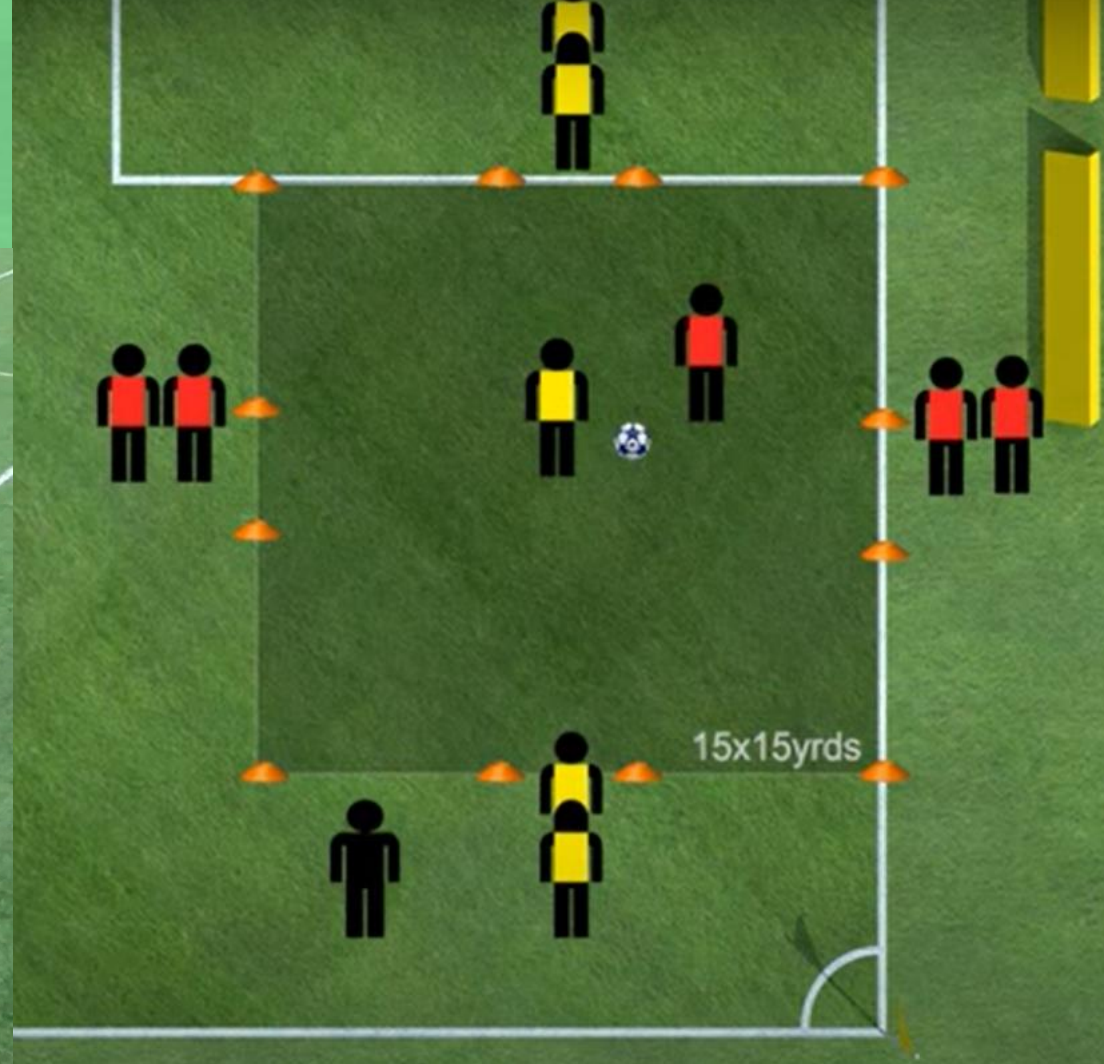


Yttre ruta 50 x 50 (mindre om mer utvecklade spelare)

Inre ruta 10 x 10 (kan också vara större)

Yttre lag ska passa igenom rutan till en spelare i samma lag = 1 poäng

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*

NICKMATCH 2VS2



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Nickövning med syfte att träna på att nicka ner och i spelövningsform.

Hur?

Fokus på att få till nickar med hjälp av att dra tillbaka kroppen och nicka med kraft. Prata om att "titta på bollen".

Organisation

4 Spelare, 4 Koner och 1 Boll.

Anvisningar

2vs2-match där ena laget ska göra mål genom att nicka förbi ena sidolinjen och andra laget ska nicka förbi den andra linjen.

Lagen har bollen varannan gång. Varje runda går till så här:

Spelare A kastar upp bollen till spelare B som nickar TILLBAKA bollen till Spelare A som sedan nickar mot mål.

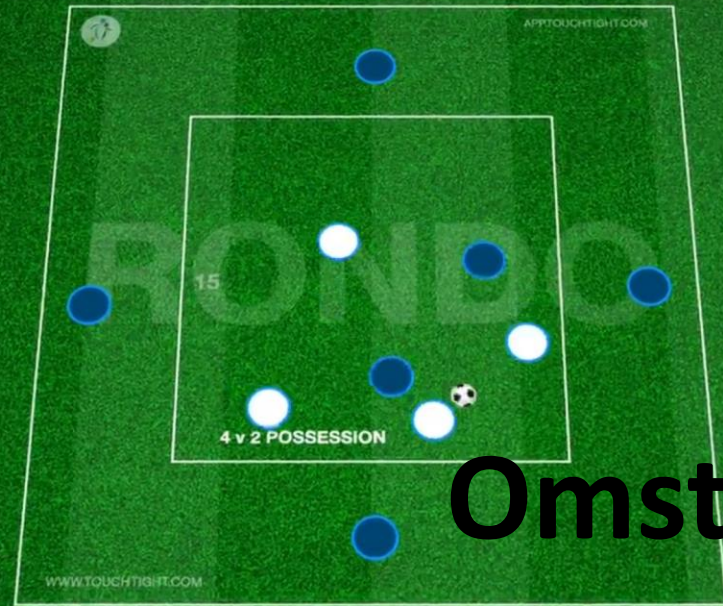
Direkt efter anfaller de som nyss försvarat från där bollen landar. De som försvarar måste direkt tillbaka till mållinjen och får där rädda med händerna som målvakter.

Planen är 6x8 meter där "mållinjen" är 8 meter. "Målet" är samma höjd som motståndarnas axlar (motståndarna får inte ducka :D)

Nickmatch 2vs2



Omställnings-Rondo



This practice focuses on player's rotational movement to create space in a central area, reacting to winning possession through quick transition. With a 30 by 30 Yard playing area and a 15 by 15 Yard central possession zone, 4 players must keep possession against 2 defenders. When possession is won, play can breakout with 4 support players creating a 6 v 4 overload. Develop rotational movement between individuals both inside and outside of the central zone, to create space to exploit.



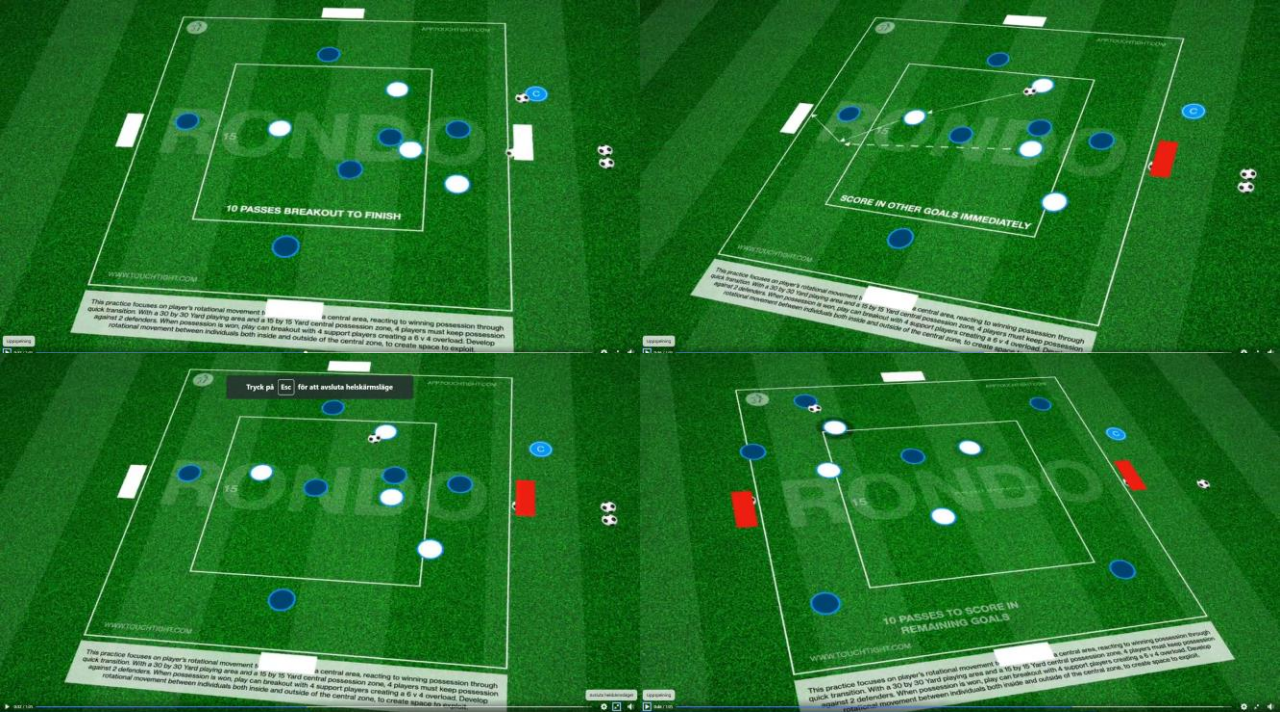
This practice focuses on player's rotational movement to create space in a central area, reacting to winning possession through quick transition. With a 30 by 30 Yard playing area and a 15 by 15 Yard central possession zone, 4 players must keep possession against 2 defenders. When possession is won, play can breakout with 4 support players creating a 6 v 4 overload. Develop rotational movement between individuals both inside and outside of the central zone, to create space to exploit.

Uppspeting

0:04 / 1:05

Uppspeting

0:29 / 1:05



Stegring 1 =

10 passar får göra mål

Mål = Tränare kör in boll i mittenrutan

Ej mål i samma mål direkt efter

Tar blåa laget boll = 10 Passar sedan

mål i de övriga två målen

Passa + Spring

ENKEL PASSNINGSÖVNING (En mer kon än spelare)

- 1) Passa valfri spelare. Spring till lediga konen.

STTEGRING

- b) Använd 1-Touch.
- c) Tillbaka pass och sedan till annan spelare (sen spring)
- d) Stafett-tävling (Två-Tre lag – Först till 30 passar)

10 yards

20 yards



Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Erövra bollen från motståndarna.

Hur?

Frågeexempel:

När ska du starta din press?

Hur nära motspelaren ska du vara när du pressar?

Hur ska du stå med kroppen när du pressar?

Organisation

4 spelare, yta 20 x 10 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

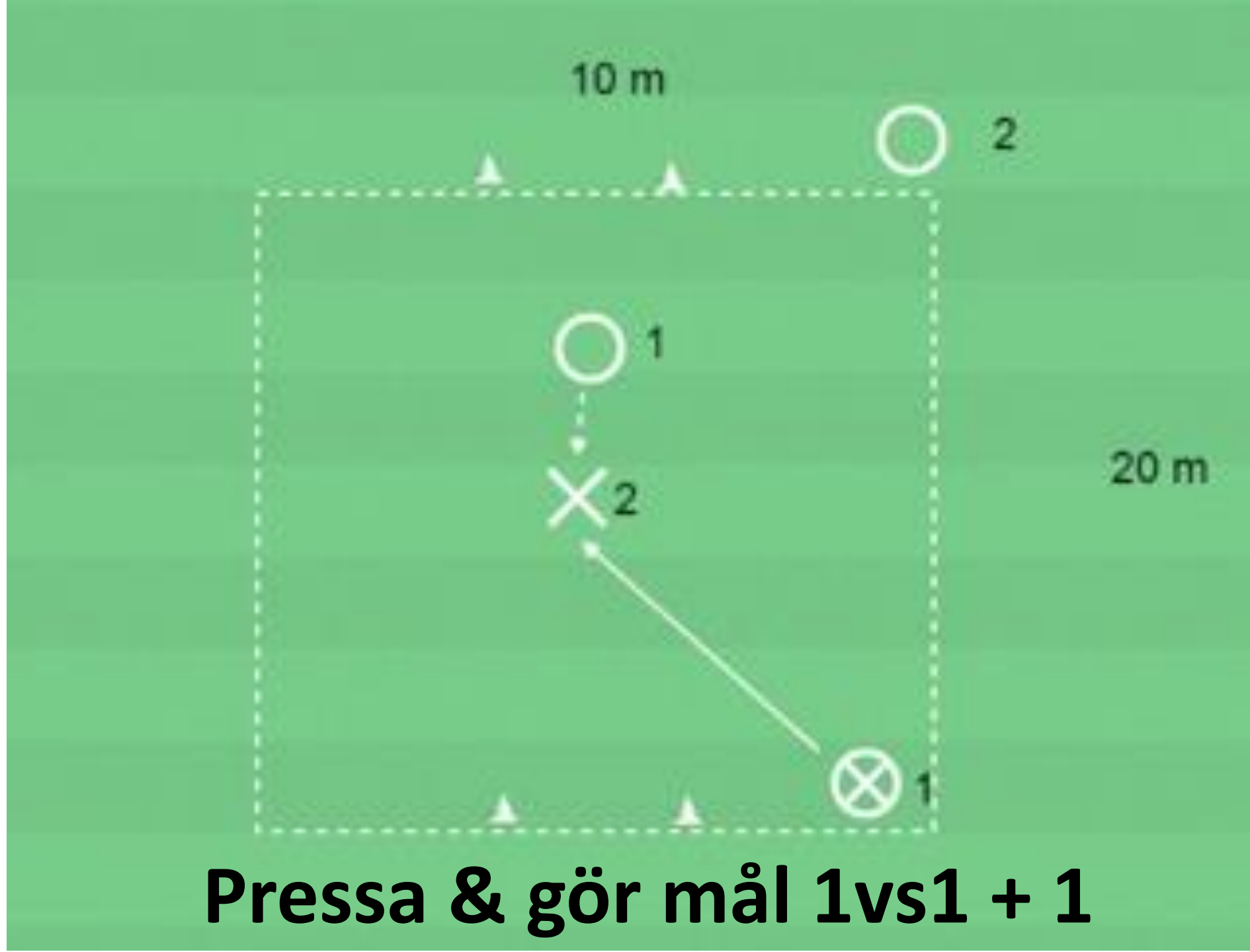
Spel 1 mot 1.

X1 passar till X2 som är felvänd.

O1 pressar X2 för att erövra bollen.

X2 får använda X1 för tillbakaspel.

Övningen vänder från lag O när O1 erövrat bollen, när X2 gjort mål eller när bollen hamnat utanför planen.



Pressa & gör mål 1vs1 + 1

Real Madrid-övningen

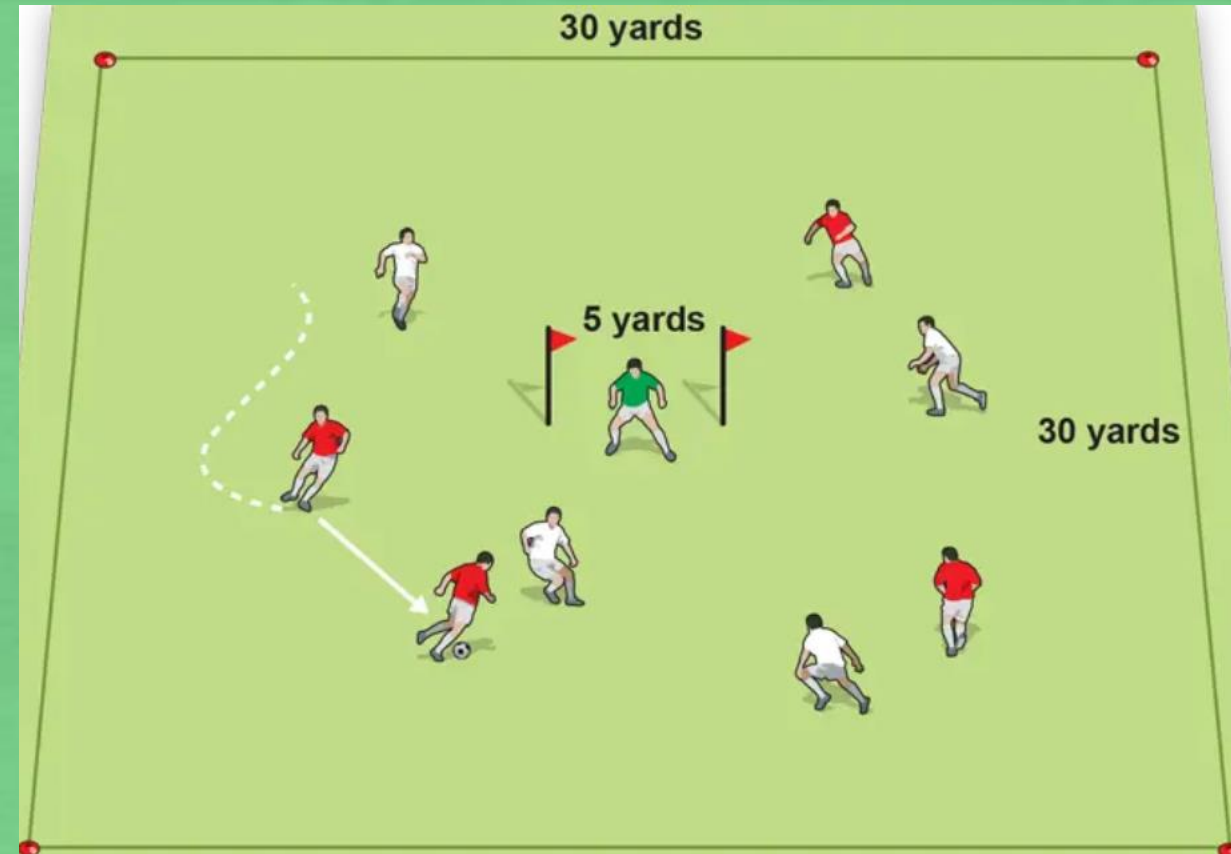
4 vs 4 + 1 Målvakt

Målet i mitten (4 – 5 meter)

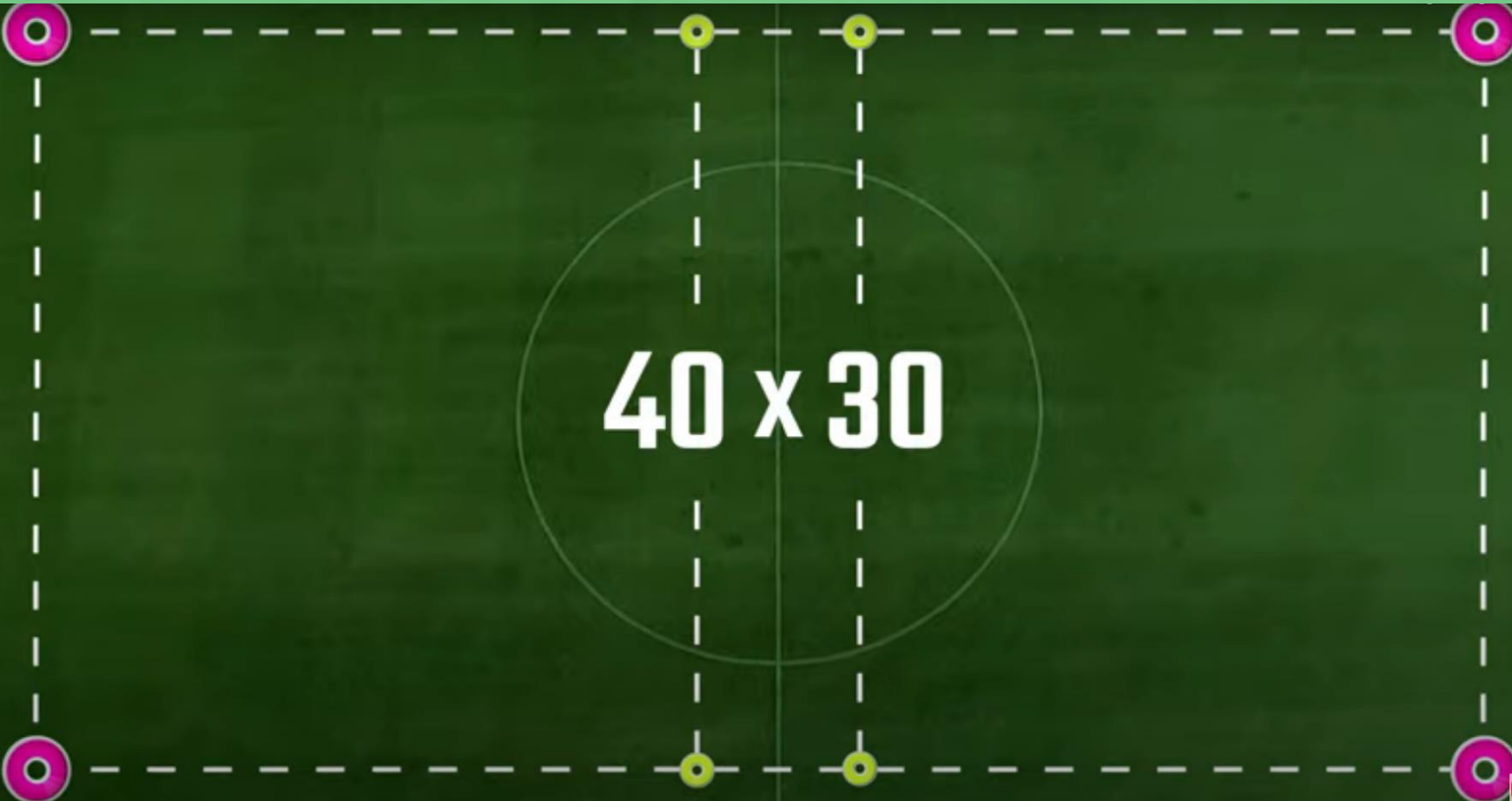
Det går att göra mål från båda sidorna

Alternativ som kan läggas till:

- 1) Ändra till 5 vs 3 (eller liknande) för att få ett lag att spela runt.
- 2) Bestäm vem som är den enda som får göra mål per lag.
- 3) Lägg till en boll till (och sedan eventuellt en tredje)
- 4) Lägg till ett tredje lag (bäst om två bollar)



Rensa ogräs på gräsmattan



FÖRBEREDELSE

Dela upp spelarna så att det är två lag. Alla spelare börjar med varsin boll. Kona upp två stora kvadrater och en *rabatt* i mitten.

HUR?

Målet är att under en viss tid få över så många bollar som möjligt in på motståndarnas gräsmatta. Den enda regel som finns är att ingen får gå in i *rabatten* i mitten förutom tränaren som då hjälper till att skjuta över bollen till någon gräsmatta. Det lag med minst antal bollar på egna gräsmattan när tiden är slut vinner. Tränaren räknar ner när det är 10 sekunder kvar.

OBS: Den här övningen ska kännetecknas av lek och kaos känsla med bollar överallt! Passar väldigt bra till att "dränera energi".

Rondo – 8 Passar

RONDO - 8 PASSAR



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsövning som även handlar om att "Hindra speluppbyggnad" genom att utveckla Press-spel. (1:a pressen)

Hur?

Liknar Kvadraten men med 2 spelare som försvarar en passningsyta och försöker bryta bollen.

Minst 4 (och helst 6 spelare) "äger bollen" och ska försöka passa bollen åtta gånger genom passningsytan.

Spelare som försvarar får röra sig fritt både i och utanför passningszonen.

Spelare som "äger bollen" får inte gå in i passningszonen. Passningar som inte går igenom passningszonen räknas inte.

Organisation

8 koner (två olika färger).

1 Aktiv boll - Många bollar redo att spelas in.

Västar i olika färger för att "markera lagen"

Anvisningar

(Om 8 spelare, 2 per lag A, B, C, D)

1) Dela upp spelarna i de olika lagen.

Märk upp med västar eller tröjfärg.

2) Lag A börjar i kvadraten.

Lag B + C + D är "utelaget".

Utelagets uppgift: Spela 8 passningar igenom passningszonen. Om de lyckas är "Lag A" utslagna.

Lag A:s uppgift: Få bollen utanför "yttre zonen" innan "utelaget" slagit 8 passningar.

3) I tur och ordning är det sedan lag B, C och D:s tur.

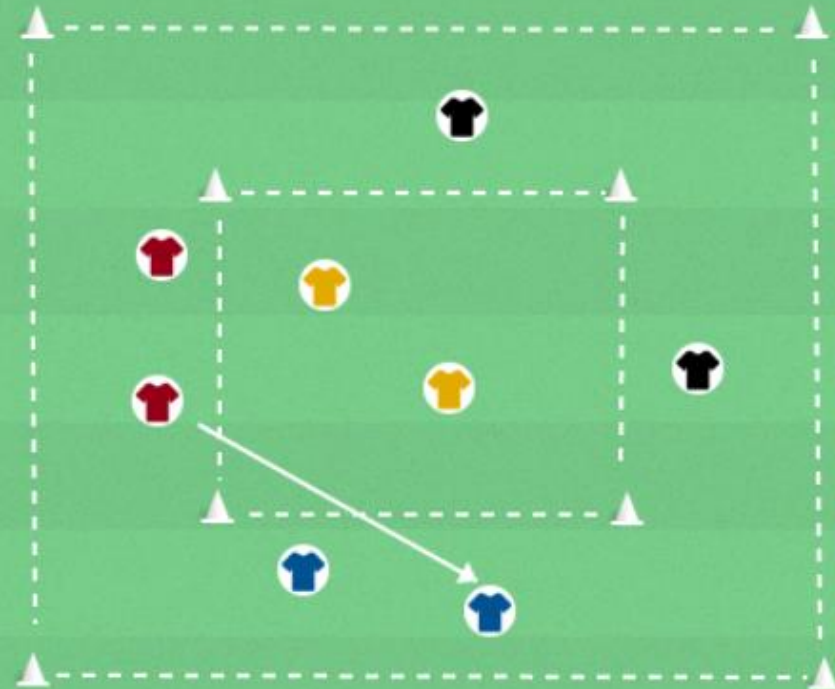
4) Runda 2 fortsätter med de lag som klarade av Runda 1.

Övningen fortsätter tills att alla lag utan ett är utslagna.

Stegring/Tips:

x Tips att lagmedlemmar är på samma kortsida (om 10+).

x Variant - 2 Rondos igång samtidigt där man spelar "Herre på täppan". Bra tips för ojämna grupper.



SKOTT EFTER LÅNGPASS



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

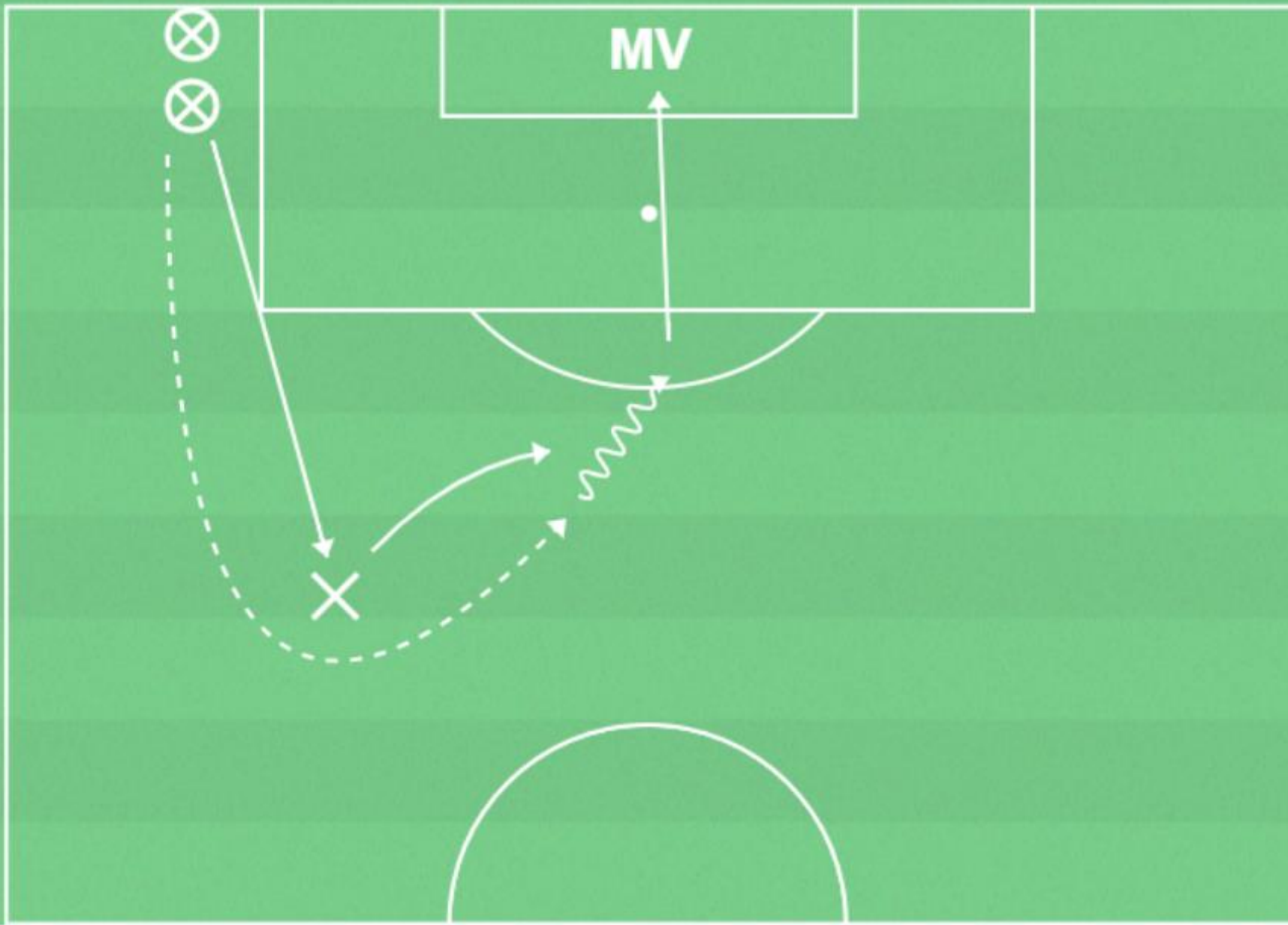
Tränar skott kombinerat med löpning och passning.

Hur?

Långpassning till tränare. Löpning runt tränaren. Få en passning i steget, driva fram en kort sträcka sedan skott.

Organisation

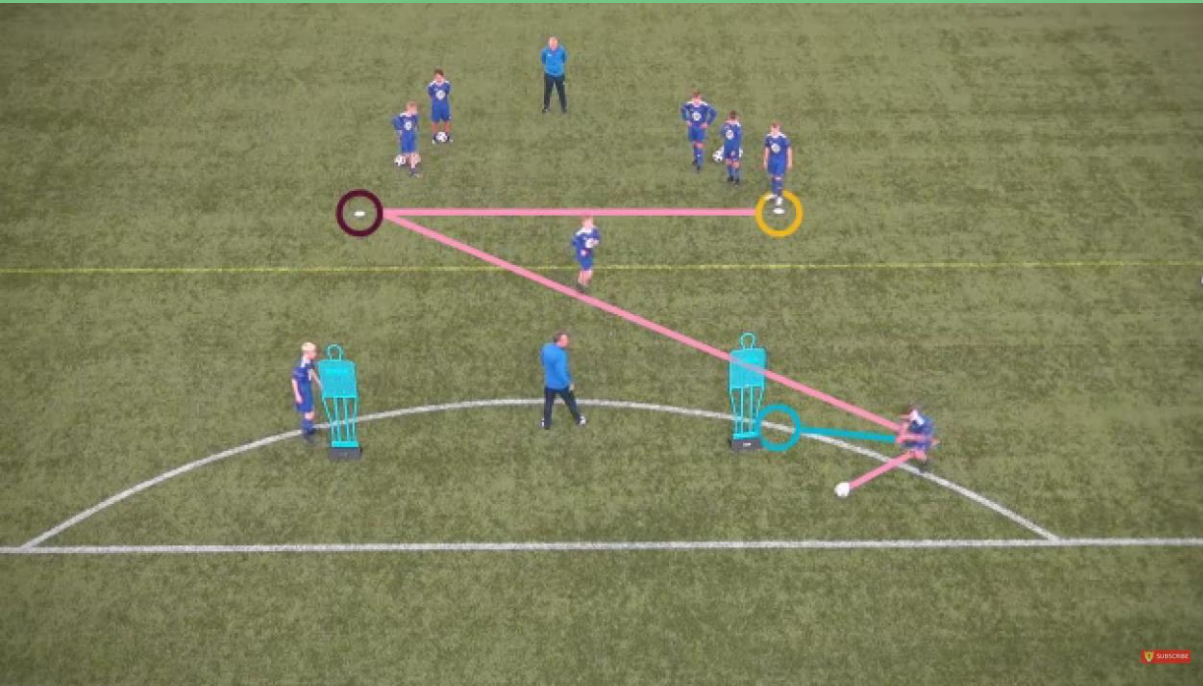
Individuell övning.



Skottska 1:a touch skottövningen

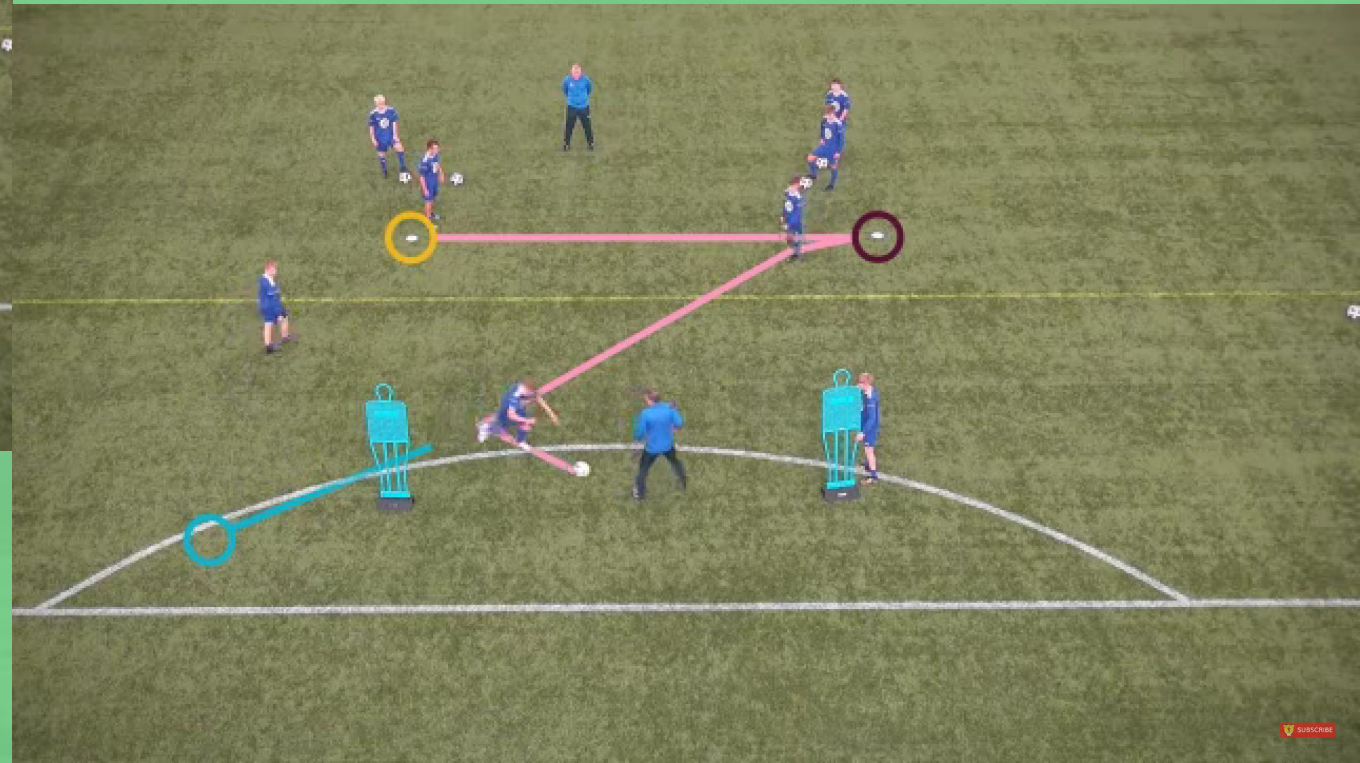
Utsidan, del 1

Pass – 1-touch Pass – 1-touch Skott
Tajming när rätt läge att bli spelbar



Insidan, del 2

Pass – 1-touch Pass – 1-touch Skott
Tajming när rätt läge att komma in i mitten



SKYDDA BAKOM



Skydda bakom

NYCKLAR GRUNDÖVNINGEN

*Max EN försvarare får gå in i Yta 1
Anfallare måste använda minst TVÅ tillslag*

NYCKLAR STEGRING

*Anfallare ska göra mål mellan koner
Zon 3-Anfallare måste använda minst 4 tillslag*

*Video finns att se
På SvFF D-sidan*

DETALJ FÖR FÖRSVARARE

*Ha ofta SIDAN MOT ANFALLARNA för att
lättare kunna gå fram i press och tillbaka till
att täcka utan att bli överspelad.*

Organisation

6-11 spelare, yta 30x15m, bollar, västar, koner.

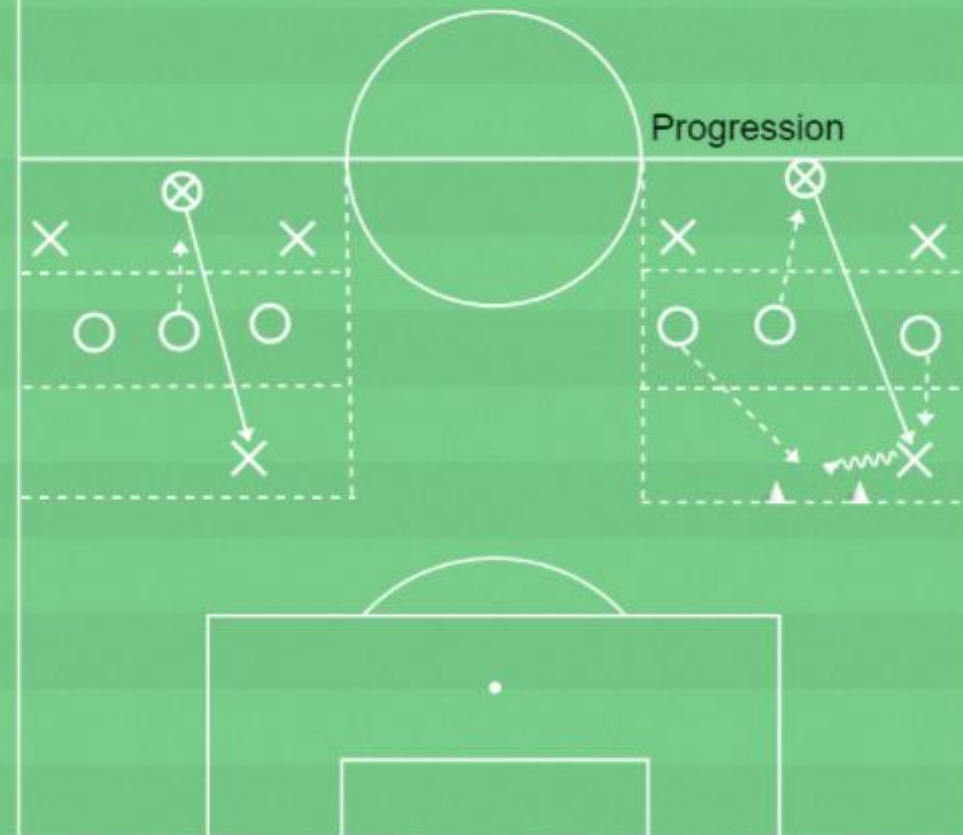
Anvisningar

3 ytor där försvarare befinner sig i central yta. Bollhållande lag ska försöka spela bollen förbi den centrala ytan till FW som befinner sig bakom. Alla spelare stannar i sina ytor men en försvarare åt gången får pressa i anfallande lags yta. Om försvararna bryter spelas bollen tillbaka till anfallarna. Anfallarna måste använda minst 2 tillslag. Byt uppgifter efter viss tid.

Intervall: Byt uppgifter efter 1,5 min. 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - komma på försvarssida

Om bollen spelas förbi försvarslinjen ska FW göra mål i konmålet men måste använda minst 4 tillslag innan avslut. Försvararna ska då komma på försvarssida och bryta.



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Genom att samarbeta och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Förhindra och rädda avslut:

- Stå snedställda för att kunna jobba framåt och bakåt samt vrida på huvudet för att veta var FW är.
- Snabbt upp i press och ner i täckring.
- Kom på försvarssida om överspelad.

Komma till avslut och göra mål:

Forward försöker bli spelbar i vinklar mellan och bakom försvararna.

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Vinna spelytor i djupled.

Hur?

Uppfyll grundförutsättningen spelbarhet.

Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

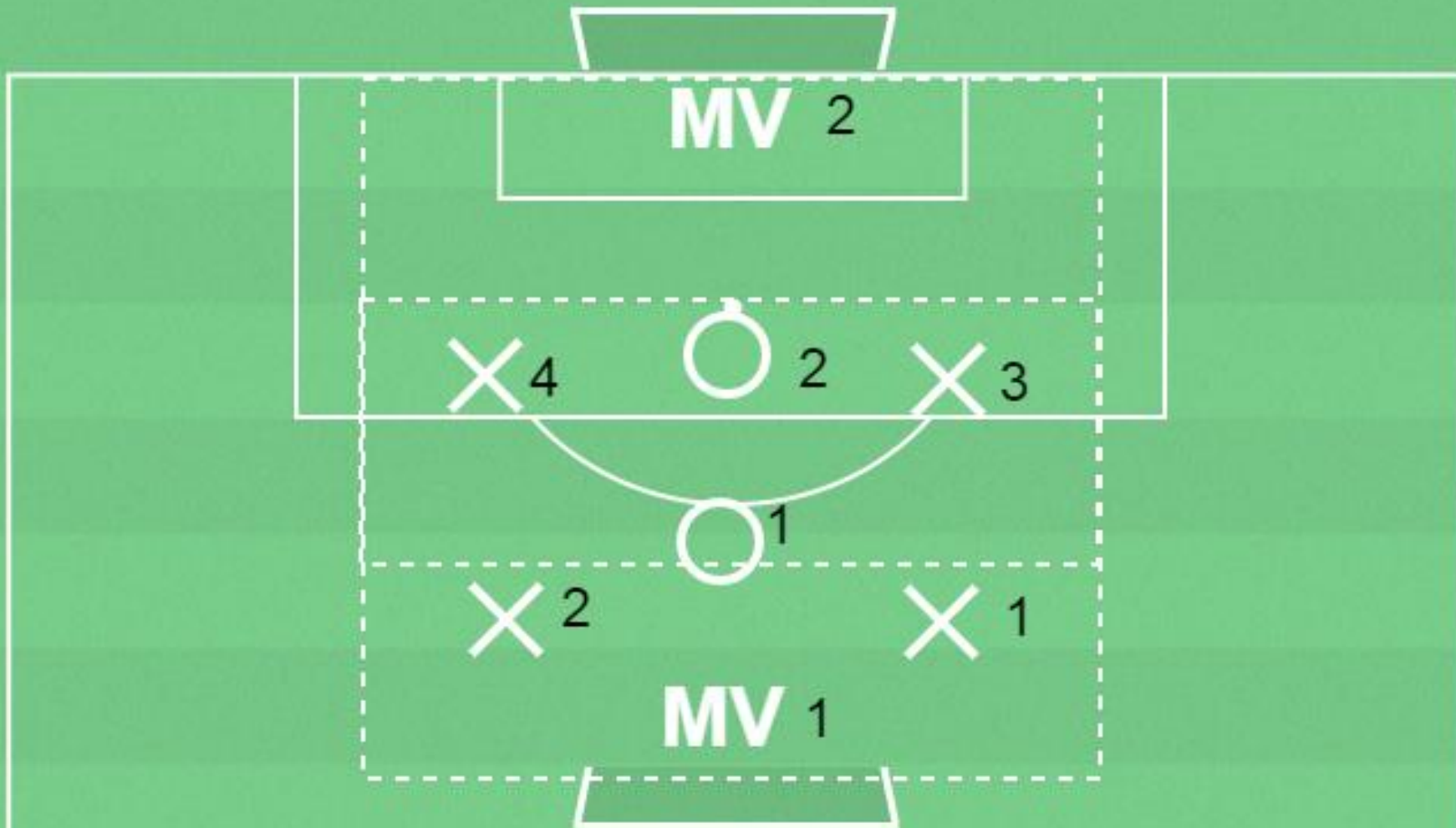
Gör en mittzon som är 10 x 20 meter.

Mv1, X1 och X2 ska spela sig förbi O1 och nå X3 eller X4 i mittzonen.

X3 och X4 ska spela vidare till Mv2 och O2 försvarar i mittzonen.

Mv2 fångar bollen och gör ett utkast till Mv1.

Om försvarsspelarna bryter har de maximalt två tillslag för att avsluta mot Mv1.

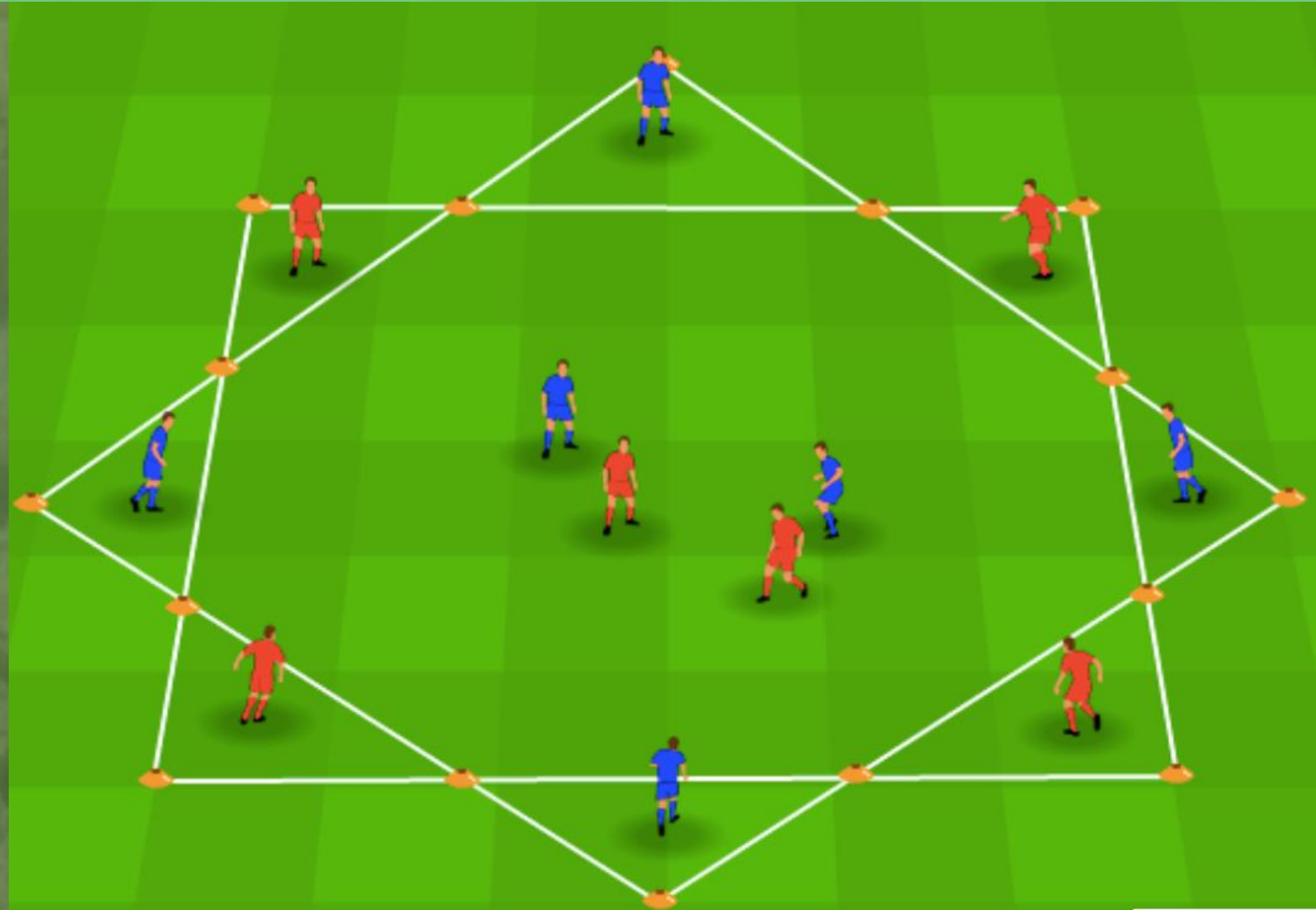
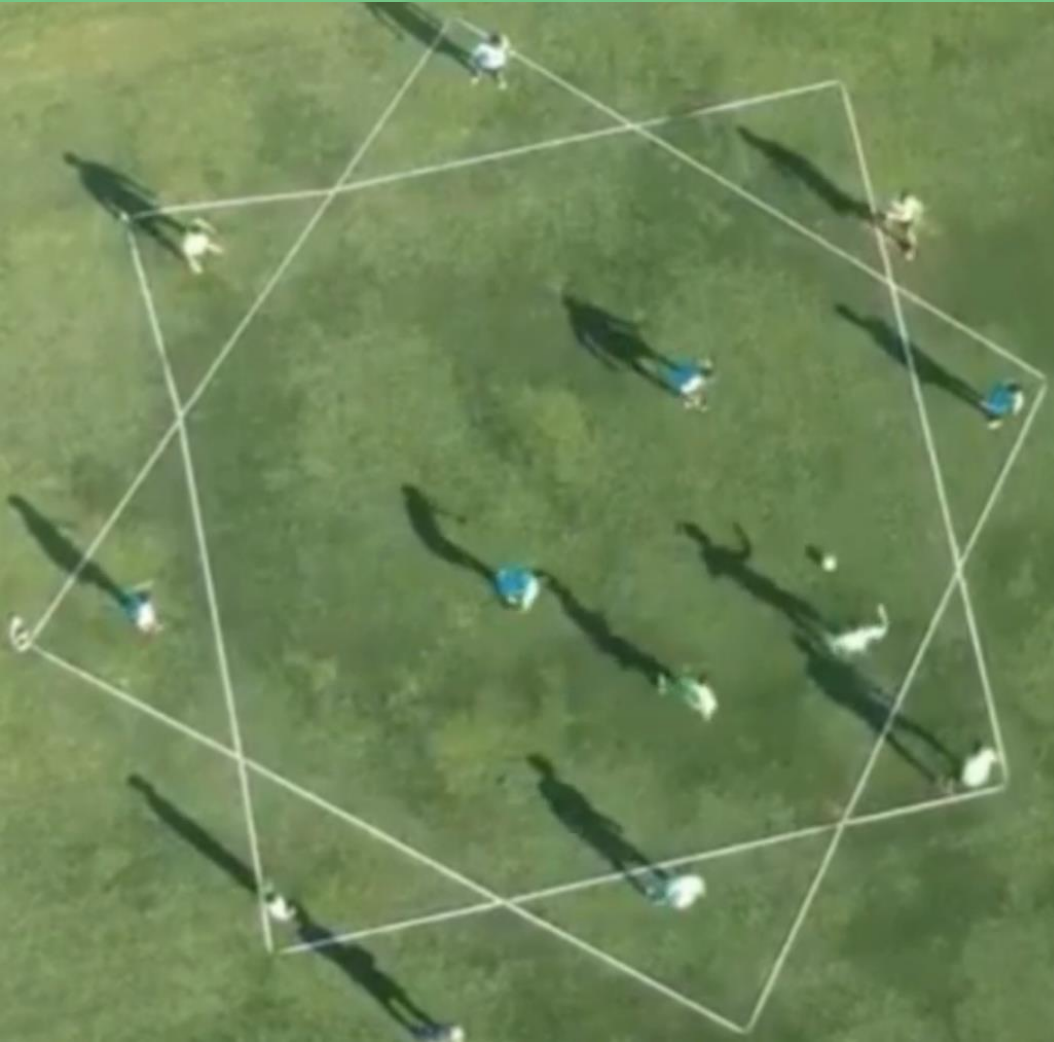


Spela in i mittzonen

Stjärnrondo från Chile (6vs2 – 2vs6)

Vanlig rondo men med tvisten att det är 2vs2 i mitten och de fyra runtomkring står i egna kvadrater. Stegring max 2 touch eller max 1 touch. Krävs 12 spelare men går även att stegra till 14 spelare (3vs3 i mitten) eller 16 spelare (4vs4 i mitten)

Stjärnrondo Från Chile

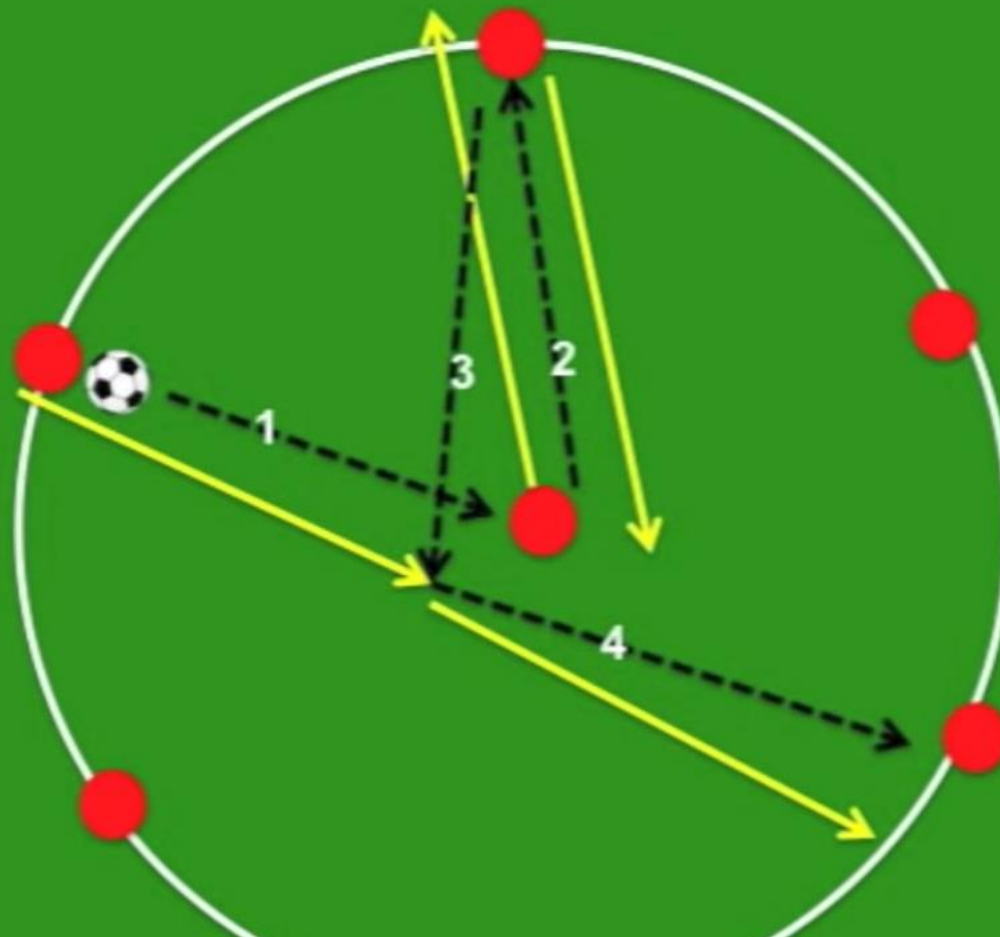


Tiki-Taka 1

TIKI-TAKA 1

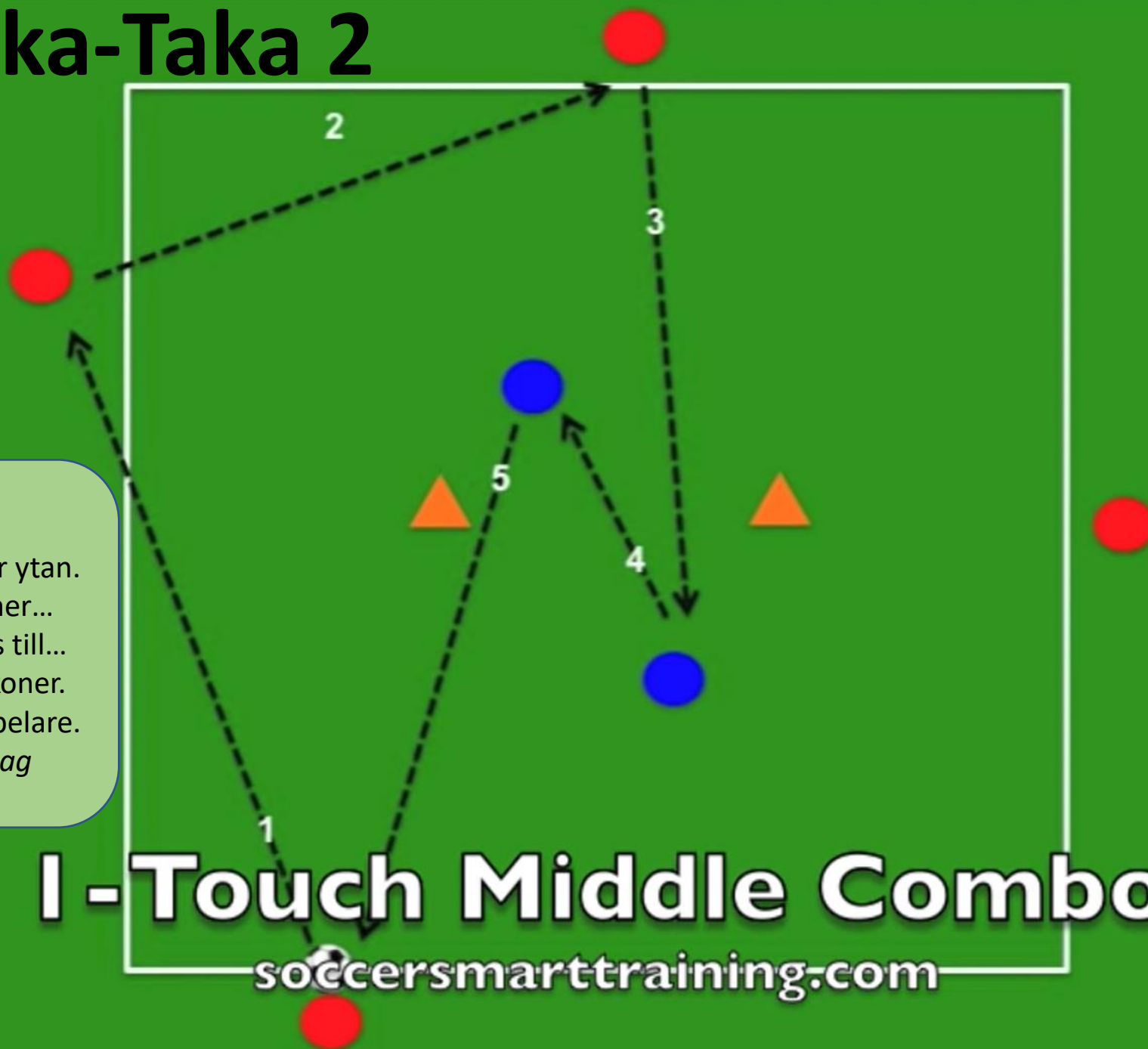
Cirkel med en spelare i mitten
Spelare med boll passar IN...
...och springer in i cirkeln.
Spelare i cirkeln passar UT...
...och springar ut ur cirkeln.

OBS: Använd ETT tillslag



Circle 1-Touch
soccersmartraining.com

Tika-Taka 2



TIKI-TAKA 2

Fyra RÖDA spelare utanför ytan.
Var 3:e pass IN mellan koner...
...till en BLÅ spelare – pass till...
...2:a BLÅ spelare mellan koner.
Sedan pass till valfri röd spelare.

OBS: Använd ETT tillslag

I - Touch Middle Combo

soccersmarttraining.com



Tika-Taka 3

TIKI-TAKA 3

Starta samtidigt.

Flöde:

Kort pass

Kort pass tillbaka
(Ut mot kanten)

Lång pass

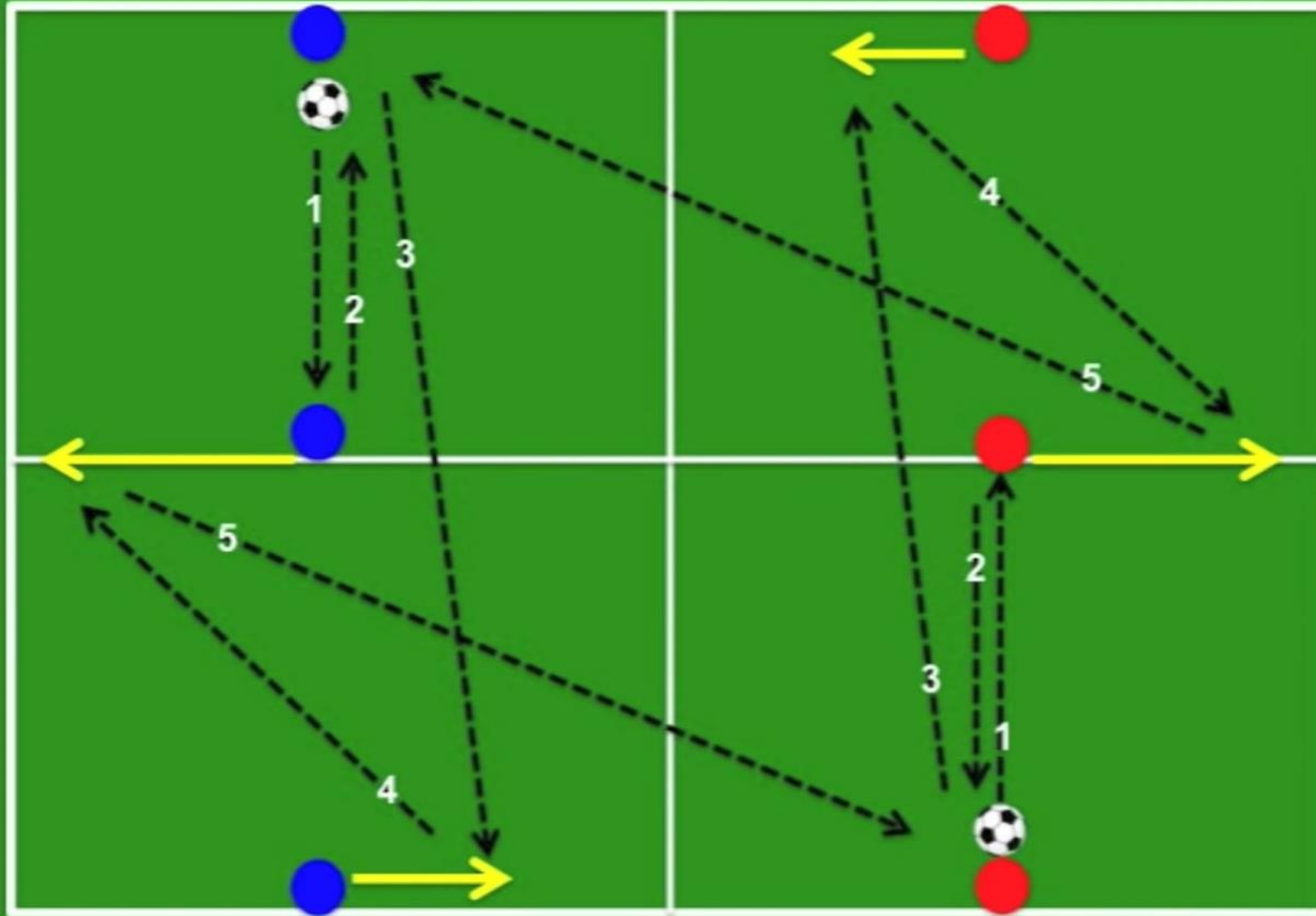
Sned pass

Lång pass **till 2:a rutan**

Börja om från början

OBS: Helst ETT tillslag

Övningen bygger på att man slår den långa passningen till andra gruppen så samtidigt som möjligt



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).

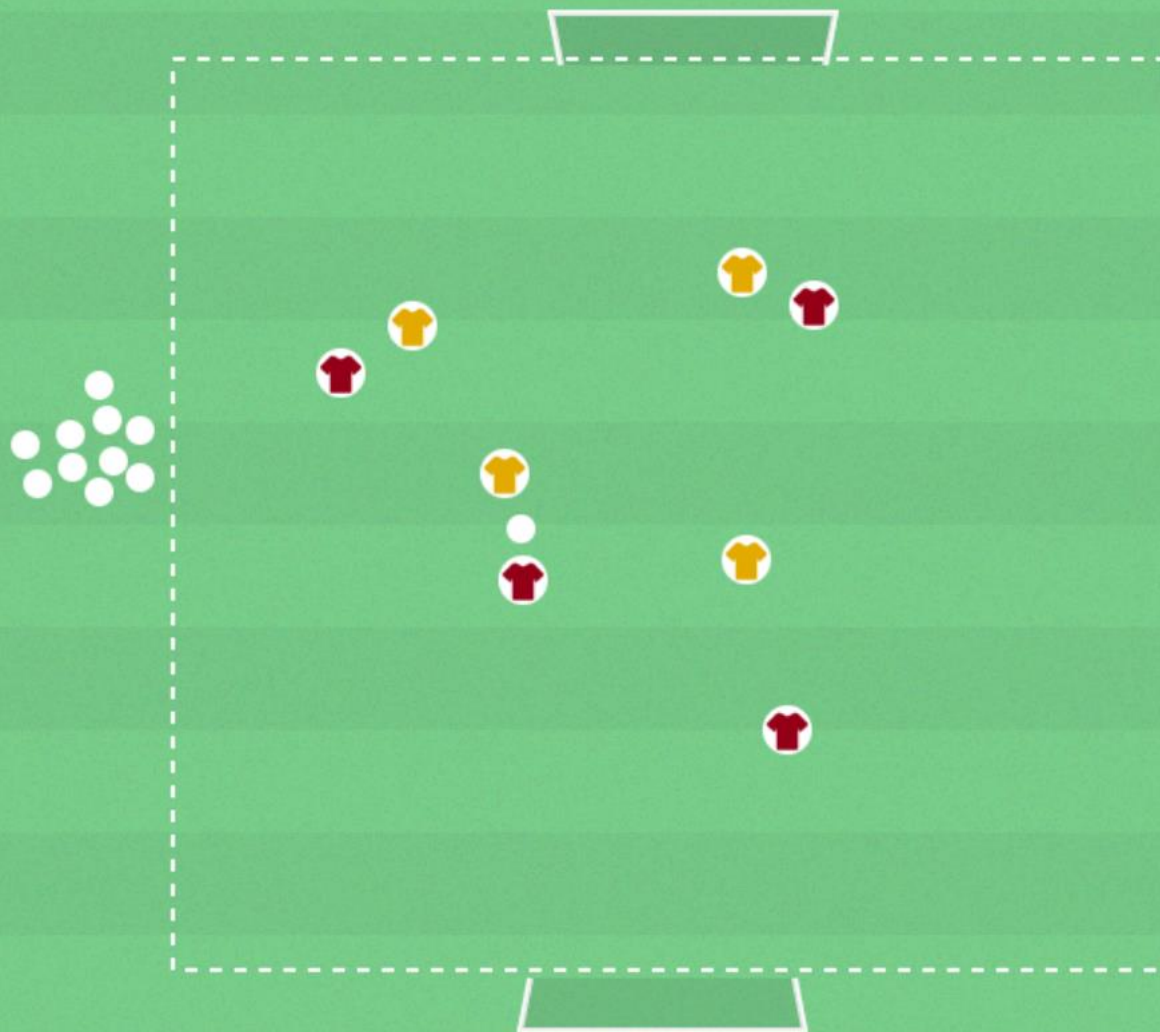
Lagen får en poäng för varje pass innan bollen gick i mål och det lag som får högst poäng vid ett tillfälle vinner matchen.

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



Tottenhams passningsövning



HUR?

Fyra led (minst två spelare per led)

- 1) Pass in i kvadrat (Spelare i led före beredd spring in)**
- 2) 1-touch direktpass i kvadrat diagonalt**
- 3) Den som passade springer in i kvadraten för pass**
- 4) Spelarna springer tillbaka till EGEN kö**

OBS: Vänta INTE i kvadraten på passning!

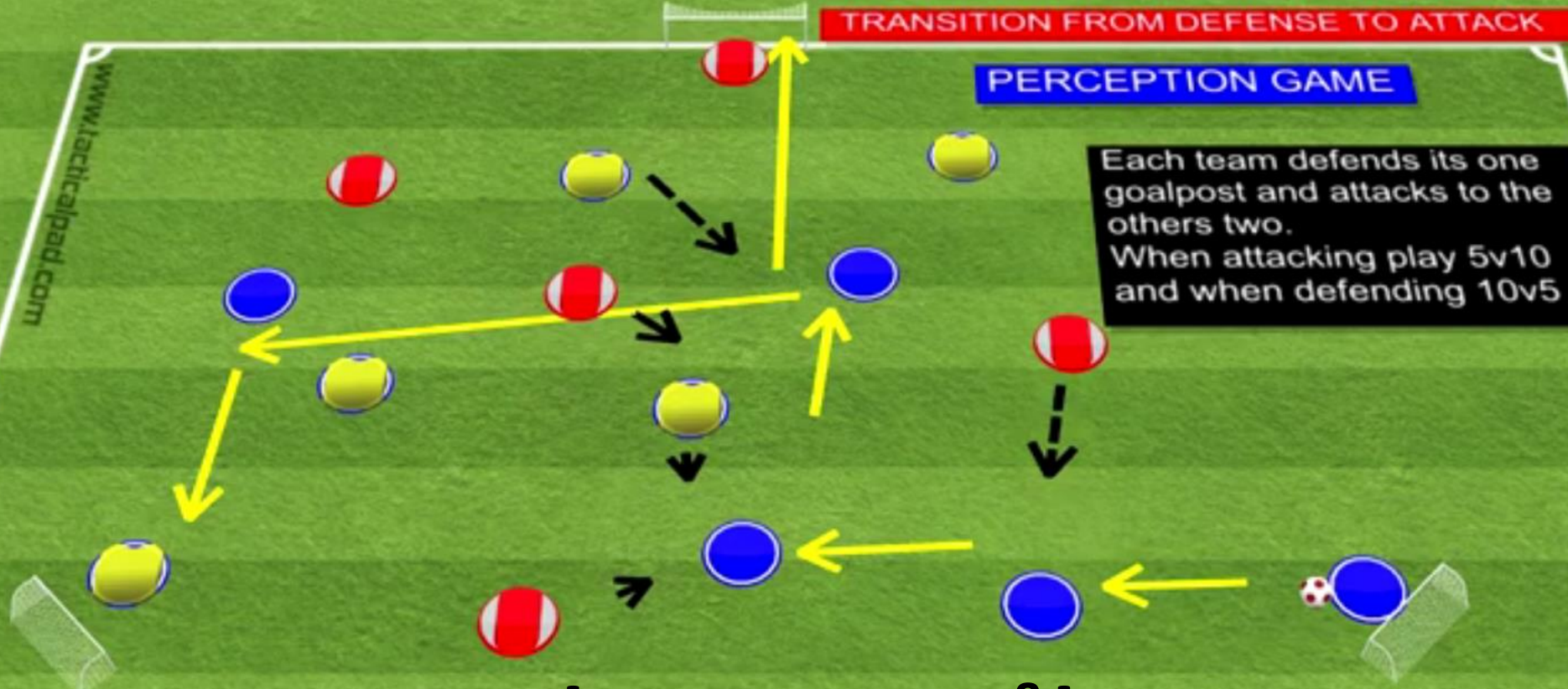
Stegring – 1 Touch även vid pass in i kvadrat

www.tacticalpad.com

TRANSITION FROM DEFENSE TO ATTACK

PERCEPTION GAME

Each team defends its one goalpost and attacks to the others two.
When attacking play 5v10 and when defending 10v5



Tre lag – Tre mål

Youtube Channel

Coach Konstantinos Foundas



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

Organisation

12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 erbjuder X2 spelbredd.

X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.

X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.

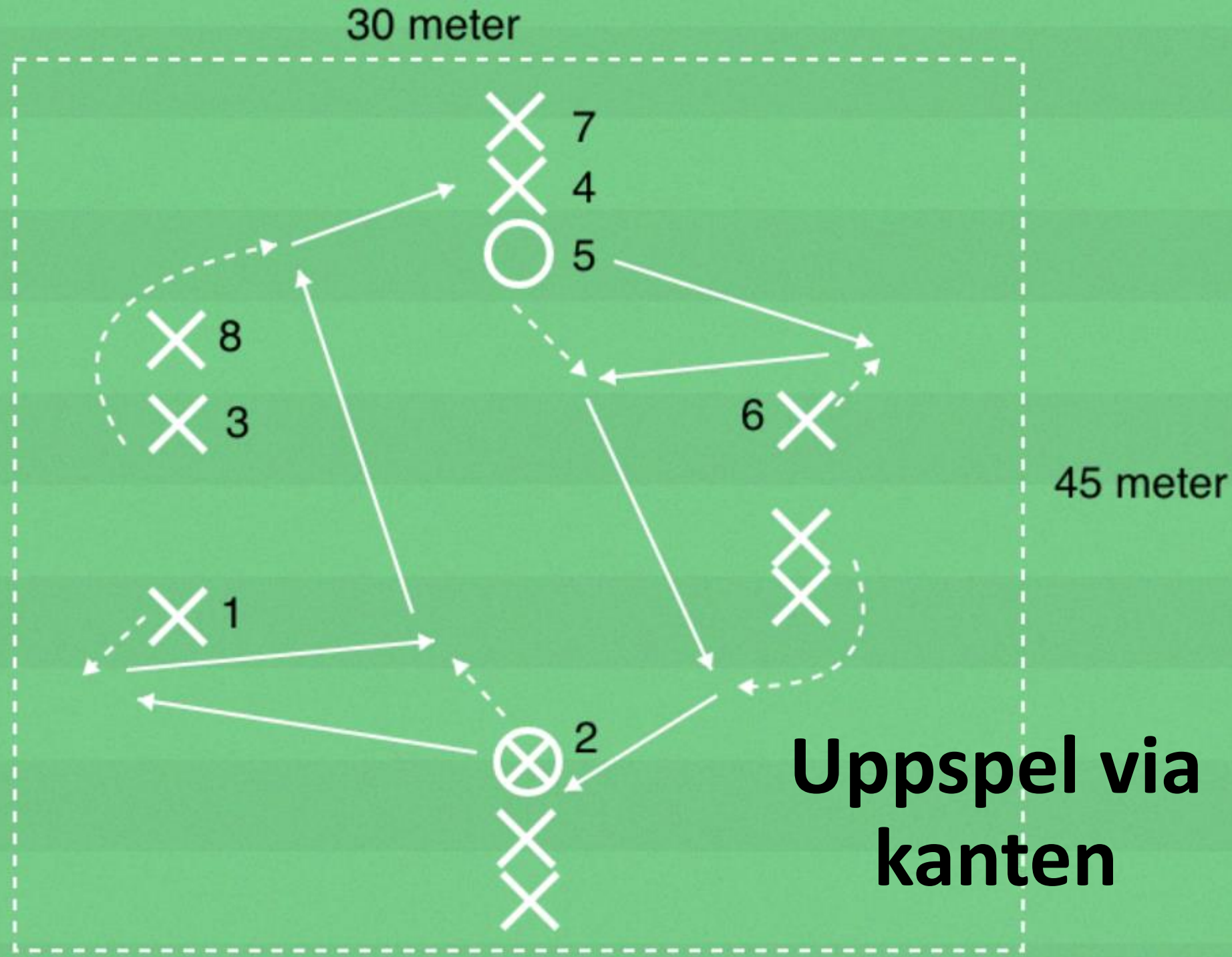
Övningen körs parallellt på motsatt sida med passning från X5 till X6.

Spelarna roterar enligt följande: X2 till X1, X1 till X3 och X3 bakom X7.

Byt riktning

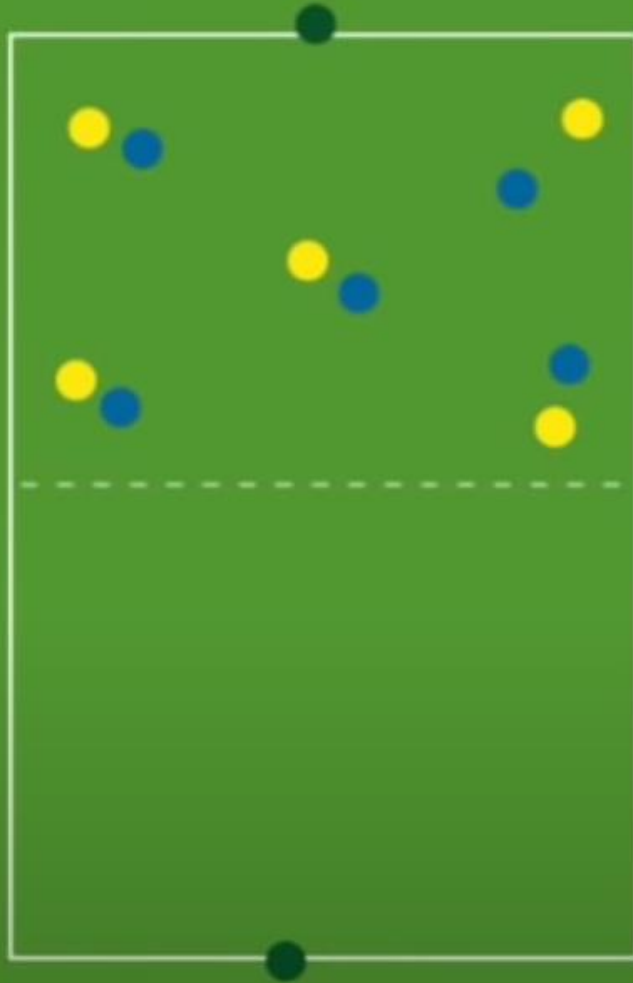
Stegring

X8 agerar passivt motståndare till X3.



Uppspel via kanten

Villareals Walesiska Variant (VWV)



Villareals Waleiska Variant (VWV)

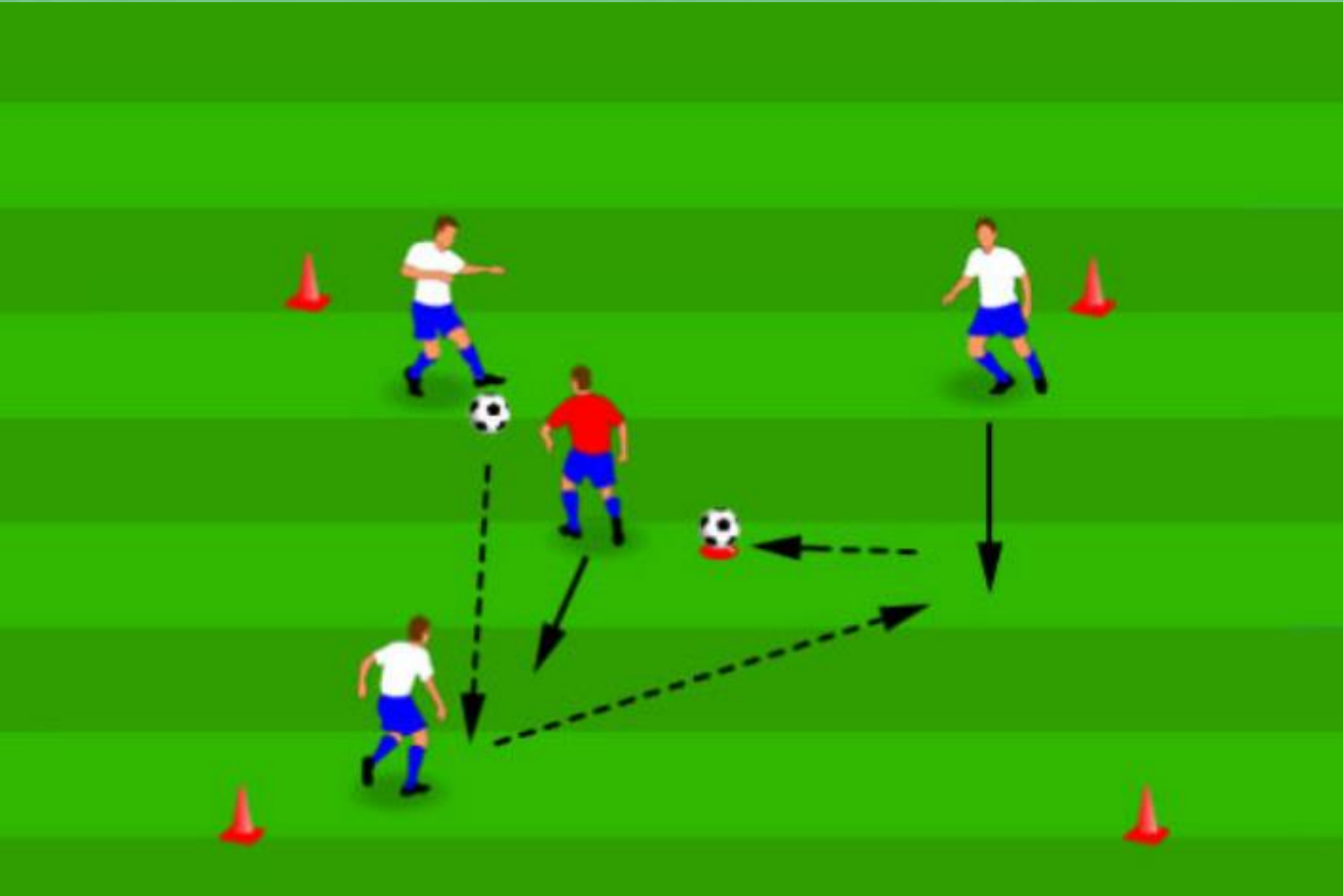
Yta: 20x35 meter med en mittlinje

Två lag med fem spelare per lag och två jokrar längst ner på varsin sida.

Anfallande laget kör **fem passar** inom laget på ena planhalvan och sedan ska bollen över till jokern på andra sidan. Alla spelare flyttar efter och upprepar fem passar.

Ena laget jagar i 7 minuter – vila 1,5. Sedan jagar andra laget i 7 minuter.

Vakta slottet

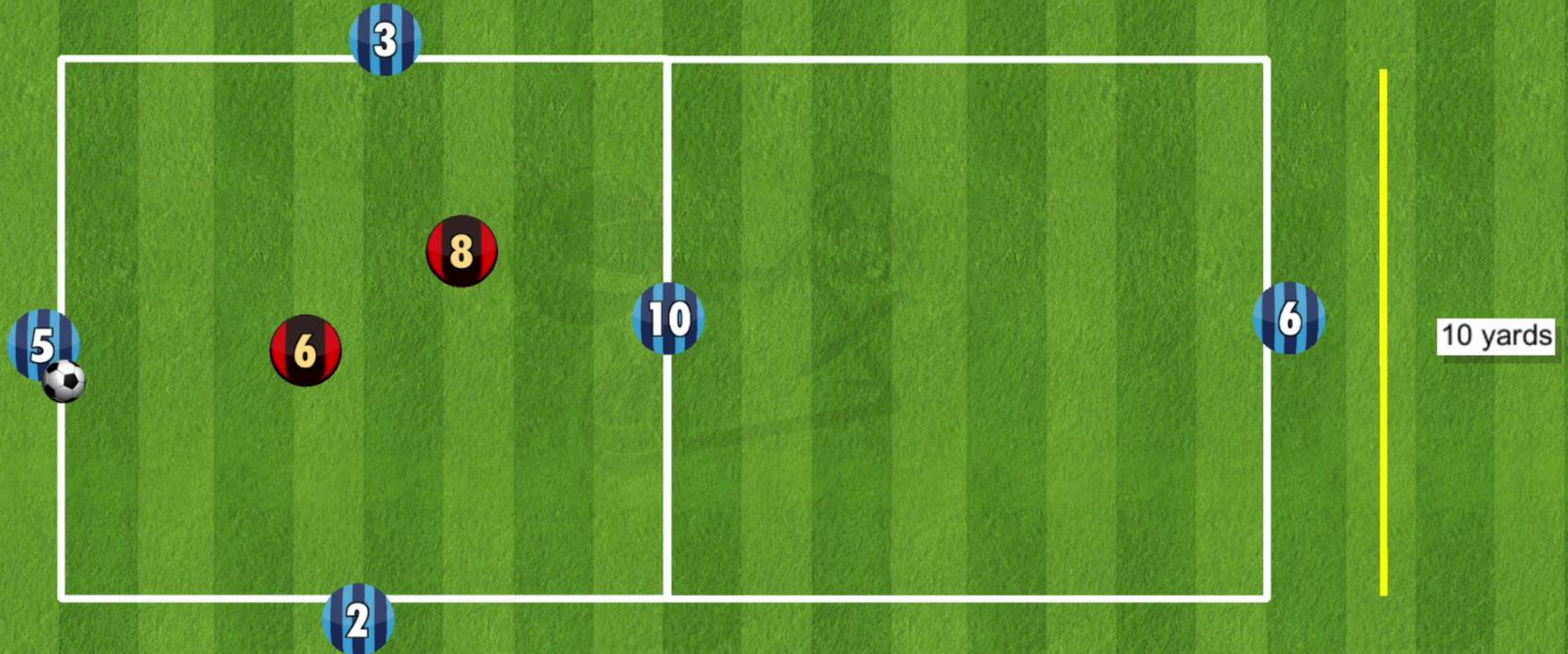


HUR?

Cirka 10x15 meter
En boll i mitten på en kon.
De tre runt ska genom snabbt
passningsspel försöka få ett läge
att kunna skjuta ner bollen i
mitten.

Walesiska kvadraten

20 yards



Två ytor med 10x10 bredvid varandra. 4vs2 i ena kvadraten där blåa laget ska spela runt **5** passar mellan varandra utan att röda duon bryter. Lyckas det ska någon av de tre med nr 2,3 eller 5 på bilden passa över bollen till nr 6 (10:an får inte göra sista passen). Yttrarna (2 och 3) följer med till andra sidan och så upprepas målet med 5 bollar. Bryter de röda passar tränare in ny boll i lediga kvadraten. *(Vid fler än sju spelare fylls spelare på med en till på varsin sida bredvid 5 eller 6. Alternativet finns också att utöka ytan och lägga till ännu en jagande).*

Wallits Kollektivakontring

VAD?

Aktivering

VARFÖR?

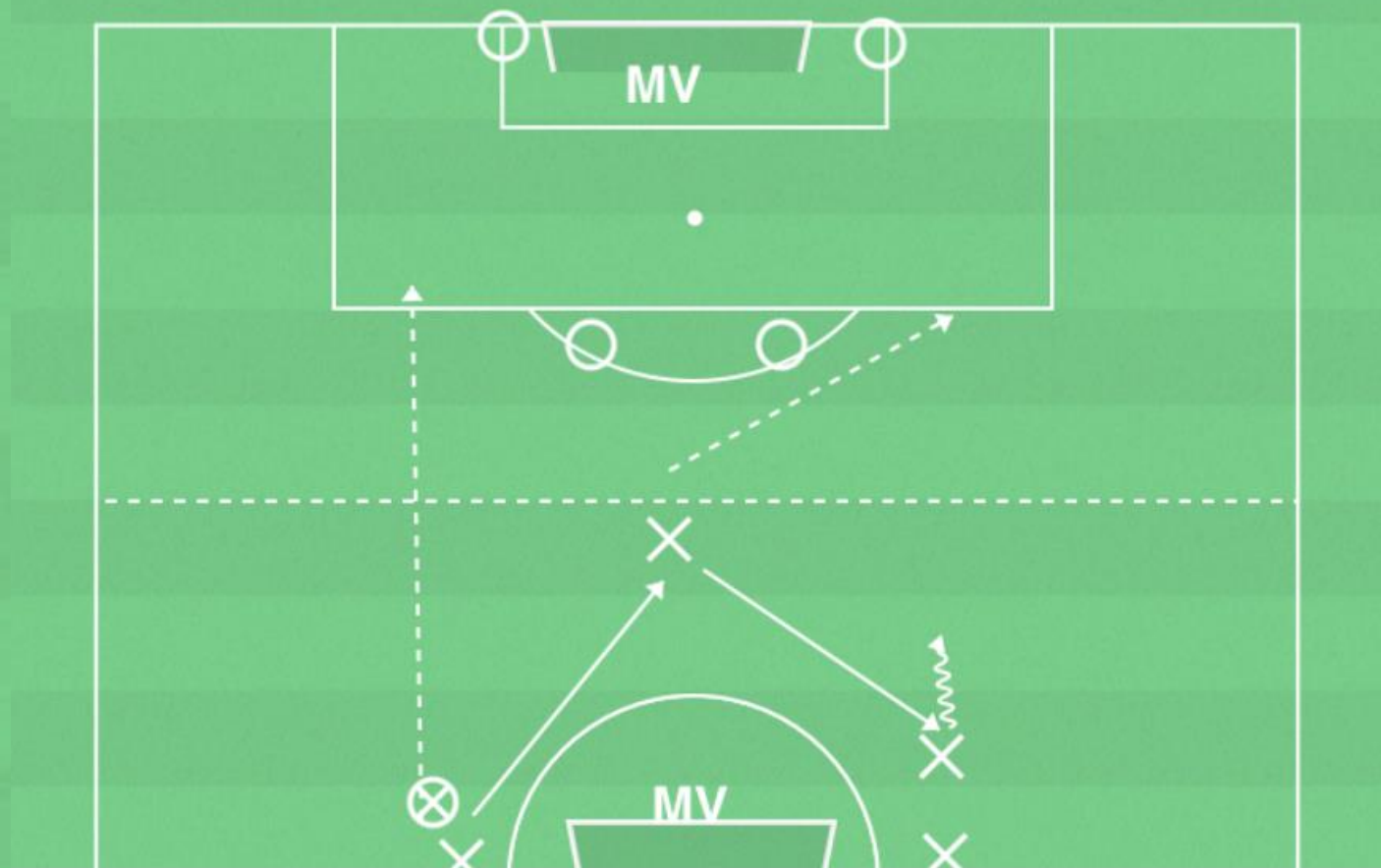
Ställa om från anfallsspel till försvarsspel.

HUR?

TRE anfallare mot TVÅ försvarare.

Anfall: Spela upp bollen till en CF som knackar tillbaka den till en offensiv MF. Kom snabbt till avslut, efter avslut CF ut på sidan dem andra två anfallarna jobbar hem i försvarsspel.

Försvar: Press, Täckning, Stäng centrala korridorer.



Organisation

14 spelare, bollar, koner, västar

ÖVERLAPPNING, INLÄGG & AVSLUT - 3 VS 2



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Överlappning och Inlägg som anfallsvapen.
Försvara sig mot inlägg för försvaret.

Hur?

Fokus på att få lagom avstånd i överlappspassningen som gör det lätt för spelaren att slå ett inlägg.
Alternera mellan inlägg i luften och efter matchen.
Beronde på hur bollen kommer - välj ibland Cutback till närmaste spelaren.

Försvararna kan ställa anfallare offside ifall anfallare springer för långt ner.

Organisation

Minst 5 spelare
5 Koner/Köer
Bollar vid spelare 1

Anvisningar

1 börjar med boll driver kort.
Passar 2, som har sprungit mot långsidan.
2 passar eller gör inlägg mot mål.
1 och 3 springer mot mål för att ta passningen/ inläggen från 2.

4 och 5 går in som försvar.

När momentet är klart går 1 till 2. 2 till x, x till 1.
4 och 5 byter plats.

Byt sedan mellan anfallare och försvarare.

Överlappning, Inlägg & Avslut

