

## Övningar till Älvsborgs FF:s och IF Wartas försäsong

Här följer en övningsbank bestående av övningar som undertecknad använder på försäsongen. Många av övningarna är också kursövningar dvs. De används i anslutning till vår tränarutbildning. I upplägget utgår jag från att träningspasset är 90 minuter och med en ungefärlig fördelning på 30 minuter uppvärmning (ofta med två övningar) + fotarbete, 30 minuter övningar med syfte och 30 minuter med spel. Dock inte slaviskt. Fäst ingen större uppmärksamhet på namnen på övningarna. De är mer av internt bruk för egen del och ofta utifrån något föreningsbesök, någon tränarkollega eller något annat. I mitt fall används övningsbanken tillsammans med min försäsongspanering och min veckoplanering så att övningarna kommer i rätt ordning utifrån min planering. Några av övningarna bygger på spelideen 4-4-2 och är anpassat för seniorträning. Observera också att övningsbanken inte gör anspråk på att vara heltäckande - den är helt enkelt ett urval av några av de övningar som passerat revy under ett antal år. Övningar dyker upp, glöms bort, utvecklas och återkommer. Det finns också många andra bra övningar att använda: t.ex. i fotbollens hemligheter, i kurslitteraturen eller i övningsbanken på Svenska Fotbollförbundets hemsida.

## Uppvärmningsövningar

### Var sin boll

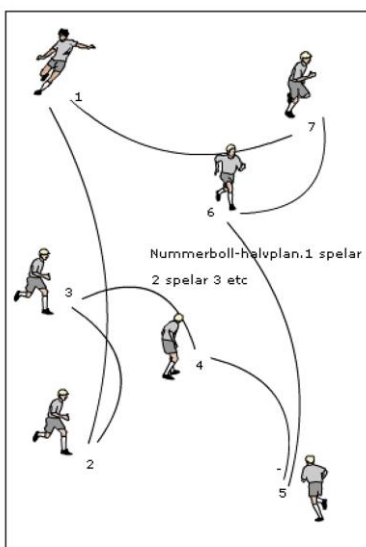


Olika varianter: driva med var sin boll, trixa etc. två utan bollar tigger av dem som har/jagar den som åker ut går in i ny yta och börjar om. kan alltså köras med och utan konkurrens-obs. Nästan alla teknikövningar kan köras med var sin boll

### Var sin boll – bra kom igång-övning

1. Driva runt på begränsad yta med olika instruktioner: Driva med höger-vänster fot, trixa, byta boll med kompisen – stanna bollen när tränaren hojtar – stanna bollen när tränaren håller upp vänster hand osv.
  2. Några spelare saknar boll och skall titta på någon som har – ögonkontakt
  3. Några spelare saknar boll och skall ta den från någon som täcker sin boll
- Bra att kombinera med lite pauser med t.ex. tåhäv etc.

### Nummerboll



Nummerboll-halvplan. 1 spelare  
2 spelare 3 etc

### Nummerboll

Numrera spelarna och spela bollen från 1-2-3 osv. Lägg in ytterligare en boll efter hand.

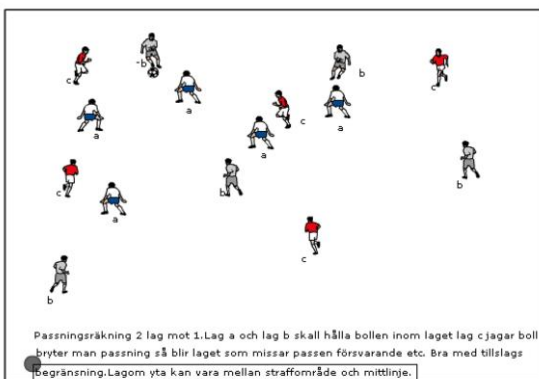
## Kasta-nicka -fånga



### Kasta-Nicka-Fånga

Kom igång-övning där man kastar till kompiserna som nickar till medspelare eller i mål. Planstorlek ca 15x30 meter. 4-6 spelare/lag. Flygande målvakter-siste man. Man får bara bryta passningar och inte springa med bollen.

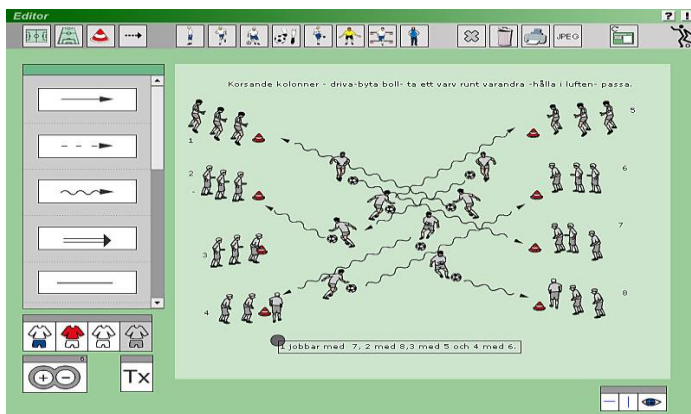
## Passningsräkning 2 lag mot 1



### Passningsräkning 2 lag mot 1.

Lag a och lag b skall hålla bollen inom laget. Lag c jagar bollen. Bryter man passning så blir laget som missat jagande. Bra med tillslagsbegränsning. Lagom yta mellan straffområde och mittlinje. Lämpligt antal -4-6/lag.

## Korsande kolonner

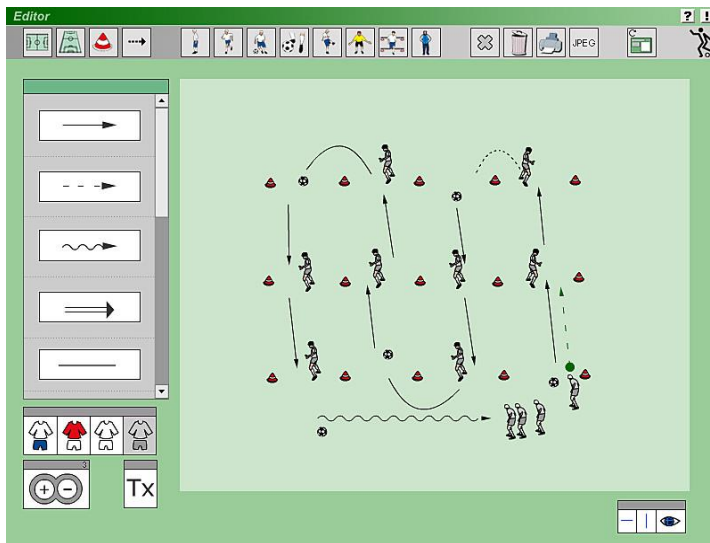


### Korsande kolonner

Börja gärna med att jobba emot varandra kolonnvis med överlämningar-driva-vägga etc. Kors sedan kolonnerna så att det blir mycket trafik. Exempel på saker att träna i korsande kolonner:

1. Driva bollen med fart
2. Byta boll med varandra
3. Hålla bollen i luften
4. Passa bollen när det är fritt etc.

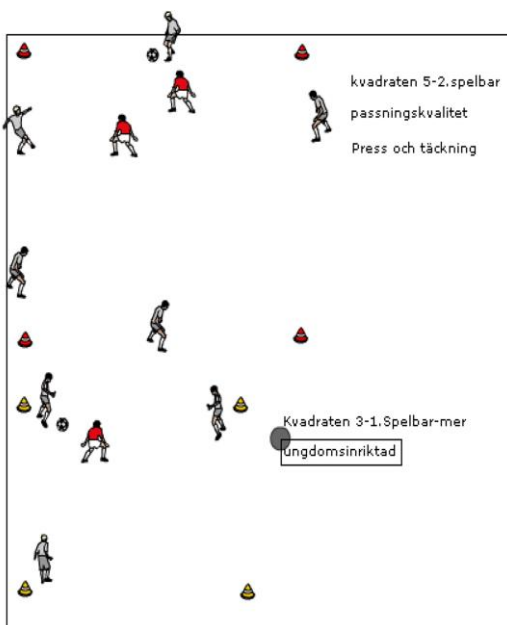
## Enkel skotte-vändning



### Enkel skotte- vändning

Kom igång-övning där man jobbar med passning –möta bollen-mottagning och vändning.Man följer efter sin egen passning

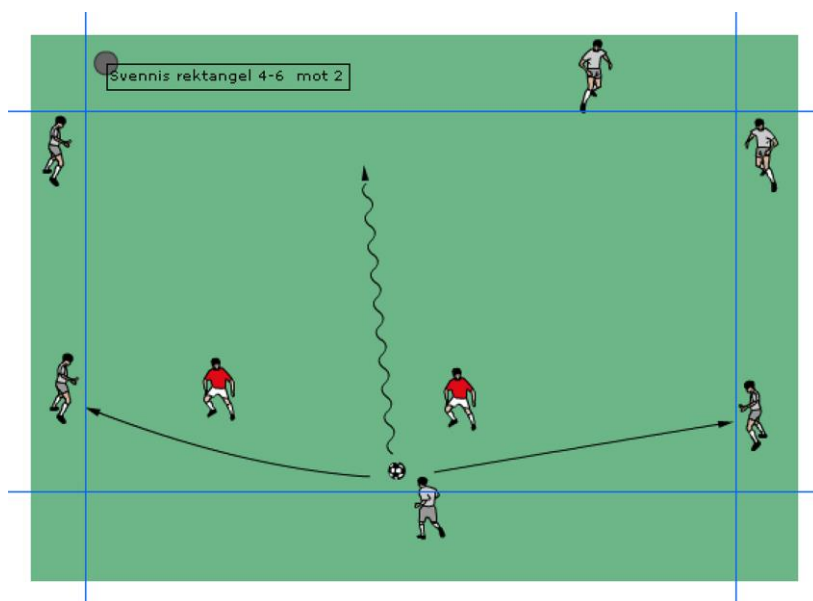
## Kvadraten 5-2 och 3-1



### Kvadraten 5-2 och 3-1

Klassisk passningsövning där spelarna i mitten tränar försvarsspel och spelarna på kanterna passningsspel. I början av karriären kanske man har en spelare i mitten som får gå medan man som elitspelare kan klara av att spela 4-2 med 1 till 2 tillslag.

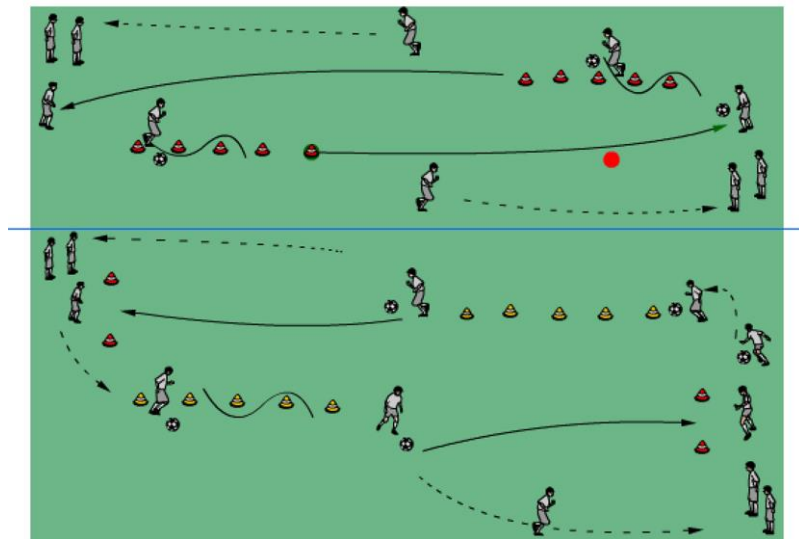
## Svennis rektangel



### Svennis rektangel

Spel 4-6 mot två i en rektangel ca 10 x 20 meter. På kortsidan har man två tillslag och på långsidan 1 – eller så får man driva bollen med sig över till andra långsidan. Syfte att lära sig värdera när spela enkelt snabbt och när ta med sig bollen.

## Dribblingskolonn Godella

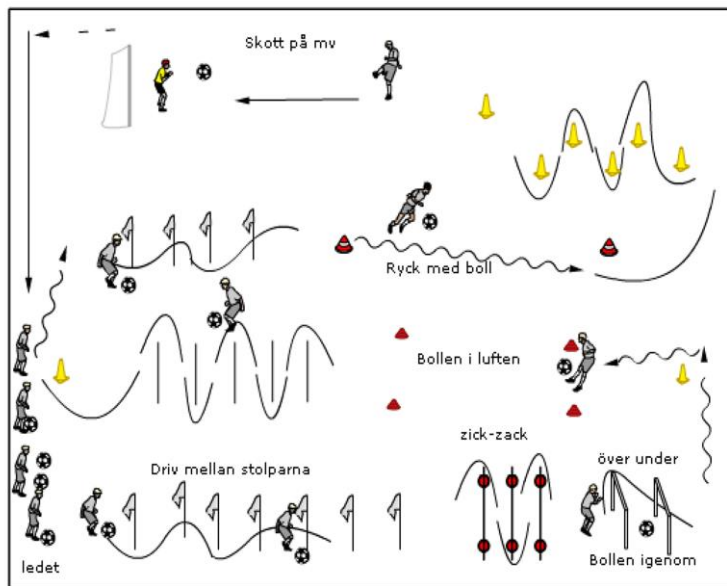


### Dribblingskolonn med passning. Godella

Variant 1 (övre) Dribbla genom konerna – passa till andra sidan och spring över till andra sidan. Två led.

Variant 2. Samma övning, men man skall träffa målet med passningen.

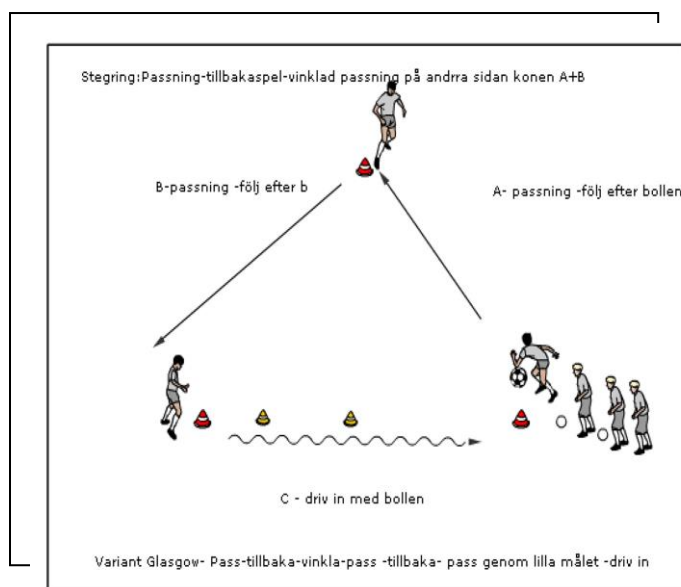
## Teknikhinderbana



## Teknikhinderbana

Tag fram vad som finns i förrådet i form av häckar, koner, käppar etc och bygg en bana som man skall driva igenom med boll. Se till att Du får lite olika tempon i banan och börja lugnt – det är betydligt mer ansträngande än man tror. Tänk också på att det tar tid att ställa ut en hinderbana.

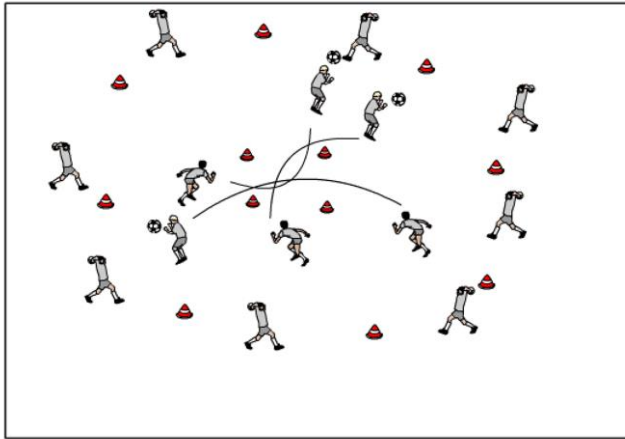
## Ajax triangel med lite varianter



## Ajax triangel med lite varianter. Fin passningsövning som bl.a. i olika varianter användes av Örgrytes seniorer under ledning av Erik Hamrén.

1. Passa till första spelaren följ efter bollen - passa till andra spelaren följ efter bollen - driv in bollen på sista Sträckan.
2. A passar b som möter sätter tillbaka – rundar konen och får pass av a igen - spelar c som sätter tillbaka och får pass av b igen och driver in bollen.
3. Glasgow Rangers hade en variant med ett litet mål där den sista passningen skulle sitta. Skickliga lag kan spela med 1 tillslag . Glöm inte att vända håll så att båda fötterna tränas. Lämpligt med 6-7 spelare/triangel och 2 Bollar.

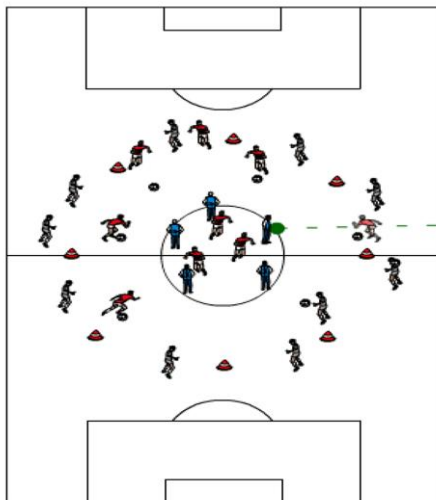
## Nickcirkeln-teknikcirkeln



### Nickcirkeln -teknikcirkeln

Det finns inte så många bra nickövningar ,men rätt använd så är cirkeln mycket bra.Tänk på att kasta rätt-nerifrån och upp. Varianter: Vanlig nick , nick efter upphopp , nick där man får stjäla bollen i duell , språnick etc. Tänk på snabba byten.

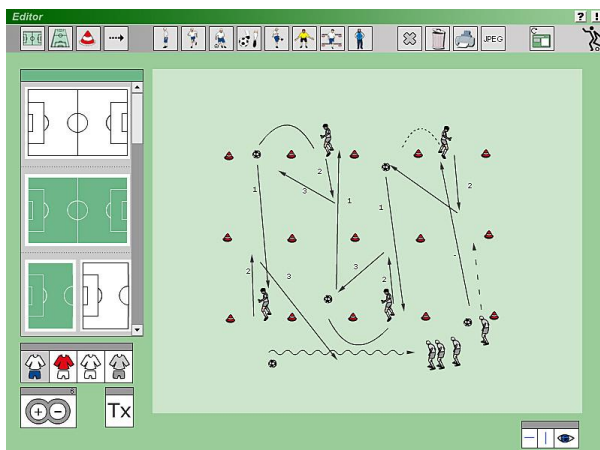
## Stor teknikcirkel Wrexham



### Stor teknikcirkel Wrexham

En variant där man jobbar med större yta och fler spelare.I mittcirkeln kan man använda väggar för att träna på det ,eller motståndare som skall passeras.

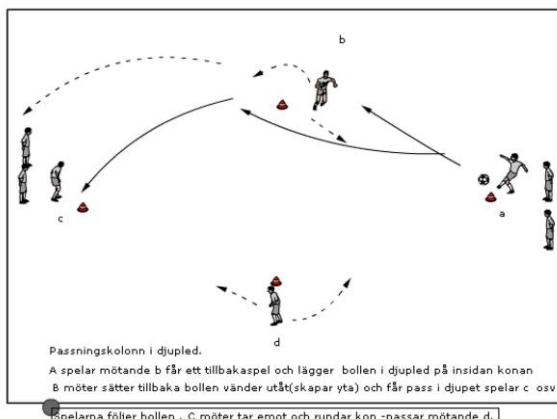
## Avanserad skotte-passningsövning med få tillslag



### Avanserad skotte-passningsövning med få tillslag.

En stegrad variant till den enklare skotten.Här jobbar men med en spelare i vartannat ”fack” och spelar upp-får tillbaka och vinklar in passningen i nästa fack.Efter mottagning tillbakasopel flyttar man in i nästa fack.Bollen och spelarna går som en orm genom rutsystemet.Observera att man behöver ha en liten kö i början så att man får bra rytm i övningen.Uppspel tillbakaspel vinklad passning och följa med bollen.Att se ett duktigt och koncentrerat lag spela denna övningen med ett tillslag är en fröjd.

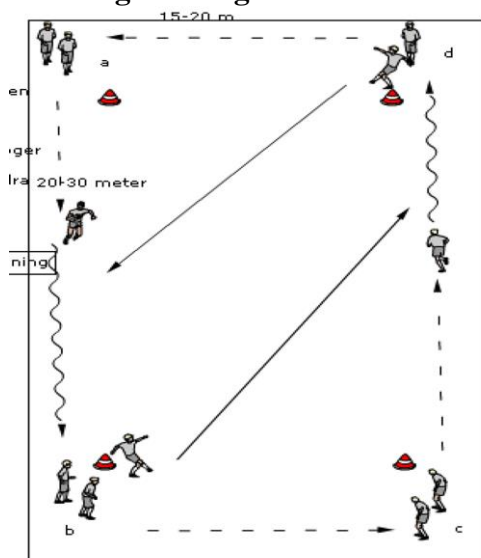
## Passningskolonn i djupled



### Passningskolonn i djupled

En övning som vi använde på vår talangträning i Spelarlyftet. Syfte att träna timing i passningen och att möta-skapa yta för sig själv mm. 7-8 spelare lagom – jobba med ett och två tillslag och var noga med att det är en bra tilltagen yta. A spelar mötande b som sätter tillbaka, vänder utåt och går i djupled a tar emot och spelar på ytan eller spelar direkt på ytan framför b och med rätt hårdhet och vinkel. B spelar c osv

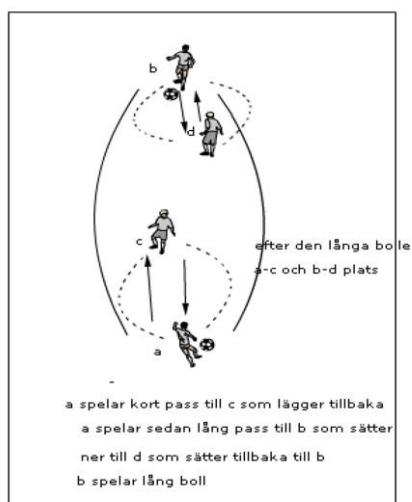
## Passningsrektangeln



### Passningsrektangeln

En ganska krävande övning där man jobbar med timing i passningen för passningsläggaren och att ta emot bollen bra med förstattillslaget för den som löper. Glöm inte att byta håll och var noga med att det är lagom antal spelare med så att man får tid till lite vila. Bollarna från 2 stationer och ca 12-16 . 15-20 meter bred och 20-30 lång.

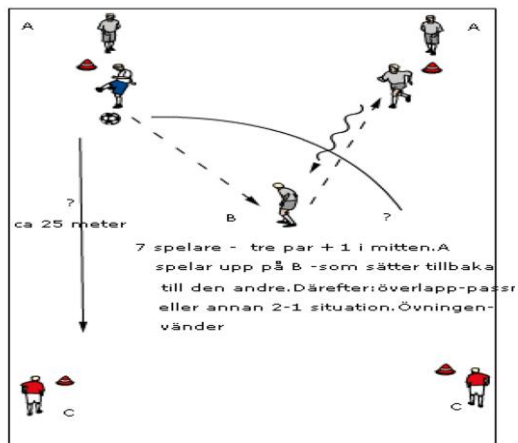
## Nils-Arne Eggens Lång –kort passning



### Nils Arne Eggens Lång-kort passning

En av Rosenborg s legendariske tränare ofta använd övning som tränar den långa passningen/chipen samt timing i passningen till understödjande spelare. A spelar lång boll i luften till b som sätter ner till d. D spelar tillbaka till b som lyfter lång på a som sätter ner till c osv. A och c resp b och d byter plats efter den långa passningen. Avstånd 30-40 meter. Man kan börja med lite kortare avstånd och bollen efter marken i början.

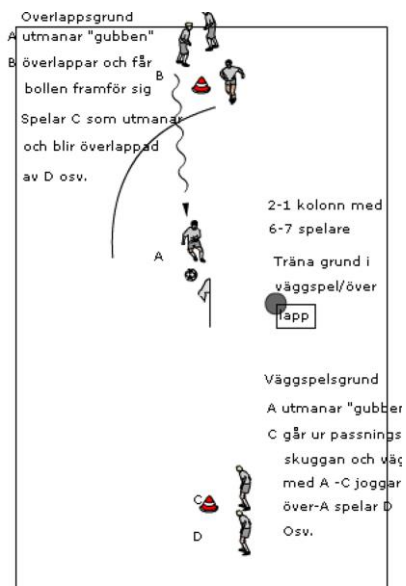
## Örjans dubbelkolonn



### Örjans dubbelkolonn

En enkel teknikövning för att träna 2-1 situationer-överlapp och överlämning och där man jobbar i par

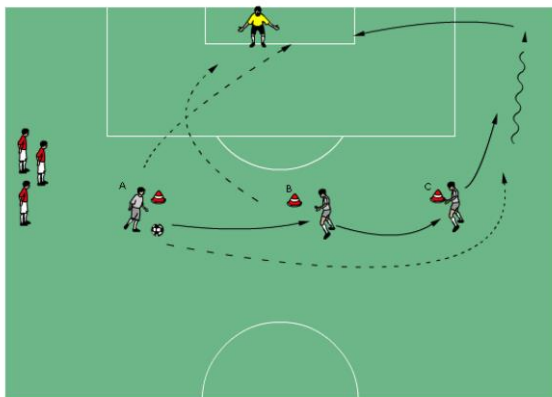
## 2-1 kolonn-väggspele och överlapp



### 2-1 kolonn-väggspele och överlappning

Enkel teknikövning där man tränar väggspel/överlappnings grunder med hjälp av en pinne. Kolonner är bra för de sväljer mycket folk på liten yta och är lätta att anpassa antalsmässigt. Som tränare kan jag stå vid kappen och instruera i timing, fart etc. 7-8 spelare/kolonn ger ett lagom tempo.

## Passning /överlapp Godella

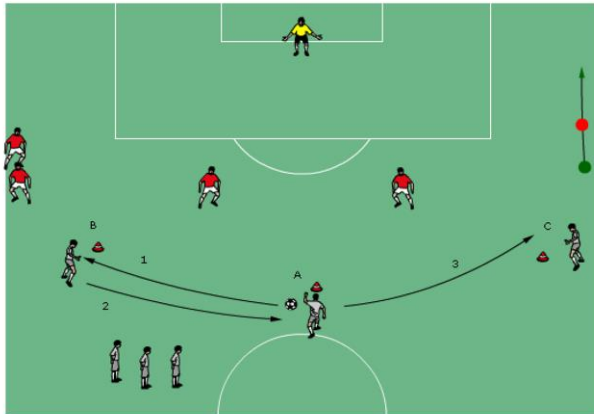


### Passning/överlapp Godella

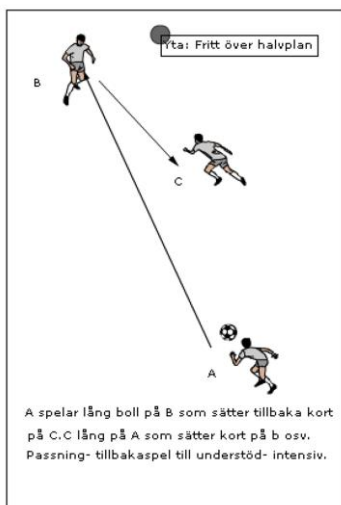
A spelar till B och börjar löpa för en överlappning. B tar emot och vänder - spelar C och börjar löpa i båge (timar löpningen) för att komma in på avslut. C tar emot - håller i och lägger framför överlappande A och löper in för avslut (kan vara svårt att hinna in. A överlappar och driver ner för inlägg och försöker nå B som idealt löpt i v och sedan går mot första stolpen eller C som kommer in mot bortre stolpen. Byte av positioner och håll.

## Spel 3-2 med spelvändning Godella

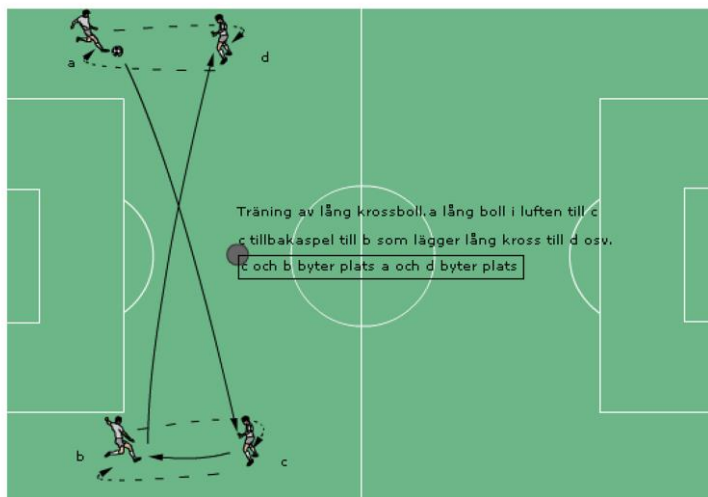




### Lång-kort på 3.



### Långa passningskrysset



### Passningsövning Mjällby

### Spel 3-2 med spelvändning

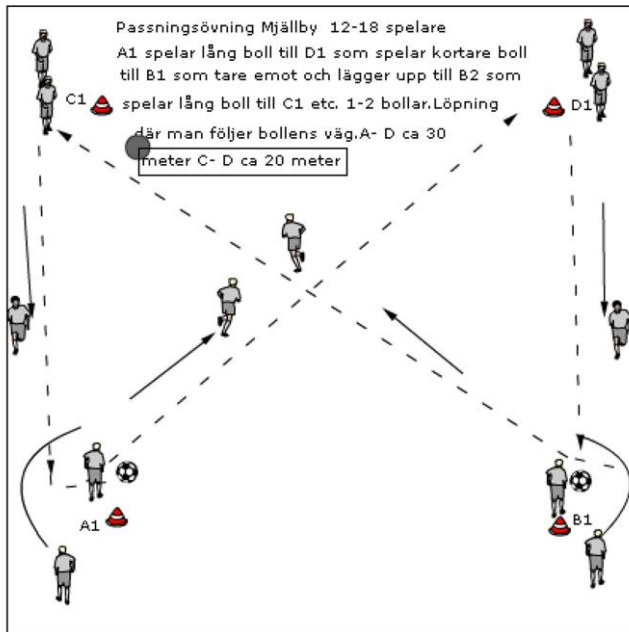
A med boll i mitten spelar ut till B (bollen lite i djupet) får tillbaka den och vänder över bollen till C därefter anfaller man snabbt i en 3-2 situation. Byta ev försvarare och anfallare efter ett tag och byte av håll och positioner efter halva tiden.

### Lång-kort på 3.

En ganska tuff övning på tre med rytmen långt uppspel-mottagning-tillbakaspel till understöd etc. A spelar lång boll på b som söker sig bort från a. B tar emot och lägger ner till understödande spelare c som alltså snabbt löper upp för att hjälpa b. C tittar upp och slår lång boll mot a som får understöd av b osv.

### Långa passningskrysset

Passningsövning för att träna den långa crossbollen från kant till kant med mottagning och tillbakaspel. Efter den långa bollen skiftar spelarna på samma sida plats för att få variation.

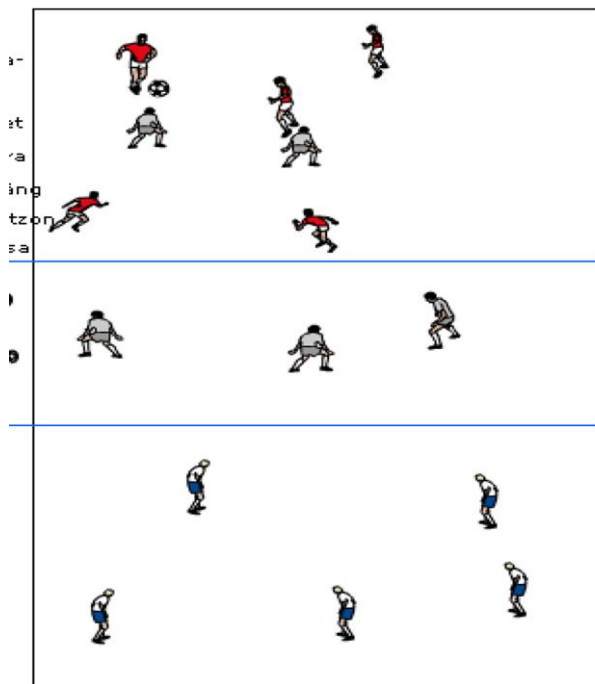


### Passningsövning Mjällby

En något mer avancerad passningsövning som tränar den långa crossbollen, mottagningen, direktspelet och överlappningen. Att den heter Mjällby beror på att Mjällby AIF körde den i sin träning när vi tittade på. Också bra för den innehåller rörelse och lite olika moment. 2 bollar och start åt samma håll.

### Bosse Jangviks kvadrat – trelagsspel.

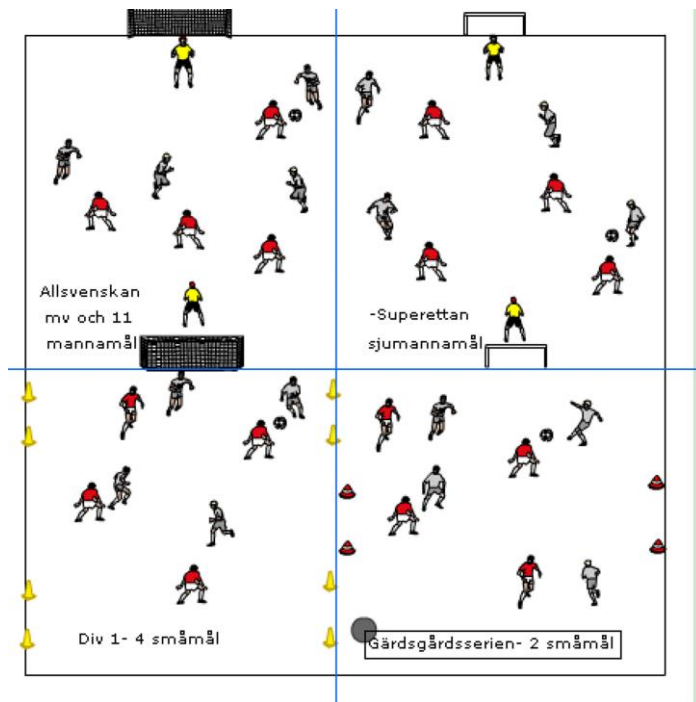
2 spelare från mittlaget får gå in och pressa.



### Bosse Jangviks kvadrat – trelagsspel.

2 spelare från mittlaget får gå in och pressa.

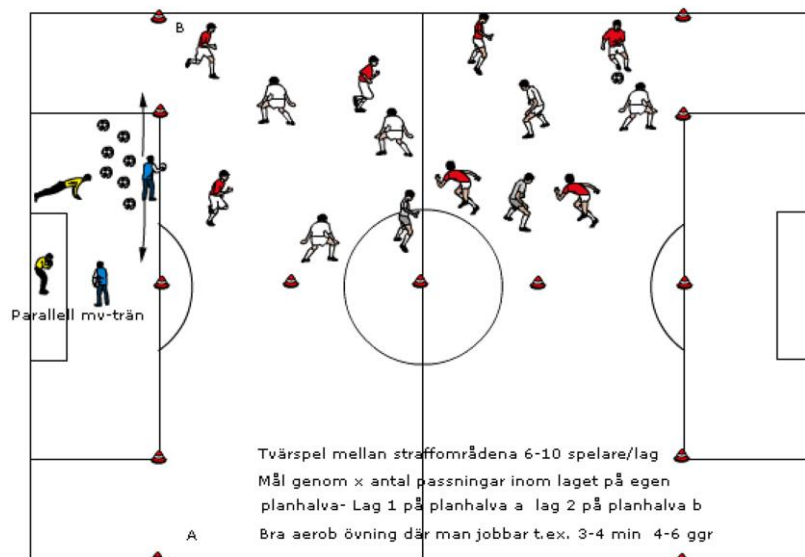
En klassisk passningsövning som tränar press på bollen från mittlaget, passningsspel på liten yta och chip. Tre lag 4-6 spelare. Tränaren i mitten med boll. Lagen i ytterzonerna skall spela x antal passningar och sedan lyfta över bollen till laget i andra ytterzonen för poäng. Mittlaget får skicka in två pressande spelare/zon. Dock inte förrän bollen kommit in. Tävla på tid där man är lika många gånger inne i mitten. Lagom med två-minuters arbetsintervall.



### Allsvenskan

Matchspelsystem där man skall avancera och hålla sig kvar så högt upp som möjligt i seriesystemet. Vinnaren går upp – förloraren åker ur serien. Speltid 3-4 minuter. Allsvenskan har stora mål och målvakterna, Superettan har kanske 7-mannamål och en utespelare i målet, div 1 spelar med småmål osv. Bra om man är många spelare

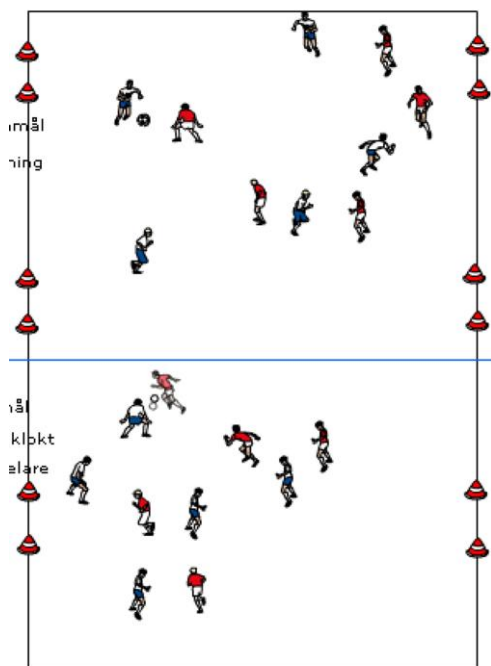
### Tvärspel halvplan-passningsräkning



### Tvärspel halvplan-passningsräkning

Konditionskrävande och bra passningsövning där man jobbar över en stor yta och högt tempo. Bra yta är mellan straffområdena vid en grupp av ca 14-18 utespelare. Respektive lag gör tillslagen på var sin planhalva och tränaren räknar högt hur man ligger till. Används såväl i div 4 Göteborg B som i premier league.

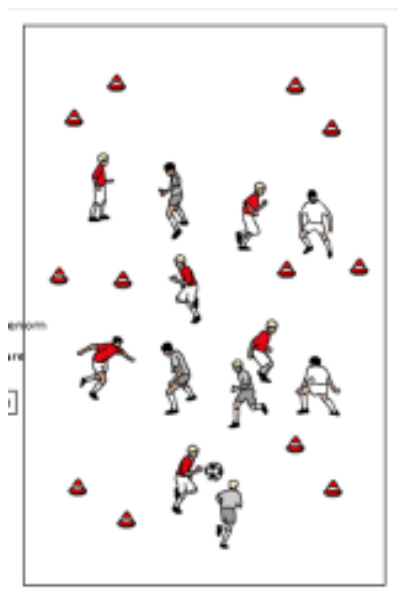
Smålagsspel två eller 4 mål.



### Smålagsspel två eller 4 mål.

Lite gammaldags och tålamodsprövande smålagsspel med två eller 4 mål. Fyra mål tränar bredd-överflyttning-överbelastning etc.. Spel med två småmål tränar omställning –spel på markerad spelare –tålamod etc. Vid fritt spel kan en bra regel vara mål från max 5 meter. Räkna mål och tävla i form av serie eller cup.

### Halvplansspel med många småmål

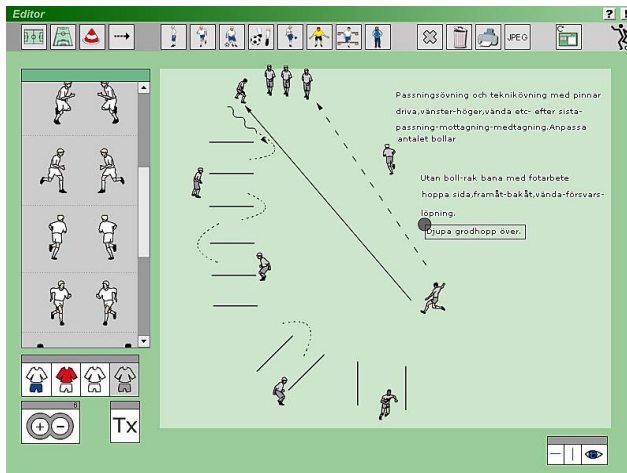


### Halvplansspel med många småmål

Ytterligare en klassisk och ändamålsenlig passningsövning med mycket rörelse och där man måste variera några korta snabba pass med en längre när det blir trångt. Försvarsmässigt tränas överflyttning och press på bollen. Antal mål skall vara ett fler än antal spelare/lag och mål görs genom att spela bollen genom ett mål där det tas emot av lagkamrat på andra sidan. Ej mål i samma mål två ggr i rad. Mycket viktigt att vara rädd om bollen

### Övningar med olika former av fotarbete/snabba fötter

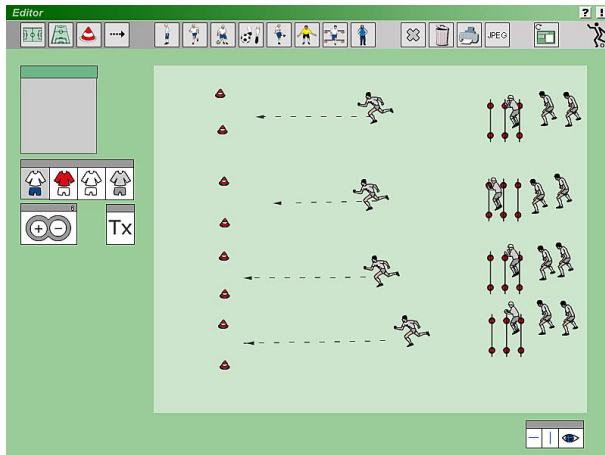
## Pinnar-teknik –passning- fotarbete



### Pinnar-teknik –passning- fotarbete

Pinnar läggs på marken i ett J. Driv bollen igenom med olika tekniker-insida-utsida-bara vänster fot osv. När man kommit igenom spelar man lång boll till förste spelare i ledet och ställer sig sist. Anpassa antal bollar i övningen så att det blir flyt och rytm. Kombinera träningen med och utan boll t.ex. sidledshopp i zick-zack , bakåt-framåtlöp etc.

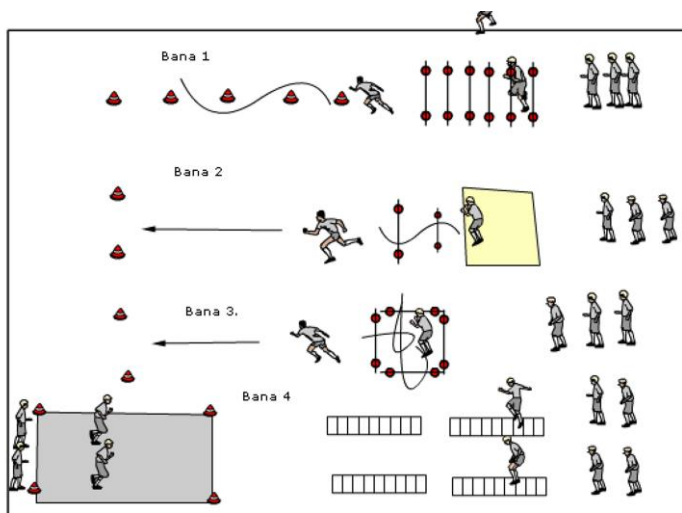
## Wrexham snabba fötter



### Wrexham snabba fötter

Olika stegsättningar över låga häckar följt av en start var huvudprincipen när Wrexham tränade kvickhet då vi var på studiebesök. 4-5 ggr/ övning och 3-4 olika övningar: Snabba fötter och start – sidled över häckarna + start – två fram en bak två fram och start. Man startade också samtidigt för att få lite tävling.

## Snabba fötter Manchester



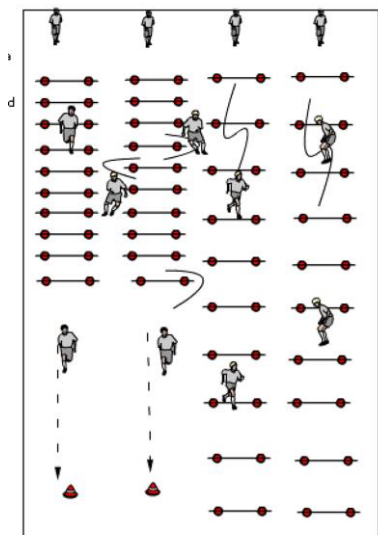
### Snabba fötter Manchester

Fystränaren i Manchester City hade lagt upp ett större batteri med olika fotarbetsövningar. Låga häckar + snabbslalom , nedhopp från plint + två låga häckar + start , In ut höger in ut vänster över+ start med fyra häckar i fyrkant, snabba fötter i stegarna och korta sprint 2-2 var de fem stationernas innehåll.

## Älvsborgs Fotarbete

### Älvsborgs Fotarbete

Är ett egetkomponerat program där man jobbar med låga häckar. Höga knän över täta häckar (tänk på hjulet) , sidledshopp genom täta häckar , Löpning full fart över glesa häckar med långa steg och jämfotahopp över låga häckar (både djupa knäböj och vrighthopp. Rätt tuff



## Inomhusstyrka Älvsborgs FF- kroppen som belastning

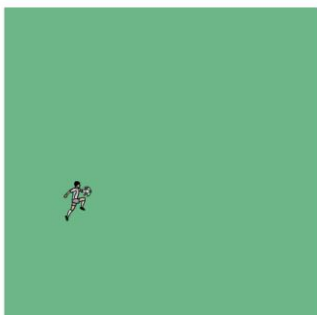
**Tå-hälhävning** 2 x 20 grund  
**Armhävning:** 2 x 20 grund  
**Rumplyft :** 2x 20 grund  
**Rygglyft :** 2x20 grund  
**Bencurl:** 2x 20 grund  
**Situps:** 2x 25 grund

### Inomhusstyrka Älvsborgs FF- kroppen som belastning

Likaledes ett enkelt egenproducerat styrkeprogram med ambition att köra igenom kroppen något så när på liten yta efter träningen.



**90-gradershopp:** 2x 20 grund  
**Sidositups:** 2x 20 grund  
**Knälyft:** 2x25 grund- Trixa med knäna

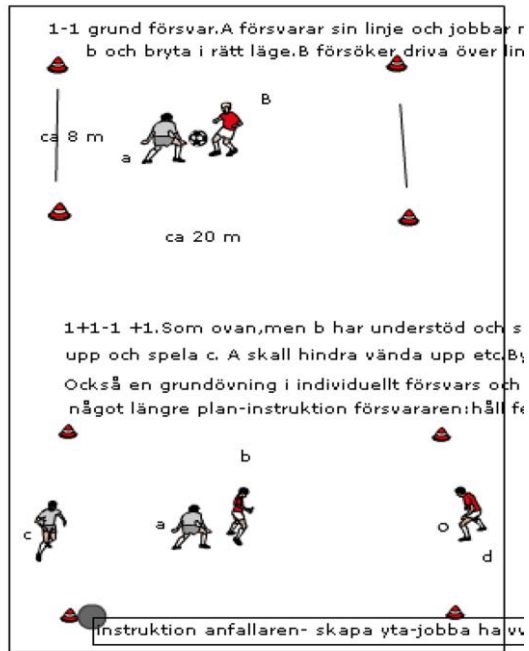


**Ljumskpress:** 2x 15 sek grund  
**Plankan :** 2x 45 sek

## Övningar grund försvarsspel och anfallsspel

## 1-1 grundövning och 1+1-1+1 stegrad med understöd.

1-2



### 1-1 grundövning och 1+1-1+1 stegrad med understöd.

Ett system där man tränar grunderna defensivt (i första hand) 1-1 och 2-2 med fokus på enskilt försvarsarbete 1-1 och samordnat försvarsarbete 1-1. Vanligt att lägga in i pulseringsform under försäsong och då man vill bryta ner spelsystemets defensiva del och bygga upp från grunden.

#### Instruktionspunkter försvar

:Rätt fotställning, böjda knän, rätt avstånd, hindra vända upp, styra, avvakta, fördröja mm

#### Instruktionspunkter anfall:

Rättvänd: utmana, rätt avstånd, ner i tempo-växla tempo. Finta-dribbla.

Felvänd: sidan åt, kroppskontakt, skapa yta genom avledande rörelse, tålmod-tillbakaspel, ögonkontakt mm

## 2-2 grundövning



### 2-2 grundövning

#### Anfallsmässigt:

Utmana, överlappa, understöd till felvänd spelare (play the way you face), överlämning, Skapa yta för varandra

#### Försvarsmässigt:

Pressa bollhållaren, styr utåt/inåt, täckning – understöd, prata, flytta in, håll uppe linjen.

Metod med mål i stället för linje att försvara

2-2 med två småmål att försvara – grund



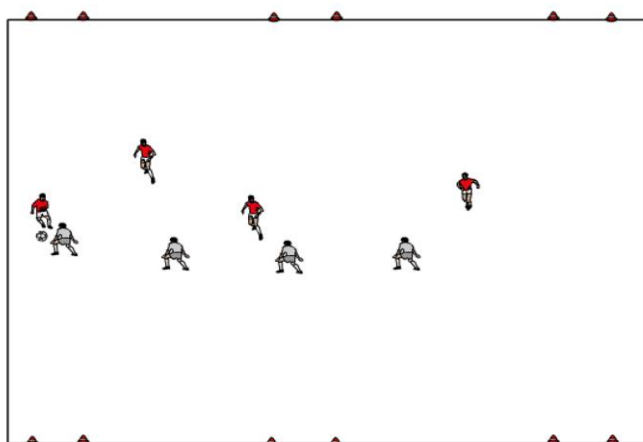
### 2-2 med två småmål att försvara – grund

Ett alternativt system där man jobbar från 2-2 upp till 4-4 med mål att försvara och som jag personligen tycker är bättre än det där man försvarar linjen, men det är nog en smaksak

### 3-3 med tre småmål -grundövning



### Halvplansspel 4-6 småmål 4-4

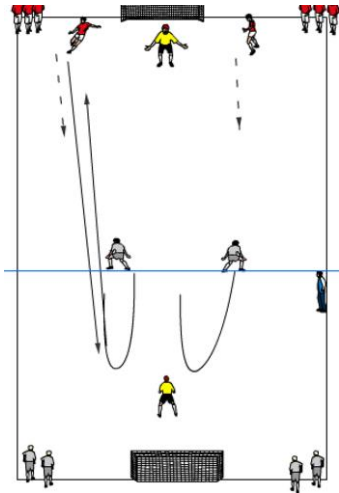


### Halvplansspel 4-6 småmål

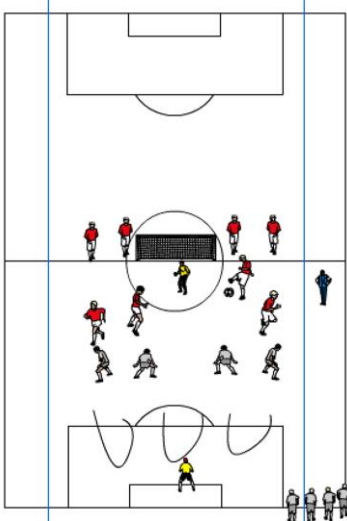
Nu jobbar lagdelen ihop med att flytta över och att centrera.  
Bra att träna linjearbetet på också( dvs att hålla ihop centrera och hålla linjen i försvarsspelet. Tränar också omställningen från försvar –anfall bra. Anfallsmässigt :tålmod balans etc.

### Manchester C-grund 2-2

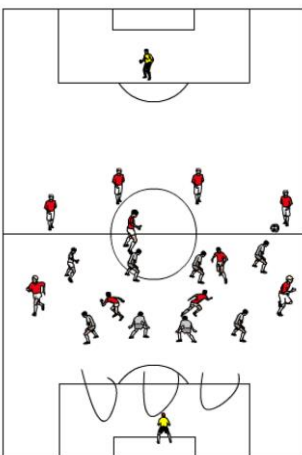




### Manchester City 4-5



### Spel 8-8 med Manchesterprinciperna.



### Spel anfall-försvar 6-6

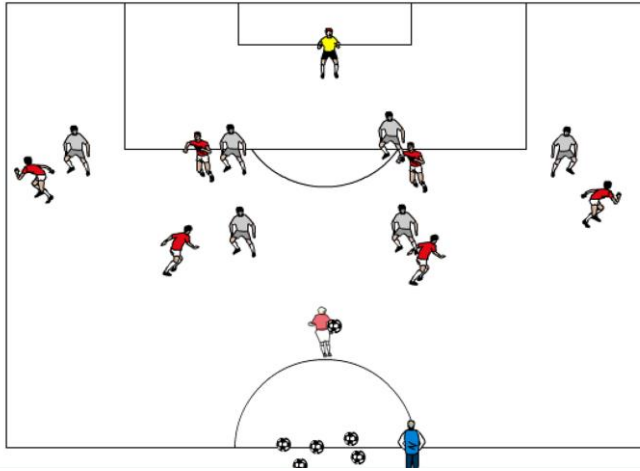
### Manchester –grund

Ytterligare ett sätt att jobba med att bygga upp ett försvarsspel och som lägger med målvakten och också inleder med att returnera bollen flytta fram linjen och börja försvara. Användes av Sven-Göran Eriksson och Hasse Backe när man jobbade med att organisera upp Manchester Citys försvarsspel. Spelet startas med lång pass som hotar ytan bakom backlinjen, backlinjen **faller ner ,nickar tillbaka bollen till anfallande lag , lyfter upp linjen så långt man kan och börjar sedan försvara.**

**Inga bollar bakom- inga bollar mellan**

Steg 1. Spel 2-2 yta ca 30 bredt och 50 lång.

Steg 2. Spel 4-5 med samma principer



### Spel anfall-försvar 6-6

Ytterligare ett sätt att jobba med försvarsspelet ,nu i kombination med att träna anfallsstruktur.Från mitten tränar man anfallarnas anfallsspel och försvarsspelarnas organisation.Statar man från målvakten så tränar man ”försvarsspelarnas anfallsspel och anfallsspelarnas försvarsspel( ja , jag vet att alla är anfallsspelare när Vi har bollen).Ett funktionellt sätt att träna i sin riktiga position och säkert det bästa alternativet för träningsgrupper som inte kan spela 11-11 på träning.Bra också när man skall träna in strukturer med ungdomar.

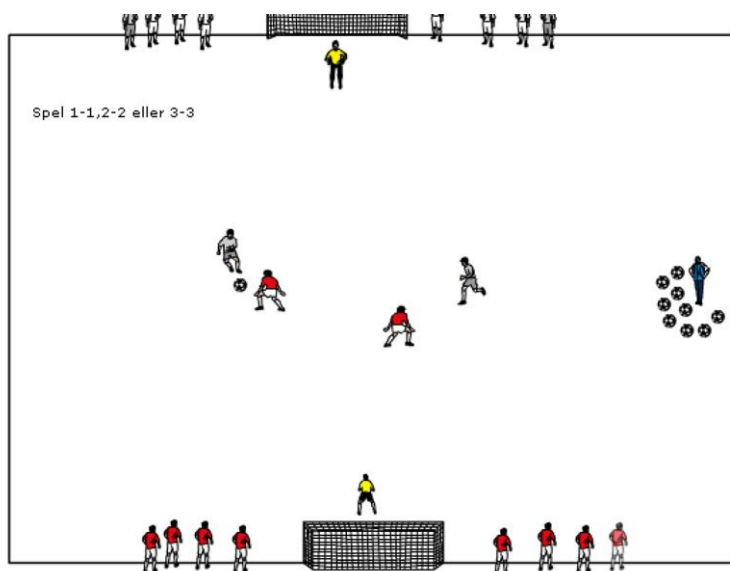
## Tempospel med varianter

Tempospel 5-5 med mv-vilande lag kör fotarbete. 3 lag=rulla runt på 3 stationer  
 4-lag: två kedjor i samma lag-spela på varandras resultat.Poängspel.Variant på 4-lag:  
 herre på täppan eller spela på två planer-en med stora mål i med småmål.Ytterligare variant  
 Allsvenskan-tre eller fler planer-Allsvenskan med mv och stora mål superettan med 7-mannor  
 Div 1 med små konmål etc. Segraren fluttas upp

### Tempospel med varianter

Det kanske vanligaste sättet att träna aerobt och matchlikt.Smålagsspel/tempospel med målvakter och stora mål på liten plan.Kan kombineras med mer fysisk träning för ”vilande lag”.Press , tempo , avslut,dueller etc är något som tränas.3-6 spelare/lag och full fart.Bra att pulsera.

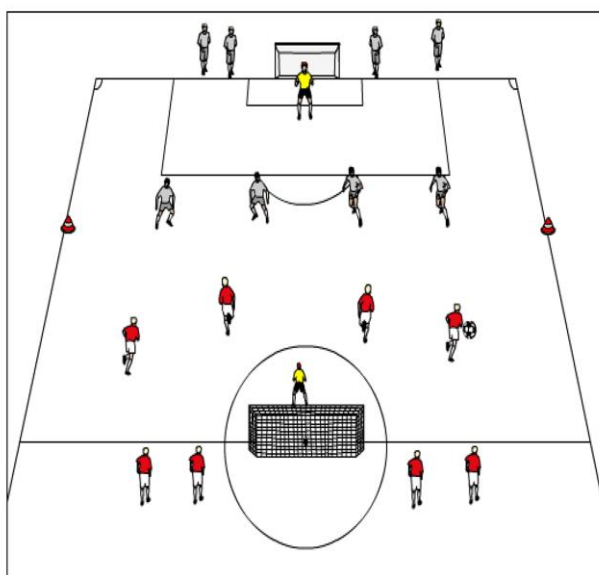
## Håkans tempospel 1-2-3- alla



### Håkans tempospel

Två lag som finns vid var sitt mål. Tränaren Ropar antal spelare och spelar in en boll Från mitten. Det gäller att göra mål eller komma Till avslut. Sedan in med nya lag osv. Rolig Övning med tempo och avslut.

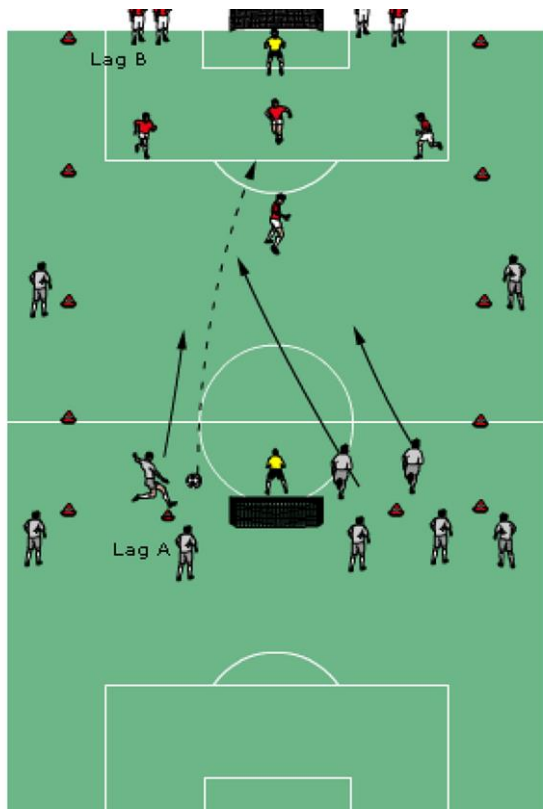
### Arsenalarn- omställningsövning –Tuff aerob övning-anfall-försvar-vila



### Arsenalarn-fyrlagsspel

Klassisk övning –först använd av Arsenal .Två lag som i sin tur är delade i ytterligare 2(två kedjor).Rytmen är anfall-försvar-vila.Lag 1 startar med ett anfall mot lag 2 som försvarar och går av.Efter avslut kommer lag 3 in och anfaller mot försvarande lag 1 som försvarar och går av.Lag 4 anfaller nu mot lag 3 som försvarar osv.Lagom yta att spela i är ca en halvplan upp till mellan straffområdena. För att få tempo: man måste jobba tillbaka till egen planhalva innan man får bryta. Anfallet får inte starta innan det andra avslutats och alla anfallande spelare måste med upp i anfall så att man får löpa ut.Antingen spelar man på tid eller antal-ofra bra med antal för att skapa motivation.En areob övning som stora krav på arbete .Tränar omställning off och def.Bra att pulsera

### Omställningsövning Valencia(4-2-3-1)

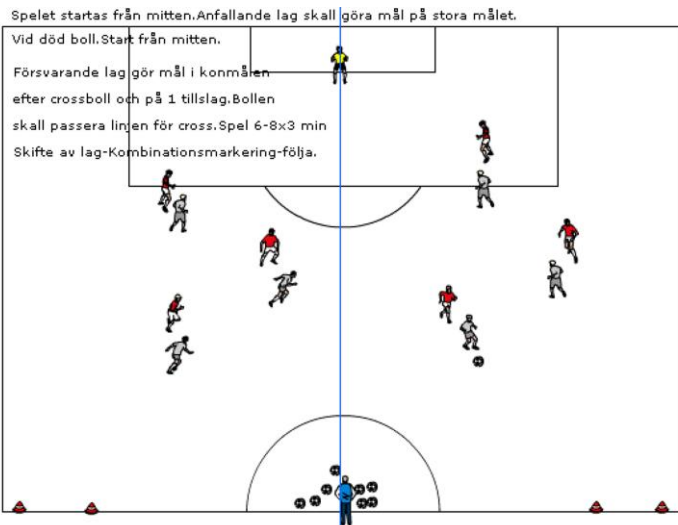


### Omställningsspel i 4-2-3-1 (från fortbildningsresan till Valencia 2008)

Lag a består av 3 centrala försvarsspelare som spelar upp bollen till lag b och kliver fram för att pressa. Man pressar i en triangel (vår analys var att man gjorde det för att behålla samma principer i spelet fast man var en man mindre dvs. Egentligen skulle man varit 3-1, men man fick alltså klara sig utan den centrale mittfältaren för att övningen skulle bli optimal). Lag B skall komma till avslut snabbt i en 4-3 situation. Efter avslutat anfall ställer lag A om till anfall genom att få med sina två kantspelare och starta ett anfall i 5-4.. Spelstart genom att mv kastar ut bollen till en kant. Lag B ställer om till defensiv i en 4-5 situation. Bakom varje mål finns en vilande uppställning så rytmen blir anfall –försvar-vila, eller försvar-anfall-vila. Efter ca 10 minuter skiftar lagen så att man startar från andra sidan. Man anfaller alltså alltid i övertal och försvarar i undertal.

Noterbart är också att man lagt ett band som markerar mitten av planen i djupled. Detta för att man enklare skall kunna känna sin position i sidled.

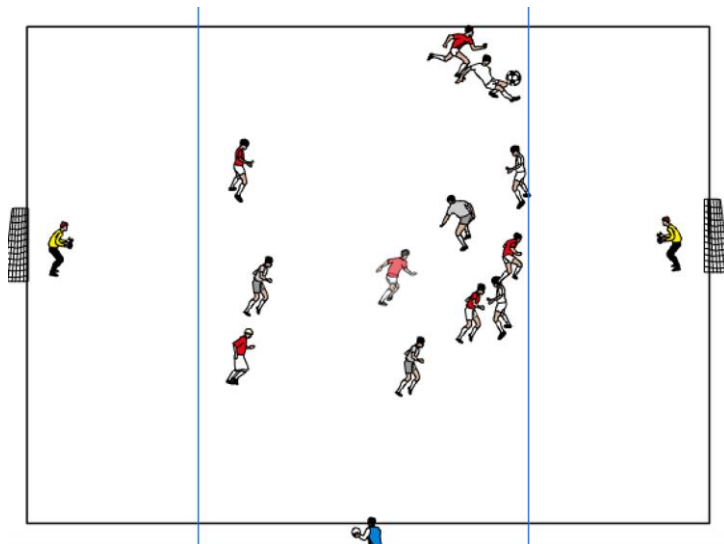
### Agne Simonssons kombinationsmarkeringsövning BK Häcken



### Agne Simonssons kombinationsmarkering BK Häcken.

En aerob övning som jobbar med markering/kombinationsmarkering. Anfällande lag startar med boll från mitten och skall göra mål på vanligt sätt. Vid död boll börjar man av från mitten. Om försvarande lag bryter anfallet man genom att spela crossboll (bollen måste passera linjen) till en spelare som löper sig fri och gör mål i något av de två småmålen på 1 tillslag och max från fem meter. Dubbelt mål för vanligt mål och enkelt för mål i småmålen. Speltid: 3min x 6-8 ggr. Variera med två tillslag och byten av lagen så att man anfaller och försvarar lika många ggr. Bra att pulsera.

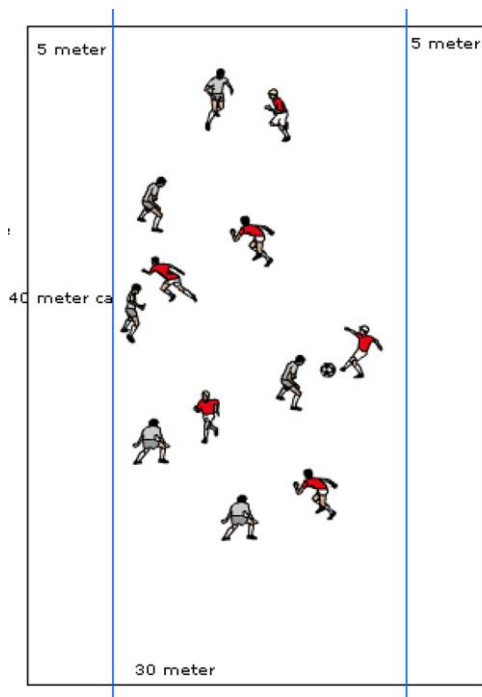
### Spel med zoner Manch C



### Trezonsspel med mv

med offsidelinje och målvakter. 50 x 40 meter- tuff offside och linjen måste upp. Startar med nickduell . Spel 1-2- fritt.

### Zonövning Manchester United



### Zonövning med målzoner

På Manchester Uniteds träning 2003 använde man denna övning. Spel 6-6 med mål genom att spela in bollen i zonen bakom motståndaren och löpa in och ta emot. Bollen måste vara inne före spelaren. Syfte: att pressa bollhållaren så att man inte får fram bollen och att hålla ett kompakt lag. Då spelade man 4 x 5 minuter.

### Inläggspel med zoner



### Inläggsspel med zoner

Spel med målvakter och zoner på kanterna. Antingen jobbar man med fasta inläggare (två i varje zon) eller så har man zonerna fria så att man kan löpa ut i zonen och få passning. Man är då fredad i zonen för att man skall kunna slå inlägget oattackerad. Två poäng för inläggsmål och ett för vanligt mål.  
Avslutningsvis kan man spela med samma regler men ta bort zonmarkeringen och förhoppningsvis få fram ett spel med bra inlägg ändå.

### Avslut/försvaret Tommy Söderberg



### Avslut/försvaret Tommy Söderberg

På en landslagssamling i Göteborg visades denna övningen upp. En fast anfallsspelare och 2 fasta försvarare (ev x 2). Man jobbar parvis – uppspel på forwarden som sätter tillbaka – sedan spel 3-2 med ambition att komma till snabbt avslut. Försvarande lag håller ihop och håller linje. Spelas med offsidetänk. Efter avslutat anfall kommer nytt anfall från andra sidan (tänk på att inte starta innan man är klar).

### Uppspelsövning 8-2 grundövning i 4-4-2

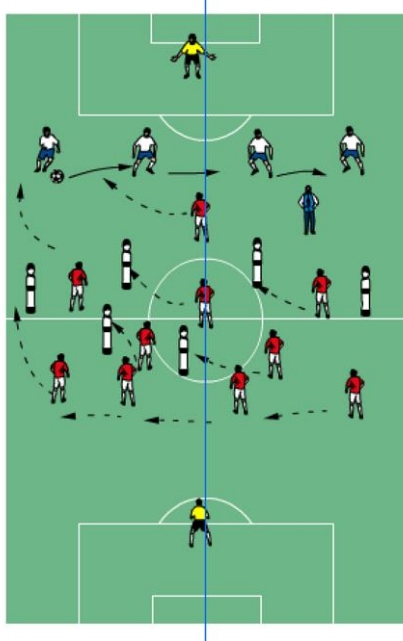


### Uppspelsövning 8-2 grundövning i 4-4-2

Uppspel från Ytterbacken 1 till närmsta forward (2) som får understöd av bortre innermittfältaren (4) och yttermittfältaren på samma sida (3). Antingen utspel från innermittfältaren till yttermittfältaren, eller direkt på yttermittfältaren som antingen löper ner på kanten själv eller blir överlappad av backen. Rytmen: Uppspel – tillbakaspel – utspel kant- inlägg – avslut.

Samma positioner på andra sidan.. Vill man sätt ihop övningen kan man spela med de åtta involverade spelarna och använda sina mittbackar för att försvara med mv. Då är alla 11 involverade. Notera det tänkta scenariot: Närmsta innermittfältare möter och öppnar linjen mellan backen och forwarden- bortre innermittfältaren löper upp i understödjande position. Bortre yttermittfältaren kommer in och täcker, vilket innebär att mittfältet blir: Hög yttermittfältare på bollsida- låg mötande närmsta innermittfältare – hög djupledslöpande bortre innermittfältare och balanserande låg bortre yttermittfältare.

### Skuggspel 4-2-3-1

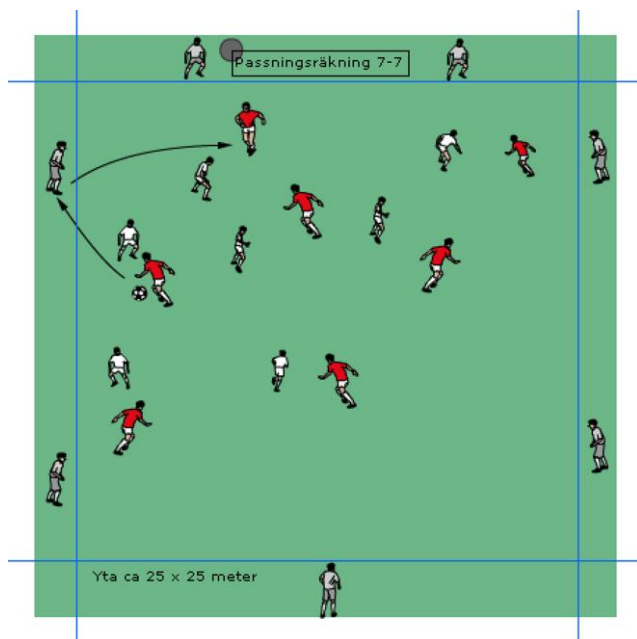


### Skuggspel 4-2-3-1

Man flyttar lugnt i sidled och väljer sedan läget där man kliver fram i en mycket tuff press, och med en överflyttning där bortre innermittfältaren kommer in till mitten och även den bortre balansspelaren kommer över långt mot bollen.. Övertaliga spelare vilar och så byts man av. I backlinjen finns alltid en beredskap för den långa bollen och tre spelare stannar och faller i linje. Man styr in spelet i planen om man hinner. Noterbart är också att man är påfallande aktiva i skuggspelet och noga med att jobba hem efter att man pressat.

Noterbart är också att man lagt ett band som markerar mitten av planen i djupled. Detta för att man enklare skall kunna känna sin position i sidled..

### Passningsräkning med väggar – 3 lag

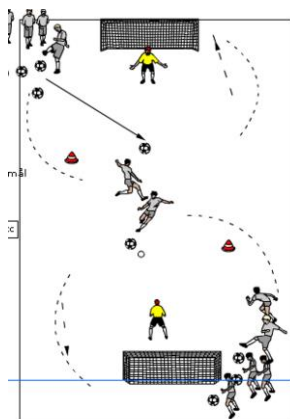


### Passningsräkning med väggar – 3 lag

Vilande lag är väggar enligt figur på en relativt trång plan. Ca 30 minuter och med **max 2 tillslag hela tiden. Väggar har 1 tillslag.**

Ytan ca 20 x 30 meter

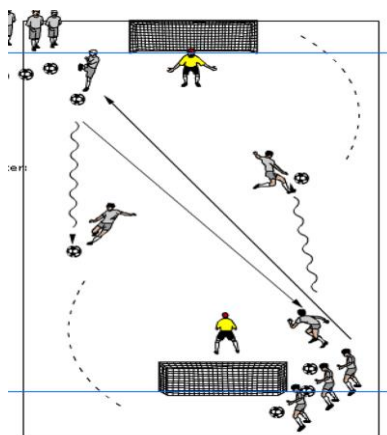
### Avslut för alla – skott 1.



### Avslut för alla-skott

Övningen går mot ett mål. Ledet vid stolpen-förste spelare har ingen boll- löper ut –rundar konan- avslutar på rullande boll mot-går på retur och hämtar ev boll. Tänk på avstånd till målvakt och att tempot inte blir för högt. Samma på andra sidan. Byt håll.

### Avslut för alla – skott 2

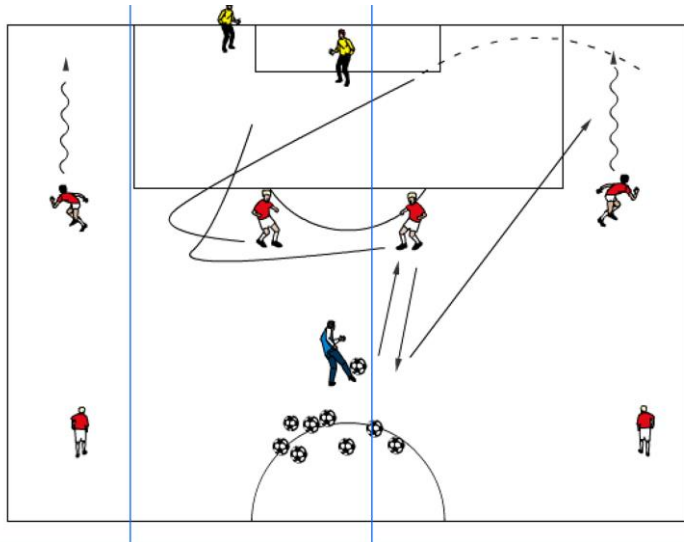


### Avslut för alla – 2 mål

Målen ca 40 meter ifrån varandra. Boll från ena ledet över till andra målet. Leden vid stolparna diagonalt. Mottagning skott-medtagning skott. Tränar den långa höga passningen. Observera tempot så att mv hinner med. Tävla.

### Avslut på 2 med inlägg.





### Avslut på 2 med inlägg.

1 med bollen centralt + 1 inläggare + 2 forwards + mv jobbar med avslut  
 Boll på forward – tillbaka – ut på kant in med alla tre för avslut. Olika varianter på inspel från kanten. Sedan med boll från kant utan utspel där man jobbade med mottagning bröst/medtagning och skott etc.

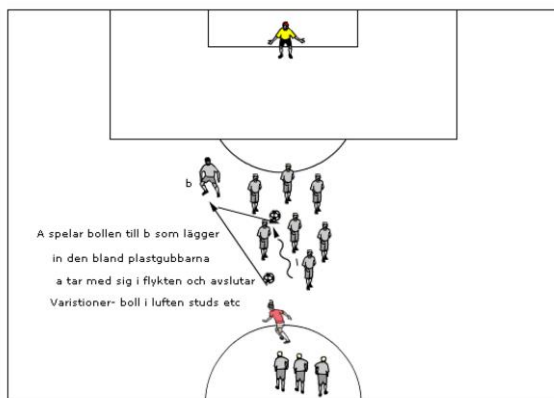
### Forwardsavslut på 2 drill med en kant



### Avslutsträning med en kant och två forwards

Olika varianter.Kanten får boll från tränaren direkt-forwards jobbar med inlöp och avslut-den som inte avslutar inlägget kommer ut och får boll av tränaren för ytterligare ett avslut.  
 Uppspel från tränaren på forward som sätter tillbaka-ut på kant – inlägg – avslut –ut och hämta ny boll.

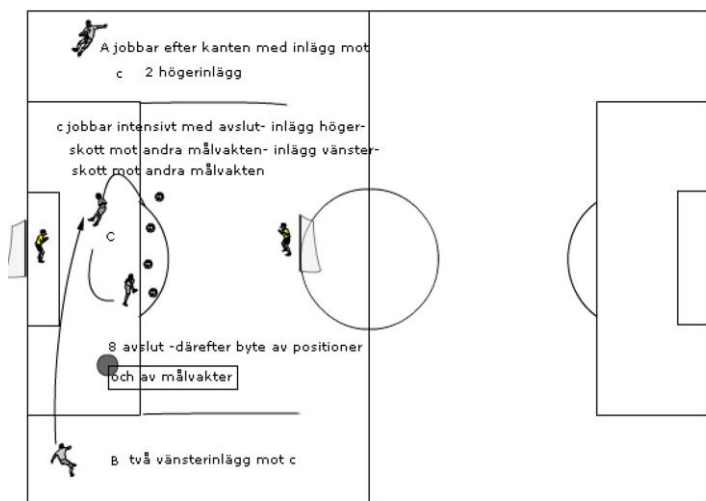
### Avslut med vägg och plastgubbar



### Avslut med vägg och plastgubbar

Ställ plastgubbarna i en klunga. Jobba med väggspel där man skall hålla hög fart igenom plastgubbarna.Varianter:  
 Driv igenom med fart – avsluta  
 Lyft upp bollen i luften så att man får ta med bollen igenom klungan osv.

### Avslutsövning Björkö

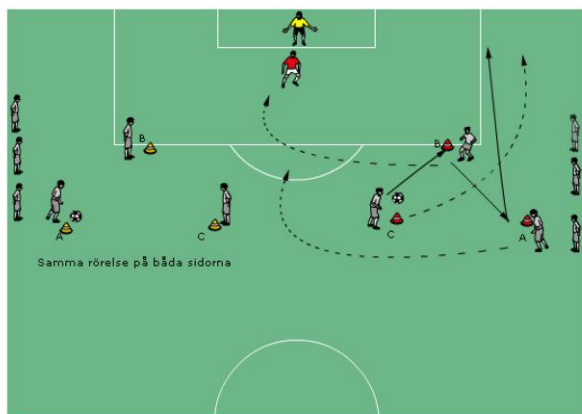


### Avslutsövning Björkö

Drillövning med två kantspelare ,två målvakteroch en central forward.Kan bli ett stänk av anaerob träning för avslutaren och för målvakten,men skall man upp i 100 avslut/vecka så...

- 1.Inlägg höger-nick-volley
  - 2.Skott på liggande boll mot andra målet.
  - 3.Inlägg vänster-nick/volley.
  - 4.Skott på liggande boll mot andra målet-med näst bästa foten.
- Byte av positioner.

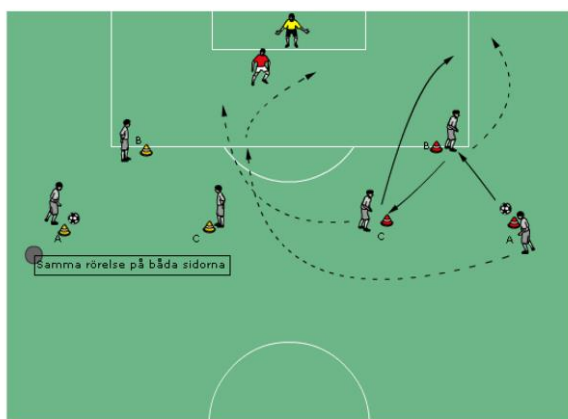
### Överlappstriangel Valencia U



### Överlappstriangel Valencia U

**C** med boll spelar **B** och startar löpning för överlapp.  
**B** spelar **A** och löper sedan in för att delta i avslut.  
**A** timar passning på insidan av överlappande **C** och löper därefter in för avslut.  
**B** båglöper och försöker komma in med rätt löpvinkel mot första ytan och **A** försöker hinna båglöpa och komma in på bortre ytan.  
**C** slår ett timat inlägg.  
**Efter avslutat anfall stannar en spelare av A eller B kvar** för att bli passiv motståndare vid nästa inlägg.. Efter halva tiden byter man sida så **att alla får träna både från höger och vänster.**

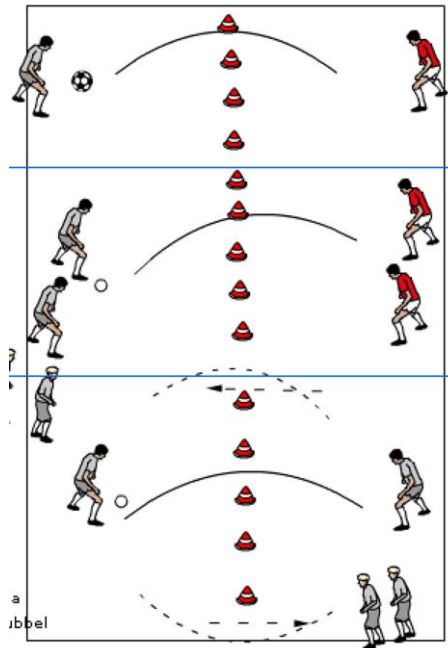
### Djupledstriangel Valencia U



### Djupledstriangel Valencia U

**A** med boll spelar **B** och båglöper in för att komma på avslut i rätt vinkel mot främre ytan.  
**B** spelar tillbaka bollen till rättvänd **C** och vänder utåt för att få en djupledspass av **C**.  
**C** tar emot och spelar en boll på insidan konan och startar sedan ett inlöp för att om möjligt komma in med rätt vinkel på bortre ytan.  
**B** slår ett timat inlägg.  
**En av A och C stannar kvar för att bli passiv motståndare för nästa anfall.**Efter halva tiden skiftar man så **att alla får jobba med höger/vänster.**

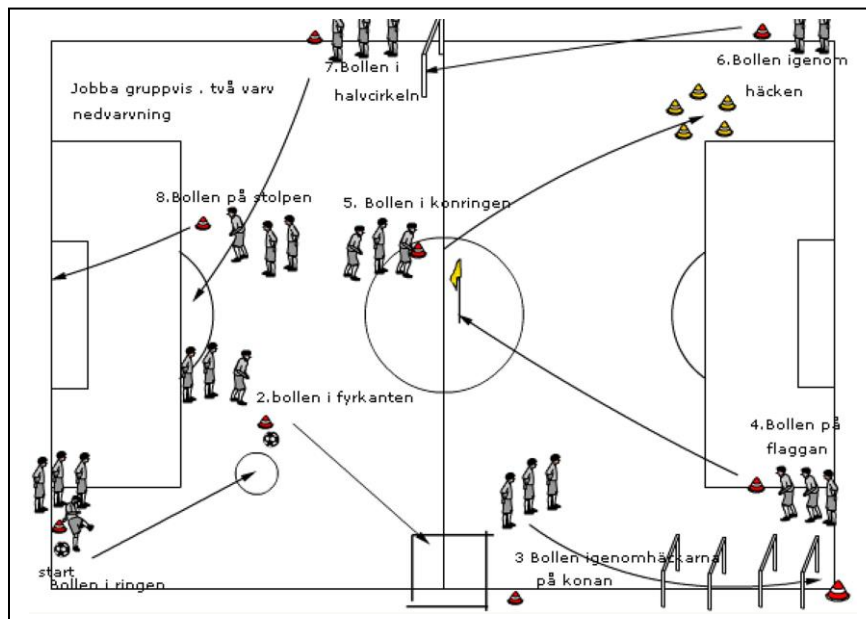
## Fotbollstennis pingisregler.



### Fotbollstennis pingisregler.

Jätterolig teknikövning som tränar volleyteknik och timing samt tålamod. Bäst taktik är att gnetta. Singel- bollen måste studsas yta ca 5x5 meter/planhalva. Dubbel- man tar varannan boll som i dubbel bordtennis Något större plan Rundpingis-Finalen till tre. Något större plan Bra uppvärmning/nedjogning

## Fotbollsgolf



### Fotbollsgolf

Nedvarvningsövning för läger eller när man vill käckta till det.

