

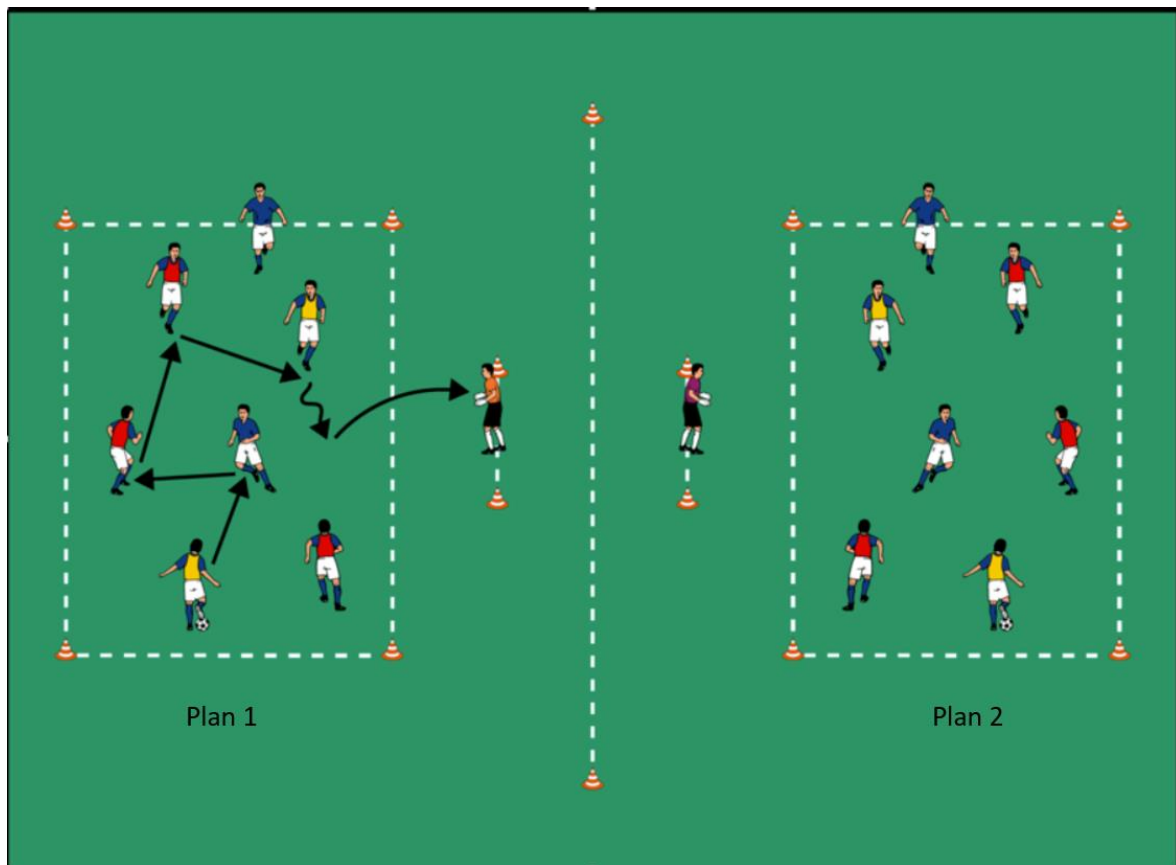
Träningspass U13 – U14

Spelöppning genom centrum

Denna träningsenhet omfattar förbättringen av spelarnas förmåga till samspel. Fokus här är spelöppningen central.
Spelarna skall, även under press, hålla lugnet och försöka hitta lösningar genom centrala uppspel

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

Uppvärmning



Kopiera färg

Organisation

- Två planer intill varandra
- Framför resp. plan en markeringslinje
- Varje plan bemannas med spelare i tre färger
- Mv placeras på markeringslinjerna

Aktion

- Spelarna i plan 1 startar aktionen genom att spela 4 passningar och sista spelaren skjuter en inläggsboll till målvakten
- Spelarna i plan 2 måste nu kopiera ordningsföljden noggrann från plan 1
- Därefter i omvänd ordning
- Lyckas man inte kopiera korrekt blir det 1 poäng till laget som skulle kopieras

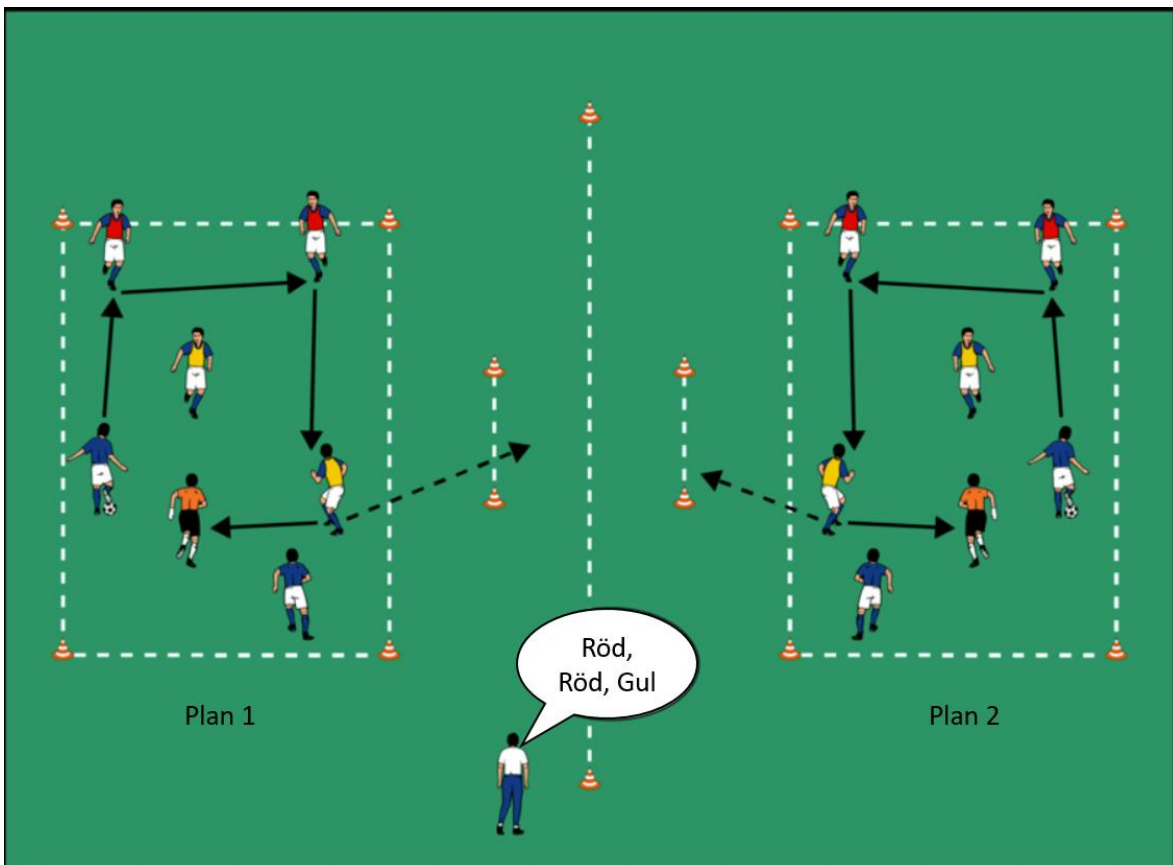
Variation

- Spelarna måste (!) agera med tre tillslag
- Inte passa tillbaka till spelare man fick passningen från

Tipps/Korrekturer

- Kolla vilka spelare som tar kommando, hur man organisera sig

Uppvärmning



Färg kommando

Organisation

- Två planer intill varandra
- Framför resp. plan en markeringslinje
- Varje plan bemannas med spelare i tre färger

Aktion

- Tränaren startar övningen genom att ropa upp i vilken färgordning lagen skall passa bollen till varandra
- Lagen måste nu snabbast möjligt passa bollen i den uppropade färgkombinationen
- Sista spelaren dribblar blixtnabbt ut ur planen och över markeringslinjen

Variation

- Lägga till en målvakt och kan bli del av uppropat kombination "gul, gul, mv, röd"

Tipps/Korrekturer

- Kolla vilka spelare som tar kommando, hur man organisera sig

Huvuddel

Speluppbyggnad genom centrum

Organisation

- 2 planer med 1 mål och markeringslinje
- 2 lag plus ev. mv = 1 + 4 - 3

Aktion

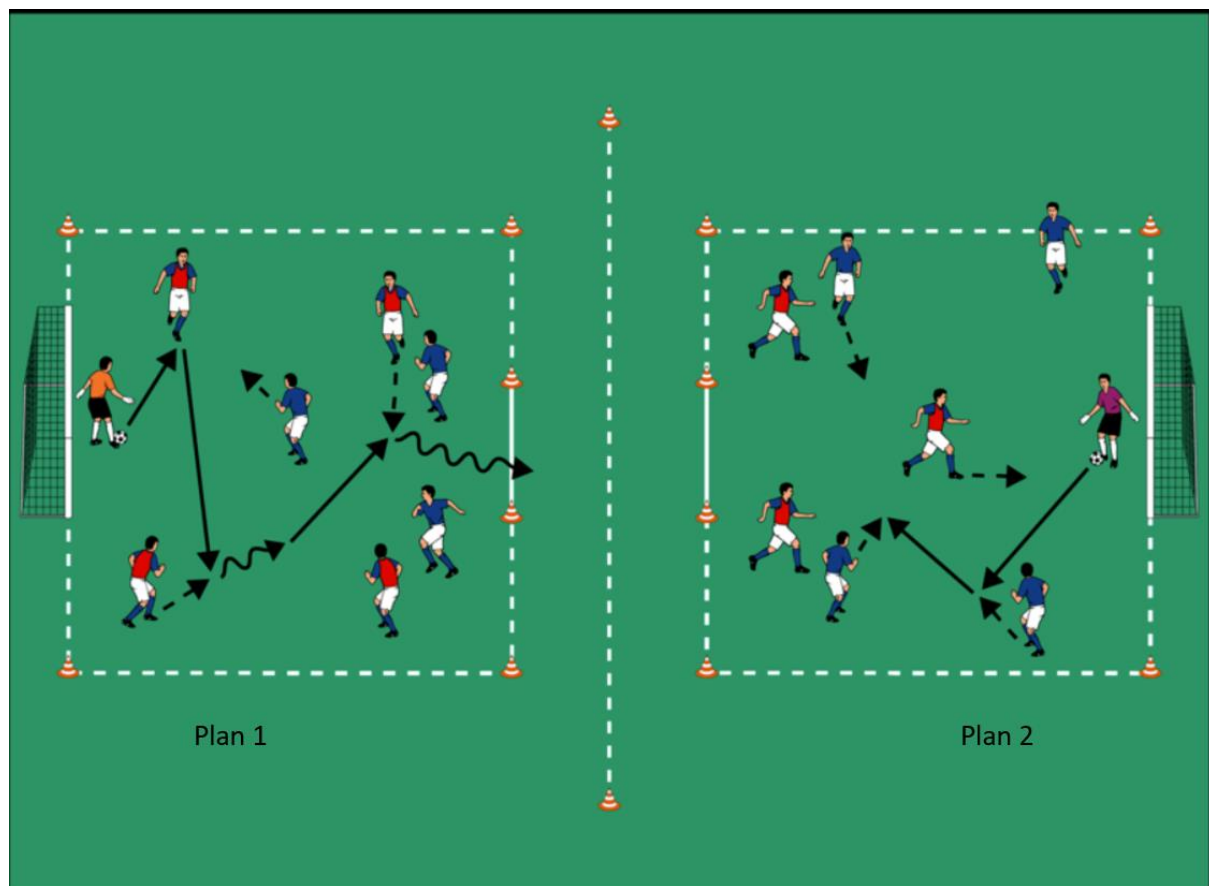
- Varje aktion startar från målet
- Övertalig lag skall i samspel lösa speluppbyggnaden med mål att dribbla genom uppställd konmål
- Erövrar försvararna bollen kontrat man blixtsnabb mot stora målet

Variation

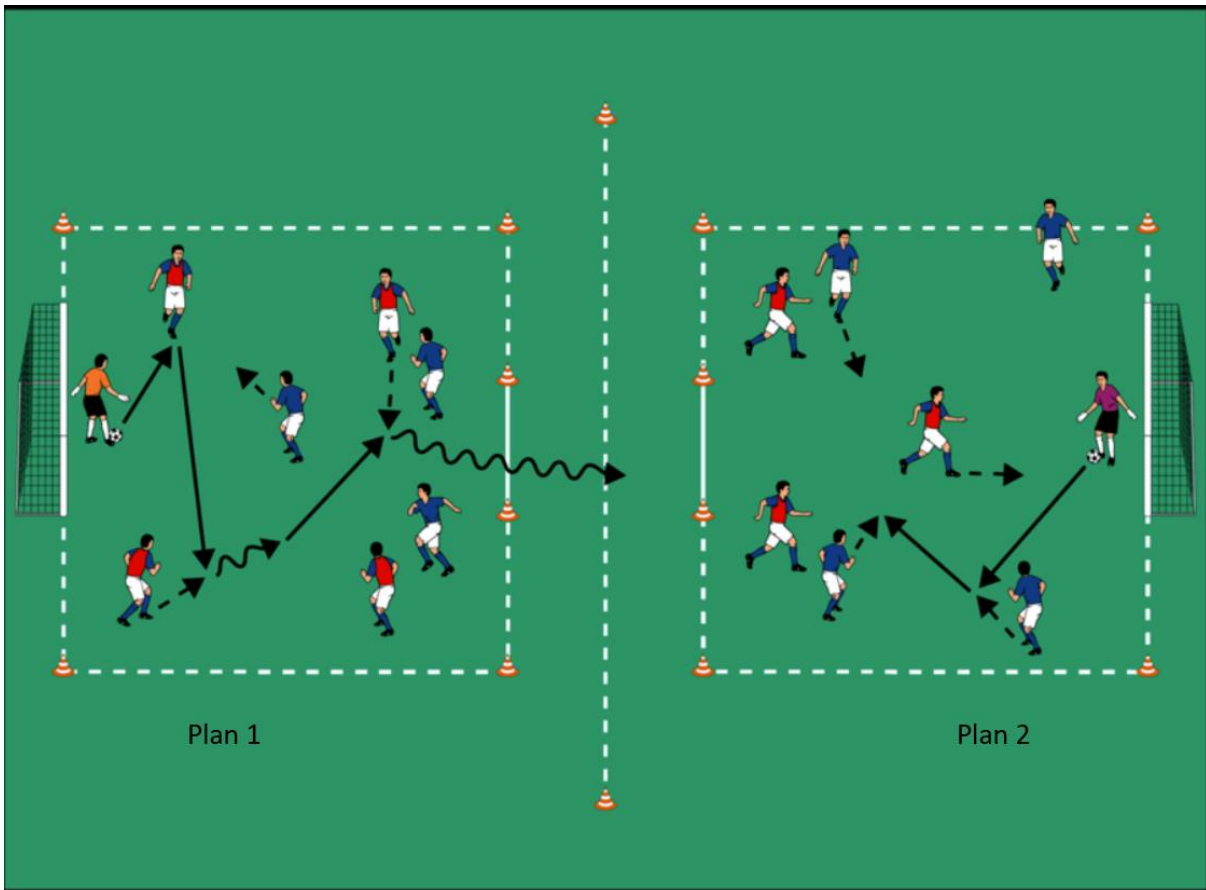
- Anfallarna måste lösa uppgiften inom 15 sekunder
- Tävling – på vilken plan löser man uppgiften först = 1 x-trapoäng

Tipps/Korrekturer

- Enbart 1 försvarare skall gå mot innerbackar så att det alltid finns en anfallare utan markering
- Rörelse (spelbarhet) från anfallarna är nödvändig



Huvuddel



Speluppbyggnad genom centrum

Organisation

- Som föregående
- + ytterligare en markeringslinje mellan två planer

Aktion

- Som föregående men nu skall anfallarna först dribbla genom konmålet och därefter över markeringslinjen
- Två försvararna får pressa på innerbackar

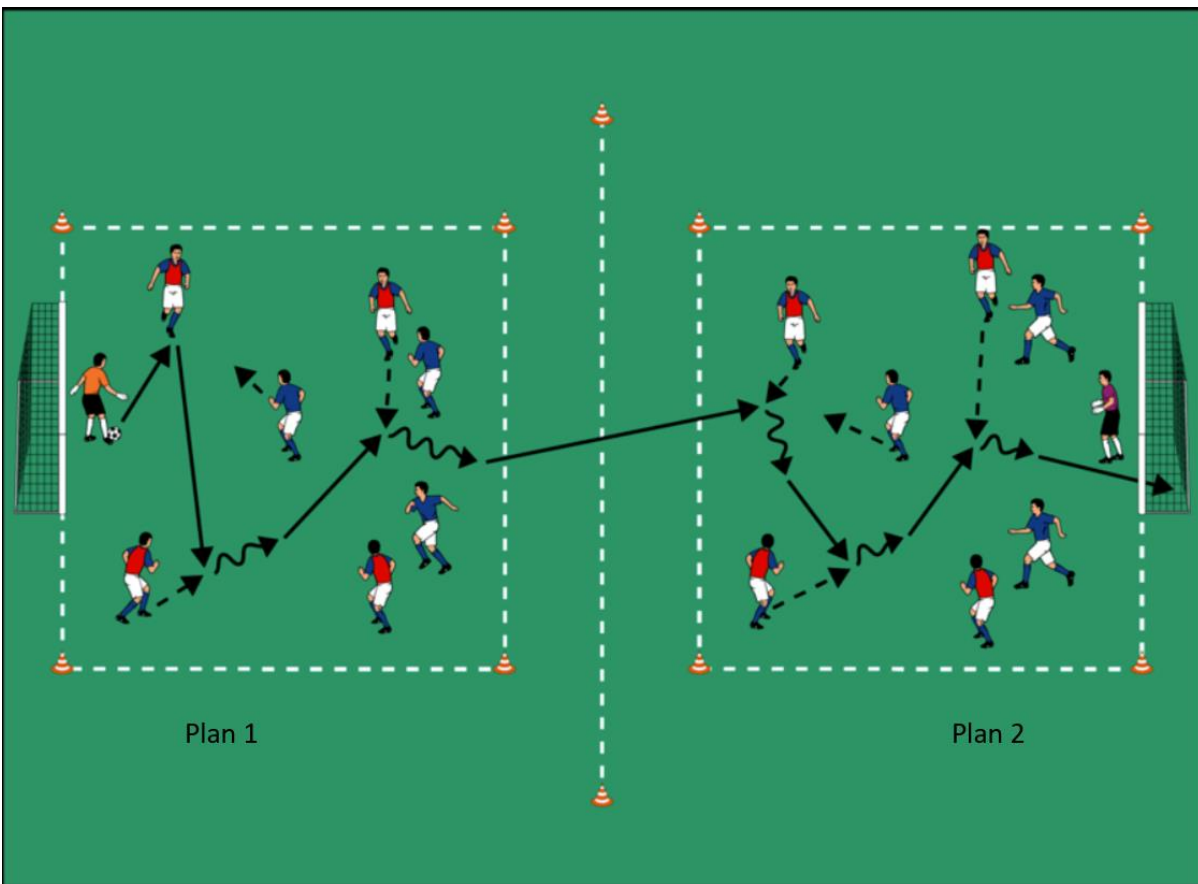
Variation

- Anfallarna får inte ha fler än 6 passningar sammanlagt innan man löser uppgiften
- Anfallarna får ha max tre tillslag

Tipps/Korrekturer

- Viktig att anfallarna hålla lugnet och snabbast möjligt hitta passning till spelare fram
- Försvararna agerar med eftertryck för att hindra effektiv speluppbyggnaden

Slutdel



Två plan blir en – Speluppbyggnad + avslut

Organisation

- Som föregående två planer
- Konmål tas bort – markeringslinjen ligger kvar (mittlinje)
- Båda planer bemannas med 4 anfallare och tre försvarare

Aktion

- Omgång 1 startar från plan 1, omgång 2 från plan 2
- Målvakterna startar aktionen med uppspel till medspelare – som nu snabbast möjligt i samspel försöker få bollen över till medspelarna på den andra planen
- Lyckas man med det försöker anfallarna att avsluta på mål i 4-3
- Bryter försvararna kontrar de direkt i 3-4

- Mål anfallande lag = 1 poäng
- Har alla anfallare rört boll = x-tra poäng
- Mål kontrung = 2 poäng

Variation

- Passning till plan 2 måste ske inom 15 sekunder

Tipps/Korrekturer

- Kontring enbart i första plandel där speluppbyggnad påbörjades

Matchspel