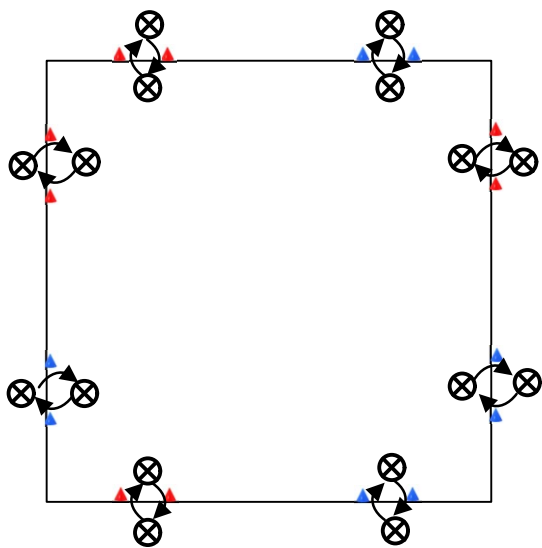


Öga-hand-koordination



Moment vid intagning

1. intagning med insidan
2. intagning med sulan
3. intagning med vristen

Moment vid mottagning

1. insida med öppen höft
2. insida med stängd höft
3. utsida
4. bakom stödjebenet

Moment vid vändning

1. vänd med insidan
2. vänd med utsidan
3. vänd med sulan
4. vänd bakom stödjebenet
5. överstegsvändning med utsidan
6. överstegsvändning med insidan
7. ...

Organisation

En kvadrat dukas vars storlek är anpassad utifrån spelarnas förkunskaper och numerär, baserad på övergång till nästa övning där passningar och mottagningar utgör kärnan. Inom ramen för kvadraten dukas en konport per arbetspar. Spelarnas delas in i arbetspar med en boll per spelare. Övningen syftar till att stimulera spelare med såväl koordinativa utmaningar som kognitiva beslut. Viktigt att bryta ner eller progressera varianterna för att anpassa efter individen. Notera att öga-handkoordination är en förutsättning för öga-fot-koordination. Två bollar per arbetspar ökar aktivitetsgraden och kräver maximal koncentration.

Anvisningar

Parövning med 1 boll/spelare. Växla uppgifter. Anpassa efter förkunskaper.

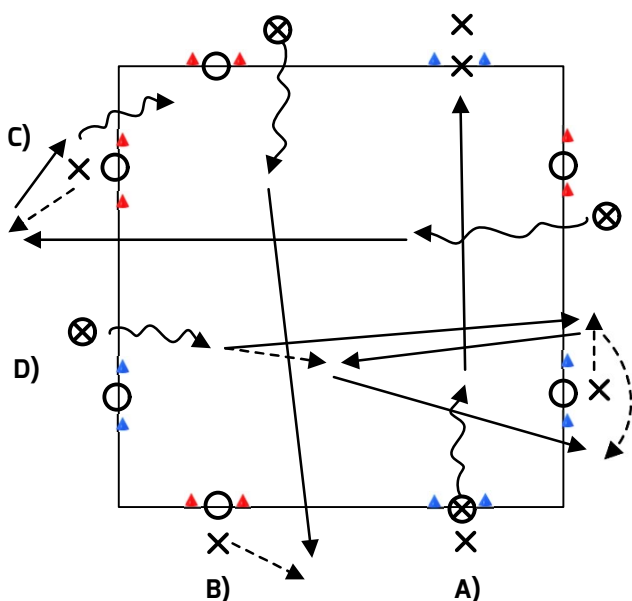
1. En studsar - en kastar/lobbar över.
2. Varannan boll studsas - kastas.
3. En boll kastas - en boll breddsidas (1→2 tillslag)
4. En spelare kastar upp boll och fångar, medan den andre servar för passning
5. En spelare kastar upp boll och fångar, medan den andre servar för volley. (breddsida→vräst)
6. En spelare kastar upp boll och fångar, medan den andre servar för nick.
7. En spelare kastar upp boll och fångar, medan den andre servar för förbestämd bollbehandlingssekvens, tex lår-volley.
8. En boll kastas - en boll nickas.
9. ...

För att skapa sammanhang och underlätta övergång till nästa övning kan parövningarna avslutas med mottagningar och bollbehandlingssekvenser på marken. Notera att varje spelare kan fortsatt ha en egen boll om förkunskapsnivån tillåter. Några förslag på träningsmoment till vänster.

Instruktioner

- fotbollsställning
- koncentration
- kraft och balans
- synkronisering och samspel
- gör klart en aktion innan du påbörjar nästa
- vandra med blicken

Passningsövning med omvända led



Organisation

Organisationen från föregående övning återanvänds. De respektive arbetsparen vänds mot varandra och bildar arbetsgrupper om fyra spelare på en arbetslinje. Hög komplexitet på grund av "trafiken". Ställ krav på noggrannhet i trafiken.

Anvisningar

A) Driv tills du hittar en fri yta och passningsväg, passa och ställ dig sist på samma sida. Här kan du som tränare bygga in mottagningar, intagningar etc..

B) Spelarna står nu i omvända led. Driv för att hitta fri yta och fri passningsväg. Passa den spelare på motsatt sida i arbetslinjen som har gjort ett fränskjut och blivit spelbar. Återgå till din egna konport och ställ dig i den, först i ledet.

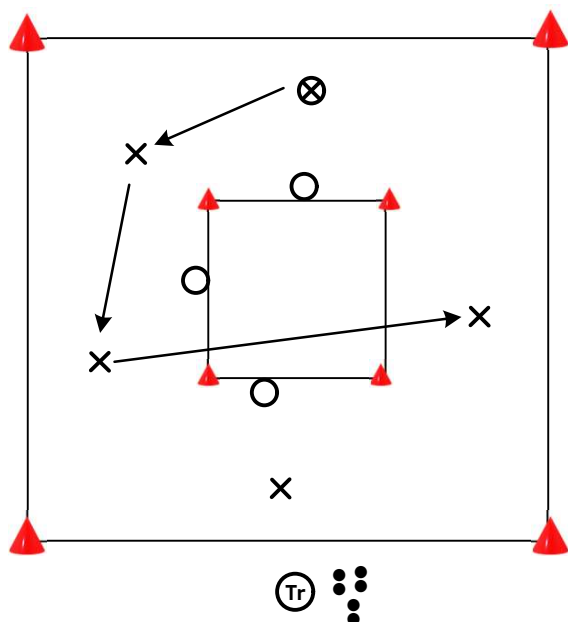
C) Spelarna står i omvända led. Driv för att hitta fri yta och fri passningsväg. Passa den spelare på motsatt sida i arbetslinjen som har gjort ett fränskjut bort från boll och blivit spelbar i en vinkel. Mottagaren skall nu med hjälp av anvisade mottagningar ta emot bollen runt sin "försvarare" i konporten. Passaren återgår till den egna konporten och ställer sig i den, först i ledet.

D) Spelarna står i omvända led. Driv för att hitta fri yta och fri passningsväg. Passa den spelare på motsatt sida i arbetslinjen som har gjort ett fränskjut för att bli spelbar. Följ upp din passning och väggspela runt "försvararen" i konporten. Passaren återgår till den egna konporten och ställer sig i den, först i ledet.

Instruktionsområden

- Driva
- Passa
- Intagningar
- Mottagningar
- Samspel och synkronisering
- Rörelseschema för spelbarhet (timing)
- Fränskjut
- Avledande rörelse för spelbarhet
- Sökbeteende
- Beslutsfattande

Rutan – Kontroll till attack



Organisation

En inre dukas och spelytan avgränsas av en yttre kvadrat som återanvänds från föregående övning. 6-10 spelare per yta. Den inre rutans storlek är avgörande för nedbrytning och progression likväl som antalet försvarare kan brytas ner till två vid behov.

Anvisningar

Fem anfallsspelare positioner sig fritt i den yttre kvadraten, medan tre försvarare har som uppgift att skydda den inre rutan. Försvararna täcker ytan men får inte gena igenom den. Försvararna får heller inte lämna rutans linjer vilket tvingar dem att prioritera täckning före press. Målet för anfallsspelarna är att via passningsspel hitta ett genomspel till lagkamrat på motsatt sida.

Progression 1. En anfallsspelare positionerar sig i rutan och anfallarna har som mål att nå denne som i sin tur passar tredje spelare. Därefter byter denne länkspelare med valfri spelare förutom den som fått passningen.

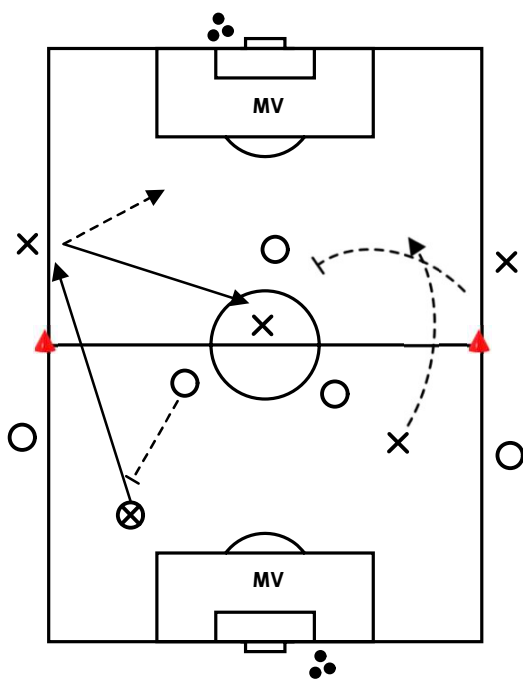
Progression 2. En anfallsspelare positionerar sig i rutan och anfallarna har som mål att hitta ett genomspel för att därefter nå länkspelaren, som i sin tur passar tredje spelare. Därefter byter denne länkspelare med valfri spelare förutom den som fått passningen.

Instruktionsområden

- Passning
- Mottagning
- Intagning
- Sökbeteende
- Beslutsfattande
- Riskvärdering
- Signaler i passningsspelet (icke-verbal kommunikation)

- val av bollbehandling
- passningens hårdhet
- passningens riktning
- passningens skruv
- antal tillslag
- ...

Vändspel med villkor



Som en kontrast till etableringsspelet kan ett djupledsspel användas. Här avdelar vardera lag två väggspelare på offensiv förlängd mållinje. Tryckpunkten blir på djupledspassning, tidigt medan ytan finns.

Organisation

En stor, rektangulär plan dukas med stora mål för spel med gruppens antal minus två målvakter och två utespelare. Reservbollar i målen för igångsättning av målvakterna.

Två lag delas upp med västar och två spelare, de spelbara jokrarna med västar i avvikande färg placerar sig utanför planen på varsin sida i höjd med mittlinjen. Strävnan är totalt: 3+MV v 3+MV +2 för att nå en 5v3+MV-situation. Dvs 10 aktiva spelare. Då numerären avviker från detta, hantera med t ex två jokrar per lag alternativt trelagsprincip. Viktigt att hantera numerären i tränarskapet för att komma åt övningens kärna.

Anvisningar

Fritt spel gäller inledningsvis. Spelarna organiserar sig med fördel centralt då de spelbara jokrarna utgör yttermittfältare till höger respektive vänster. Om joker passas får den behållas inne på plan till bollen går förlorad. Därefter återvänder jokern till sidlinjen och är då spelbar för det andra laget.

Målet är att spela in yttrarna och därmed skapa numerärt överläge. För att göra mål krävs att en joker (ytter) är inspelad. Vid två inspelade jokrar får laget 3 poäng om det gör mål.

Progression/Variant/Nedbrytning

- Mål får göras när som helst för 1 poäng. Två poäng för mål med en joker, 3p för mål med två jokrar
- Då numerären gör så att varje lag har egna kantspelare "jokrar" kan dessa aktiveras för kontrung om försvarande lag bryter

Instruktioner

- "Etableringsspel är ingen hastighetstävling. Kyla i etableringsfasen."
- spela inte passningen i om du är opressad, driv hellre och sök i spelet
- bollcirkulation
- spelbarhet
- låt yttrarna stå för spelbredd - prioritera att vara många centralt
- speldjup bakåt och framåt
- det går ut på att vinna - skapa avslut

SPELARE – DESIGN – UPPGIFT

"Repetition med variation är all kunskaps moder"