

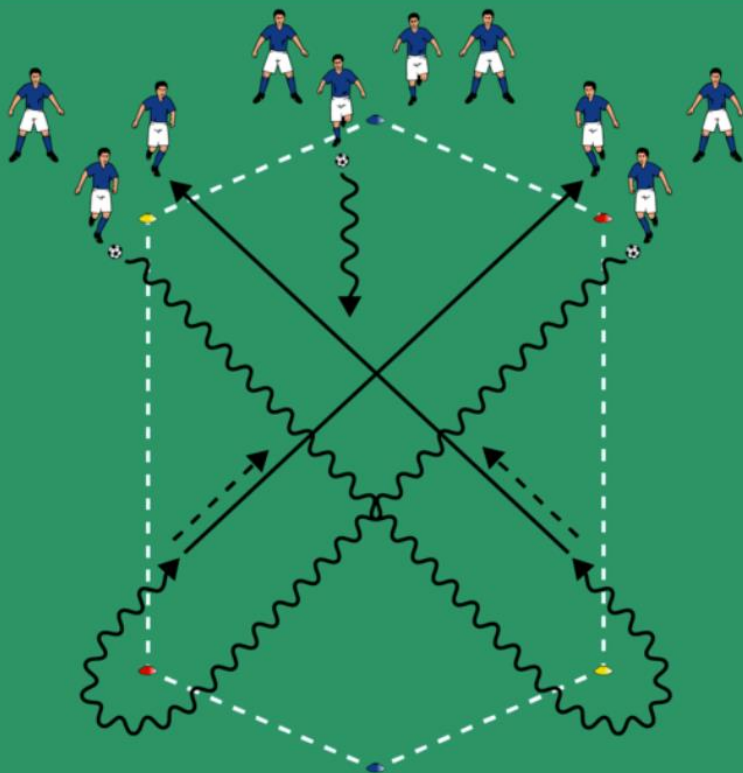
Träningspass U10 – U11

Från passningar till att kombinera

Som en teknisk grund i fotboll är en bra passeringsteknik en sak. Nu är det också viktigt att använda ett bra passningsspel i spelet för framgångsrika kombinationer i laget. Dessutom bör spelarna vara mentalt vaken och ständigt "skanna" spelplanen. Spelarna måste se medspelare och motståndare, bedöma deras rörelser och känna igen lediga platser. Varje pass måste också övervinna ett annat avstånd. Gaps för passningar i riktning mot motståndarens mål är vanligtvis bara öppna under mycket kort tid. De kan därför märkas snabbt och sedan användas målmedvetet. Alla dessa aspekter ställer höga krav på spelarna. Därför bör tränaren först låta angriparna spela i majoritet och därmed underlätta kombinationsspelet. Spelarna bör bara agera i jämna antal när de säkert kan kombinera i övertalighet.

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

Uppvärmning



Kors passningar 1

Organisation

- Bygg en sexkant med ca 15 meters djup på sidlinjerna
- Placera gul, blå och röda koner på hörnorna
- Placera spelarna vid konerna – första spelaren med boll

Aktion

- På kommando dribblar spelarna till motsatt sida och rund konerna med samma färg och passar därefter tillbaka till närmaste medspelare
- Man följer sin passning

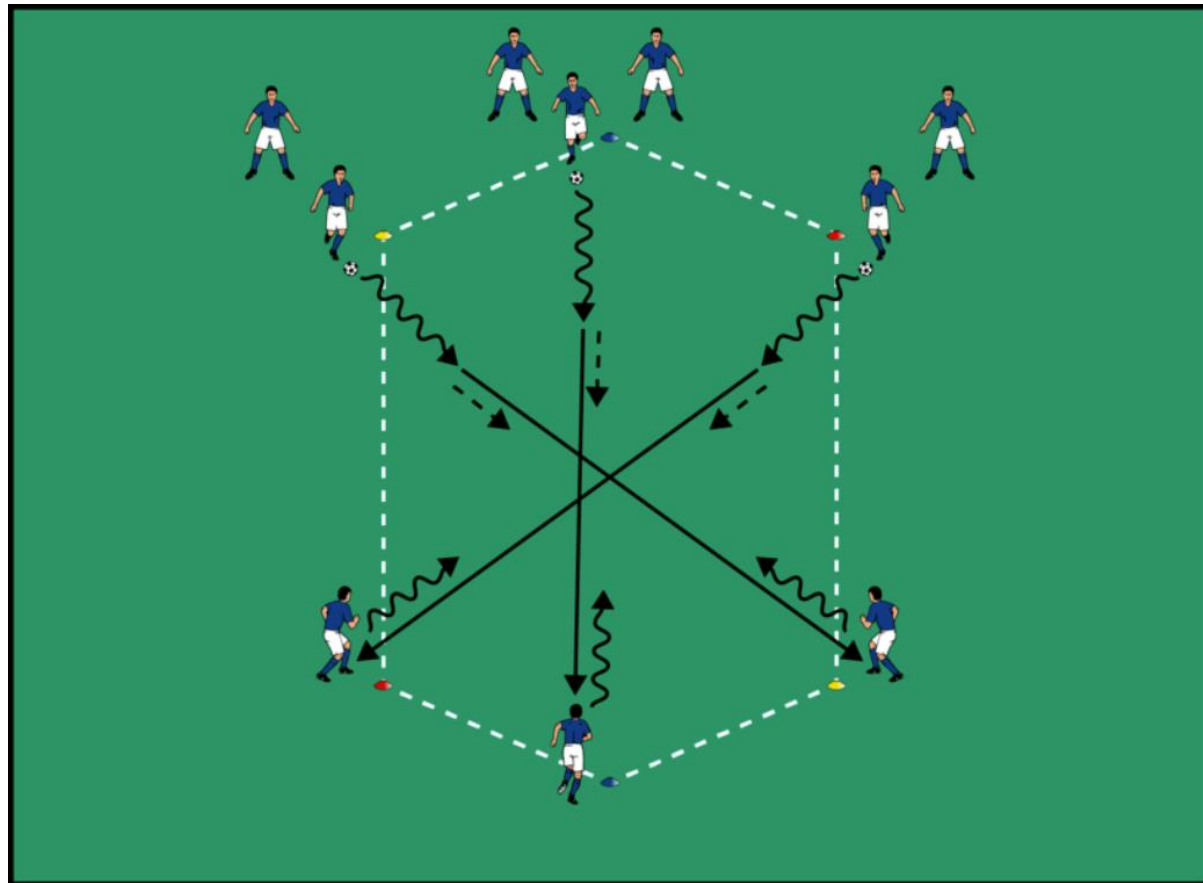
Variation

- Dribbla rund en annan färg än den man startar från
- Passar till en annan färgs spelare
- Byta plats till en annan färg efter passning (OBS sätter krav på kognitiva ageranden!)

Tipps/Korrekturer/Krav

- Att byta plats till en annan position kräver att spelarna måste börja se när en station blir obemannat!
- Hålla koll på att inte krocka med annan spelare
- Akta passningsvägar (krock) – är inte passnings vägen fri – dribbla vidare

Uppvärmning



Kors passningar 2

Organisation

- Bygg en sexkant med ca 15 meters djup på sidlinjerna
- Placera gul, blå och röda koner på hörnorna
- Placera spelarna vid konerna – enbart en spelare av två mot varandra stående spelare med boll

Aktion

- På kommando dribblar spelarna in i ytan och passar en avvägd passning till medspelare på andra sidan
- Som gör om samma sak

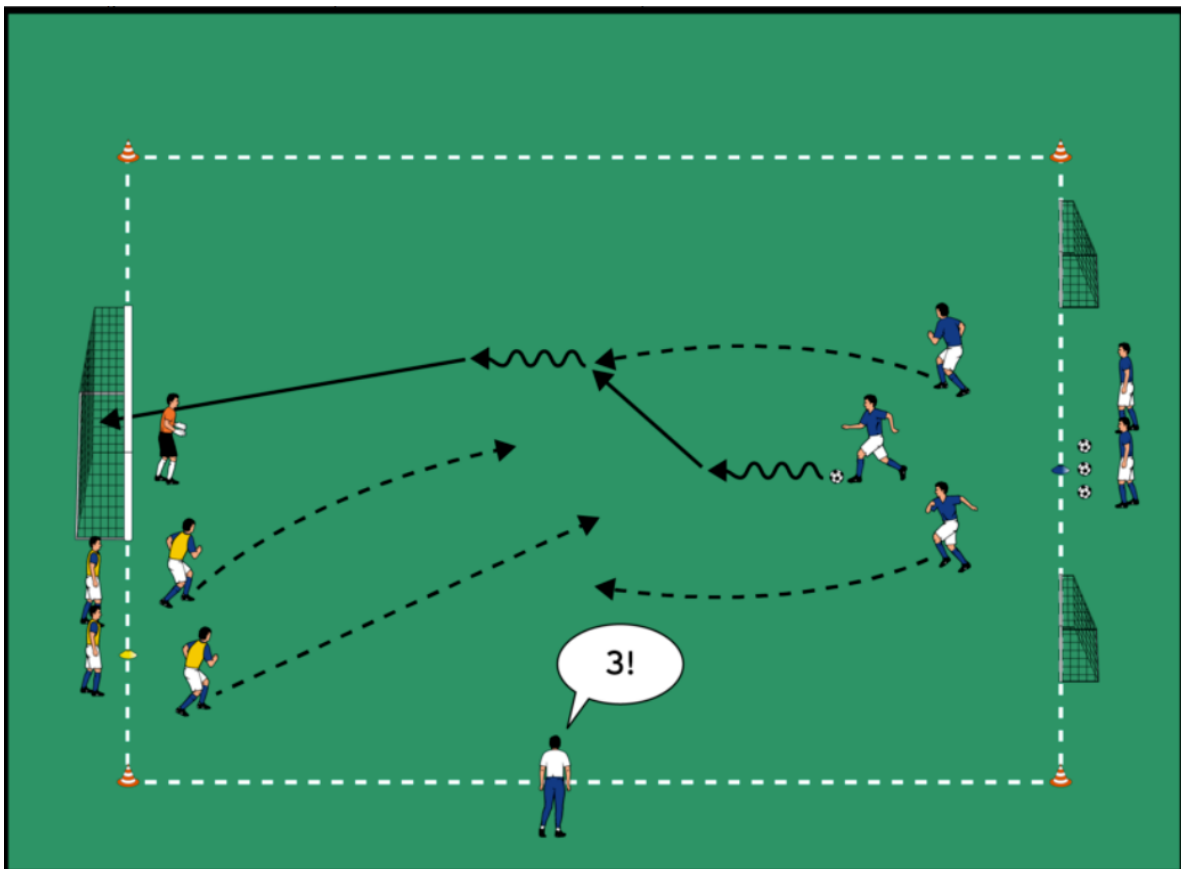
Variation

- Dribbla / passa till annan färg
- Bara dribbla/passa med vä/hö

Tipps/Korrekturer/Krav

- Passningar skall slås ur dribbling
- Passar enbart när passningsvägen är fri och med blickkontakt på passningsmottagaren

Huvuddel



Övertal kombinationer

Organisation

- Ca 30 x 20 meter plan
- Ena sidan stort mål andra sidan två mini mål
- Två lag – blå startar bakom kortlinjen

Aktion

- Ledaren ropar upp tal mellan 2 och 5
- Blå anfaller med antal spelare som ledaren har ropat upp, gul försvarar med en spelare mindre (undertal)
- Byt uppgifter efter några omgångar

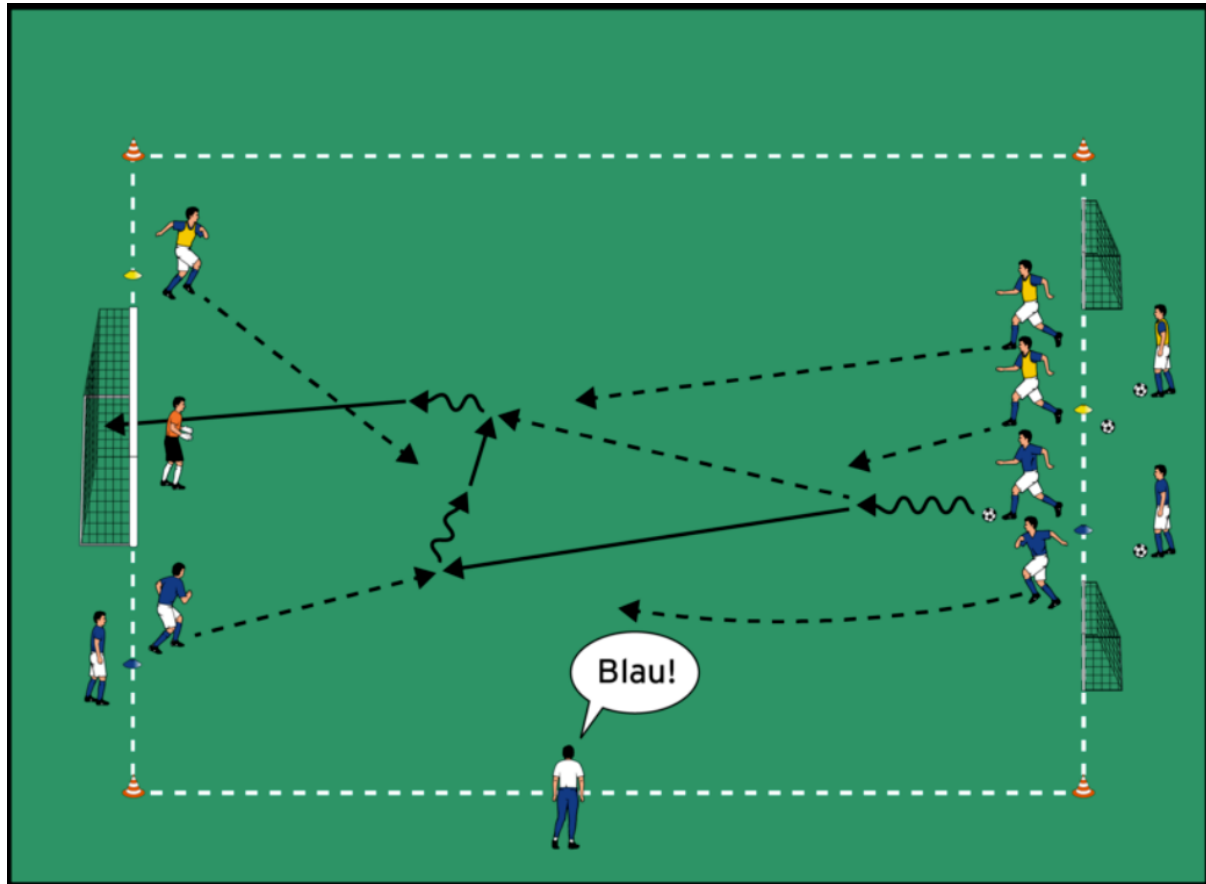
Variation

- Spela alltid 2-1, 3-2 ...

Tipps/Korrekturer/Krav

- Anfallande lag skall snabbt komma till avslut
- Försvarande lag skall snabbt komma in centrerat framför mål

Huvuddel



Jämn tal kombinationer

Organisation

- Plan ca 30 x 20 meter
- Spelarna fördelas enligt skiss
- Bollar bakom kortlinjen med två mål

Aktion

- Ledaren ropar upp en färg, som startar anfall med tre spelare
- Försvarar med lika antal spelare varav en spelare kommer från sidan bakom stora mål
- – vid bollvinst kontrat man på de två mini mål

Variation

- 4-4, 5-5, 2-2

Tipps/Korrekturer/krav

- Anfallande lags spelare som kommer från andra sidan ger bra möjligheter till djupledsspel

Slutdel

Först till 2 mål

Organisation

- Plan 40 x 25 meter
- Ena sidan med stor mål, andra sidan två små mål
- 2 lag – blå startar

Aktion

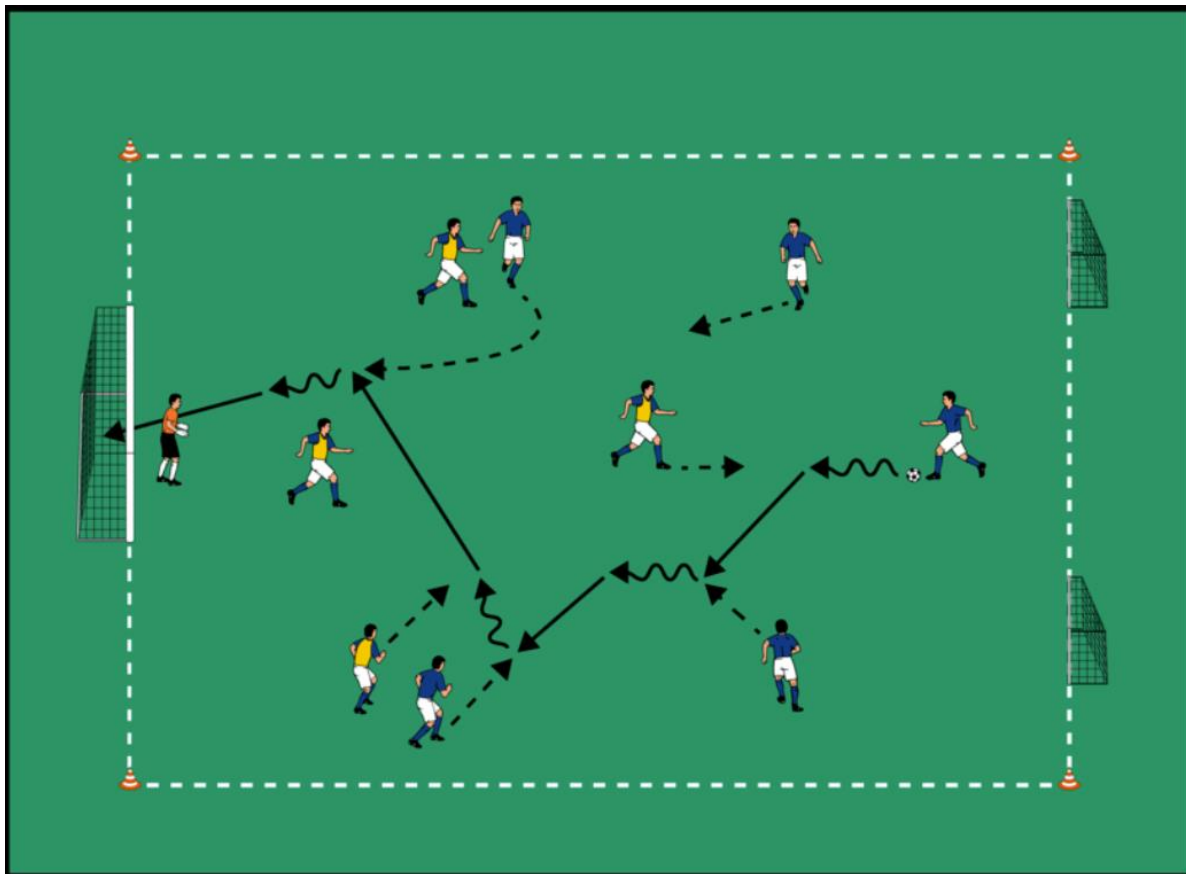
- Spel 5 – 5 (blå mot stora mål, gul mot två mini mål)
- Efter två mål på mini målen växlar lagen spelriktning
- Vilket lag gör flest mål på stora målet

Variation

- Byt spelriktning efter varje mål på mini målen
- Byte efter tre mål på mini målen
- Begränsa/kravsätt antal tillslag på boll

Tipps/Korrekturer/Krav

- Lagen räknar sina mål
- Ställ krav på ackurat passningsspel



Matchspel