

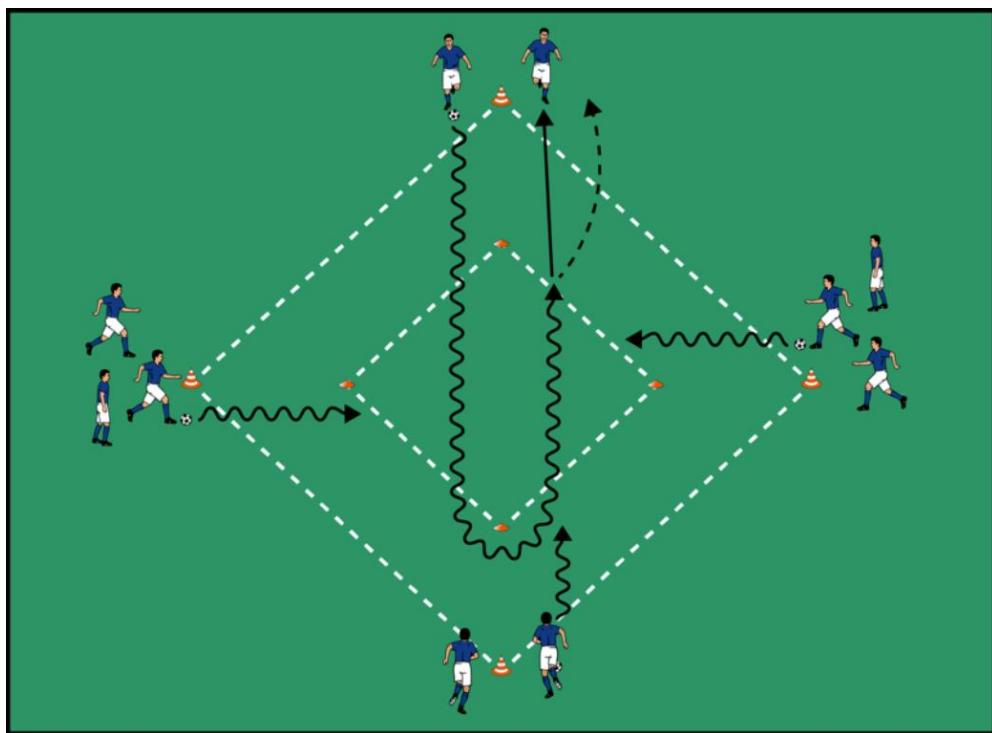
Träningspass U12– U13

Träna i diamant uppsättning

Ständiga löpningar i kors, pass, och dribbelvägar kräver spelarnas uppmärksamhet

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

Uppvärmning



Ca 5-7 minuter

Pass diamanten

Organisation

- Markera en kvadrat 20 x 20 meter
- Innanför ytterligare en diamant format kvadrat 10 x 10
- Fördela spelarna vid utgångspunkterna
- Första spelarna i kön med var sin boll

Aktion

- Spelarna startar med dribblingar fram till borte konan som de rundar
- När de är framme vid inre diamantens yttre punkt passar de till sin medspelare
- Passmottagaren gör om aktionen på samma sätt
- På vägen utför en fint av fri val

Variation

- Efter passningen till konan till höger

Tipps/Korrekturer/Krav

- Snabb dribbling
- Boll nära fötter
- Precis passning – lyft blicken

Koordinations diamant

Organisation

- Markera en kvadrat 20 x 20 meter
- Innanför ytterligare en diamant format kvadrat 10 x 10
- Fördela spelarna vid utgångspunkterna
- Alla med var sin boll

Aktion

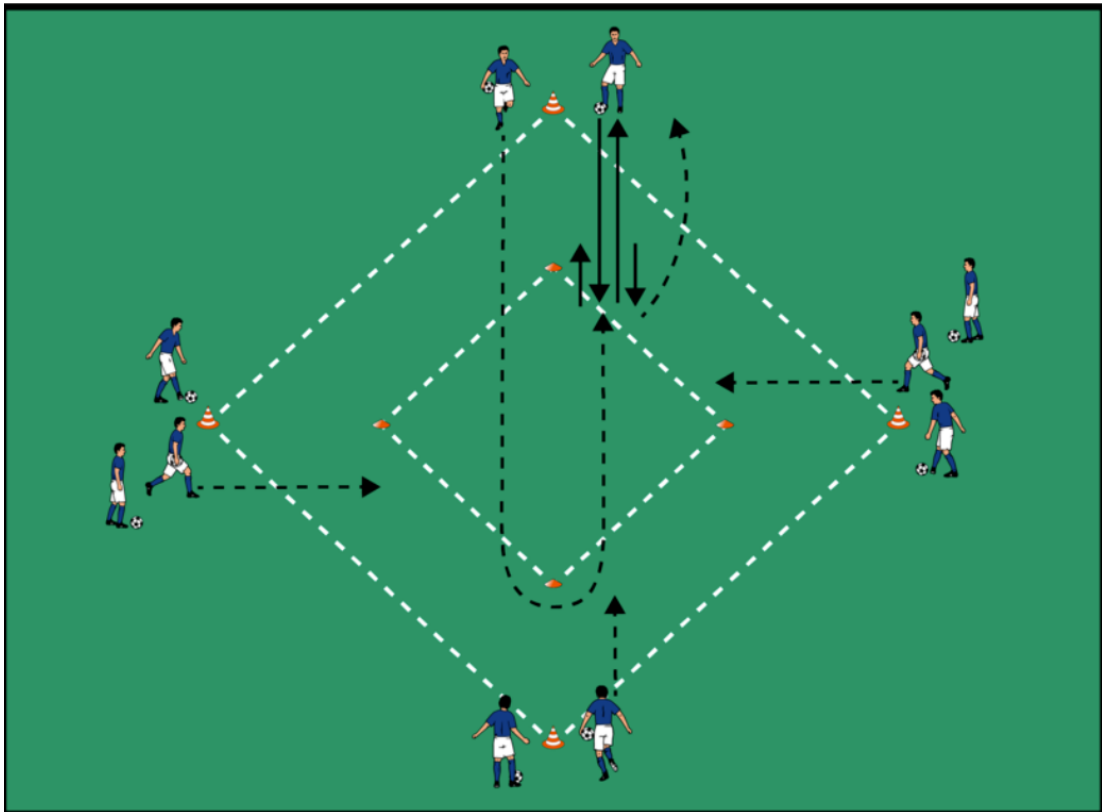
- Första spelarna i kön springer med boll i handen till och rund bortre konan
- Strax innan inre diamantens slut kastar de sin boll i luften och får samtidig en passning från sin medspelare på startpositionen som spelas tillbaka
- Den egna uppkastade bollen fångas och spelaren löper tillbaka till ursprungspositionen

Variation

- Olika finter före/efter riktningsväxlingen

Tipps/Korrekturer/Krav

- Svår övning - VÅGA



Huvuddel

Ca 10 minuter

Mål avslut diamant

Organisation

- Ca 20 x 20 meter plan
- Två 7 manna mål på vardera sida
- Spelarna enligt skiss
- Bollar hos båda grupper

Aktion

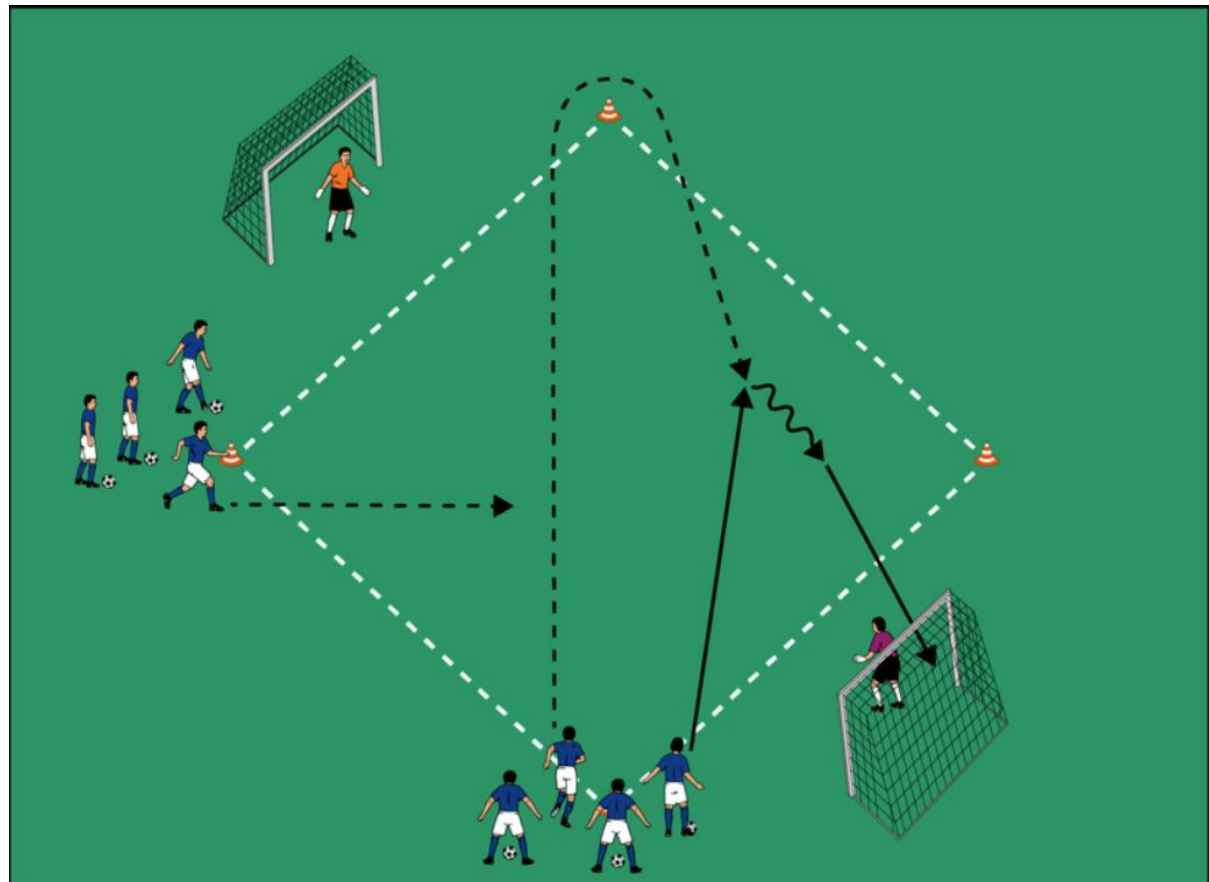
- Respektive första spelarna i grupperna springer upp mot och rund bortre hörnkonan
- Därefter vill de ha en bra slagen passning som de skall förvalta med avsluta på mål

Variation

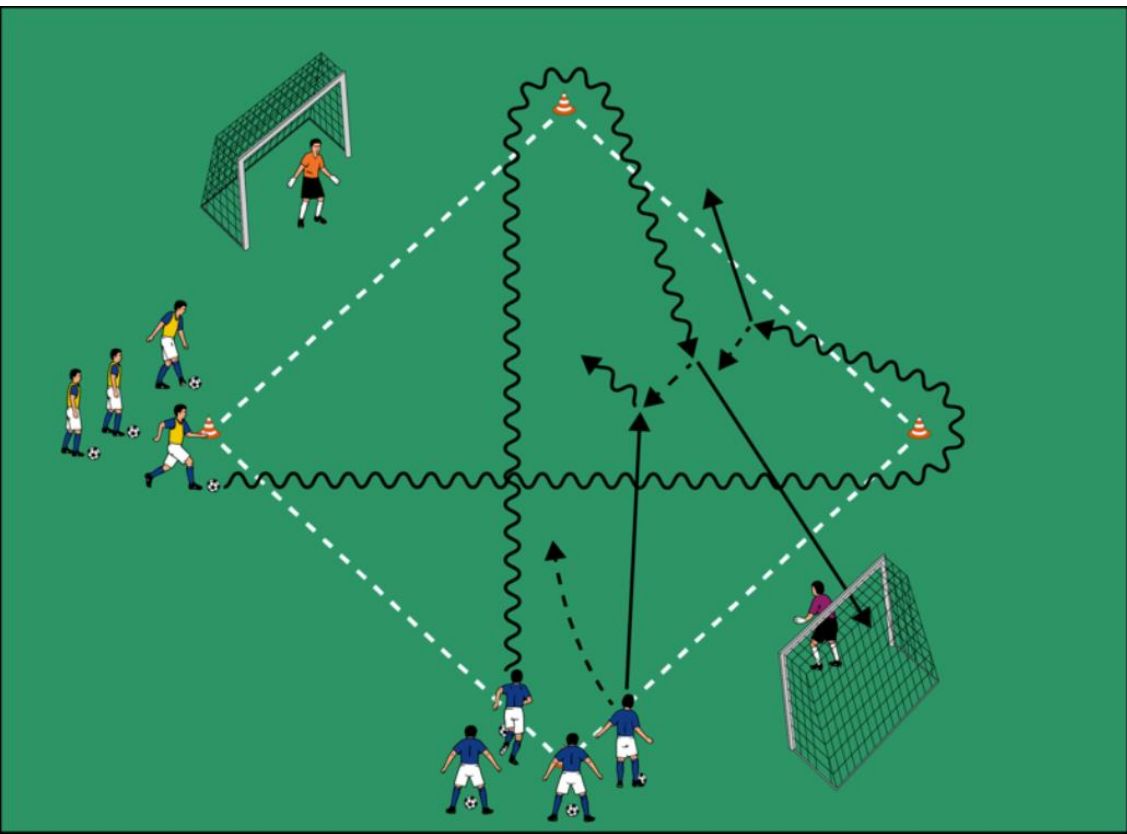
- Kräv antal kontakter
- Avslut på felvänd mål

Tipps/Korrekturer/Krav

- Orientera sig rätt
- Ta emot boll lätt åt sidan



Huvuddel



Ca 10 minuter

Spel i diamanten

Organisation

- Ca 20 x 20 meter plan
- Två 7 manna mål på vardera sida
- Spelarna enligt skiss
- Bollar hos båda grupper

Aktion

- Första spelare med boll i respektive grupp startar med dribbling upp mot andra sidans hörn kona och rund
- Dribbla därefter några korta metrar och avslut på mål
- Medspelaren av spelaren som har nättat först lägger in en passning och följer in på plan till en 2-1
- Vid mål – boll utanför – startar ny omgång

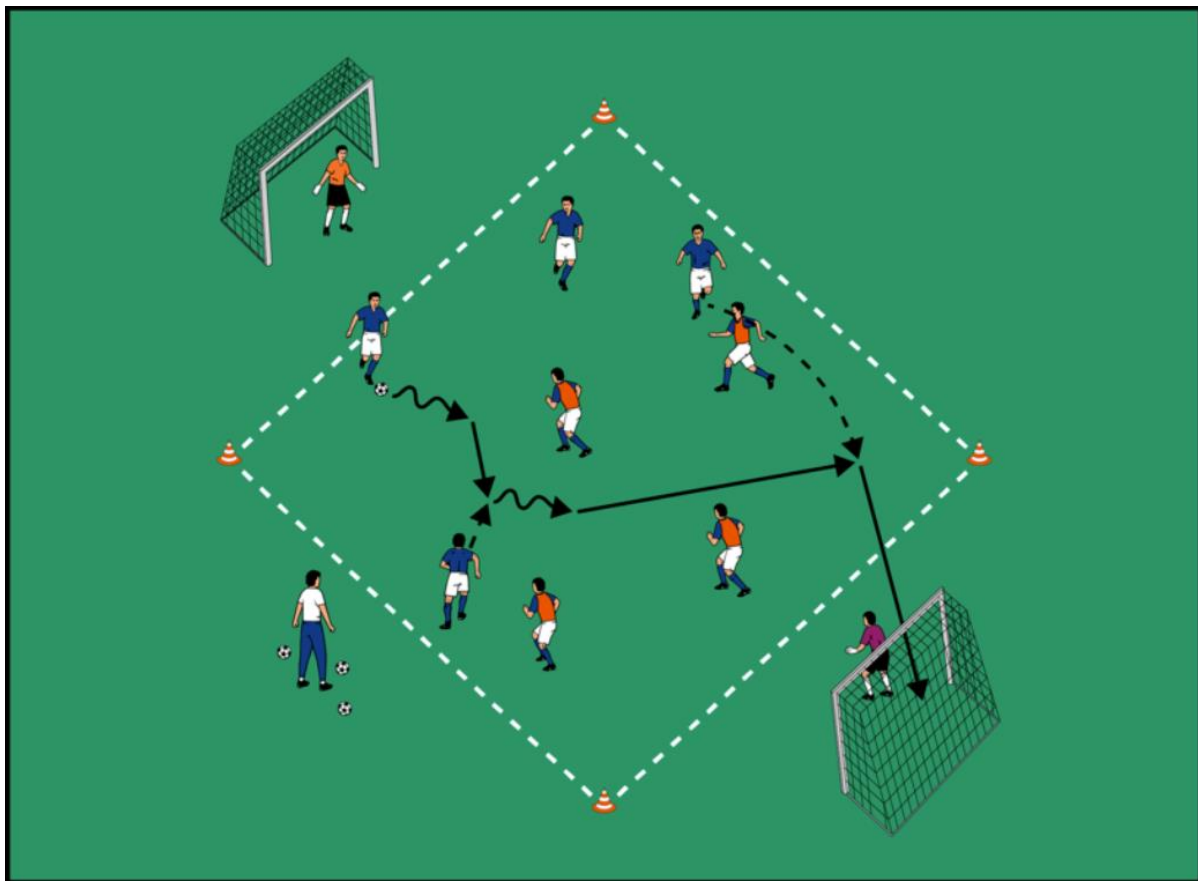
Variation

- Tävling vilket lag gör flest mål

Tipps/Korrekturer/krav

- Görs inget mål i första läget bestämmer ledaren vilket lag som börjar i 2-1

Slutdel



Diamant spel

Organisation

- Ca 20 x 20 meter plan
- Två 7 manna mål på vardera sida
- Spelarna enligt skiss
- Bollar hos båda grupper

Aktion

- 4-4 i diamanten
- Mål enbart inifrån diamanten

Variation

- Spela med väggar
- Anfallarna får göra mål på båda mål – försvararna spelar till ledaren eller målvakter

Tipps/Korrekturer/Krav

- Lagen räknar själv

Matchspel