



# Övningsbank Sigtuna IF P03

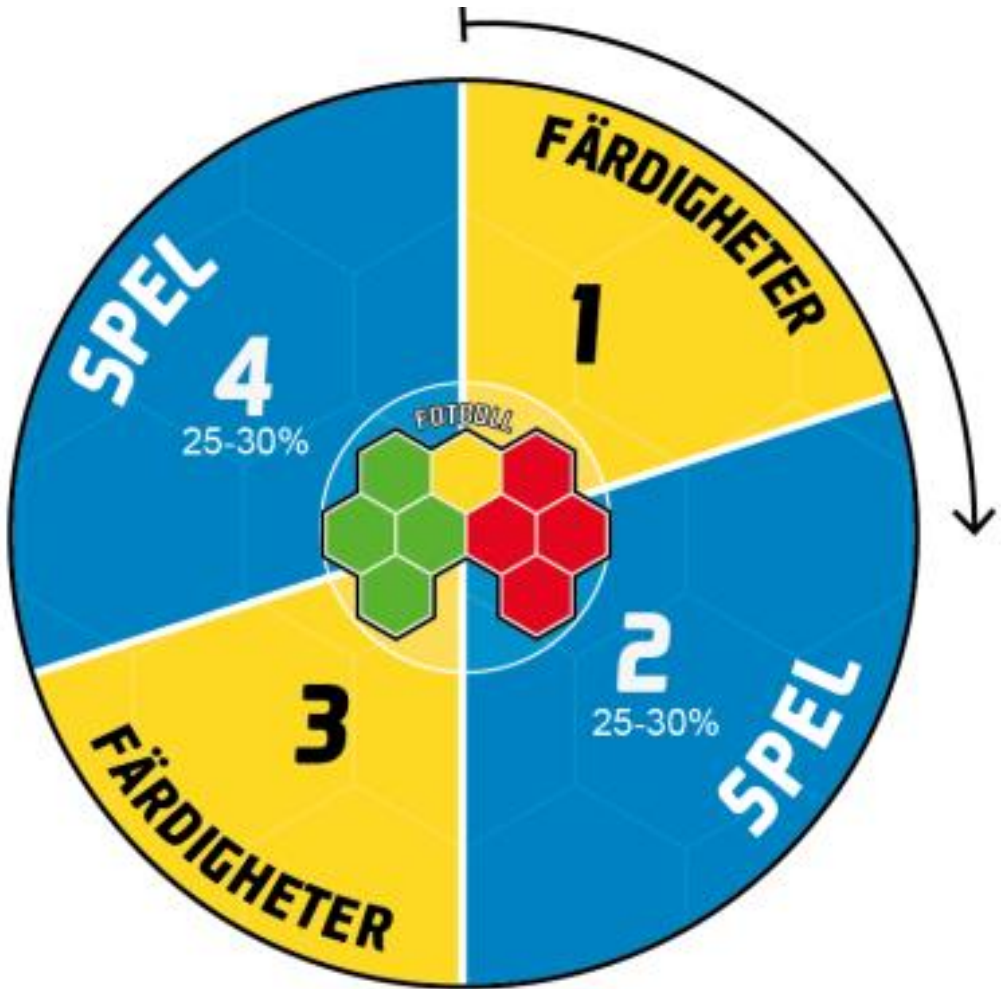




### Veckoplanering 3 träningar och 1 match – nivå 3

Antal träningar/vecka	Träning 1	Träning 2	Träning 3	Match
Vad träna	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel - uppbyggnad - skapa målchans och avsluta	Anfallsspel  Försvårsspel
		Försvårsspel - förhindra målchans och avslut	Försvårsspel - förhindra uppbyggnad - förhindra målchans och avslut	
Vad träna fysik	Rörlighet, Styrka, Uthållighet med boll	Rörlighet, Snabbhet, Koordination	Rörlighet, Snabbhet, Koordination, Styrka	







# UPPVÄRMNING





## Rolle Larsson – Uppvärmning Perception

### Organisation

Yta: 20x15m

30 spelare

4 fotbollar

2 konor

#### Anvisning 1 (Rörelse hela tiden)

Samtliga spelare rör sig fritt inom ytan.

Hitta på olika moment när man möter varandra ( High fives, Low fives m.m.)

#### Anvisning 2 (Rörelse hela tiden)

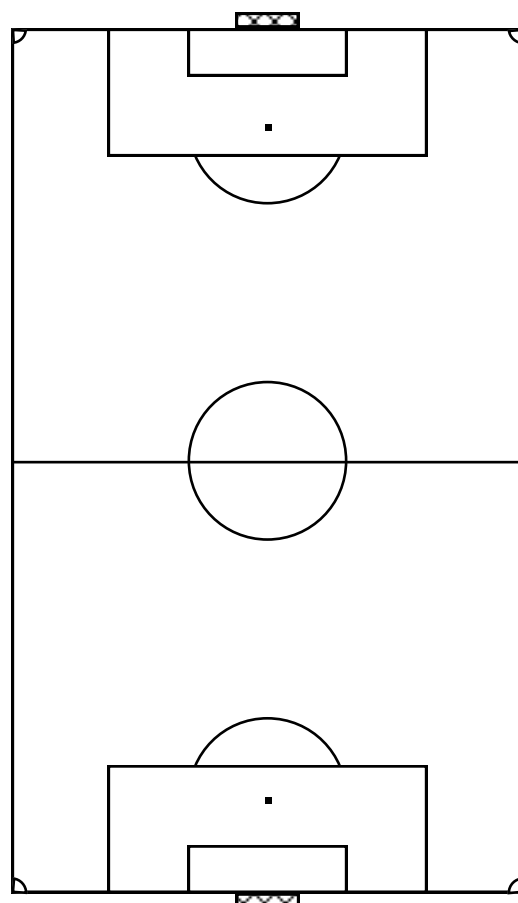
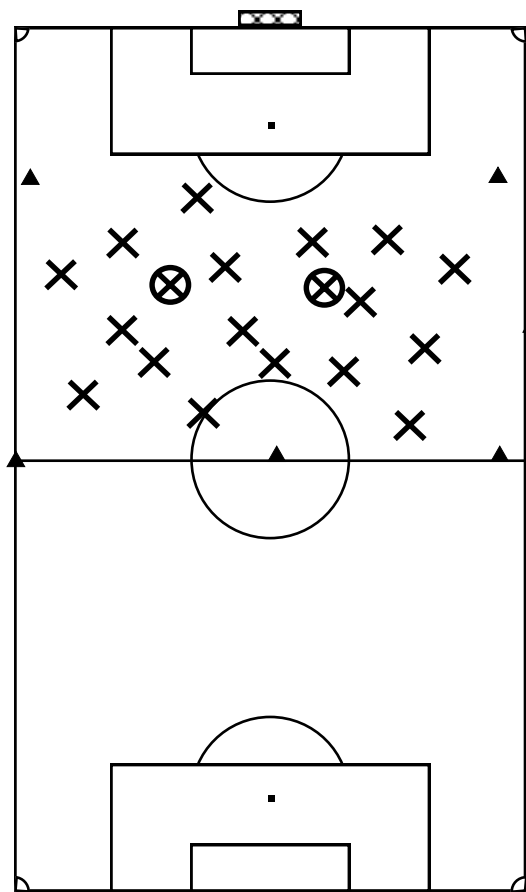
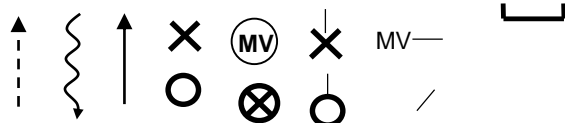
Ge spelarna två fotbollar. Dessa två bollar ska hela tiden spelas längs marken med max 2 tillslag.

#### Anvisning 3 (Rörelse hela tiden)

Kasta in två ytterligare fotbollar, dessa ska kastas till varandra. Påpeka att bollarna är "glödgheta" varav de måste kastas snabbt men säkert.

#### Anvisning 4 (Rörelse hela tiden)

Lika som anvisning 3 fast ge spelarna två konor som ska kastas som frisbee.



### Försvar

Perception/Uppfattningsförmåga

### Anfall

Perception/Uppfattningsförmåga

**Passningar på marken och noggrannhet** - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

**Mottagning** - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget till öppen yta.

### Omställning



## 4 zon – Passningar/Uppvärmning

### Organisation

Yta: 4 st rektanglar á 10 x 12 m

1- 3 bollar

3-4 spelare per rektangel, dessa spelare är "låsta" till denna rektangel.

### Anvisning 1

1 boll

Fri rörelse inom sin rektangel.

Spelarna ska passa ca 3 passningar per rektangel, sen måste den spelas till en annan rektangel.

### Anvisning 2

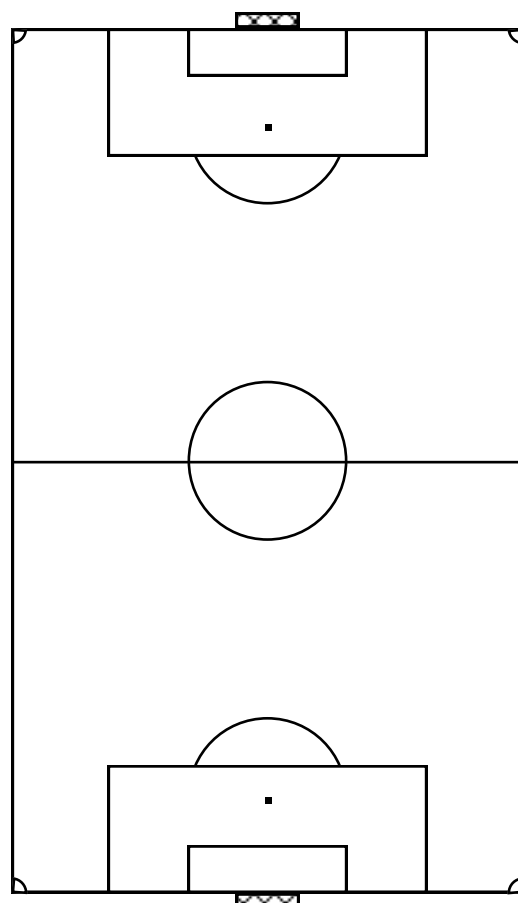
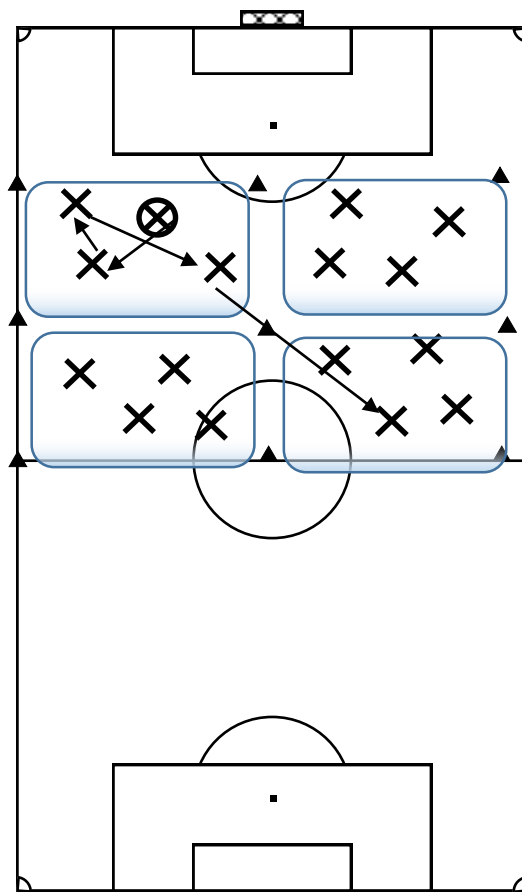
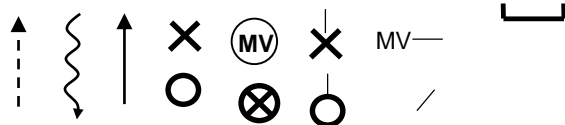
Lägg till ytterligare en boll.

Det får inte vara två bollar inom en och samma rektangel samtidigt.

### Anvisning 3

Lägg till 1- 2 försvarare som, till skillnad mot de andra får röra sig fritt mellan de fyra rektablarna.

(För ökad svårighetsgrad, ha en försvarare i varje rektangel).



### Försvar

Vid 1-2 försvarare – Direkt återerövring.

### Anfall

**Passningar på marken och noggrannhet** - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

**Spelbarhet** – Var i rörelse hela tiden så att du gör dig spelbar. Jobba med detaljer för de som kommit lite längre. (Halvt rättvänd, få tillslag, osv.)

**Mottagning** - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget till öppen yta.

### Omställning



## Chievo – Uppvärmning teknik

### Organisation

Ca 15 spelare

6-8 bollar

I SAMTLIGA ANVISNINGAR SÅ SKA VARJE SPELARE HELA TIDEN VARA I RÖRELSE!

#### Anvisning 1

Driv och passa valfri spelare, boll längs marken.

#### Anvisning 2

Kast till sig själv + valfri volley till spelare utan boll.

#### Anvisning 3

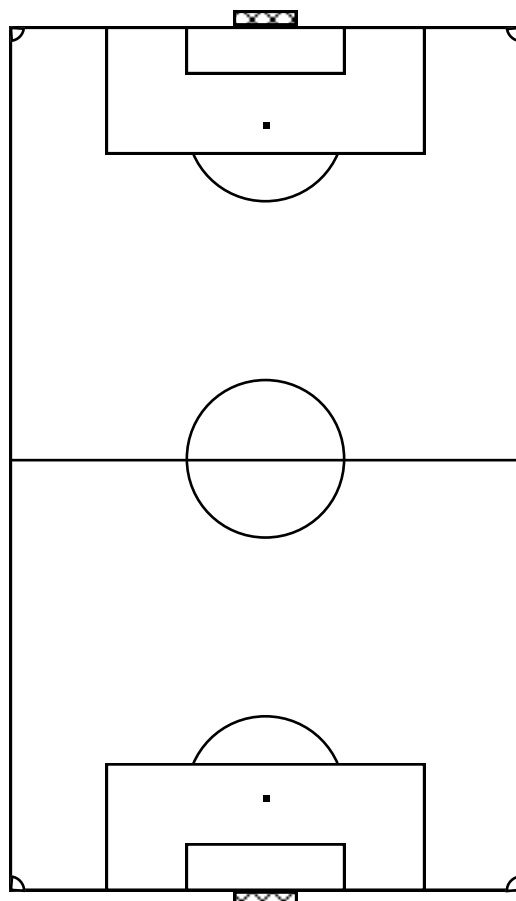
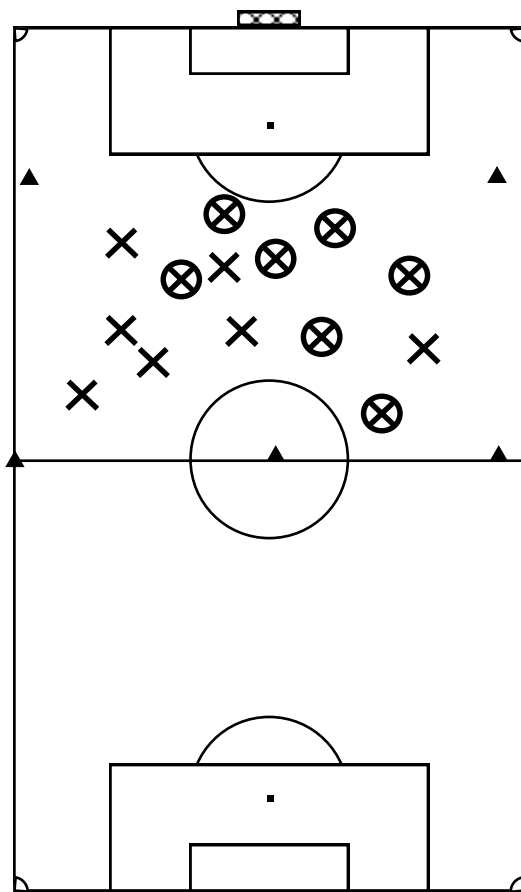
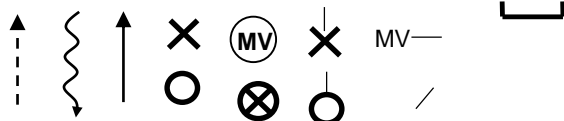
Kast till sig själv + nick till spelare utan boll.

#### Anvisning 4

Kast till spelare utan boll, mottagaren väljer volley eller nick (detta görs två gånger så att det blir bollägarbyte)

#### Anvisning 5

Valfria kombinationer!



### Försvar

### Anfall

**Passningar på marken och noggrannhet** - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

**Mottagning** - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget till öppen yta.

### Omställning



# FÄRDIGHETER







# Pirlo – Rättvänd/Felvänd

## Organisation

3 grupper ca 15spelare/grupp  
 Dela in ytan i tre lika stora zoner  
 Ca 3 bollar  
 INGEN ÄR LÅST TILL NÅGON ZON, ALLA  
 RÖR SIG FRITT!

### Anvisning 1

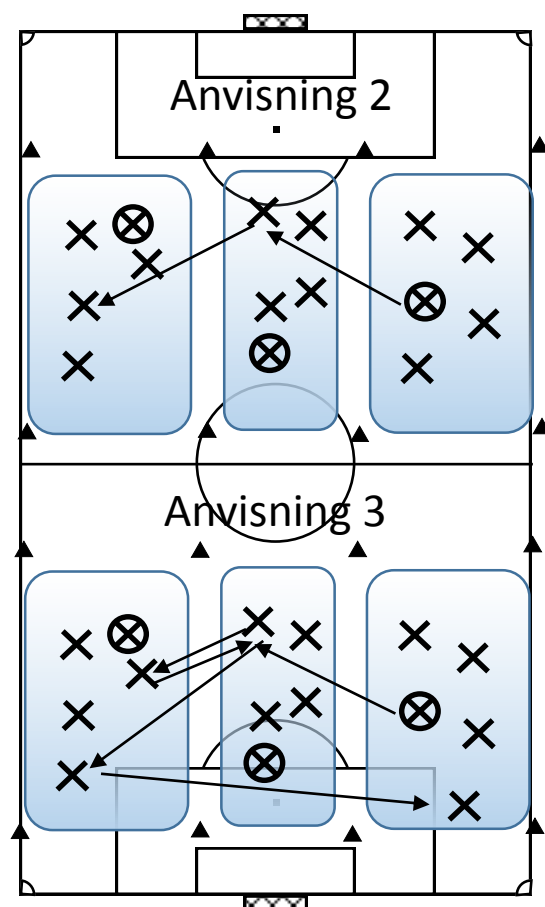
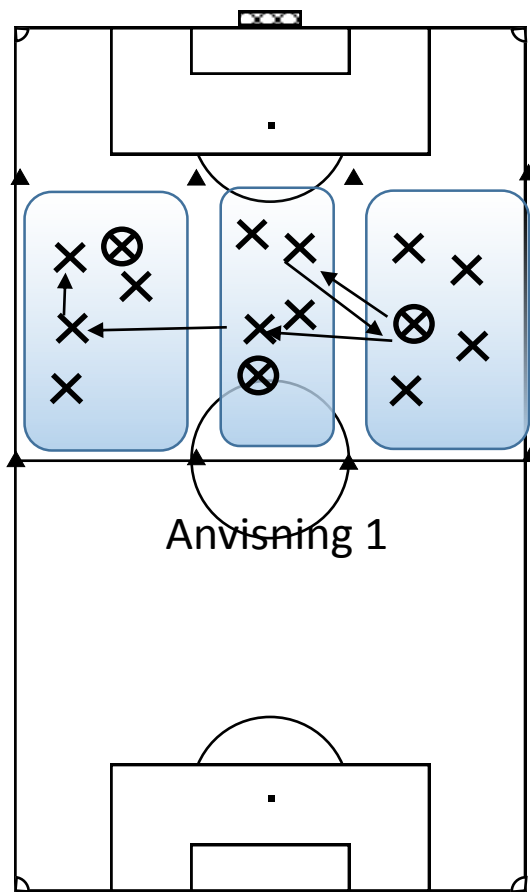
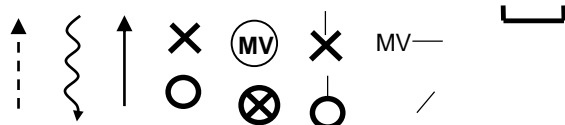
Driv och passa varandra helt fritt.

### Anvisning 2

I mittzonen måste bollen hela tiden gå framåt.  
 (förklara att "framåt" är olika beroende på  
 vilket håll bollen kommer ifrån)

### Anvisning 3

I mittzonen får mottagaren välja själv,  
 antingen ta med bollen framåt ELLER spela  
 tillbaka bollen där den kom ifrån men då  
 måste nästa passning slås till sista ytan (gärna på  
 ett tillslag).



## Anfall

### Perception/Uppfattningsförmåga

**Passningar på marken och noggrannhet** - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

**Mottagning** - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget till öppen yta.

**Spelbarhet** - Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

**Rättvänd** - Sträva alltid efter att bli rättvänd.



## Tevez – Felvänd/Rättvänd/Avslut

### Organisation

Se bilder

**Anvisning 1** (Testa på 2-3 ggr)

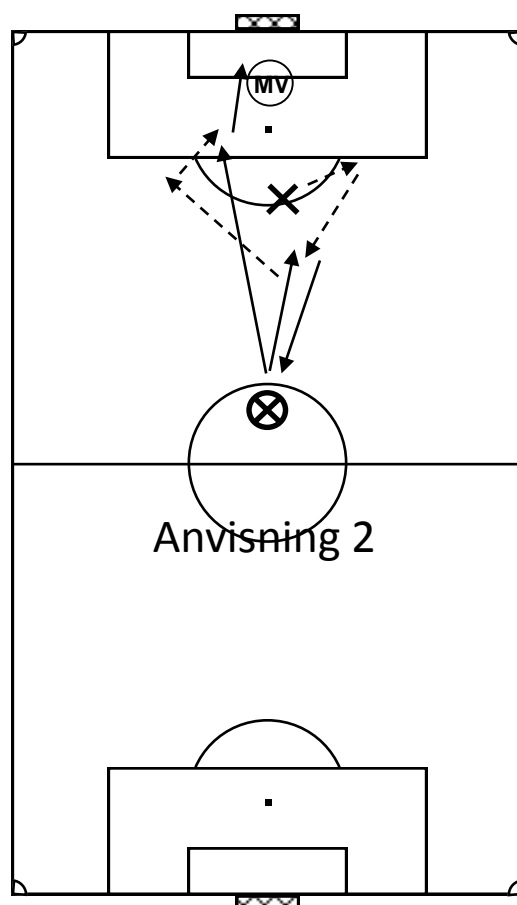
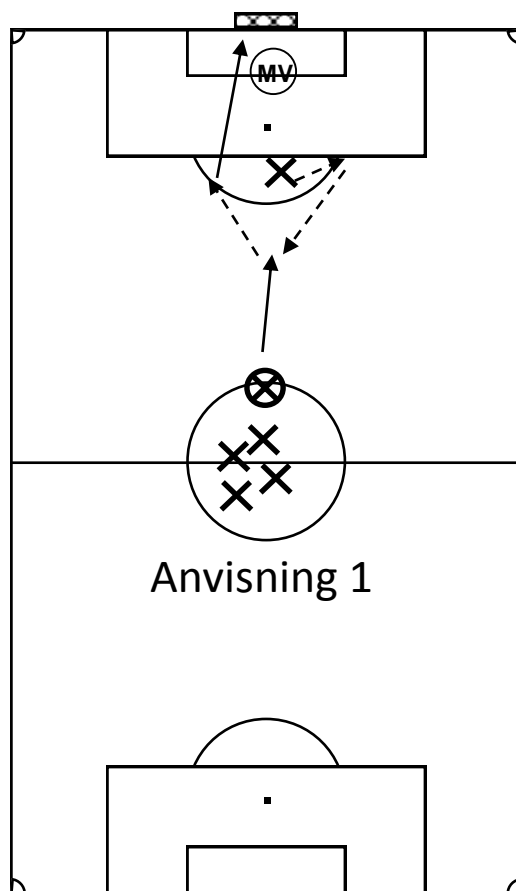
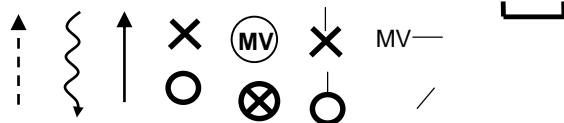
X startar med en avledande rörelse, möter och får passning. Vänd upp med bollen och utmana försvarare (passiv tränare). Gör mål.

**Anvisning 2** (Testa på 2-3 ggr)

X möter och har en försvarare i ryggen, X passar tillbaka bollen, bågär ur och får tillbaka bollen halvt rättvänd.

**Anvisning 3** (Huvudsakliga momentet)

Låt spelarna läsa av situationen och välja mellan anvisning 1 och 2.



### Anfall

**Djupledsspel** - Sträva efter att spela framåt i djupled.

**Passningar på marken och noggrannhet** - Passa bollen efter marken. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

**Mottagning** - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget till öppen yta.

**Avsluta** - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.



## Drogba – Rättvänd/Avslut

### Organisation

#### MAX 6 spelare + mv

Ca 10 bollar

Ett sjumannamål

En konzon mellan målen 4x4 m

Två led med bollar i bägge

#### Anvisning 1

1. Diagonal passning in i mittzonen framför spelare i fart.
2. Mottagning och avslut innanför zonen
3. Upp med blicken och avsluta!  
Efter avslut hämta boll och byt led

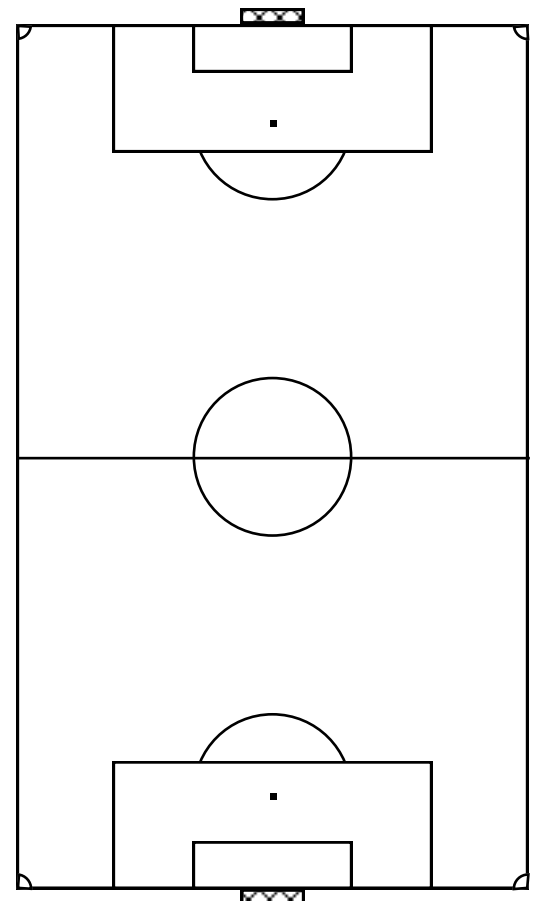
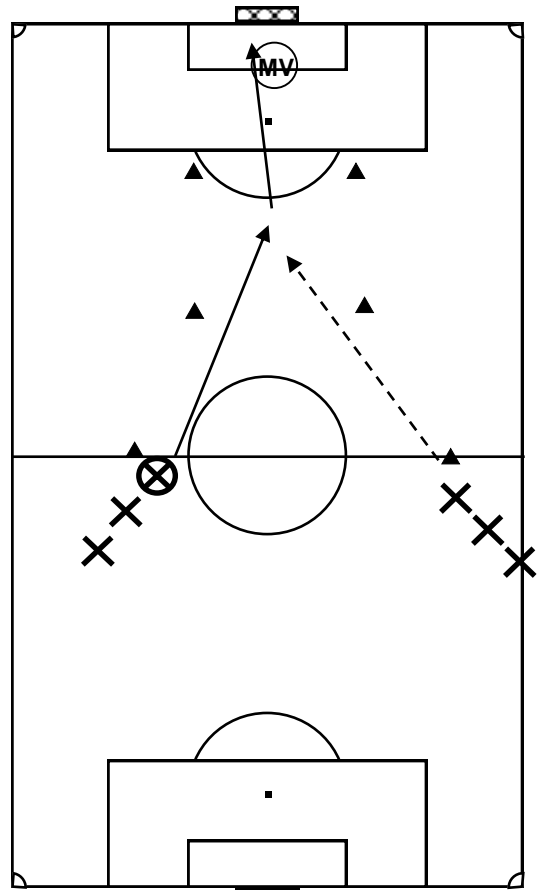
### Anfall

**Djupledsspel** - Sträva efter att spela framåt i djupled.

**Passningar på marken och noggrannhet** - Passa bollen efter marken. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

**Mottagning** - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget till öppen yta.

**Avsluta** - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.



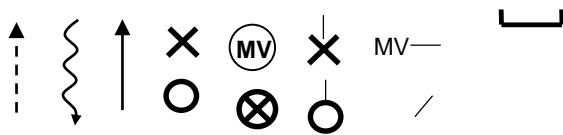


# SPEL





# Bred plan



## Organisation

- 1 boll
- 2 lag (ev. joker) ca 7 vs 7
- Anvisning 1:
- 2 lag på en kort och **bred plan**.

**Lagspel - Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.**

## Försvar

### Vad är viktigt i försvarsspelet nu?

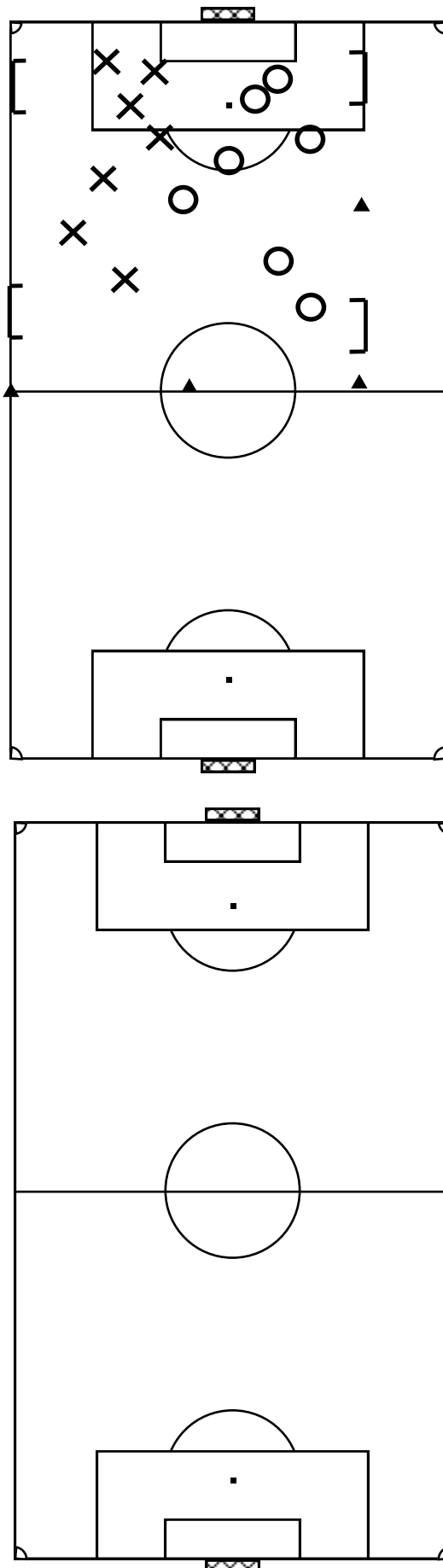
Kollektiva försvarsmetoder - Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering. Förklara vad det är!  
 Krympa ytor, hjälpa varandra, var aggressiva och kom nära motståndarna, jobba med fötterna. Prata med varandra.  
 Sträva efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.  
 Pressa med närmsta spelare - Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

## Anfall

**Skapa spelbredd och speldjup** - Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel. Spelarna ska med fokus på en god **spelbarhet** och **spelbredd** lyckas göra mål på något av de två målen.  
**Passningar på marken och noggrannhet** - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.  
**Anfallande lag värderar olika situationer och resonerar kring olika beslut.**  
**Mottagning** - Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

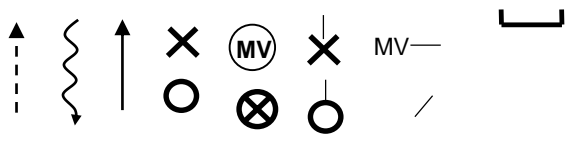
## Omställning

- Vad är viktigt när man förlorar bollen?
- Alla börjar spela försvarsspel direkt!
- Vad är viktigt när man vinner bollen?
- Alla börjar spela anfallsspel direkt!
- Mentala omställningen viktigast!**





# Hitta målvakt



**Organisation:** Två lag, 5-7 spelare i varje + mv.

**Anvisning:** Vanligt spel men poäng ges om ett lag lyckas passa motståndarnas "målvakt".  
 Målvakten får inte röra sig utanför stolparna.  
 Endast markpassningar!

**Försvar**

**Vad har pressen för betydelse?** Förhindrar uppbyggnad eller kontring. Ta tillbaka bollen.

**Är det viktigt att hålla ihop laget? Varför?** Svårt att "jaga själv" Blir trött

**Har bollens placering någon betydelse?**  
 "Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel." Visa!

**Exempel på övningar färdighetsträning:**  
 Pressteknik (på tå, sidan mot, mm)

**Anfall**

**När du vinner bollen försök att:**  
 Hålla bollen i rörelse inom laget!  
 Kontrollera bollen!  
 Spela bollen framåt om det går, bakåt om du måste!

**Hur ska de som inte har boll agera?**  
 Göra sig spelbara, öppna upp ytor, prata med varandra.

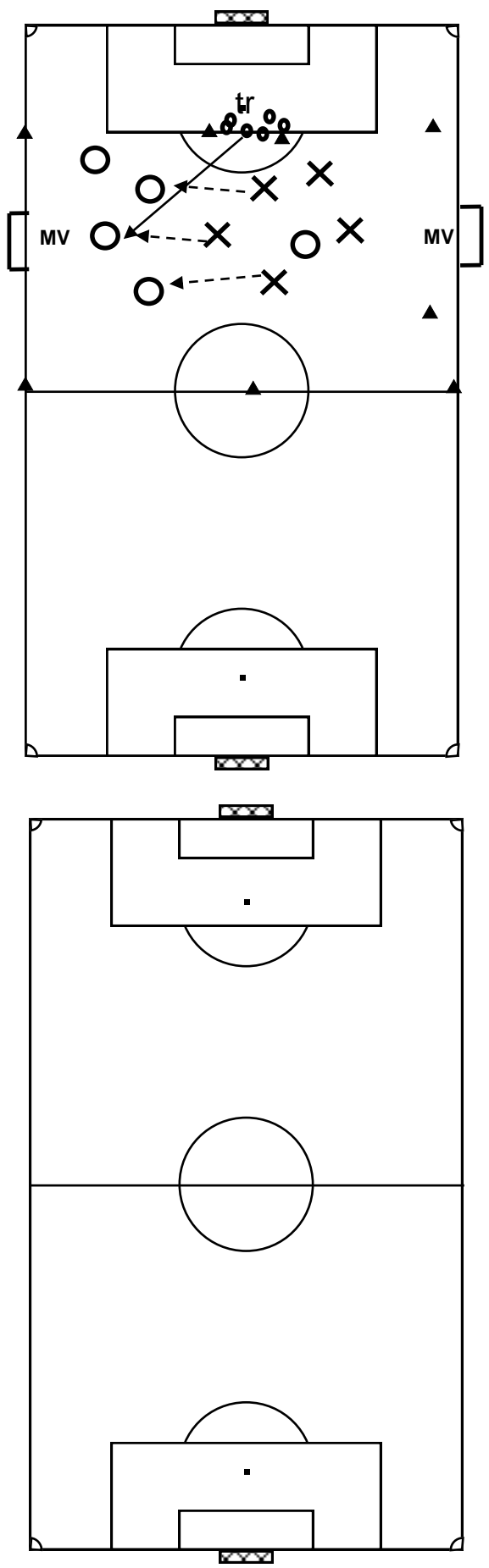
**Om man vill ta bollen framåt, ska man möta på något speciellt sätt?**  
 Helt eller halvt rättvänd! Visa!

**Omställning**

Vad är viktigt när man förlorar bollen?  
 Alla börjar spela försvarsspel direkt!

Vad är viktigt när man vinner bollen?  
 Alla börjar spela anfallsspel direkt!

**Mentala omställningen viktigast!**





## Två zoner

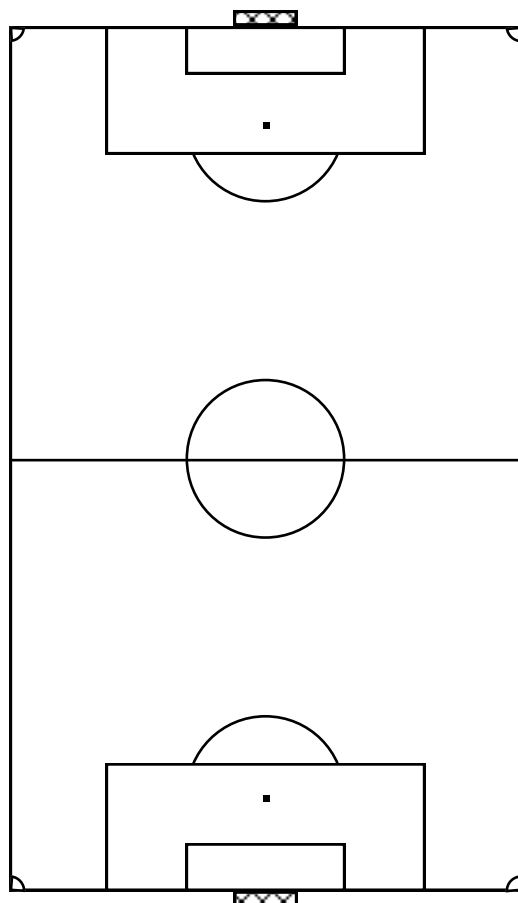
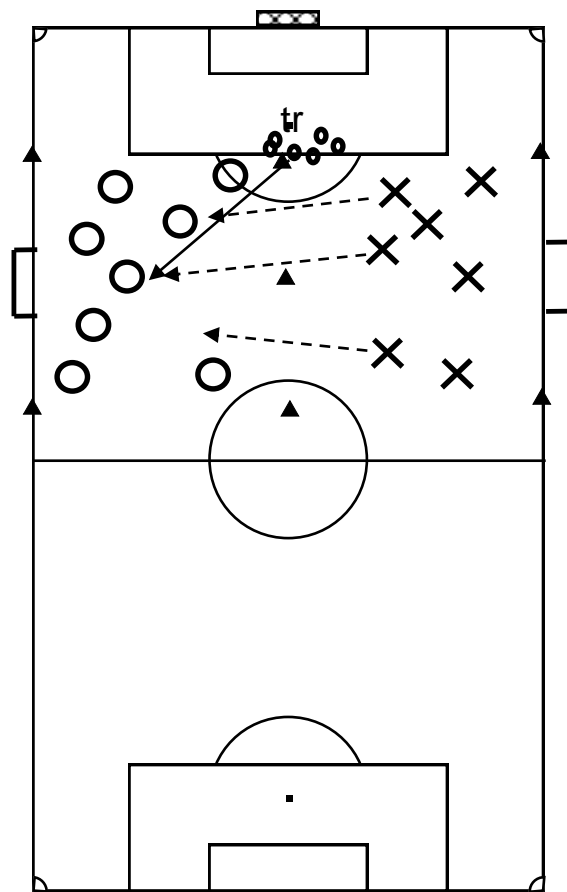
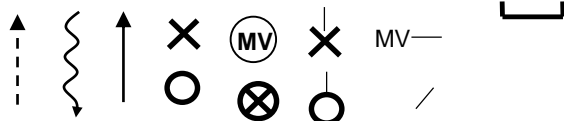
**Organisation:** Två lag, 5-8 spelare i varje lag, anpassa ytan efter antal. 2 små uppfällbara mål

**Anvisning: 1 lag/yta**

Tre försvarare löper in i den yta där boll är och försöker vinna över bollen till eget lag. "Anfallande" spelar possessionspel

**Anvisning 2:**

Samma som anvisning 1, men om försvarande lag vinner bollen har man två val, antingen spelar man som tidigare tillbaka bollen till eget lag eller så försöker man göra mål. Om ett lag försöker göra mål men bollen går utanför, får de fortsätta vara försvarare.



### Försvar

**Vad kan man ha för olika syften med pressen?**

Ta tillbaka, fördröja, sänka hastigheten, styra.

**Vad är direkt återerövring?** Ta tillbaka bollen snabbt.

**Är det viktigt att samarbeta, i så fall varför?** Svårt att "jaga själv" Man blir trött!

**Har bollens placering någon betydelse?**

"Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel." Visa!

**Exempel på övningar färdighetsträning:**

Pressteknik (på tå, sidan mot, mm)

### Anfall

**När du vinner bollen försök att:**

Hålla bollen i rörelse inom laget! Kontrollera bollen!

**Hur ska de som inte har boll agera?**

Göra sig spelbara, öppna upp ytor, prata med varandra.

**Vilka anfallsvapen hittar vi i spelet?**

Väggspel, överlappning, överlämning, mfl.

**Om man vill ta bollen framåt, ska man möta på något speciellt sätt?**

Helt eller halvt rättvänd! Visa!

### Omställning

Vad är viktigt när man förlorar bollen?

Alla börjar spela försvarsspel direkt!

Vad är viktigt när man vinner bollen?

Alla börjar spela anfallsspel direkt!

**Mentala omställningen viktigast!**



# Allsvenskan

## Organisation

3-4 st spelplaner (Se bild)

Spel 4 mot 4 + mv på en plan (allsvenskan) - 2 min matcher. Det lag som vinner flyttar ett steg närmare allsvenskan, det lag som förlorar flyttar ett steg i närmare Division 1.

Informera gärna spelarna om att dramatiska ändringar (svordomar, dåligt uppträdande skickar laget direkt till division I, tex) kan ske under turneringens gång. För efter ca 10 minuter vänder ledare på ordningen, dvs att allsvenskan blir division 1 och vice versa, så att ett lag inte fastnar nere på division 1.

**Lagspel - Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.**

## Försvar

### Vad går ett försvarsspel ut på?

Krympa ytor, hjälpa varandra, var aggressiva och kom nära motståndarna, jobba med fötterna. Prata med varandra.

Sträva efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

**Pressa med närmsta spelare** - Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

**Skydda målet** - Skydda målet om motståndaren kommer till avslut genom att samarbeta.

## Anfall

**Skapa spelbredd och speldjup** - Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

**Numerära överlägen** - Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet

**Djupledsspel** - Sträva efter att spela framåt i djupled.

**Flera passningsalternativ** - Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

**Djupledsspel** - Sträva efter att spela framåt i djupled.

**Passningar på marken och noggrannhet** - Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

**Avsluta** - Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision och hårdhet men prioritera precision.

## Omställning

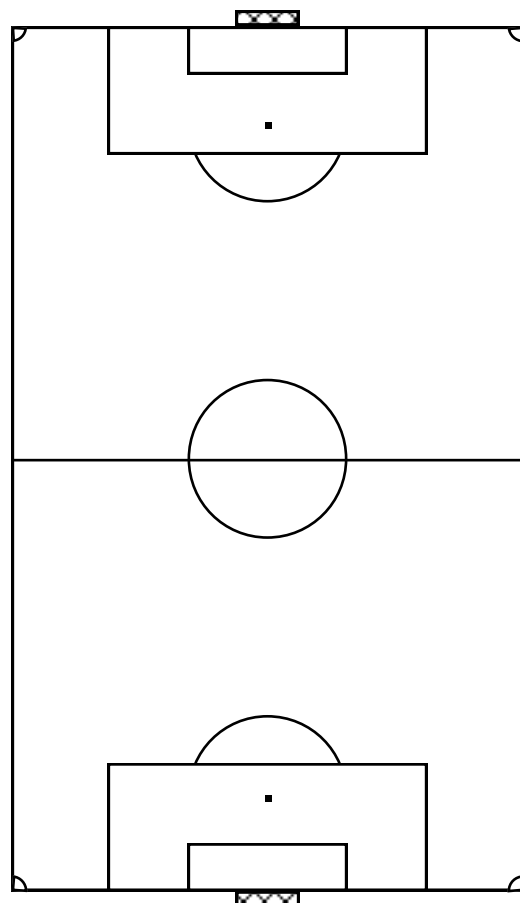
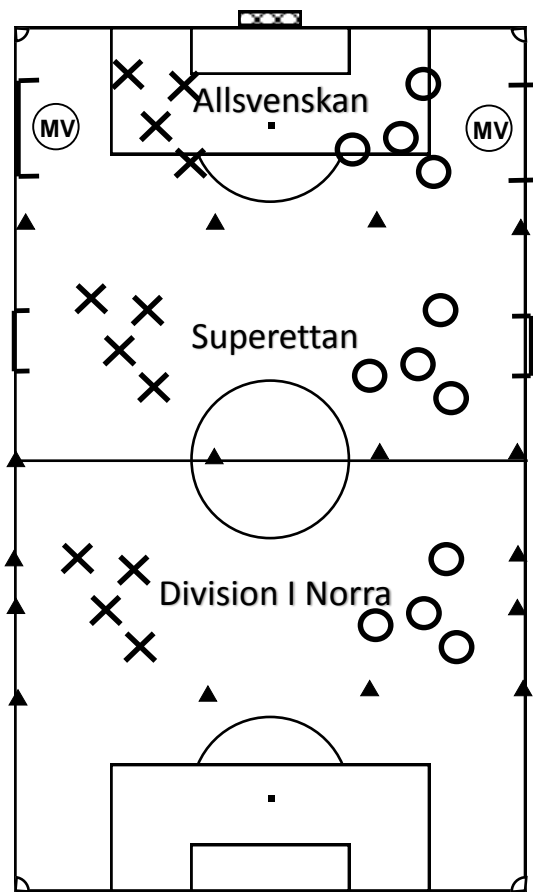
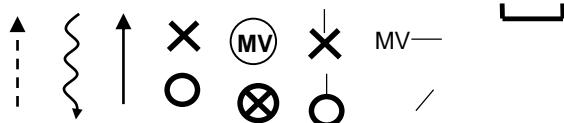
Vad är viktigt när man förlorar bollen?

Alla börjar spela försvarsspel direkt!

Vad är viktigt när man vinner bollen?

Alla börjar spela anfallsspel direkt!

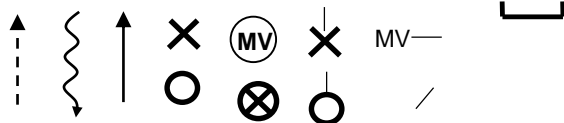
**Mentala omställningen viktigast!**







## Tre zoner



**Organisation:** Tre lag, Tre zoner varav mittenzonen är betydligt smalare. 4 stycken små mål - 1 boll. Variera ytan med antal spelare

**Anvisning: 1 lag/yta**

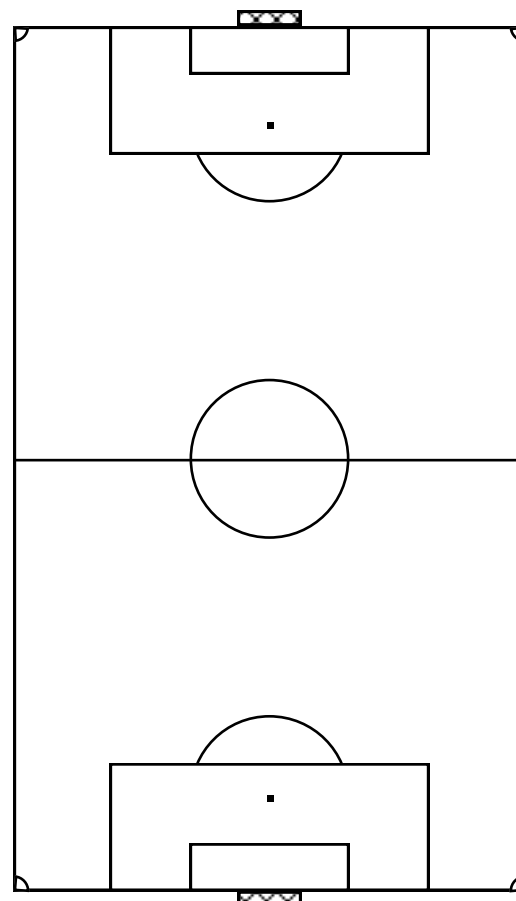
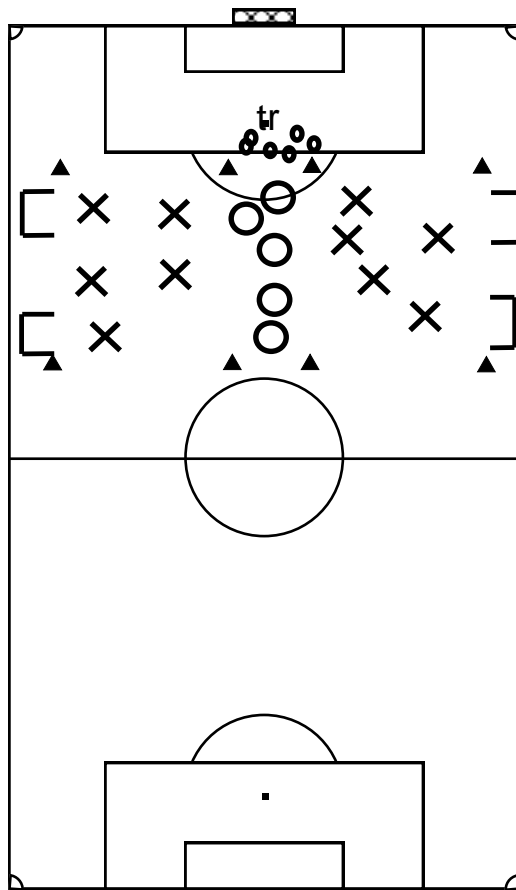
2 - 3 försvarare löper in ifrån mittenzonen in i den yta där boll är och försöker vinna över bollen till eget lag. "Anfallande lag" spelar possessionspel och ska försöka spela över bollen till andra laget på andra sidan mittenzonen. Max 5 minuter

**Anvisning 2:**

**Två val när man vinner boll:**

1. Spela "hem" bollen till eget lag
2. Gör mål

Det lag som spelar possessionspel ska sträva efter att "vända" bollen tre gånger, dvs spela förbi mittenzonen.



### Försvar

Vad går ett försvarsspel ut på?

Krympa ytor, hjälpa varandra, var aggressiva och kom nära motståndarna, jobba med fötterna. Prata med varandra.

Exempel på övningar färdighetsträning:

Pressteknik (på tå, sidan mot, mm)

### Anfall

När du vinner bollen, vilka val står du inför då?

Driva, passa, dribbla.

Hur ska de som inte har boll agera?

Göra sig spelbara, öppna upp ytor, prata med varandra.

### Omställning

Vad är viktigt när man förlorar bollen?

Alla börjar spela försvarsspel direkt!

Vad är viktigt när man vinner bollen?

Alla börjar spela anfallsspel direkt!

**Mentala omställningen viktigast!**



## Vilda västern

**Organisation:** Två lag, 2 stora mål många bollar.

**Anvisning 1:** Spelare X vid stolpe passar framåt till X vid mittplan och då får spelare O x 2 försvara. Den andra X vid stolpe följer med i anfall och det blir 3-2. Spela klart även om de två O bryter och anfaller.

**Anvisning 2:** Uppmuntra X som är mottagare att ta med bollen framåt direkt!

### Försvar

2-3! Vad går ett försvarsspel ut på? Vad är viktigt när man är undertalig?

Krympa ytor, hjälpa varandra, var aggressiva och kom nära motståndarna, jobba med fötterna. Prata med varandra.

Press: Bromsa, sänka farten – Bryta?

Exempel på övningar färdighetsträning:

Pressteknik (på tå, sidan mot, mm)

### Anfall

3-2! Vilka val står du inför då?

Driva, passa, dribbla, skjuta. Träna på anfallsvapen.

Väggspel, överlappning, överlämning

Hur ska de som inte har boll agera?

Göra sig spelbara, öppna upp ytor, prata med varandra.

### Omställning

Vad är viktigt när man förlorar bollen?

Alla börjar spela försvarsspel direkt!

Vad är viktigt när man vinner bollen?

Alla börjar spela anfallsspel direkt!

**Mentala omställningen viktigast!**

