



9VS9 1:A ÅRET

Anfallsspel - Speluppbyggnad
30 övningar. Nivåer: 4

Övningar i träningspasset:

- 1 Spel genom lagdelar (speluppbyggnad)
- 2 Färdighetsövning - täckning och överflyttning
- 3 Korridorspel - överflyttning/centrering
- 4 Flytta över i korridorer
- 5 Press i korridorer
- 6 Spelövning i korridorer
- 7 Försvar i lagdelar
- 8 9 mot 9 spel (Förhindra speluppbyggnad)
- 9 skuggspel
- 10 Färdighetsövning - återerövring
- 11 Avslut med återerövring
- 12 Återerövring i numerärt överläge
- 13 Återerövring i olika tredjedelar
- 14 Spel 9 mot 9 (Återerövring)
- 15 Spelövning (smålagsspel) - direkt återerövring
- 16 Spelövning (smålagsspel) - direkt återerövring 2
- 17 Spelövning (mellanstort spel) - direkt återerövring
- 18 Spelövning (mellanstort spel) - direkt återerövring 2
- 19 Uppspel från egen planhalva (speluppbyggnad)
- 20 Spelövning (smålagsspel) - distans- och närskott
- 21 Färdighetsövning - komma till avslut - skjuta och nicka
- 22 Spelövning (mellanstort spel) - genombrott
- 23 Färdighetsövning - försvar mot inlägg
- 24 Spelövning (stort spel) - försvar mot inlägg

- 25** Spelövning (stort spel) - komma till avslut - inlägg
- 26** Inläggsspel
- 27** Inläggsspel
- 28** Färdighetsövning - understöd
- 29** Spelövning (mellanstort spel) - press och understöd
- 30** Spel med understöd



SPEL GENOM LAGDELAR (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.

Organisation

12-18 spelare, yta 54-47x24m (straffområde - straffområde på 9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, konor

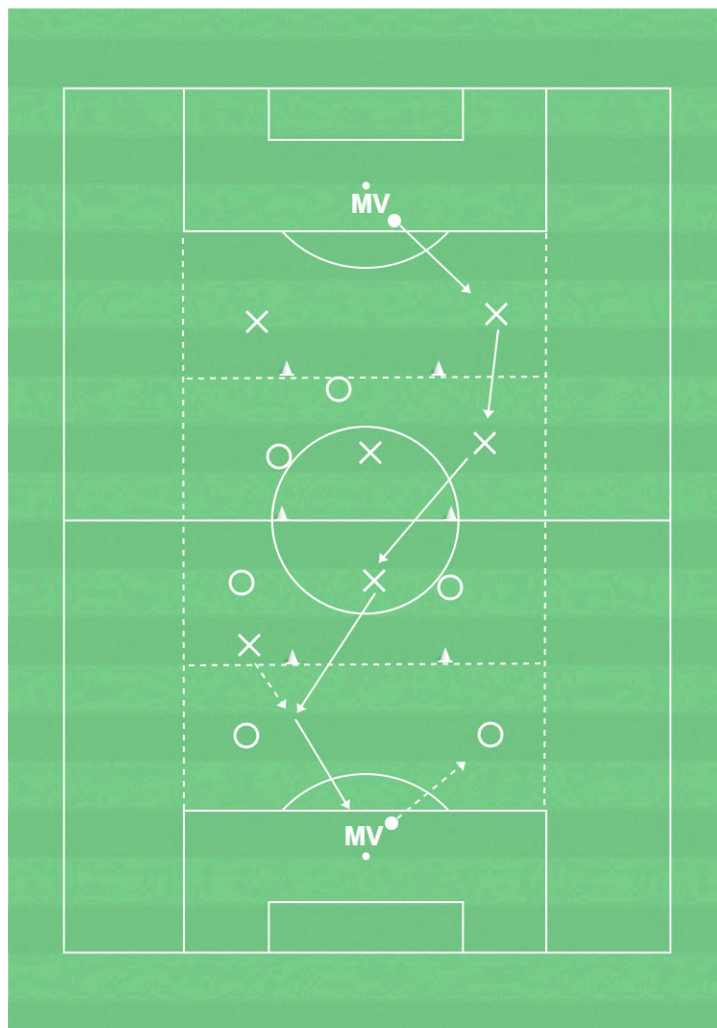
Anvisningar

Koner/pinnar agerar motståndare och visar spelytorna. 2 lag spelar sin boll från MV till MV och måste passera alla spelytor. När bollen når motsatt MV börjar övningen om. Laget startar med en ny boll från samma MV som tidigare. Variera hur bollen spelas till MV. Offside tillämpas.

Intervall: 2 min spel - 1 min rörlighet/koordination.

Progression - försvarare

Försvarare i tre lagdelar försvarar varsin zon. 2 spelare per lagdel. Vid brytning sker omställning till kontring och återerövring. Lagen ska spela bollen i luften till MV som fångar. Det övertaliga laget måste spela passningen till MV från SY3. Det undertaliga laget får spela till MV från valfri plats.



FÄRDIGHETSÖVNING - TÄCKNING OCH ÖVERFLYTTNING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Förhindra att motståndarna kan spela bollen förbi en lagdel.

Hur?

Vrid på huvudet för att orientera dig om bollens och övriga spelares positioner.

Förhindra passning genom lagdelen.

Organisation

12 spelare, spelplan 23 x 12 meter, bollar, koner och västar.

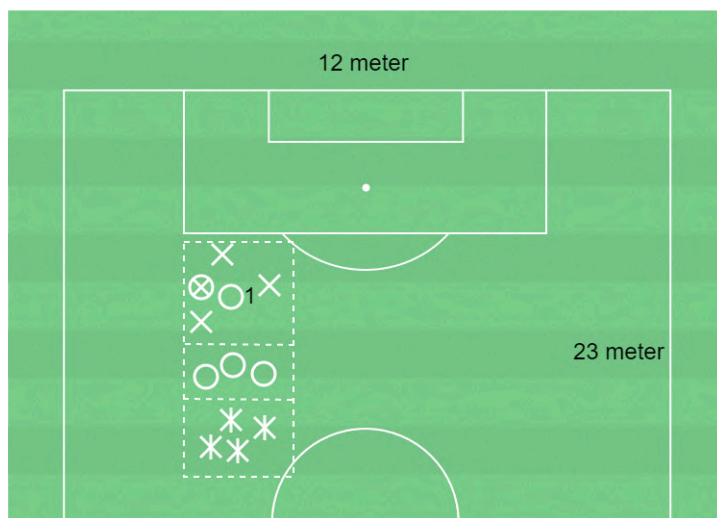
Anvisningar

Dela in spelplanen i 2 ändzoner (10 x 12 meter) och en mittzon (3 x 12 meter).

3 lag med 4 spelare i varje lag.

Lag X bygger upp spelet i den ena ändzonen, och alla spelarna måste röra bollen innan den spelas över till lag O. O1 pressar.

Övriga i lag O täcker för att hindra lag X att med passningar längs marken nå till lag . Byt uppgifter vid brytning.



KORRIDORSPEL - ÖVERFLYTTNING/CENTRERING

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.
- Forward styr spelet åt ett håll.

Målvakter:

- Justera positionen utifrån backlinjen och bollen för att kunna bryta djupledsspel.

Speluppbyggnad:

- Spelbara i alla korridorer.

Organisation

12-14 spelare, bollar, yta 50-55x60-65 (en planhalva), västar, koner

Anvisningar

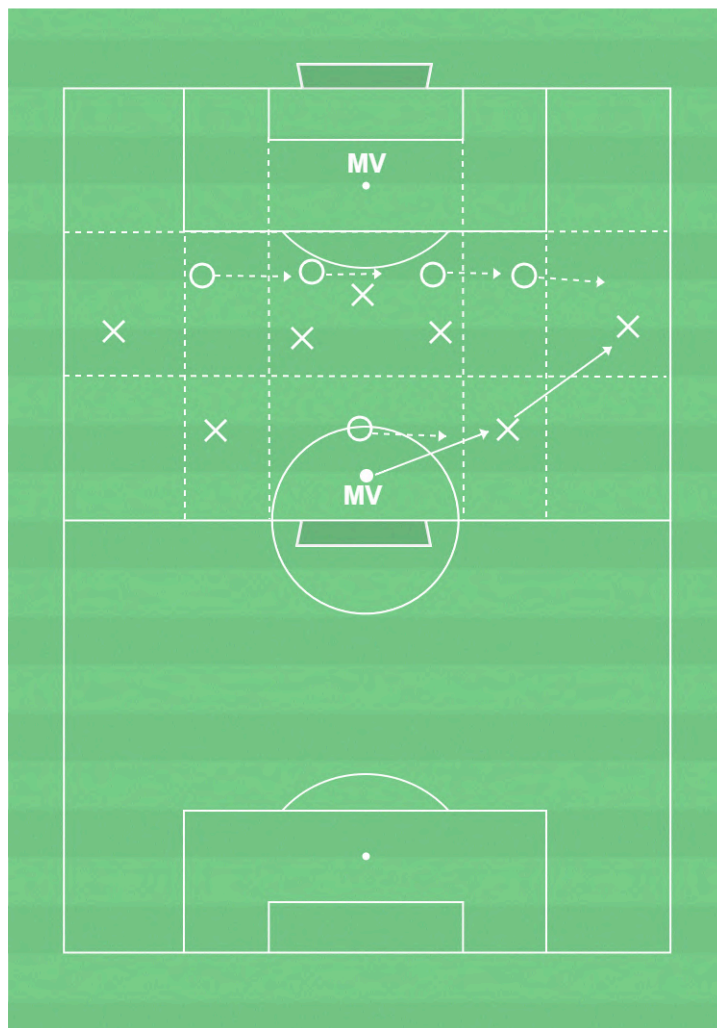
Ett anfallande lag har som uppgift att göra mål. Försvarande lag har som uppgift att erövra bollen, kontra och göra mål.

Ytan är indelad i korridorer i sidled och 3 zoner i djupled.

Spelarna får bara vara i sin zon. Det anfallande laget är numerärt överläge i de första 2 zonerna. I sista zonen är bara en MV. Anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och måste spela bollen igenom mittzonen till den sista zonen innan de får gå på avslut. När bollen spelas till sista zonen övergår övningen i fritt spel. Vid brytning sker omställning till kontring och återerövring och övningen övergår i fritt spel.

Progression

Fritt spel men bollen startar alltid hos anfallande lags MV,



FLYTTA ÖVER I KORRIDORER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen genom överflyttning och centrering.
- Pressa bollhållare och täck ytorna bakom den pressande spelaren genom uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.

Organisation

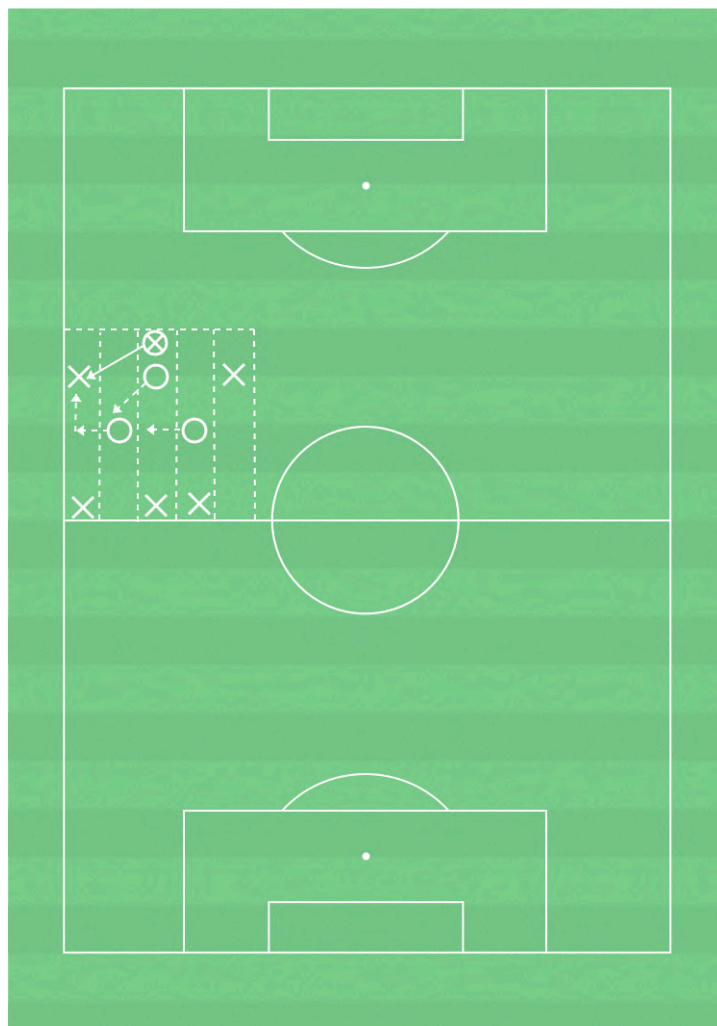
8-12 spelare, bollar, 25x25m (5 korridorer med 5m bredd), konor, 3 färger västar.

Anvisningar

Uppgiften för anfallande lag är att spela över bollen till det andra anfallande laget. Försvarende lags uppgift är att förhindra detta och bryta. 3-4 försvarsspelare i en lagdel mellan de två anfallande lagen. Spelarna i anfallande lag måste använda minst 2 tillslag och får bara spela över bollen genom raka passningar i samma korridor. Om bollen spelas över fortsätter övningen åt motsatt håll.

Progression - fria tillslag och diagonala passningar

Anfallande lag har fria tillslag och får spela över bollen till andra sidan genom diagonala passningar



PRESS I KORRIDORER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att erövra bollen och förhindra mål.

Formation: 4-4-2

Arbetsätt Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spela genom lagdelarna.
- Samla laget i de 3 korridorerna närmast bollen.

Hur?

- Central spelare pressar mot central motståndare och kantspelare mot motståndarens kantspelare.
- Täckande spelare med speldjup bakom den pressande spelaren.
- Flytta över eller centrera så att de tre korridorerna närmast bollen täcks (pressande och täckande spelare i korridoren där bollen är) och de två korridorerna längst ifrån bollen lämnas tomma.

Organisation

10-14 spelare, yta 20x20 m, bollar, västar, konor

Anvisningar

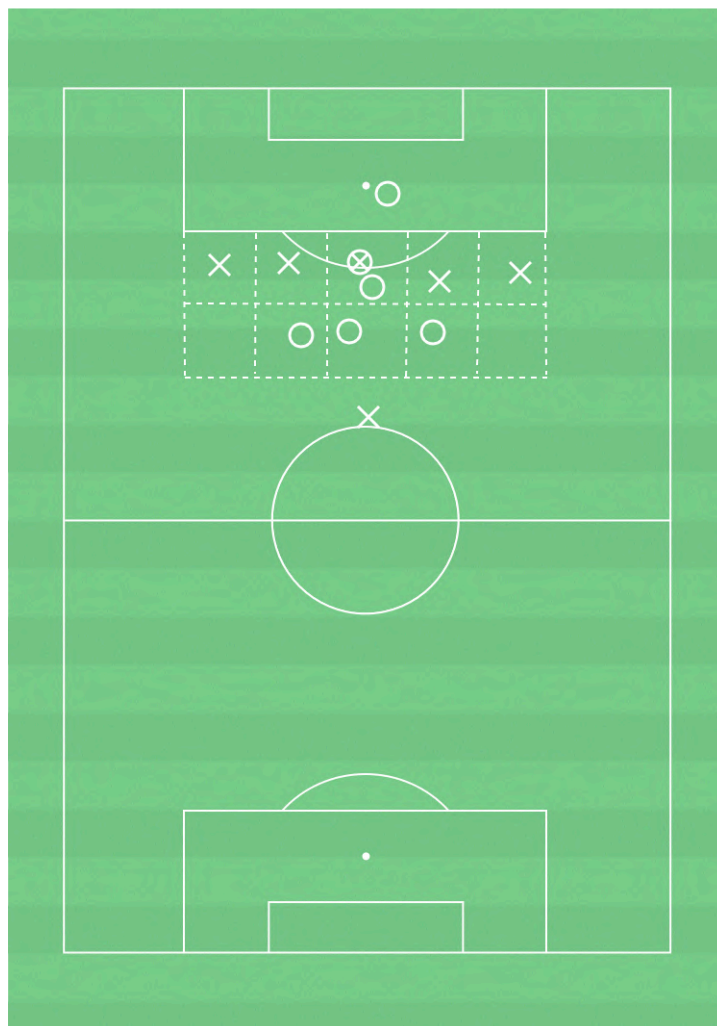
5 korridorer med 1 anfallare i varje.

4 försvarare i en lagdel.

Jokrar bakom respektive kortsida som deltar i bollhållande lag.

Anfallarna har som uppgift att spela förbi försvararnas lagdel till jokern bakom försvararna. Anfallarna får bara vara i sin korridor.

Förvararnas uppgift är att erövra bollen och spela till jokern bakom motståndarna. Försvararna får röra sig fritt mellan korridorerna.



SPELÖVNING I KORRIDORER

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Genom att flytta bollen i både djupled och sidled kan det öppnas ytor i anfallsspelet eftersom motståndarna måste förflytta laget i flera riktningar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Spelbara spelare i alla korridorer.
- Orientera sig innan mottagning och flytta bollen i första tillslaget.
- Bli halvt rättvänd för att kunna spela bollen både framåt och bakåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet och bidra till att laget flyttar bollen över stora ytor.

Förhindra speluppbyggnad:

- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen.

Organisation

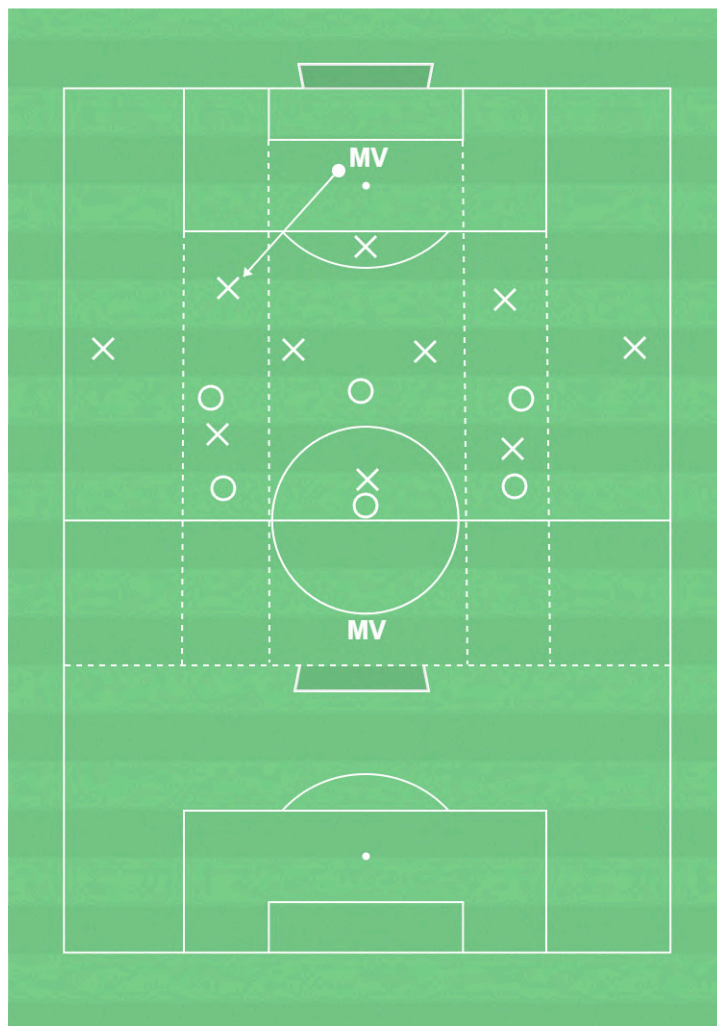
15-22 spelare, yta 70x65m (2/3 plan - märk ut korridorerna), mål, bollar, västar, konor.

Anvisningar

Anfallande lag är övertaliga och ska komma till avslut och göra mål. Max en passning i samma korridor. Försvarande lag har som uppgift att bryta och kontra för att göra mål. De får röra sig fritt över spelytan. Det övertaliga laget ställer om till återerövring vid bollförlust.

Progression - flera försvarare

Öka antalet försvarsspelare.



FÖRSVAR I LAGDELAR

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).

Målvakter:

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunera med lagdelen framför i försvarsspelet.

Organisation

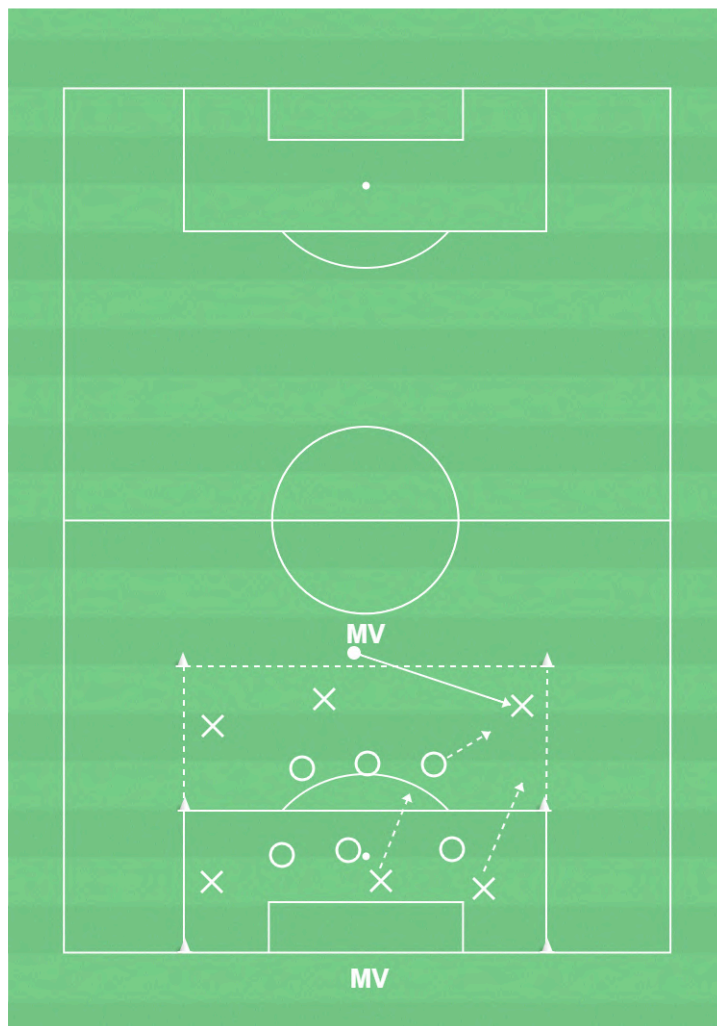
10-18 spelare, yta 18x24m (dubbla straffområden 9 mot 9 plan), bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. 2 MV på båda kortsidorna är alltid med anfallande lag. Spelytan är uppdelad i 2 ytor. Det försvarande laget har lika många spelare i varje yta.

Anfallarna får röra sig fritt över spelytorna men startar med lika många spelare i varje yta. MV startar spelet och ger sedan speldjup bakåt. Anfallarna ska sedan spela från MV till MV men måste göra minst 3 passningar i varje yta innan de spelar motsatt MV. Försvararnas uppgift är att vinna bollen och spela till MV.

Intervall: Byt uppgifter efter 1,5 min. 3-6 min spel - 1 min rörlighet/koordination.



9 MOT 9 SPEL (FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta i lagdelar ökar chanserna att vinna bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.
- Håll laget kompakt genom överflyttning, centrering, uppflyttning och nedflyttning.

Speluppbyggnad:

- Grundförutsättningarna.

Målvakter:

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.
- Kommunera med lagdelen framför i försvarsspelet.
- Inta position för att kunna bryta djupledspassningar.

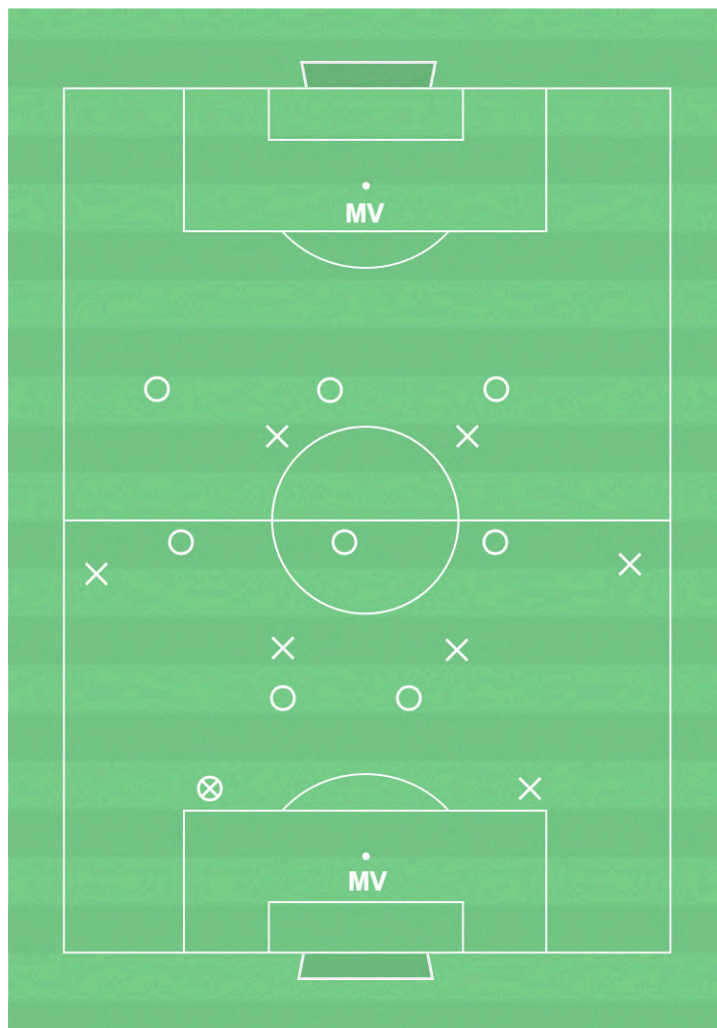
Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



SKUGGSPEL

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Principer i speluppbyggnad tränas mot kollektiva metoder i försvarsspel. Flytta över, fram och bak tillsammans.

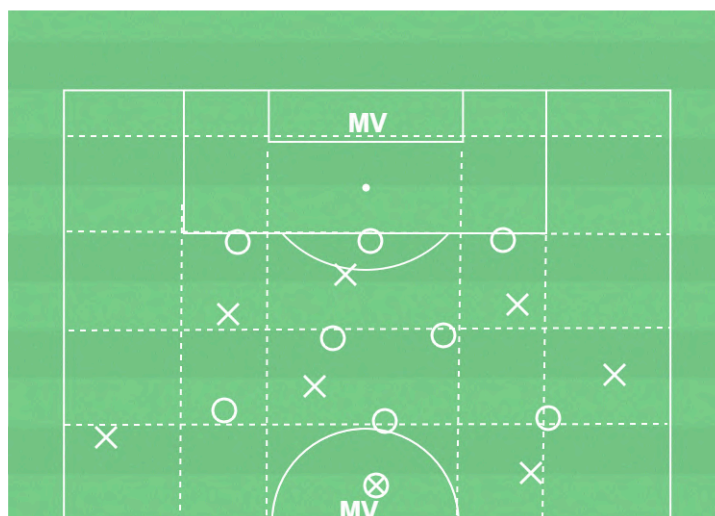
Hur?

Fem korridorer och spelytor i djupled som ska befolkas.

SU-använd fem korridorer och alla djupledsytor.

FSU-försvara i tre korridorer. Flytta fram vid tillbakaspel.

Flytta över vid spelvändning. Flytta ner vid speldjup.



Organisation

1/2 plan 8 v 8 + mv

Anvisningar

Spel mot mål för anfallande lag. Andra laget söker mv på mittplanen. Flytta lagdelarna kollektivt efter bollens position.

FÄRDIGHETSÖVNING - ÅTERERÖVRING

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt och ställa om till anfallsspel.

Hur?

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Organisation

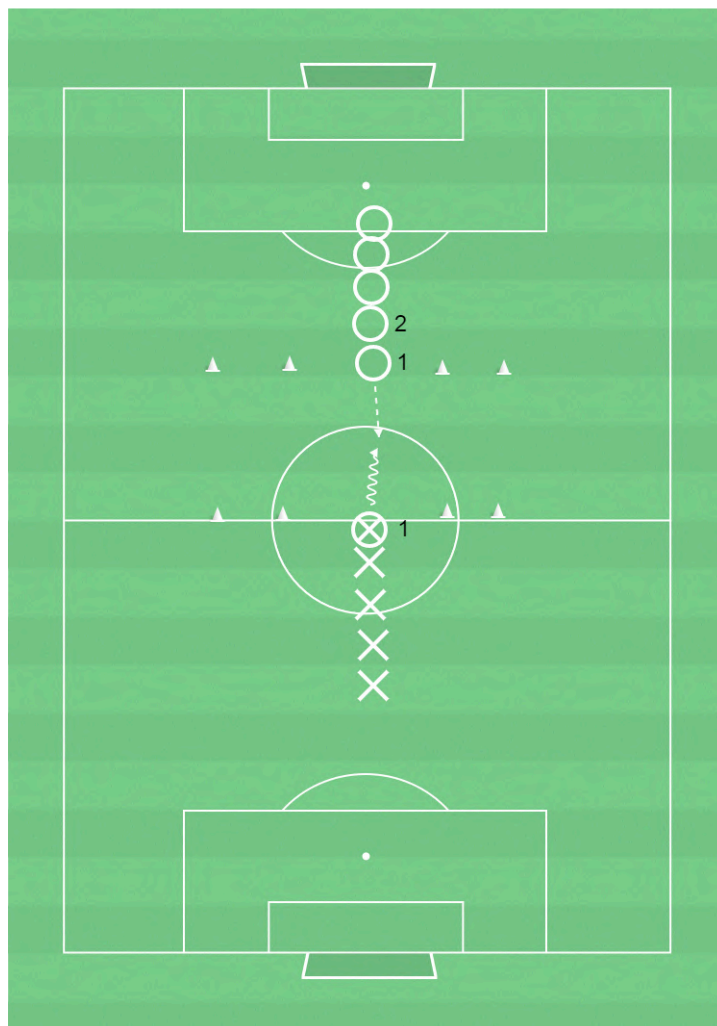
10 spelare, yta 20 x 15 meter med 2 små mål vid varje kortsida, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 driver bollen mot O1 och ska göra mål i något av de små målen.

X1 kan driva, ändra riktning och skjuta när han eller hon vill.

Efter avslut, eller om O1 erövrar bollen, blir X1 försvarsspelare mot O2 och O1 vilar.



AVSLUT MED ÅTERERÖVNING

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att vinna tillbaka bollen efter att ha tappat den.

Formation: 4-4-2

Arbetsätt återerövring:

- Snabbt pressa bollhållaren.
- Snabbt förhindra passningsalternativ.

Hur?

Utespelare:

- Närmast pressar bollhållaren.
- Först på bollen eller stressa motståndarna vid returer.
- Värdera hur många som återerövrar på offensiv planhalva och hur passningsalternativ till forwards stoppas.

Målvakter:

Anfall: Speldjup bakåt

Försvar: Fånga bollen eller stöt returer mot sidan av målet.

Organisation

10-16 spelare, yta dubbla straffområden, bollar, två mål, västar.

Anvisningar

Båda lagen är i numerärt överläge på egen planhalva.

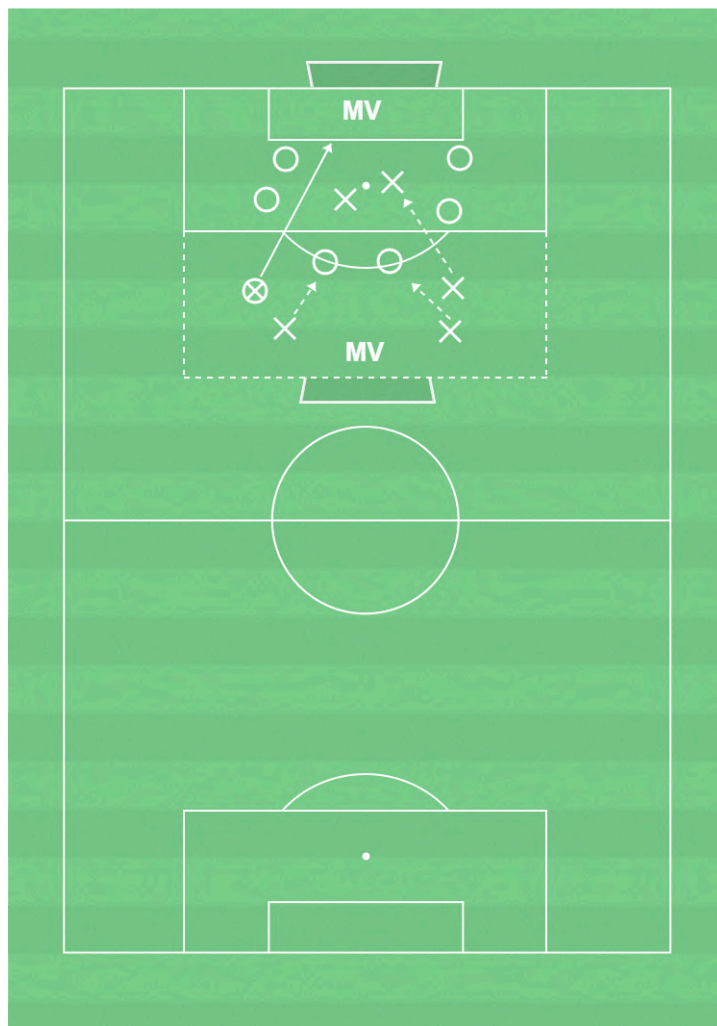
Spelarna får inte byta planhalva i uppställt spel.

Uppgiften för det övertaliga laget är att avsluta och göra mål

från egen planhalva samt återerövra bollen vid bollförlust. Efter avslut får de springa in på offensiv planhalva för att återerövra bollen där.

Det undertaliga laget har som uppgift att bryta och göra mål, de kan även spela tillbaka bollen till den egna planhalvan.

Målvakterna deltar i speluppbyggnaden på sin planhalva. I försvarsspelet ska målvakterna förhindra mål.



ÅTERERÖVRING I NUMERÄRT ÖVERLÄGE

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bolförlust och för att förhindra att motsändarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Snabb press efter bolförlust.
- Täck snabbt bollhållarens passningsalternativ.

Kontring:

Ta bollen till fri yta efter bollvinst.

Organisation

9-14 spelare, yta 36x15m (använd sidlinje + utsidan av straffområdeslinje), bollar, västar, konor

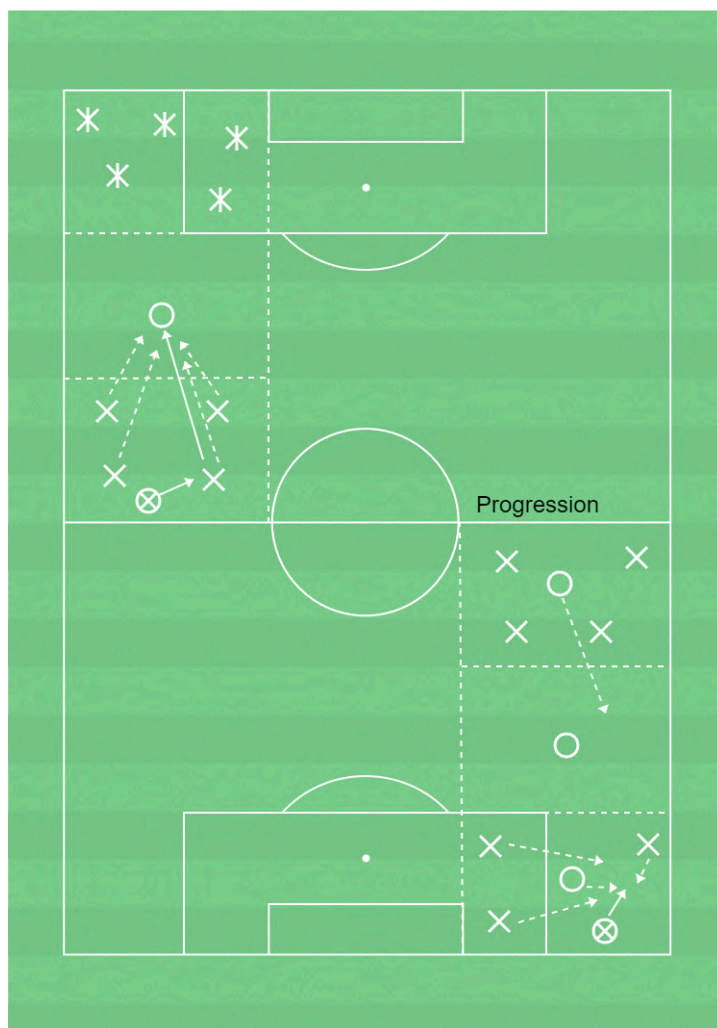
Anvisningar

2 lag i varsin yta. 1 lag har boll och slår 5 passningar inom laget och sedan spela till en motståndare i mittzonen. Laget ska sedan så fort som möjligt ta tillbaka bollen från spelaren i mittzonen och passa till laget på andra sidan. Då vänder övningen.

Intervall: 3 min spel - 1 min koordination och rörlighet

Progression - fler försvarsspelare

En försvarsspelare i varje yta som försöker bryta och spela till försvararen i mitten. Vid brytning ska laget som tappat bollen återerövra. Efter 5 passningar ska bollen fortfarande spelas till försvararen i mitten och återerövrats. När försvarare får bollen blir alla försvarare aktiva och försöker behålla bollen så länge de kan i mittzonen.



ÅTERERÖVRING I OLIKA TREDJEDELAR

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsändarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Snabb press efter bollförlust.
- Täck snabbt bollhållarens passningsalternativ.
- Kom på försvarssida om du blir passerad.

Kontring:

Ta bollen till fri yta efter bollvinst.

Målvakt:

Inta position för att kunna bryta djupledsspel i återerövring.

Organisation

14-18 spelare, yta 32-36x50-55m (planhalva 9 mot 9), 1 mål, bollar, konor, 2 färger västar.

Anvisningar

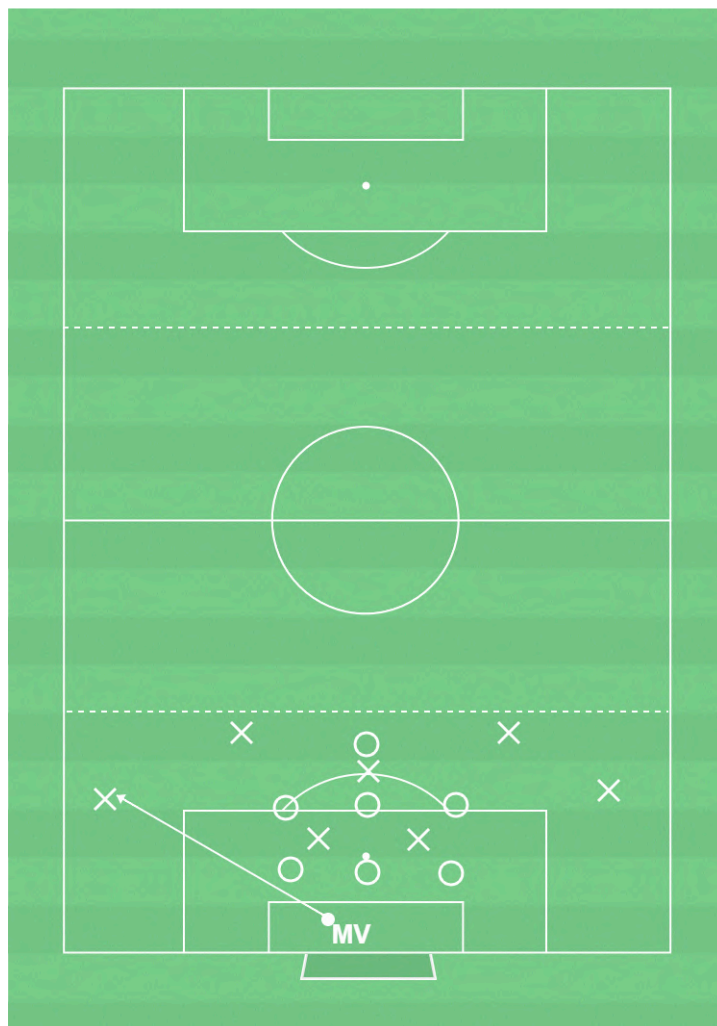
Lag 1 börjar i anfall och lag 2 i försvar. Lika många i varje lag men lag 2 har även en MV. Formation enligt lagets spelsystem. Alla spelare i sista 1/3.

Övningen startar från MV som spelar till lag 1 som ska behålla bollen inom laget. Vid brytning ska lag 1 återövr bollen och har sedan 7 sekunder på sig att komma till avslut.

Efter bollvinst ska lag 2 ha minst 5 passningar inom laget och ska sedan spela bollen ur tredjedelen genom att driva eller passa till djupledslöpande spelare.

Progression - central tredjedel

Flytta övningen till central 1/3. Lag 1 kontrar nu till sista 1/3 för avslut. MV får bryta djupledspassningar. Lag 2 ska spela in bollen till sin sista 1/3.



SPEL 9 MOT 9 (ÅTERERÖVRING)

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

För att direkt kunna ta tillbaka bollen efter bollförlust och för att förhindra att motsåndarna kontrar.

Hur?

Återerövring:

- Snabb press efter bollförlust.
- Täck snabbt bollhållarens passningsalternativ.
- Kom på försvarssida om du blir passerad.

Kontring:

Ta bollen till fri yta efter bollvinst.

Målvakt:

Inta position för att kunna bryta djupledsspel i återerövring.

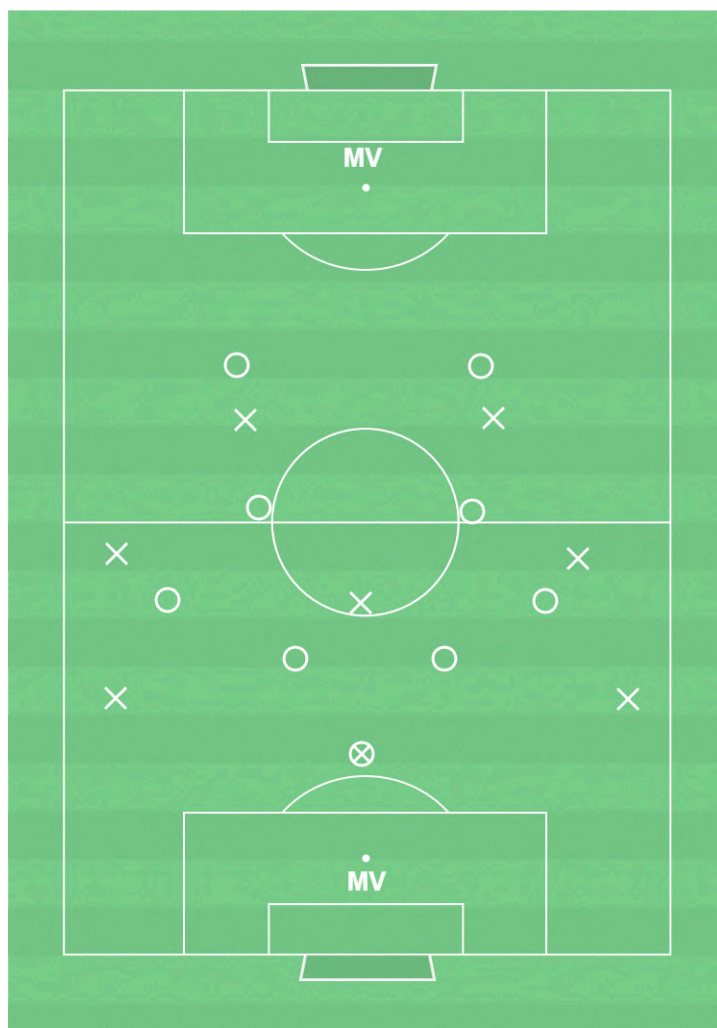
Organisation

18 spelare, yta 65-72x50-55m (9 mot 9 plan), bollar, 2 färger västar, 2 mål

Anvisningar

Spel med 9 mot 9 regler.

Det är bra att i träning variera spelet mellan att spela 9 mot 9 på matchplan med att spela med färre antal spelare och en mindre yta. Det gör att antalet fotbollsaktioner med boll per spelare ökar.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DIREKT ÅTERERÖVRING

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt och ställa om till anfallsspel.

Hur?

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Organisation

9 spelare, spelplan 30 x 20 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

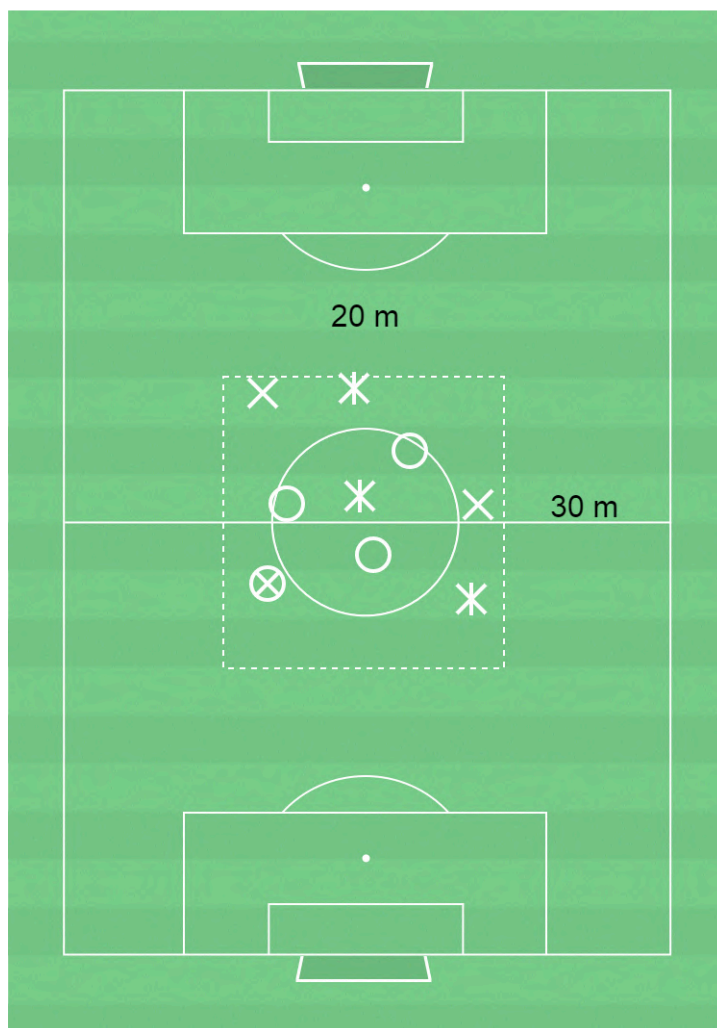
Dela in spelarna i 3 lag med 3 spelare i varje lag.

2 lag spelar tillsammans mot det tredje laget - spel 6 mot 3.

Om det tredje laget bryter övergår det till att spela anfallsspel och försöker att behålla bollen.

De 2 lagen som spelar tillsammans och som förlorade bollen ska snabbt erövra bollen igen.

Byt efter en viss tid så att alla lagen får spela ensamma.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DIREKT ÅTERERÖVRING 2

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt.

Hur?

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Organisation

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Anvisningar

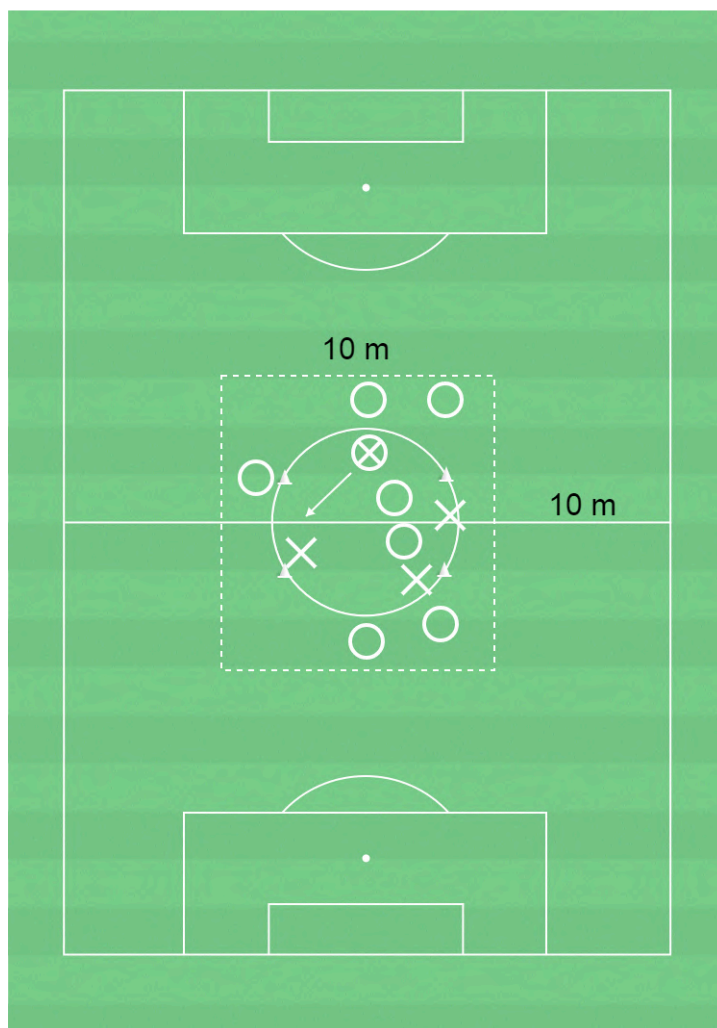
Markera en central yta 10 x 10 meter.

Dela in spelarna i 2 lag - lag X 4 spelare och lag O 7 spelare.

Lag X spelar mot O1 och O2 i den centrala ytan - spel 4 mot 2.

När O1 eller O2 bryter ska de spela bollen till någon av medspelarna.

Lag X ställer om direkt och försöker återerövra bollen i den stora ytan. Därefter börjar övningen om.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - DIREKT ÅTERERÖVRING

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Ta tillbaka bollen snabbt och ställ om till anfallsspel.

Hur?

Pressa omedelbart vid defensiv omställning.

Övriga spelare gör en snabb förflyttning mot bollen.

Organisation

16 spelare, spelplan 50 x 40 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

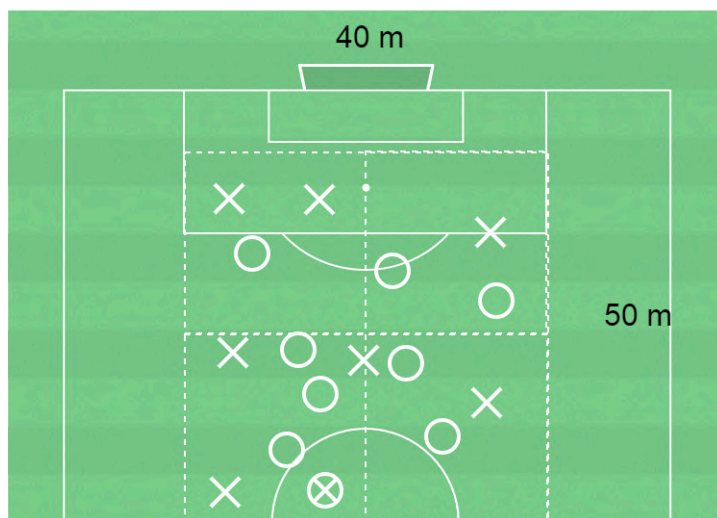
Dela in planen i 4 rektanglar som är 25 x 20 meter.

Spel 8 mot 8.

Lag X bygger upp spelet.

När lag O erövrar bollen ska lag X sträva efter att direkt återerövra bollen i den rektangel där laget förlorade bollen.

Lag X ska förhindra att lag O kan spela ut bollen från rektangeln där de erövrade den.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - DIREKT ÅTERERÖVRING 2

Vad?

Återerövring av bollen

Varför?

Förhindra kontring och själv kunna fortsätta spela anfallsspel.

Hur?

Agera omedelbart vid defensiv omställning.

Löp med hög fart mot bollhållaren.

Organisation

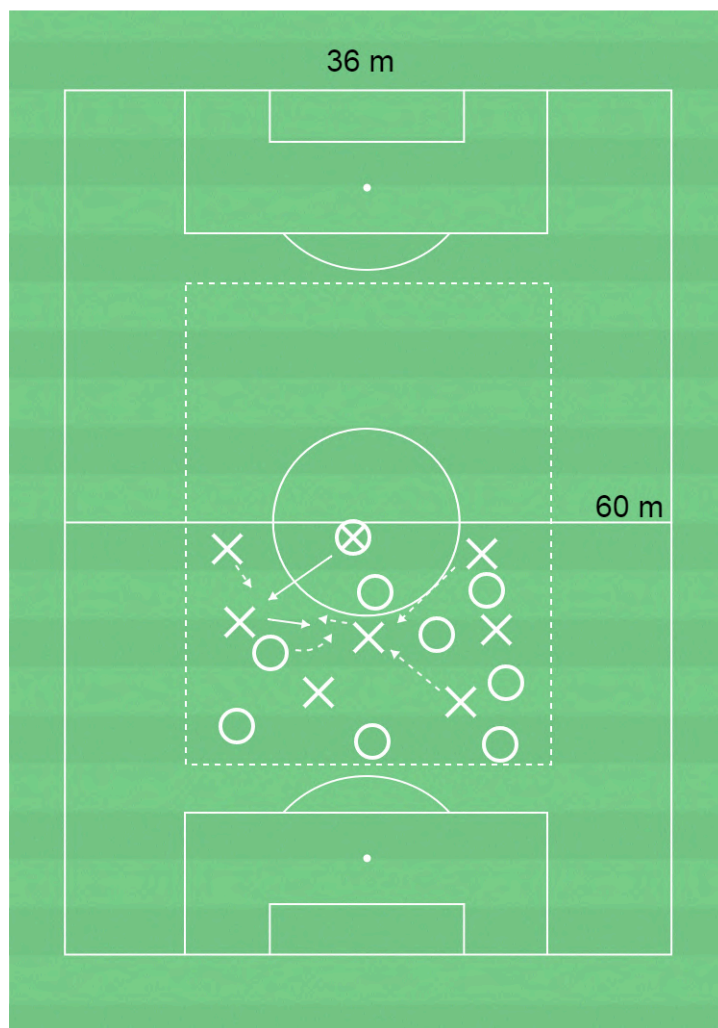
16 spelare, spelplan 60 x 36 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 8 mot 8 på ena planhalvan.

När lag X förlorar bollen ska spelarna genom direkt återerövring förhindra att lag O spelar bollen till andra planhalvan.

Om lag O lyckas byta planhalva och göra 5 passningar i rad inom laget ger det en poäng.



UPPSPEL FRÅN EGEN PLANHALVA (SPELUPPBYGGNAD)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

För att kunna spela bollen från egen målvakt och framåt i planen behöver man passera motståndarnas lagdelar.

Hur?

Speluppbyggnad:

- Bli rättvänd.
- Grundförutsättningarna i anfall (spelbarhet, spelavstånd, speldjup, spelbredd).
- Spelbara spelare i alla spelytor.
- Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Målvakter (speluppbyggnad):

- Spelbarhet, passa till rättvända och halt rättvända spelare.

Förhindra speluppbyggnad:

- Styr pressen åt ett håll.

Organisation

12–18 spelare, yta en planhalva, bollar, 2 färger västar, 1 mål.

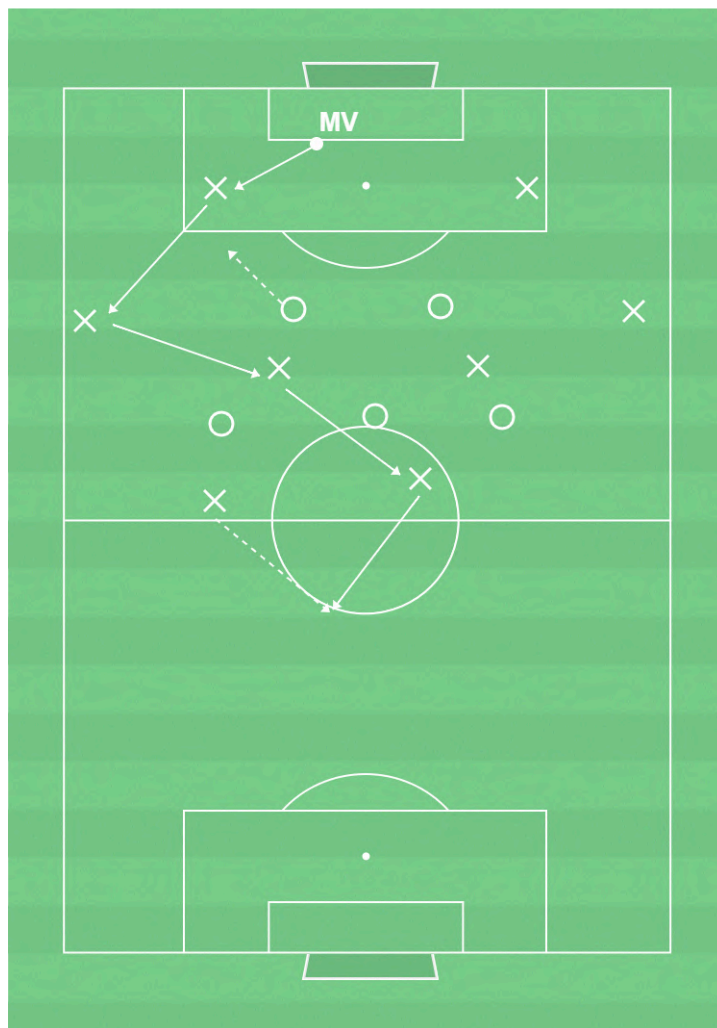
Anvisningar

Ett anfallande lag i numerärt överläge spelar mot ett försvarande lag. Det anfallande lagets uppgift är att ta sig över mittlinjen med bollen under kontroll. De kan driva bollen över mittlinjen eller passa till djupledslöpande spelare.

Mittlinjen fungerar som offsidelinje.

Övningen startar hos det anfallande lagets målvakt. Det försvarande lagets uppgift är att erövra bollen, kontra och göra mål.

Progression: Öka antalet försvarsspelare.



SPELÖVNING (SMÅLAGSSPEL) - DISTANS- OCH NÄRSKOTT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Var spelbar och kom snabbt till avslut.

Organisation

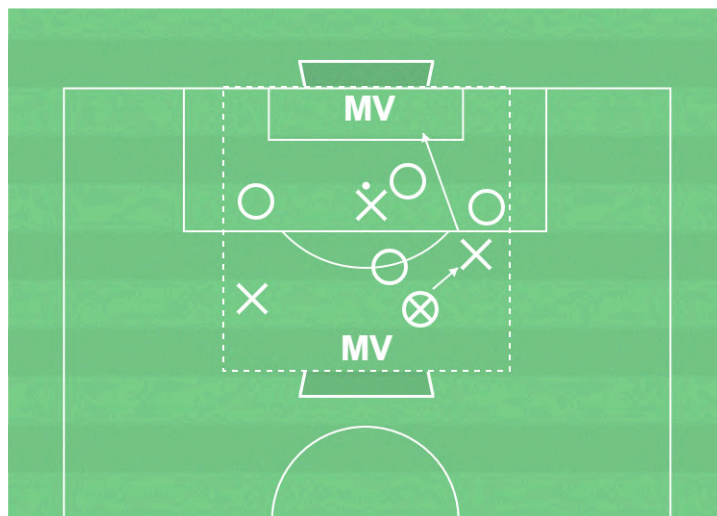
2 målvakter, 8 utspelare, spelplan 30 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 3 plus målvakt mot 1 på respektive planhalva.

Mittfältarna får bara avsluta från egen planhalva.

När laget har bollen på egen planhalva kan laget spela bollen till sin forward som gör tillbakaspel eller vänder upp och skjuter.



FÄRDIGHETSÖVNING - KOMMA TILL AVSLUT - SKJUTA OCH NICKA

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål.

Hur?

Avsluta i hög fart.

Ha precision i skotten.

Tajma löpningarna - löp mot bollen vid inlägg.

Organisation

2 målvakter, 8 utspelare, yta 32 x 60 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

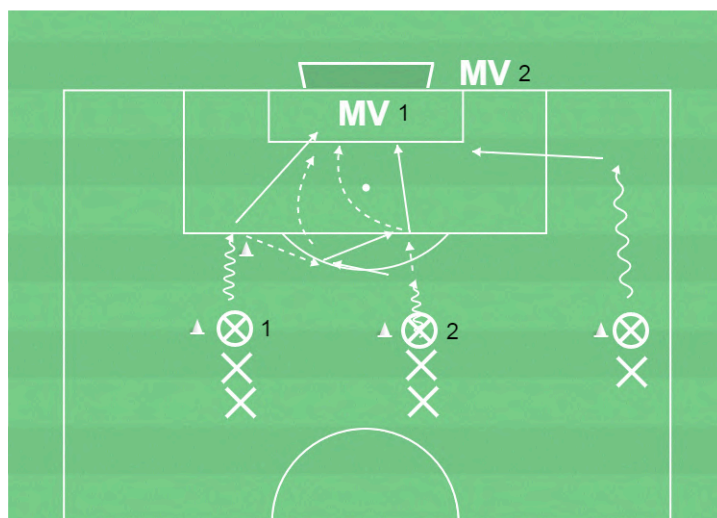
X1 utmanar konen och avslutar mot Mv1.

X1 vänder och X2 spelar vägg med X1.

X2 avslutar mot Mv1.

X3 driver bollen och slår ett inlägg mot X1 och X2 som avslutar mot Mv1.

Byt sida och målvakt.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - GENOMBROTT

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Göra mål genom kollektiv kontring.

Hur?

Kantspelarna löper med hög fart in i spelyta 3.

Central spelare avgör tajming i passning och genombrott.

Organisation

3 målvakter, 11 utespelare, spelplan 50 x 50 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 1. Mv1 slår ett inlägg mot Mv2 som fångar bollen.

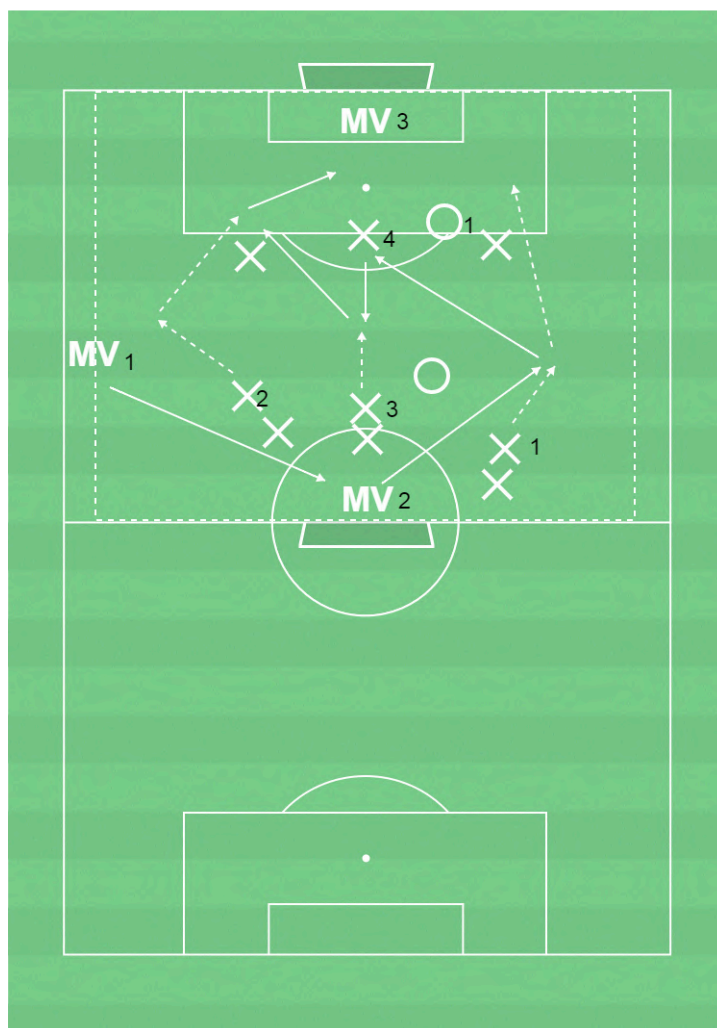
Mv2 kastar ut bollen till X1 eller X2.

X1-X4 anfaller mot O1 och Mv3.

Övningen vänder genom att Mv1 slår ett inlägg mot Mv3.

Stegring

Spelarna väljer kontringsmönster.



FÄRDIGHETSÖVNING - FÖRSVAR MOT INLÄGG

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål efter inlägg.

Hur?

Försvaresspelarna är halvt vända upp mot planen.

Utespelarna försvarar ner till målområdeslinjen och i höjd med stolparna.

Målvakten försvarar ytan från stolparna upp till målområdeslinjen.

Målvaktens försvarstekniker - hoppa upp och fånga eller boxa bollen.

Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 40 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

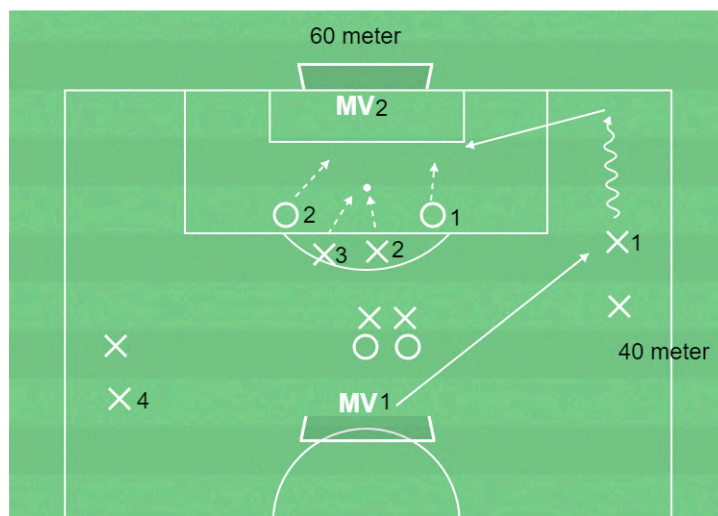
Mv1 kastar ut bollen till X1.

X1 slår inlägg mot X2 och X3.

O1, O2 och Mv2 försvarar.

Mv2 kastar ut bollen till X4 som slår inlägg mot andra målet där 5 andra spelare agerar.

Övningen fortsätter därefter med 2 inlägg från vänster kant.



SPELÖVNING (STORT SPEL) - FÖRSVAR MOT INLÄGG

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål vid inlägg.

Hur?

Ytterback på bollsida pressar bollhållaren

Mittbackarna försvarar området framför första stolpen och mitt i målet

Bortre ytterback placerar sig i höjd med bortre stolpen

Central mittfältare försvarar mot cutbacks

Backlinjen står i linje strax nedanför bollen med fotställning utåt planen

Målvakten ansvarar för målområdets centrala del

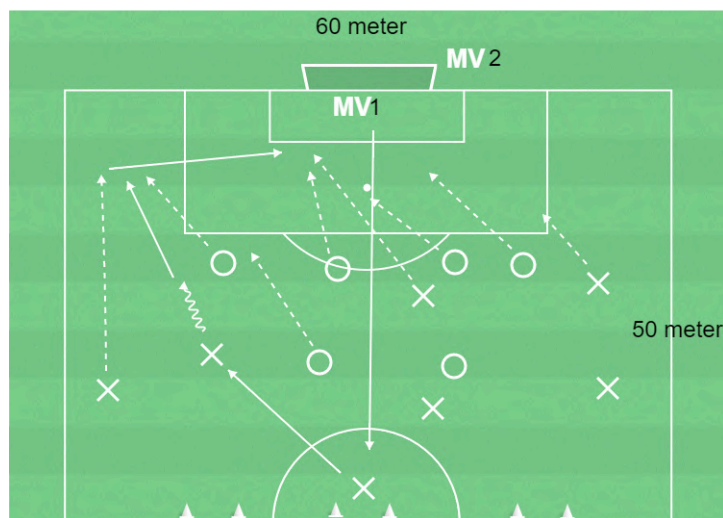
Målvaktens tekniker - hoppa och fånga eller boxa bollen

Organisation

2 målvakter, 13 utespelare, spelplan 50 x 60 meter med 1 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 7 mot 6 plus målvakt. Mv1 spelar bollen till en central mittfältare i lag X och lag O gör uppflyttning. Lag X ska avsluta efter inlägg - sena, tidiga och cut backs. Lag O försvarar mot inlägg. Om lag O erövrar bollen ska man göra mål i konmålen.



SPELÖVNING (STORT SPEL) - KOMMA TILL AVSLUT - INLÄGG

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Använda planens bredd för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

Vid spel på ena kanten - sträva efter spelvändning till den andra kanten.

Forwards löper mot olika avslutsytor.

Organisation

2 målvakter, 14 utespelare, spelplan 70 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

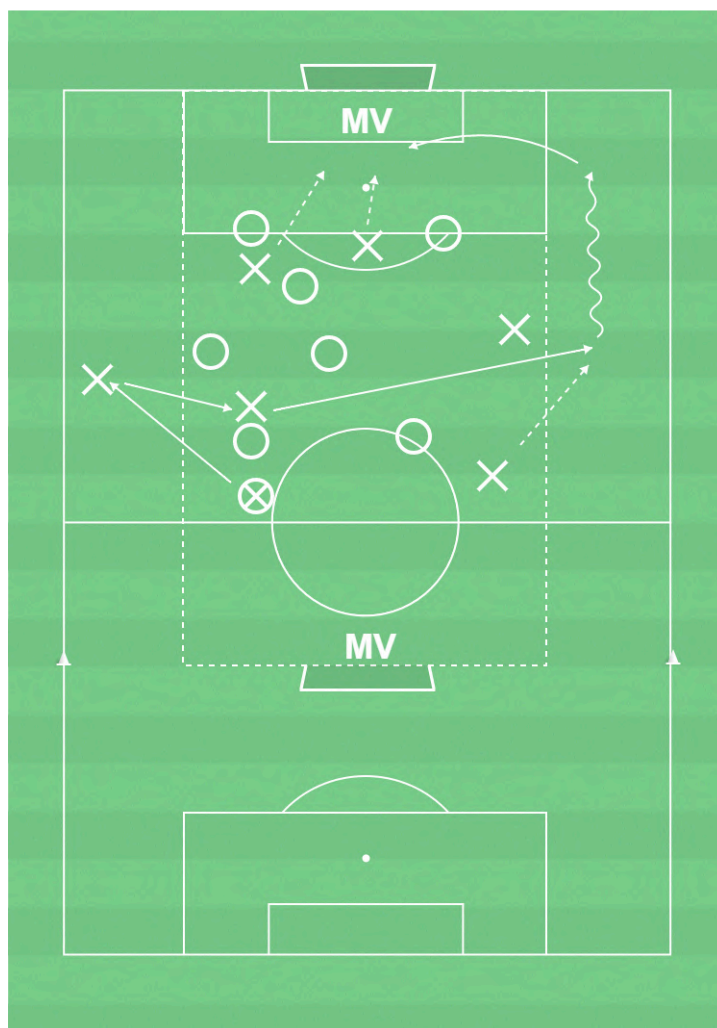
Anvisningar

Gör en korridor på varje långsida.

Spel 7 mot 7 med målvakter i den centrala delen av planen.

Korridorerna får användas fritt för inlägg av det anfallande laget.

Inga försvarsspelare i korridorerna.



INLÄGGSSPEL

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För att förhindra mål.

Formation: 3-4-3

Arbetsätt Förhindra och rädda avslut:

- Försvara avslut i straffområdet.

Hur?

Utespelare:

- Täck ytorna mellan stolparna med backlinje och MV.
- Täck centrala ytor framför backlinjen med IMF.
- FW spelbar för passning efter bollvinst.

Målvakter:

- Värdera stå kvar för avslut eller kom ut på inlägg och instick.
- Kommunera med utspelare så att de kan förhindra avslut.
- Fånga bollen eller stöt den bort från målet.

Organisation

14-18 spelare, yta dubbla straffområden, västar, konor, bollar.

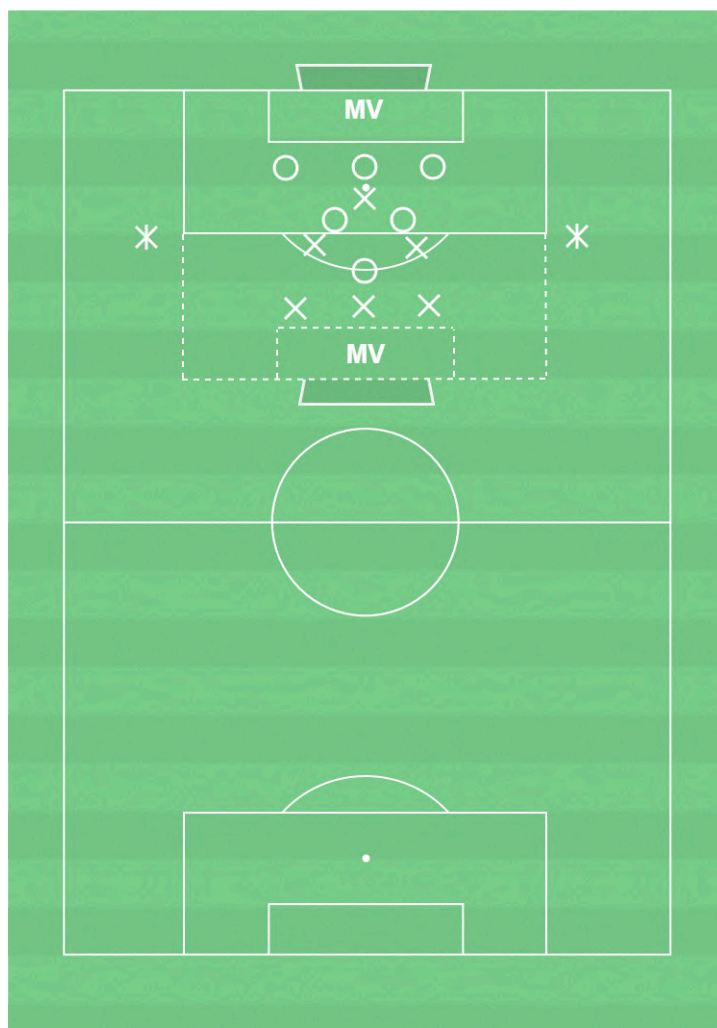
Anvisningar

Två lag med lika många i varje. En joker som är med bollhållande lag på respektive långsida.

Uppgiften för bollhållande lag är att göra mål. Uppgiften för försvarande lag är att förhindra mål och erövra bollen.

Fritt spel i ytan. Lagen kan gå direkt på avslut eller spela bollen till joker som inte får pressas. Jokrarna får använda max 2 tillslag.

Byt jokrar efter viss tid.



INLÄGGSSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Genom att flera spelare springer mot straffområdet ökar chanserna att göra mål.

Hur?

Komma till avslut och göra mål:

- Tajma löpningar för att kunna springa i full fart när inspelet kommer.
- Olika spelare springer mot olika ytor.
- Returer.

Förhindra och rädda avslut:

- Täck del av målet och blockera avslut.

Målvakter:

- Kommunera med försvarare så att ni täcker olika delar av målet.
- Värdera: gå ut för att bryta djupledspassning/fånga inlägg eller stå kvar.

Organisation

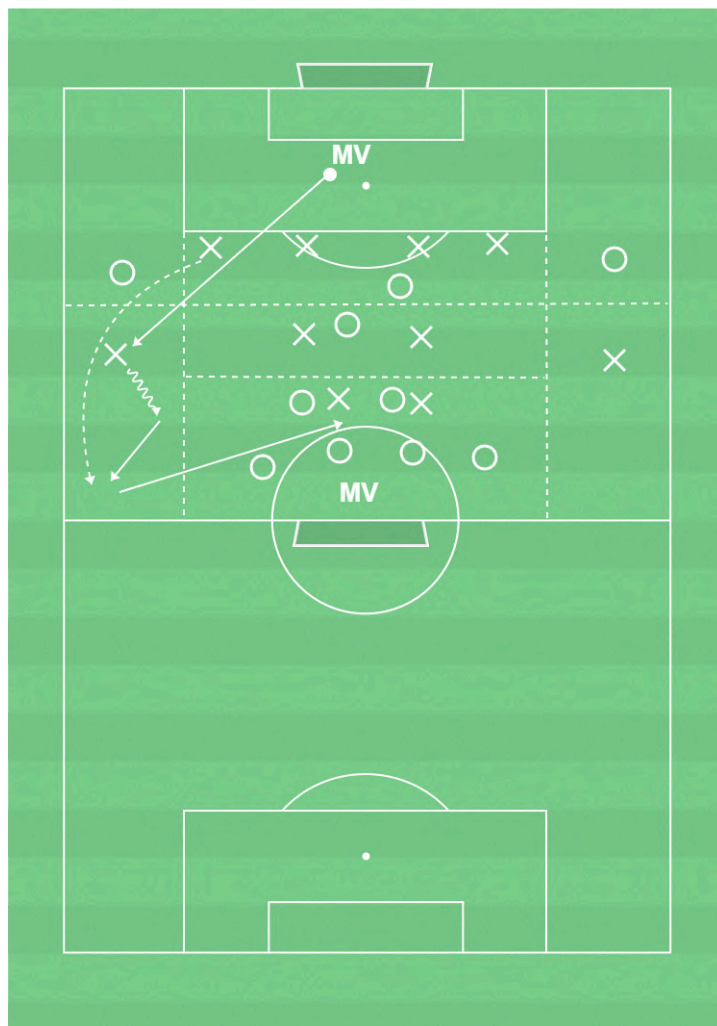
16-22 spelare, bollar, yta 52x65m (planhalva), 2 mål, västar, konor

Anvisningar

2 lag med lika många i varje. Båda lagen har varsin spelare i korridorerna utanför straffområdeslinjen. I ytterzonen får försvarare inte pressa. Bollen kan spelas ut i ytterzon för överlapp och inlägg/cut back. Spelaren som varit i ytterzon går in i spelytan efter överlapp och spelaren som gjort överlappning och inlägg stannar i ytterzon. Fritt spel i mitten. Alla utespelare måste vara över mittlinjen när mål görs. Om försvarande lag har spelare som inte är på egen planhalva räknas målet dubbelt.

Progression - press i ytterzon

När bollen spelas ut i ytterzon får en försvarare komma ut och pressa. Bollen får slås in direkt eller efter överlapp.



SPELÖVNING (MELLANSTORT SPEL) - PRESS OCH UNDERSTÖD

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Skapa 2 mot 1-situationer i försvarsspelet och erövra bollen.

Hur?

Understödjande spelare coachar den pressande spelaren.

Organisation

1 målvakt, 16 utespelare, spelplan 50 x 50 meter med 1 mål och 2 konmål, bollar, koner, och västar.

Anvisningar

Det anfallande laget har 8 spelare och det försvarande laget 8 spelare plus målvakt.

Det försvarande laget ska försöka skapa numerära överlägen och erövra bollen genom att pressa och ge understöd.

Om det försvarande laget erövrar bollen ska spelarna göra mål i något av konmålen.



SPEL MED UNDERSTÖD

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

För att kunna erövra bollen och förhindra mål.

Hur?

- Närmaste spelare pressar bollhållaren
- Markera genom att placera dig sidoställd mellan eget mål och motståndaren så nära motståndaren att du kan bryta och pressa om bollen spelas dit.
- Täck genom att placera dig sidoställd bakom den pressande spelaren så att passningar inte kan spelas mellan er.

Organisation

5-9 spelare, yta ca 20x40m, bollar, västar.

Anvisningar

I ytan spelar 2 lag med lika många i varje. En joker med boll bakom ytan startar övningen genom att passa till anfallande lag. Det anfallande laget kan sedan använda jokern för tillbakaspel. Jokern får då använda max 3 tillslag.

Anfallsspelarnas uppgift är att bli spelbara och driva bollen över motsatt kortlinje.

Försvarsspelarnas uppgift är att bryta och passa bollen till jokern. Först genom att markera och efter viss tid genom att istället täcka.

