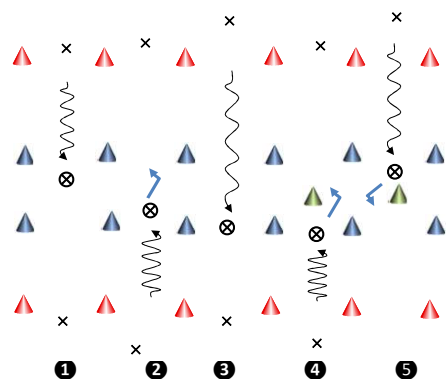




1. Uppvärmning - inbanning av finter

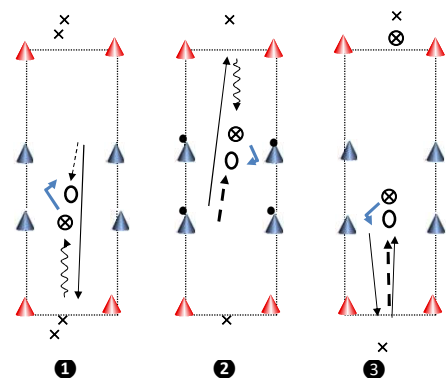


Organisation:
Korridorer enligt skiss med tre spelare per arbetsyta.

Anvisningar:
1. Bollbehandling/drivning
Utför anvisat moment med:
2. låg fart över yta
3. hög fart över yta
4. låg fart mot kon
5. hög fart mot kon

MOMENT att anpassa:
Sidstegsfint
Dubbel sidstegsfint
Tvåfotsfint
Tvåfotsfint med sula
Balansfint
Falsk balansfint
Balansfint med lyft

2. Utmanadrill med press framifrån



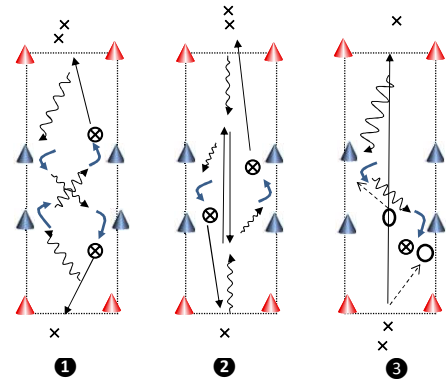
Organisation:
Korridorer enligt skiss med fem spelare per arbetsyta.

Anvisningar:
1. passa - pressa passivt --- ta emot - driv - finta - passa - pressa passivt
2. passa - pressa aktivt --- ta emot - driv - finta - passa - pressa aktivt
3. ta emot - finta - passa --- passa - pressa - ta emot - finta - passa

I 1 och 2 med en boll och uppstart i centrum. I 3 med två bollar vid vardera bas.

MOMENT att anpassa:
Sidstegsfint
Dubbel sidstegsfint
Tvåfotsfint
Tvåfotsfint med sula
Balansfint
Falsk balansfint
Balansfint med lyft

3. Utmanadrill med press från sidan

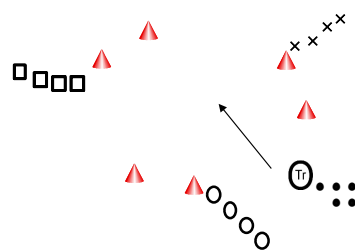


Organisation:
Korridorer enligt skiss med fem spelare per arbetsyta.

Anvisningar:
1. ta emot - driv - riktningsförändra enligt anvisning - driv - riktningsförändra enligt anvisning
2. driv - passa (bollbyte) - ta emot - riktningsförändra enligt anvisning - passa
3. passa förbi försvarare - pressa passivt --- ta emot - driv - riktningsförändra enligt anvisning - driv - riktningsförändra enligt anvisning

MOMENT att anpassa:
Riktningsförändring med insidan - 3 tillslag
Riktningsförändring med insidan - 2 tillslag
Riktningsförändring med insidan - 1 tillslag
Riktningsförändring med utsidan - 3 tillslag
Riktningsförändring med utsidan - 2 tillslag
Riktningsförändring med utsidan - 1 tillslag
V-fint
L-fint
Inåtvridning med sulan
Suldrag bakom stödjebenet
Ronaldo
Suldrag - motsatt utsida
Marksnurrfint
Snurrfint
Step-over

4. 1v1v1



Organisation:
Trelagsprincip. Varje lag utgår från egen stolpe. Tre konmål alternativt småmål. Igångsättning från tränare. 1v1v1. Stark koppling till föregående övningar.

Anpassningar:
- Tränaren kan styra passningarna utifrån nästkommande spelare alternativt lag.
- Tränare kan styra hårdhet och höjd kopplat till spelare
- Målets storlek
- 2v1 lag

Tänk på att 1v1v1 inrymmer mycket "implicit" träning där fler spelare har en chans att lyckas, då spelare kan använda fler och olika egenskaper än det explicita 1v1-spelet.

Verktyg för att anpassa en övning

Anpassa ytans storlek och avstånd	Anpassa villkor	Anpassa uppstart/igångsättning
Anpassa numerära förhållanden mellan anfall/försvar	Anpassa antal bollar igång samtidigt	Anpassa balansen ordning/kaos
Anpassa intensitet och aktivitetsgrad	Anpassa pedagogisk metod	Anpassa kravställning

PROGRESSIONER FÖR ANPASSNING AV VILLKOR:

Stillastående utan boll på stället
I rörelse utan boll över yta
Stillastående med boll på stället
I rörelse med boll med låg / hög fart över yta
I låg/ hög fart med boll mot kon/flagga
I låg/hög fart med boll mot spelare med boll i rörelse
I låg/hög fart med boll mot passiv försvarare
I fart med boll mot försvarare med viss (%) insats
I fart med boll mot försvarare som har händerna på ryggen
I fart med boll mot försvarare med full insats

