

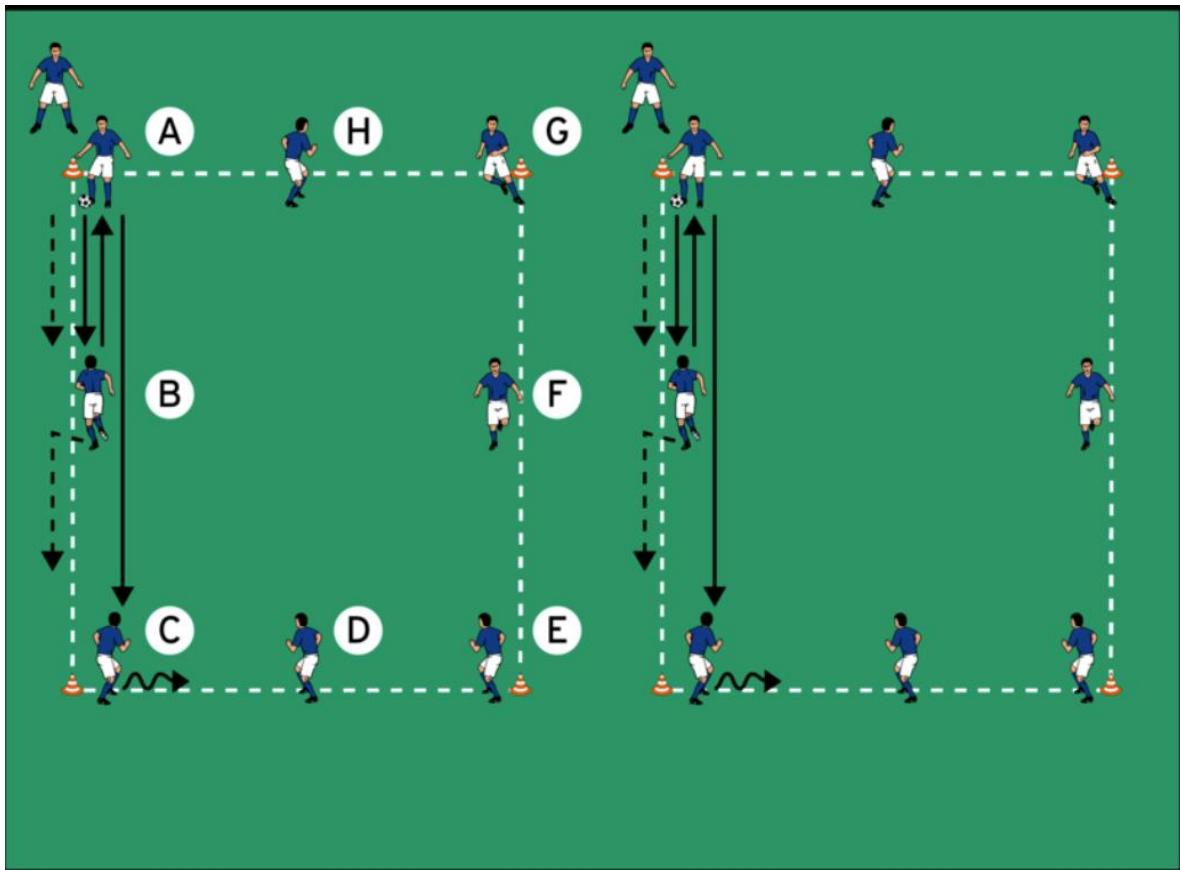
## Träningspass U15 – U16

### Konsekvent försvar nära egna målet

Vardagslivet kräver ständig repetition av processer för att nå automatismer. Denna träningspass är konstruerad för två fält så att den enkelt kan genomföras med två separata utbildningsgrupper. Fokus är att försvara avslut mot det egna målet nära målet. Det handlar främst om 1-mot-1 beteende i akut behov. Här gäller det defensiva beteendet nästan uteslutande för att förhindra avslut på mål och inte nödvändigvis för att vinna bollen

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

## Uppvärmning



## Klapp Klapp rundgång

### Organisation

- 2 tillräckliga stora plankvadrater
- Spelarna fördelas
- Första spelare på position A har boll

### Aktion

- A passar till B som på ett passerar tillbaka till A som i anslutning passerar vidare till C som på samma sätt agerar mot D och efter tillbakaspel vidare till E o.s.v.
- Alla spelare förflyttar sig vidare till nästa station

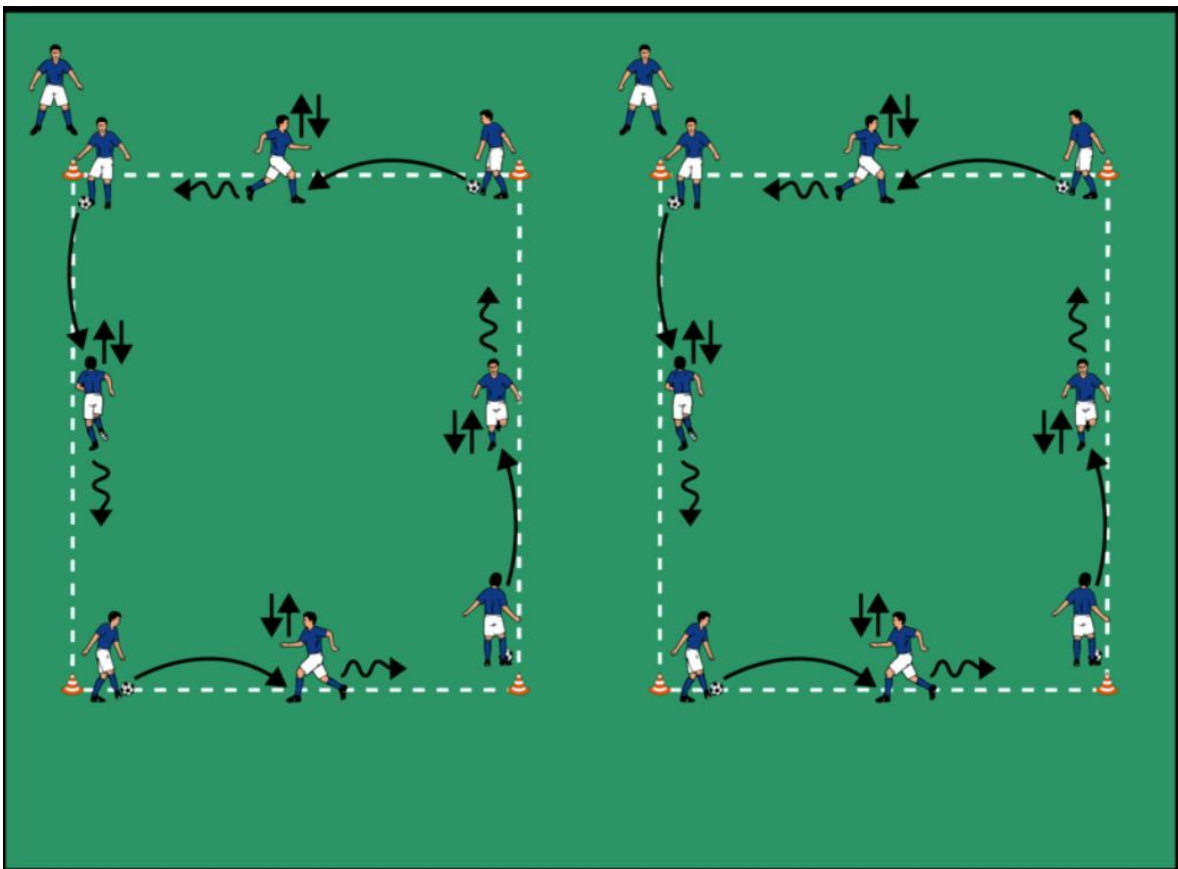
### Variation

- På kommando byta riktning
- Tävling – vilken planhäft lyckas felfri gå rund där alla är tillbaka på ursprungspositionen

### Tipps/Korrekturer

- **Spelarna som släpper tillbaka måste förflytta sig på rätt sida för att inte stå i vägen för djupledsboll passningarna**
- **Passtempo succesiv öka**
- **Kräv precision !!**

## Uppvärmning



## Jonglera rundgång

### Organisation

- Planer enligt skiss
- Spelarna fördelas
- Alla spelare vid hörnpunkterna har boll

### Aktion

- Första spelarna på hörnen passar till spelaren närmast mellan nästa hörn
- Spelaren kontrollerar bollen och håller den därefter minst 10 ggr i luften varefter han dribblar till nästa hörnpunkten där nästa spelare startar

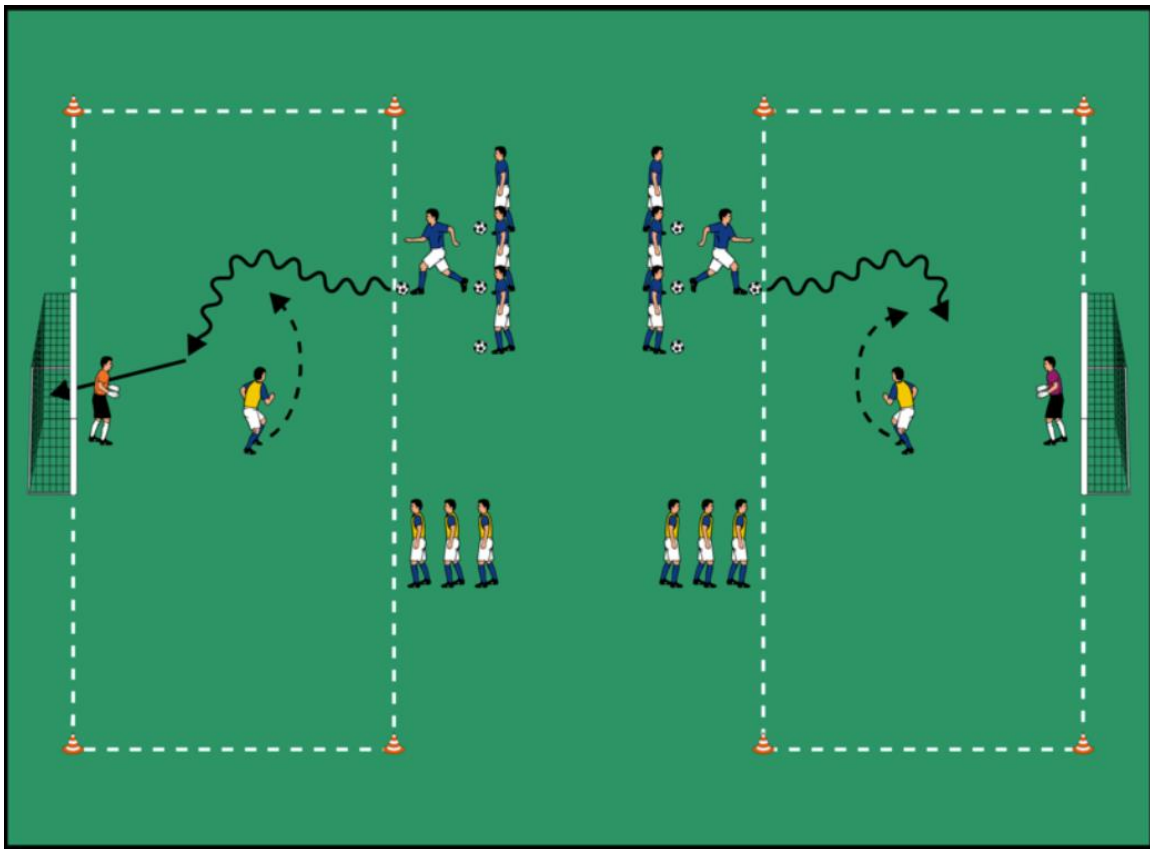
### Variation

- Varier antal boll i luften
- Jonglerar vä/hö

### Tipps/Korrekturer

- **Allt börjar med en bra första passning**
- **Fokus på bollmottagning och vidare bearbetning – helst redan med andra tillslag start jonglera**

# Huvuddel



## 1-1 bort med bollen

### Organisation

- Planer enligt skiss 16 x 40 meter
- 2 mål
- Spelarna fördelas i grupper

### Aktion

- Första anfallare dribblar in i ytan och försöker i 1-1- att komma till avslut
- Lyckas försvararen att erövra boll, skjuta bollen utanför = 1 poäng

### Variation

- Anfallaren måste ta fyra tillslag innan att få avsluta
- Variera anfallarnas startposition

### Tipps/Korrekturer

- **Försvararna måste snabbast möjligt ligga i press**
- **Styr anfallaren mot sidan så han får en sämre avslutsvinkel**

# Huvuddel

## 1-1 bort med bollen

### Organisation

- Planer enligt skiss 16 x 40 meter
- 2 mål
- Spelarna fördelas i grupper där anfallarna delas i två grupper framför anfallsytan och båda får en siffra

### Aktion

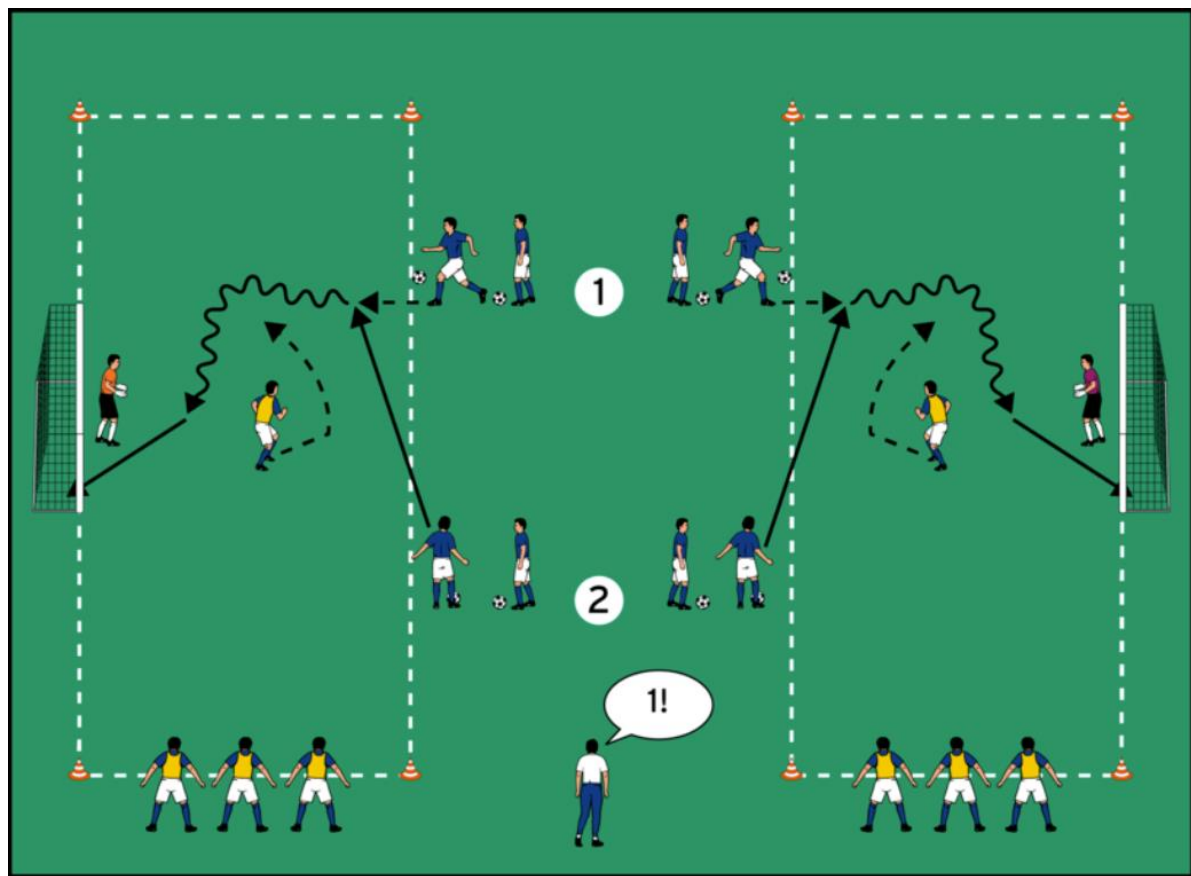
- Tränaren ropar upp en siffra (1/2)
- Spelaren med siffran som ropas upp startar löpningen in i ytan samtidigt som den andra spelare passningen till medspelaren som nu försöker att i 1-1 komma till avslut mot mål
- Lyckas försvararen att bryta boll – spela ut bollen = 1 poäng
- Lyckas han att erövra bollen och spelar den tillbaka till den andra anfallaren = 2 poäng

### Variation

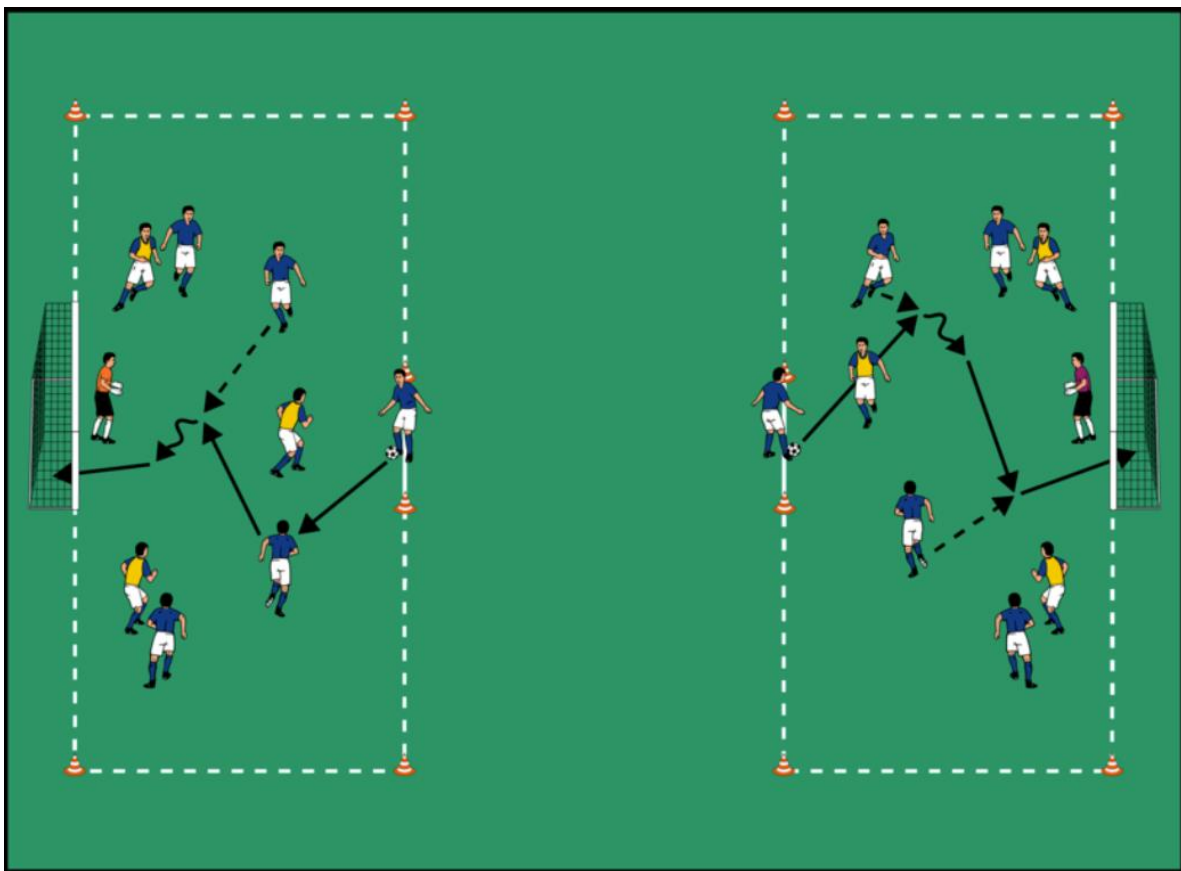
- Anfallaren måste ta fyra tillslag innan att få avsluta
- Variera anfallarnas startposition

### Tipps/Korrekturer

- **Försvararna måste snabbast möjligt ligga i press**
- **Styr anfallaren mot sidan så han får en sämre avslutsvinkel**



## Huvuddel



## 5 mot 3 duellen

### Organisation

- Uppdelning som i föregående del
- Fem anfallare mot tre försvarare

### Aktion

- Anfallarna startar med inspel utifrån och försöker att i fem mot tre göra mål
- Lyckas försvararna att hindra anfallarna = 1 poäng
- Dessutom om man lyckas dribbla ur ytan och över långsidan = 2 poäng
- Speltid 4 minuter

### Variation

- Anfallaren måste ha minst tre tillslag vid varje bollkontakt
- Anfallarna i ena spelfält spelar ihop med försvararna i den andra spelhälften
- Spela med offside

### Tipps/Korrekturer

- **Försvararna skall ha ett lågt försvar och prioritera att hindra avslut**
- **Styr anfallaren mot sidan så han får en sämre avslutsvinkel**

Matchspel