

Knattefotboll – träningspass 4: fokus 2v2

Övning 1: Under hökens vingar (max 6 spelare per yta)

10 min

Under hökens vingar

En utsedd hök ställer sig på mitten och övriga deltagare ställer sig på ena kortsidan.

Höken ropar: "Under hökens vida vingar!"
Övriga svarar: "Vilken färg?"

Höken väljer färg och ropar ex: "Blå!"
Nu gäller det för samtliga deltagare att springa över till borte kortsida utan att bli kullade av höken. De som blir kullade av höken blir nya hökar med undantag av de som har ett klädesplagg i den färg som höken bestämde. De personerna är immuna och kan ej bli kullade. Sedan fortsätter leken med fler hökar och en annan färg.

Leken avslutas när ingen eller endast en deltagare återstår. Den siste deltagaren börjar som hök nästa omgång.

Efter halva tiden, introducera bollar. Då ska deltagarna på kortlinjen driva bollen över till borte kortsida utan att höken lyckas sparka bort bollen. Annars gäller samma regler.

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Övning 2: 2v2 med 4 konmål - duell

15 min

2v2 med 4 konmål - duell

Vid en given signal från tränaren sprintar Röd O1+O2 och gul X1+X2 fram och tävlar om att vinna bollen efter passningen från tränaren och då inleds en 2v2 duell. Laget som gör mål först får poäng och duellen är slut. Laget har fyra (gula) konmål som de kan göra mål i.

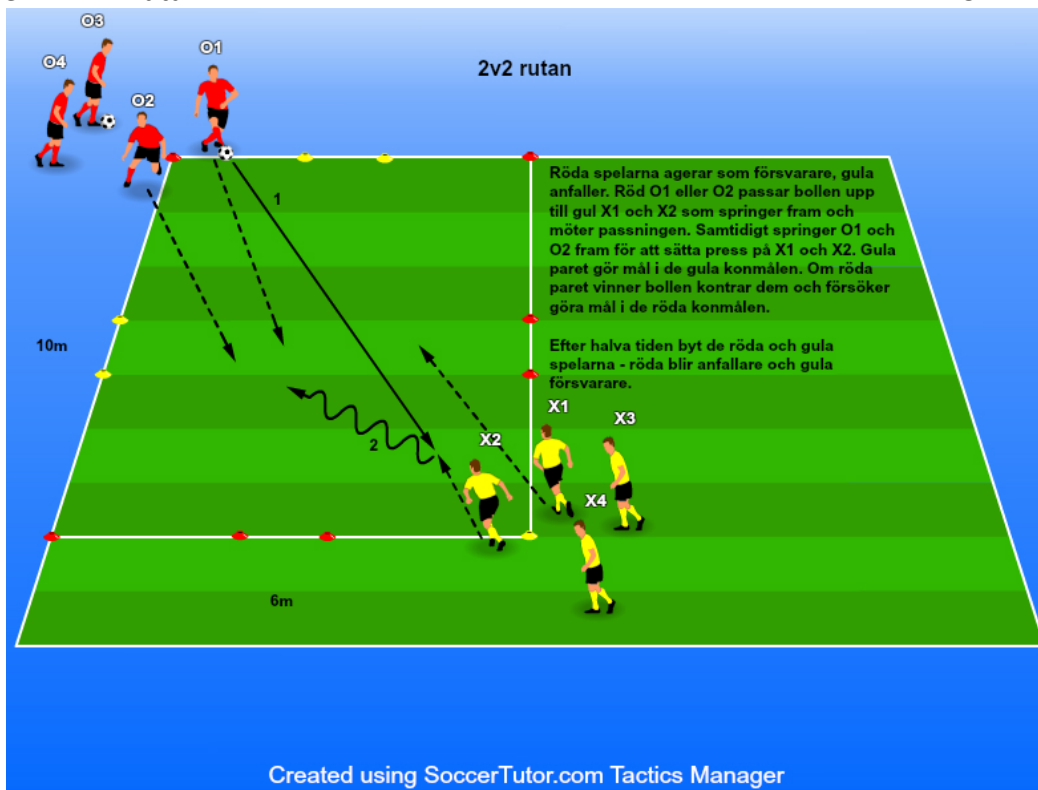
Progression: Laget med boll måste slå minst en passning innan de får göra mål.

Created using SoccerTutor.com Tactics Manager

Vattenpaus.

Övning 3: 2v2 rutan

15 min



Övning 4: Spel 2v2 med konmål

15 min



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.