

Träningspass U12– U13

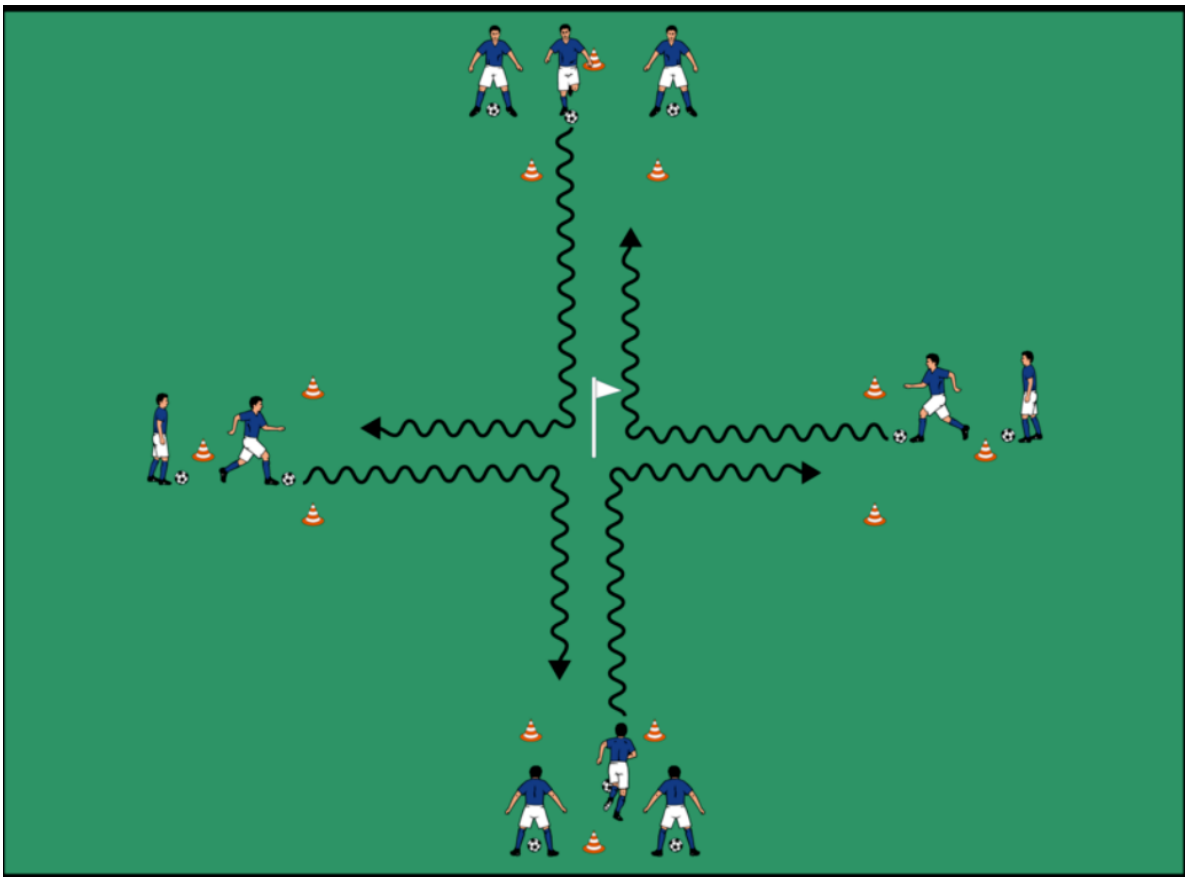
Passningar & Finter

Det är viktigt att regelbundet kontrollera spelarens kunskaper och användande av finter och fylla på dem igen. Be därför alltid spelarna om nya knep och låt dem prova nya knep. Förutom knep och finter är den första kontakten när du byter dribblingsriktning avgörande för de olika finternas framgång. Många spelare glömmer helt enkelt bollen efter en fint.

- För att förhindra att detta händer, fokusera på kontakten efter finten.
- Spela bollen med en kontakt i den nya riktningen och ledigt utrymme.
- Framför allt, använd utsidan för att föra kroppen mellan bollen och motståndaren.

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

Uppvärmning



Ca 5-7 minuter

Centrum dribbling

Organisation

- Markera en kvadrat 15 x 15 meter
- Sätt upp två koner 5 meter innanför
- Placera en kona/stång i centrum
- Fördela spelarna vid utgångspunkterna med var sin boll

Aktion

- Spelarna startar med dribblingar fram till centrum där de kapar bollen med utsidan och växlar riktningen till höger och dribblar vidare till nästa
- På vägen utför en fint av fri val

Variation

- Kapar med vänster – byt till vänster
- Dra tillbaka med sulan och dribblar tillbaka till ursprungskona

Tipps/Korrekturer/Krav

- Vid kapningen av bollen se till att den hamnar rätt i löpriktningen
- Har kontroll över bollen – nära fötterna
- Noggrannhet före snabbhet !
- Använd båda fötter

Uppvärmning

Ca 5-7 minuter

Färgdribbling

Organisation

- Markera en kvadrat 15 x 15 meter
- Sätt upp två koner 5 meter innanför – med två olika färger
- Placera en kona/stång i centrum
- Fördela spelarna vid utgångspunkterna med var sin boll

Aktion

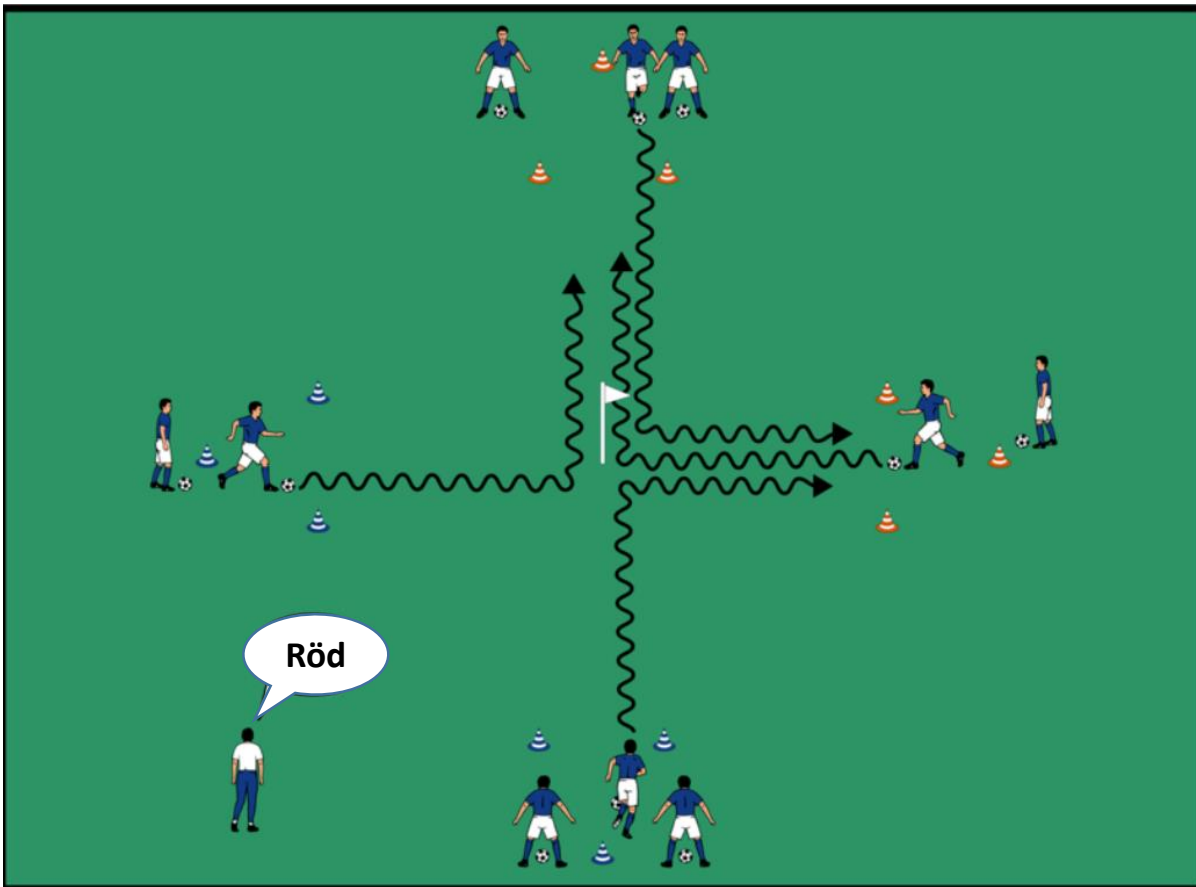
- På kommando dribblar spelarna in i ytan
- Strax innan centrum ropar tränaren upp en färg
- Spelarna växlar riktningen till färgen

Variation

- Olika finter före/efter riktningsväxlingen

Tipps/Korrekturer/Krav

- Dribbla i hög tempo utan att tappa kontroll över boll/kropp
- Utför momentet på rätt sätt



1-2-3 dribbling

Organisation

- Ca 30 x 15 meter plan
- Två små mål på vardera sida
- Placera koner (blå/röd) enligt skiss
- Två lag – spelarna fördelas enligt skiss
- Bollar till lag 1 på ena sida och lag 2 på andra sidan

Aktion

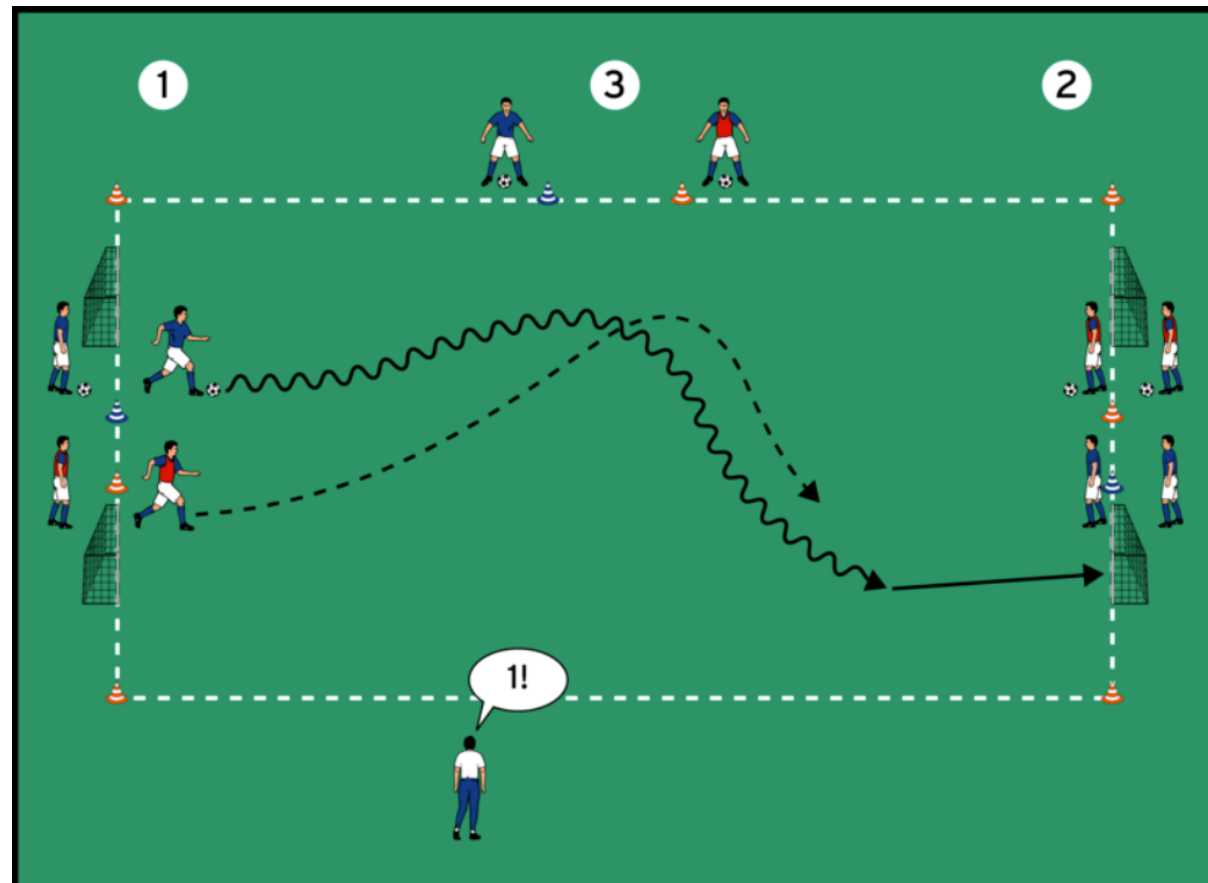
- Ledaren ropar upp tal mellan 1 och 3
- Blå anfaller och försöker att göra mål på andra sidan
- Röd intill anfallaren försöka hindra avslut/mål
- Lyckas försvararen kontrat denna mot andra sidans mål

Variation

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

Tipps/Korrekturer/Krav

- Anfallaren skall snabbt komma till avslut, dribbla/ finta sig förbi
- Ropar ledaren upp 3 anges även färgen som startar med boll



1-2-3 dribbling

Organisation

- Ca 30 x 15 meter plan
- Två små mål på vardera sida
- Placera koner (blå/röd) enligt skiss
- Två lag – spelarna fördelas enligt skiss
- Bollar till lag 1 på ena sida och lag 2 på andra sidan

Aktion

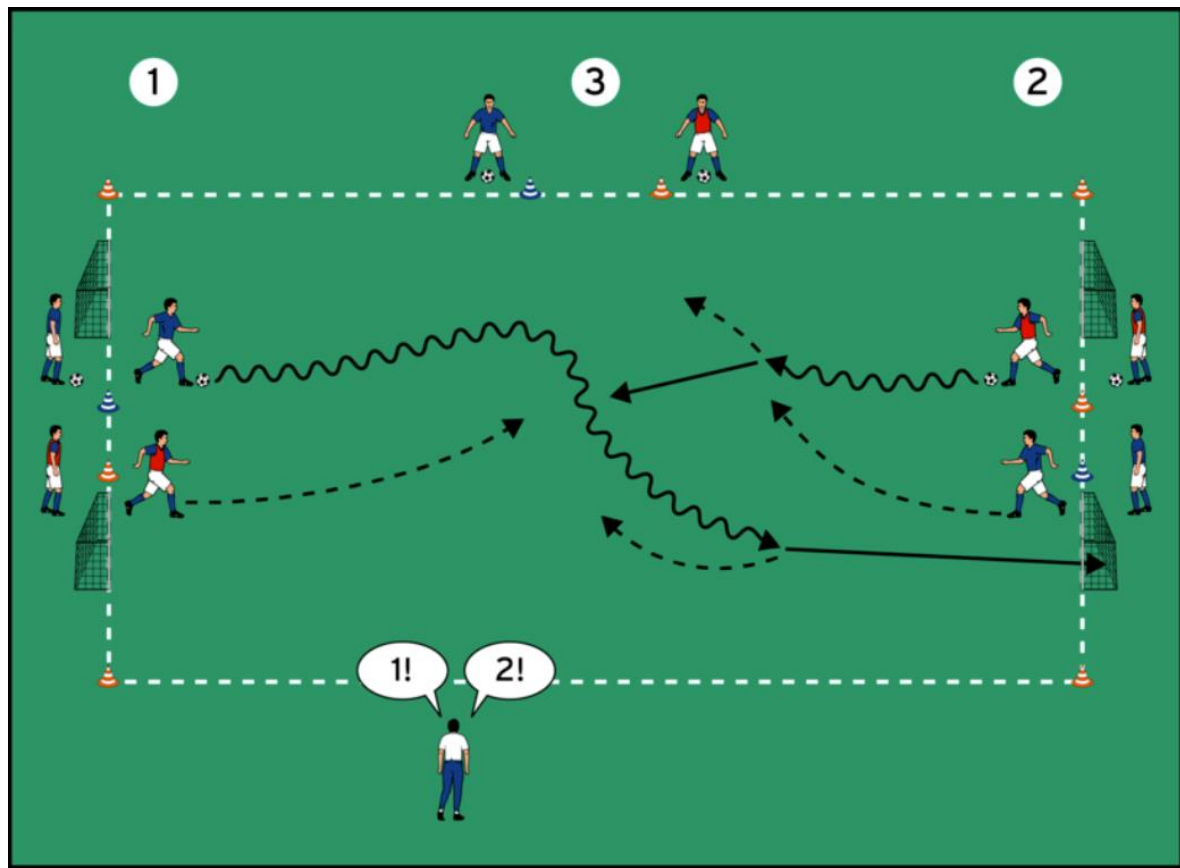
- Som föregående
- Så fort det har blivit mål eller bollen är ur spel ropar tränaren upp nästa siffra – som nu startar in i planen till två mot två och därefter till 3-3

Variation

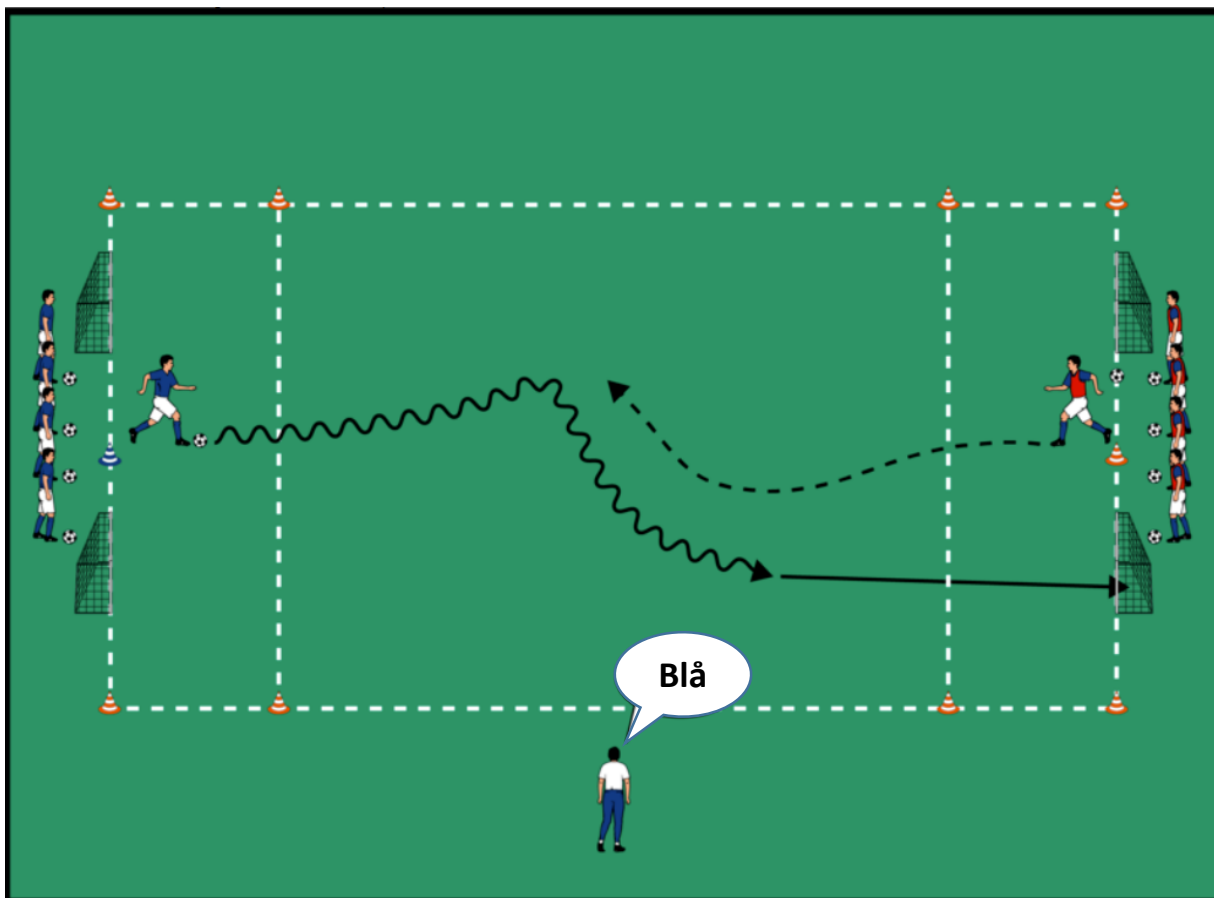
- Tävling vilket lag gör flest mål

Tipps/Korrekturer/krav

- x



Slutdel



Dribbel spel

Organisation

- Ca 30 x 15 meter plan
- Två små mål på vardera sida
- Placera koner (blå/röd) enligt skiss
- Två lag – ett lag per sida
- Bollar till båda lagen

Aktion

- Ledaren ropar upp första lagets färg som startar i 1-1
- Efter mål/boll ur spel startar andra laget i 2-2, därefter tre mot tre
- Lyckas försvararna att bryta boll kan de kontra

Variation

- x

Tipps/Korrekturer/Krav

- Spelarna har bara sekunder på sig att komma till avslut!

Matchspel