

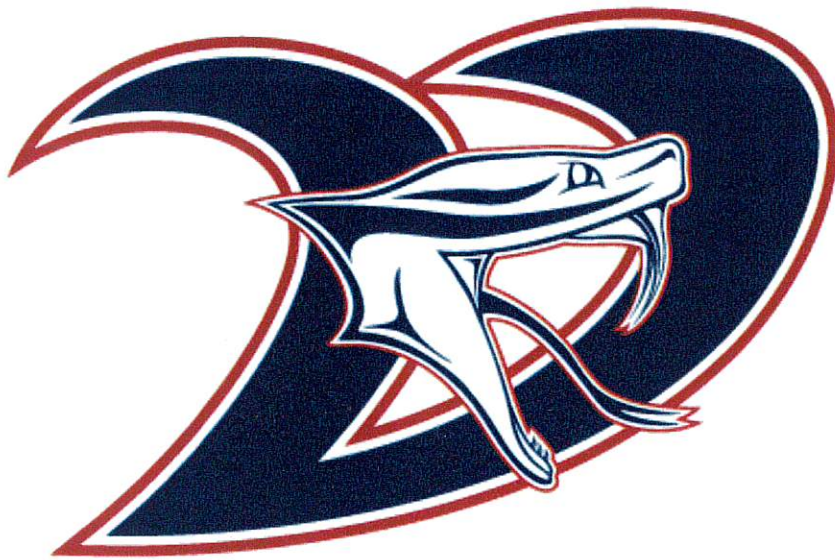
# FÅ SAKER ATT HÄNDA MED BOLLEN BLÅ NIVÅ 9-12 ÅR

VÄXJÖ VIPERS UTVECKLINGSMODELL I PRAKTIKEN

---

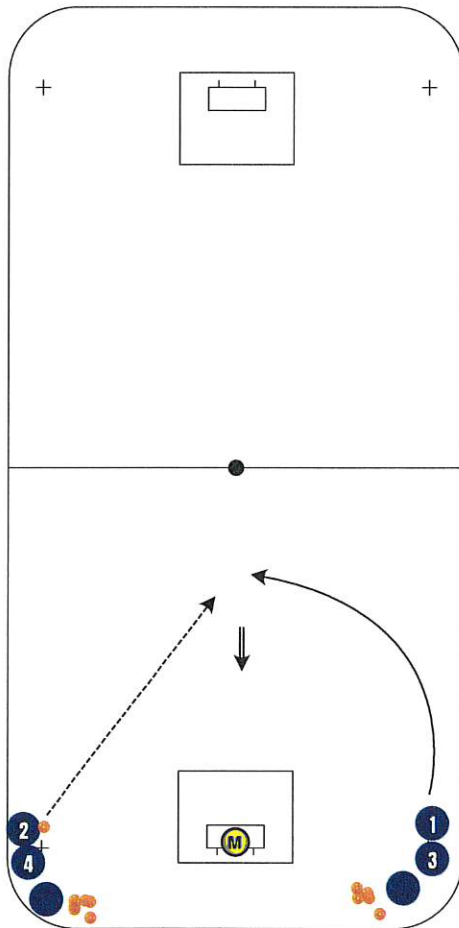


# AVSLUTSÖVNINGAR



# Få saker att hända med bollen

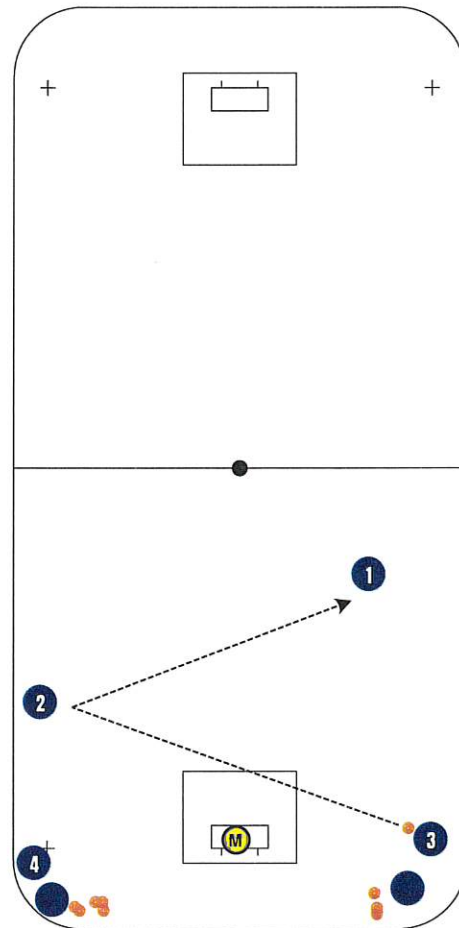
## Få saker att hända med boll 1/26



Hörnen (McDonalds)

Spelare 1 löper i en båge från ena hörnet, får passning av spelare 2 som sedan löper i båge och får boll av spelare 3 osv. Byter sida efter avslut

2/26



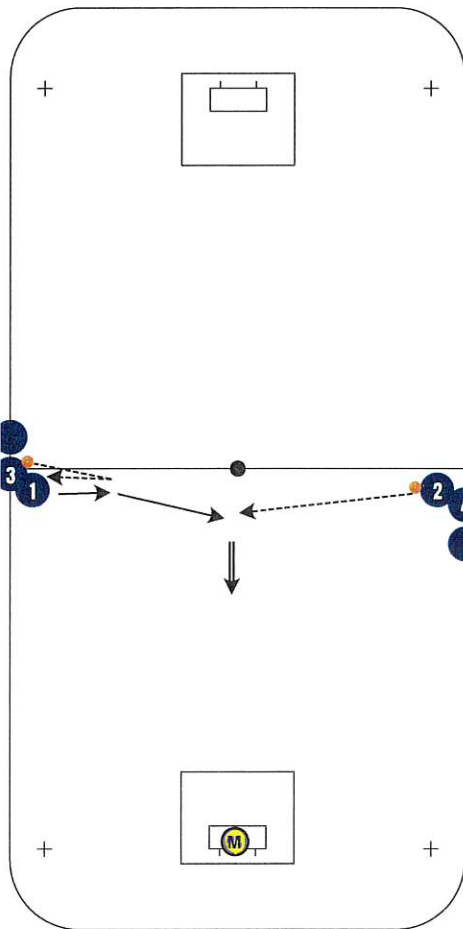
Hörnen (McDonalds) med dubbelpass

Samma övning som innan med en extra passning, spelare 3 passar till spelare 2 som passar spelare som tar avslut. Sedan passar spelare 4 till 3 som passar till 2 som tar avslut.

Försök genomföra passningarna med ett tillslag.

# Få saker att hända med bollen

3/26



Nico-vägg

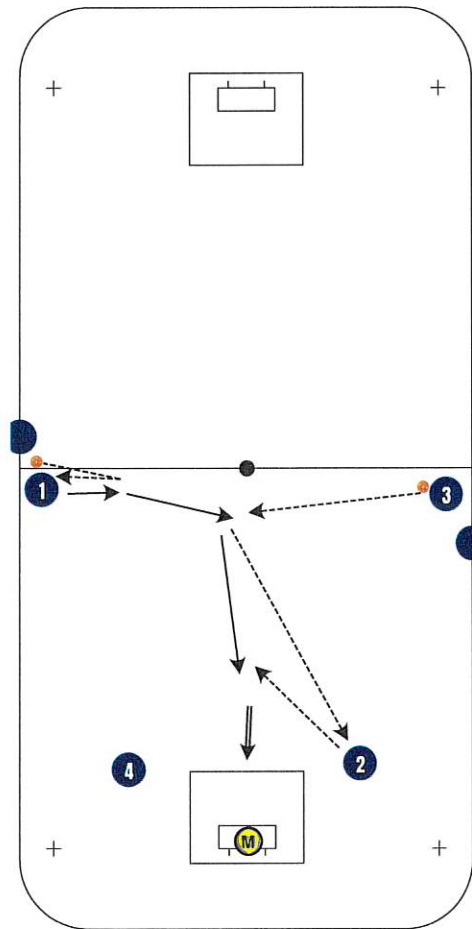
Spelare 1 backar ut från sitt led och får passning av spelare 3 och passar tillbaks, spelare 1 löper sedan in mot mitten och får ny passning av spelare 2 som är första spelare i andra ledet och tar avslut.

Om spelare 1 i detta fallet är leftare ska hen uppmuntras att ta emot bollen i steget och skjuta ett dragsskott. Uppmuntra till att bibehålla tempo och lyfta blicken i samband med mottagning och avslut.

Om spelare 2 i detta fallet är rightare ska hen uppmuntras att ta emot bollen och vika rakt in i banan för att ta ett handledsskott.

Efter att avslut är taget byter spelarna sida. Övningen kan genomföras utan ett vägpass i första skedet.

4/26



Dansk Nico-vägg

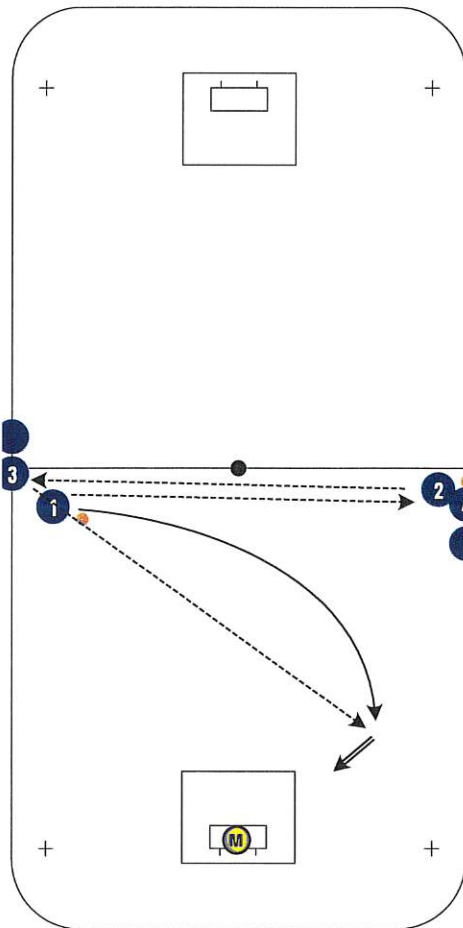
Påbyggnad av förra övningen.

När spelare 1 får bollen vid mitten slår hen en passning diagonalt till spelare 2, löper mot målet, får tillbaks bollen och tar ett avslut. Efter avslut ställer sig spelare 1 för att slå en passning innan hen ställer sig sist i nästa led. Rotationen sker 1-2-3-4 som en åtta.

Alla passningar plus avslut ska helst ske med ett tillslag på bollen. Övningen tränar passningsteknik och direktavslut.

# Få saker att hända med bollen

5/26

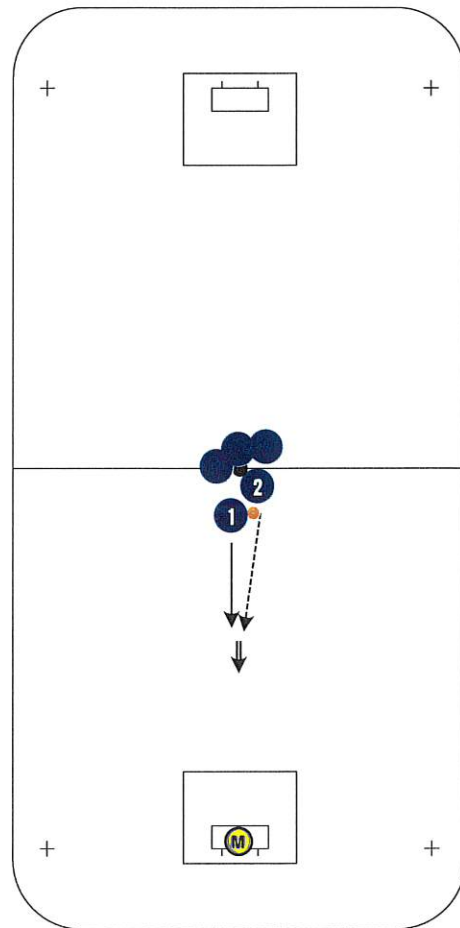


**Diagonalpass + direktskott**

Spelare 1 passar till spelare 2 och löper i en båge över centrallinjen till motsatt sida. Samtidigt passar spelare 2 tillbaka bollen till spelare 3 som är tvåa i ledet som i sin tur slår en passning diagonalt till spelare 1 som tar ett avslut (helst direkt). Spelarna kör varannan sida och byter sida efter varje avslut

Denna övning syftar till att träna hårdhet och precision i passningar och att skjuta direktskott från kanten

6/26



**Skott från mitten 1**

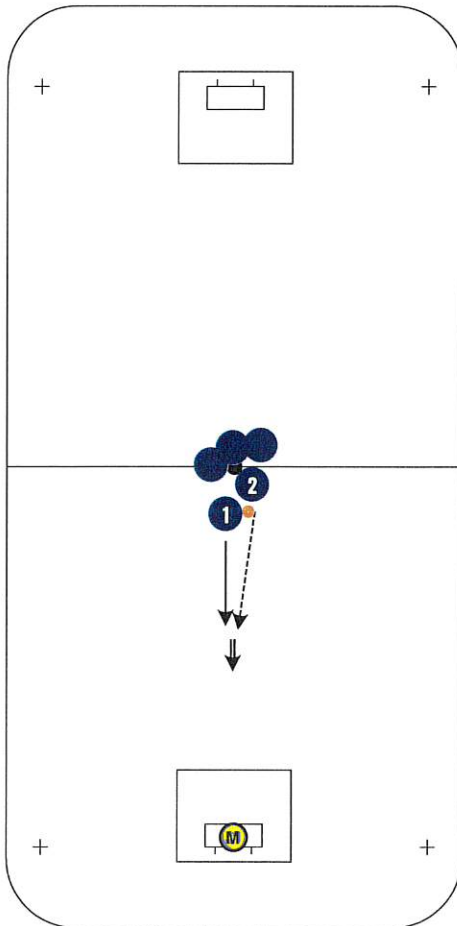
Spelare 1 löper rakt fram längs centrallinjen utan boll, spelare 2 slår en passning längs samma centrallinje så att spelare 1 kan ta ett direktskott.

Spelare 1 löper framåt, fötterna mot målet men bör uppmuntras att vrida överkroppen för att följa bollen med blicken. Spelare 2 passar på vänster sida som spelare 1 om denne är leftare och på höger sida om hen är rightare.

Fokus på precision i passningar och att sträva efter att skjuta direktskott.

# Få saker att hända med bollen

7/26

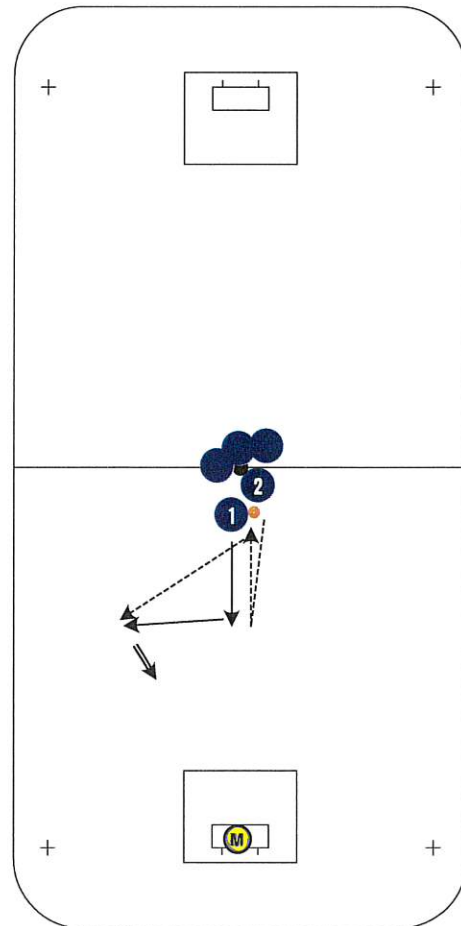


Skott från mitt 2

Påbyggnad av föregående övning. Samma syfte som förra övningen. Spelare 1 börjar med ryggen mot mål och backar rakt bakåt mot mål, spelare 2 slår en passning längs centrollinjen och spelare 1 vrider upp kroppen och skjuter direkt.

Fokus på precision i passningar, fotarbete och att vrida upp kroppen för direktskott.

8/26



Skott från mitt 3

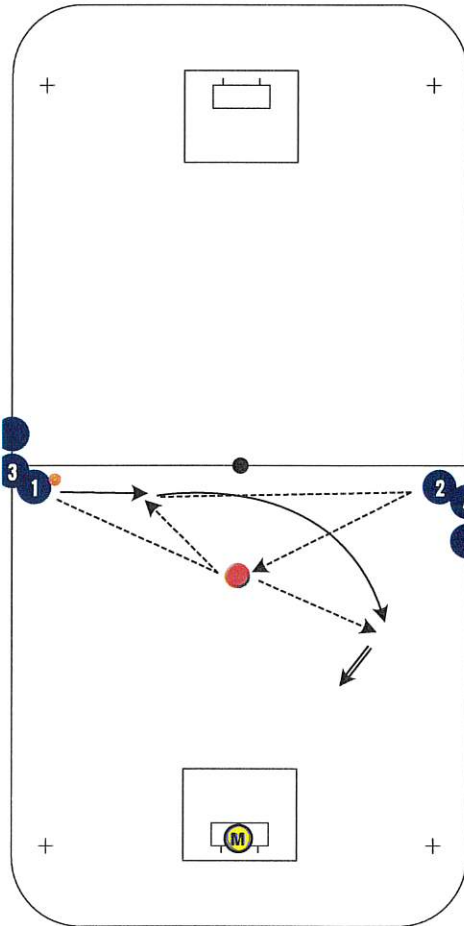
Påbyggnad av föregående övning. Spelare 1 backar rakt bak, får pass av spelare 2 som hen direktpassar tillbaka. Spelare backar sedan ut åt ena sidan, får bollen tillbaks igen av spelare 2 och skjuter direkt.

Syfte att träna precision i passningar och att förbereda kroppen för att skjuta direktavslut.



# Få saker att hända med bollen

9/26

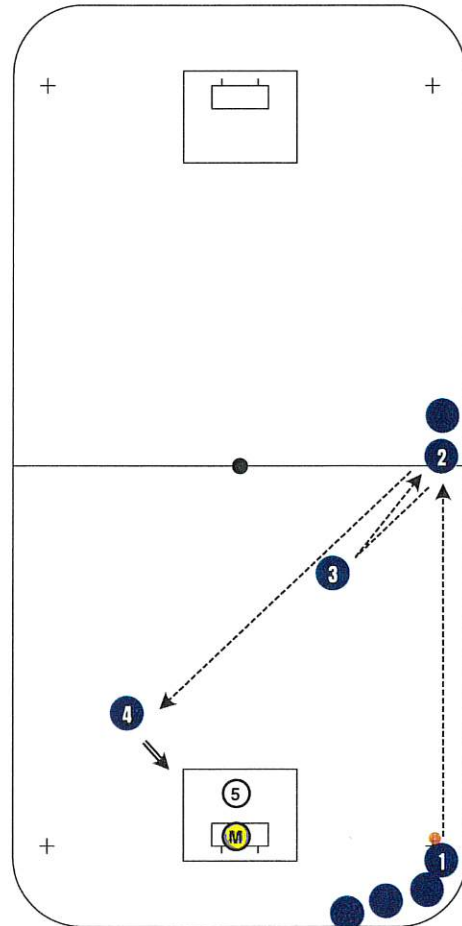


Storvreta

Spelare 1 passar fast passare i mitten (röd spelare) som passar tillbaks, spelare 1 passar därefter spelare 2 i andra ledet som i sin tur passar spelaren i mitten. Spelare 1 har samtidigt löpt i en båge över centrallinjen till andra sidan och får slutligen bollen av spelaren i mitten och tar ett avslut. Spelare 1 byter sida efter avslut och spelare 2 startar samma procedur från andra sidan.

Fokus att träna hårdhet och precision i passningsspelet, sträva efter att passningarna ska sitta på bladet, att passningarna helst ska ske på ett tillslag och att spelaren som ska skjuta ökar tempot fram till avslutet.

10/26



Nordén 1

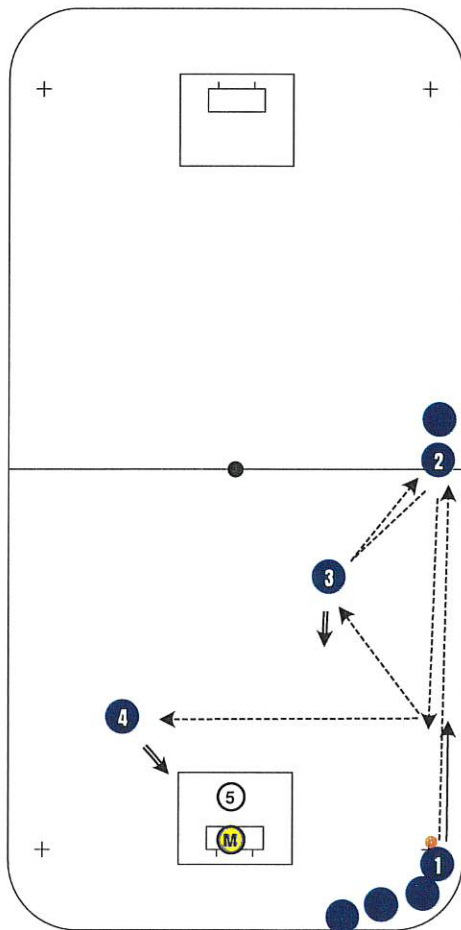
Passnings- och avslutsövning. Spelare 1 passar till 2 som väggspelar med spelare 3. Spelare 2 passar sedan en diagonalpassning till spelare 4 som försöker skjuta direktskott. Om man vill kan man ha en spelare 5 som skymmer målvakten.

Målvakterna jobbar få repetitioner (5-6 avslut) och försöker då hela tiden följa bollen i rörelser från hörn till avslut.

Rotera 1-2-3-4-5

# Få saker att hända med bollen

11/26



Nordén 2

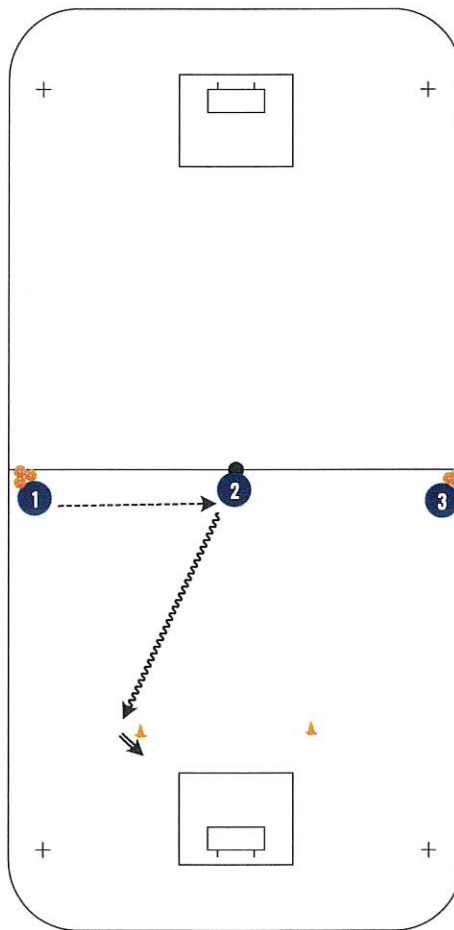
## Passnings- och avslutsövning.

Spelare 1 passar till spelare 2 som väggspelar med spelare 3. Spelare 2 passar sedan tillbaks till spelare 1 som möter bollen i fickan vid sargen. Spelare 1 väljer om hen passar bollen till spelare 3 eller 4 som tar avslut.

En ledare kan med fördel stå i slottet och stänga av ett av passningsalternativen till spelare 1 för att på så vis även träna spelförståelse, att spelare 1 har blicken uppe och bestämmer sig innan hen får bollen vad som behöver göras.

Rotation: 1-2-3-4-5

12/26



Handledsskott i fart

Avslutsövning som syftar till att accelerera med bollen under kontroll och att i fart skjuta handledsskott. Att kunna skjuta med "kort release", snabba och oanonserade handledsskott.

Spelare 1 passar bollen till spelare 2 i mitten som med bollen framför kroppen driver bollen i hög fart mot den kon vars sida passningen kom ifrån. När hen kommit precis förbi konan på utsidan skjuter hen ett handledsskott.

Enkel övning till utförandet men fokusera på att spelarna driver bollen i hög fart med bollen framför kroppen för att skydda boll från ev jagande försvarsspelare och för att målvakter på match inte ska kunna förutse att avslut är på väg.

Rotation: 1-2-3.

Kör varannan sida, den sida som bollen kommer ifrån är även den kona som spelaren i mitten skall driva bollen mot.

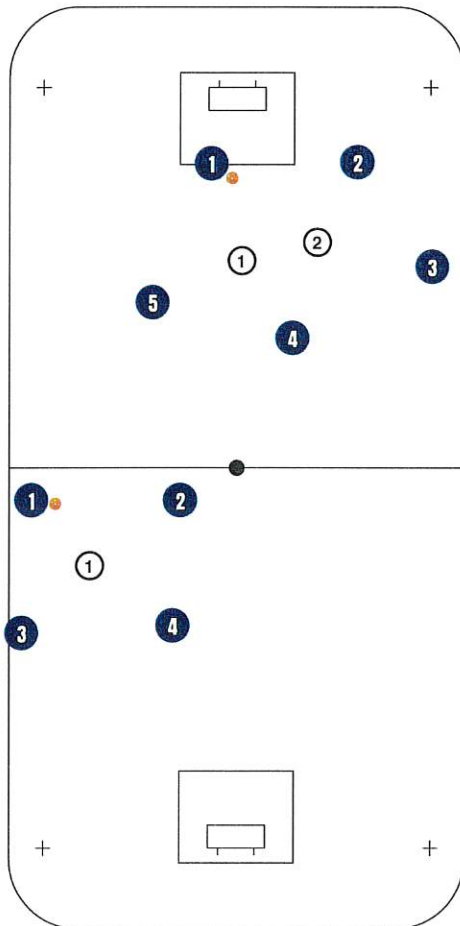


# PASSNINGSÖVNINGAR



# Få saker att hända med bollen

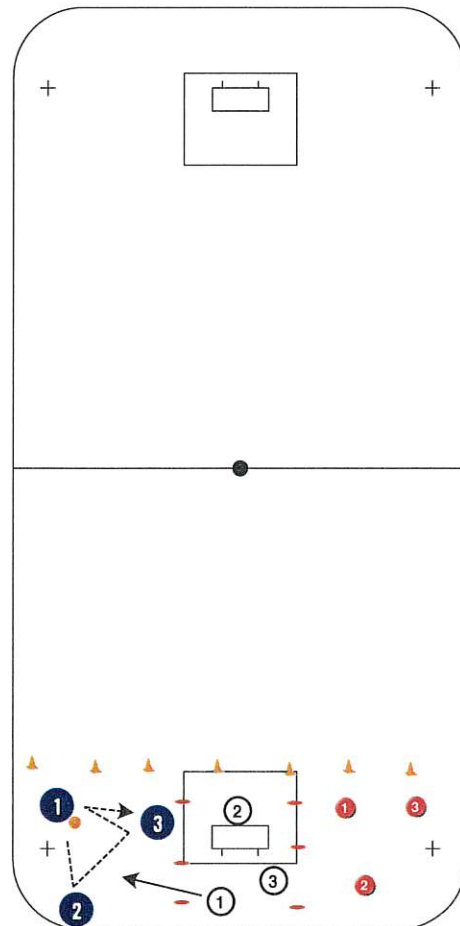
13/26



Kvadraten

Passningsövning där man spelar mot en jagande försvarare. Bra att bygga på med olika regler t.ex. max 1 tillslag på bollen, 10 passningar i rad leder till belöning. Den som tappar boll/missar passning hamnar i mitten. Går att köra med olika många spelare i kvadraterna

14/26



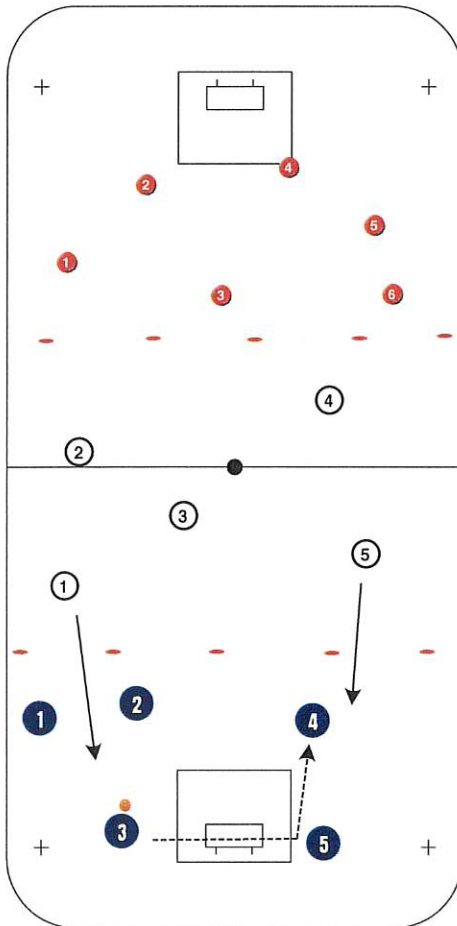
Engelska kvadraten 1

Passningsövning där tre lag spelar mot varandra. Lag blå i detta fall spelar i sin yta och ska slå ett visst antal passningar till varandra innan bollen de skall försöka spela bollen till det röda laget. Det vita laget ska försöka återövra bollen och de får skicka in en spelare som jagar bollen och övriga två ska försöka bryta bollen när den passerar mittenytan.

Lyckas vita laget vinna bollen byter de yta med blå laget och det blå laget ska då försöka erövra bollen av röda laget osv. Slår man en passning som tydligt lämnar spelplanen räknas det som att de som jagar har erövrat bollen

# Få saker att hända med bollen

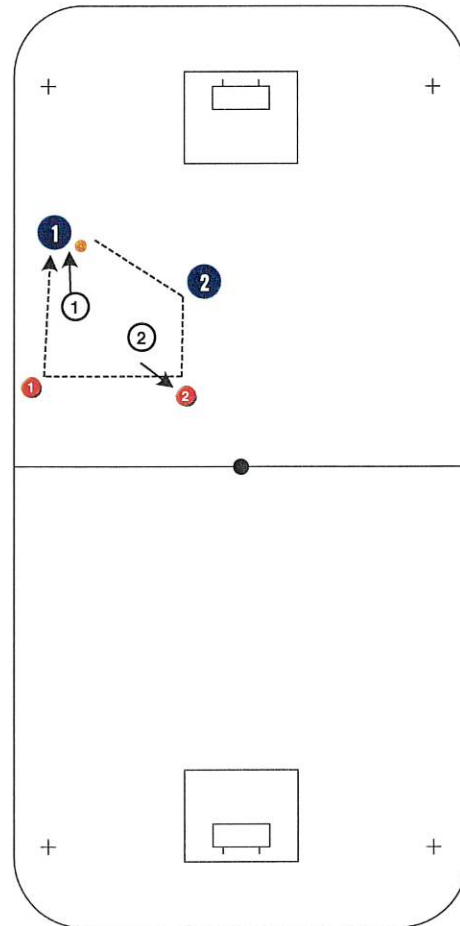
15/26



Engelska kvadraten 2

Samma upplägg som förra övningen bara att man spelar på hela planen och att det jagande laget får använda två spelare att jaga bollen.

16/26

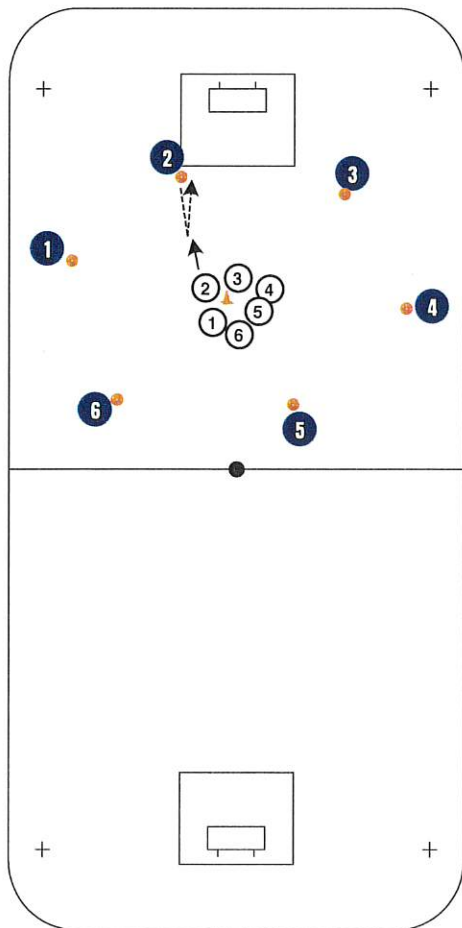


Bayern München

Lik en vanlig kvadrat fast man tävlar i lag, i det här exemplet tre lag med två spelare i varje. Man jobbar tillsammans i kvadraten (rektangeln) och blir en spelare i laget av med bollen hamnar båda i mitten. Eftersom det hela tiden är minst två spelare i mitten är det viktigt med en lite större yta. Går att genomföra med fler spelare/lag i varje "kvadrat".

# Få saker att hända med bollen

17/26

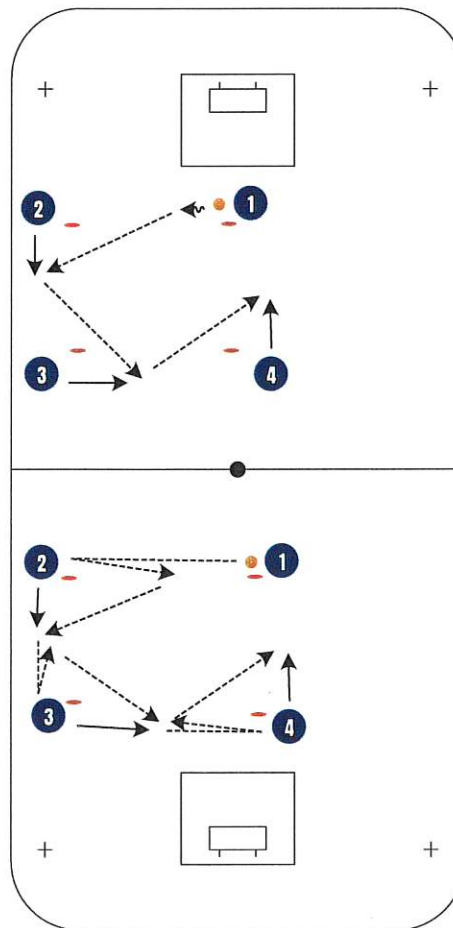


Tiki Taka

Passningsövning som mer tränar passningstekniken. Lika många spelare som befinner sig runt konen i mitten står med varsin boll utanför. Spelarna i mitten löper mot en spelare med boll och genomför en passning, efter det löper spelaren in i mitten, runt konen och mot en ny ledig spelare.

Kör gärna mer än vanliga passningar, t.ex. chip-passningar, nedtagningar osv.

18/26



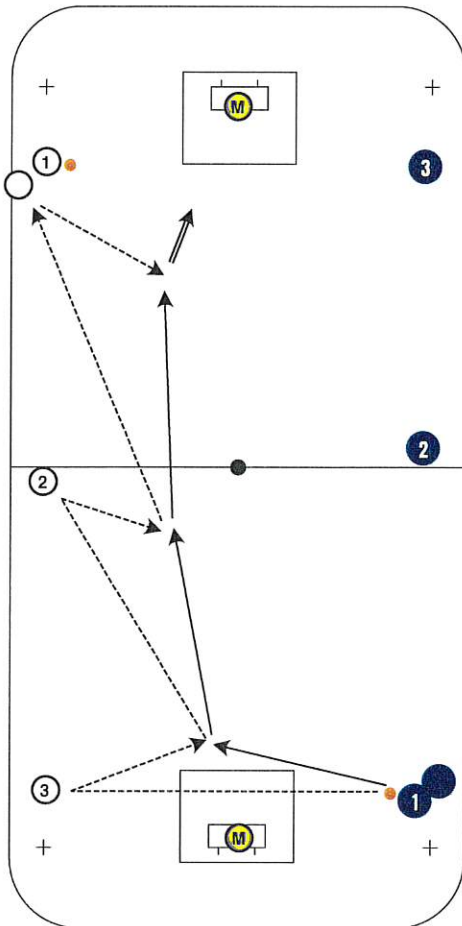
Carlo 1 (ovan) & Carlo 2 (under)

Carlo 1: Passningsövning där bollen går mellan spelarna utanför en större kvadrat. Spelare 1 spelar bollen på djupet till spelare 2 som löpt ifrån konen, på ett tillslag spelar sedan spelare 2 bollen på samma sätt till spelare 3 osv. Rotation: 1-2-3-4, led på alla konor

Carlo 2: Fortsättning på föregående övning. Istället för en passning direkt på djupet till spelare 2 sker ett väggspel där spelare 1 passar spelare 2 som spelar tillbaka och löper på djupet, spelare 2 gör sedan samma sak med spelare 3 osv. Rotation: 1-2-3-4, led på alla konor.

# Få saker att hända med bollen

19/26



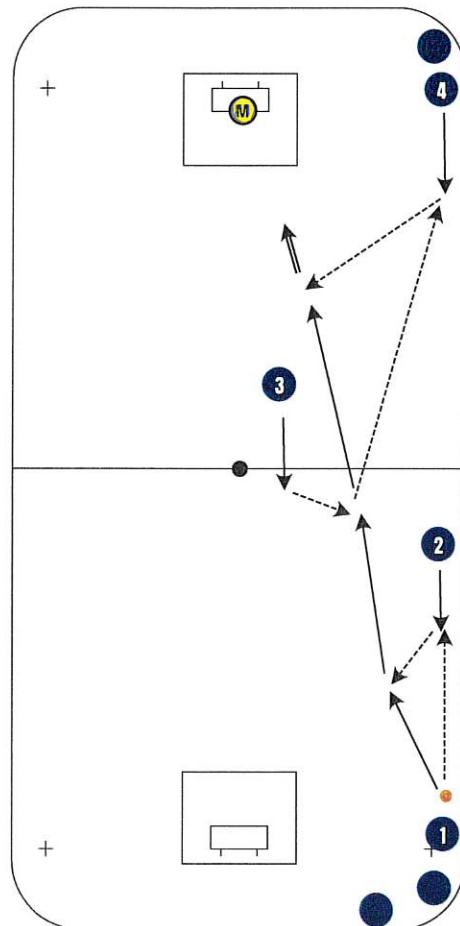
Lagan

Give and go. Övar att slå passningar i fart. Blå spelare 1 och vit spelare 1 startar samtidigt. Väggspekar sig fram till ett avslut, viktigt att passera centrallinjen för att undvika kollision. Led på alla positioner

Fokusera på att passningarna slås på bladet och på så få tillslag som möjligt. Snabba avslut!!

Rotation: 3-2-1, man håller sig på samma sida hela tiden

20/26



Schweiz

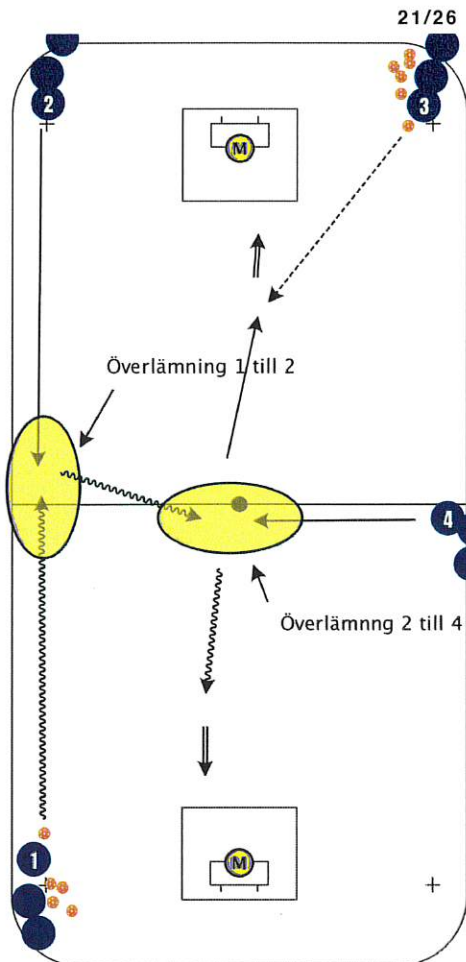
Give and go. Spelare 1 väggspelar med spelare 2, 3 och 4 innan hen tar genomför ett avslut (helst direkt). Spelare 4, 3 och 2 roterar och spelare 1 ställer sig i hörnet där spelare 4 utgick ifrån. Alla spelare som inte står i första ledet ska sträva efter att vara i rörlighet, möta bollen hela tiden. Passningarna ska sitta på bladet och spelas med en touch. Från att bollen spelas från första passningen ska en tempohöjning eftersträvas där övningen ska ske i så högt tempo som möjligt

Målvakter kan jobba 100 % matchlikt på fem-sex raka avslut innan hen vilar några rundor. Målvakten följer bollen från att den spelas från 3-4 och jobbar hela vägen ner till stolpen för att göra det så matchlikt som möjligt.

Övningen kan med fördel genomföras på båda sidor av planen samtidigt samt från båda hörnen



## Få saker att hända med bollen



Islänningen

En övning som syftar till att behandla boll i maxfart. Spelare 1 börjar med boll och möter spelare 2 med maxfart vid mittplan där en överlämning sker. Spelare 1 fortsätter maxlöpa resten av planen, spelare 2 tar med bollen in i planen och gör en överlämning med spelare 4. Spelare 4 driver med boll och kommer till snabbt avslut, spelare 2 får pass av 3 och avslutar helst med direktskott.  
Rotation: 1-2-3-4

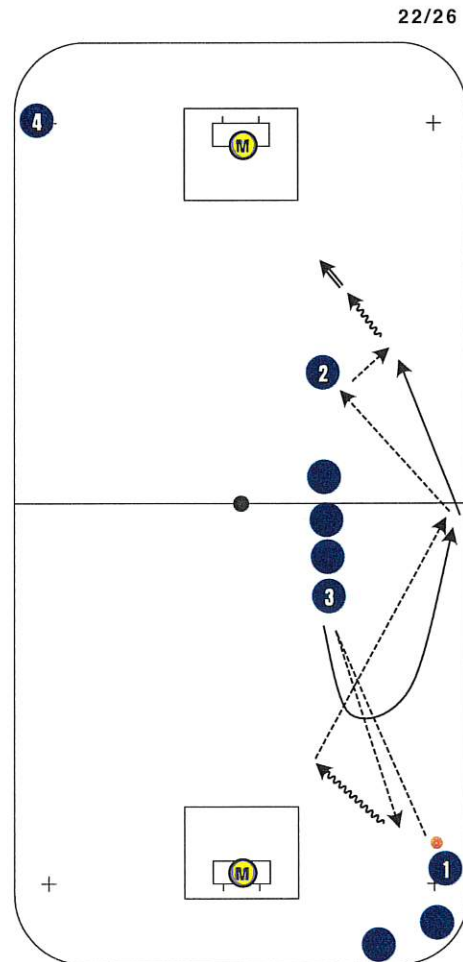
Fokusera på:

Maxfart - genomför allt i så högt tempo som möjligt

Överlämning - genomför överlämningarna så noga som möjligt, inga passningar och ingen boll som lämnas på en tom yta. Viktigt med kommunikation

Spelare 4 - Driv med bollen framför kroppen för att bibehålla en hög fart och för att kunna skjuta snabbt och oannonserat för målvakten

Spelare 2 - Eftersträva direktskott efter pass från 3



Tobbe

Passnings- och avslutsövning. Spelare 1 passar till spelare 3 som passar tillbaks. Efter det gör spelare 3 en V-löpning och vrider upp kroppen vid sargen. Spelare 1 trampar inåt i planen med bollen innan hen passar till spelare 3. Spelare 3 väggspelar med spelare 2 och accelererar mot målet för att ta avslut.

Övningen genomförs på båda sidor (hela planen) samtidigt.

Rotation: 1-2-3-4

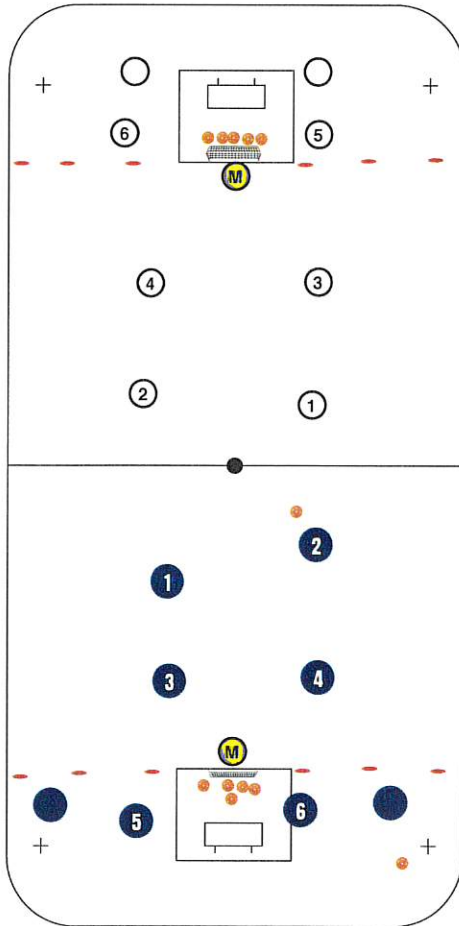


# SPELÖVNINGAR



# Få saker att hända med bollen

23/26



Spel 4 mot 4

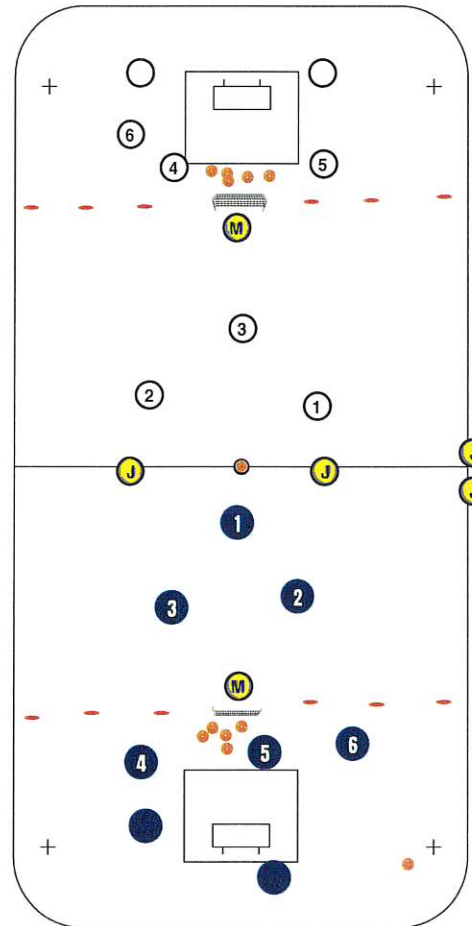
Två lag spelar 4 mot 4. En ledare styr bytena som kan variera mellan 20-40 sek. Bollarna på målen och målvakterna sätter igång en ny boll när den går utanför spelplanen. Gör ett lag mål hämtar man boll hos sin egen målvakt.

I en sådan här spelform finns det olika regler man kan applicera. Bland annat att man bara får spela med ett max antal tillslag på bollen (oftast 2-3). En annan regel för att främja målskytte är att direktskott ger dubbla poäng. Vilka regler man väljer att applicera beror på hur långt fram respektive grupp/lag är.

Viktigt i en sådan här övning är att få bort "taktiktänket" med positioner och fokuserar på spelet med boll och att involvera alla. Tappar man boll är det hög press för att erövra bollen igen som gäller.

I denna övning går det även att spela med en joker som alltid är med det laget som har bollen. Detta för att utnyttja att man är fem mot fyra och tränar rörelser och passningsspel

24/26



5 mot 3 - spelövning

Spelövning som skapar många tillfällen för duellspel, give and go, spelvändningar och avslutssituationer. Anfallande lag övar beslutsfattande i numerära överlägen, Försvarende lag övar beslutsfattande i numerära underlägen.

Spel 3 mot 3 där det bollförande laget kan ta hjälp av två hjälpspelare eller jokrar.

Riktlinjer:

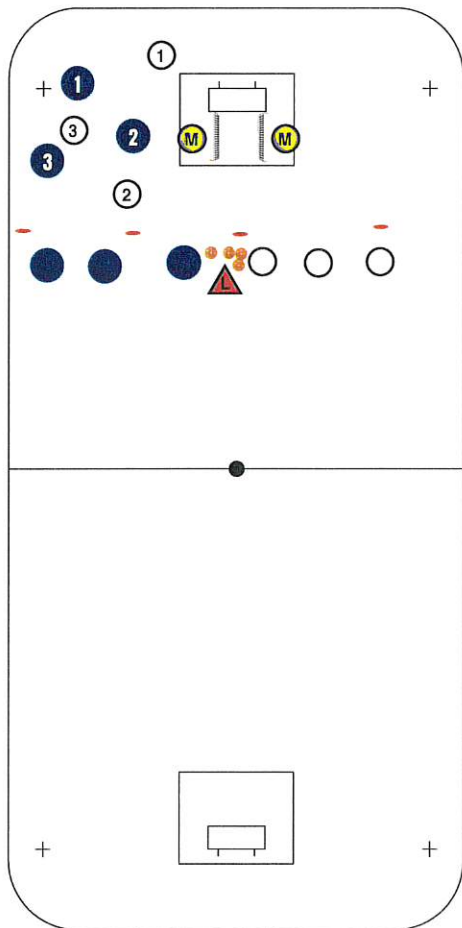
1. Uppmuntra alltid anfallande lag att gå framåt, de är ju 5 mot 3!
2. Uppmuntra alltid försvarende lag att försöka sätta press på bollhållare. (Ingen taktik eller positioner i detta spel)

Övningen skapar ett tempostarkt och intensivt spel med mycket avslut och skiften i bollinnehav. Övningen ska ske med hög press där spelarna jobbar stenhårt i 20-30 sekunder. Ledare kan med fördel styra byten men även köra flygande byten beroende på grupp.

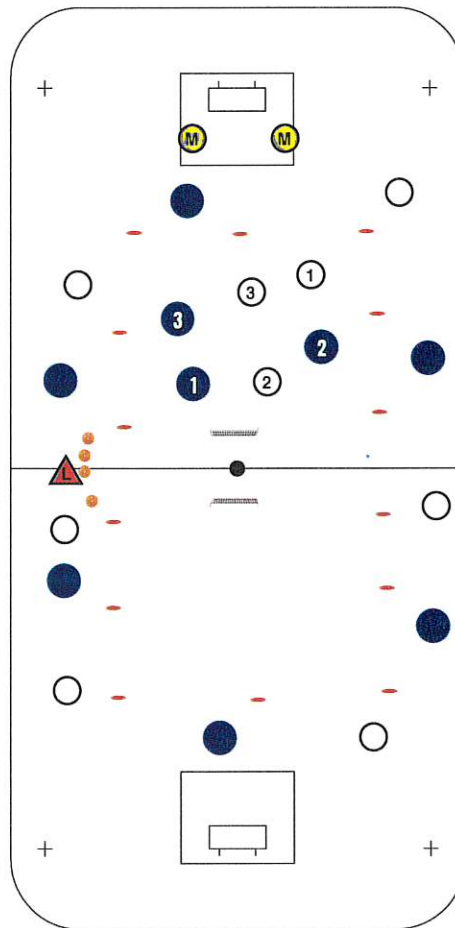
Bollar läggs på målen för att målvakter snabbt ska kunna starta spel om bollen försvinner ut från planen. Det lag som gör mål startar med ny boll hos sin målvakt. Inget spel bakom mål, avbytare står bakom mål.

# Få saker att hända med bollen

25/26



26/26



Avslutsmatch version 2 (avbyttarna i bägge lagen är levande sarg, ej passningsbara)

Spelövning som syftar till att träna förmågan att komma till avslut men även förhindra avslut. Spel 3 mot 3, båda lagen anfaller mot båda målen. Prata gärna om avslut innan, vilka olika avslut finns? Uppmuntra direktavslut, backhand och volley/halvvolley.

Ledare styr byten, ca 30-40 sek. Om det blir mål och om bollen försvinner ut från spelplanen kastar ledaren in en ny boll

Regler: (måste inte användas)

1. Får inte ta avslut på det andra lagets retur, måste spela sig till andra målet isåfall.
2. Måste ta avslut från andra planhalvan vid erövring av boll

Tävlingar:

Lagvis  
Målvakter emellan  
Målvakter vs utespelare

Coachpunkter:

Väljer spelarna skott efter situation eller är de enkelspåriga i sina beslut?  
Siktar spelarna efter hur målvakten är placerad?