

Snabbhet & Reaktionssträning

Speciell inom den moderna fotbollen är snabbhet och reaktion en mycket viktig faktor
Därför är denna träningspass helt på tyngdpunkter
SNABBHET & REAKTION

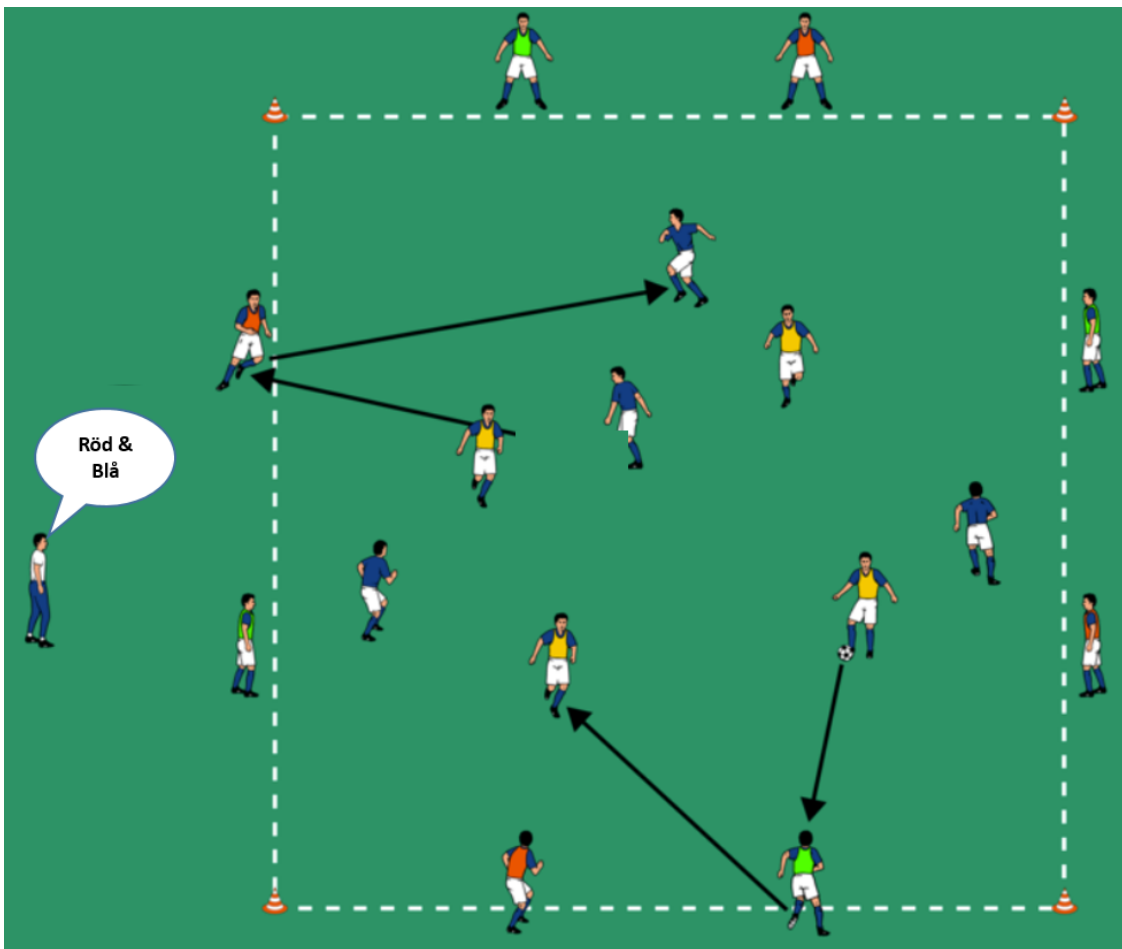
Träningspasset består av små tävlingar och spelformationer som i första hand handlar om reaktionssnabbhet och med det fokuserar spelarnas förmåga att agera med snabba beslut

Tränarens uppgift är att säkerställa att aktionerna sker i hög tempo varför det är viktig att vara observant när spelarna behöver vila – Eftersom det är enbart aktioner som genomförs med högst möjligt tempo som ger nödvändiga effekter för spelarna

| Plan | Tid/min |
|-------------------|---------|
| Uppvärmning 1 & 2 | 15 |
| ADR | 5 |
| Huvuddel 1 & 2 | 15 |
| Slutdel | 20 |
| Matchspel | 25 |

Uppvärmning

7-8 minuter



Färg kombinationer

Organisation

- Stor kvadrat
- 4 lag – spelarna positioneras enligt skiss – spelarna innanför och spelarna utanför

Aktion

- Tränaren startar med ropar upp två färger
- Spelarna från dessa spelar ihop liksom de två lagen vars färger inte ropats upp
- Spelarna agerar med två tillslag
- Inga tillbaka passningar till föregående passningsspelare
- Spel i 3 minuter
- Efter varje omgång växlar spelarna positionerna

Variation

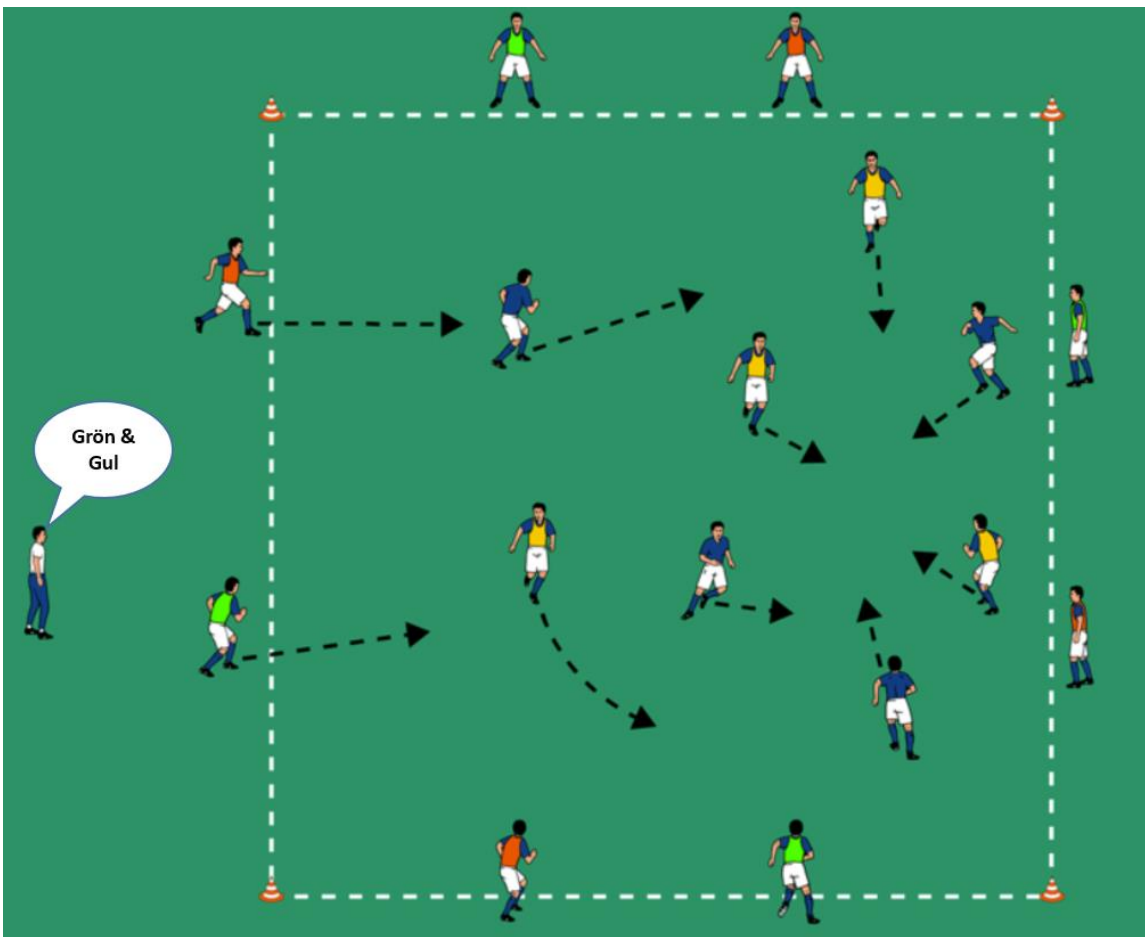
- Tävling – vilken grupp får först 15 passningar (lagen räknar själv högt)
- Fler bollar per lag

Tipps/Korrekturer

- Spelarna utanför får röra sig längst sidlinjerna
- Kräv precision och aktiv deltagande

Uppvärmning

7-8 minuter



Fångar färgen

Organisation

- Stor kvadrat
- 4 lag – spelarna positioneras enligt skiss – spelarna innanför och spelarna utanför

Aktion

- Tränaren startar med ropar upp två färger (av spelarna utanför!)
- Spelarna av Först nämnda färgen skall jaga och toucha spelarna av den andra uppropade färgen – samtidigt som spelarna utanför av icke uppropat färg startar och jagar sina spelare innanför
- Spelarna som blir touchat springer ut och rund en hörnkona och tillbaka in i planen

Variation

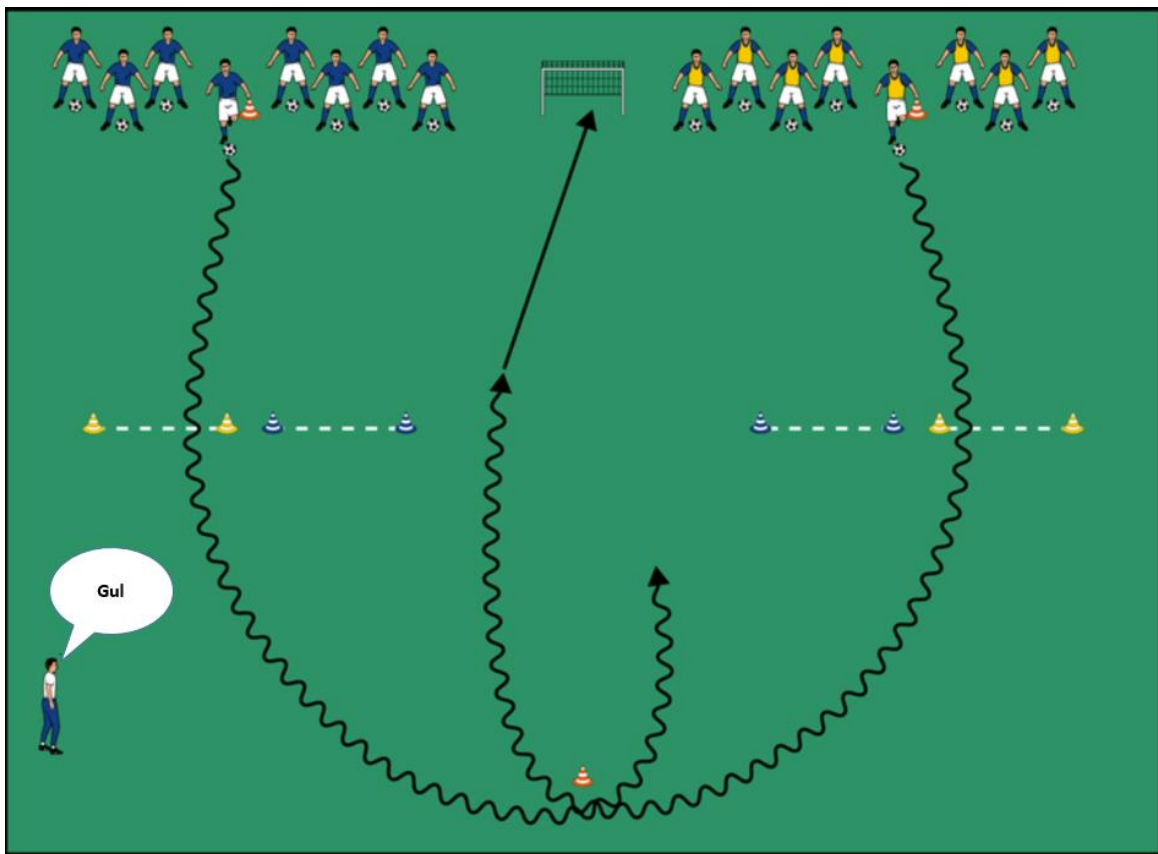
- Jägarna skall hålla en boll i handen medan de jagar
- Löparna skall ha en boll som de dribblar med

Tipps/Korrekturer

- **Denna övning skolar perceptionen (uppfattningsförmågan) då det sker två aktioner under samma tid/rum**

Huvuddel

7-8 minuter



Färgade konmål

Organisation

- Mini mål
- Två konmål för vardera lag med olika färger
- 1 Slutkona/vänd
- 2 lag – varje spelare 1 boll

Aktion

- Tränaren startar med ropar upp en färg
- Spelarna dribblar genom konmålen av den färgen som ropats upp och vidare upp rund slutkonan och avsluter med skott på mini målet
- Därefter springer man åter rund slutkonan och genom konmålen av den andra färgen
- Spelaren som gör mål först får en poäng
- Vilket lag får först 10 poäng

Variation

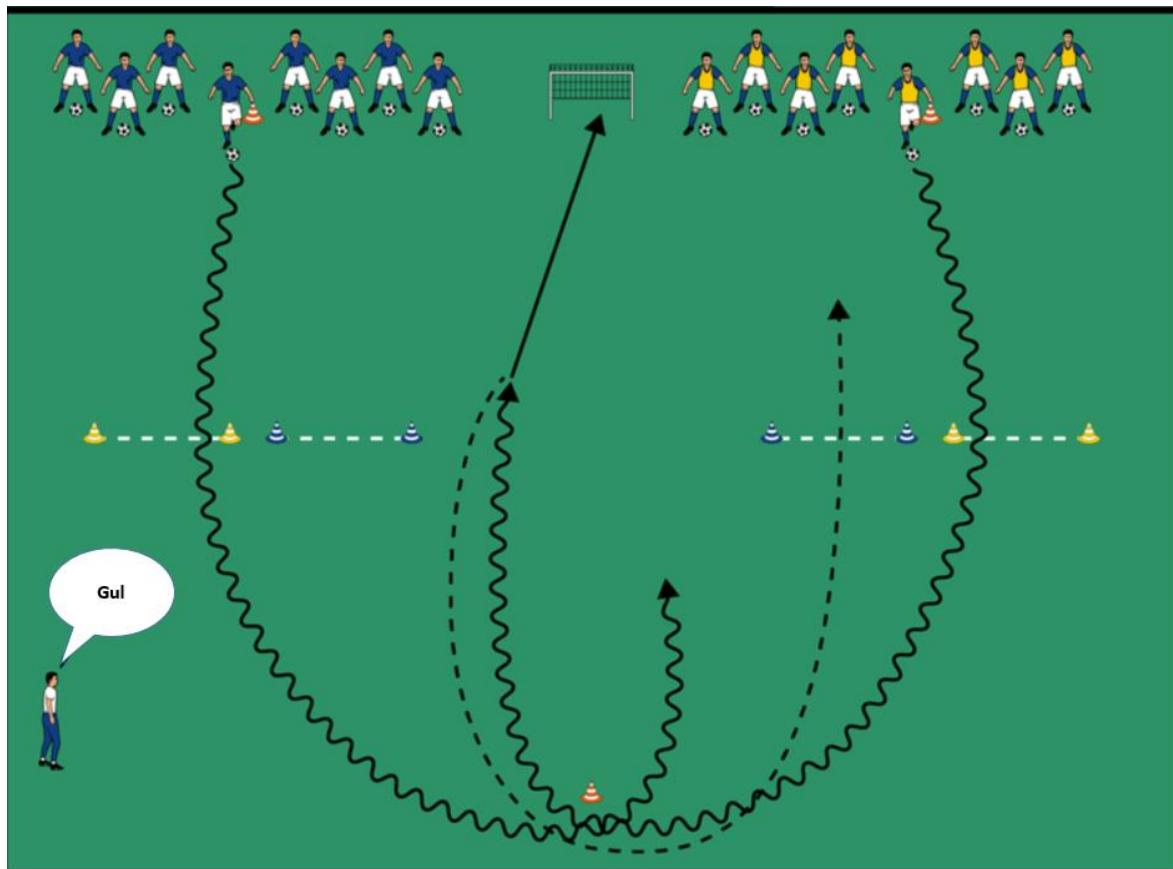
- Tränare lyfter upp koner med färgen istället för att ropa
- Sätt upp en markering från vilken spelaren senast måste ha avslutat på mål
- Spelaren som kom först genom sitt konmål får en poäng

Tipps/Korrekturer

- Denna övningen handlar om reaktionssnabbhet där tävlingskaraktären skall bidra till att öka motivation

Huvuddel

7-8 minuter



Färgade konmål

Organisation

- Plan som föregående

Aktion

- Tränaren startar med ropar upp en färg
- Spelarna dribblar genom konmålen av den färgen som ropats upp och vidare upp rund slutkonan och avsluter med skott på mini målet
- Därefter springer man åter rund slutkonan och genom konmålen av den andra färgen
- Spelaren som gör mål först får en poäng
- Spelaren som på tillbaka väg först springer genom konmålen (med rätt färg) får 1 poäng

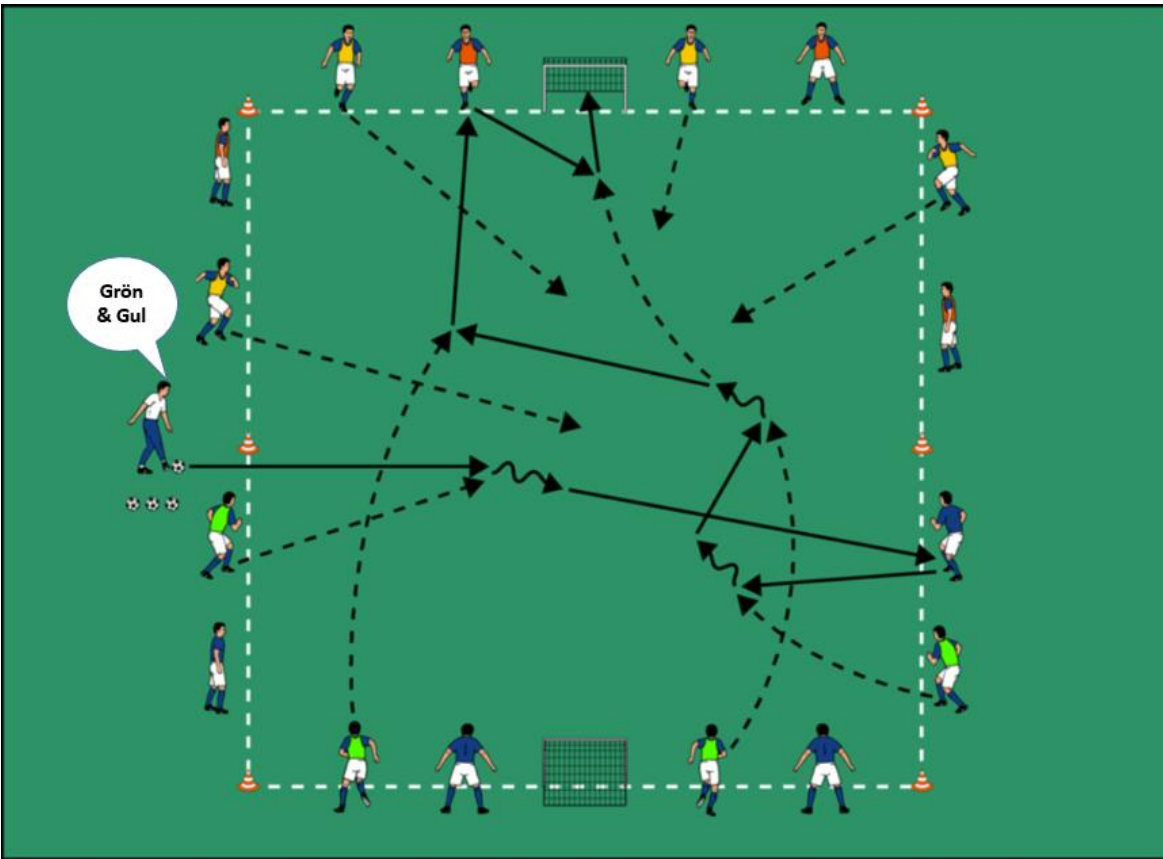
Variation

- Spelaren som tar båda poängen får dessutom en x-tra poäng
- Spelarna förflyttar sig till andra sidan

Tipps/Korrekturer

- Kräv att aktionen genomförs i högst möjligt tempo
- Var observant att belastningen blir rätt och att det blir bra med pauser

Slutdel



Reaktionsspel

Organisation

- Plan med 2 mini mål
- Markeringskoner som delar plan i två halvor
- 4 lag fördelas rund om
- Tränaren placerar sig utanför med bollar

Aktion

- Tränaren startar med att spela in bollen mot centrum och ropar upp två färger
- Spelarna med färgerna som ropats upp startar och spelar 4-4 och försöker att göra mål
- Samtidig försvarar man målen på den egna planhalvan
- Båda lagen kan använda spelarna utanför som väggar
- Matchen slutar efter 1 minut eller vid mål

Variation

Spelarna utanför måste spela med ett tillslag

Bara spelarna utanför den egna /motståndarplanhalva får användas som väggar

Tipps/Korrekturer

Alltid lag från båda spelhalvor

Ändrar lagens utgångspositioner för att få nya matchkonstellationer