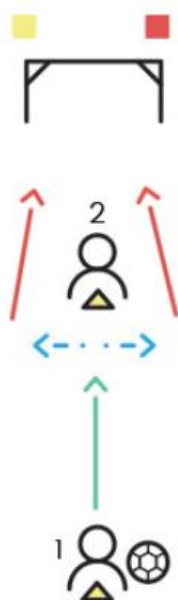


Avslut med precision

maj 18, 2017



Häng en väst i varje hörn med olika färg, till exempel gul och röd. Spelare 1 passar till spelare 2 som vänder upp antingen till höger eller vänster. När passen är på väg mot spelare 2 säger tränaren en färg som representerar ett hörn där spelare 2 ska göra sitt avslut. Målvakt är ej nödvändig på den här övningen, men kan användas om man önskar.

Utveckling

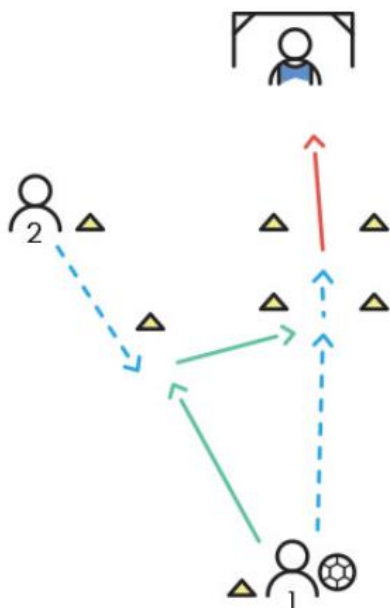
Bättre tempo i löpningar och passningar.

Tvinga dina spelare att vända upp för både avslut med vänster och höger fot.

Svårighet: 3/5

Väggspel med avslut

maj 18, 2017



Den här övningen är en utveckling av "[Pass med avslut i zon](#)", för att öka rörelse och få övningen ännu mer matchlik.

Här kombineras timing med pass och avslut. Sätt upp en lagom stor kvadrat som passar dina spelares skicklighet, bredvid sätts två koner för de som ska ta en löpning och passa bollen till spelare som tar avslut (se illustration). Spelare 2 startar övning med att ta en löpning för att möta spelare 1, som passar bollen till spelare 2 och tar en löpning mot fyrkanten. Spelare 2 passar bollen in framför fyrkanten där spelare 1 kommer för att ta emot passen med ett tillslag in i fyrkanten och sen ta avslut innanför kvadraten. Avslut ska tas innanför den uppsatta kvadraten, tas avslut utanför räknas ej målet. Här behövs ett bra samspel mellan de 2 spelarna och fokus så att avslutet lyckas tas inuti fyrkanten.

Den här övningen är en matchliknande övning som spelare på ett enkelt väggspel fram till ett avslut under matcher.

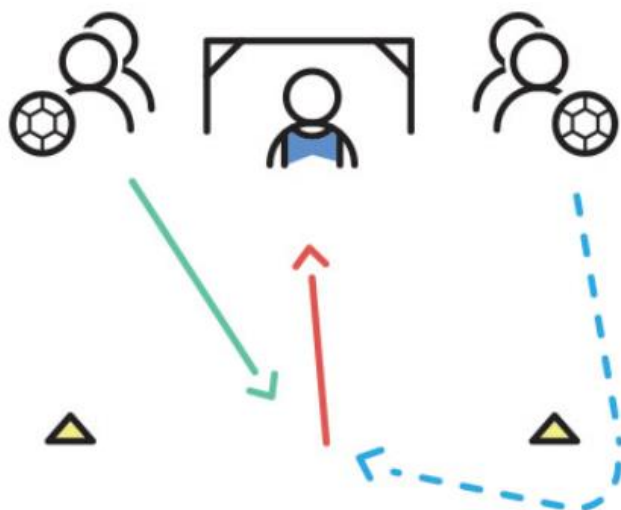
Utveckling

Bättre tempo i löpningar och passningar.

Svårighet: 3/5

Ibrakadabra

maj 19, 2017



Det här är en övning med ett namn inspirerat från Zlatan Ibrahimovic. som aspirerar på högt tempo och snabba avslut.

Dina spelare fördelar sig hälften/hälften på vars en sida om stolparna med en boll per spelare, eller mer. Första spelaren tar löpning runt kon utan boll, pass slås då från andra stolpen till spelaren som tar avslut. Avslutet ska tas på ett tillslag. När han tagit sitt avslut hämtar han boll och ställer sig sist i kön vid andra stolpen. När spelare passat bollen, tar de en löpning upp om sin kon och får pass från andra stolpen. Övningen rullar sen på med avslut från varannan sida.

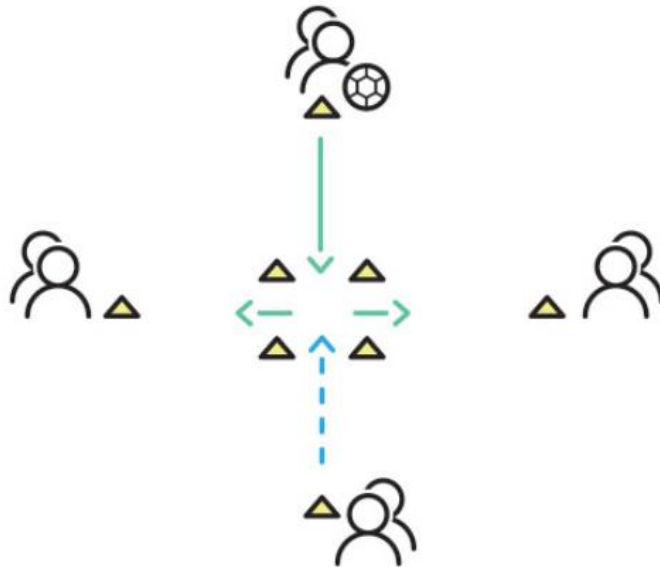
Utveckling

Lägg till volley, halvvolley (en studs innan skott) och nick.
Bättre tempo i löpningar och passningar.

Svårighet: 2/5

Snöflingan

maj 3, 2017



Snöflingan är en passningsövning som fokuserar på att kunna leverera en passning på ett tillslag i sidled till en medspelare.

Ställ upp 8 koner så att det bildar en liten kvadrat i mitten och med koner ut mot sidorna, likt illustrationen visar. Fördela dina spelare jämnt vid konerna, ultimata uppdelning är två per kon.

Spelare med boll ska slå en passning in i kvadraten så att medspelare på motsatt sida kan fördela en passning i sidled till en av sina medspelare. Vilken som får passen avgör och meddelas av den som slår passning i sidled. Den som står mitt emot spelaren som tar emot passningen, tar då löpning in i fyrkanten och fördelar pass likt tidigare.

Utveckling

Försök att slå varje pass på ett tillslag.

Svårighet: 3/5

Ormpass

maj 3, 2017



Sätt upp koner likt illustrationen.

En spelare arbetar med att röra sig med små snabba steg genom konerna i ett "orm"-mönster. När spelaren kommit igenom får hen en pass av sin medspelare som hen spelar tillbaka på ett tillslag. När det gjorts backar man tillbaka snabbt för att göra samma sak igen.

Rekommenderad tid: 1 min

Här får man in snabbhetsträning samtidigt som man behåller bollen för att göra det roligare och lättare för spelaren.

Svårighet: 1/5

Precisionspass

maj 2, 2017



Övningen "Precisionspass" är en bra uppföljningsövning för "[Enkel pass](#)" för att träna precision och få upp tekniken i passningar. En enkel övning i teorin men att lyckas slå flera passningar i rad med så få tillslag som möjligt kan vara utmanande även för de bästa.

Sätt upp två koner hos vardera spelare med valfritt avstånd mellan. Spelarna ska sen försöka att slå bollen mellan konerna till sin medspelare utan att träffa konerna som utgör "målet" i passningarna.

Utveckling

Begränsa tillslagen.

Längre avstånd.

Tävla i flest lyckade passningar.

Svårighet: 2/5

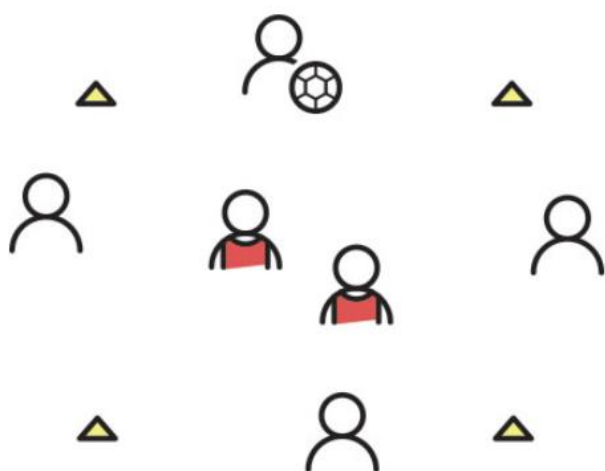
Pass i grupp

april 29, 2017



Kvadraten

april 28, 2017



En älskad fotbollsövning hos många klubbar från lägsta till högst divisionen.

Sätt upp en kvadrat och fördela er längs kanterna, se illustration. Välj ut två stycken som börjar i mitten och ska försöka att bryta passningarna. För bästa resultat behövs 6 spelare per kvadrat. De spelare längs med kanterna ska försöka att passa runt till varandra utan att de två i mitten lyckas att bryta passningarna. Bryts en passning så får den som slog passningen ta plats i mitten medan en av de i mitten får gå ut och passa.

Utveckling

Dra ner på tillslagen – ett, två eller att man måste ta två tillslag innan man får spela vidare bollen. (Ett tillslag är när man rör bollen. En pass, mottagning eller förflyttning av bollen är till exempel ett tillslag.) Man får inte lov att passa samma spelare igen.

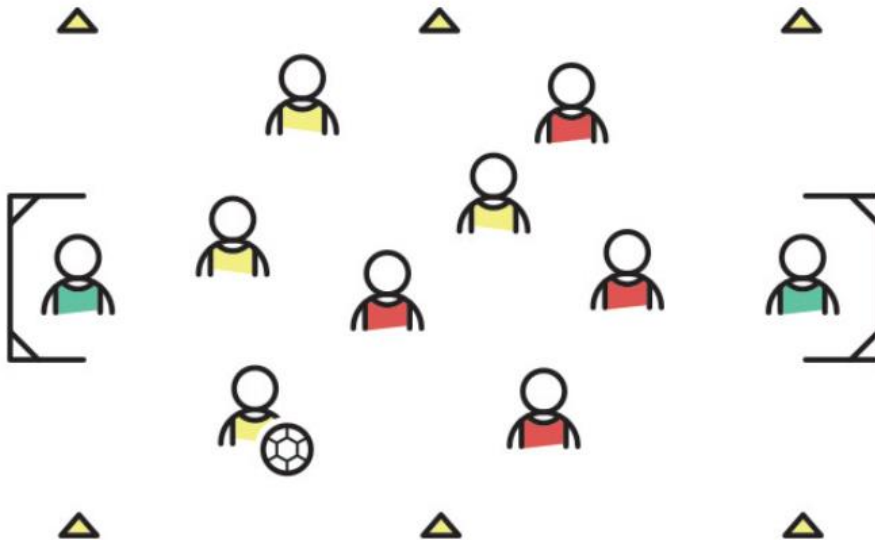
Saknar du folk?

Lämna en av kanterna öppna och låt dina spelare byta position efter pass och därigenom röra sig in i den tomma kanten, fungerar även bra för utveckling av övningen.

Svårighet: 2/5

Smålagsspel

maj 17, 2017



Smålagsspel är en bra övning för att få upp tempo och fler avslut i en spelövning.

Sätt upp en spelplan med lagom storlek med hjälp av koner. Storleken på planen ska vara så att avslut ska kunna tas från nästintill hela planen. Dela upp dina spelare i två eller tre lag, tre lag föredras för att få ett bra tempo. Två lag börjar inne på planen och spelar precis som vanligt med mål att göra fler mål än vad motståndarlaget gör. Det här kräver hög press och intensitet genom hela matchen som spelas annars kommer man enkelt att släppa in flera mål. När matchen är över kommer det vilande laget in och ett av lagen går ut för att vila.

Rekommenderad tid: 2 – 2.5 min

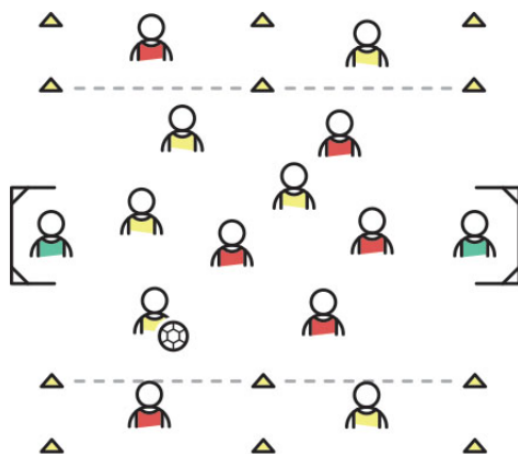
Utveckling

Kör herren på täppan (vinnaren stannar) eller att man får poäng vid seger för att få mer tempo och fokus.

Svårighet: 2/5

Smålagsspel med inlägg

maj 17, 2017



Sätt upp en spelplan med lagom storlek med hjälp av koner. Storleken på planen ska vara något större än för "[Smålagsspel](#)" men man ska nästan kunna ta avslut från hela planen. Dela upp dina spelare i två eller tre lag, tre lag föredras för att få ett bra tempo. Två lag börjar inne på planen och spelar precis som vanligt med mål att göra fler mål än vad motståndarlaget gör. Det här kräver hög press och intensitet genom hela matchen som spelas annars kommer man enkelt att släppa in fler mål. När matchen är över kommer det "vilande" laget in och ett av lagen går ut för att "vila". Det "vilande" laget kommer att agera väggar och ha ett område att röra sig inom på offensiv planhalva (se illustration). Här inne får inte spelare i de spelande lagen befinna sig. Spelaren som agerar vägg har som mest två tillslag på sig att leverera in bollen till en medspelare via inlägg eller pass. Notera att spelaren ej får lov att stå och vänta med bollen utan måste hålla tempot uppe i sitt passningsspel.

Rekommenderad tid: 2 – 2.5 min

Utveckling

Kör herren på täppan (vinnaren stannar) eller att man får poäng vid seger för att få mer tempo och fokus. Bollen får inte ligga still när spelarna i kantområden har bollen, utan de måste spela bollen innan den slutar att rulla.

Svårighet: 2/5