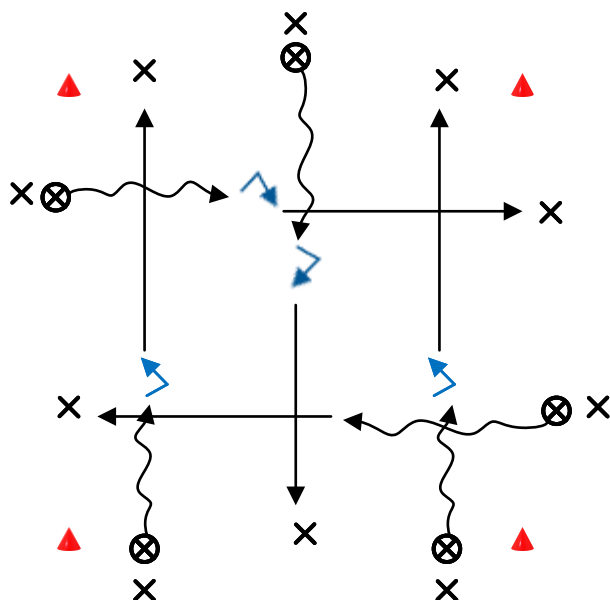


## Skottfinter



### Organisation

En kvadrat vars storlek är anpassad utifrån spelarnas förkunskaper dukas med 4 hörnkoner enligt skiss. Alla spelare på samma yta med mycket trafik, för att öka komplexitet samt för att öka kravställningen på perception. Spelarna organiseras på tre med en boll i varje arbetslinje och arbetar i "hashtagformation" (#). Om numerären är avvikande kan fyra spelare arbeta i maxläget. Välj då fyra spelare med större förkunskaper.

### Anvisningar

- olika moment av motoriska grundförutsättningar
- skottfinter
- 1. skottfint till insida
- 2. skottfint till utsida
- 3. skottfint till suldrag
- 4. skottfint i motrull (välj valfri variant ovan på en passning)

### Instruktioner

- kring respektive moment
- avspänd teknik
- se "trafiken", anpassa fart
- sökbeteende (vandra med blicken mellan boll och spelare)
- hitta passningsvägar (var rädd om bollen)

### Instruktion kring skottfinter

#### Skottfint till insidan

Ta fram bollen i anläggning för skott  
Höj armen, blicken och arbetsbenet som i en skottrörelse  
Avbryt skottrörelsen och flytta bollen inåt med arbetsfotens insida

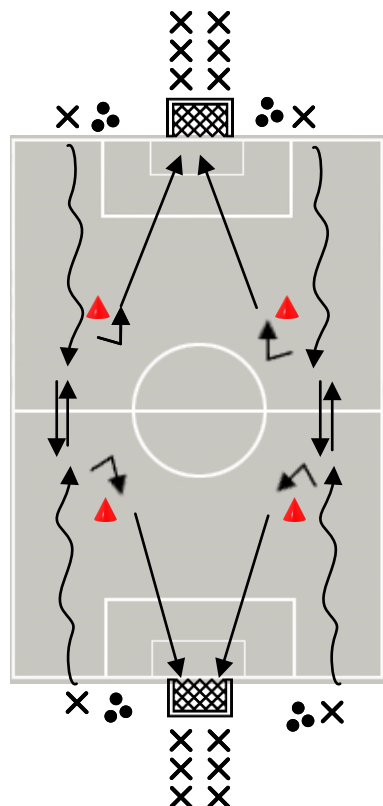
#### Skottfint till utsida

Ta fram bollen i anläggning för skott  
Höj armen, blicken och arbetsbenet som i en skottrörelse  
Avbryt skottrörelsen och flytta bollen utåt med arbetsfotens utsida

#### Skottfint till suldrag

Ta fram bollen i anläggning för skott  
Höj armen, blicken och arbetsbenet som i en skottrörelse  
Avbryt skottrörelsen och flytta bollen inåt med främre delen av arbetsfotens sula

## Bayern München



### Organisation

Två mål, vilande spelare vid stolpar med bollar. Koner från uppvärmningen återanvänds. Fyra bollar igång samtidigt. Samtidighet i uppstarter. Burskydd. Med målvakt sjunker aktivitets- och bollkontaktsgrad då endast två bollar kan användas parallellt. Ha koll på olika rotationer.

### Anvisningar

Samtidighet vid igångsättning. Hämta bollar i målet med blicken utåt. Burskydd.

### Några varianter

- driv - byt boll - ta med - skottfinta inåt - skjut - återgå till samma utgångsposition
- driv - byt boll - ta med - skottfinta utåt - skjut - återgå till samma utgångsposition
- driv - slå diagonal passning - ta emot - skottfinta - skjut - rotera rakt över
- driv - passa - pressa på skytt som skottfinter och skjut

### Instruktioner

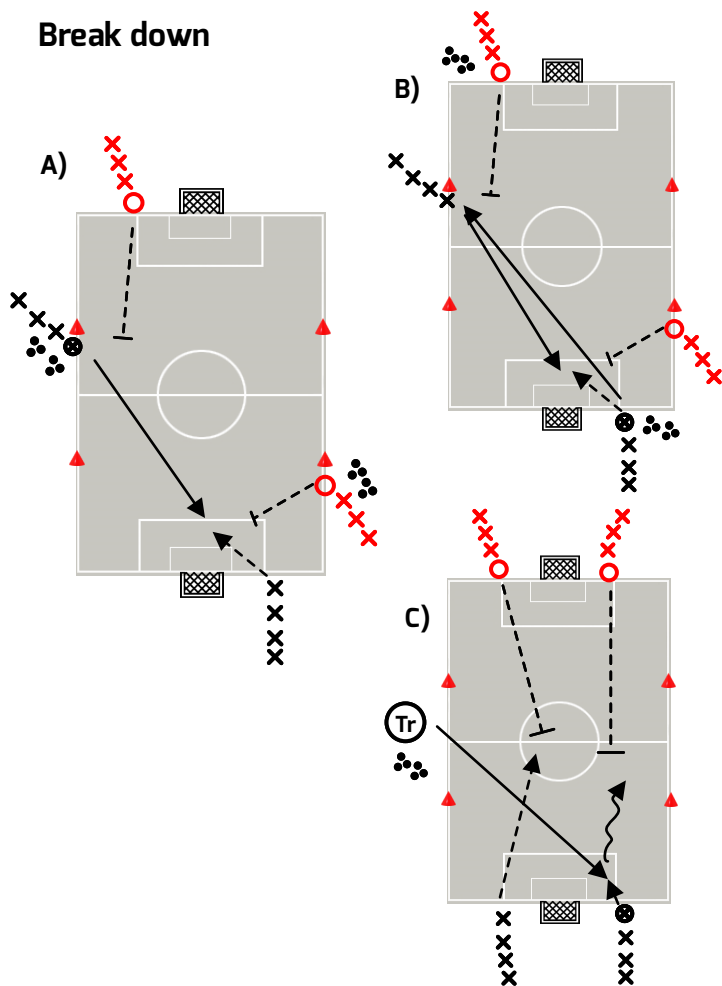
- teknisk/taktisk fokus på skottfinten
- precision före kraft

Denna övningsorganisation utgör en fantastisk grund för att bygga formatpass som leder till spelträning. Varianter och variabler är oändliga. För att maximera lärande bör övningens kärna vara kopplad till en röd tråd i träningspasset. Säkerställ att rotationerna blir rätt utförda, så att spelarna arbetar åt båda håll alternativt med båda fötter. Ha tålamod och bana in.

Säkerställ:

1. FLÖDE
2. SÄKERHET
3. MÅLVAKTENS SITUATION

### Break down



#### Organisation

En plan anpassad för 2v2 dukas med Quickplay-, 5-manna- eller 7-mannamål. Två lag delas upp och respektive lag utgår i två led enligt skisserna. Om 5- eller 7-mannamål används kan målvakter delta. Om bollen går i mål får laget med initiativet, dvs det lag som gjort mål, fortsätta på ny boll från tränaren. Om bollen går död gäller samma sak dvs laget med initiativet (t ex det lag som skulle fått inkastet) fortsätter anfälla. Vid särskilt korta spel kan tränaren ropa "samma gäng" varpå samma spelare spelar vidare med ny boll.

#### Anvisningar

- A) Igångsättning från laget med initiativ från utgångsläge vid sidlinjen till medspelare på förlängda mållinjen som startar ett anfall mot det andra laget som flyttat upp när bollen spelades igång. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen. Bollen spelas till den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av, roterar och nya kommer in.
- B) Igångsättning från laget med initiativ från utgångsläge vid förlängda mållinjen till till medspelare på sidlinjen som startar ett anfall mot det andra laget som flyttat upp när bollen spelades igång. En till passning är villkorad. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen. Bollen spelas till den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av, roterar och nya kommer in.
- C) Igångsättning från tränaren till det ena laget som startar ett anfall mot det andra laget som flyttat upp när bollen spelades igång. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen. Bollen spelas till den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av, roterar och nya kommer in.

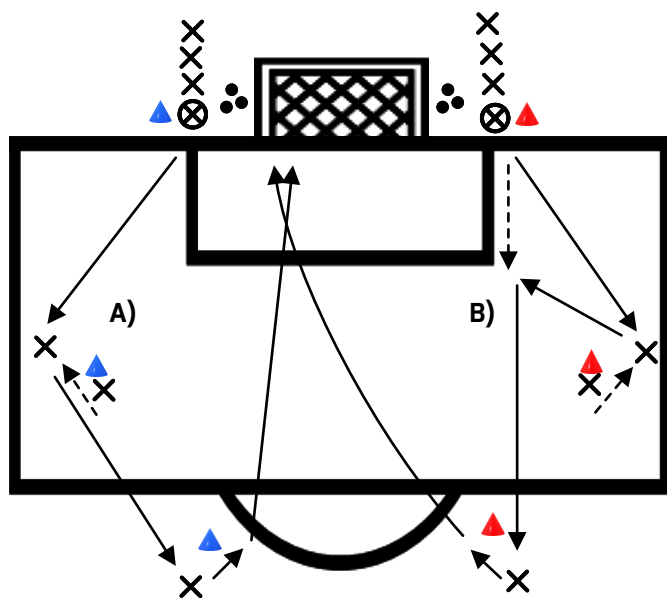
#### Progression

1. Förändring av numerär, t ex 3v3
2. Förändring av numerärt läge, t ex 3v2 där en forward per lag utgår från sidlinjen/mittlinjen de gånger det egna laget har initiativet och därmed skapar ett numerärt överläge.

#### Instruktioner

- spelets idé
- skapa yta genom att hota passning till medspelare eller genom skottfinter
- värdera passningar på kropp eller yta

### Kombinationsavslut - Demoövning



#### Organisation

I ett straffområde med ett stort mål dukas med hjälp av färgkodade koner två "banor". Spelarna fördelar sig i två arbetsgrupper och dessa bemannar respektive bana med majoriteten av spelarna vid utgångslägen på förlängda mållinje. Då samtidiga avslut görs kan målvakt inte delta.

#### Anvisningar

- snärtskott (i första hörnet)
- kurvade skott (i bortre hörnet)

A) Samtidiga igångsättningar från spelare vid förlängda mållinjen till spelare som bemannar positionen vid straffområdets sidor. Om förkunskaperna tillåter ska spelare vid detta utgångsläge arbeta i omvända led. Aktiv spelare gör därefter en medtagning och passar skytten som positionerat sig utanför straffområdet. Skytten tar emot boll, anlägger och avslutar enligt anvisning. Spelare roterar ett steg. Tryckpunkt kan läggas på medtagning, mottagning eller val av skotteknik.

B) Samtidiga igångsättningar från spelare vid förlängda mållinjen till spelare som bemannar positionen vid straffområdets sidor. Om förkunskaperna tillåter ska spelare vid detta utgångsläge arbeta i omvända led. Aktiv spelare slår därefter en väggpassning till förste spelaren som passar skytten för avslut.

En mängd olika nedbrytningar och progressioner kan användas och kopplas till träningspassets lärandemål. Olika kombinationer och passningsvägar kan användas, arbetsgrupperna kan samverka för diagonala passningar, vinklar kan ändras i utgångslägen. För att öka matchlikheten kan exempelvis spelare pressa skytten.

#### Instruktioner

##### Kurvade skott

- gå med bollen, lyft blicken för att sikta, återfokusera på boll vid avslut
- träffa med en del av fotens insida
- gå "igenom" bollen för att utveckla en sidskruv
- ta upp knäet vid bollträff för att förstärka skruven
- håll inledningsvis kvar markkontakt med isättningsfoten
- rotera i höften för utveckla kraft

##### Snärtskott

- gå med bollen, lyft blicken för att sikta, återfokusera på boll vid avslut
- placera isättningsfoten nära boll
- tryck ut höften på isättningsidan för att kunna hitta vristen
- kompensera genom att landa på skottfoten
- hitta din optimala anläggning
- armföring
- hållning och bröststriktning