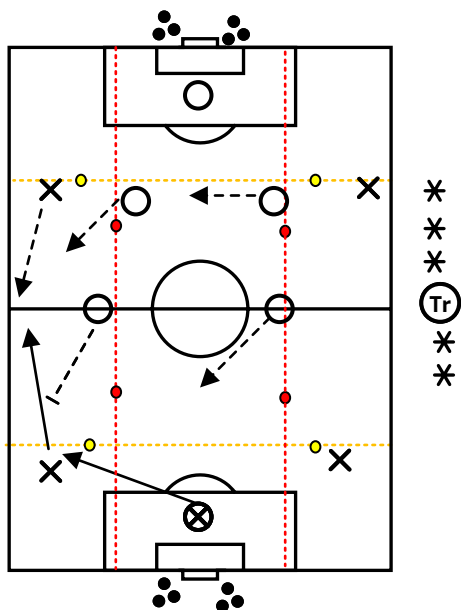


Utgångspositioner – Prioriterade passningsvägar



Position – Var?
Timing – När?
Riktning – Hur?
Hastighet

GENOMBROTT

FÖRHINDRA
GENOMBROTT

Organisation

Organisera en fullstor 5v5-plan och dela in två lag. Bollar i/vid respektive lags mål. Vid större numerärer kan ett tredje lag användas som avbytare då spelet är högtintensivt. Spelet genomförs i så fall på tid och lagen turas om att vila.

Duka platta hjälpkoner för att bygga in referenspunkter i spelet. I bilden illustreras såväl korridorer (röda koner) som lagspecifika hjälpkoner (gula koner) som används som egna referenser i spelet. Fundera på lagets specifika referenspunkter och duka planen utifrån just ditt lags behov. Notera att bilden illustrerar en specifik formation, du utgår som tränare ifrån ditt eget spelsystem.

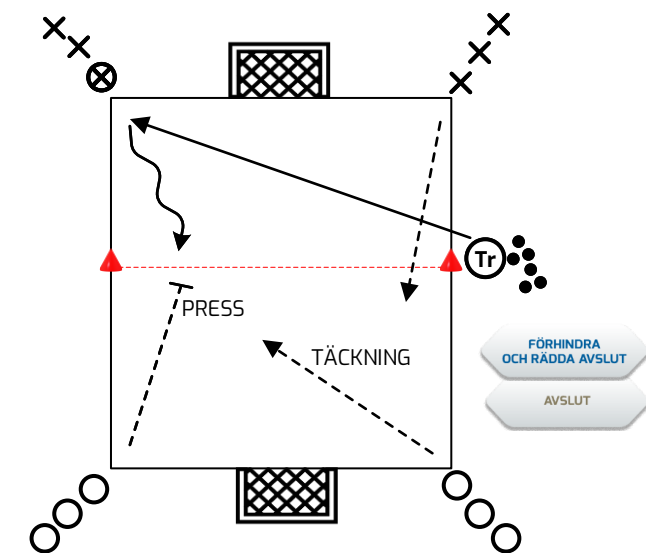
Anvisningar

Igångsättning från målvakt till någon av backarna som arbetar utifrån sina utgångspositioner. Motståndarlaget utgår från retreat-linjen. Därefter spel med mål att träna prioriterade passningsvägar i genombrott för anfallande lag; medan försvarande lag tränar på motsatsförhållandet, att förhindra speluppbyggnad. Vid död boll återstartar alltid spelet med igångsättning från målvakt i laget med initiativ och spelarna maxlöper till sina utgångspositioner i försvar respektive anfall. Om spelets intensitet avtar ropar tränaren ut vilket lags målvakt som börjar med ny boll. På detta sätt återskapas den sökta matchsituationen om och om igen. Tillåt till viss del övergångar, exempelvis att om försvarande lag vinner boll får de kontra. Men, för att komma åt övningens kärna kan vi avstå från fler övergångar än en eller två. Det är viktigt att hitta linjerna i spelet utifrån utgångspositionerna.

Instruktionsområden

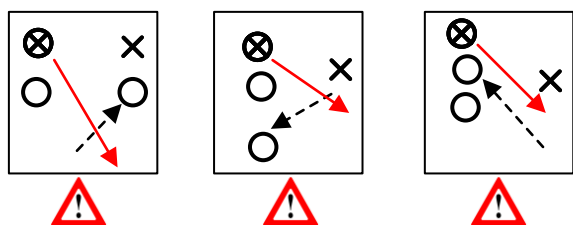
- utgångspositioner enligt val av formation i anfall respektive försvar
- igångsättning från målvakt (på marken, på anfallsfot, hota/häva)
- prioriterade passningsvägar (vilka återkommande mönster söker vi)
- spelvändhet för backarna (förberedelse, riktning, anfallsfot)
- press och täckning i försvarsspelet
- markering och täckning i försvarsspelet
- balansering av laget (förberedelse för övergångar)
- rollbeskrivningar

Press och täckning i hörnmatcher



FÖRHINDRA
OCH RÄDDA AVSLUT

AVSLUT



Organisation

Organisera en plan anpassad för spel 2v2. Duka en passeringslinje i centrum men använd helst en befintlig linje på plan för att underlätta för spelarna. Använd 5v5-mål men inga målvakter. Detta ökar kravställningen på försvarsspelet och möjliggör i större utsträckning att träna på övningens kärna; press och täckning. Dela in spelarna i två lag och fördela spelarna i spelplanens fyra hörn. Bollar vid tränaren.

Anvisningar

Igångsättning från tränaren, oregelbundet till valfritt hörn. Förste spelaren kliver därefter in i spelytan för spel 2v2. Mottagande lag anfallare med mål att passera centrumlinjen och avsluta i mål. Försvarande lag arbetar med press och täckning med mål att erövra boll och kontra. Tillåt endast en kontrering, och reglera anfallsaktionen till max 10 sekunder. (Räkna ner om anfallet tappar fart och riktning).

Instruktionsområden i försvarsspelet

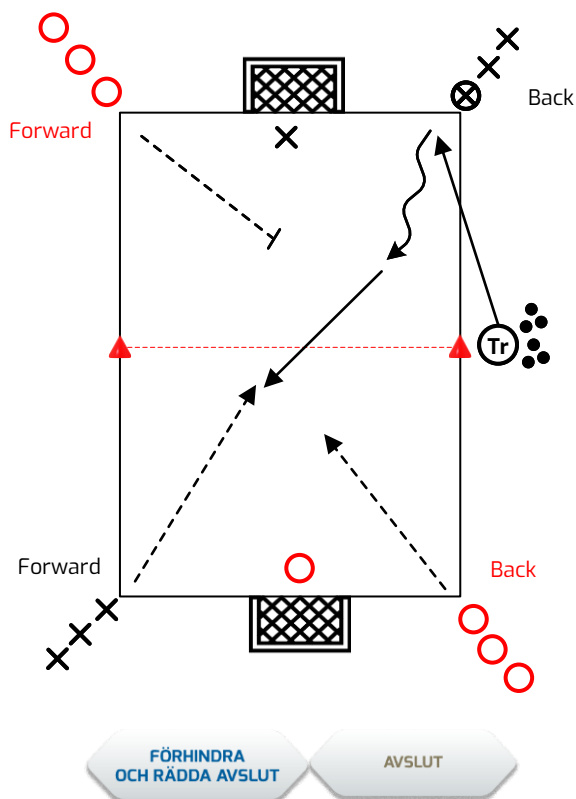
- centrering (var står målet?)
- brytpress på bollsida (maxlöp och försök vinna boll)
- täckning på icke bollsida (snett bakom för att skydda målet och ge hjälp)
- håll spelet framför och utanför er
- om du blir passerad, försök att löpa i kapp och förhindra avslut

Nere till vänster illustreras tre situationer som spelarna ska medvetandegöras kring. Använd gärna goda exempel genom att beskriva och förstärka. "Vad hade hänt om du valt en sämre position?" På så vis kan du som tränare instruera utan att korrigera.

1. Om täckningsspelaren väljer samma höjd öppnas yta för instick i spelytan bakom försvararna.
2. Om täckningsspelaren väljer samma vertikala korridor öppnas genombrott utanför och överflyttningen blir svår att hinna med.
3. Om täckningsspelaren väljer att press framför sin medspelaren öppnas genombrott utanför och överflyttningen blir svår att hinna med.

Bygg en enkel spelidé med hjälp av principer i spelets faser och sträva efter att implementera delar av den under varje träning.

Försvarssida



Organisation

En plan anpassad för 2v2 dukas med stora mål. Två lag indelas och placeras ut diagonalt i led vid hörnen (se skiss). Målvakter utses, och västas för att underlätta i angivandet av lagens anfalls- och försvarsriktning. Då spelarna är diagonalt uppställda utgår således forwards från motståndarens "förlängda mållinje" medan backarna utgår vid sidan av egen målvakt. Bollar vid tränaren som placerar sig utanför planen i höjd med mittlinjen.

Anvisningar

Tränaren sätter igång bollen med spel till det ena laget som startar ett anfall. Minst en passning måste slås inom laget, antingen genom spel framåt eller genom tillbakaspel. Försvarande lag maxlöper in i försvarsspel. Backen läser faror och prioriterar forwarden medan försvarande forward prioriterar sin omställning. Vid brytning av försvarande lag fortsätter matchen. Bollen spelas tills den är i mål eller död. Vid mål eller död boll är matchen slut. Samtliga spelare går av och nya kommer in. 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 anfalla. Vid särskilt korta spel kan tränaren ropa "samma gäng" varpå samma spelare spelar vidare med ny boll som passas/kastas in för duell. Spelarna byter utgångslägen efter spelat anfall.

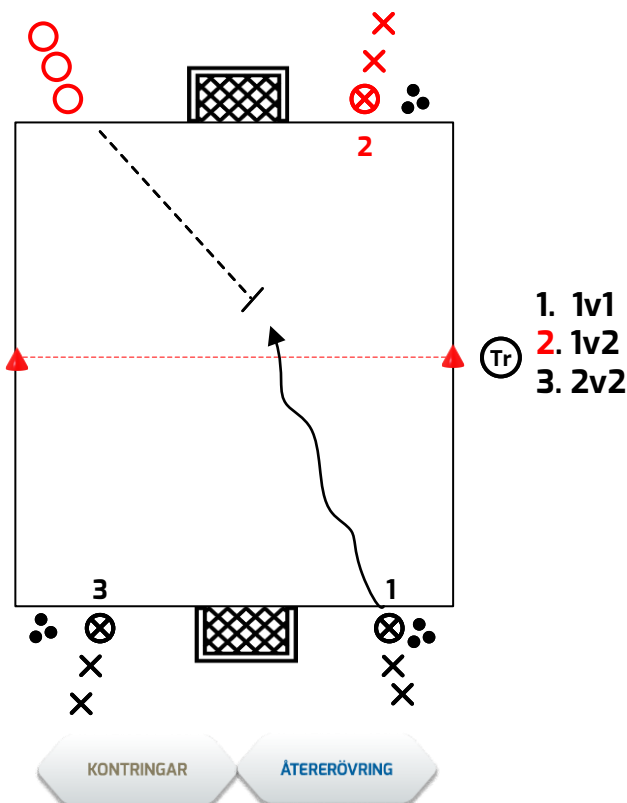
Progression

Två poäng för mål som föregås av brytning i försvarsspelet.

Instruktionsområden

- försvarsmentalitet: vilja och lust att försvara
- maxlöpning för att hamna på försvarssida
- pressa, tackla, bryta
- blocka skott, gå mot skytten
- "in emellan" – anfallare och eget mål när du kan
- kan du inte vinna situationen ska inte din motspelare få göra det heller – minst oavgjort i duellen!
- tvinga motspelaren till avslut i obalans och dåliga vinklar

Kontringsmatcher



Organisation

Organisera en rektangulär yta för spel 1v1-2v2 dukas med små mål på kortsidorna alternativt stora mål. Använd gärna en befintlig linje (alternativt koner) för att markera en mittlinje som i övningen är central som passeringslinje. Dela spelarna i två lag. Spelarna organiseras i fyra led med ett lag på ena kortsidan och ett lag på motsatt sida (se skiss). Bollar fördelas på tre av de fyra leden. Om stora mål används kan frivilliga målvakter utses. Övningen är utformad för att skapa olika numerära situationer i anfalls- och försvarsspel. Kräver maximal insats av anfalls- och försvarsspel. Byte görs utifrån tid så att båda lagen får lika lång tid i spelet med två igångsättningar.

Anvisningar

Matchen börjar med att startspelaren i det servande laget driver ut bollen samtidigt som en spelare från det diagonala motståndarledet utan boll kommer in som försvarare. Således skapas en 1v1 situation. Anfallarens uppgift är att passera mittlinjen för att få göra mål. Vid död boll blir anfallaren försvarare och den tidigare försvararen blir anfallare tillsammans med sin medspelare (2) (se skiss) som gör en igångsättning genom att antingen driva in bollen eller passa. En 2v1 situation skapas och laget i numerärt överläge ska passera mittlinjen för att göra mål. Vid död boll, startar spelare (3) med boll genom att driva in bollen eller passa och en 2v2 situation skapas. Rotation mellan lagets två utgångspositioner.

Instruktionsområden

- omställningar
- driva eller passa
- locka in motståndaren i press
- val av bollbehandling
- använda sin medspelare i 2v1 genom att hota och häva passning
- passa eller utmana (värdera risker och möjligheter)
- passning på kropp eller yta
- spelets idé

Bibehåll beteendefokus på kontringen genom att "bränna" anfallande lag som tappar fart och riktning. Tillåt en övergång.

Jobba alltid med övergångar i spelets olika faser för att träna i balans och obalans.