

Träningspass U13 – U14

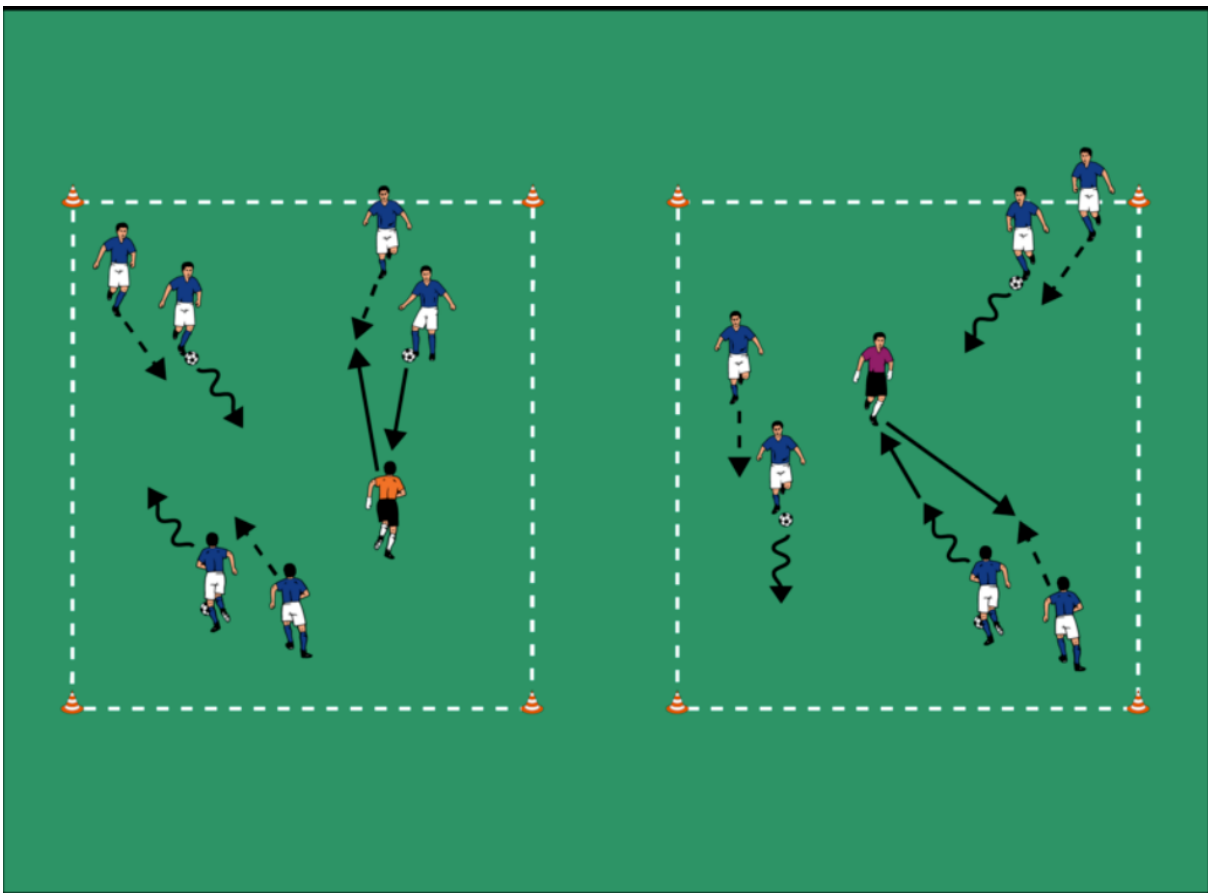
Avslut på mål under press

I tider med restriktioner och osäkerhet om nya förutsättningar kanske det kan vara angelägen att träna parvis i längre faser. Spelarna i denna träningspass paras i första hand ihop under hela passet.

Innehållet (avslut på mål) brukar alltid vara en uppskattat form av träning

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

Uppvärmning



Skuggspel

Organisation

- Två planer intill varandra
- Bilda par
- Paren + en neutral (eller mv) fördelas på planen
- Varje par har en boll

Aktion

- Paren dribblar fritt i kvadraten där icke bollhållande följer bollhållaren som en skugga
- Första bollhållare spelar en passning till den neutra spelaren som släpper tillbaka till "skuggan" som nu övertar rollen som dribblare
- Nästa par gör samma sak osv.

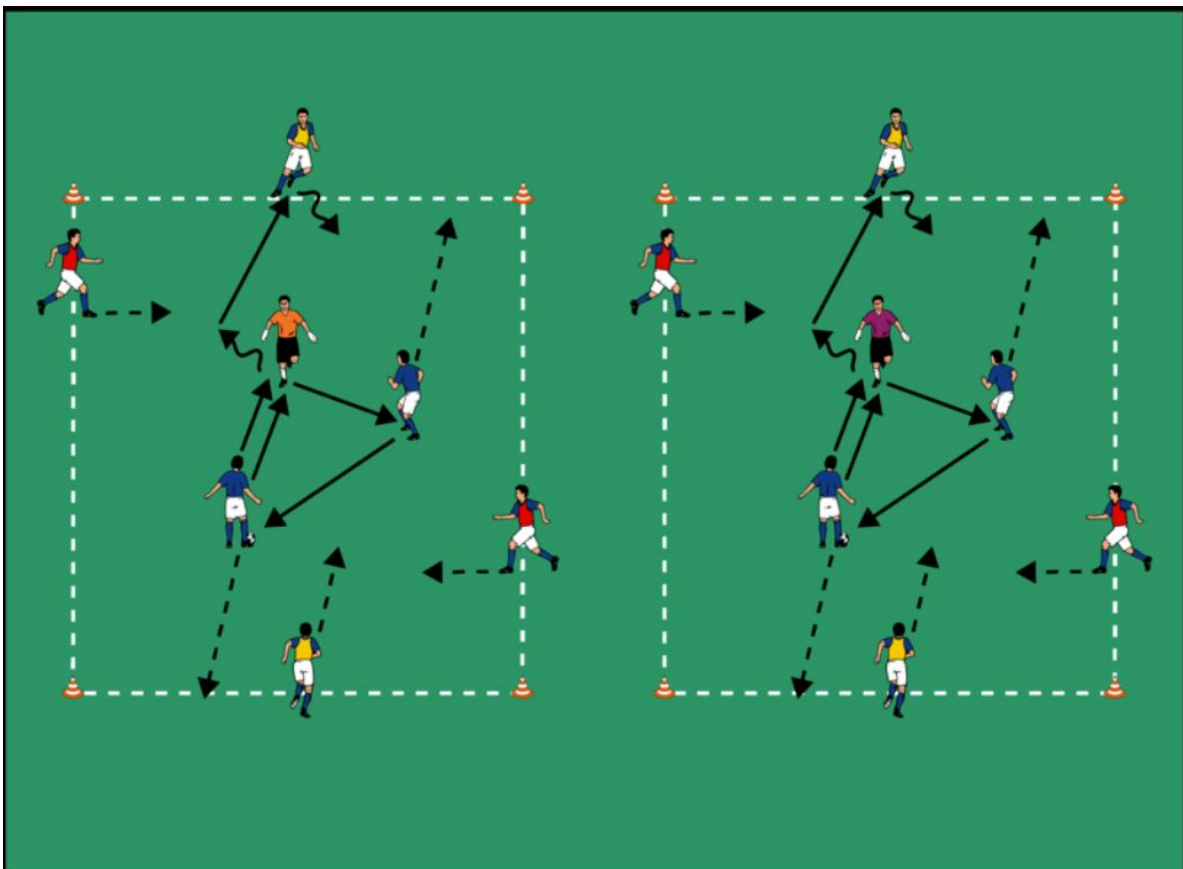
Variation

- Bollhållarna utför olika finter
- Skuggarna talar om vilka finter som bollhållarna skall utföra

Tipps/Korrekturer

- Stegvis ökat tempo

Uppvärmning



Växel spel

Organisation

- Två planer intill varandra
- Bilda par
- 1 par + en neutral (eller mv) placeras i kvadraten
- Övriga par placeras mitt emot varandra utanför

Aktion

- Den neutrala och paret i kvadraten dribblar och passar bollen sinsemellan – den neutral väljer plötsligt att spela passningen till en av spelarna utanför
- Båda spelare av det paret kommer nu in i kvadraten och fortsätter passningar/dribblar
- Första paret intar positionerna som det nya paret hade
- Paret som var utanför och inte fick boll startar en löpning och växlar sidan med varandra

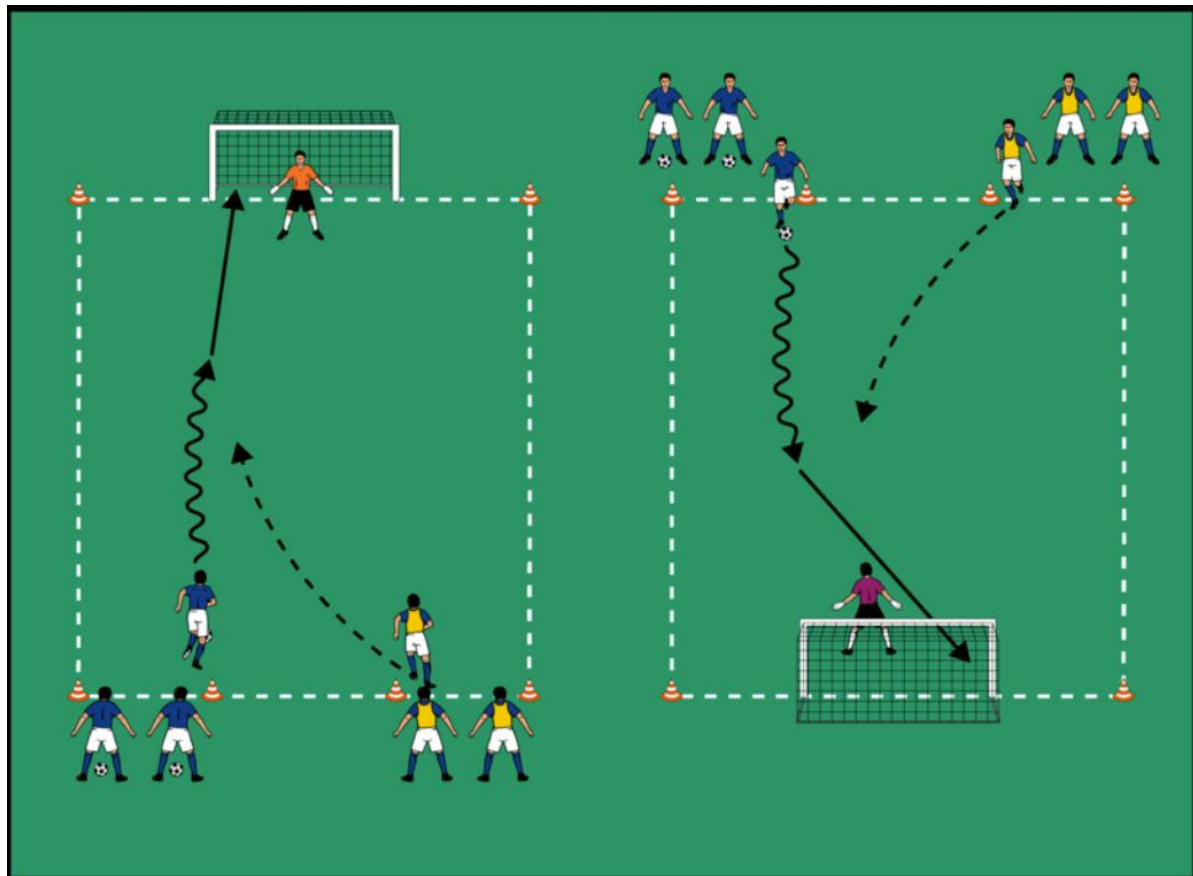
Variation

- Flera parbildningar (två olika par i kvadraten) med samma uppgift
- Tävling för spelarna i paret som skall växla sidan – vem kommer först

Tipps/Korrekturer

- Jämn fördelning av passningar ut till paren utanför!
- Korrekta – bra slagna passningar

Huvuddel



Stress avslut 1

Organisation

- 2 planer med 1 mål
- Ett lag anfallande / ett försvar
- Anfallande lag har bollar

Aktion

- Anfallare startar med dribbling för att avsluta på mål
- Försvarare startar samtidig för att komma ikapp och hindra anfallaren

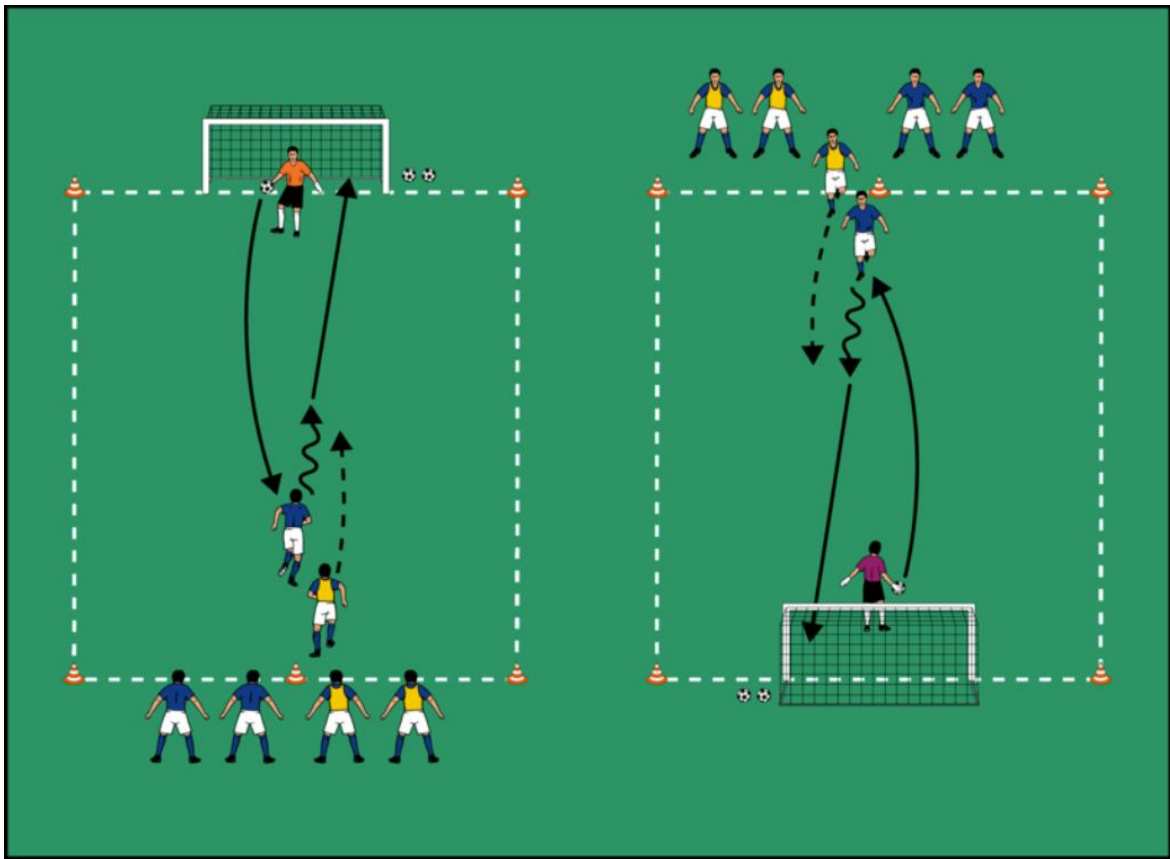
Variation

- Variera avståndet mellan anfallare/försvarare
- Ändra startpositionerna för försvararna
- Lyckas försvarare att hindra avslut på mål = 1 poäng
- Lägg till en markeringslinje som försvarare som erövrar boll kan kontra till

Tipps/Korrekturer

- Desto närmare försvarare placeras anfallarna blir det svårare att göra mål

Huvuddel



Sterss avslut 2

Organisation

- Som föregående
- Försvararna måste starta bakom anfallarna
- Målvakter startar med utkast

Aktion

- Anfallarna tar emot och kontrollerar utkast från målvakt och försöker sedan att komma till avslut under press från försvararna

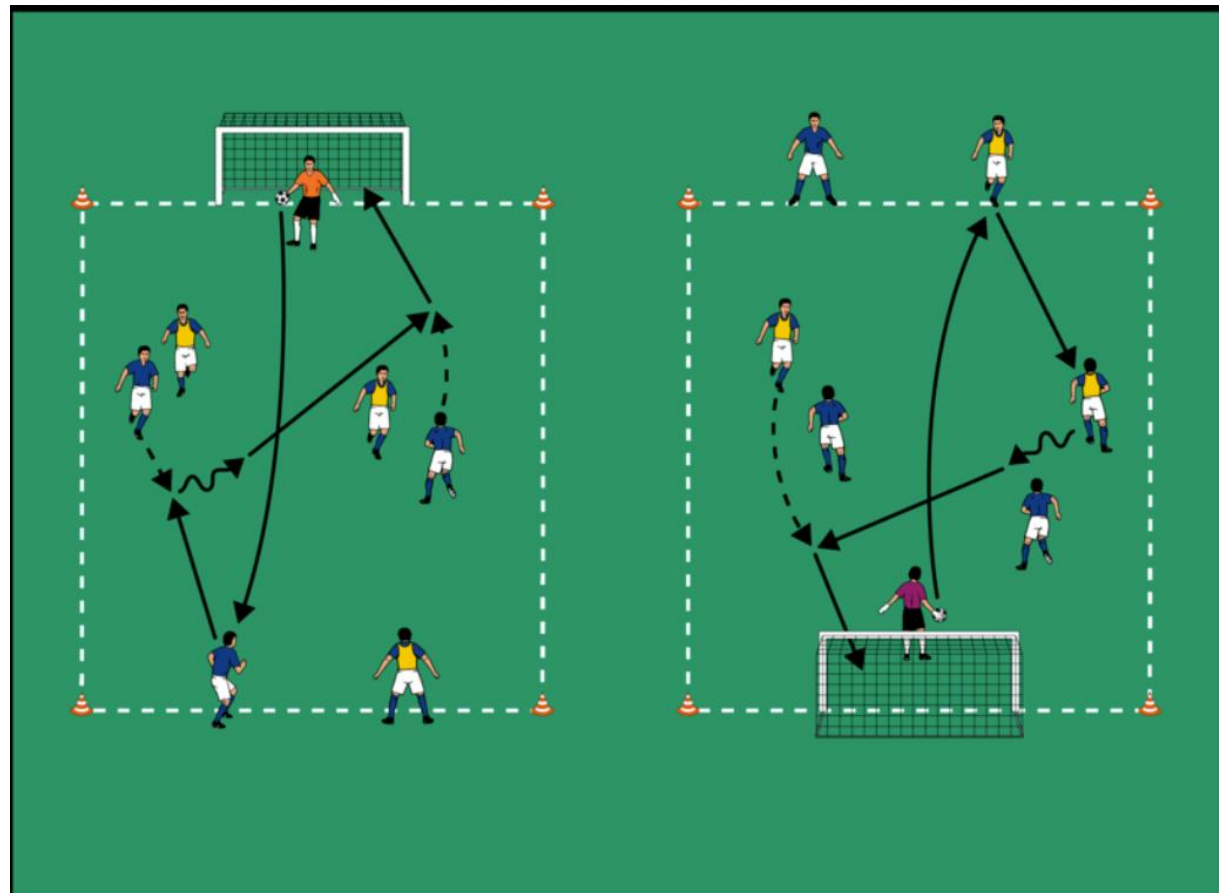
Variation

- Variera hur bollen skall kastas till anfallarna
- Anfallarna måste inom 8-10 sekunder komma till avslut

Tipps/Korrekturer

- Försvararna får INTE starta för anfallare ha rört bollen
- Anfallarna skall direkt försöka att första bollkontakten leder framåt och helst på den starka sida av foten

Slutdel



2 + 1 vs 2

Organisation

- Som föregående två planer
- Två par i kvadraten + 1 väggspelare per par

Aktion

- Målvakten startar med utkast på väggspelare som försöker få passningen till medspelare i kvadraten som i samspel försöker att komma till avslut
- Lyckas försvararna bryta måste de först spela till sin väggspelare och sedan blir de anfallande lag
- Speltid ca 4 minuter

Variation

- Mål efter samspel med väggspelare räknas dubbelt
- Väggspelare kan avsluta
- Väggspelare kan gå i i kvadraten för spel 3-2

Tipps/Korrekturer

- Väggspelare måste göra sig spelbar!

Matchspel