

TEMATRÄNING 1 13 ÅR

TEMA: MOTTAGNING - PASSNING

PASSNING

VAD:

Uppvärmning, träna passningsteknik.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

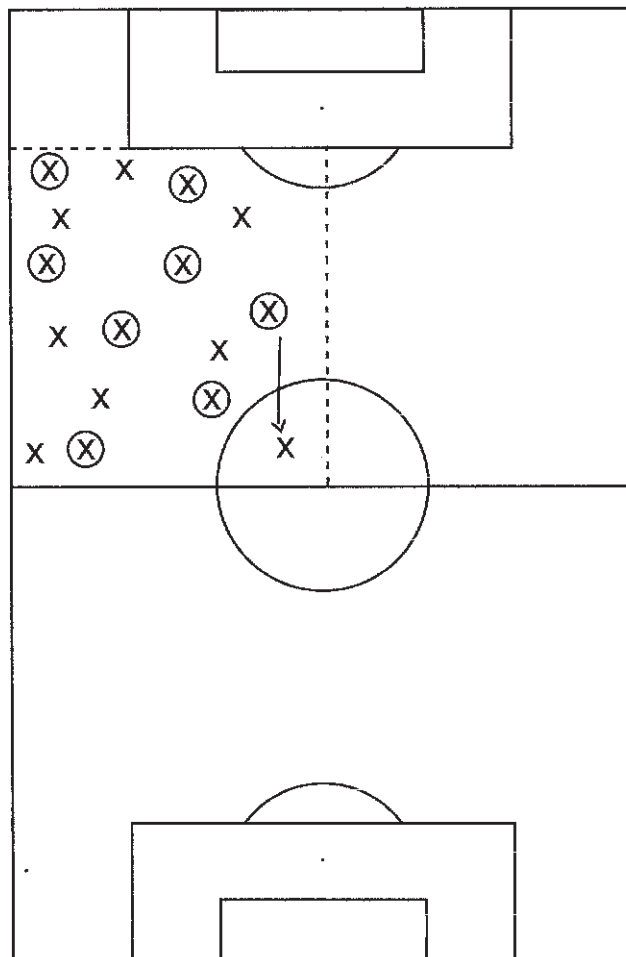
Organisation:

16 spelare, 8 startar med var sin boll. Yta enligt skiss.

Anvisning:

Bollhållare driver runt och passar till spelare utan boll. Sök ny passning.

Tid: 15 min.



VAD:

Träna passningsteknik.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

Organisation:

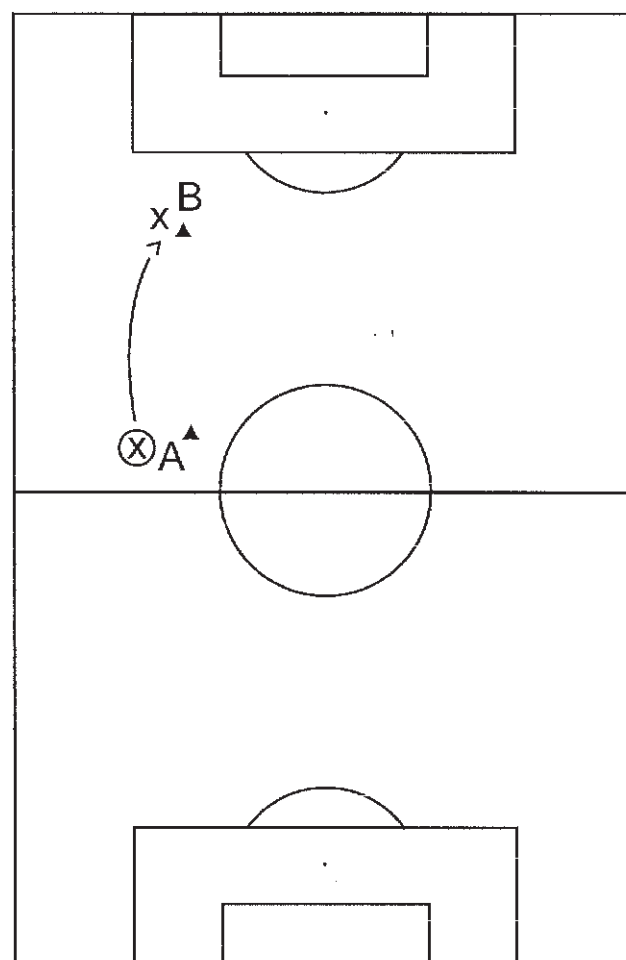
Enligt skiss. Två spelare per boll. Variera avståndet efter olika sorters passningar.

Anvisning:

A passar B, som tar emot och passar tillbaka. Både höger och vänster fot.

1. Insidepassning.
2. Vristpassning
3. Utsidepassning
4. Låt spelare utan boll gå närmre eller längre ifrån bollhållare så att denne får anpassa hårdheten i passningarna.

Tid: 30 min.



VAD:

Träna passningsteknik.

VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

8 + mv mot 8 + mv på plan A, kvarts 11-mannaplan. Vid brist på mv spelas 8-8 på plan B, med konmål,m

Anvisning:

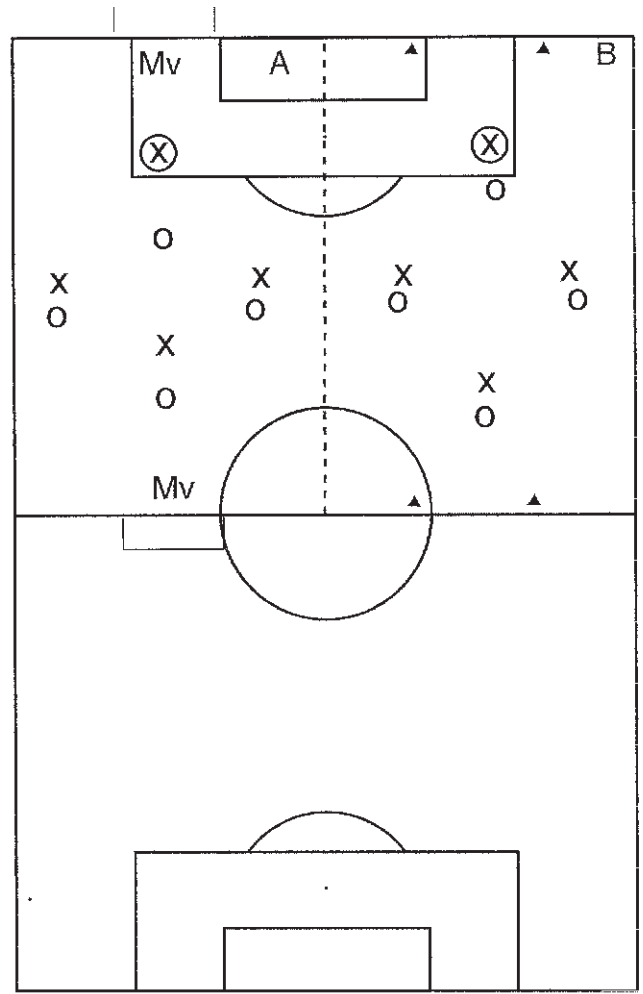
Smålagsspel med fokus på passningsteknik och passningskvalitet.
Byte av planer efter halva tider.

Tid: 30 min.

SAMMANFATTNING:

Återkoppling
Nedjogging - Stretching

Tid: 10 min.



TEMATRÄNING 1 13 ÅR

TEMA: MOTTAGNING - PASSNING

MOTTAGNING

VAD:

Uppvärmning, träna teknik i bollmottagning.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

Organisation:

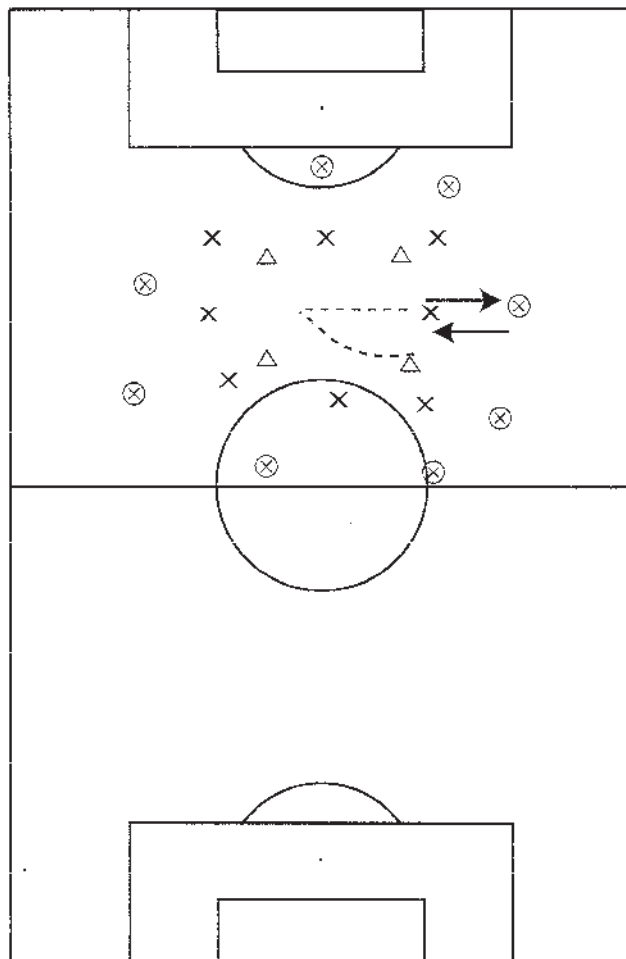
16 spelare, hälften med boll. En kvadrat på 5 x 5 m i mitten.

Anvisning:

Spelare utan boll visar var han/hon vill ha passningen, gör en mottagning och passar tillbaka bollen. Spelaren löper därefter in i kvadraten och gör sig därefter spelbar igen för ny bollhållare. Byt efter 1-2 min.

Träna på mottagning med insida, utsida, bröst och lår.

Tid: 20 min.



VAD: Träna teknik i bollmottagning.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

Organisation:

8 spelare fördelade på två övningsstationer. Ca 10 m mellan konerna.
1 boll.

Anvisning:

1. A passar B, som tar emot bollen med ena fotens insida och passar vidare med andra foten. Flytta efter passningen.

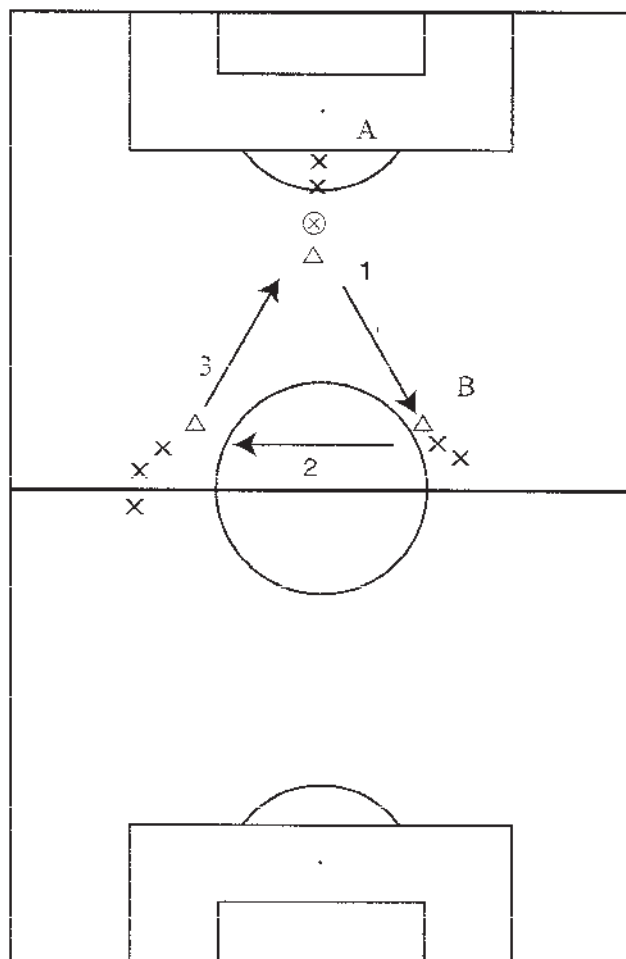
2. Som 1, men med utsidesmottagning.

3. Bollen chippas upp och tas emot med lår och/eller bröst.

Bägge hållen.

Ev. flera bollar igång samtidigt.

Tid: 20 min.



VAD:

Träna teknik i bollmottagning.

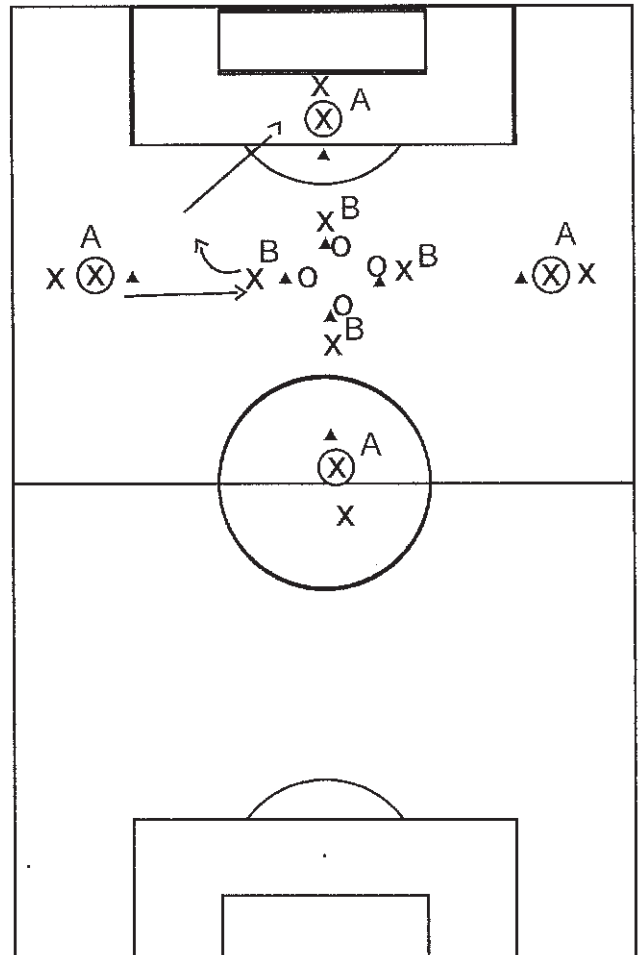
VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

16 spelare fördelade enligt skiss.

Anvisning:

Alla 4 A-spelare passar till de fyra B, som gör mottagning och passar åt förutbestämt håll. B har passiv försvarande spelare i ryggen. A ställer sig som passiv försvarare, försvararen blir mottagare och B ställer sig i det A-led som passningen gått till. Bägge hållen.

Tid: 20 min.

**VAD:**

Träna teknik i bollmottagning.

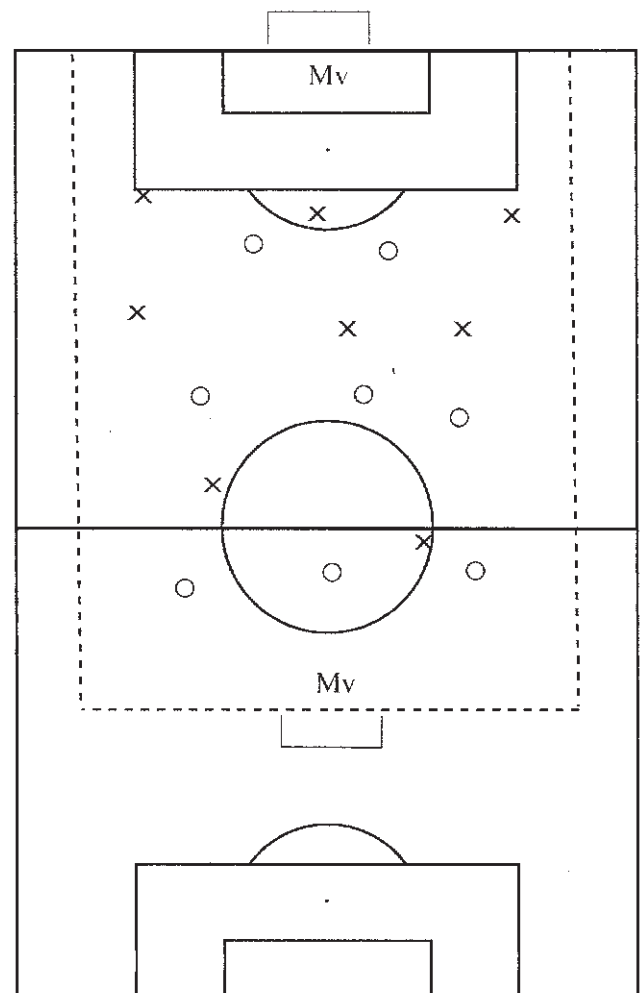
VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

Smålagsspel 8 + mv mot 8 + mv. Planens yta m.

Anvisning:

Smålagsspel med fokus på mottagning med olika kroppsdelar och varianter.

Tid: 20 min.

**SAMMANFATTNING:**

Återkoppling

Nedjogging - Stretching

Tid: 10 min.

TEMATRÄNING 2 13 ÅR

TEMA: EN MOT EN OFFENSIVT

DRIVA - FINTA

VAD:

Uppvärmning, träna drivnings- och finteknik.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

Organisation:

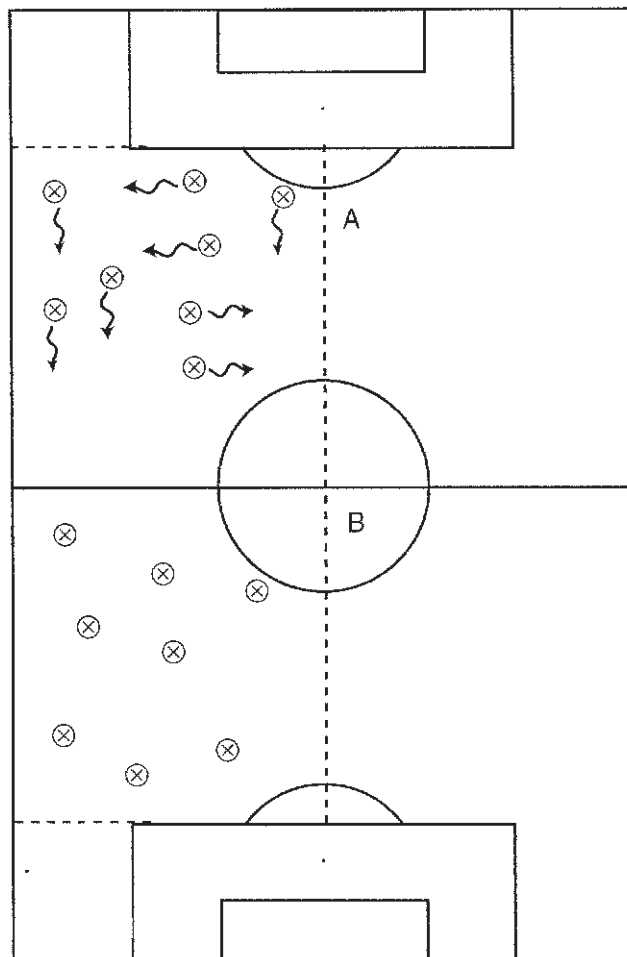
En boll per spelare. 8 spelare i yta A, 8 i B.

Anvisning:

Driv bollen framåt med varierat sätt att driva, undvik kollision.

Lägg in finter och gör dribblingar genom att agera som om de andra spelarna är motståndare. Byt yta på signal från tränaren.

Tid: 15 min.



VAD:

Träna drivnings- och finteknik.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

Organisation:

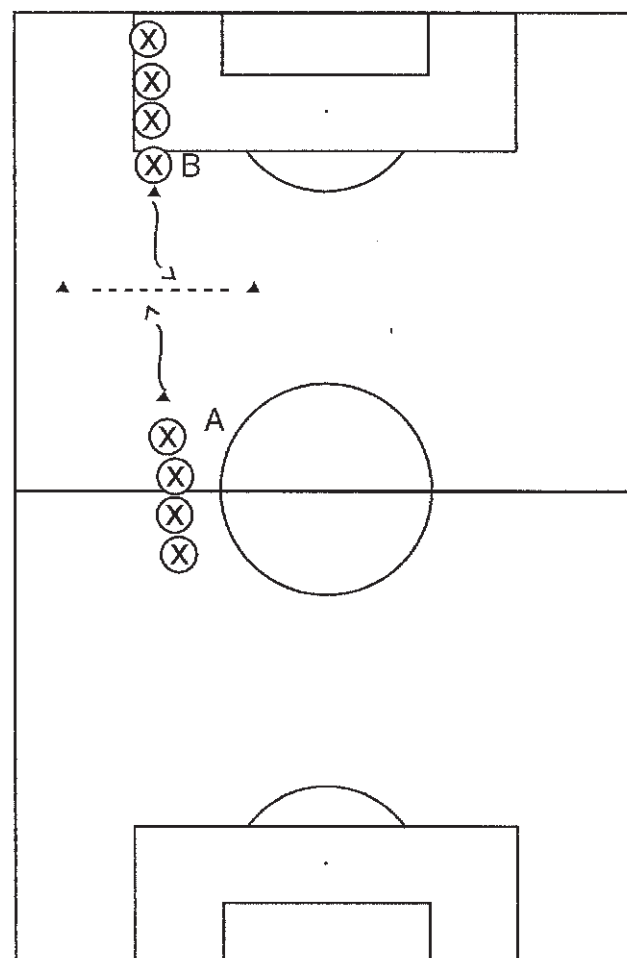
Enligt skiss. 8 spelare med var sin boll på två likadana övningsstationer. Avstånd mellan konerna.....m.

Anvisning:

Spelare A och B driver framåt. Spelare A bestämmer vilken kon som bollen drivs mot när de kommer nära mitten, streckad linje. Spelare B är uppmärksam på detta och driver till den andra konen. Sist i andra ledet. Den spelare som bestämmer håll får ha max en riktningssändring. Försök att luras!

Variant: Spelare A med boll, B utan. A ska finta och dribbla till kon som tidigare. Försvarande B ska försöka hinna före och slå med handen på den kon som A väljer. Tävling. Byt led.

Tid: 15 min.



VAD:

Träna drivnings- och fintteknik.

VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

2 spelare varav en med boll vid varje kon, förmerade i en cirkel. Konerna placeras mitt emot varandra parvis. Jämmt antal par är nödvändigt.

Anvisning:

Bollhållare rakt över, A + B, driver över till motsatt kon och passar/lämnar över bollen till spelaren utan boll, i detta fall C + D.

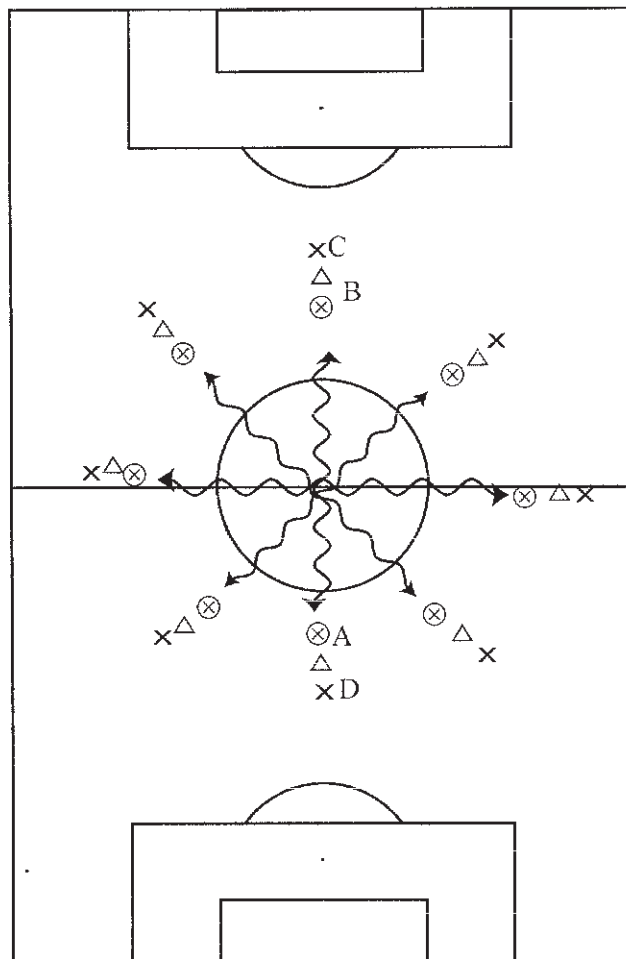
Alla bollhållare agerar samtidigt.

Sedan driver de nya bollhållarna (t ex C + D) över på samma sätt.

Driv med både insida och utsida. Gör riktningssändringar, finta och tempoväxla. Undvik kollision.

Variant: Bollhållare väljer vilket led som helst, vilket innebär att andra måste anpassa sig och se var det är "ledigt".

Tid: 20 min.

**VAD:**

Träna drivnings- och fintteknik.

VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

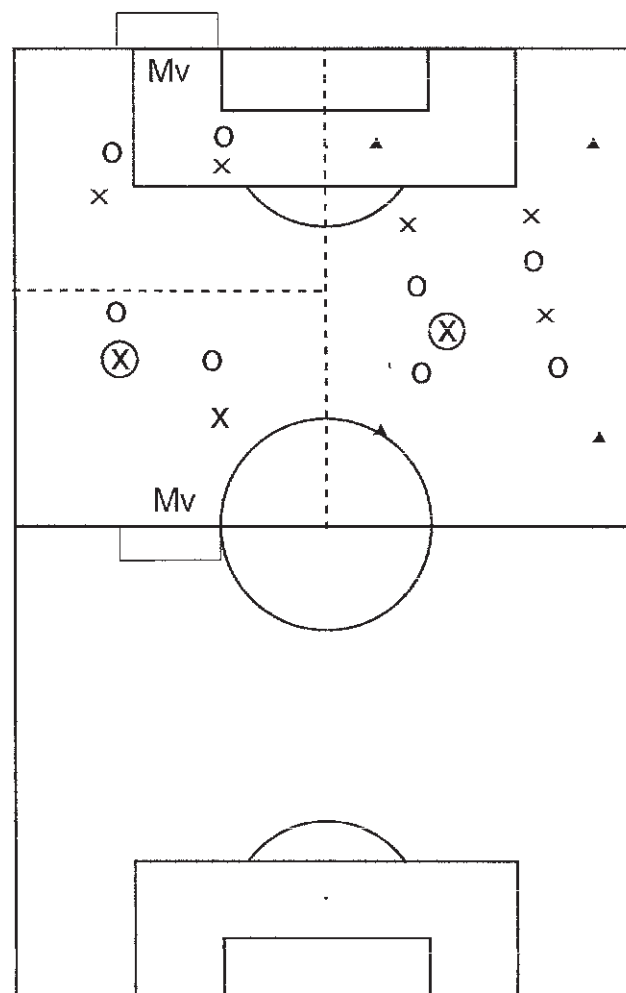
En plan med 4 + mvmot 4 + mv, en 4-4. Planerna cam respektivem

Anvisning:

På planen med målvakter spelar lagen med två spelare i anfalls- respektive försvarszon. Om bollhållare i X driver bollen in i anfallszon skapas 3-2-läge, då O inte får byta zon. Mv startar boll varannan gång efter avslutat anfall. Spelarna byter zoner inom laget vid avbrott.

På andra planen görs mål genom att driva in bollen med kontroll över mållinje, konlinje. Byte av planer efter halva tiden

Tid: 20 min.

**SAMMANFATTNING**

Återkoppling

Nedjogging - Stretching

Tid: 10 min.

TEMATRÄNING 2 13 ÅR

TEMA: EN MOT EN OFFENSIVT FINT-DRIBBLING

VAD

Uppvärmning, träna fint- och dribblingsteknik.

VARFÖR

HUR

PRAKTISERA

Organisation

Enligt skiss. En boll per spelare.

Anvisning:

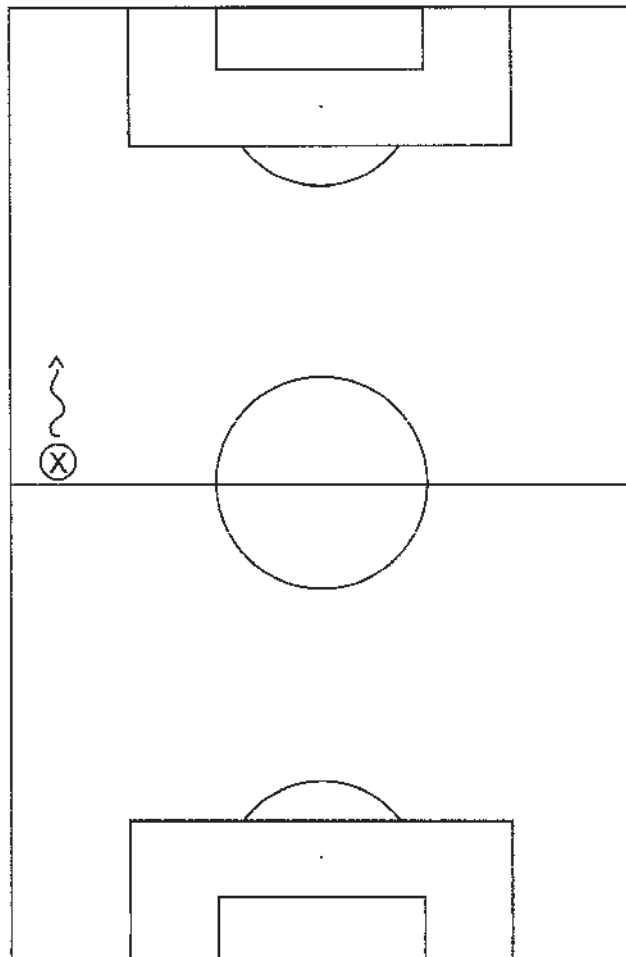
Spelarna driver bollen från kortsida till mitten och tränar på olika fint- och dribblingar. Förklara för spelarna att de låtsas se en spelare framför sig eller sätt ut koner.

1. Passningsfint 2. Överstegsfint

3. Vändningsfint 4. Valfri fint

Spelarna ska träna på att finta och dribbla åt bägge håll.

Tid: 10 min.



VAD

Träna fint- och dribblingsteknik.

VARFÖR

HUR

PRAKTISERA

Organisation

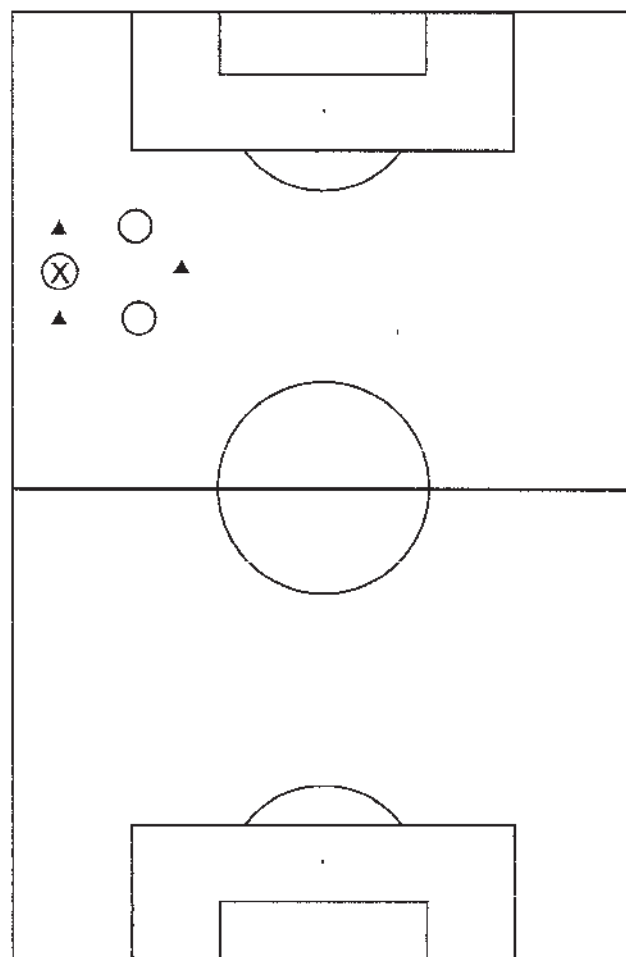
5 övningsstationer med 3 spelare och en boll. En grupp med 4 spelare, en boll. Triangelns sidor anpassas efter kunnande, cirka 2 m. Reservbollar i närheten.

Anvisning:

Två försvarare rör sig mellan koner, *utanför triangeln* och försöker täcka bort de tre konerna. Bollhållare rör sig med boll inne i triangeln och försöker komma ut till kon som är fri för att placera bollen där. Finta och luras!

Korta arbetsperioder, ca 15-20 s.

Tid: 10 min.



VAD

Träna fint- och dribblingsteknik.

VARFÖR

HUR

PRAKTISERA

Organisation:

3 spelare, en boll på 5 övningsstationer. En grupp med 4 spelare.

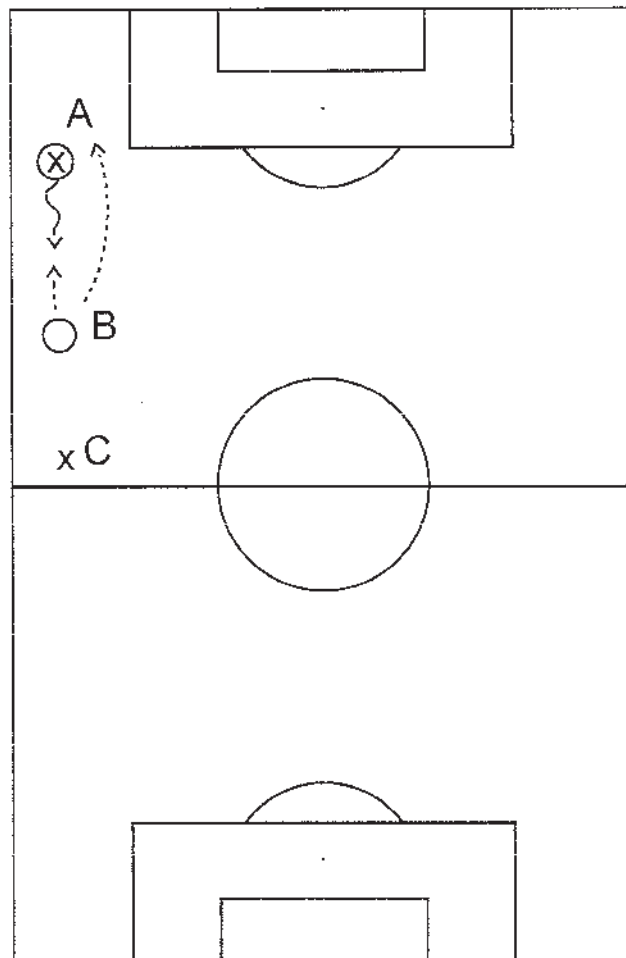
Avstånd mellan A och C ca m.

Anvisning:

A utmanar B, som är passiv. A fintar och dribblar förbi B. A och B byter plats. A passar C, som utmanar A osv.

Pröva olika fintar. Träna på att passera motståndare åt bägge håll.

Tid: 15 min.



VAD

Träna fint- och dribblingsteknik.

VARFÖR

HUR

PRAKTISERA

Organisation:

Ytan cirka 30 x 10 m. Två övningsstationer med 8 spelare på varje

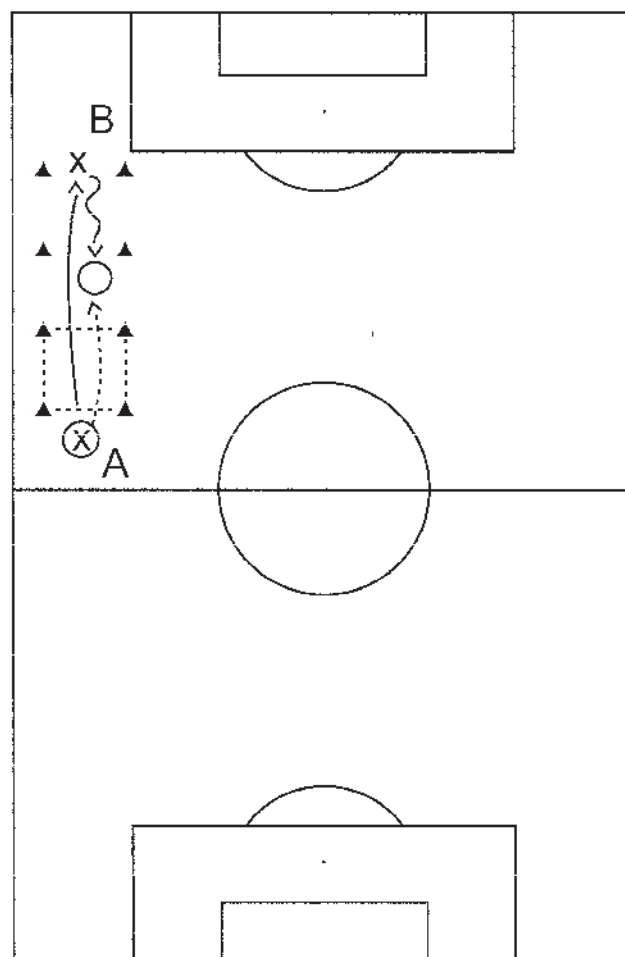
Spelare på led efter A och B.

Anvisning:

A passar B. B blir anfallande spelare och har som mål att dribbla av A, som blivit försvarare. B ska försöka ta sig in i den sista kvadraten med bollen under kontroll.

Byte av led.

Tid: 15 min.



VAD

Träna fint- och dribblingsteknik.

VARFÖR

HUR

PRAKTISERA

Organisation

Smålagsspel 8 + mv - 8 + mv. Yta enligt skiss. Lagen spelar 1-3-3-2

Anvisning:

Smålagsspel med vanliga regler.

Finta och dribbla så mycket du vill!

För att få fram fintor och dribblingar kan styrt spel användas.

1. Dubbla mål om målet kommer i anslutning till en fint och dribbling.
2. Bollen får bara passas bakåt och i sidled. Undantag för mv.
3. I anfallszon får bollen inte passas.

Tid: 20 min.

SAMMANFATTNING

Återkoppling

Nedjogging - Stretching

