

Knattefotboll – träningspass 2: fokus 2v1

Övning 1: 2v1 med händer

10 min

2v1 med händer

Övningen spelas med bollen i händerna. Gul X1 och X2 möter röd O1. X1 sätter igång övningen med att kasta bollen till X2. Samtidigt springer O1 fram för att sätta press på X1 och X2. Gula paret gör mål genom att springa med bollen in i endzonen. Spelarna får springa själva eller passa bollen till varandra för att försöka nå endzonen.

Röd O1 får poäng genom att stoppa de gula spelarnas anfall, antingen genom att kulla en spelare som har bollen i händerna (då är anfallet slut) eller genom att bryta en passning och sedan kontra med bollen in i andra endzonen utan att bli kullad av de gula spelarna.

Efter halva tiden byter de röda och gula spelarna - röda blir anfallare och gula försvarare.

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Övning 2: 2v1 - endzon

15 min

2v1 - endzon

Gul X1 och X2 möter röd O1. X1 sätter igång övningen med att passa bollen till X2. Samtidigt springer O1 fram för att sätta press på X1 och X2. Gula paret gör mål genom att driva in i, och stanna bollen i, endzonen. Spelarna får dribbla själva eller passa bollen till varandra för att försöka nå endzonen.

Röd O1 får poäng genom att stoppa de gula spelarnas anfall, antingen genom att tvinga bollen ut ur ytan eller genom att vinna bollen och sedan kontra in i andra endzonen innan de gula spelarna vinner tillbaka bollen.

Tillåt enbart ett anfallsförsök från de gula och ett kontringsförsök från den röda spelaren.

Efter halva tiden byter de röda och gula spelarna - röda blir anfallare och gula försvarare.

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Vattenpaus.

Övning 3: 2v1 – endzon med jagande spelare

15 min

**2v1 - endzon
med jagande spelare**

Gul X1 och X2 möter röd O1 samt en jagande O2. X1 sätter igång övningen med att passa bollen till X2. O1 springer fram för att sätta press på X1 och X2 samtidigt som O2 springer runt den gula konen och jagar ikapp så att det i stället blir 2v2. Gula paret gör mål genom att driva bollen in i endzonen. Spelarna får dribbla själva eller passa bollen till varandra för att försöka nå endzonen.

Röda paret får poäng genom att stoppa de gula spelarnas anfall, antingen genom att tvinga bollen ut ur ytan eller genom att vinna bollen och sedan kontra in i andra endzonen innan de gula spelarna vinner tillbaka bollen.

Tillåt enbart ett anfallsförsök från de gula och ett kontringsförsök från de röda spelarna.

Efter halva tiden byter de röda och gula spelarna - röda blir anfallare och gula försvarare.

Förenkling / progression: justera positionen på den gula konen, dvs hur långt O2 måste springa innan hen är ikapp.

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Övning 4: Spel 2v2 med dubbla konmål

15 min

2v2 spel med dubbla konmål

Gula laget (paret) gör mål i de gula konmålen, röda laget gör mål i de röda konmålen.

Variante: spelarna får enbart göra mål genom att driva bollen genom målen.

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Spela med fasta matchtider, t ex 1 minut, och byt sedan motstånd. Efter 10 minuter byt lagen så att spelarna sätts i nya par.

OBS! Vid ojämnt antal spela 2v2 med en joker som alltid spelar med laget med boll.