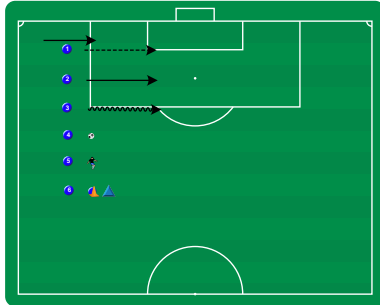


# Kvarterslag driva finta dribbla

# Kvarterslag driva finta dribbla

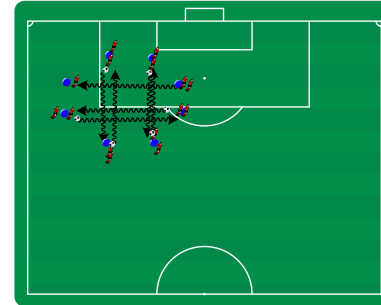
## Driva, utmana, finta och dribbla nr 1/10



Teckenförklaring.

1. Springa utan boll
2. Passning eller skott (bollens förflyttning)
3. Driva med boll
4. Boll
5. Spelare
6. Koner

2/10



Övningarnas övning

Mått:

Konerna kan ha varierade avstånd mellan varandra beroende på syfte. Men rekommenderat är minst 10 meter till konen mitt emot och 2 meter mellan konerna vid sidan om. Här kan man givetvis ha fler koner och fler spelare.

Anvisningar:

- Driv rakt fram till spelaren mitt emot dig själv. Lämna bollen och gör dig beredd för att få en ny boll.
- En boll på 3 är max. Bättre med en boll på 2.
- 3-4 spelare jobbar tillsammans genom att delas vid 2 koner mitt emot varandra(se bild).

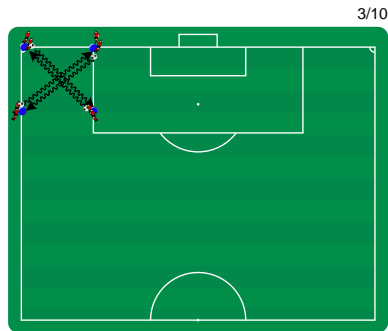
Instruktioner:

- Ha bollen nära foten hela tiden.
- Lyft blicken och kolla åt sidorna och framåt.
- Använd vristen när du driver.
  - Lätt spänd fot.
  - Träffa i mitten av bollen med vristen.
  - Nudda bollen varje gång du sätter ner stödbeinet
- Använd utsida eller insida av foten för att svänga när spelare kommer framför dig.

I den här övningen så kan man lägga in fler olika moment så som.

- Vändningar
  - Finter
  - Rikttningsändringar
  - Passningar
  - Bollkontrollövningar
- mm

## Kvarterslag driva finta dribbla



Krysslöp

Mått:

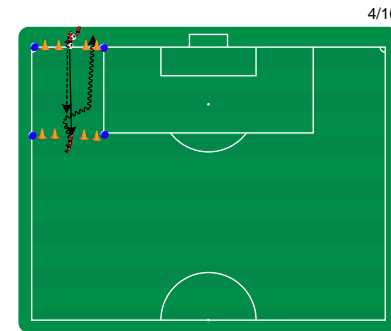
Beroende på syfte och ålder kan längden variera. Men minst 6x6 meter och som mest 3 spelare vid varje kon. Helst 2.

Anvisningar:

Spelarna driver diagonalt över till motsatt led med bolle  
Lämnar den och ställer sig förberett för att få boll igen.

Instruktioner:

- Ha bollen nära foten.
- Spänn foten och träffa bollen mitt på vristen.
- Titta upp i mellan dina tillslag.
- Använd insida eller utsida för att ändra riktning för att undvika kollision.
- Nudda bollen varje gång du sätter ner foten som du driver med.
- Vid finter så tillkommer massor av instruktioner.



Riktningssändringar med omställning.

Mått:

Planen ska vara ganska bred eftersom det ska vara två mål på varje kortsida. 14x10 meter.

Målen ska vara minst 1 meter breda och 1 meter ifrån långsidan.

Anvisningar:

5-6 spelare per plan.

Spelarna ställer sig mitt emot varandra mellan målen på kortsidorna. Bollar på ena sidan.

Passning från bollsida till icke bollsida. 1vs1. Spelet

pågår tills bollen är i mål eller utanför plan. Tar försvarande spelare bollen ska han göra mål.

Instruktioner:

Anfallsspelare:

- Utmana din motståndare

- Riktningssändra genom att byta riktning med bollen

- Kroppsfinta genom att flytta kroppen åt ett håll, ta sedan med bollen och gå åt andra hållet.

- Finta med boll. Få motståndaren att flytta sin tyngdpunkt åt en riktning, gå själv i motsatt riktning.

- Vänd med bollen, skydda bollen när du vänder, använd borte fot.

Försvarsspelare:

- Kom snabbt så nära din motståndare du kan utan att denne kan passera dig.

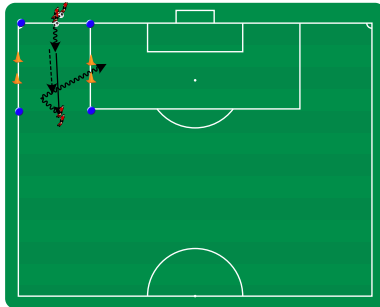
- Ha en låg tyngdpunkt.

- Styr motståndaren i en riktning genom att vinkla din kropp.

- När din motståndare har bollen för långt ifrån sig så tacklar du och sen tar boll.

# Kvarterslag driva finta dribbla

5/10



## Riktningssändring

### Mått:

Planen som är upprittad är för 5-6 spelare och då bör måtten på planen vara 12x8 meter. Konmål ska placeras i mitten av vardera långsida. De ska vara minst 1 meter breda.

### Anvisningar:

Spelare delas upp i två led mitt emot varandra på vars en kortsida. Bollar på ena sidan. Passning från den spelaren med boll till spelaren mitt emot. Anfallaren ska göra mål genom att driva igenom något av målen på långsidorna och ska jobba med riktningssändringar för att ta sig förbi sin motståndare. Tar försvararen bollen ska han passa den till spelaren som stod bakom honom när övningen började.

Efter bollen är ute från plan eller i mål byter spelarna sida.

### Instruktioner:

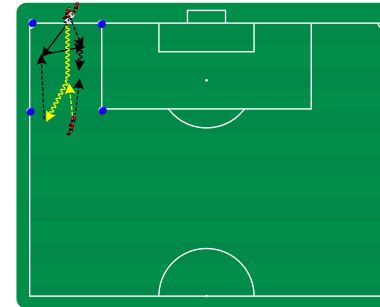
#### Anfallsspelare:

- Utmana din motståndare
- Riktningssändra genom att byta riktning med bollen
- Kroppsfinta genom att flytta kroppen åt ett håll, ta sedan med bollen och gå åt andra hållet.
- Finta med boll. Få motståndaren att flytta sin tyngdpunkt åt en riktning, gå själv i motsatt riktning.
- Vänd med bollen, skydda bollen när du vänder, använd borte fot.

#### Försvarsspelare:

- Kom snabbt så nära din motståndare du kan utan att denne kan passera dig.
- Ha en låg tyngdpunkt.
- Styr motståndaren i en riktning genom att vinkla din kropp.
- När din motståndare har bollen för långt ifrån sig så tacklar du och sen tar boll.

6/10



## 1 vs 1 och 2 vs 1

### Mått

12x10/14x10 meter.

### Anvisningar:

Först är det 1vs1 (gula tecken) sen 2vs1 (svarta tecken) Spelare med boll utmanar första spelaren i ledet mitt emot. Ska ta sig förbi konerna på motsatt sida genom att utmana, finta och dribbla. Direkt efter att bollen är i mål, ute eller bruten så ska anfallsspelaren möta spelare 2 och få en passning. Dessa två möter samma försvarare och ska ta sig förbi denne och förbi konerna på motsatt sida.

### Instruktioner:

#### 1vs1

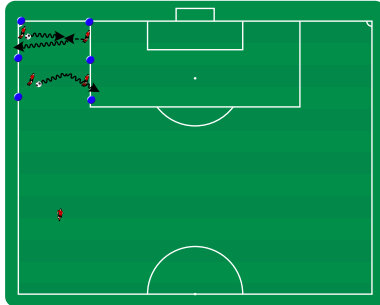
- Ta fram bollen med fart.
- Utmana försvararen och försök få denne att flytta sin tyngdpunkt åt ett håll, gå åt det andra hållet.
- Tempoväxla efter din fint och dribbla förbi motståndaren i så hög fart du kan.
- Använd borte fot när du dribblar förbi.

#### 2vs1

- Bolhållaren utmana försvararen.
- Passa bollen till din medspelare med yta framför sig.
- Medspelaren sök upp en ledig yta där du kan få boll och passera motståndaren med fart när du får bollen.
- Om backen försöker täcka passningsvägen så dribbla förbi backen själv.
- Anfallsvapen som kan användas är överlappslop och väggspel.

# Kvarterslag driva finta dribbla

7/10



1vs1, 2vs2, eller 3vs3 spel

Mått:

1vs1 12x8 m.

2vs2 20x14 m.

3vs3 26x18 m.

Gör hellre planerna för stora så bollen inte lämnar plan så ofta.

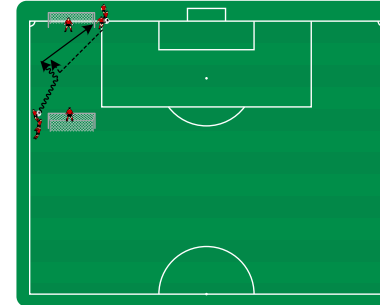
Anvisningar:

Spel där man gör mål genom att driva över motståndarens linje. Precis som en vanlig match utan hörnor och inkast.

Instruktioner:

Samma som i övriga 1vs1 övningar

8/10



1vs1 med avslut.

Mått:

20x16m.

Anvisningar:

En spelare börjar med boll och utmanar motståndaren från det andra ledet. Spelaren med boll ska avsluta och göra mål. Försvarende spelare ska vinna bollen och göra mål. Max 8 spelare plus mv i denna övning.

Instruktioner:

- Utmana med fart
- Ha bollen nära foten hela tiden
- Skapa yta för att skjuta alt dribbla förbi motståndaren och skjut.
- Använd bortre foten i avslutet för att täcka bollen.
- Tempoväxla efter eventuell finta för att skapa yta när du ska skjuta.

Försvarsspel:

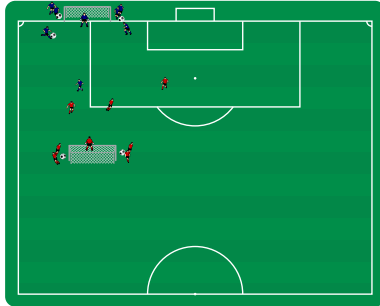
- Kom nära anfallsspelaren och försök styra denne bort från målet genom att gå ner i pressställning och vinkla din kropp så att du lockar motståndaren att gå åt det hållet du vill.
- Försök backa i samma fart som anfallsspelaren driver i. På så sätt kommer du sänka dennes fart.
- Positionera dig alltid mellan målet och bollen.

Målvakt:

- Vid låga skott ska du jobba med fallteknik.
- Styr dina försvare så att dom täcker en del av målet och du kan täcka den andra delen.
- Gå emot skytten tills den höjer foten då stannar du och försöker rädda. Gör dig stor. Ju närmre du kommer ju mindre vinkel får skytten.

# Kvarterslag driva finta dribbla

9/10



3vs2 med omställningar

Mått:

beror på ålder men cirka 30x18m.

Max 14 spelare.

Anvisningar:

Två lag. Lagen står vid stolparna vid målen, ett lag per mål. De har även en forward som börjar i mitten på planen (deltar bara i anfallsspel).

Övningen börjar med att en av de två första spelarna vid stolparna passar bollen till sin forward som spelar tillbaka till en av de två anfallsspelarna. Dessa 3 spelare nu mot 2 försvarare. De ska snabbt komma till avslut. Efter avslut så går de röda försvararna och ställer sig sist i sitt led. De två blå som kom från stolparna och anfall blir försvarare och de första röda vid stolparna spelar upp en boll till sin forward och så fortsätter det. Anfall, försvar sen vilar man.

Instruktioner:

Anfallsspel:

- Bollhållare driv i vinkel och utmana motståndarna i far
- Icke bollhållare löp med fart mot öppna ytor och försök skapa 2vs1 situationer med bollhållaren.
- Använd er av överlappsöppning och väggspel.
- Skjut om ni inte får press på er.
- När backen kliver för att pressa er, spela bollen till en medspelare med öppen yta framför sig.

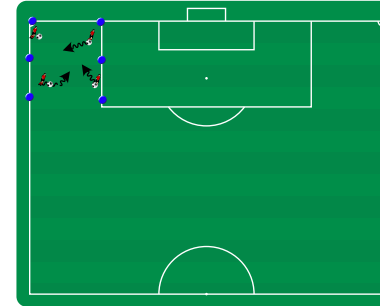
Försvarare:

- Jobba tillsammans.
- Ligg nära varandra och styr bollhållaren utåt.
- Försök skapa 1vs1 situationer genom att skära passningsvinklar och täcka ytor där motståndarna kan skapa frilägen.

Målvakt:

- Styr dina försvasspelare.
- Berätta om farliga spelare och ytor som dom ska täcka. Säg vilket håll de ska styra skytten.
- Jobba med att gå emot skytten och gör dig stor, för att ta bort så mycket vinkel som möjligt för skytten.

10/10



Täck din boll

Mått:

Beroende på hur många spelare men cirka 20x14 meter.

Anvisningar:

Alla spelare har vars en boll. Man ska skjuta ut de andras och ha kvar sin egen. Åker man ut så ska man kicka med bollen i väntan på nästa runda.

Instruktioner:

- Täck din boll genom att ha kroppen mellan din motståndare och bollen.
  - Ha bollen nära foten hela tiden.
  - Titta runt dig hela tiden för att ha koll på motståndarna
- Orientering.