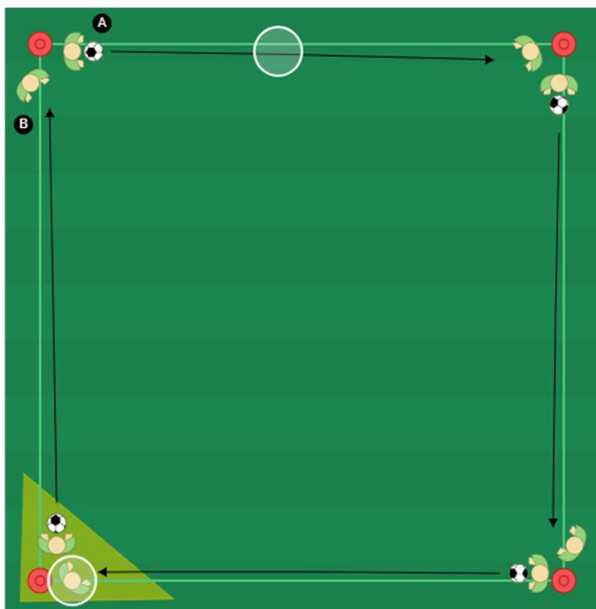


Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 1

Teknisk färdighetsövning 1

**Vad:**

Driva/finta på olika sätt.

Utsida, insida-insida, utsida-insida, sula, kropps fint, överstegsfint

Varför:

Lära sig behandla bollen med olika delar av foten – mängder av tillslag

Anvisningar:

15 x 15 meter. Röda koner som avgränsning. 8 spelare i varje yta.

Spelarna driver bollen enligt illustrationen. Vid nästa position lämnas bollen över till nästa spelare.

Instruktionspunkter:

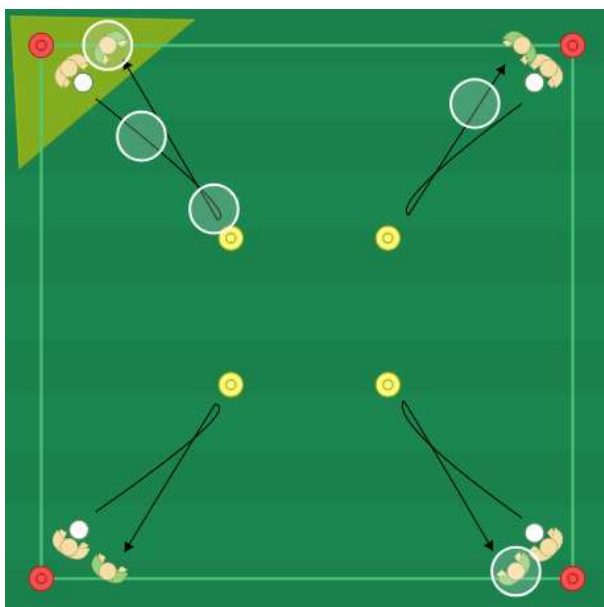
Instruera till exempel i olika sätt att driva boll som utsidan, sula, riktningsförändringar samt olika finter framifrån som kropps fint och överstegsfint.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 1

Teknisk färdighetsövning 2

**Vad:**

Driva/vända

Vända med utsida, insida, inverterad överstegsvändning, Cruyff.

Varför:

Lära sig behandla bollen/vända med olika delar av foten - mängder av tillslag

Anvisningar:

15 x 15 meter. Spelarna arbetar i par. Röda koner som avgränsning. 8 spelare i varje yta. Egen gul kon till varje par där vändningen sker. Stegra med att konerna bildar en zon som spelarna ska vända i när alla startar samtidigt.

Instruktionspunkter:

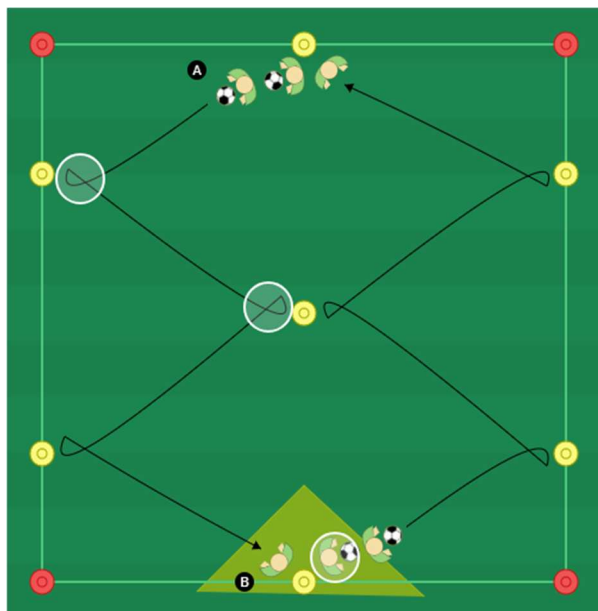
Instruera till exempel i vändningar med insida, utsida, Cruyff och inverterade överstegsvändningar och hur spelarna kan skydda bollen med höften. Frys övningen emellanåt och visa på goda exempel.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 1

Teknisk färdighetsövning 3



Vad:

Driva/vända

Vända med utsida, insida, inverterad överstegsvändning, Cruyff i större vinklar.

Varför:

Lära sig behandla bollen/vända med olika delar av foten i olika vinklar – mängder av tillslag

Anvisningar:

25 x 15 meter. Röd kon för avgränsning. Gul kon där vändning/aktion sker. Spelarna driver från kortsida till kortsida och vänder vid gul kon. 6-8 spelare i varje yta.

Instruktionspunkter:

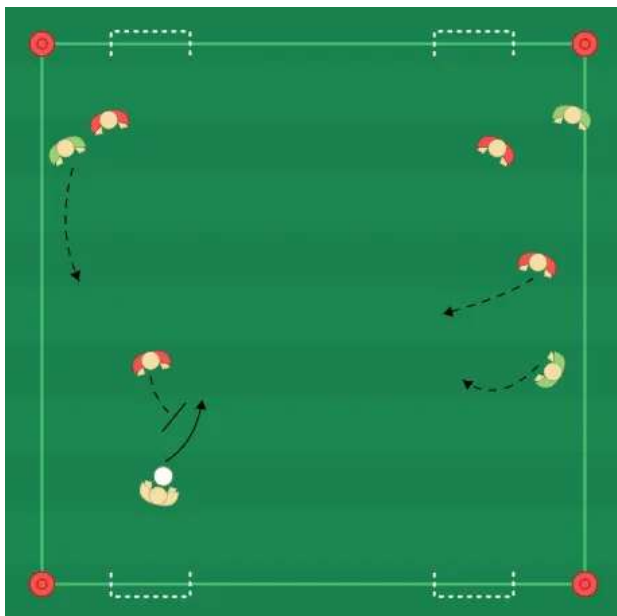
Instruera till exempel i vändningar med insida, utsida, Cruyff och inverterade överstegsvändningar, hur spelarna kan skydda bollen med höften Frys övningen emellanåt och visa på goda exempel.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 1

Smålagsspel 4 mot 4 med dubbla mål

**Vad:**

Smålagsspel med "dubbla mål"

Varför:

Spel för att få många tillslag med fokus på att driva/vända/finta/dribbla. Dubbla mål ger naturliga riktningsförändringar.

Anvisningar:

30 x 20 meter. Röd kon för avgränsningar. Två små mål på varje sida. Då syftet är bollbehandling så ha så pass små mål att spelarna inte kan skjuta och göra mål från längre håll.

Instruktionspunkter:

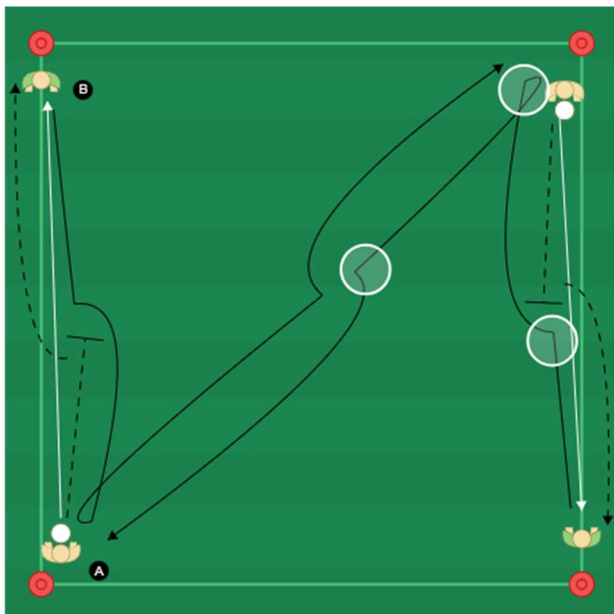
Instruera i olika typer av vändningar och att driva boll under spelet. Frys spelet emellanåt och visa på goda exempel.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 2

1 mot 1 off med passiva motståndare

**Vad:**

1 mot 1 off med passiva motståndare samt vändning.

Varför:

Att med beslut använda olika finter 1 mot 1.

Anvisningar:

15 x 15 meter. Röd kon för avgränsningar. Passning rakt över och sedan 1 mot 1 framifrån mot passiv motståndare med valet att gå på båda sidor. Sedan vändning in mot mitten där spelarna med boll möts för ny fint mot varandra. Spelarna startar samtidigt. 4-8 spelare/per yta.

Instruktionspunkter:

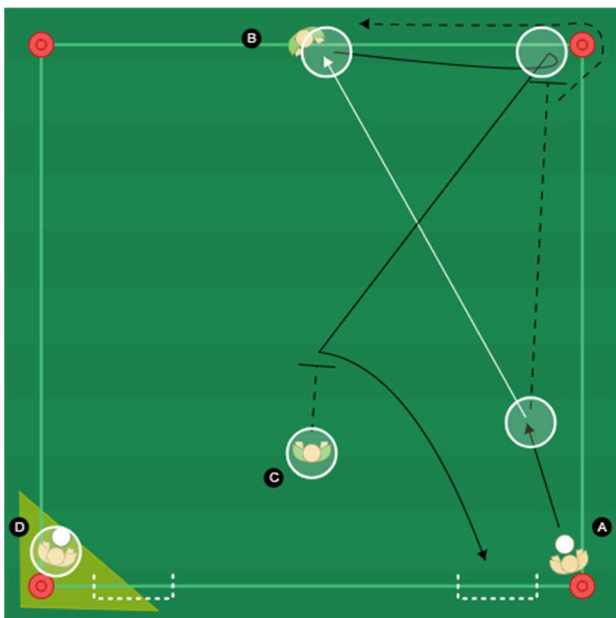
Instruera i olika typer av finter och vändningar tekniskt men också i den individuella spelförståelsen kring exempelvis vilket avstånd finten ska göras på och beroende på hur den passiva spelaren pressar.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 2

1 mot 1 off och def med aktiva motståndare

**Vad:**

1 mot 1 off och def med passiv och aktiv motståndare samt vändning.

Varför:

Att med aktiva motståndare använda olika finter 1 mot 1 off och pressteknik 1 mot 1 def.

Anvisningar:

25 x 15 meter. Röd kon för avgränsningar. Passning A till B som driver mot kon där A löper in och pressar passivt från sidan. B "vänder bort" A och möter C 1 mot 1 i fullt spel. Vinner C bollen kontrar C bollen över linjen för mål alternativt skjuter på ett mål med målvakt. B försöker då återerövra bollen.

Instruktionspunkter:

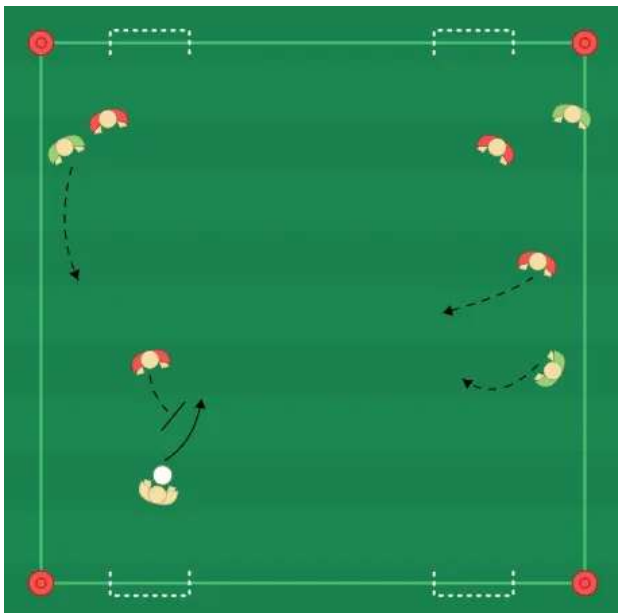
Instruera framför allt i den individuella spelförståelsen i 1 mot 1 off och 1 mot 1 def men även det tekniska utförandet i olika finter samt press.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 2

Smålagsspel 4 mot 4 med dubbla mål med fokus 1 mot 1

**Vad:**

Smålagsspel med "dubbla mål" fokus 1 mot 1

Varför:

Spel för att få många 1 mot 1 dueller som möjligt. Dubbla mål ger naturliga riktningsförändringar.

Anvisningar:

30 x 20 meter. Röd kon för avgränsningar. Två små mål på varje sida. Då syftet är 1 mot 1 så ha så pass små mål att spelarna inte kan skjuta och göra mål från längre håll.

Instruktionspunkter:

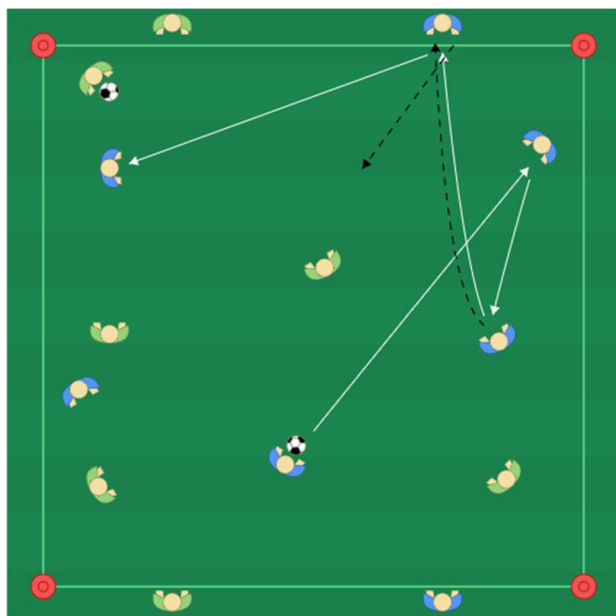
Instruera framför allt i den individuella spelförståelsen i 1 mot 1 off och 1 mot 1 def men även det tekniska utförandet i olika finter samt press. Frys spelet och visa/"spela upp i efterhand" vid goda exempel.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 3

Riktningbaserad possession

**Vad:**

Riktningbaserad possession med vändspelare

Varför:

Träna spelförståelse i speluppbyggnad

Anvisningar:

30 x 20 meter. Röd kon för avgränsningar. Två lag med var sin boll som spelar i ytan med målet att ta sig från sida till sida till sina "vändspelare". När "vändspelaren får bollen kliver han/hon in i ytan och ersätts av spelaren som vändspelaren fick passningen ifrån. Stegra efter ett tag till fullt spel med en boll.

Instruktionspunkter:

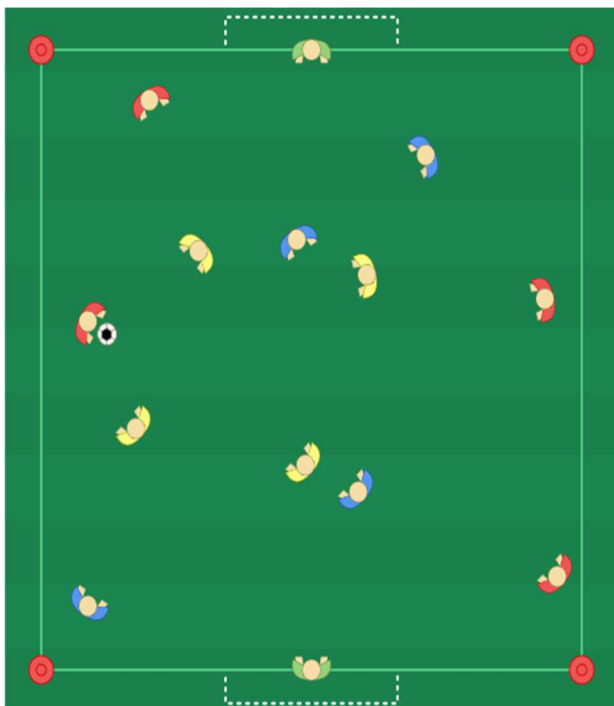
Instruera i spelförståelse till exempel gällande spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd, kroppsställning och beslut kring spel igenom och utanför press.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 3

Riktningbaserad possession med återerövring



Vad:

Riktningbaserad possession med återerövring

Varför:

För att träna speluppbyggnad i numerärt överläge samt att återerövra bollen snabbt vid bolltapp.

Anvisningar:

30 x 20 meter. Röd kon för avgränsningar. Tre lag med exempelvis fyra i varje där två spelare tillsammans + två målvakter och skapar 10 mot 4. Två målvakter i var sitt mål. De i numerärt överläge försöker ta sig från målvakt till målvakt. Vinner laget i numerärt underläge bollen ska de snabbt försöka göra mål och laget som tappat boll mycket snabbt försöka återerövra bollen. Matcher på 3 minuter. Byt uppgifter

Instruktionspunkter:

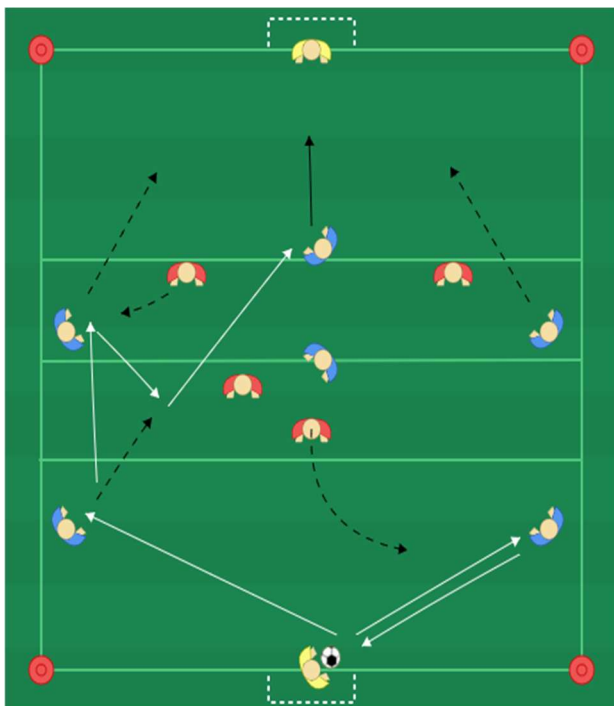
Instruera i spelförståelse till exempel gällande spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd, kroppsställning och beslut kring spel igenom och utanför press. Även mentaliteten kring att snabbt byta skede och försöka återerövra bollen/blocka skott med mera.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.

Ledarmodul 1 Halmstad 19 mars

Träningspass Nivå 3

Speluppbyggnad 7 mot 5 stegra till fullt spel



Vad:

Speluppbyggnad 7 mot 5

Varför:

För att träna speluppbyggnad i numerärt överläge samt att återerövra bollen snabbt vid bolltapp.

Anvisningar:

7-mannaplan. Två lag, ett med sju spelare och ett med 5 inklusive målvakter. Boll startar från målvakt där laget med sju spelare arbetar med speluppbyggnad i numerärt överläge. Tappar de bollen ska de arbeta med direkt återerövring och lag i numerärt underläge ska försöka kontra. Tränare avgör när ny boll från målvakt ska startas.

Instruktionspunkter:

Instruera i spelförståelse till exempel gällande spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd, kroppsställning och beslut kring spel igenom och utanför press. Även mentaliteten kring att snabbt byta skede och försöka återerövra bollen/blocka skott med mera.

Fotbollsutvecklaren i din förening (eller i vissa fall hela föreningen) har tillgång till Supercoach där mycket bra instruktionspunkter finns att tillgå via tydliga filmer.