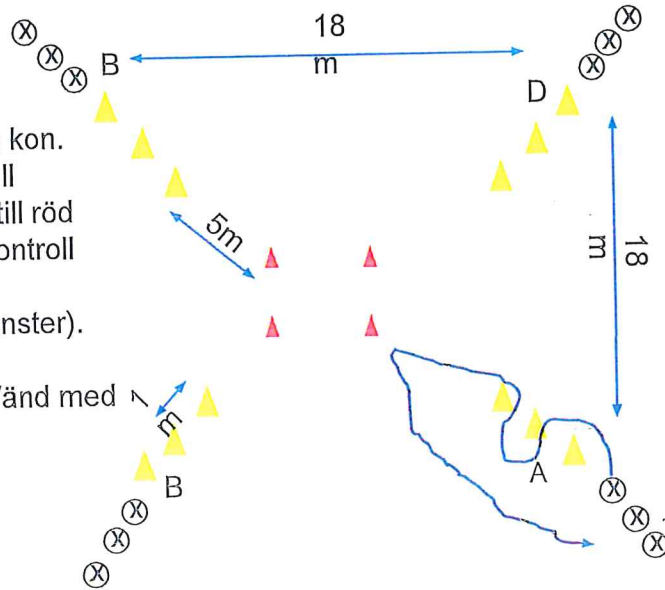


Dag 1
Övning 1
Totalt 30 min.

4-5 spelare med vars en boll vid varje gul kon.

Starta vid gul kon och jobba tillbaka till samma kon.

1. Börja med att driva bollen långsamt med full kontroll genom gula koner (zick-zack) upp till röd kon. Gör en valfri vändning och driv med kontroll tillbaks.
2. Kör zick-zack med en fot (både höger & vänster). Vänd med Cruyff.
3. Kör zick-zack med sulan (båda fötterna). Vänd med U-turn.
4. Kör zick-zack med utsida-insida-(byt fot)-utsida-insida. Vänd med utsidan.
5. Hitta på egna varianter på zick-zack och vändning/fint.



Ta bort de två inre gula konerna.

Jobba diagonalt.

(Bara spelarna som står först vid de fyra gula konerna har boll)

-Kon A och Kon C startar samtidigt med vars en boll.

-Driv in mot röd kon, ca 1,5 meter innan kon gör översteg vänster och gå till höger, passa till spelaren som väntar på sin tur vid kon C.

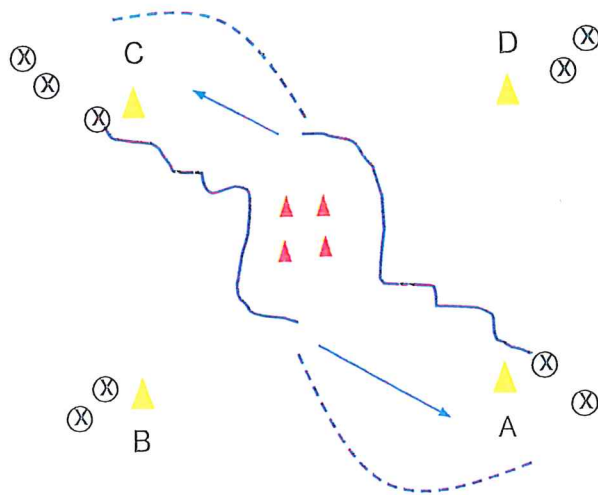
-Byt efter ett tag, översteg höger och gå till vänster.

Så fort A och C passerat startar B och D.

- Kör även (höger & vänster):

Dubbel översteg

Step-over/Översteg.



Dag 1

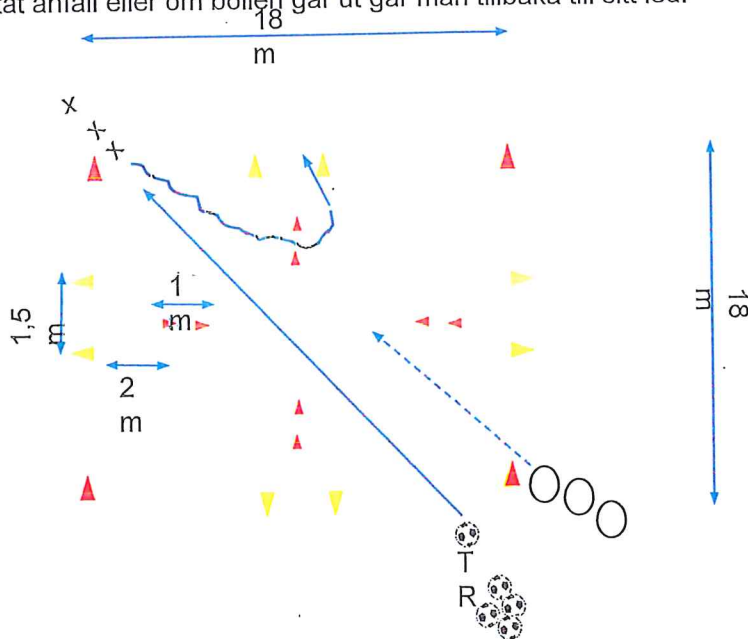
Övning 2 – 1v1 med 4 mål

Totalt 30 min

1v1 (delad grupp). 15 min x 2. 4x3 min = Försvara/anfalla 2
rundor vars.

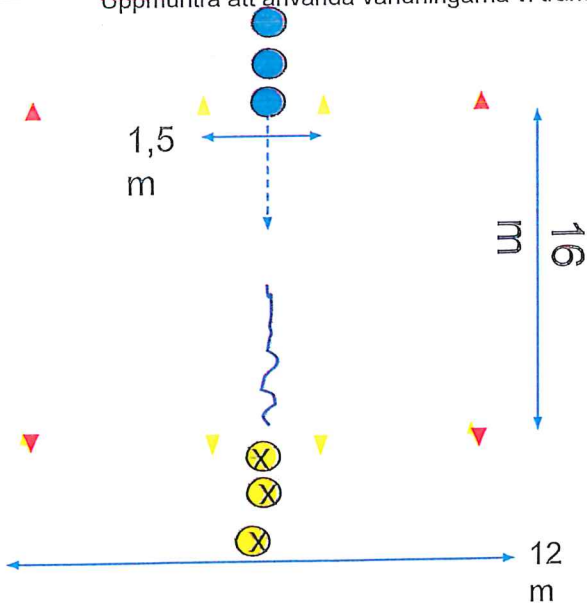
Den andra 1v1 finns nedan

1. Tränaren startar genom att passa in en boll.
2. Ställ upp spelarna enligt nedan.
3. Försvararen rusar in.
4. Anfallaren försöker få kontroll och snabbt agera.
5. För att göra mål måste man driva bollen mellan konerna framför målet som man tänker göra mål i.
6. Om försvararen bryter försöker den göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led.



När anfallaren närmar sig konerna vid ett mål, försök få försvararen att komma in mellan målet och konerna istället för att ta bollen. Detta tvingar anfallaren att ställa om i tanken och försvararen hindrar ett enkelt mål.

~~Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-tum,~~



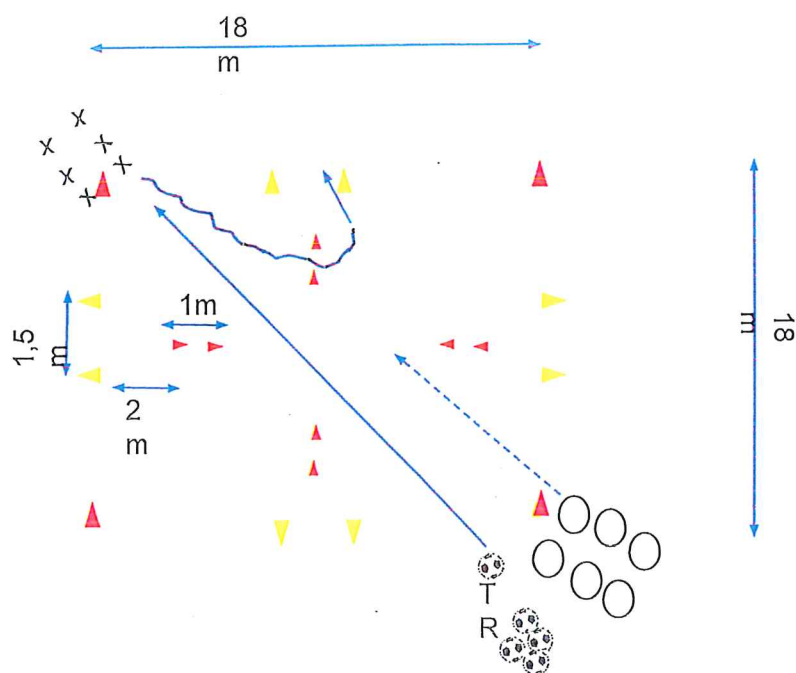
4x3min.

1. Anfallaren startar med boll på tränarens signal.
2. Jobba med att få anfallaren att använda t.ex. översteg.
3. Bryt och byt par om bollförande spelare vänder tillbaka och står och skyddar bollen.
4. Om försvararen vinner bollen fortsätter spelet.
5. Bryt när ni känner att det tar för lång tid.
6. Efter avslutat anfall går man tillbaka till sitt led.

Om rundorna tar för lång tid kan man ändra målet till att passera motståndarnas "mållinje" med kontroll. Tänk då på att det finns yta bakom för dem att löpa in i.

Dag 1
Övning 3 – 2v2 med 4
mål
Totalt 20 min

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Tränaren startar genom att passa in en boll.
3. Försvararen rusar in.
4. Anfallaren försöker få kontroll och snabbt agera.
5. För att göra mål måste man driva bollen mellan konerna framför målet som man tänker göra mål i. man kan också passa bollen mellan konerna till sin medspelare.
6. Om försvararen bryter försöker den göra mål.
7. Efter avslutat anfall eller om bollen går ut går man tillbaka till sitt led.



När anfallaren närmar sig konerna vid ett mål, försök få försvararen att komma in mellan målet och konerna istället för att ta bollen. Detta tvingar anfallaren att ställa om i tanken och försvararen hindrar ett enkelt mål.

Uppmuntra att använda vändningarna vi tränade på under uppvärmningen, Cruyff, U-turn,

Dag 2

Övning 1 - Teknikcirkeln

Total tid 25 min

Använd cirkeln till att låta spelarna med vars en boll driva runt i ytan ett par minuter. Uppmuntra dem till att göra vändningar och finter som vi tränat på.

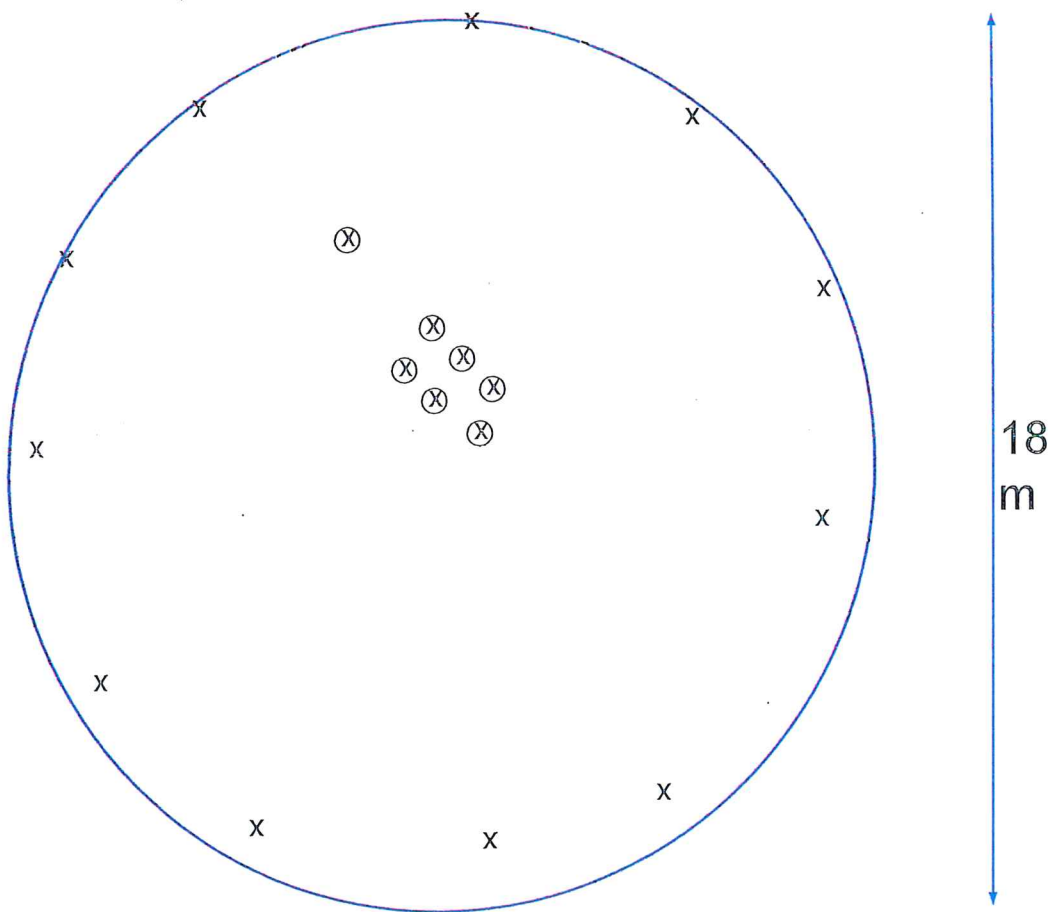
11 spelare bildar en cirkel

7 spelare står inne i cirkeln med vars en boll

Spelarna i mitten gör efter tränarens önskemål alternativt valfritt olika finter/vändningar innan man byter boll med kompiserna ute i cirkeln. Exempel på finter: spelaren i mitten måste göra dubbel översteg, Cruyff, U-turn, Step-over/översteg.

Bollbyte/platsbyte sker genom:

1. Spelaren inne i cirkeln = A passar till spelaren ute i cirkeln = B.
B tar med sig bollen och driver in i cirkeln.
2. Spelaren inne i cirkeln = A passar till spelaren ute i cirkeln = B.
B passar tillbaka och följer efter sin passning och spelare A passar bakom stödjebenen.
3. A passar B, som passar tillbaka och följer sin passning. A gör en vändning, t.ex. Xavi och klackar sen till B.
4. Hitta på egna varianter på bollbytet efter nivå på gruppen.



Dag 2

Övning 2- Holländsk kvadrat

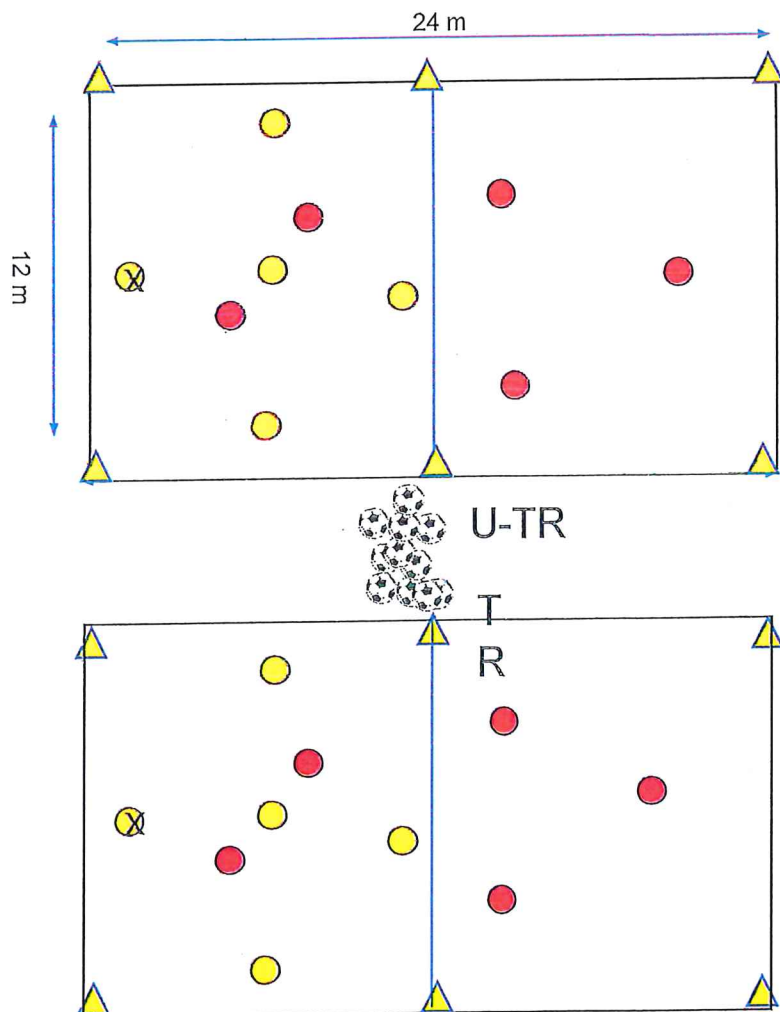
Total tid 30 min.

1. 5v2
2. Tränaren slår in bollar
3. Anfallande lag håller bollen inom laget.
4. När försvarande lag får tag i bollen försöker man få över bollen till sina medspelare.
Försvarande lag kan också med kontroll, driva ut ur ytan.
5. Fria tillslag.
6. Försök få spelarna att positionera sig som på bilden (gula)

Stegring:

1. Stegring: Efter 5 pass får motståndarna ta in en försvarare till.

Tävling: Första laget upp till 50 passningar vinner. Det behöver inte vara 50 i rad, utan man behåller antalet även om man tappat bollen. Kör gärna någon runda. Tar det lång tid, sänk antalet passningar för vinst.



Dag 2
Övning 3 - Skottävling
Total tid 30 min

Samtliga spelare fördelade på två stationer för denna skottövning. Efter halva tiden byter man så att man får skjuta med andra foten.

1. Lag A driver och stannar med hjälp av sulan bollen mitt i kvadraten. A fortsätter runt gul kon för att försöka hinna störa lag B.
2. Lag B startar så fort A stannat bollen. Tar ett tillslag ut ur kvadraten och kommer snabbt till skott så att inte lag A hinner bryta.
3. Först träning 2x 4 min., sen tävling 2 x 4 min.
4. *På andra målet ställer ni upp spelarna och konerna så att det blir vänsterskott.*

