

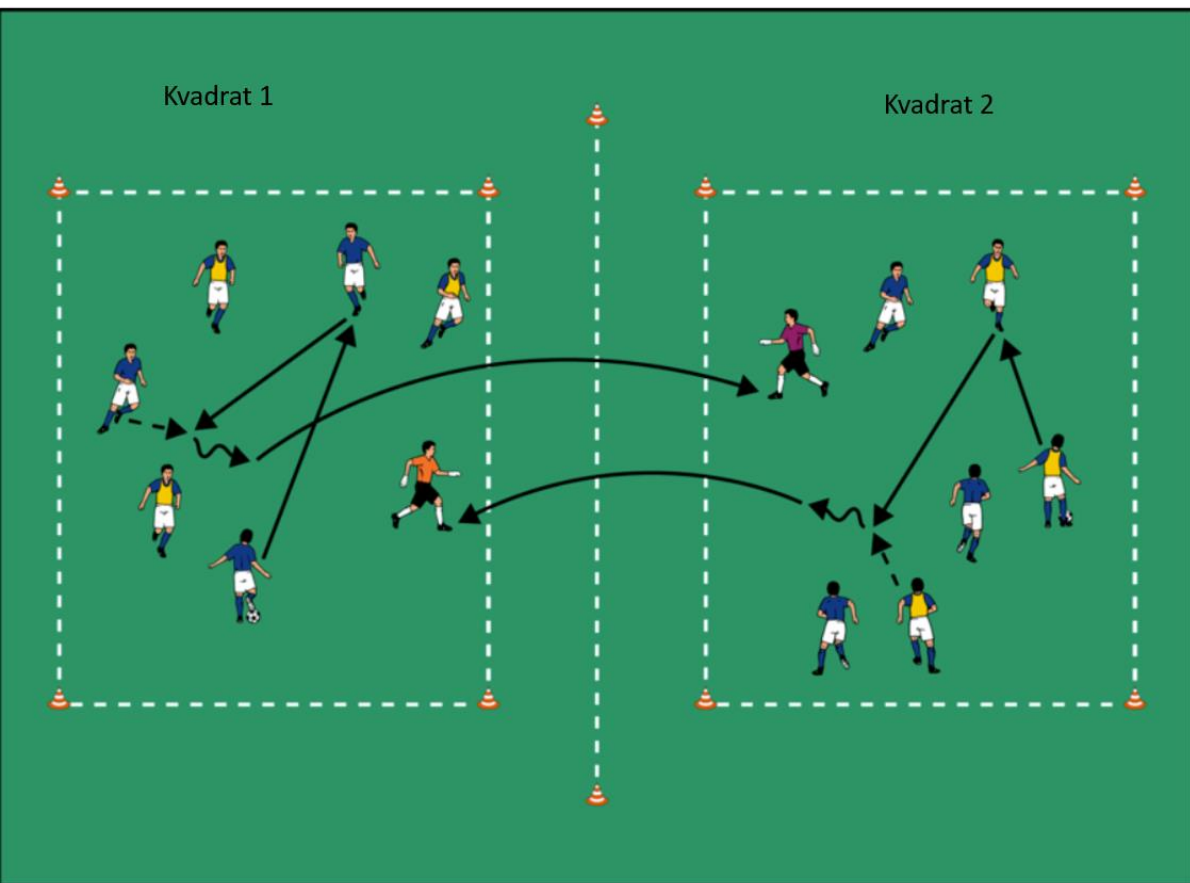
Träningspass U15 – U16

Samspel med snabba aktioner

Även under löpande säsong krävs ständig underhåll av konditionsinriktade träningspass – här kombinerat med tyngdpunkten på att spelarna agera snabbt och förbättrar samspelet

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

Uppvärmning



Byt kvadrat

Organisation

- Två kvadrater intill varandra
- Två lag + 2 neutrala eller MV fördelas i två grupper i kvadraterna
- Paren + en neutral (eller mv) fördelas på planen
- 1 boll per kvadrat

Aktion

- Första lag med boll passar bollen snabbt och precis oattackerat mellan varandra – sista spelaren läger bollen över till den neutrala/mv i den andra kvadraten som passar/kastar bollen tillbaka till det andra lag igen

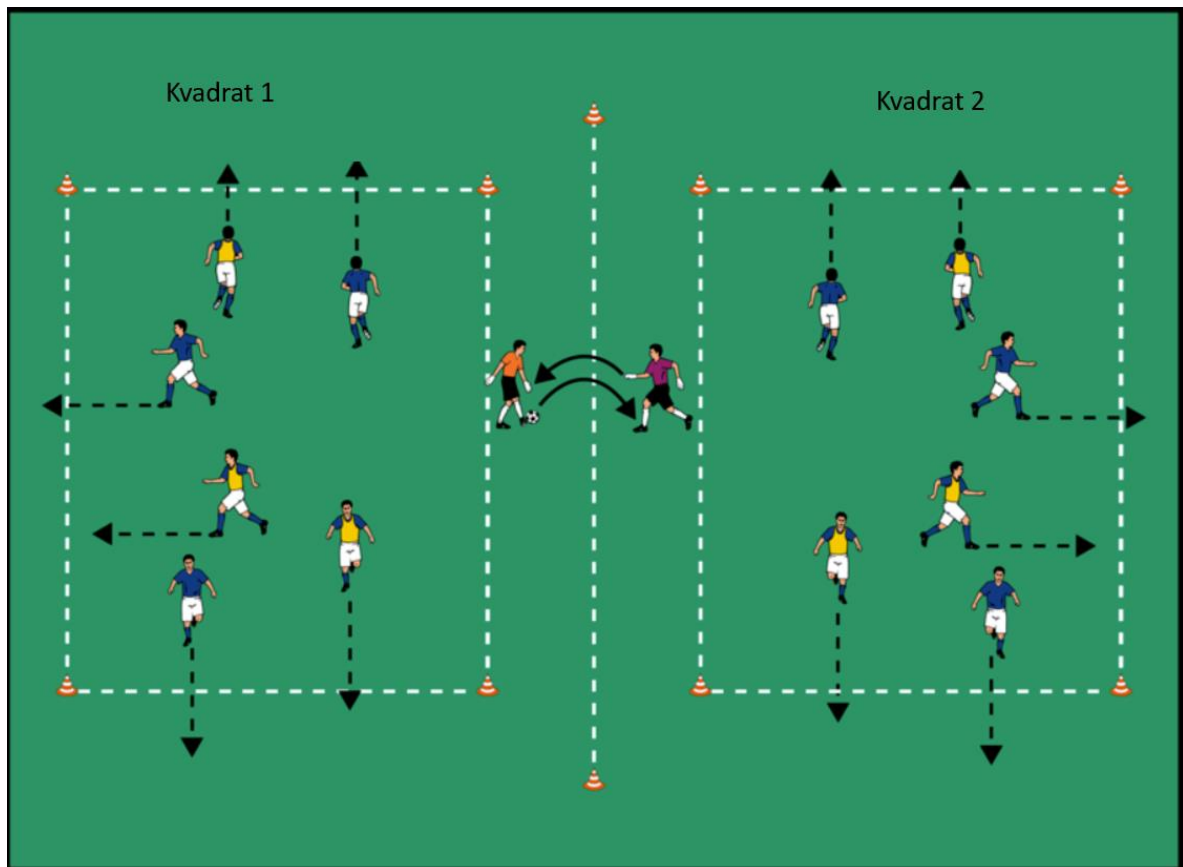
Variation

- Spelarna måste agera med två tillslag
- Båda lagen i kvadrater har boll

Tipps/Korrekturer

- Precisa passningar på rätt fot!

Uppvärmning



Reaktion

Organisation

- Som föregående

Aktion

- De neutral eller mv spelar/kastar bollen mellan varandra – spelarna i kvadraterna springer fritt
- En av neutrala/mv släpper boll i luften/på marken som är signalen för spelarna att sprinta ur kvadraten – varje linje får enbart korsas av en av gruppens spelare

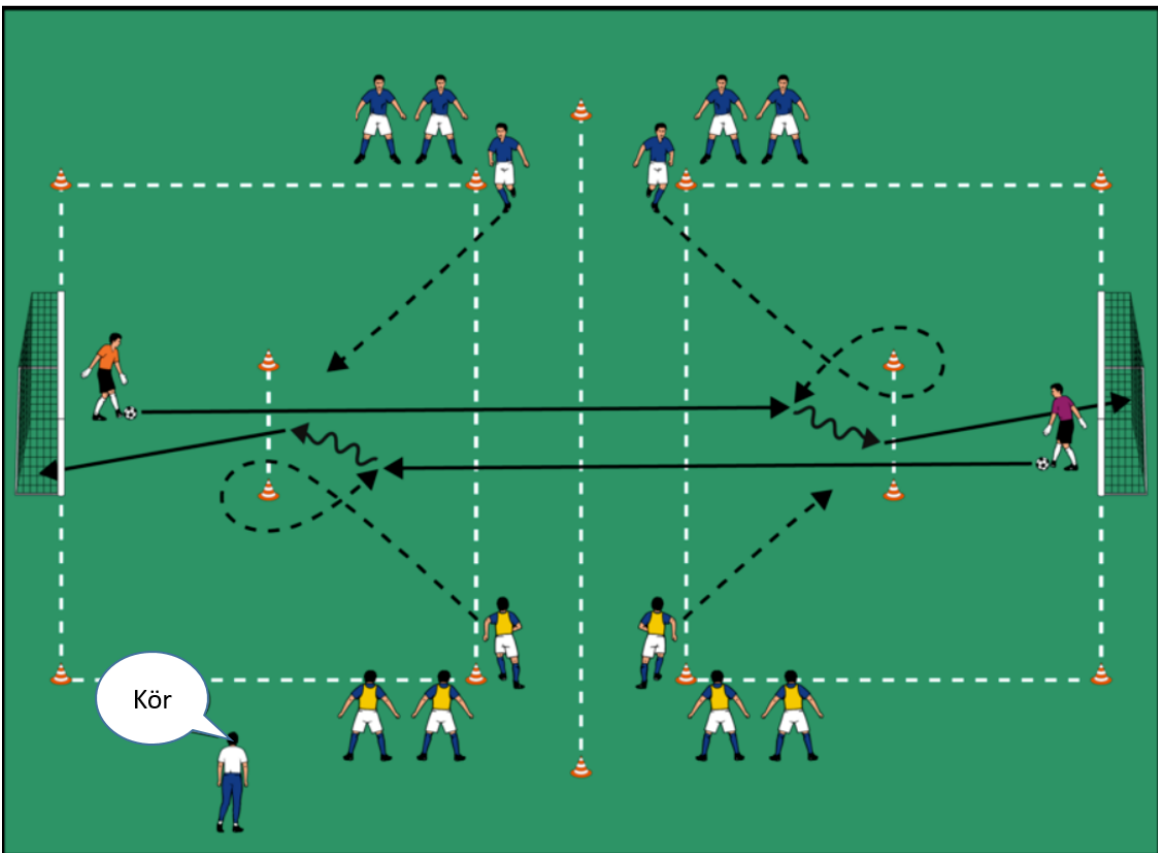
Variation

- Tävling vilken grupp är snabbast

Tipps/Korrekturer

- Alla måste hålla sig i rörelse och samtidigt observera skeende på sidan

Huvuddel



Avslut bonus 1

Organisation

- 2 planer med var sitt mål
- Två lag
- Markeringslinje med koner

Aktion

- Båda lagen står på var sin sida
- På kommando sprintar första spelarna av resp lag till markeringslinjen
- Spelaren som kommer först får en bonus avslut där mv från andra sidan spelar en djupledsboll

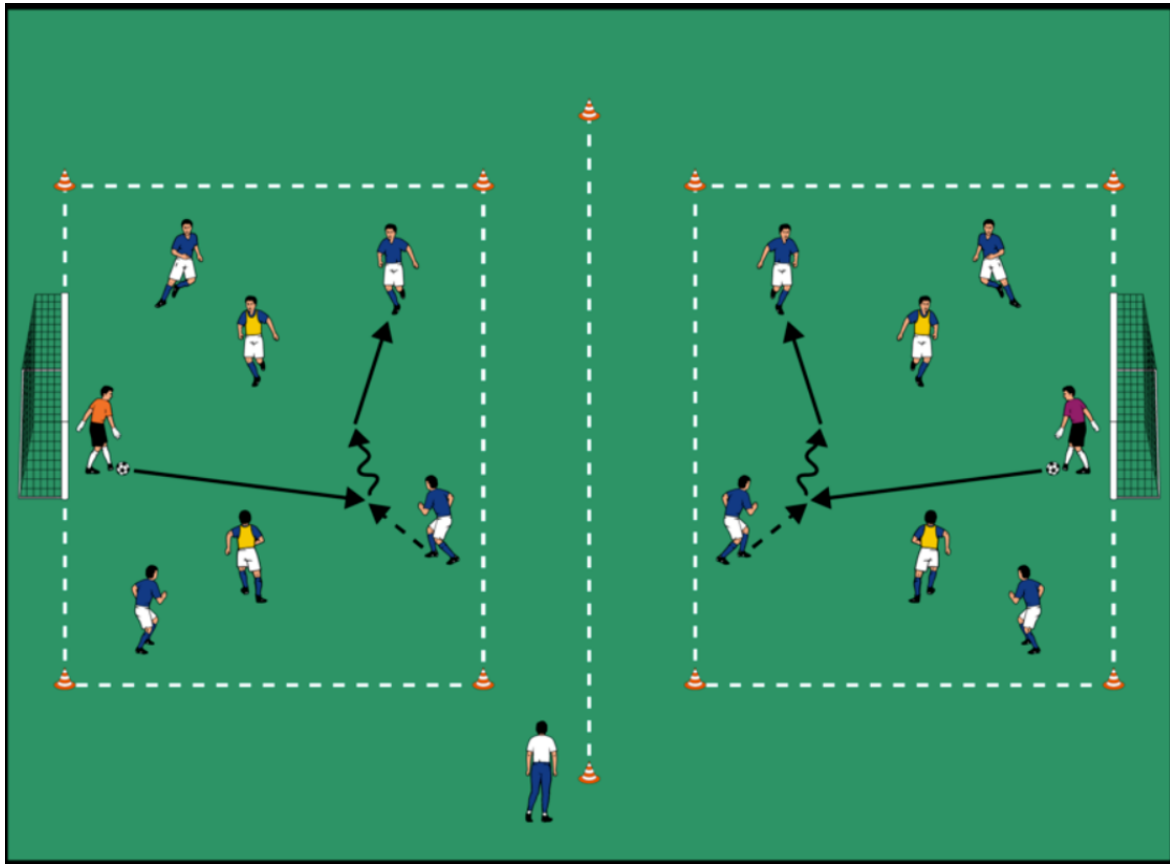
Variation

- Mv på närmaste sidan spelar bollen
- Tävling: vilken grupp gör flest mål

Tipps/Korrekturer

- Bonus avslut måste ske efter max tre tillslag

Slutdel



4-2

Organisation

- Som föregående två planer
- Två lag per kvadrat
- Spel 4-2

Aktion

- Målvakten startar med utkast anfallare
- Anfallarna måste spela minst fem passningar sinsemellan innan de får avsluta på mål

Variation

- Variera antal tillslag
- Variera antal passningar

Tipps/Korrekturer

- Regelbundna byten av försvarare

Matchspel