

Glädje - Utveckling - Stolthet



Spelarutbildningsplan

HÄSSELBY FOTBOLL 2025

3V3-7V7

Länkar till genomgångar av olika finter:

- [5 effective stepovers to use in a match](#)
- [5 Skill Moves to Beat Defenders](#) 🔥
- [3 Easy Skills Moves](#) ⚽ ⚡
- [5 tips to MASTER the body feint | Learn football skills](#)

Spelformen 3v3

TRÄNINGSUPPLÄGG

HÄSSELBY SK FF

(BASERADE PÅ SVFF)



Träningsupplägg

- TRÄNING 1 - Driva + skjuta
- TRÄNING 2 - Dribbla/finta
- TRÄNING 3 - Driva + skjuta
- TRÄNING 4 - Passningar
- TRÄNING 5 - Dribbla/finta
- TRÄNING 6 - Dribbla/finta + skjuta

TRÄNING 1

Driva och skjuta

"Vem är rädd för vargen"

SYFTE: Öva på att driva med bollen.

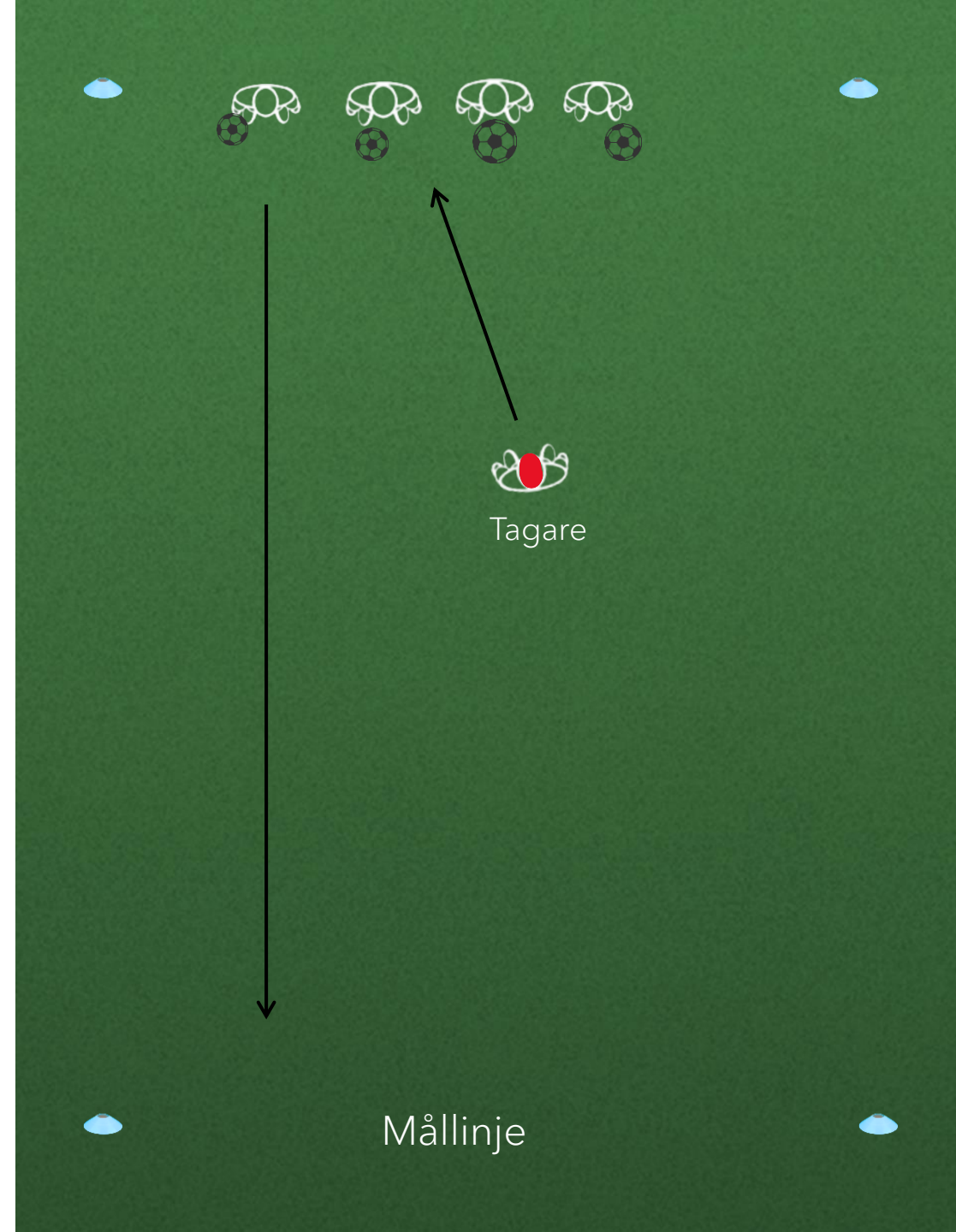
TID: 15 min

HUR: Spelarna står på kortsidan med en varsin boll. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra med bollen. En spelare är utsedd till tagare och har som uppgift att ta de andra spelarnas bollar.

Spelare som blir tagna blir också tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att kullarna säger *vem är rädd för...* Övriga spelare svarar *inte jag*. Yta: 10m mellan kortsidorna

PROGRESSION: Spelarna driver med bara höger fot. Spelarna driver med bara vänster fot. Spelarna driver med bara sula. Spelarna driver med bara insida.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen.



"Sicksack stafett"

SYFTE: Förbättra kroppskontrollen/koordinationen, öva på att driva med kontroll/skjuta

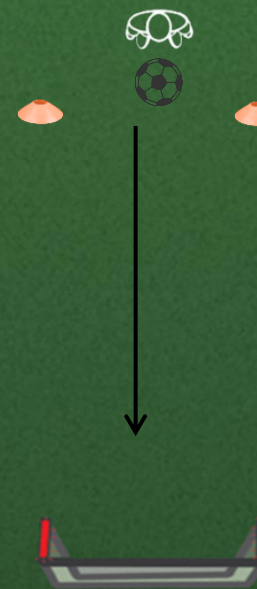
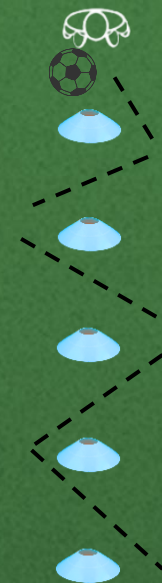
TID: 15 min. Ca 7 min per station

HUR: Två olika stationer. Dela upp spelarna jämt vid de två stationerna. 3 spelare vid varje station - vid fler spelare: bygg dubletter av stationerna. Vid första stationen står 6 konor på rad med ca en halv m avstånd. 5 m framför sista konan står ett mål. Ställ gärna 2 st extra konor någon m framför mål som en "sista linje" man ej får skjuta efter. Spelarna driver igenom konorna med bollen. När spelaren kommit förbi sista blåa konan skjuter den i mål innan de två orangea konorna. När de har skjutit springer de ned och ställer sig sist i ledet igen. Vid andra stationen står konorna likt en slombana med ca 1/2 m mellanrum. Efter sista konen står målet på samma sätt som första stationen. Spelarna driver slalom förbi konorna med bollen och skjuter sedan mål. När de har skjutit springer de ned och ställer sig sist i ledet igen. Nästa spelare startar när första spelare nått sista kon.

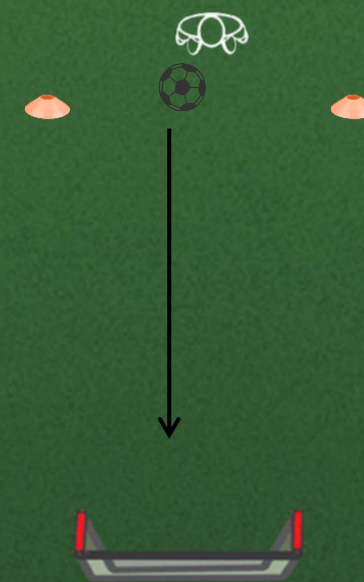
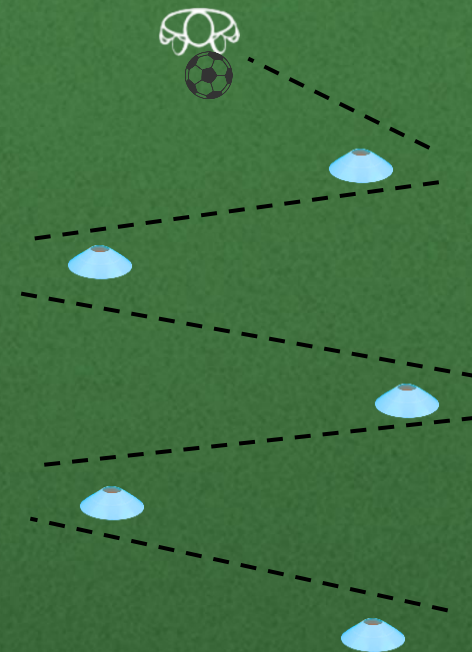
PROGRESSION: Be spelarna driva med bara höger, bara vänster, med insidan av foten, med sulan av foten etc.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen. När de ska skjuta ska de peka tårna nedåt med den fot de skjuter med för att spänna vristen, den andra foten sätts ned bredvid bollen och pekar mot mål.

Station 1



Station 2



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

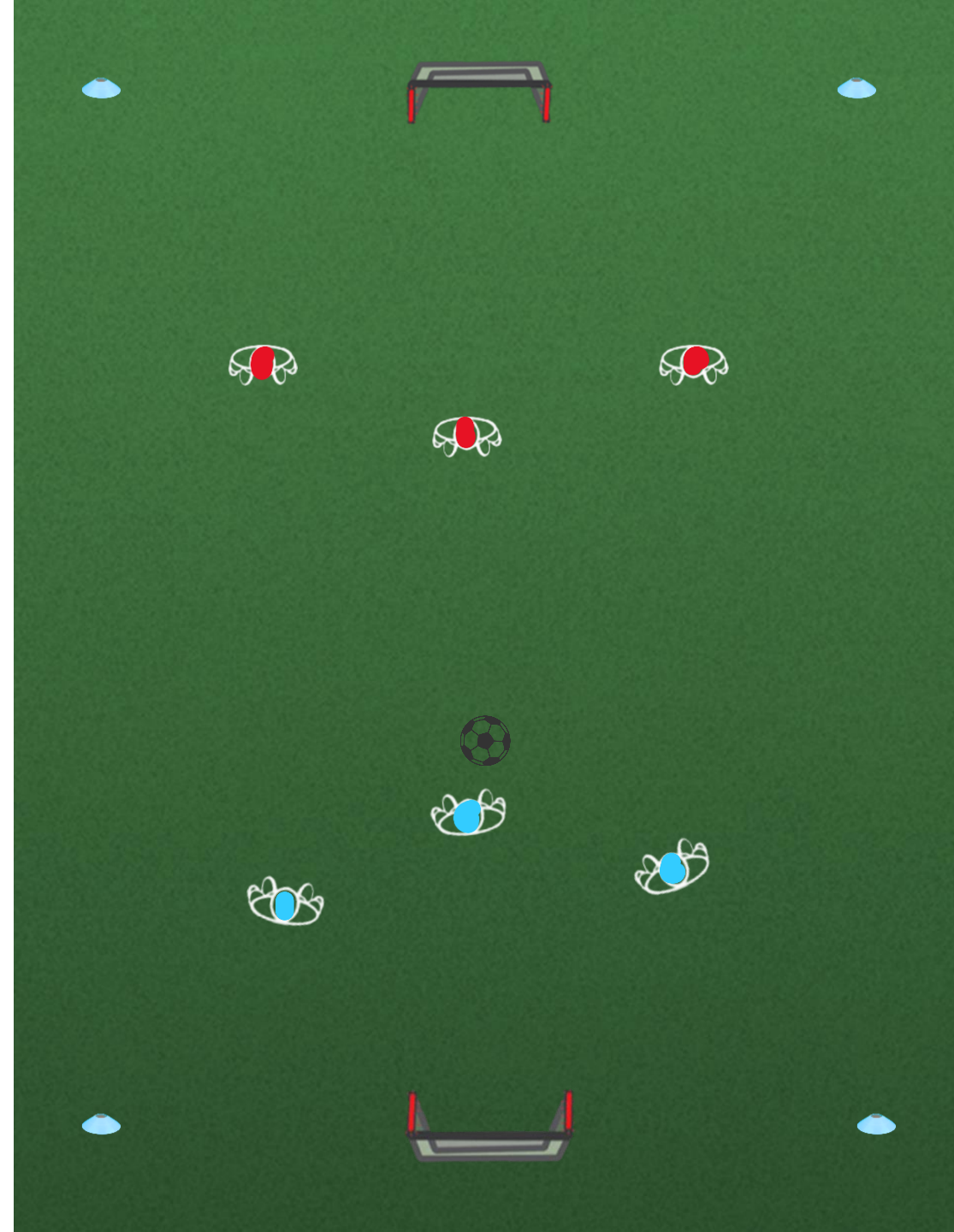
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 2

Dribbla/Finta

Driva och finta

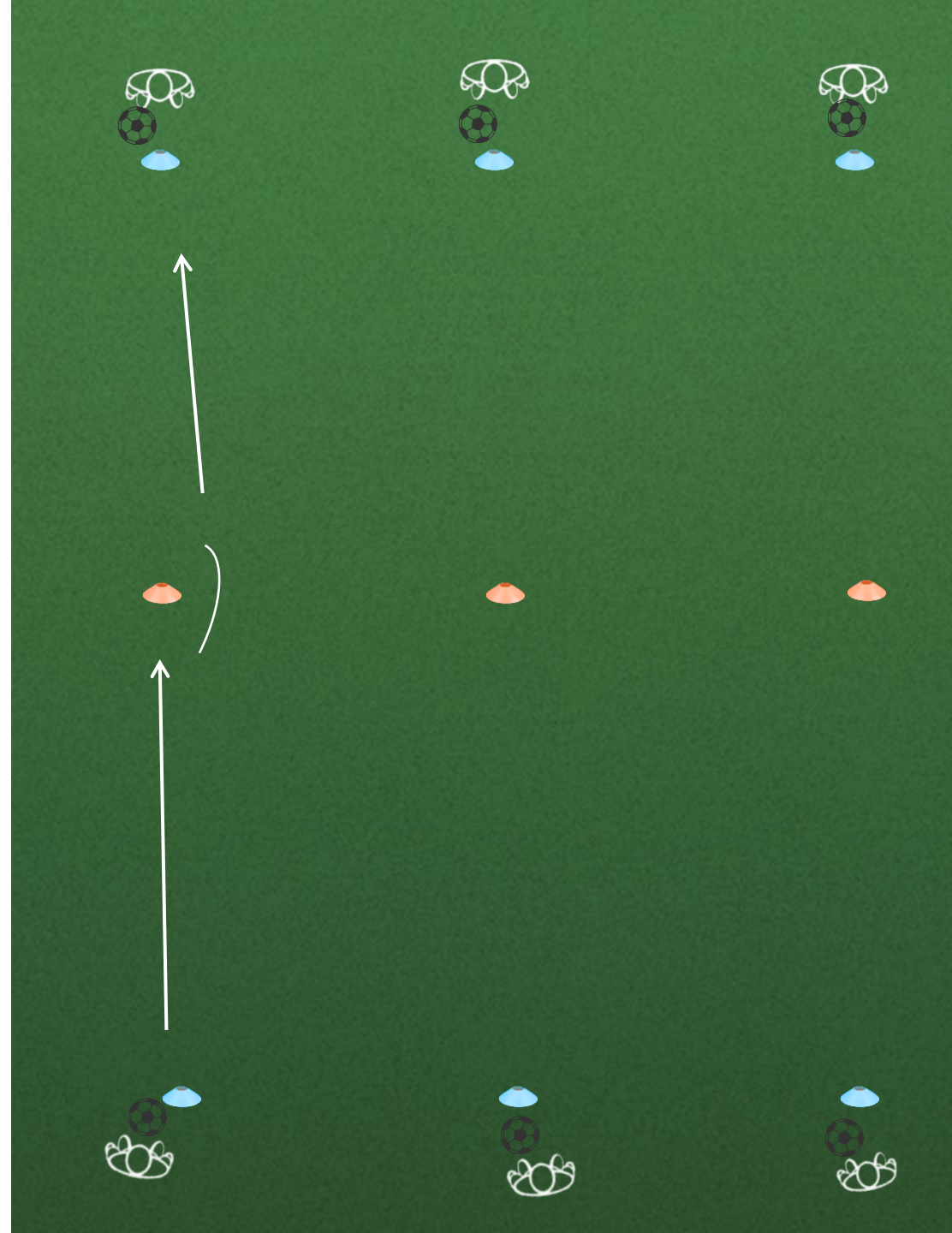
SYFTE: Träna på att utföra finter.

TID: 15 min

HUR: Sätt upp 2 konor i samma färg mittemot varandra med ca 10-12 m avstånd. Ställ 1 spelare på vardera kona. Ställ en annan färgad kon i mitten av dessa två spelare. Be spelarna att samtidigt driva in mot mittenkonen. Spelarna ska göra en fint i mitten och sedan driva till den konen rakt över.

PROGRESSION: Överstegsfint, kroppsint, v-fint

INSTRUKTIONER: Håll bollen nära sig när de driver. Överdriv finten så att motståndaren ska luras ordentligt. Tempoväxla efter finten är gjord så att de kommer förbi motståndaren.



1 mot 1 spel

SYFTE: Träna på att driva med bollen, finta sin motståndare, ta tillbaka bollen om man tappar den

TID: 15 min

HUR: En liten plan 5x10 m med två konmål på kortsidorna. 1 mot 1 spel. 2 min matcher. Ena spelaren börjar med bollen och ska försöka driva igenom motståndarens konmål med kontroll. Om motståndaren tar bollen ska hen försöka göra samma sak och driva igenom det andra konmålet. Bygg fler planer brevid varandra så att alla kan spela samtidigt, rotera spelare så att man möter en ny motståndare varje match.

INSTRUKTIONER: Påminn spelarna om att använda sig av finterna de tränat på i träningens första del. Var extra tydlig kring att det är ni som hämtar bollar så att inte spelarna springer iväg under spelet.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

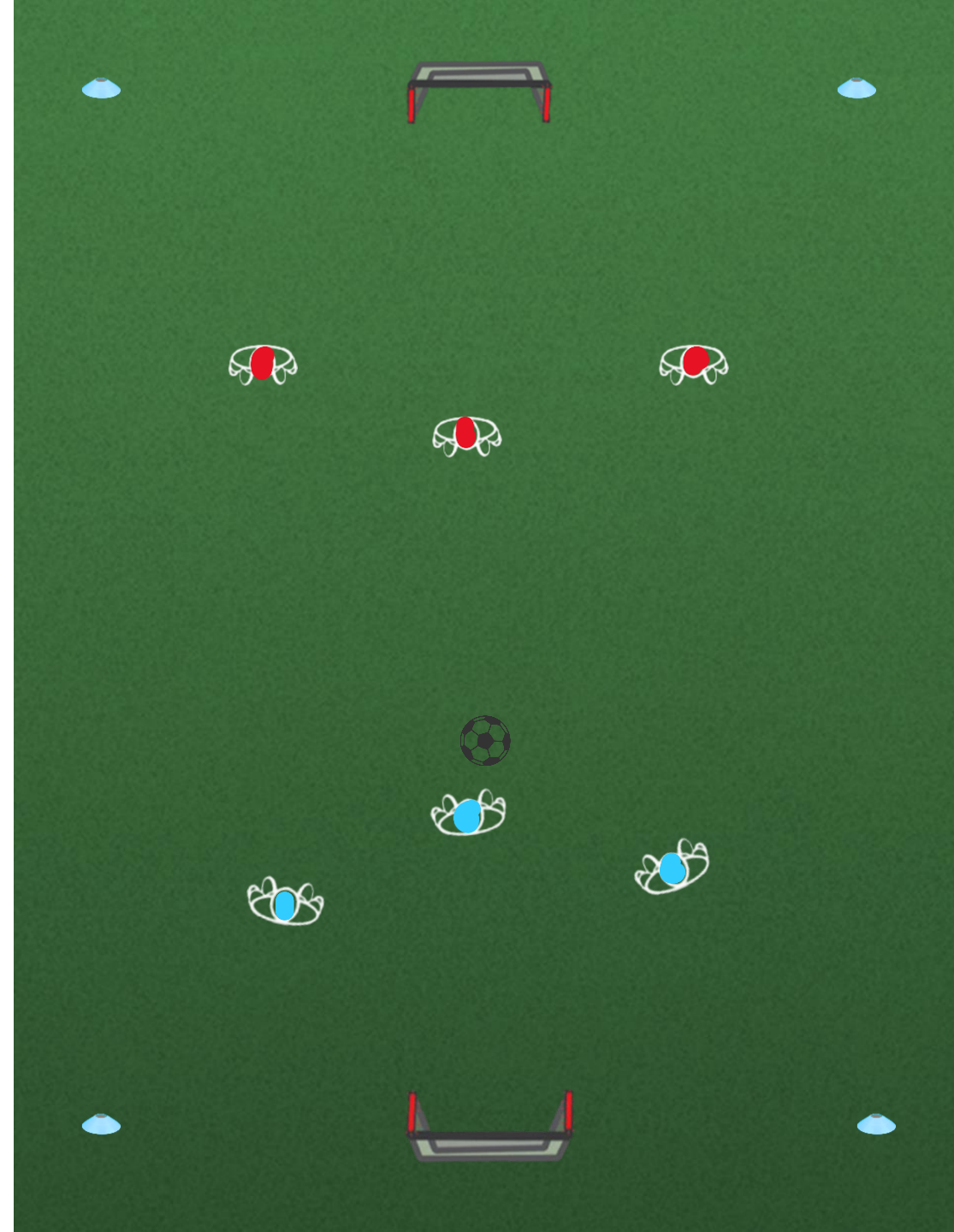
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 3

Driva och skjuta

"Spel mot många mål"

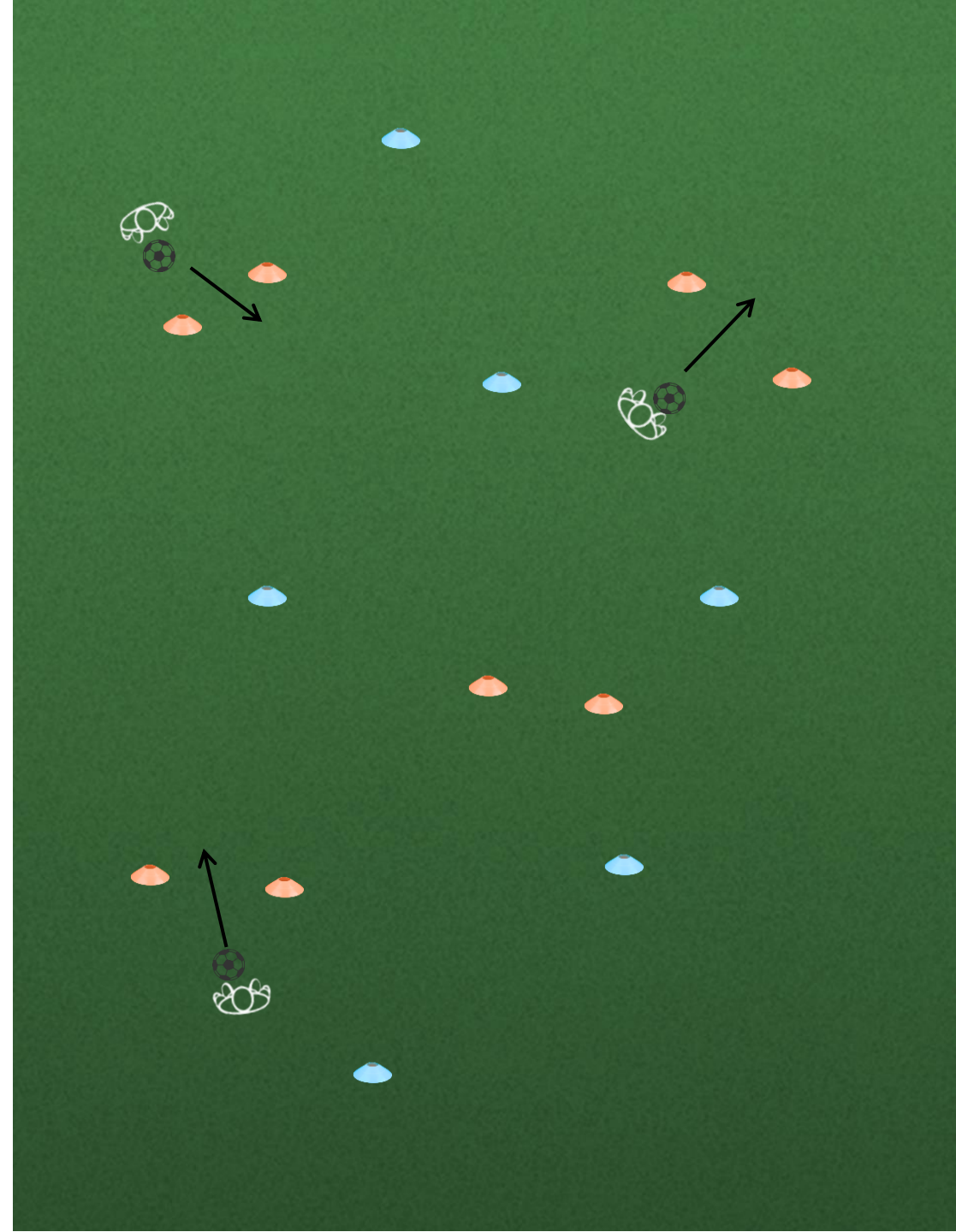
SYFTE: Träna på att driva med bollen och finta.

TID: 15 min

HUR: Yta 15x12m. Börja övningen med en boll per spelare. Uppgiften är att driva bollen genom de orangea konmålen. Om man driver till en blå kon ska man göra en fint förbi den konen sen driva vidare. Bestäm några finter innan ni startar, exempelvis överstegsfint, kroppsfint eller peta förbi bollen och öka farten.

PROGRESSION: Spelarna driver bollen med endast höger. Spelarna driver med endast vänster. Spelarna driver med sulan. Spelarna driver bollen med insidan.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen. Vid finter, överdriv rörelsen och tempoväxla efter att finten är gjord för att passera motståndaren.



Passa och skjuta

SYFTE: Öva på att driva, finta, passa och skjuta.

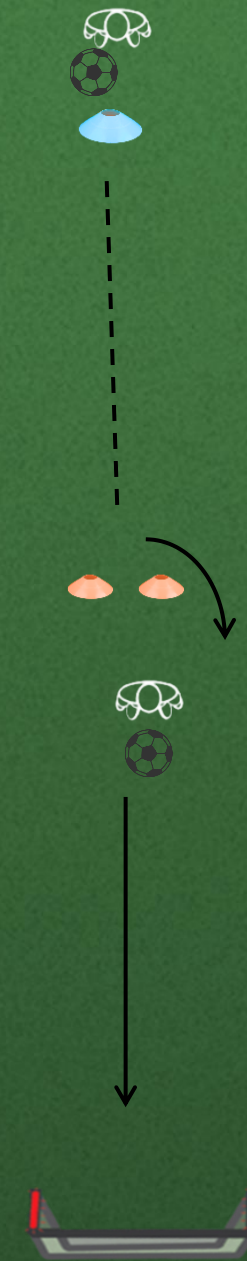
TID: 15 min. Ca 7 min per station

HUR: Övningen består av två olika stationer. Dela upp spelarna jämt vid de två stationerna. 3 spelare vid varje station - vid fler spelare: bygg dubletter av stationerna. **Vid första stationen** ska spelaren driva med bollen mot de två orangea konorna. Vid konorna gör de en finta, driver förbi mot mål och skjuter i mål. **Vid den andra stationen** startar spelaren med att passa upp bollen till tränaren. Tränaren passar sedan boll in mot mitten framför spelaren som springer mot bollen och skjuter i mål.

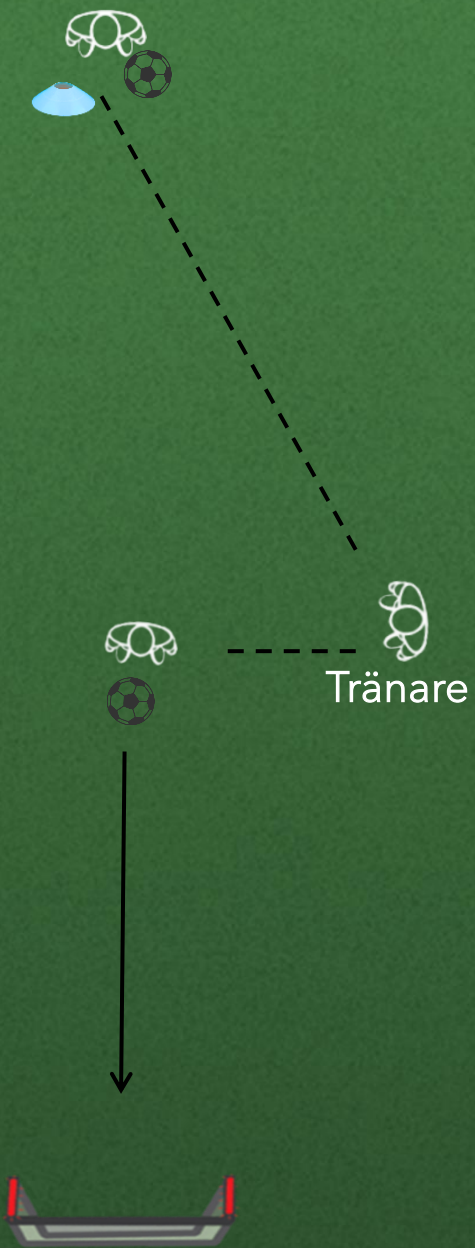
PROGRESSION: Testa olika finter. Passa med fel fot.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen. När de ska skjuta ska de peka tårna nedåt med den fot de skjuter med för att spänna vristen, den andra foten sätts ned bredvid bollen och pekar mot mål.

Station 1



Station 2



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

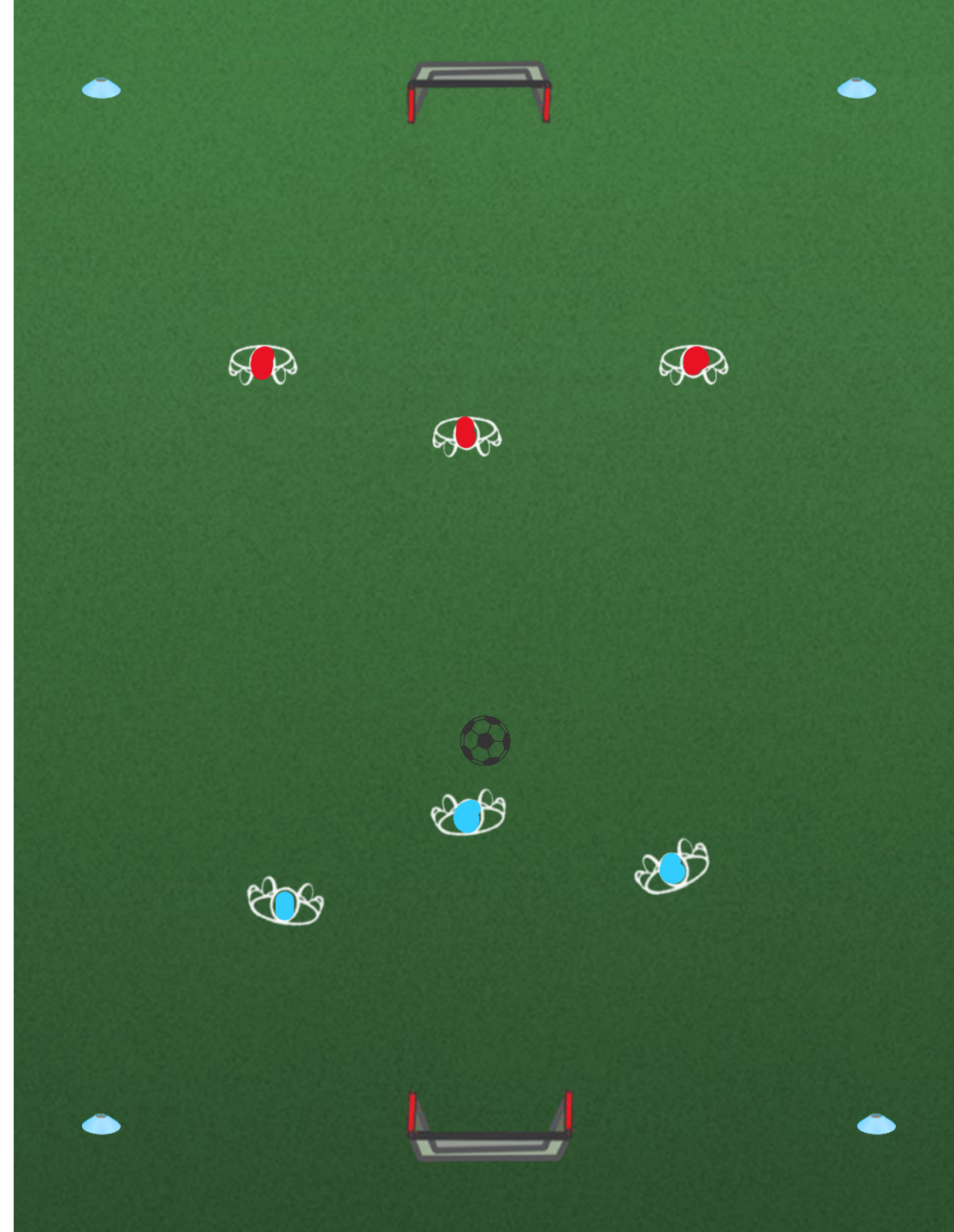
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 4

Passningar

Bollkontroll i kvadrat

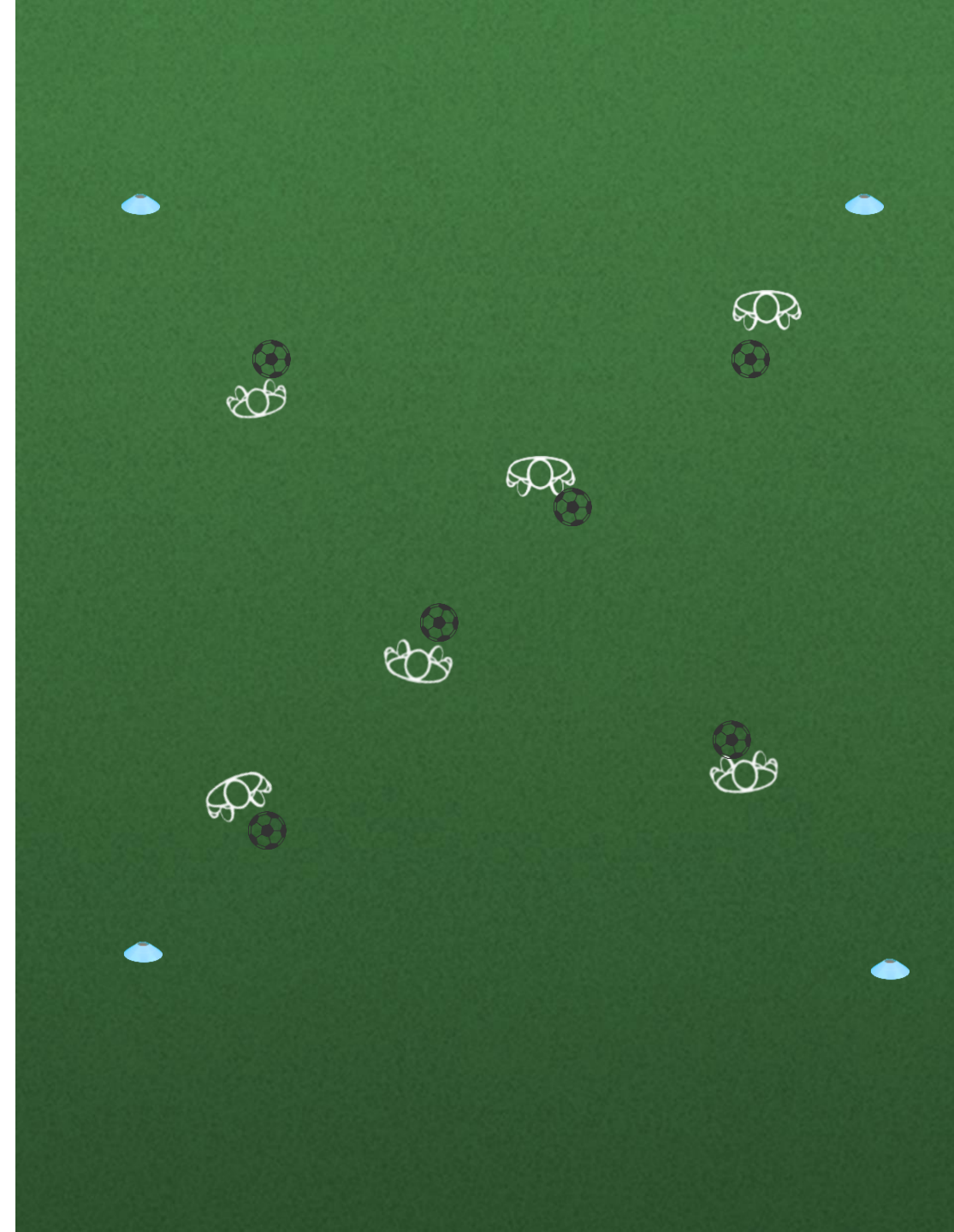
SYFTE: Träna på att driva och ha kontroll på bollen

TID: 15 min

HUR: Sätt upp en kvadrat. Alla spelare ska vara i kvadraten med varsin boll. Be spelarna driva runt med bollen i kvadraten på olika sätt. Om bollen går utanför kvadraten måste de göra 5 upphopp.

PROGRESSION: Be de driva med endast höger, endast vänster. Bara driva med insida, bara med sula. Be de göra olika finter som överstegsfint, kroppsfint, v-fint.

INSTRUKTIONER: Håll bollen nära sig när de driver. Titta upp när de kan så att de får koll på planen och inte krockar. Överdriv finten så att motståndaren ska luras ordentligt. Tempoväxla efter finten är gjord så att de kommer förbi motståndaren.



Passningar

SYFTE: Träna på mottagningar och passningar 1 och 2 touch

TID: 20 min

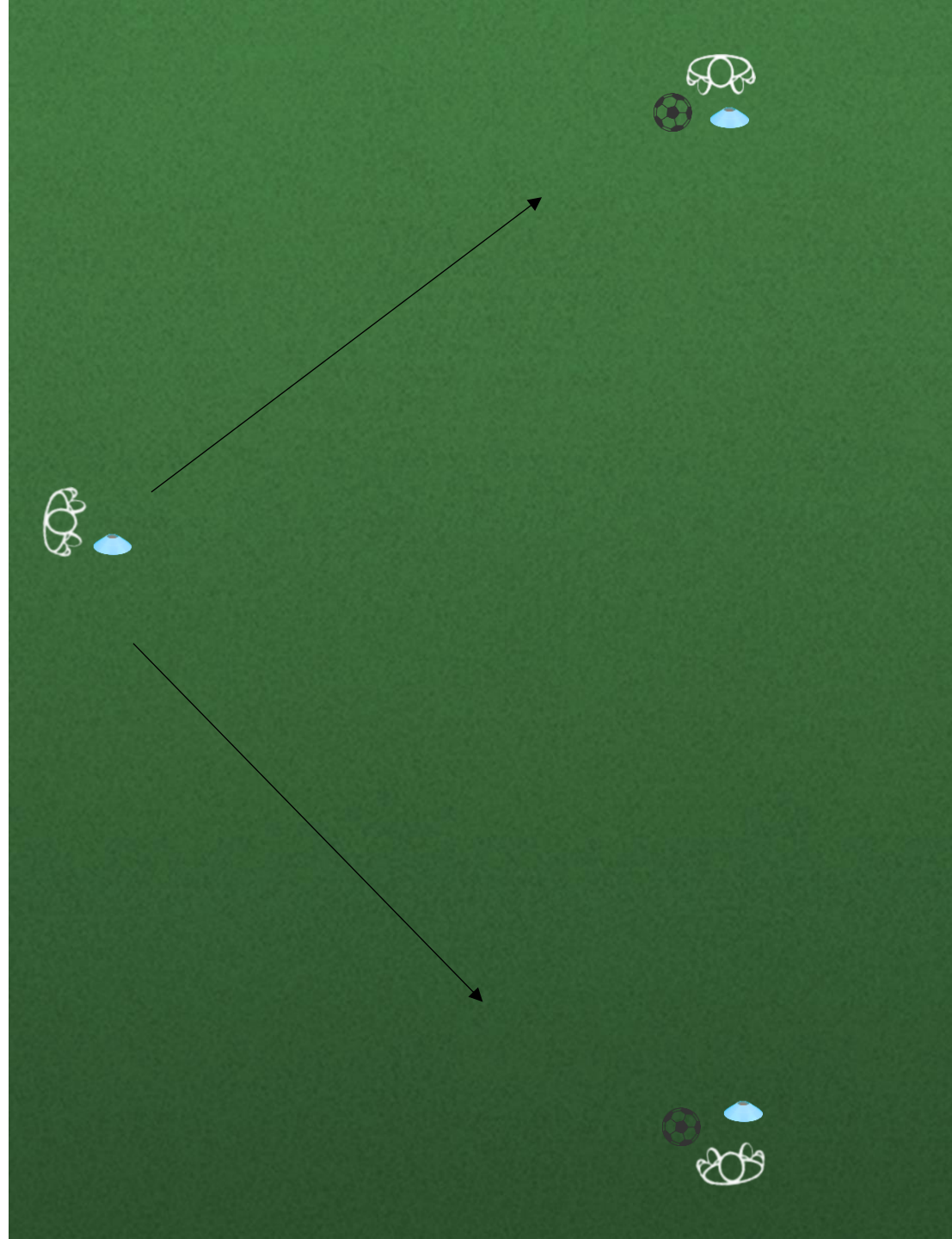
HUR: Ställ upp 3 konor i en triangel med 6 m mellan mittenkonen och de yttre konorna. Dela upp en spelare på varje kon. De 2 yttre spelare har varsin boll, mittenspelaren har ingen boll.

Mittenspelaren får en boll av en av de yttre spelarna, och passar tillbaka på direkten. Sen vänder hen sig om och får den en boll av den andra spelaren och passar tillbaka på samma sätt. Varje spelare är i mitten i 1,5 min vardera. Nästa runda har mittenspelaren bollen istället och passar ena ytterspelaren.

Ytterspelaren passar tillbaka till mittenspelaren som tar emot bollen och passar till andra ytterspelaren. Här kan man variera mottagningarna, insida/utsida.

INSTRUKTIONER: Hårda passningar från alla spelarna.

Mittenspelaren står halvt rättvänd för att få med sig bollen mot andra spelaren.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

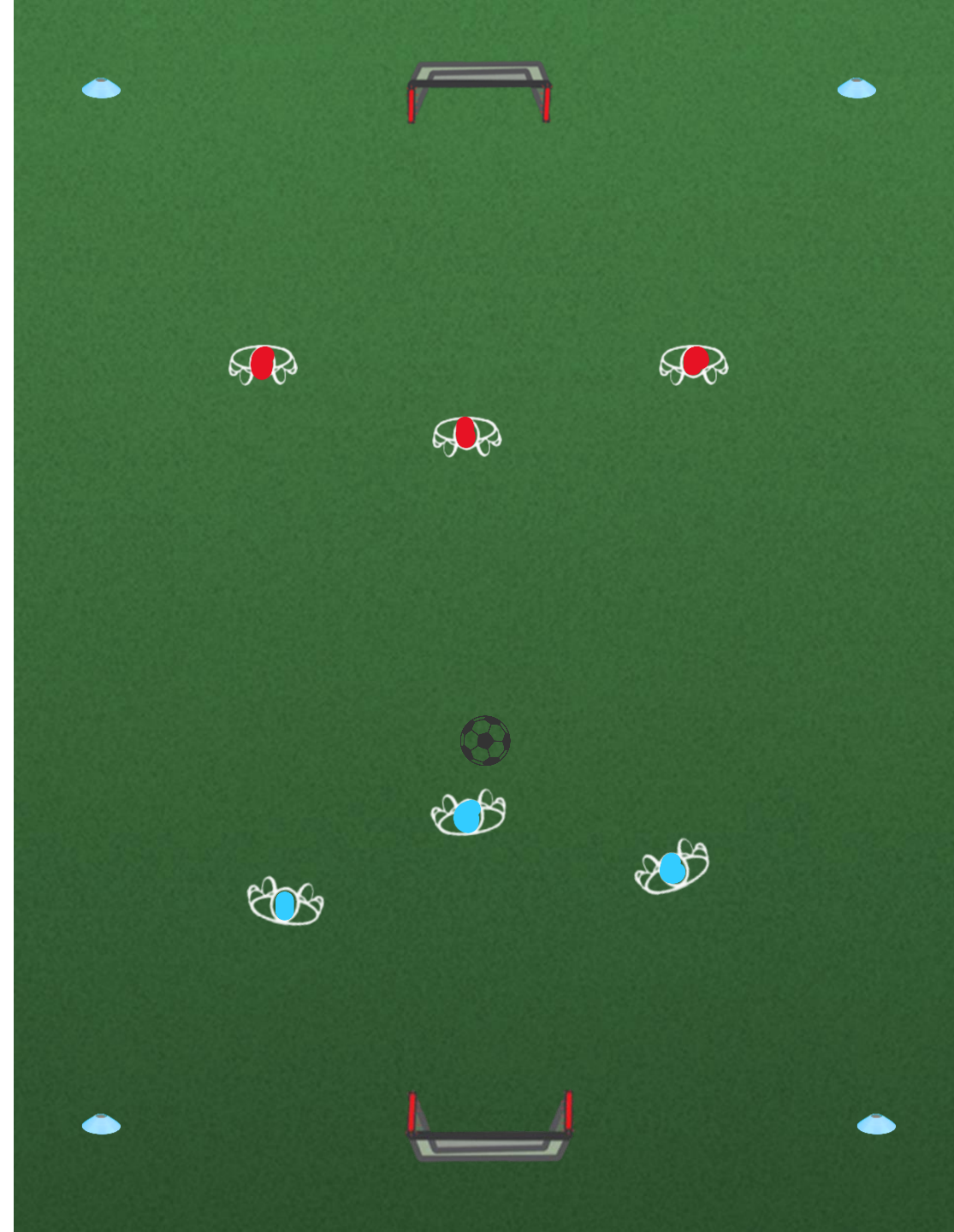
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 5

Dribbla/Finta

Dribbla/Finta

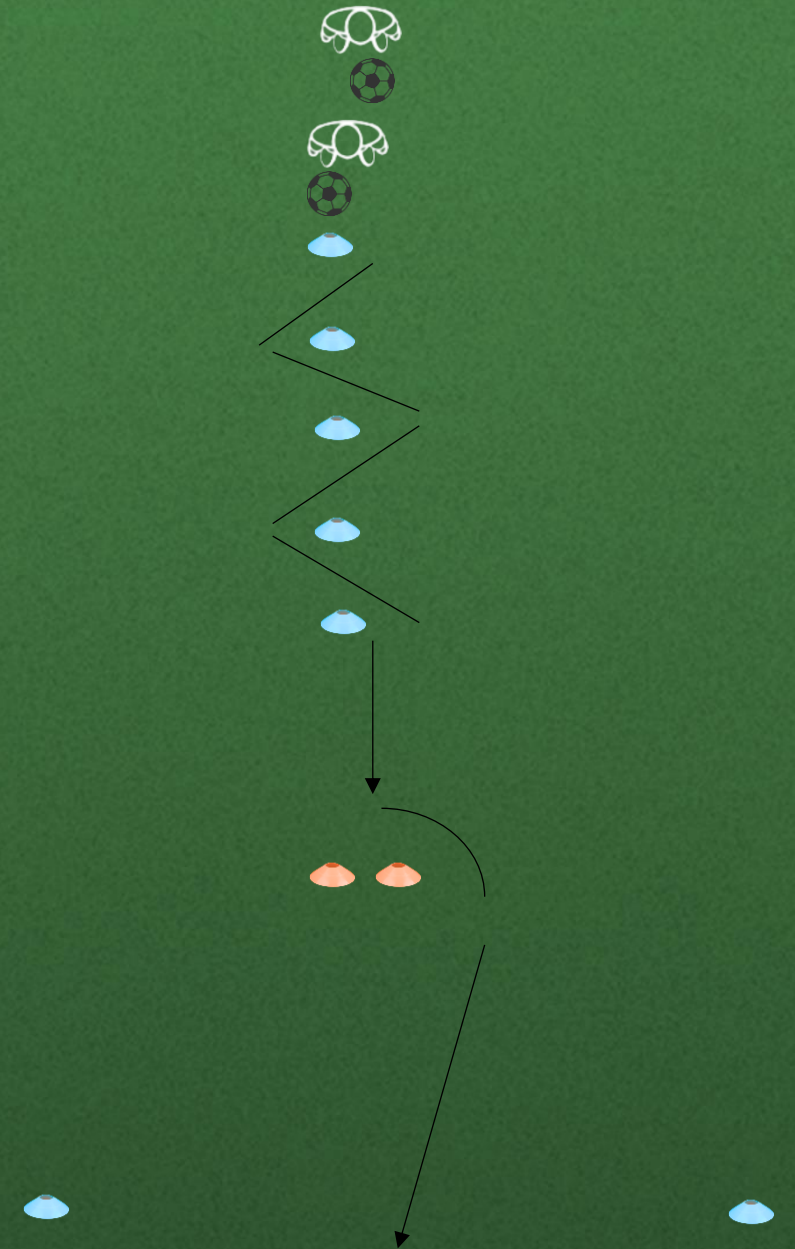
SYFTE: Träna på att dribbla och finta

TID: 15 min

HUR: Ställ upp 5/6 konor på rad, två konor 3 m framför sista konen och sen ytterligare två konor 5m framför som en "sista linje". Spelarna ställer sig i ett led bakom första konan. Första spelaren driver igenom konraden utan att nudda konorna. Sedan driver spelaren upp mot de två konorna framför och gör en fint. Efter finten tempoväxlar spelaren och driver igenom "sista linjen". Sen tar de bollen och ställer sig sist i ledet. 3 spelare per station, bygg dubletter av stationen.

PROGRESSION: Driv med bara höger/vänster, driv med sula, insida etc. Ändra finterna spelarna ska genomföra.

INSTRUKTIONER: Håll bollen nära sig när de driver. Titta upp när de kan så att de får koll på planen och inte krockar. Överdriv finten så att motståndaren ska luras ordentligt. Tempoväxla efter finten är gjord så att de kommer förbi motståndaren.



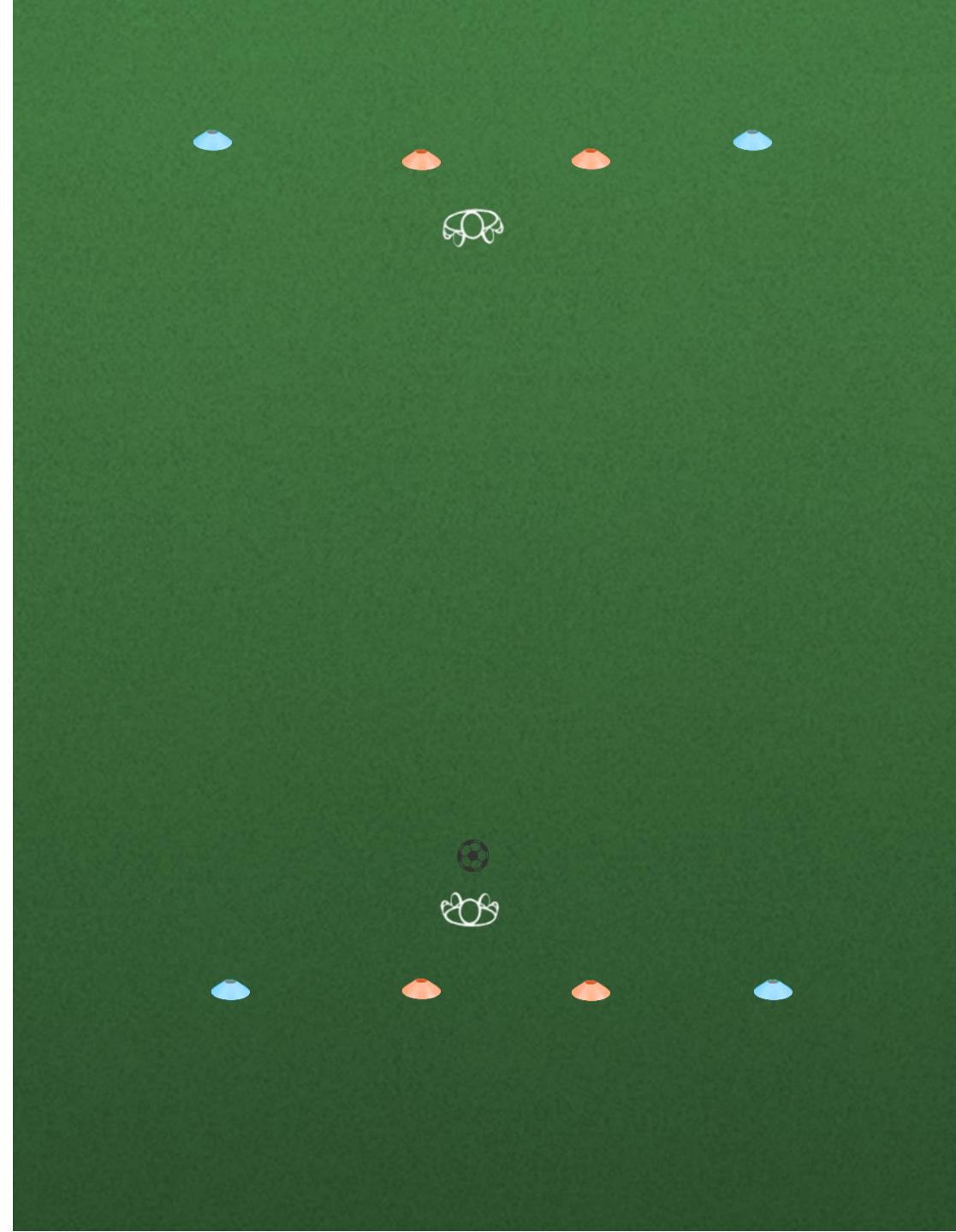
1 mot 1 spel

SYFTE: Träna på att driva med bollen, finta sin motståndare, ta tillbaka bollen om man tappar den

TID: 15 min

HUR: En liten plan 5x10 m med två konmål på kortsidorna. 1 mot 1 spel. 2 min matcher. Ena spelaren börjar med bollen och ska försöka driva igenom motståndarens konmål med kontroll. Om motståndaren tar bollen ska hen försöka göra samma sak och driva igenom det andra konmålet. Bygg fler planer brevid varandra så att alla kan spela samtidigt, rotera spelare så att man möter en ny motståndare varje match.

INSTRUKTIONER: Påminn spelarna om att använda sig av finterna de tränat på i träningens första del. Var extra tydlig kring att det är ni som hämtar bollar så att inte spelarna springer iväg under spelet.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

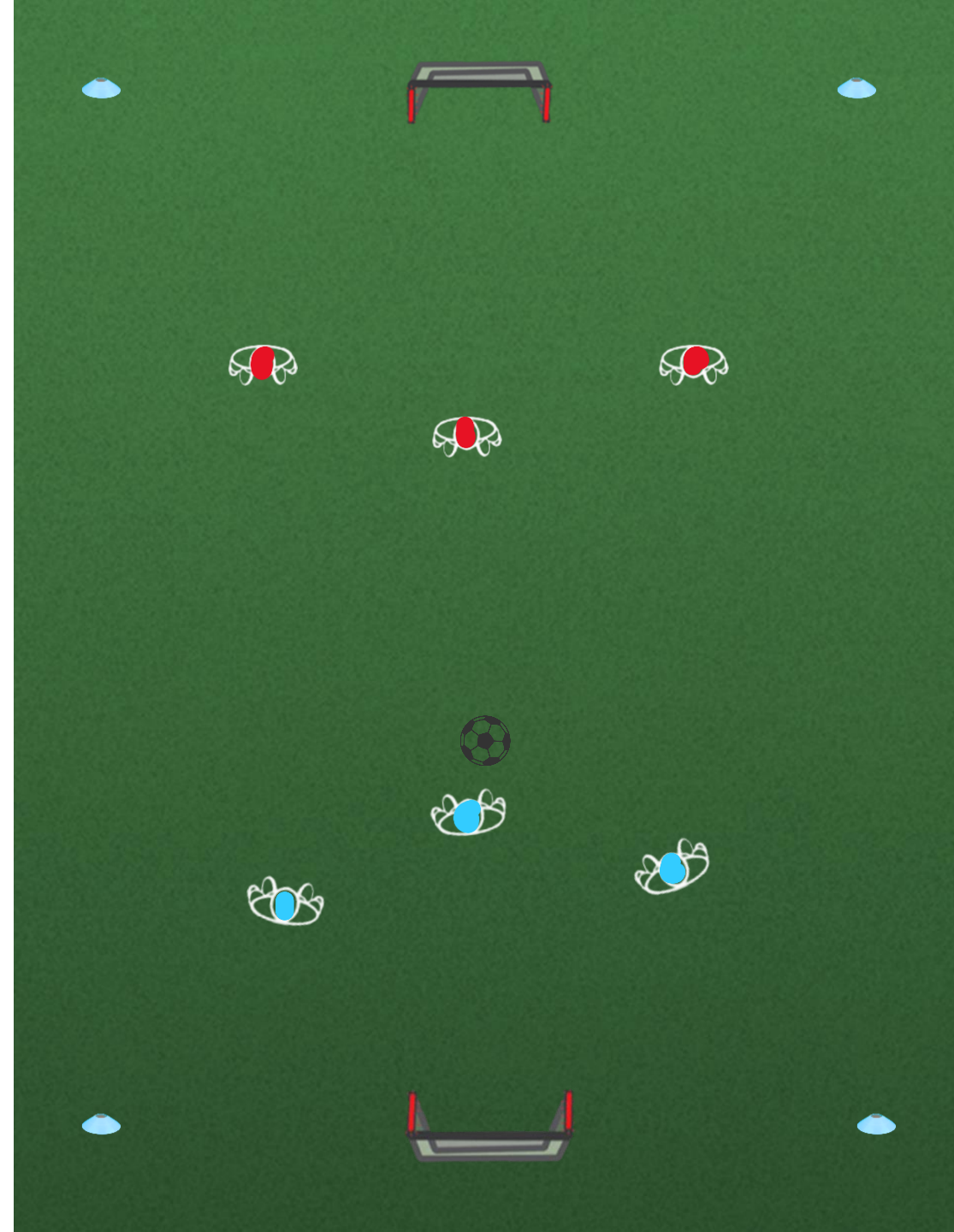
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 6

Dribbla/Finta och skott

Bollkontroll i kvadrat

SYFTE: Träna på att driva och ha kontroll på bollen

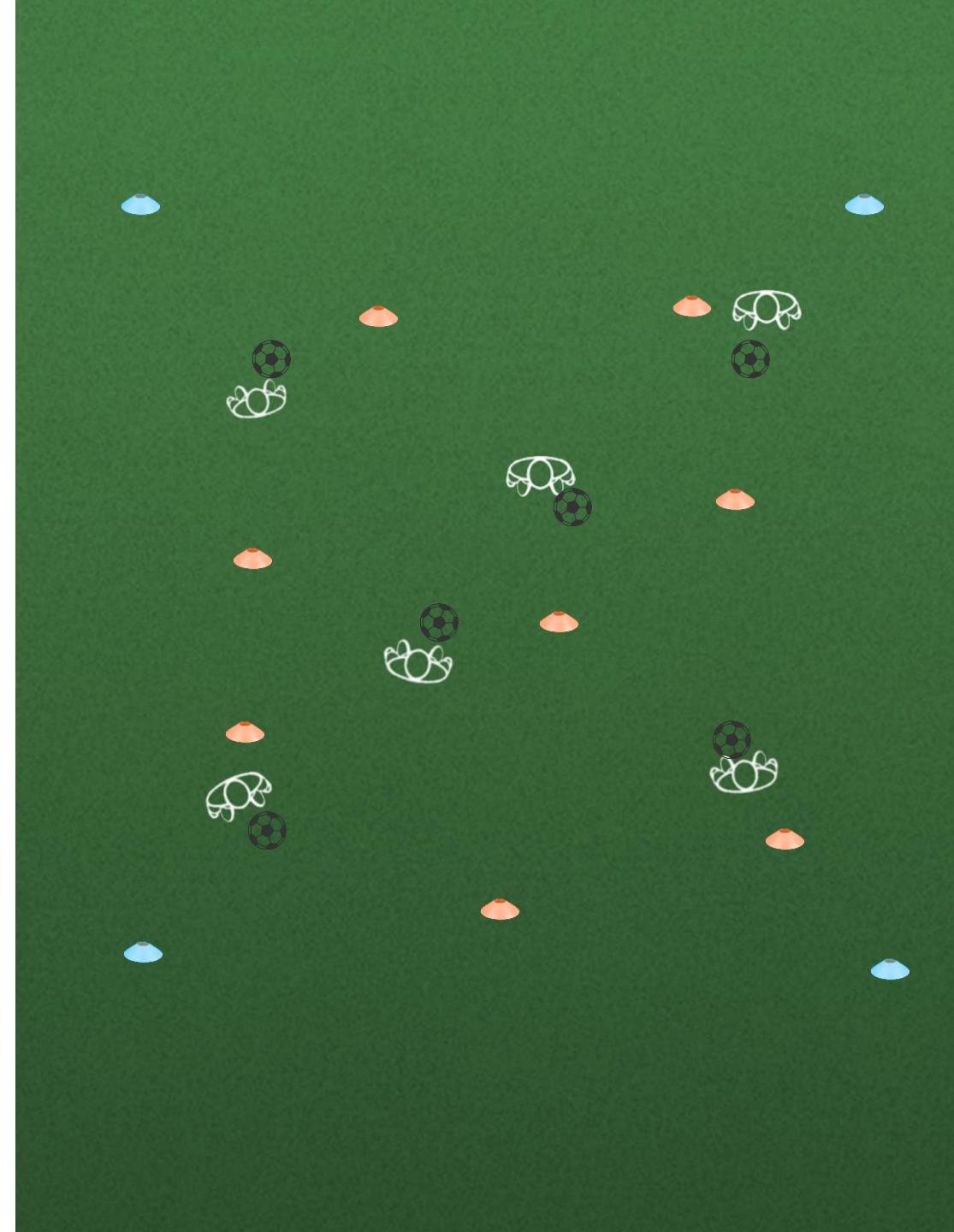
TID: 15 min

HUR: Sätt upp en kvadrat. Placera ut ca 8 konor runt omkring i kvadraten. Alla spelare ska vara i kvadraten med varsin boll. Be spelarna driva runt med bollen i kvadraten på olika sätt. Om bollen går utanför kvadraten måste de göra 5 upphopp.

När det ska riva på olika sätt ska de undvika att nudda de konor som är i kvadraten. När de ska driva och göra finter ska de driva mot en av konorna, göra en fint förbi konen och sedan söka upp en ny kon.

PROGRESSION: Be de driva med endast höger, endast vänster. Bara driva med insida, bara med sula. Be de göra olika finter som överstegsfint, kroppsfint etc.

INSTRUKTIONER: Håll bollen nära sig när de driver. Titta upp när de kan så att de får koll på planen och inte krockar. Överdriv finten så att motståndaren ska luras ordentligt. Tempoväxla efter finten är gjord så att de kommer förbi motståndaren.



"Fint och skott"

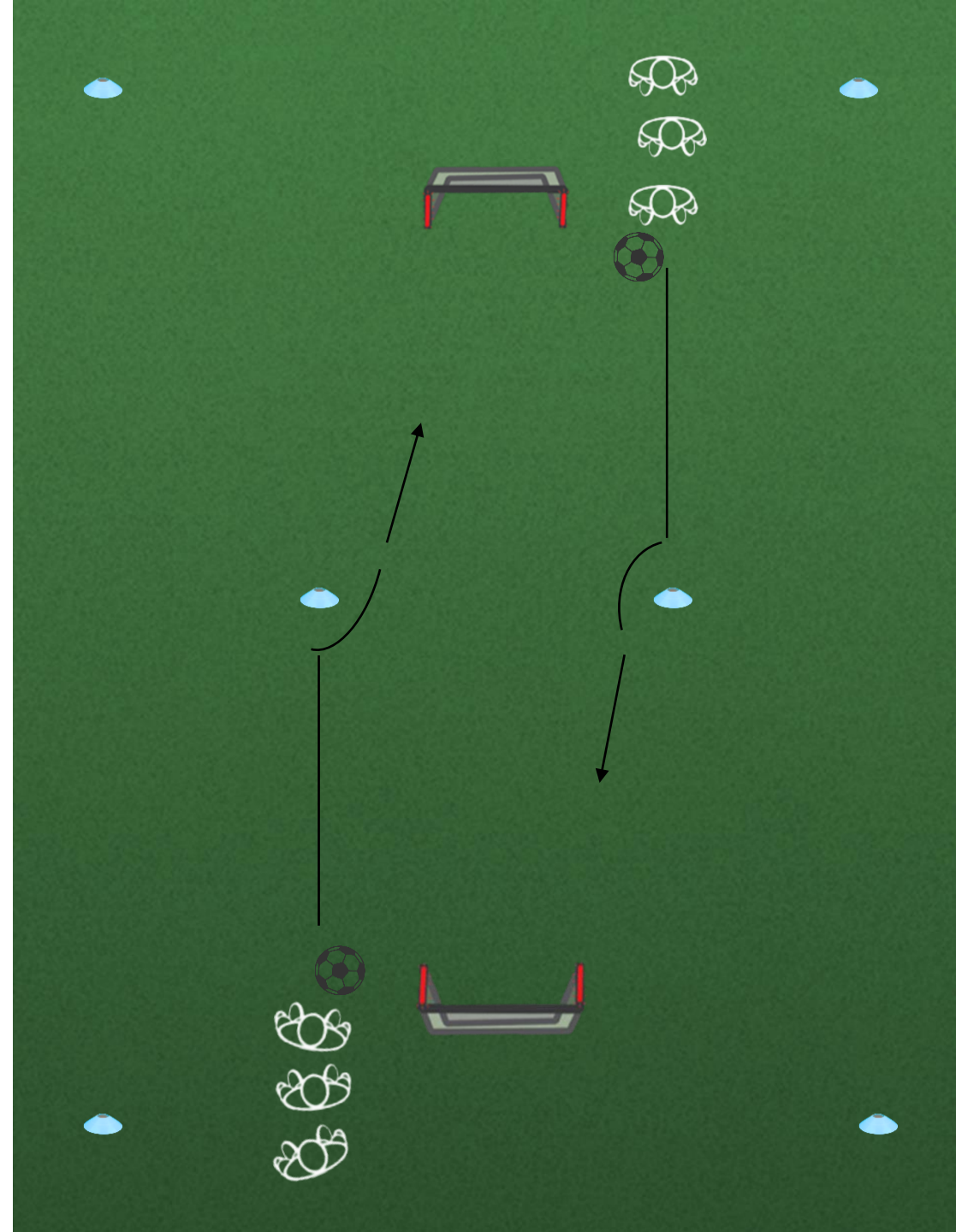
SYFTE: Öva på en fint och att skjuta

TID: 15 min

HUR: Leden startar samtidigt. Spelaren som står först i ledet driver mot konan framför, gör en fint och tar med sig bollen åt höger mot målet. Väl mot mål ska de skjuta. Sen ställer de sig i motsatt led.

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen. När de ska skjuta ska de peka tårna nedåt med den fot de skjuter med för att spänna vristen, den andra foten sätts ned brevid bollen och pekar mot mål.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

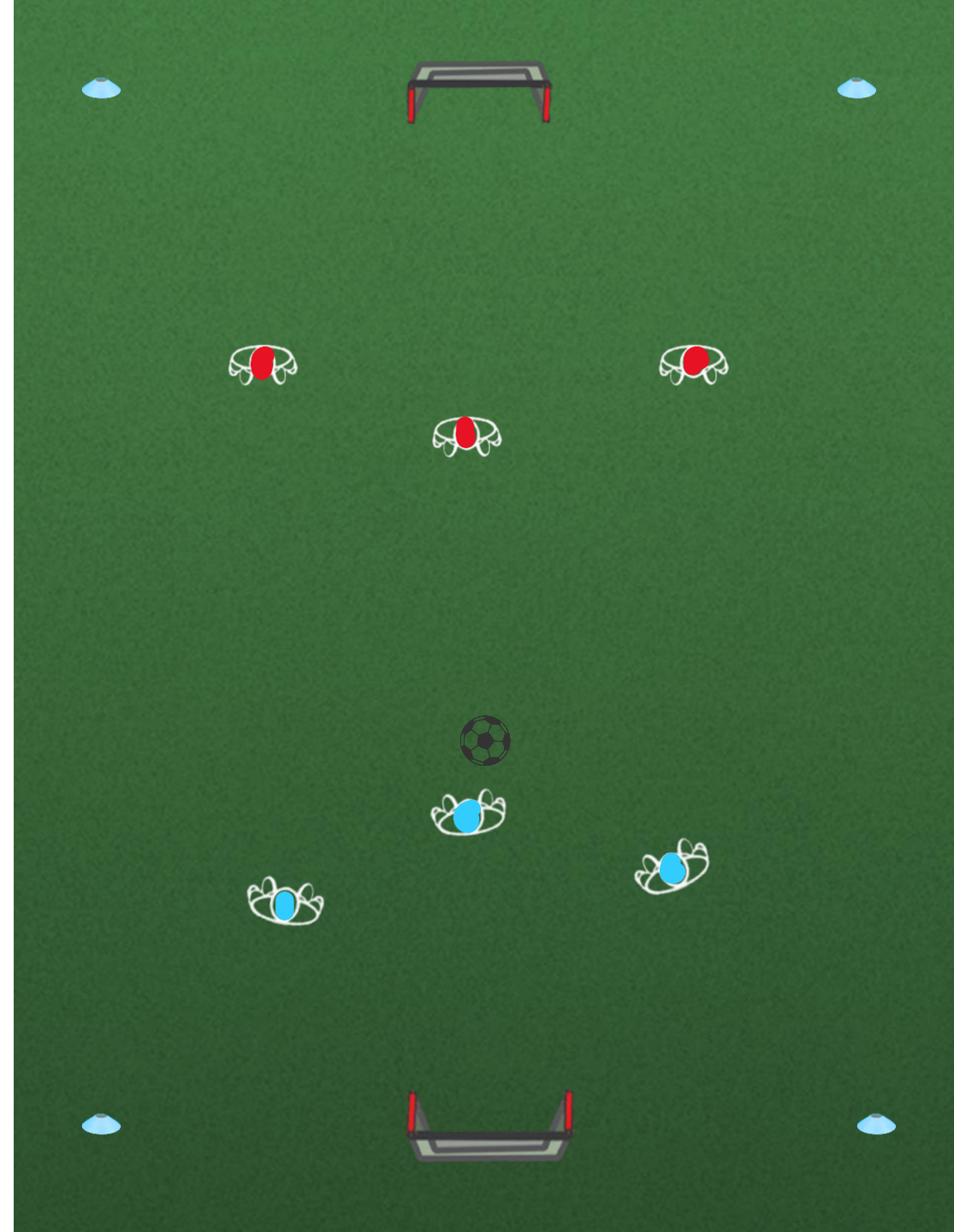
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



Spelformen 5v5

TRÄNINGSUPPLÄGG

HÄSSELBY SK FF

(BASERADE PÅ SVFF)



Träningsupplägg

- TRÄNING 1 - Passningar
- TRÄNING 2 - Driva, finta och skjuta
- TRÄNING 3 - Passa och skjuta
- TRÄNING 4 - Finta och 1v1
- TRÄNING 5 - Passningar
- TRÄNING 6 - Bollkontroll

TRÄNING 1

Passningar

Ajax Triangeln

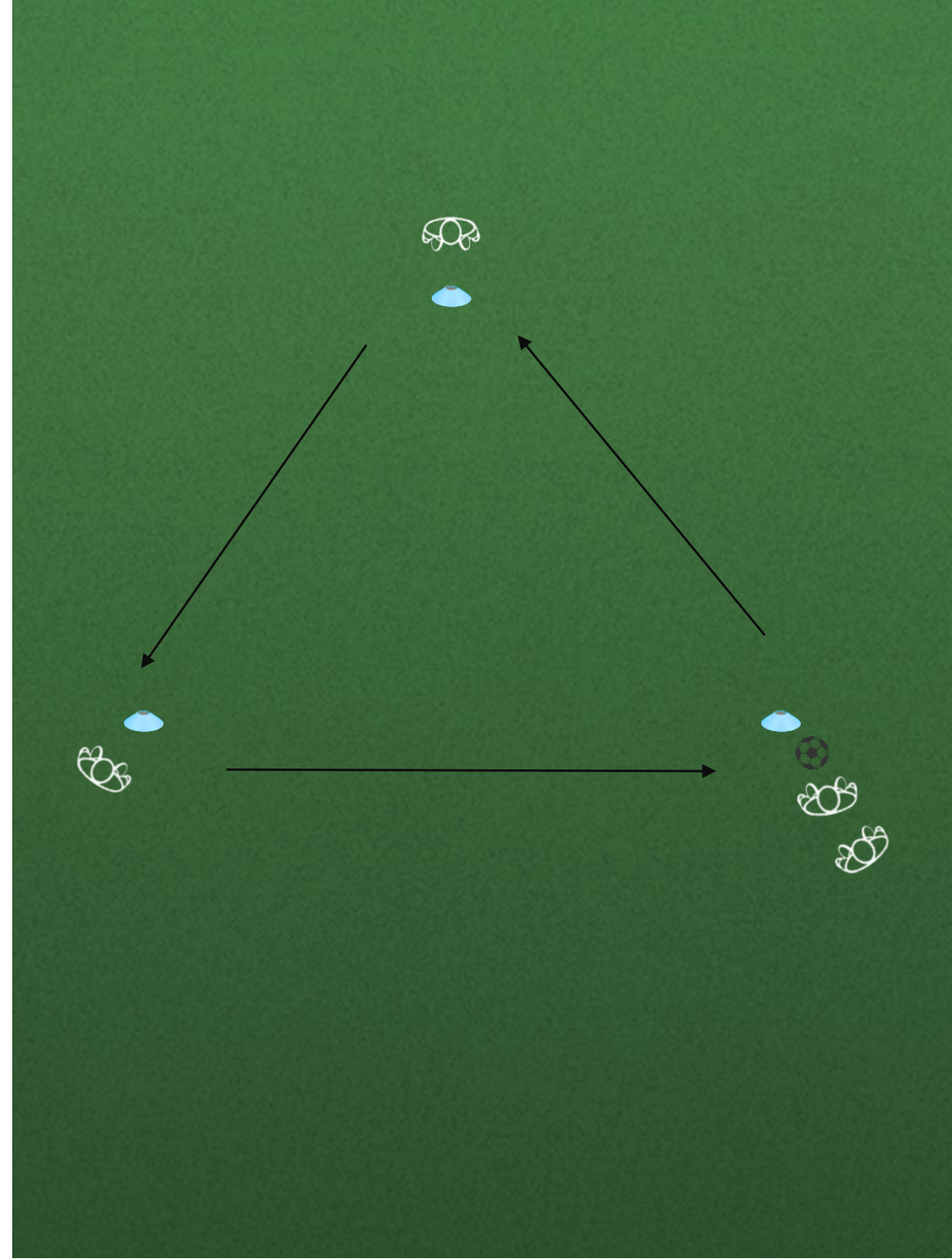
SYFTE: Träna på att passa bollen med båda fötterna och mottagningar.

TID: 15 min

HUR: Sätt upp tre konor likt en triangel med ca 6 m mellan varje kon. Placera ut spelarna på varje kon. Vid en av de tre konorna ska det finnas en boll. Vid den konen ska det vara två spelare på, de andra konorna har en spelare bakom sig. Övningen börjar genom att spelaren med boll driver upp till nästa kon och lämnar över bollen. Spelaren som får bollen gör samma sak ned till nästa kon.

PROGRESSION: Passa bollen upp till nästa kon. Ta emot med bara insida vänster/höger. Ta emot med bara utsida vänster/höger

INSTRUKTIONER: : Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen. Träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad brevid bollen och peka dit spelaren ska passa.



"Spel mot många mål"

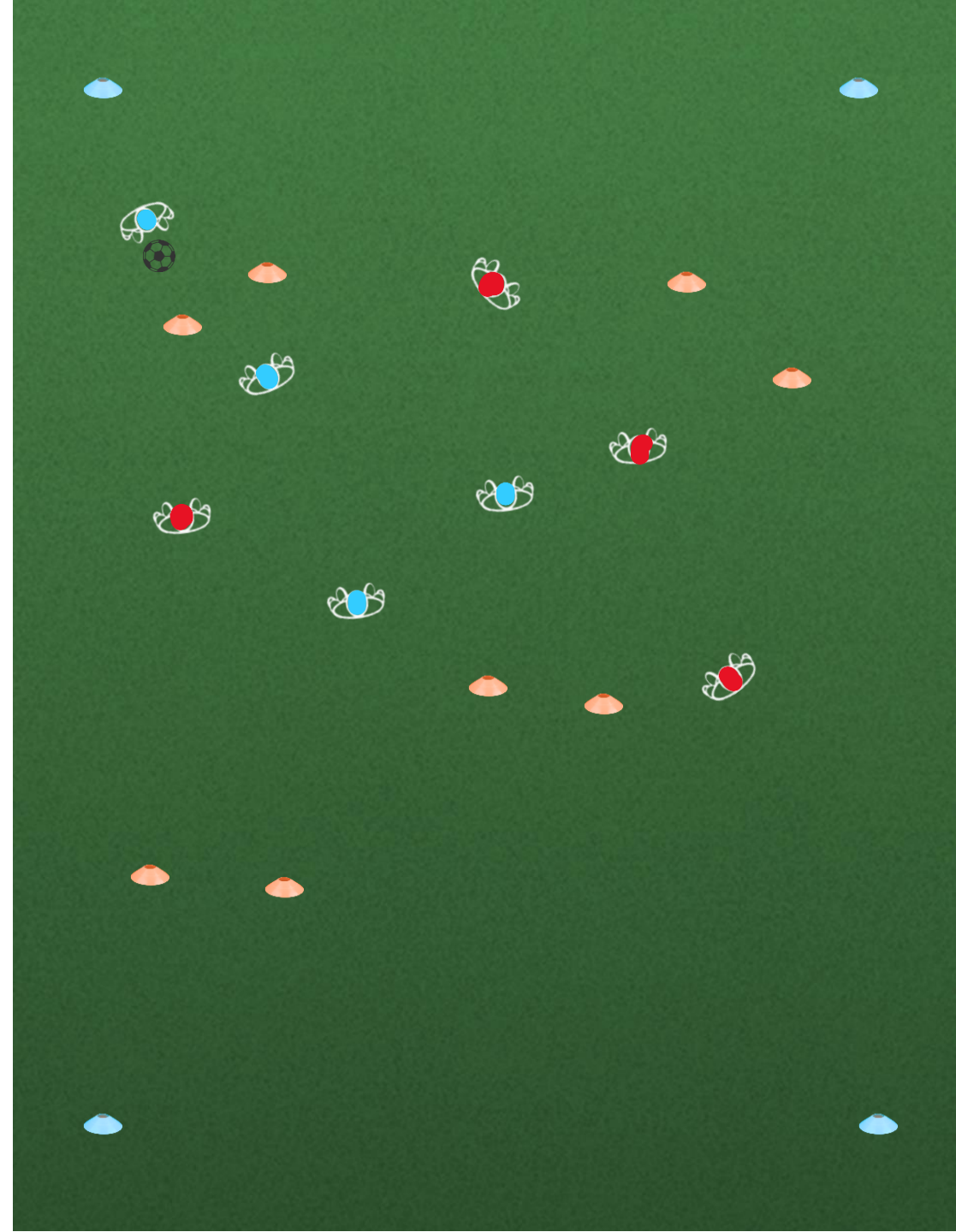
SYFTE: Träna på att passa samt att hålla bollen inom laget.

TID: 15 min

HUR: Yta 15x12m. Flertalet små konmål i ytan. Spel, 2 lag spelar mot varandra. Poäng görs genom att passa en medspelare genom valfritt konmål.

PROGRESSION: Begränsa antalet touch så att spelarna blir tvugna att passa längre passningar istället för att driva fram till målen.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att lyfta blicken ofta för att hitta lediga spelare som kan göra poäng. Träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad brevid bollen och peka dit spelaren ska passa.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

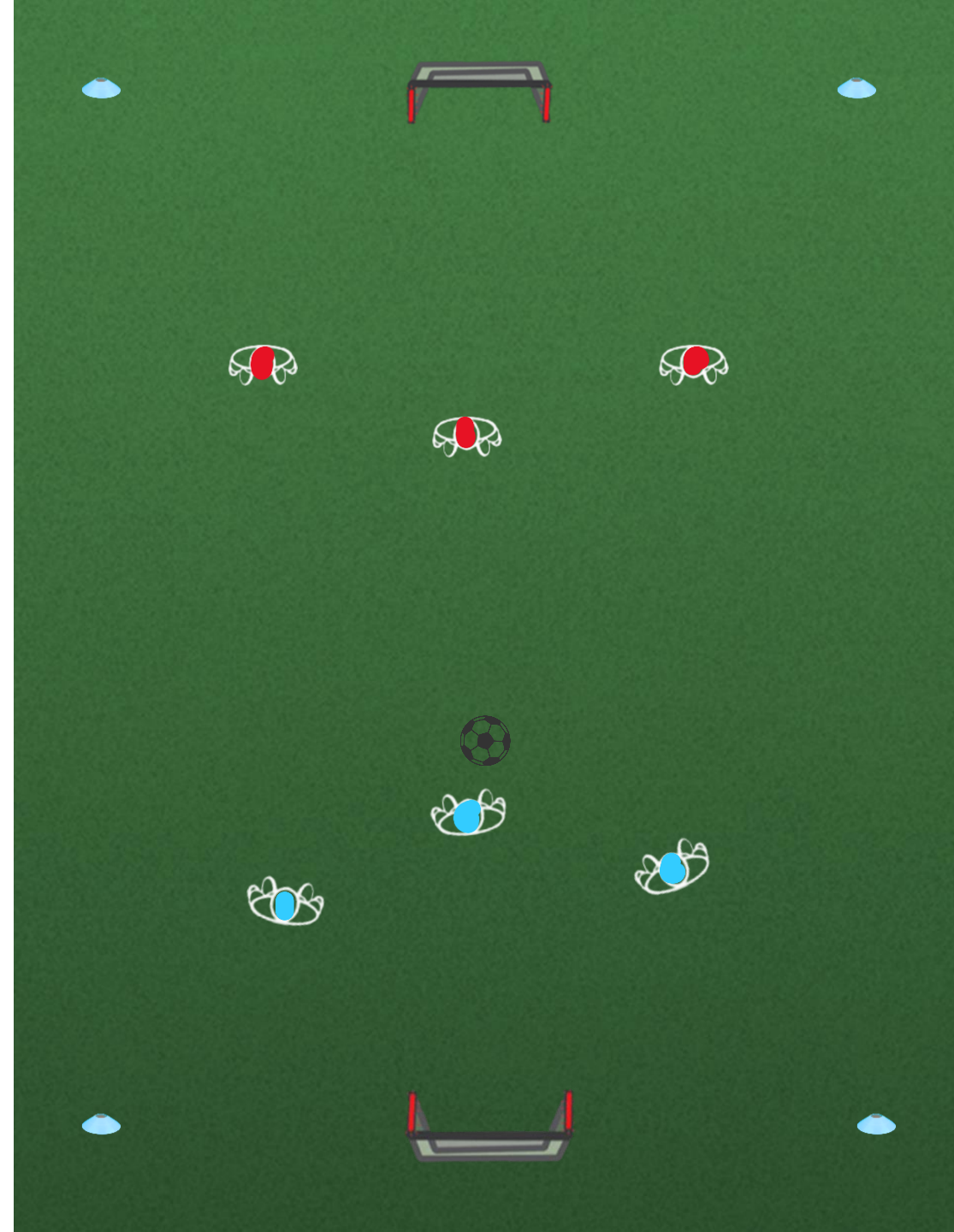
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 2

Driva, finta & skjuta

Bollkontroll i kvadrat

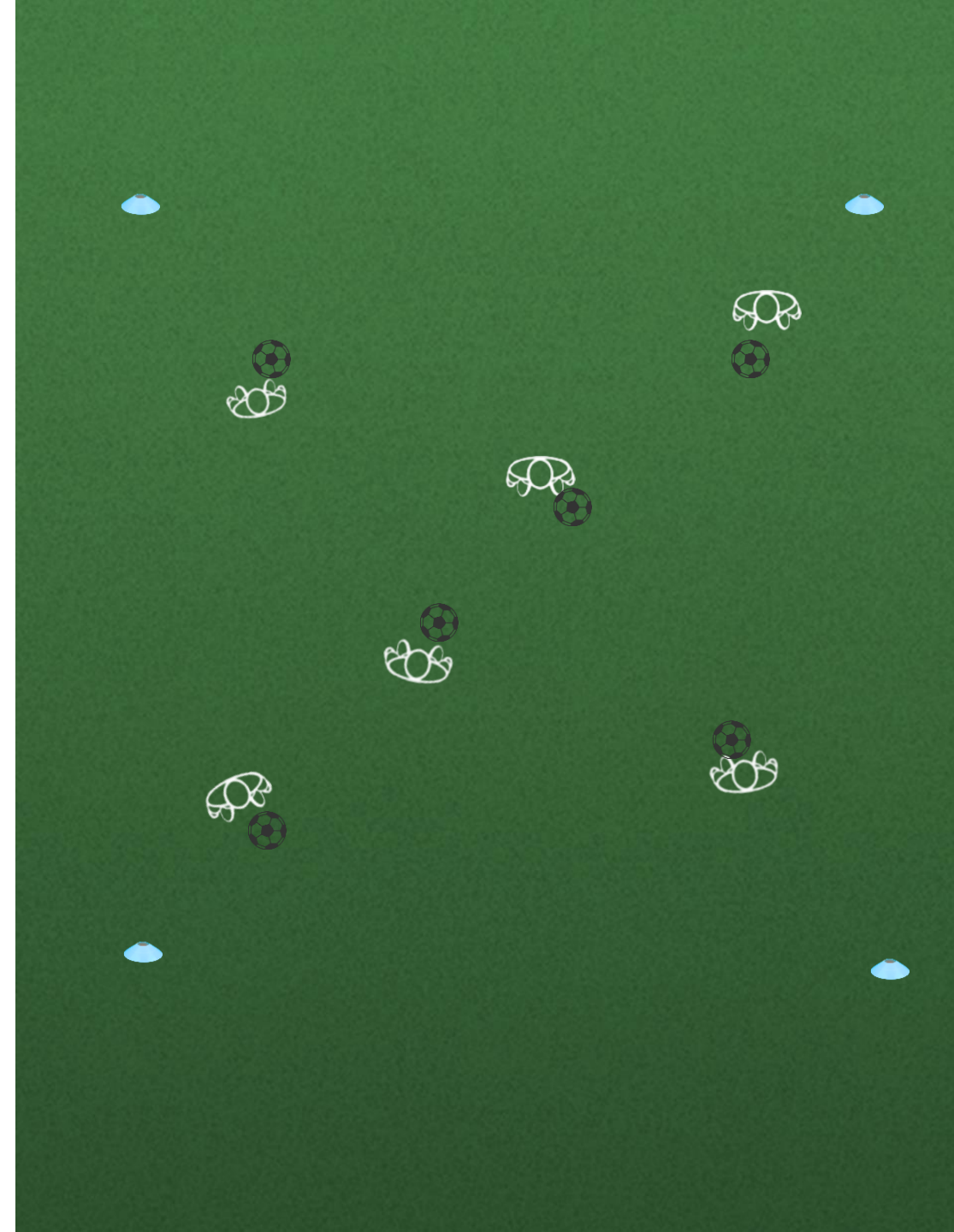
SYFTE: Träna på att driva och ha kontroll på bollen

TID: 15 min

HUR: Sätt upp en kvadrat. Alla spelare ska vara i kvadraten med varsin boll. Be spelarna driva runt med bollen i kvadraten på olika sätt. Om bollen går utanför kvadraten måste de göra 5 upphopp.

PROGRESSION: Be de driva med endast höger, endast vänster. Bara driva med insida, bara med sula. Be de göra olika finter som överstegsfint, kroppsfint etc.

INSTRUKTIONER: Håll bollen nära sig när de driver. Titta upp när de kan så att de får koll på planen och inte krockar. Överdriv finten så att motståndaren ska luras ordentligt. Tempoväxla efter finten är gjord så att de kommer förbi motståndaren.



Passa och skjuta

SYFTE: Öva på att driva, finta, passa och skjuta.

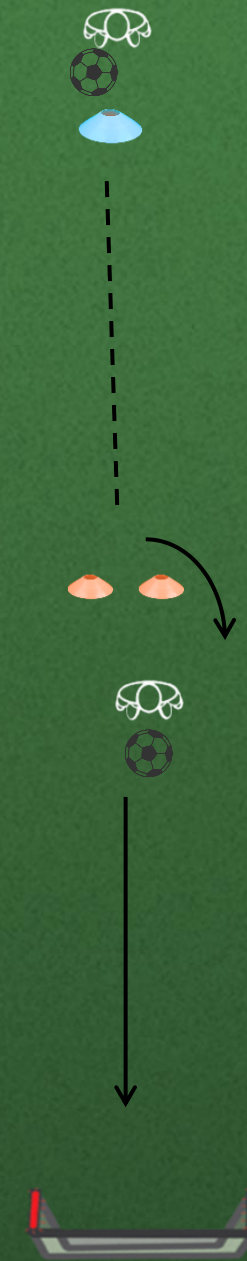
TID: 15 min. Ca 7 min per station

HUR: Övningen består av två olika stationer. Dela upp spelarna jämt vid de två stationerna. 3 spelare vid varje station - vid fler spelare: bygg dubletter av stationerna. **Vid första stationen** ska spelaren driva med bollen mot de två orangea konorna. Vid konorna gör de en finta, driver förbi mot mål och skjuter i mål. **Vid den andra stationen** startar spelaren med att passa upp bollen till tränaren. Tränaren passar sedan boll in mot mitten framför spelaren som springer mot bollen och skjuter i mål.

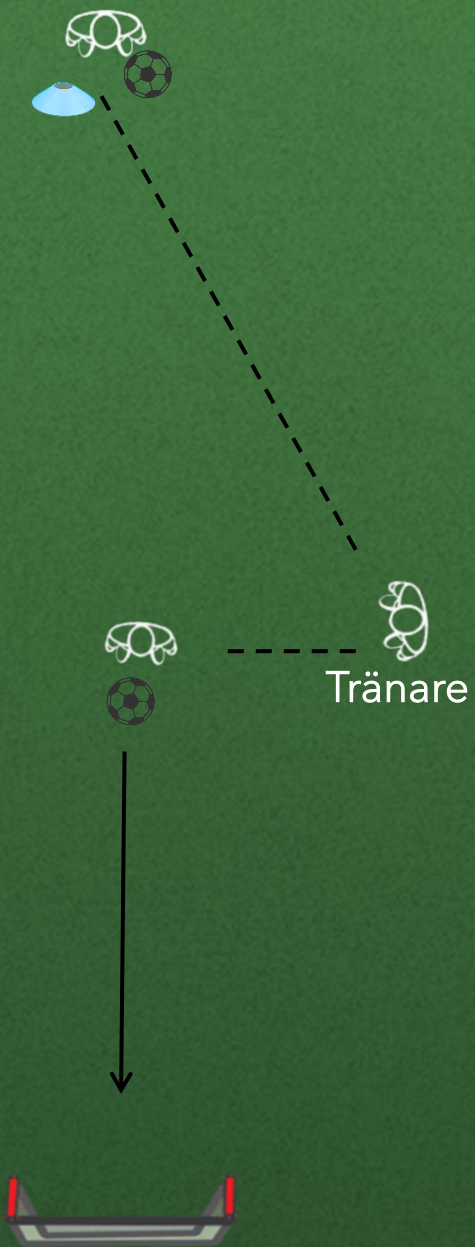
PROGRESSION: Testa olika finter. Passa med fel fot.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen. När de ska skjuta ska de peka tårna nedåt med den fot de skjutet med för att spänna vristen, den andra foten sätts ned bredvid bollen och pekar mot mål.

Station 1



Station 2



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

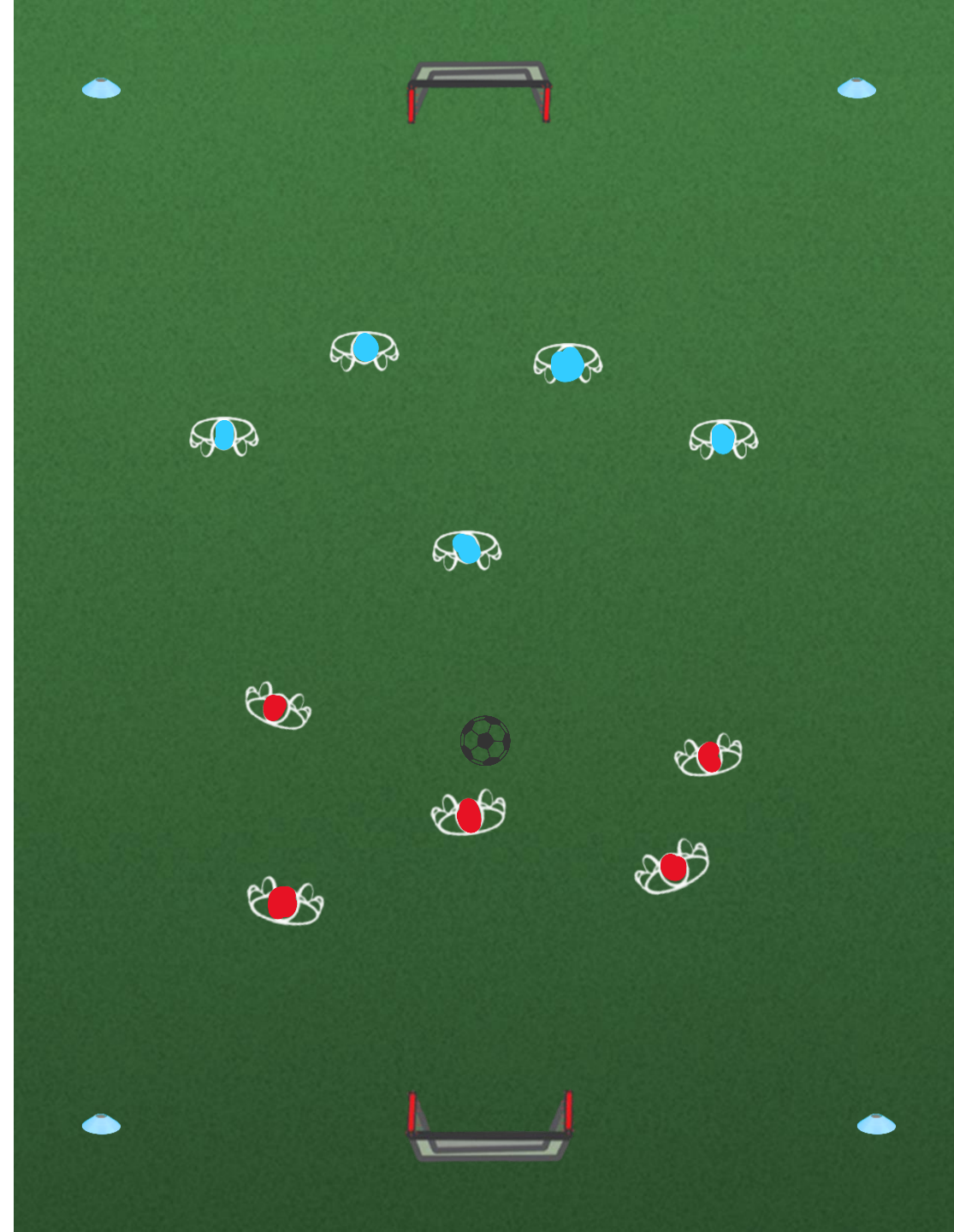
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 3

Passa & Skjuta

"Passningar 4 och 4"

SYFTE: Öva på passningar och precision.

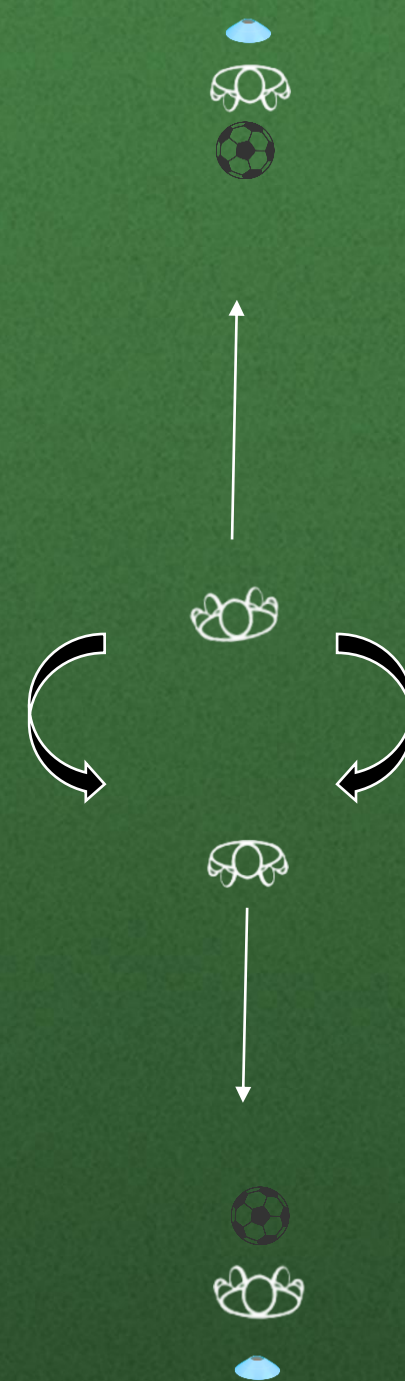
TID: 20 min

HUR: Ställ två konor mittemot varandra med ca 15 m avstånd.

Två spelare ställer sig på varsin av dessa konor med en varsin boll. Två spelare ställer sig i mitten utan boll. Ena spelaren i mitten är vänd mot ena konen och andra spelaren är vänd mot den andra konen. Övningen startar genom att spelarna i mitten springer mot den kon de är vända mot för att få en passning av den spelaren. Spelaren i mitten tar emot bollen och passar tillbaka till spelaren vid konen. Därefter springer spelarna i mitten och möter spelaren vid motsatt kon och får en passning av den spelaren. Där gör dom samma sak, tar emot och passar tillbaka. Spelarna i mitten jobbar fram och tillbaka i 1 min innan de byter plats med konspelarna.

PROGRESSION: Ta emot och passa med fel fot. Ta emot med ena foten, passa med den andra. Ta emot med bara insida/utsida. Vänder upp och passar till den andra spelaren.

INSTRUKTIONER: Träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad bredvid bollen och peka dit spelaren ska passa.



"Sicksack stafett"

SYFTE: Förbättra kroppskontrollen/koordinationen, öva på att driva med kontroll samt att skjuta

TID: 15 min. Ca 7 min per station

HUR: Övningen består av två olika stationer. Dela upp spelarna jämt vid de två stationerna. 3 spelare vid varje station - vid fler spelare: bygg dubletter av stationerna för att undvika lång väntan. **Vid första stationen** står 5/6 konor på rad med ca en halv m avstånd. 5 m framför sista konan står ett mål. Ställ gärna 2 st extra konor någon m framför mål som en "sista linje" man ej får skjuta efter. Spelarna driver igenom konorna med bollen. När spelaren kommit förbi sista blåa konen skuter den i mål innan de två orangea konorna. När de har skjutit springer de ned och ställer sig sist i ledet igen. **Vid andra stationen** står konorna likt en slalombana med ca 1/2 m mellanrum. Efter sista konen står målet på samma sätt som första stationen. Spelarna driver slalom förbi konorna med bollen och skuter sedan mål. När de har skjutit springer de ned och ställer sig sist i ledet igen. Nästa spelare startar när första spelare nått sista kon.

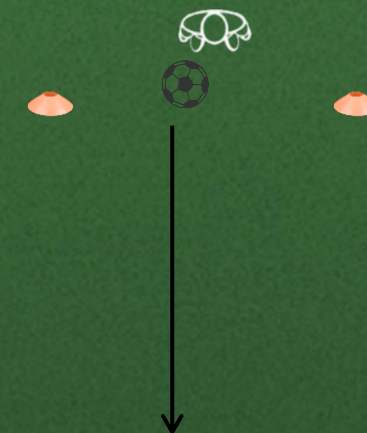
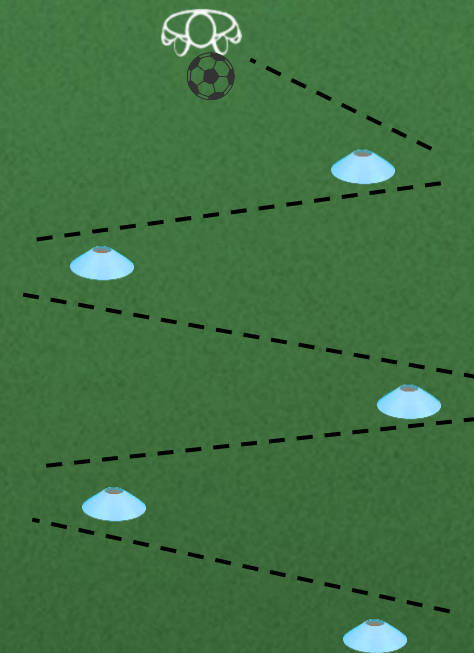
PROGRESSION: Be spelarna driva med bara höger, bara vänster, med insidan av foten, med sulan av foten etc.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen.

Station 1



Station 2



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

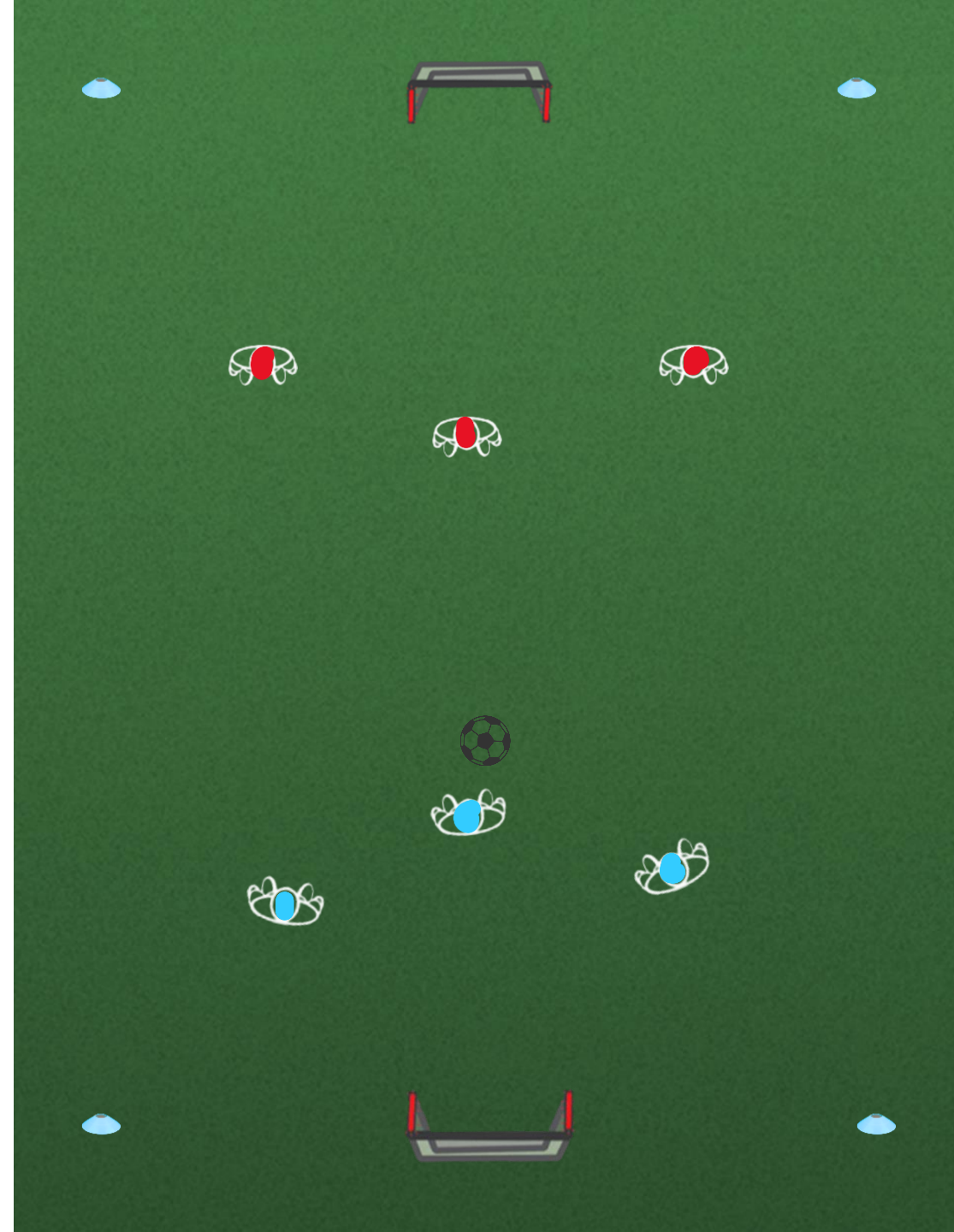
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 4

Finta & 1v1

Driva och finta

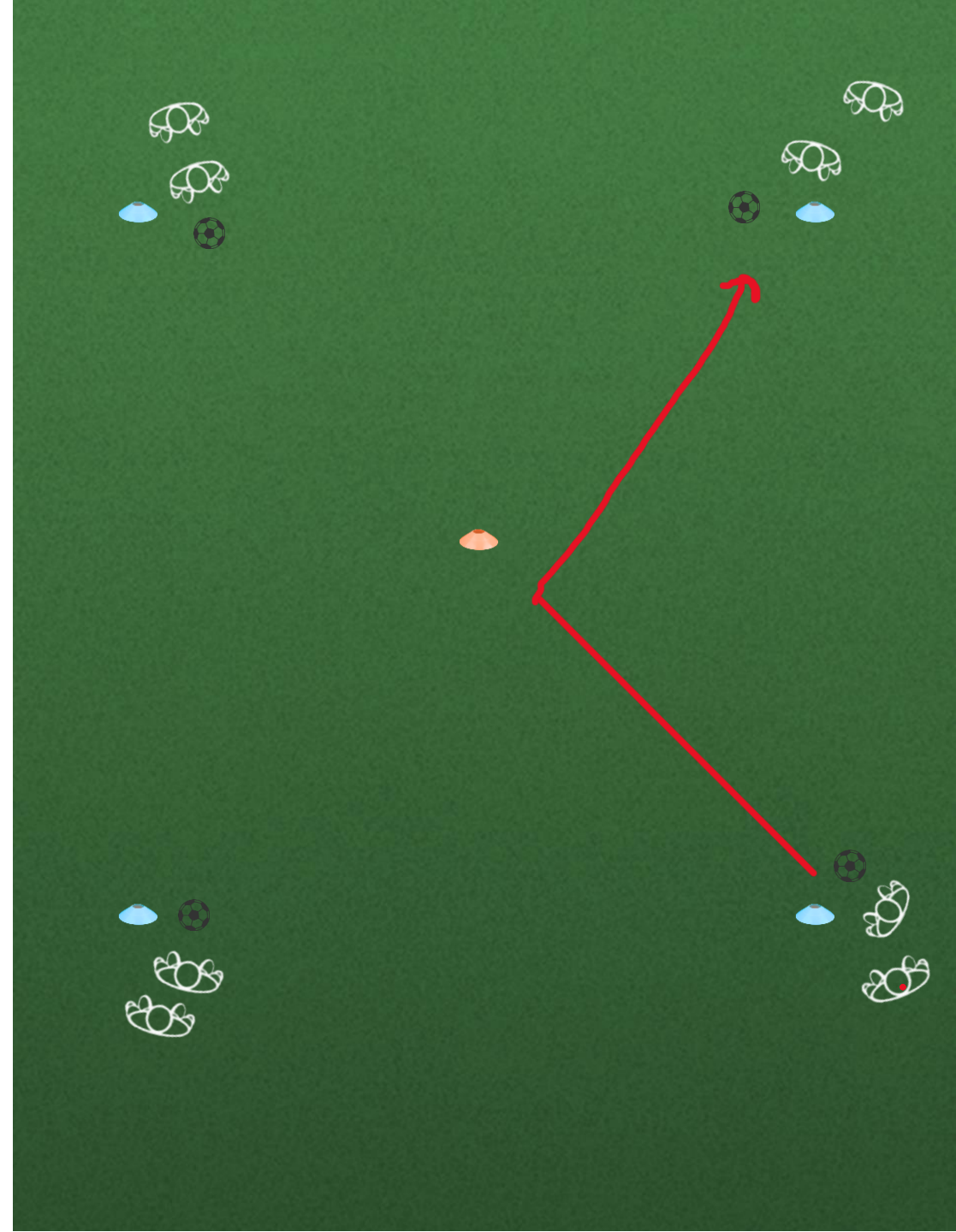
SYFTE: Öva på att driva med bollen och finta.

TID: 15 min

HUR: Bygg en kvadrat med fyra konor. Placera en kon i mitten. Be spelarna ställa sig på alla fyra konor förutom den i mitten. 2 spelare bakom varje kon. Spelaren längst fram vid varje kon har en boll. Alla spelare ska samtidigt driva in mot konen i mitten. Väl framme ska spelarna göra en finta, ta med bollen till höger om konan och driva ned mot det ledet och lämna över bollen.

PROGRESSION: Testa olika finter. Översteg, kropps fint, V-fint, Snurrfint etc. Testa även varje fint åt båda hållen, alltså att de driver in mot mitten och sedan går åt vänster också och lämnar över till det ledet.

INSTRUKTIONER: Var tydlig med att spelarna måste tajma sin fint. Ungefär 1 m innan konen ska finten göras. Om det gör den för sent har motståndaren lätt att ta den och om de gör den för tidigt kommer motståndaren inte luras. Be spelarna överdriva rörelserna i finten samt tempoväxla iväg efter att finten är gjord för att skapa yta bort från sin motståndare (konen).



1 mot 1 spel

SYFTE: Träna på att driva med bollen, finta sin motståndare, ta tillbaka bollen om man tappar den

TID: 15 min

HUR: En liten plan 5x10 m med två konmål på kortsidorna. 1 mot 1 spel. 2 min matcher. Ena spelaren börjar med bollen och ska försöka driva igenom motståndarens konmål med kontroll. Om motståndaren tar bollen ska hen försöka göra samma sak och driva igenom det andra konmålet. Bygg fler planer brevid varandra så att alla kan spela samtidigt, rotera spelare så att man möter en ny motståndare varje match.

INSTRUKTIONER: Påminn spelarna om att använda sig av finterna de tränat på i träningens första del. Var extra tydlig kring att det är ni som hämtar bollar så att inte spelarna springer iväg under spelet.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

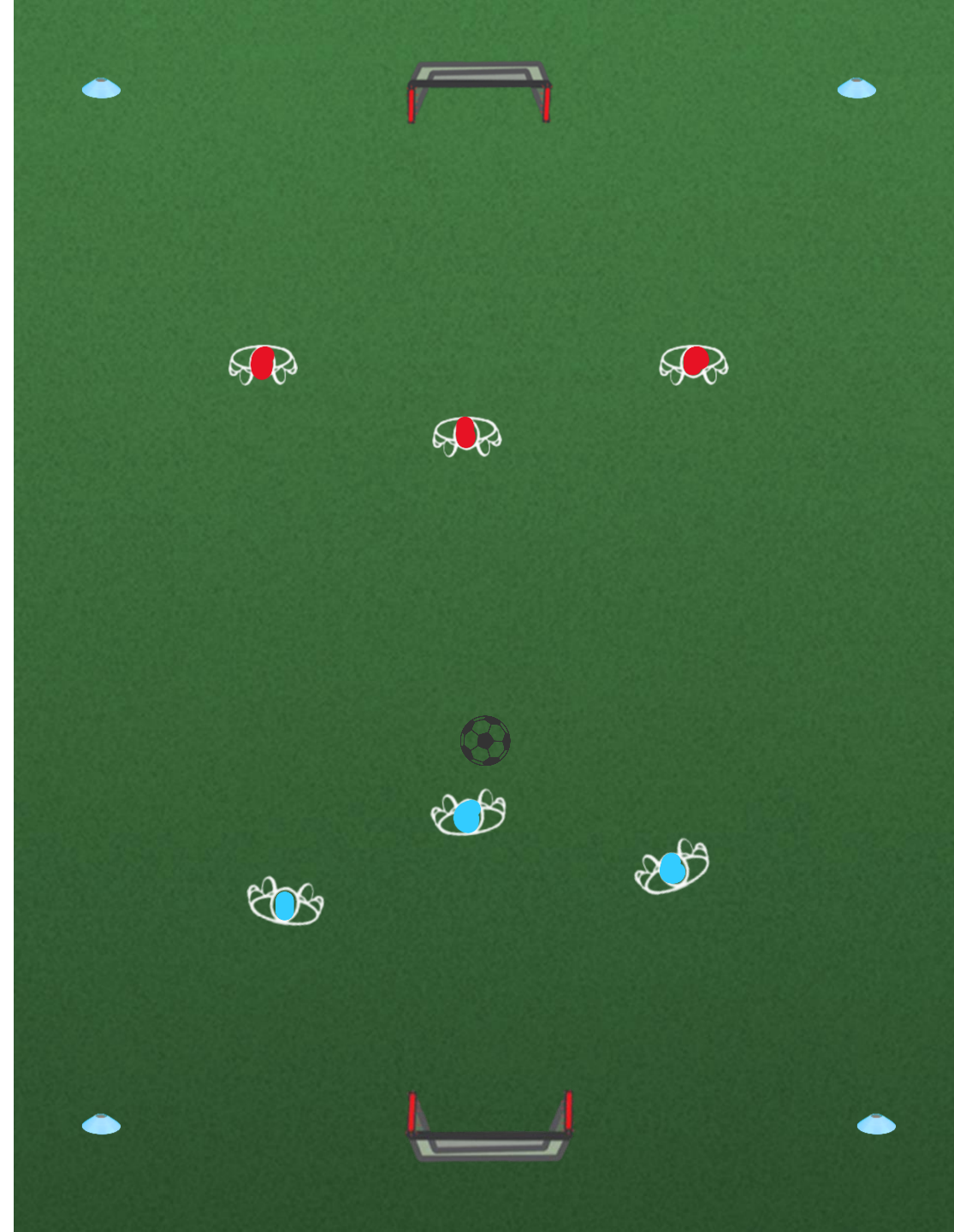
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 5

Passningar

"Passningskvadrat"

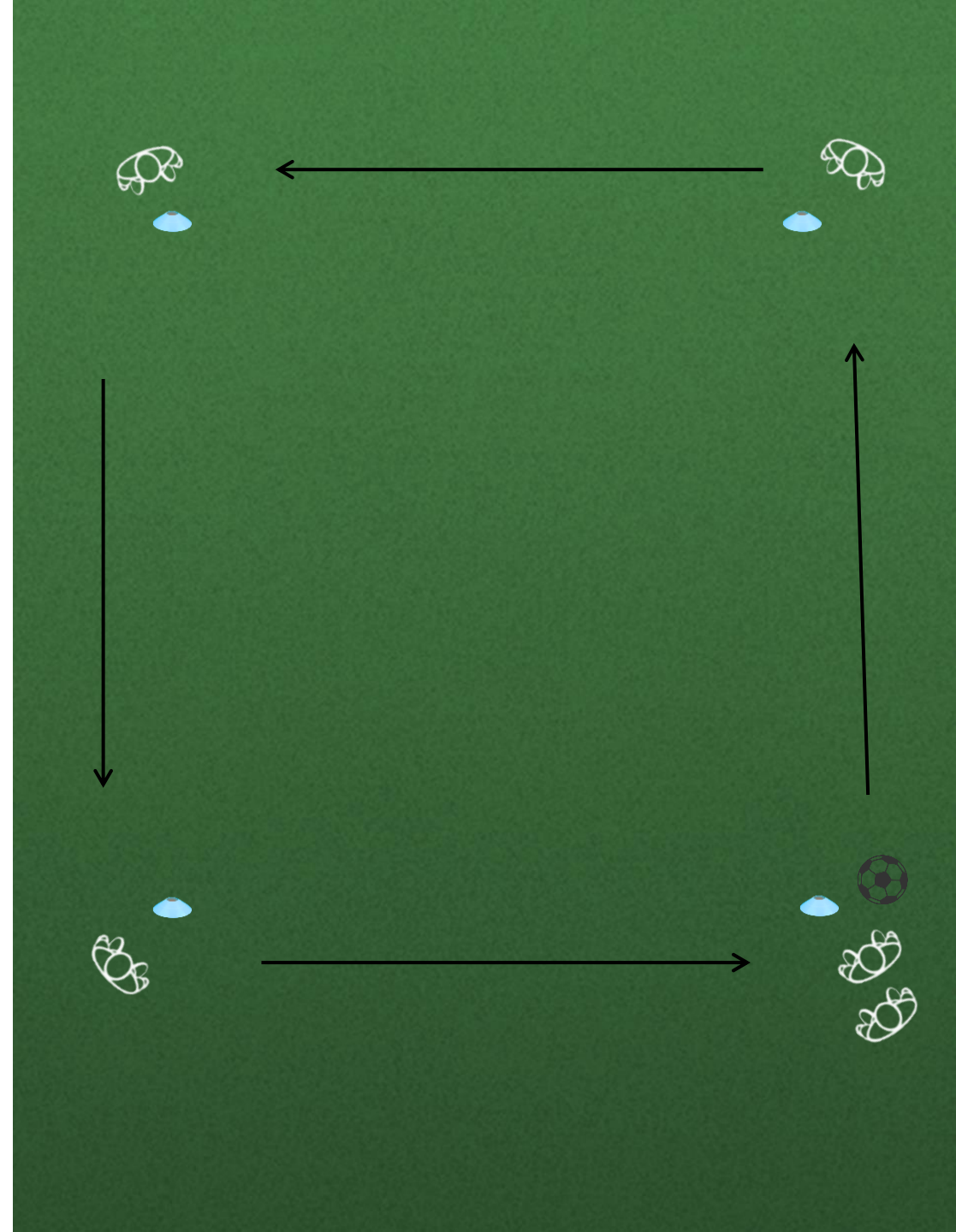
SYFTE: Träna på passningar och mottagningar

TID: 15 min

HUR: Bilda en kvadrat med fyra konor. Ställ två spelare bakom varje kon. 1 boll ska finnas hos första spelaren på en av de fyra konorna. Spelaren börjar med att passa till första spelaren på konen rakt upp. Spelaren tar emot bollen och passar till konen bredvid. Den spelaren tar emot bollen och passar rakt ned. Alla spelare springer dit man har passat alltid.

PROGRESSION: Byt håll och be spelarna passa med vänster fot. Be spelarna bara ta emot med höger/bara vänster. Be spelarna ta emot med bara insida/bara utsida. Om nivån behövs höjas ytterligare kan de genomföra övningen med två bollar, ena bollen startar i ena hörnet och den andra startar på konen diagonal i andra hörnet.

INSTRUKTIONER: : Träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad bredvid bollen och peka dit spelaren ska passa.



3v3 + 2 joker

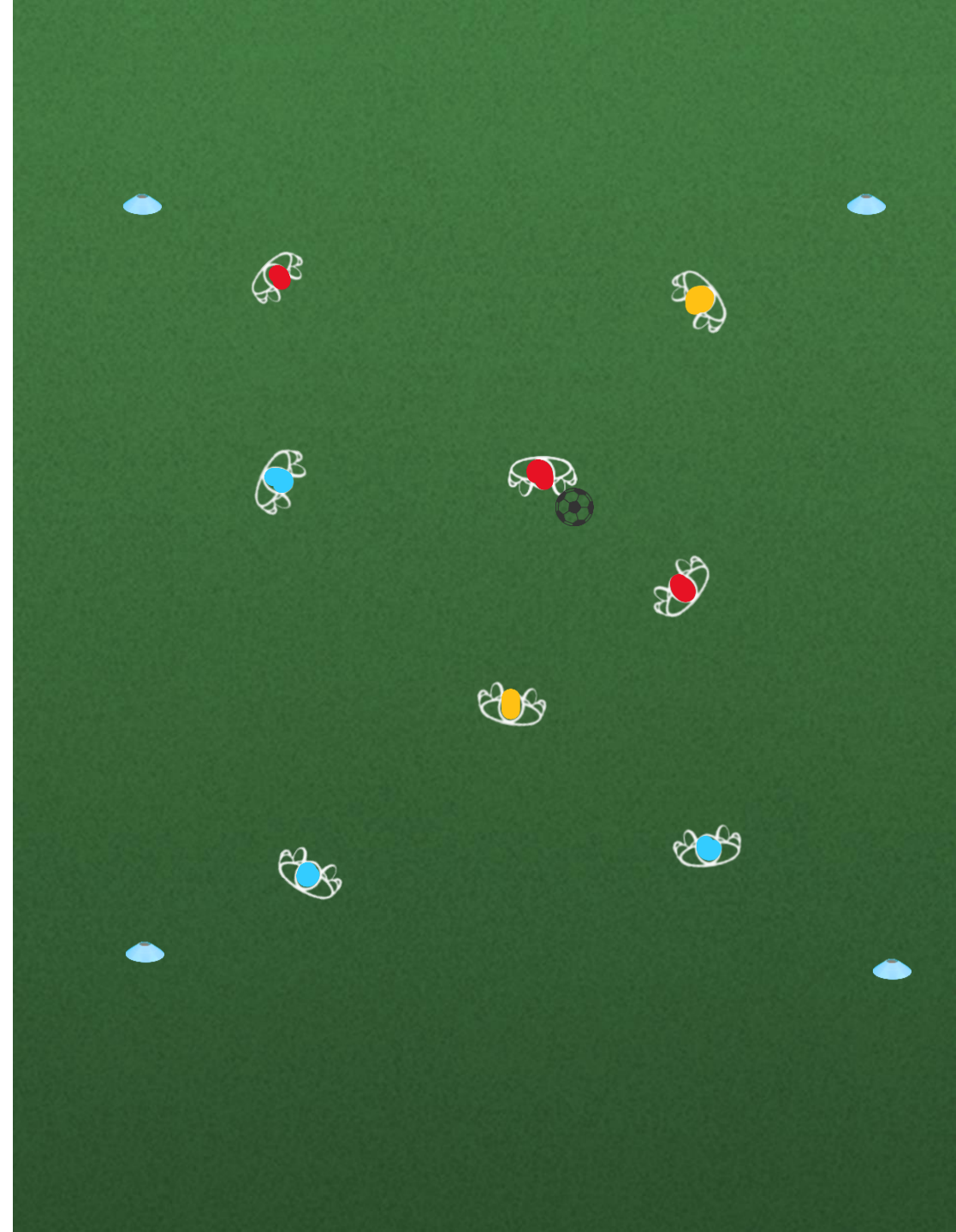
SYFTE: Träna på passningar och hålla bollen inom laget.

TID: 15 min

HUR: Kvadrat 20 x 20m. Dela upp spelarna i två lag om tre spelare. Ytterligare två spelare är jokrar. Spela 3 mot 3 i ytan. Bollhållande lag spelar med de två jokrarna. Uppgiften är att hålla bollen inom laget.

PROGRESSION: Sätt en touchbegränsning. Lägg till poäng vid var femte eller tionde passning.

INSTRUKTIONER: Kommunicera mellan de två bollförande lagen, ta alltid en ny yta efter spelad passning, rör er för att skapa nya passningsmöjligheter.



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

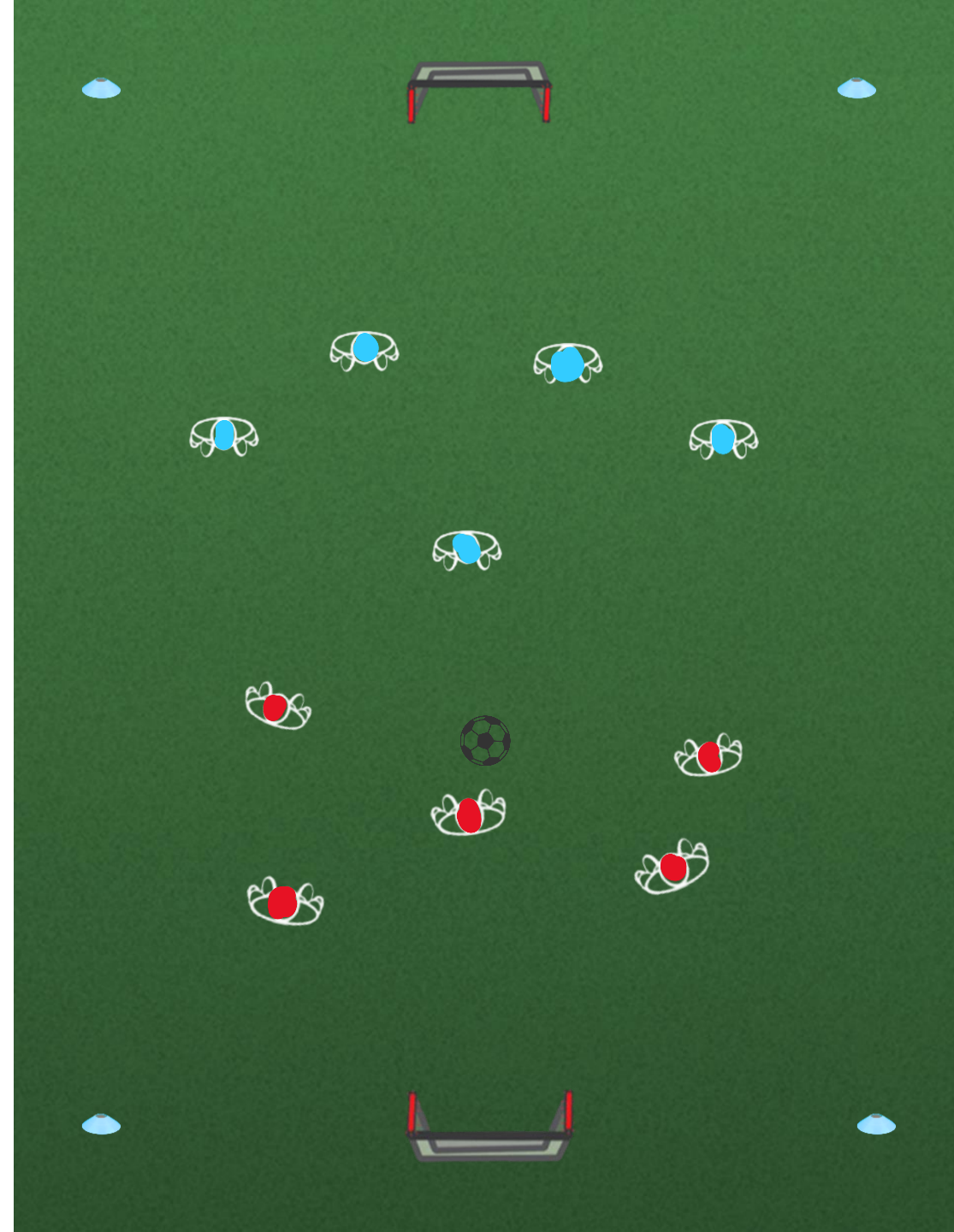
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 6

Bollkontroll

Bollkontrol i kvadrat

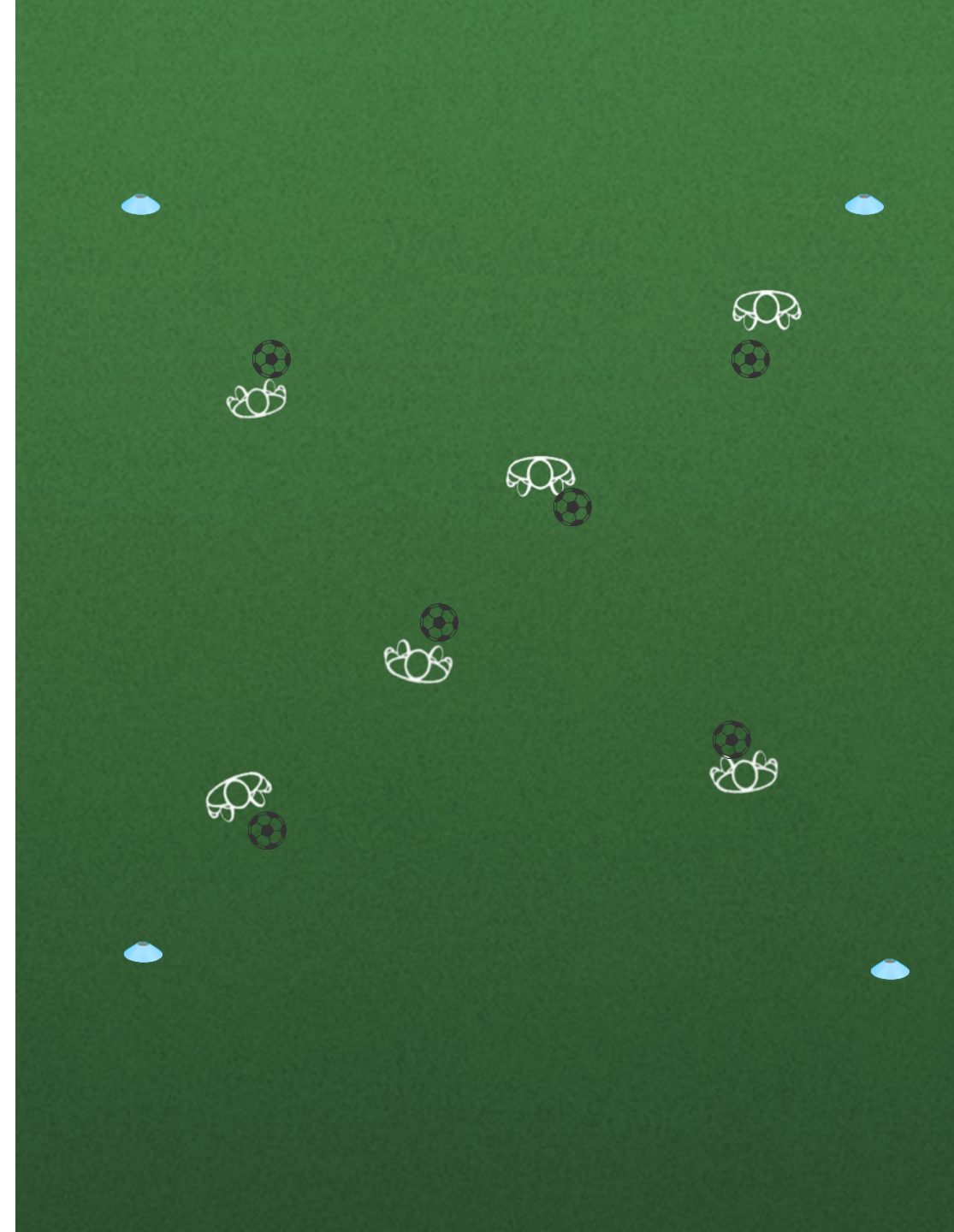
SYFTE: Träna på att driva och ha kontroll på bollen

TID: 15 min

HUR: Sätt upp en kvadrat. Alla spelare ska vara i kvadraten med varsin boll. Be spelarna driva runt med bollen i kvadraten på olika sätt. Om bollen går utanför kvadraten måste de göra 5 upphopp.

PROGRESSION: Be de driva med endast höger, endast vänster. Bara driva med insida, bara med sula. Be de göra olika finter som överstegsfint, kroppsfint etc.

INSTRUKTIONER: Håll bollen nära sig när de driver. Titta upp när de kan så att de får koll på planen och inte krockar. Överdriv finten så att motståndaren ska luras ordentligt. Tempoväxla efter finten är gjord så att de kommer förbi motståndaren.



"Sicksack stafett"

SYFTE: Förbättra kroppskontrollen/koordinationen, öva på att driva med kontroll samt att skjuta

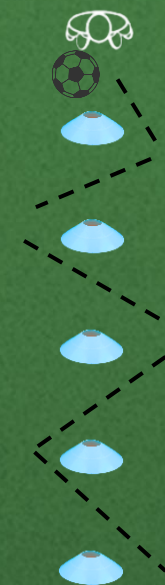
TID: 15 min. Ca 7 min per station

HUR: Övningen består av två olika stationer. Dela upp spelarna jämt vid de två stationerna. 3 spelare vid varje station - vid fler spelare: bygg dubletter av stationerna för att undvika lång väntan. **Vid första stationen** står 5/6 konor på rad med ca en halv m avstånd. 5 m framför sista konan står ett mål. Ställ gärna 2 st extra konor någon m framför mål som en "sista linje" man ej får skjuta efter. Spelarna driver igenom konorna med bollen. När spelaren kommit förbi sista blåa konen skuter den i mål innan de två orangea konorna. När de har skjutit springer de ned och ställer sig sist i ledet igen. **Vid andra stationen** står konorna likt en slalombana med ca 1/2 m mellanrum. Efter sista konen står målet på samma sätt som första stationen. Spelarna driver slalom förbi konorna med bollen och skuter sedan mål. När de har skjutit springer de ned och ställer sig sist i ledet igen. Nästa spelare startar när första spelare nått sista kon.

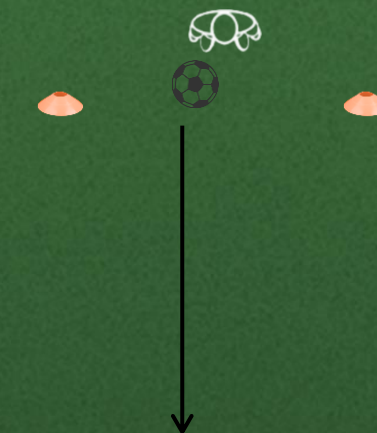
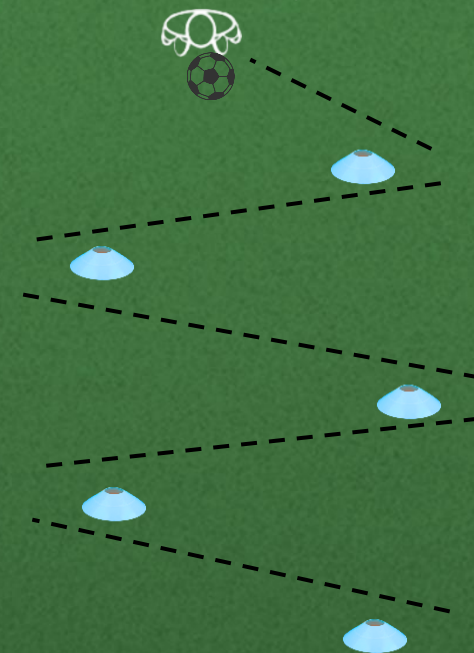
PROGRESSION: Be spelarna driva med bara höger, bara vänster, med insidan av foten, med sulan av foten etc.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen.

Station 1



Station 2



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

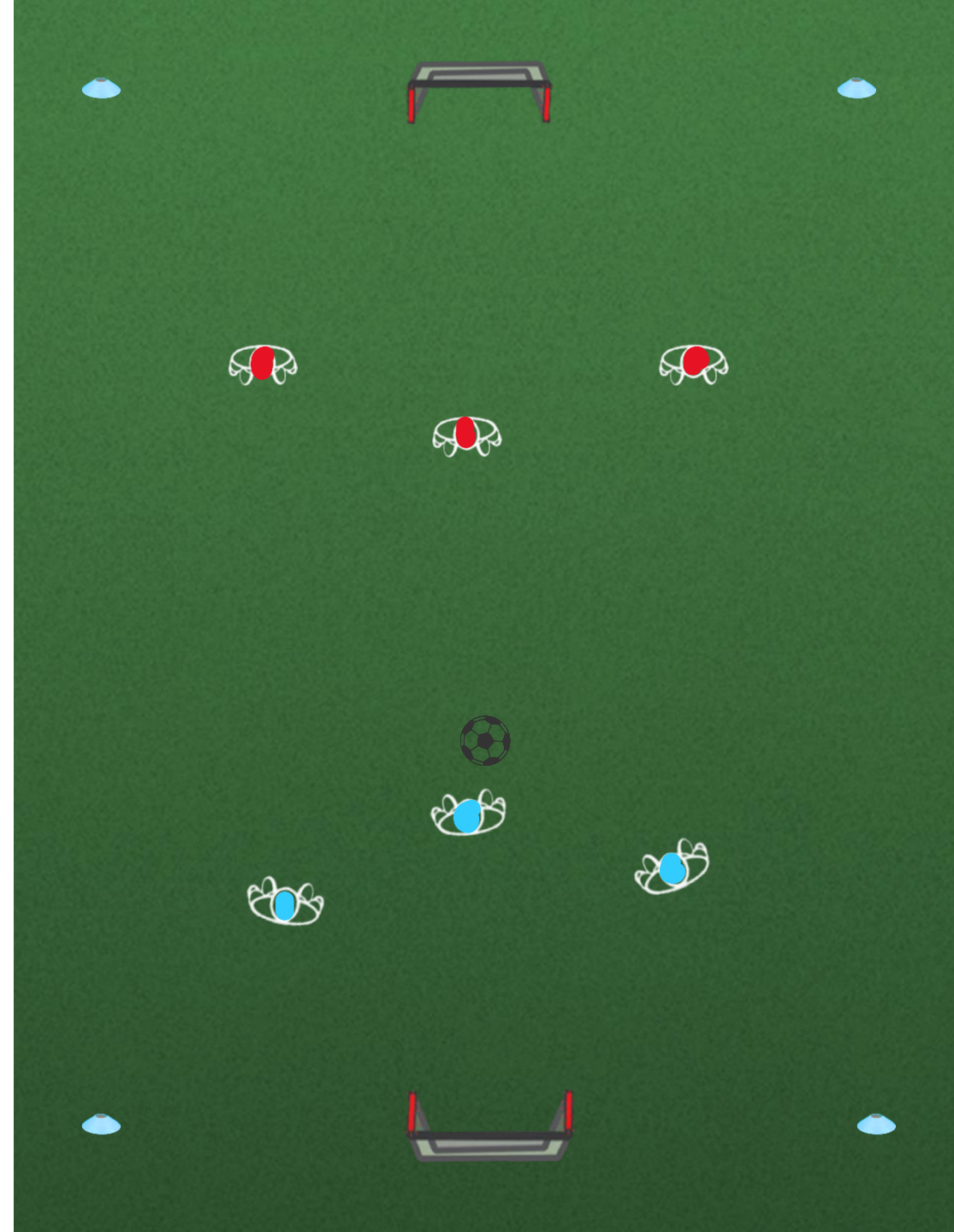
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



Spelformen 7v7 2014 & 2015

TRÄNINGSUPPLÄGG

HÄSSELBY SK FF

(BASERADE PÅ SVFF)



Träningsupplägg

- TRÄNING 1 - Passningar
- TRÄNING 2 - Finta och skjuta
- TRÄNING 3 - Driva och finta
- TRÄNING 4 - Passningar/Possession
- TRÄNING 5 - Passningar och anfalla i överläge
- TRÄNING 6 - Skott

TRÄNING 1

Passningar

Ajax Triangeln

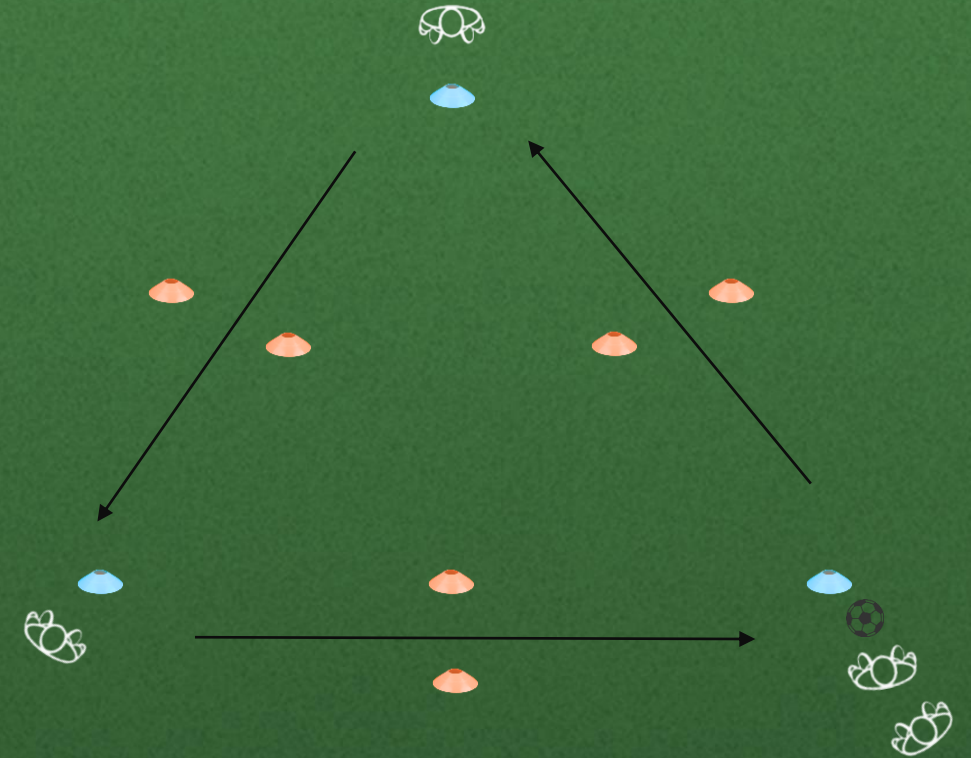
SYFTE: Träna på att passa bollen med båda fötterna samt olika typer av mottagningar.

TID: 15 min

HUR: Sätt upp tre konor likt en triangel med ca 5/6 m mellan varje kon. Mellan varje blå kon ska det finnas "konportar" likt bilden. Placera ut spelarna på varje kon. Vid en av de tre konorna ska det finnas en boll. Vid konen det finns en boll ska det vara två spelare på, de andra konorna har en spelare bakom sig. Övningen börjar genom att spelaren med boll passar till högsta blåa konen och sedan ställer sig på den konen de passade till. Passningen ska gå genom konporten för att öva på precisionen. Spelaren som får bollen gör samma sak ned till nästa kon.

PROGRESSION: Byt håll. Be spelarna bara ta emot med insida/utsida. Lägg till ett väggspel förbi varje kon.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad bredvid bollen och peka dit spelaren ska passa.



"Spel mot många mål"

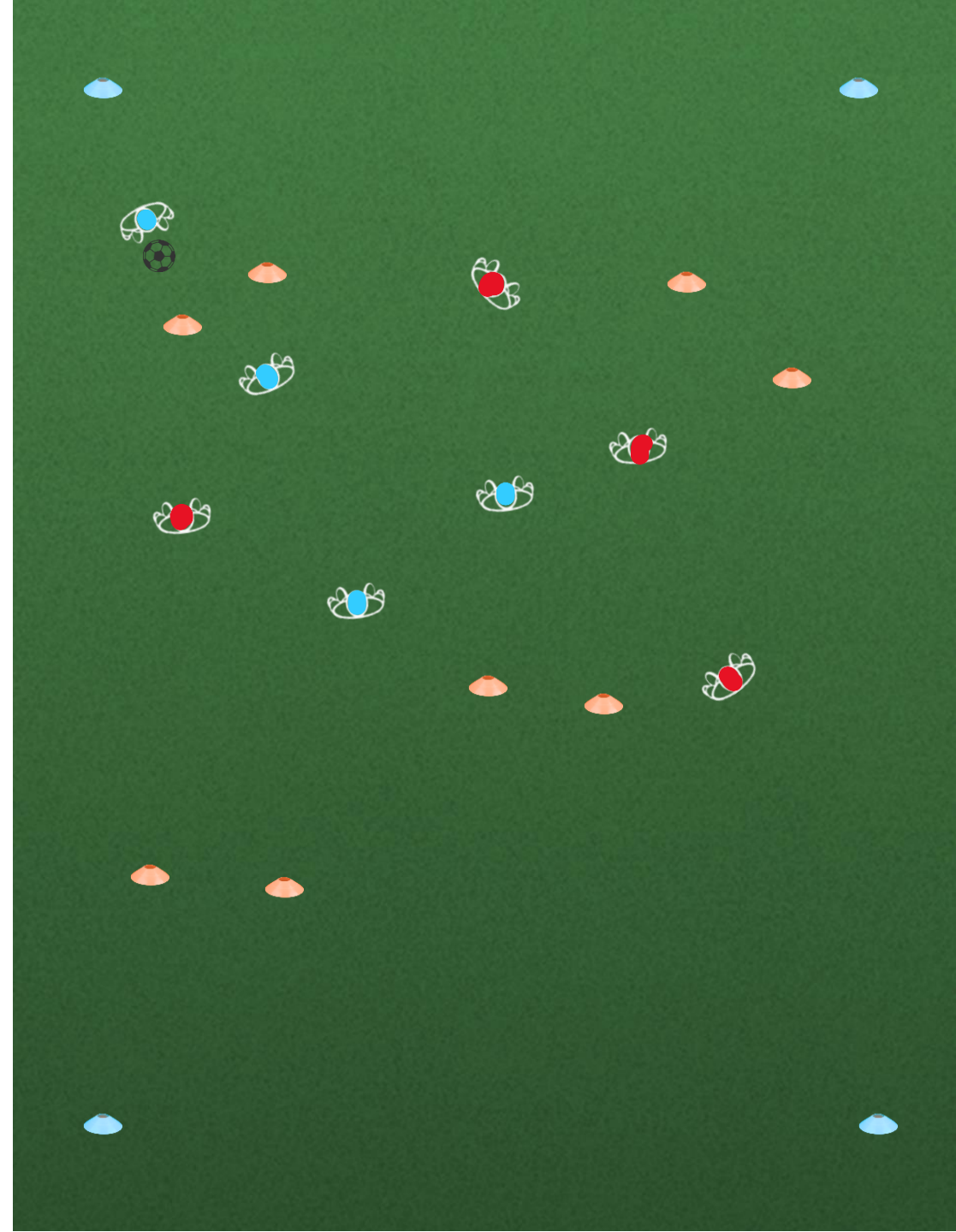
SYFTE: Träna på att passa samt att hålla bollen inom laget.

TID: 15 min

HUR: Yta 15x12m. Flertalet små konmål i ytan. Spel, 2 lag spelar mot varandra. Poäng görs genom att passa en medspelare genom valfritt konmål.

PROGRESSION: Begränsa antalet touch så att spelarna blir tvugna att passa längre passningar istället för att driva fram till målen.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att lyfta blicken ofta för att hitta lediga spelare som kan göra poäng. Träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad brevid bollen och peka dit spelaren ska passa.



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

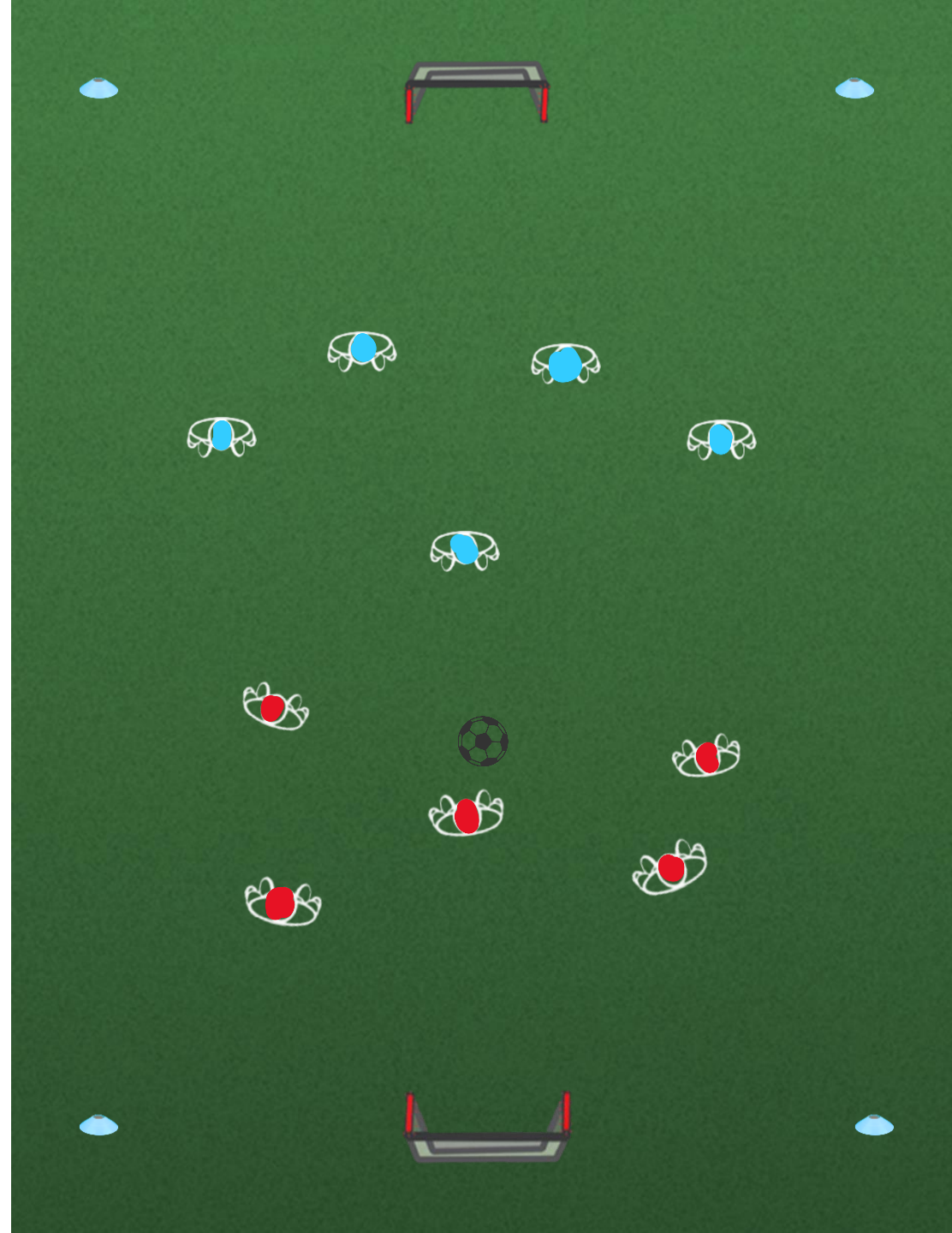
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 2

Finta & Skjuta

Bollkontroll i kvadrat

SYFTE: Träna på att driva och ha kontroll på bollen

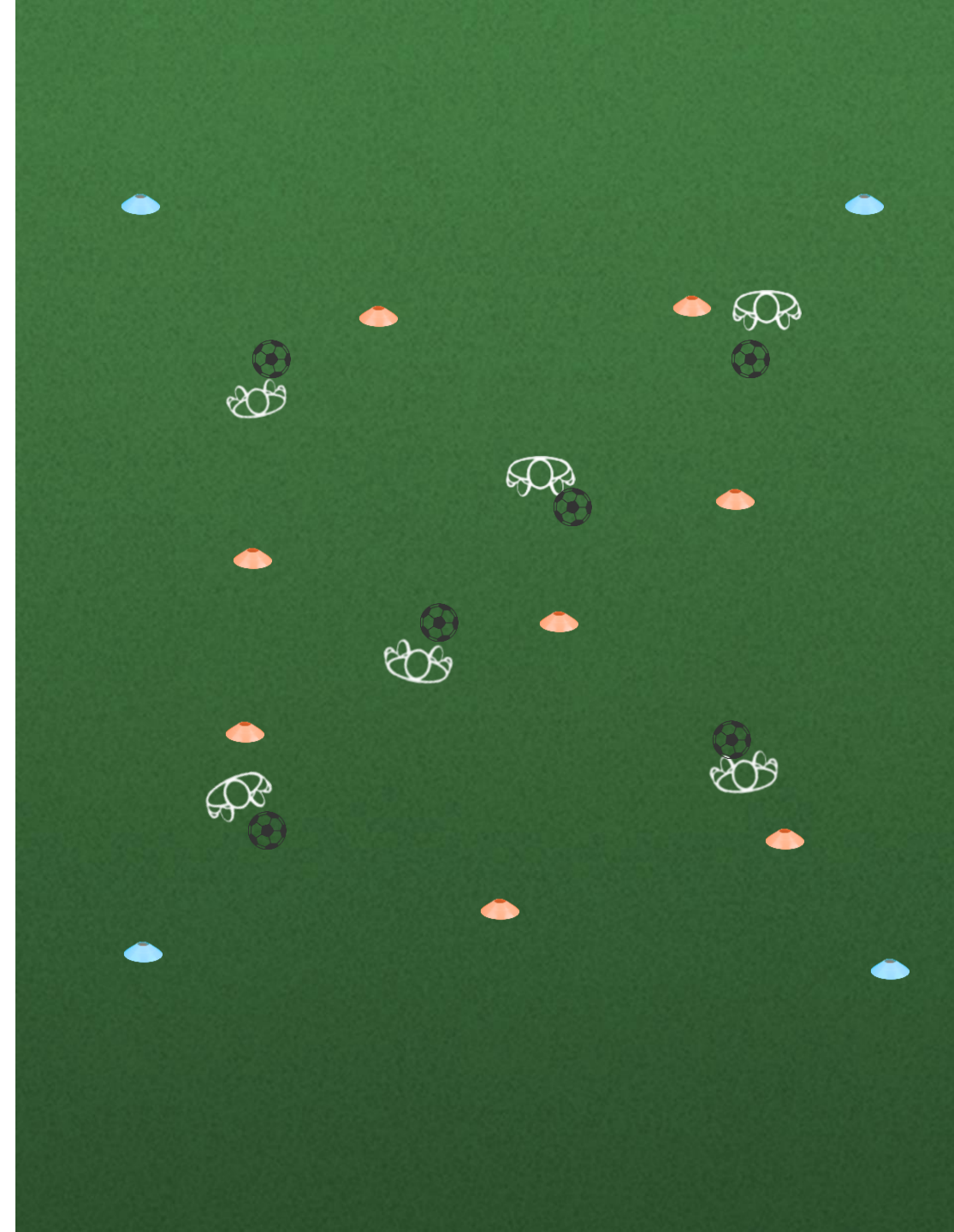
TID: 15 min

HUR: Sätt upp en kvadrat. Placera ut ca 8 konor runt omkring i kvadraten. Alla spelare ska vara i kvadraten med varsin boll. Be spelarna driva runt med bollen i kvadraten på olika sätt. Om bollen går utanför kvadraten måste de göra 5 upphopp.

När det ska riva på olika sätt ska de undvika att nudda de konor som är i kvadraten. När de ska driva och göra finter ska de driva mot en av konorna, göra en fint förbi konen och sedan söka upp en ny kon.

PROGRESSION: Be de driva med endast höger, endast vänster. Bara driva med insida, bara med sula. Be de göra olika finter som överstegsfint, kroppsfint etc.

INSTRUKTIONER: Håll bollen nära sig när de driver. Titta upp när de kan så att de får koll på planen och inte krockar. Överdriv finten så att motståndaren ska luras ordentligt. Tempoväxla efter finten är gjord så att de kommer förbi motståndaren.



"Fint och skott"

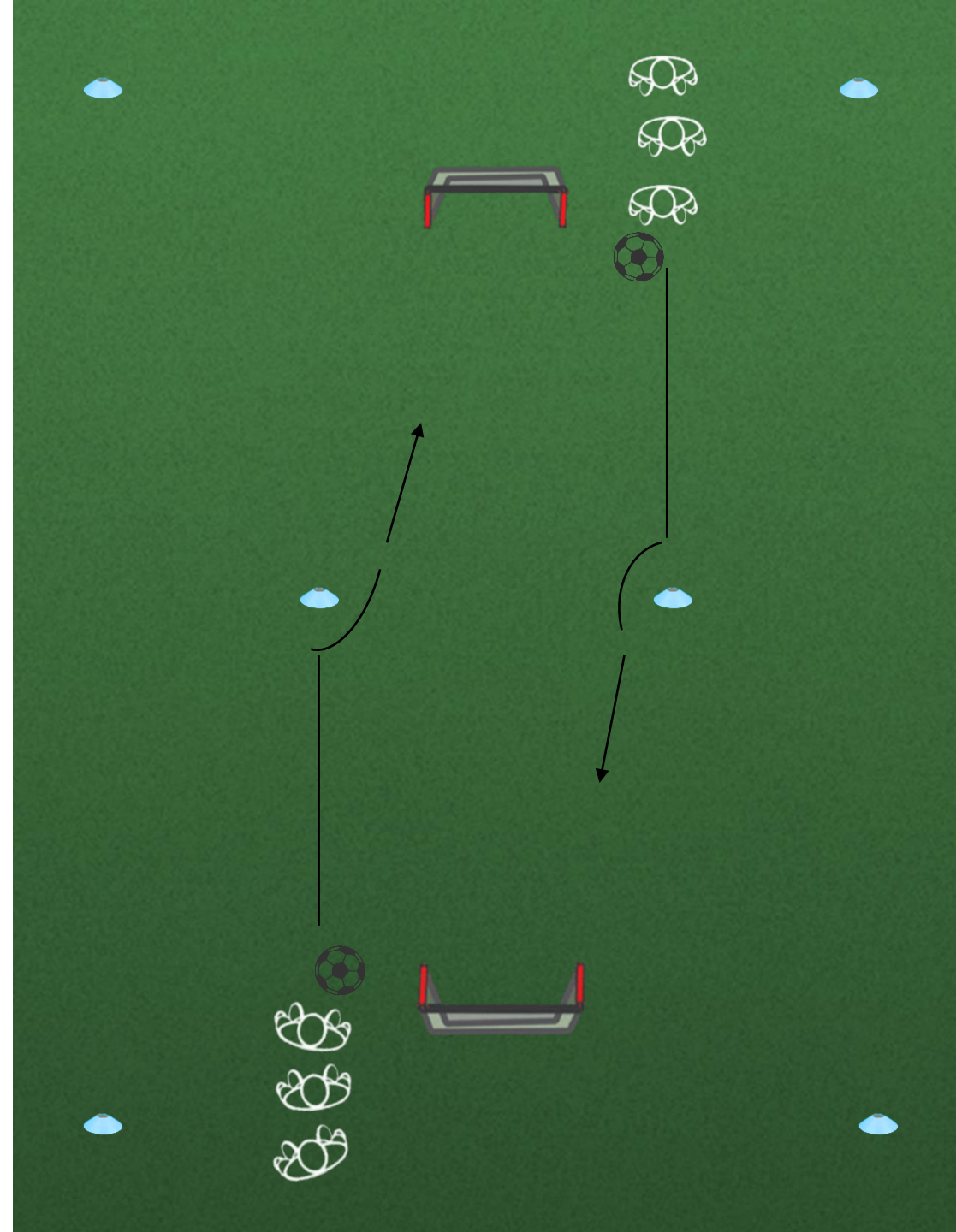
SYFTE: Öva på en fint och att skjuta

TID: 15 min

HUR: Leden startar samtidigt. Spelaren som står först i ledet driver mot konan framför, gör en fint och tar med sig bollen åt höger mot målet. Väl mot mål ska de skjuta. Sen ställer de sig i motsatt led.

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att hålla bollen nära sig genom att nudda bollen så många gånger som möjligt när de driver. Detta för att säkerställa att de alltid har kontroll över bollen. När de ska skjuta ska de peka tårna nedåt med den fot de skjuter med för att spänna vristen, den andra foten sätts ned brevid bollen och pekar mot mål.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

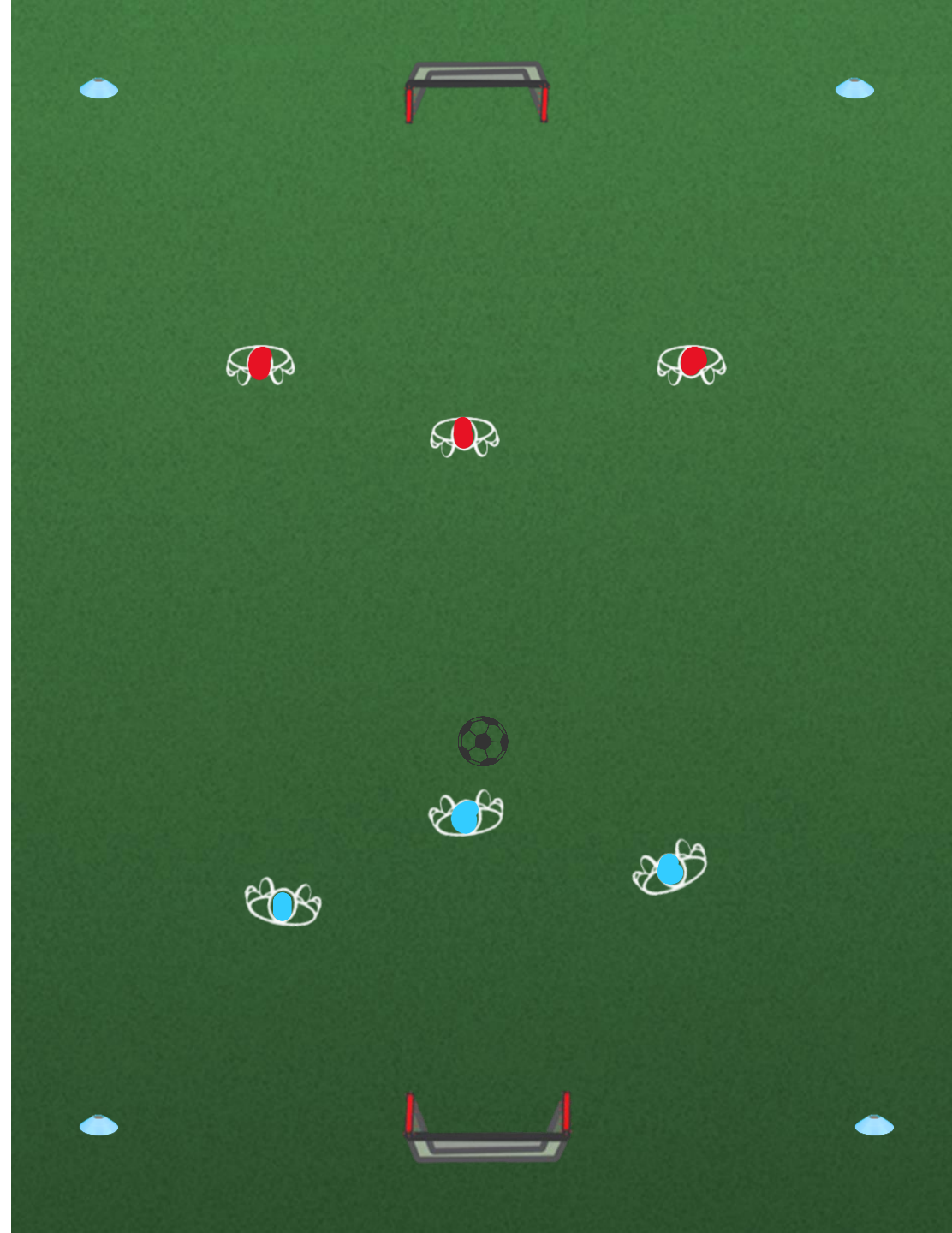
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 3

Driva och finta

Driva och finta

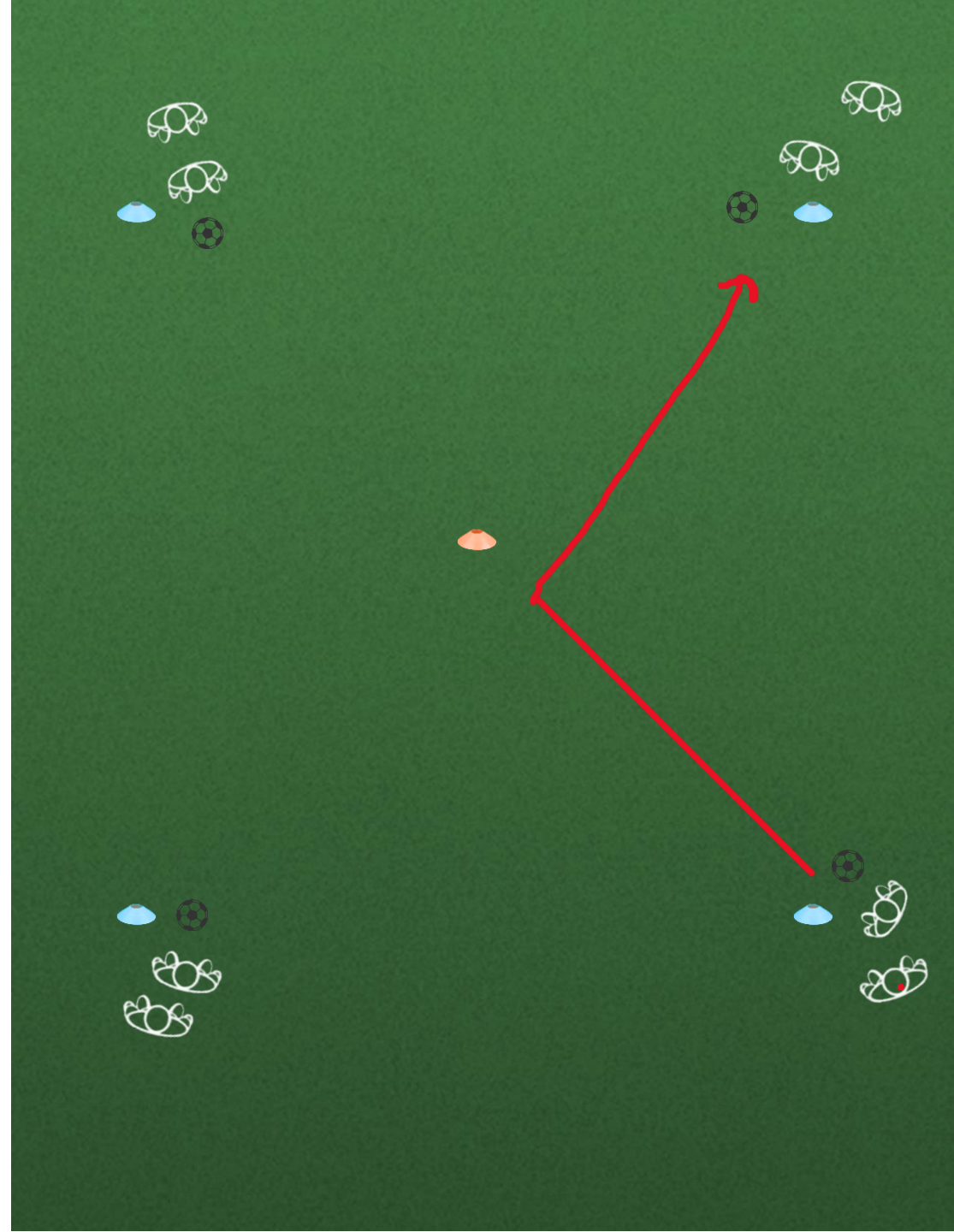
SYFTE: Öva på att driva med bollen och finta.

TID: 15 min

HUR: Bygg en kvadrat med fyra konor. Placera en kon i mitten. Be spelarna ställa sig på alla fyra konor förutom den i mitten. 2 spelare bakom varje kon. Spelaren längst fram vid varje kon har en boll. Alla spelare ska samtidigt driva in mot konen i mitten. Väl framme ska spelarna göra en finta, ta med bollen till höger om konan och driva ned mot det ledet och lämna över bollen.

PROGRESSION: Testa olika finter. Översteg, kroppsfint, V-fint, Snurrfint etc. Testa även varje fint åt båda hållen, alltså att de driver in mot mitten och sedan går åt vänster också och lämnar över till det ledet.

INSTRUKTIONER: Var tydlig med att spelarna måste tajma sin fint. Ungefär 1 m innan konen ska finten göras. Om det gör den för sent har motståndaren lätt att ta den och om de gör den för tidigt kommer motståndaren inte luras. Be spelarna överdriva rörelserna i finten samt tempoväxla iväg efter att finten är gjord för att skapa yta bort från sin motståndare (konen).



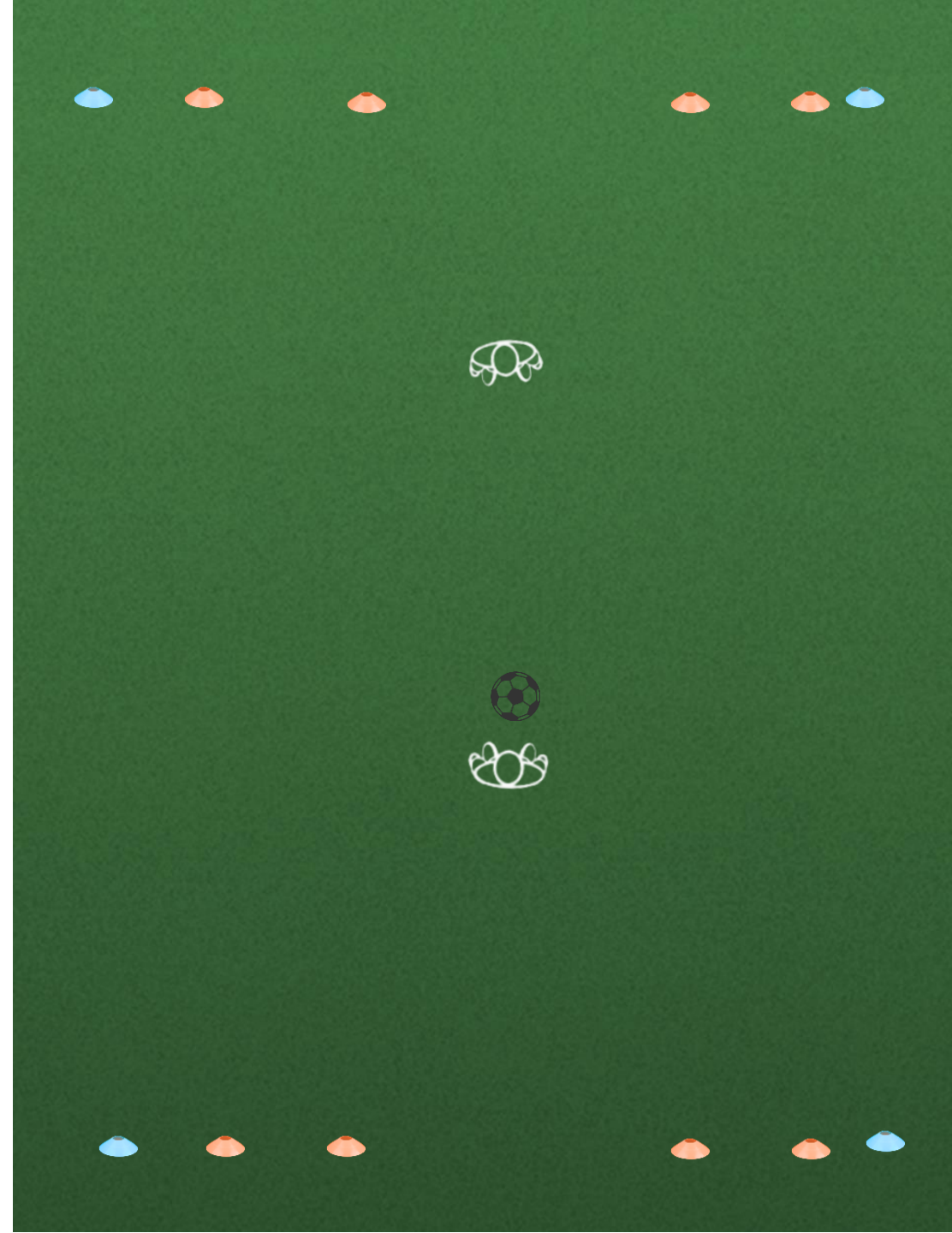
1 mot 1 spel med 2 mål

SYFTE: Träna på att driva med bollen, finta sin motståndare, ta tillbaka bollen om man tappar den

TID: 15 min

HUR: En liten plan 5x10 m med två konmål på vardera kortsida. 1 mot 1 spel. 2 min matcher. Ena spelaren börjar med bollen och ska försöka driva igenom motståndarens konmål med kontroll. Om motståndaren tar bollen ska hen försöka göra samma sak och driva igenom det andra konmålet. Bygg fler planer brevid varandra så att alla kan spela samtidigt, rotera spelare så att man möter en ny motståndare varje match.

INSTRUKTIONER: Be spelarna utnyttja finterna de tränade på i den tidigare övningen och använda sig av dom för att komma förbi sin motståndare. Utnyttja tempoväxlingar och tydliga riktningsförändringar för att ta sig förbi motståndaren.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

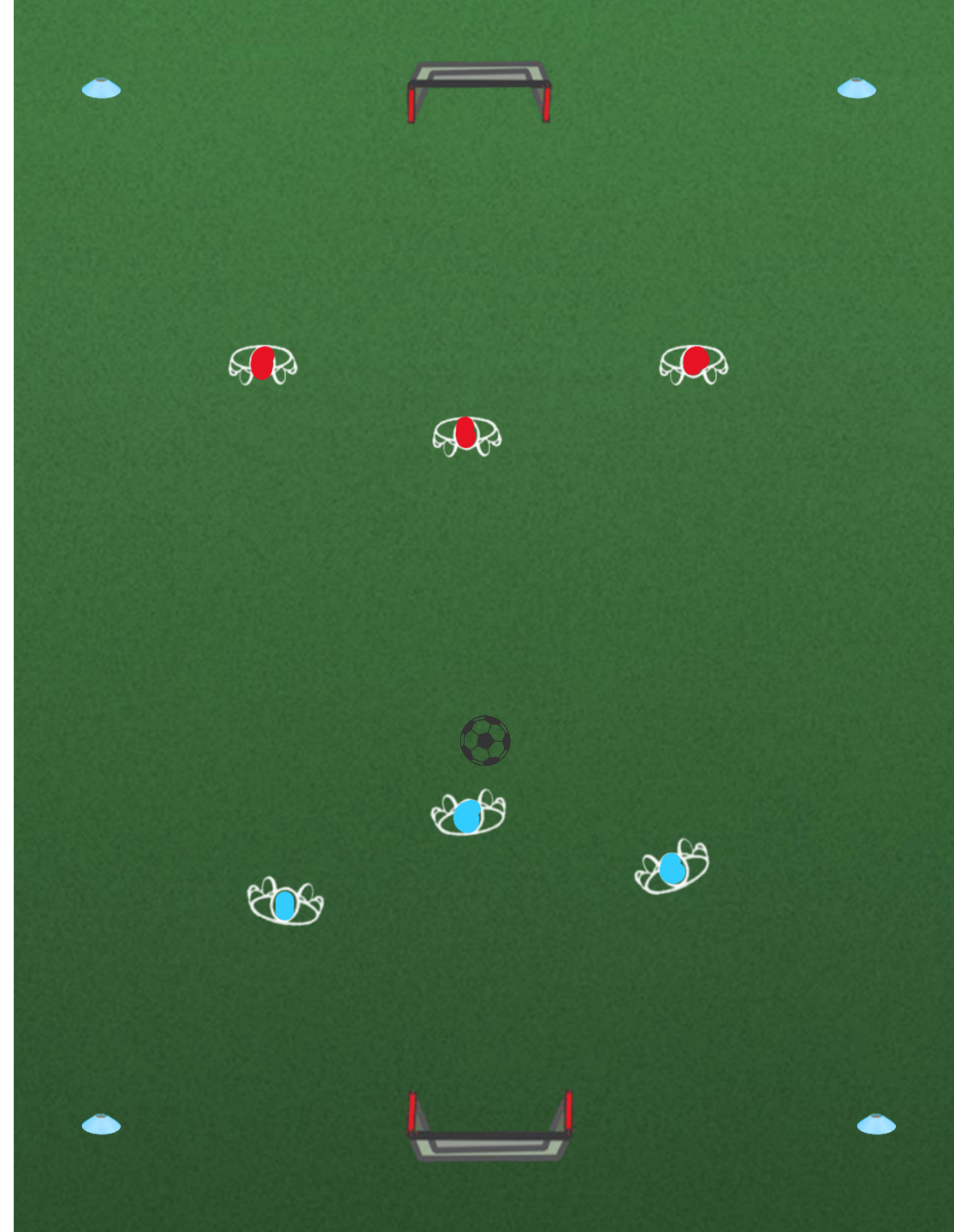
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 4

Passningar/Possesion

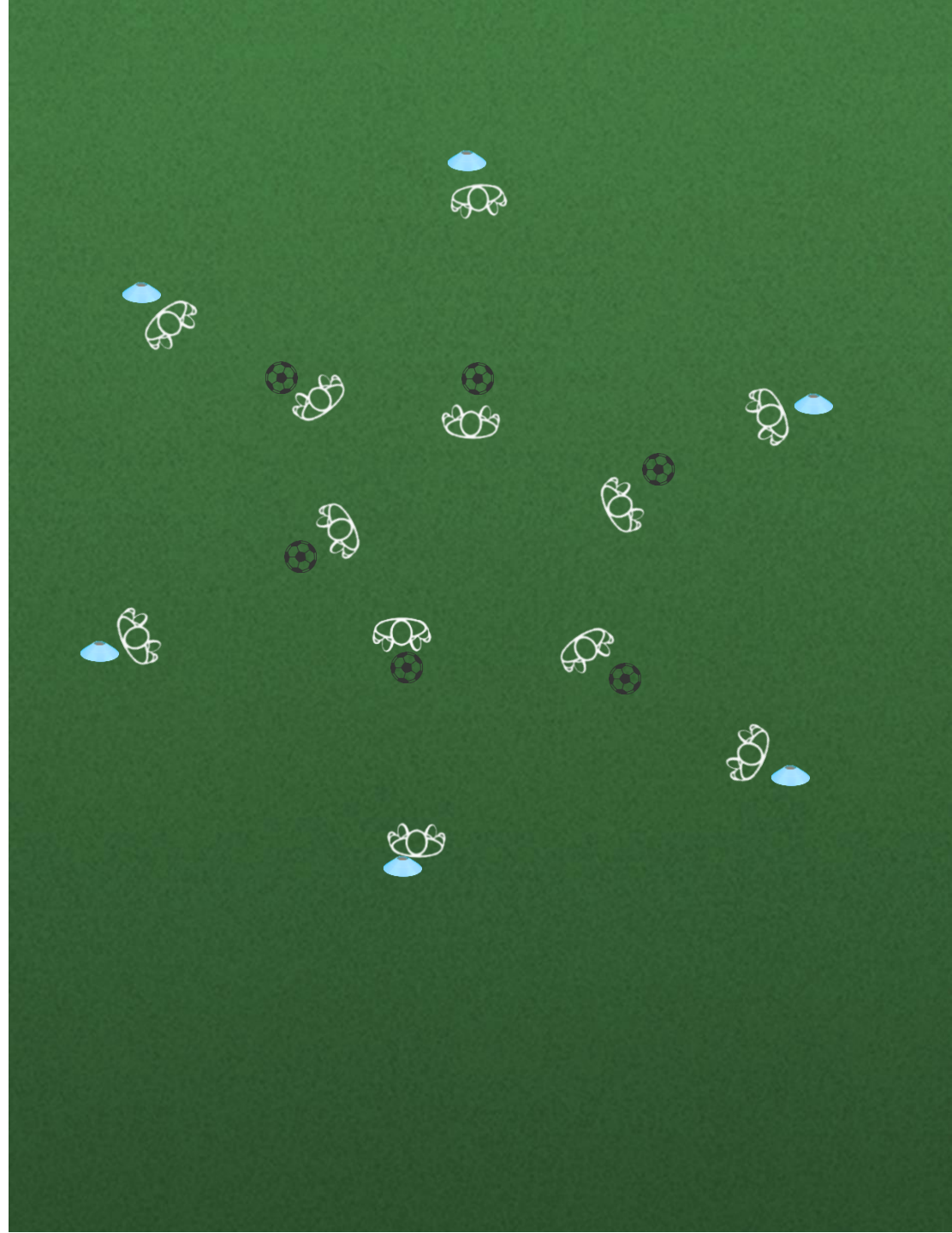
Teknikcirkel

SYFTE: Träna på att driva med bollen och passa och ta emot

TID: 15 min

HUR: Hälften av spelarna ställer sig i en stor cirkel. Andra hälften av spelarna ställer sig innanför cirkeln med varsin boll. Spelarna i cirkeln springer med bollen mot en av de yttre spelarna. Inre spelaren passar sedan bollen till den yttre spelaren. Yttre spelare tar emot bollen och passar tillbaka till inre spelaren som tar emot bollen och passar den ytterliggare en gång till ytterspelaren. Yttre spelaren tar då med sig bollen och driver in i cirkeln medans inre spelaren tar yttre spelarens plats. Den tidigare yttre spelaren blir då inre spelaren och har samma uppgift som den tidigare inre spelaren gjorde.

PROGRESSION: Ta emot och passa med bara höger/bara vänster. Ta emot med ena foten passa med andra. Ta emot bollen, gör en vändning bakåt, passa tillbaka. Vid ytterliggare progression kan man jobba med bollen i luften och att inre spelare får ett kast som hen ska ta ned på olika sätt.



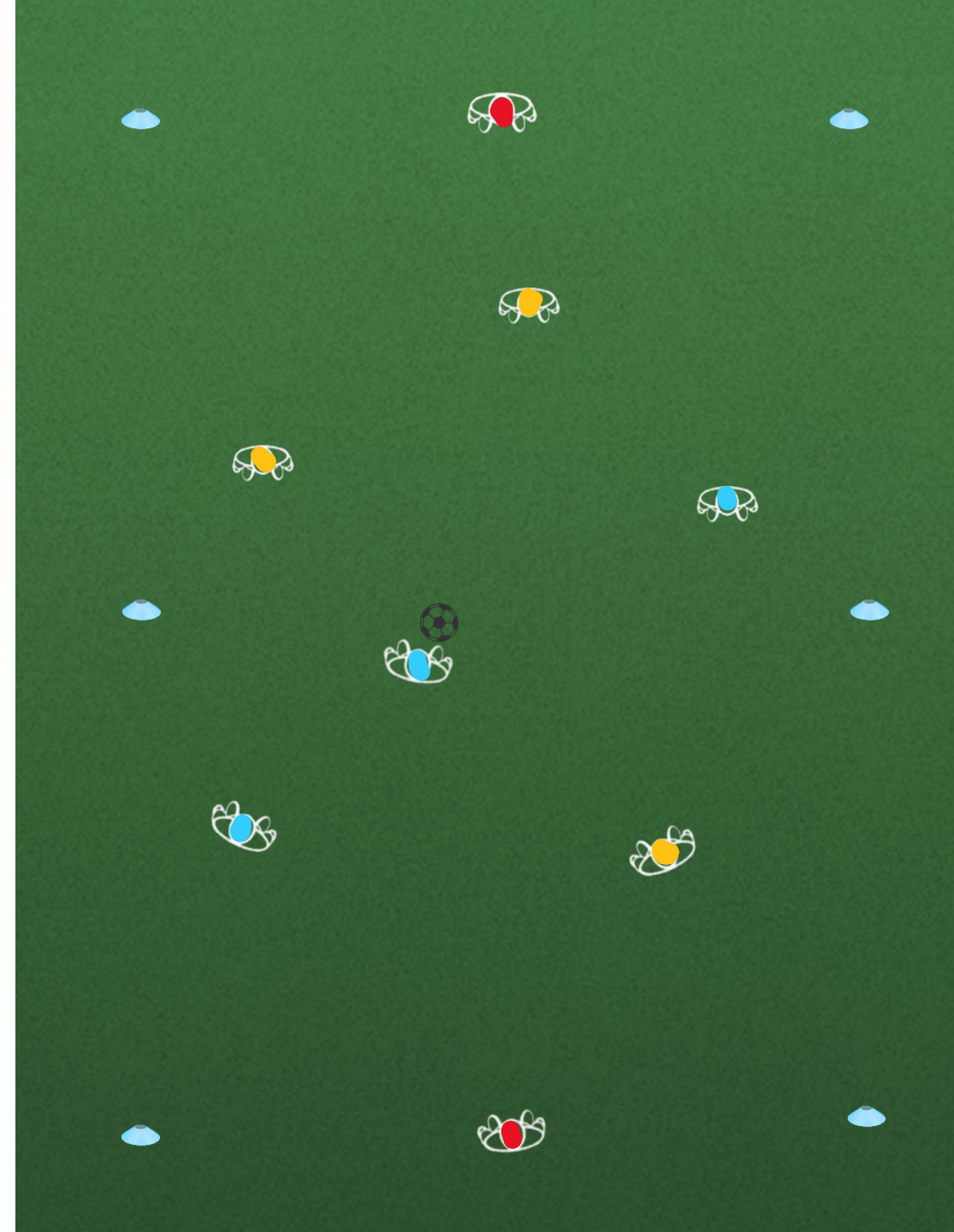
Pendelspel

SYFTE: Hålla bollen inom laget, och öva på spelvändningar

TID: 15 min

HUR: Kona en rektangel 15x20m. Dela in spelarna i två lag. Utse 3 jokrar, en som befinner sig på plan och två som står på varsin kortsida. Lagen spelar mot varandra och jokrarna är med bollhållande lag. Poäng görs genom att passa bollen från ena jokern på kortsidan till den andra utan att motståndarna tar bollen mellan. Bollen får inte gå direkt mellan joker till joker utan måste gå via en spelare i laget mellan.

INSTRUKTIONER: Kommunicera mellan de bollförande laget och jokrarna, ta alltid en ny yta efter spelad passning, rör er för att skapa nya passningsmöjligheter.



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

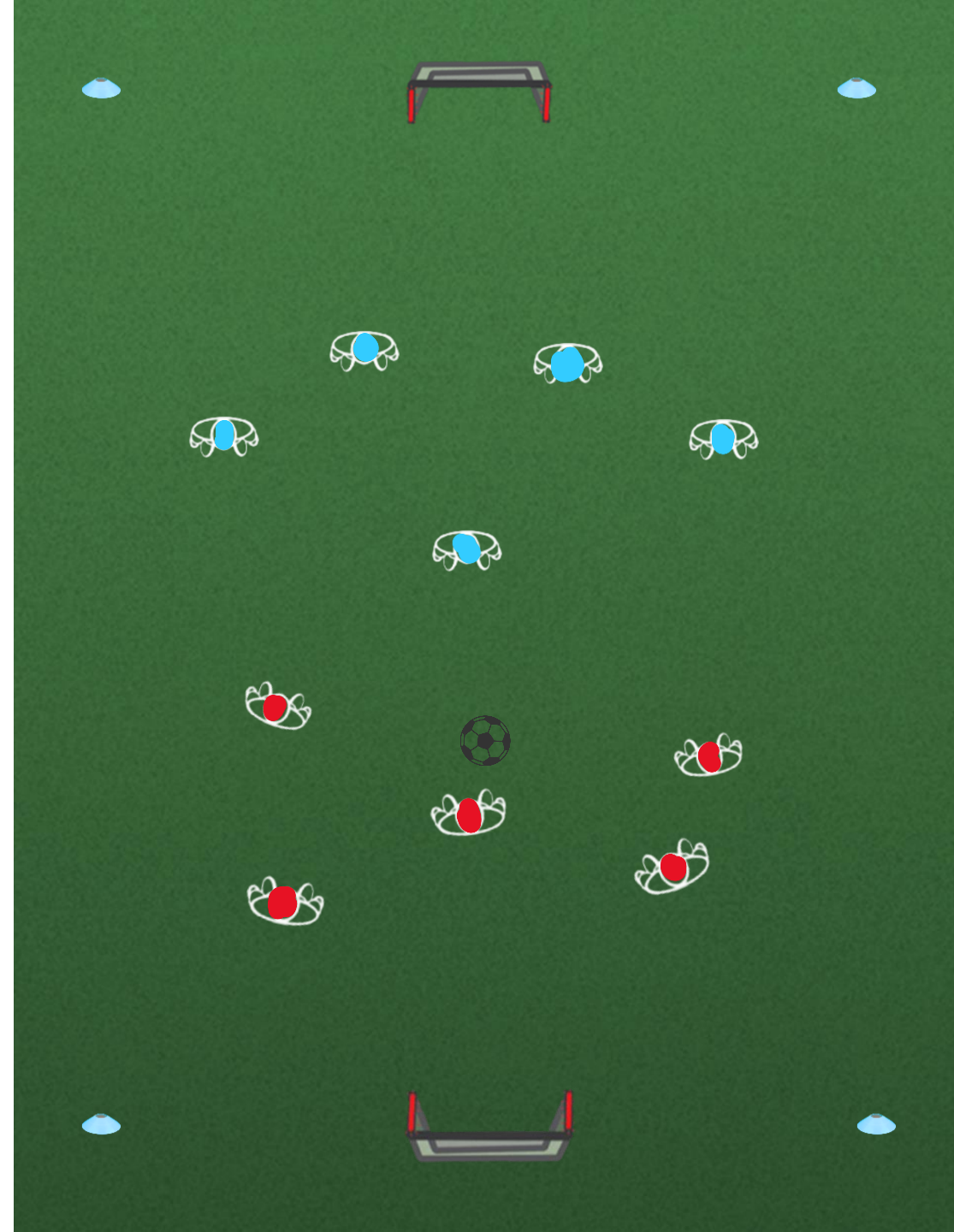
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 5
Passningar & anfalla i överläge

"Passningskvadrat"

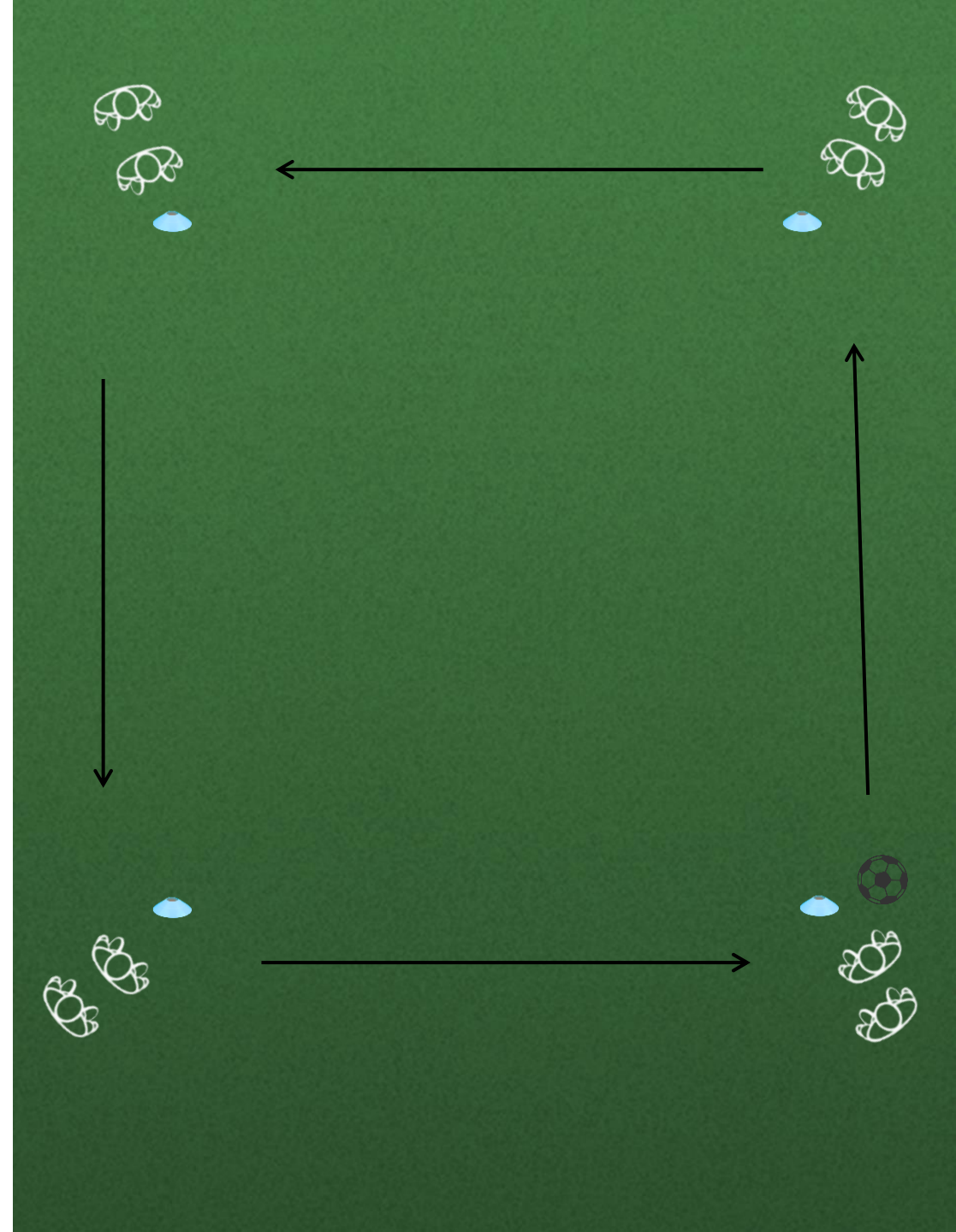
SYFTE: Träna på passningar och mottagningar

TID: 15 min

HUR: Bilda en kvadrat med fyra konor. Ställ två spelare bakom varje kon. 1 boll ska finnas hos första spelaren på en av de fyra konorna. Spelaren börjar med att passa till första spelaren på konen rakt upp. Spelaren tar emot bollen och passar till konen bredvid. Dne spelaren tar emot bollen och passar rakt ned. Alla spelare springer dit man har passat alltid.

PROGRESSION: Byt håll och be spelarna passa med vänster fot. Be spelarna bara ta emot med höger/bara vänster. Be spelarna ta emot med bara insida/bara utsida. Genomför övningen med två bollar samtidigt, ena bollen startar i ena hörnet och den andra startar på konen diagonal i andra hörnet. Lägg till ett väggspel förbi konen.

INSTRUKTIONER: : Träffa bollen med breddsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad bredvid bollen och peka dit spelaren ska passa.



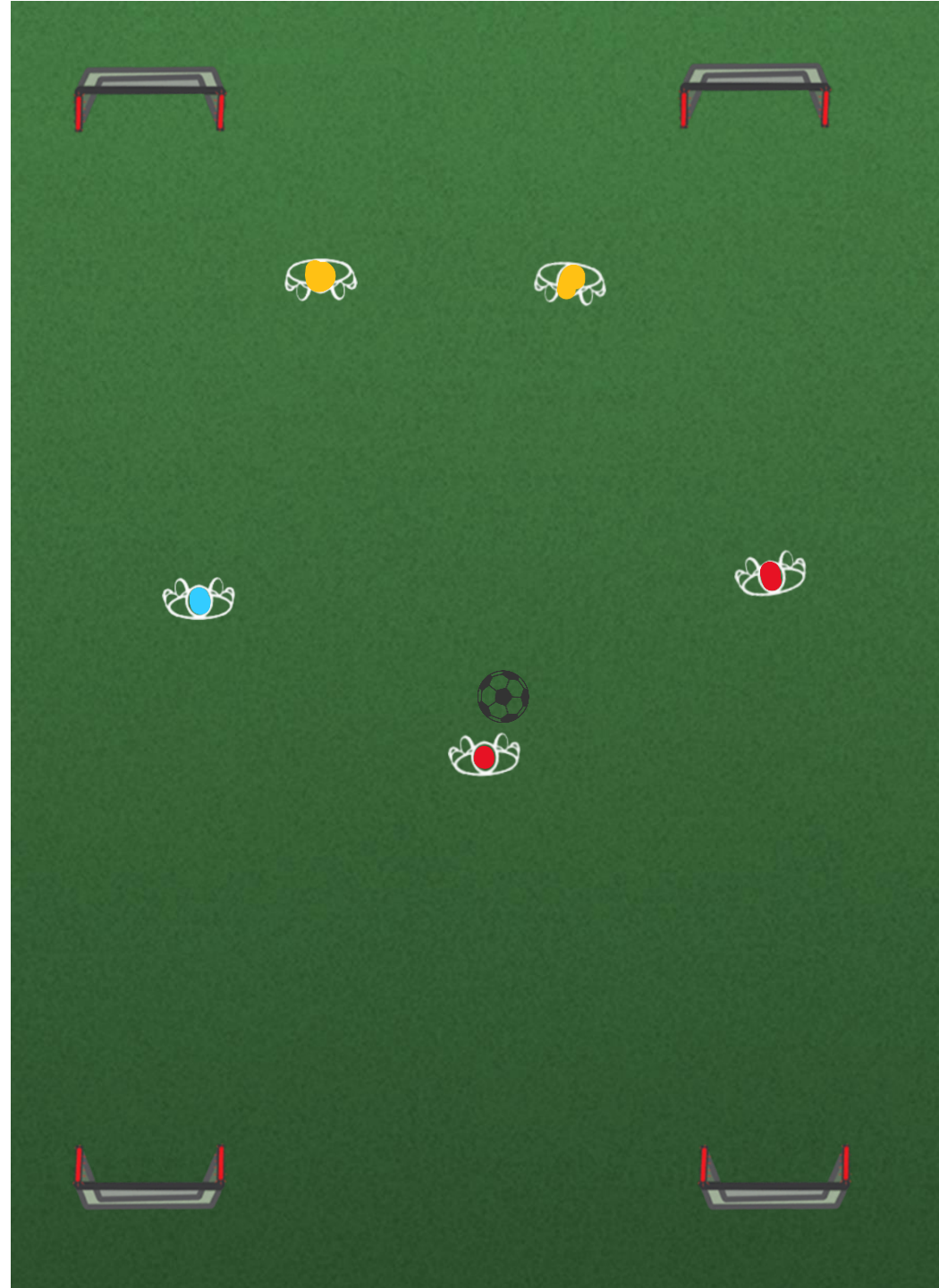
"3v2 med två mål"

SYFTE: Träna på att anfälla i överläge och utnyttja passningar för att ta sig förbi, samt att träna på att försvara i underläge

TID: 15 min

HUR: Bygg en plan med 2 på varje kortsida. Dela in spelarna i två lag om två spelare plus en joker. Jokern är med bollhållande lag vilket gör att man är tre i anfall. Om bollhållande lag tappar bollen måste de försvara och joker spelar med laget som vann bollen.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att utnyttja överläget i anfallspel genom att jobba med väggspel förbi försvararna. Så fort man tappar bollen måste spelarna direct ställa om till försvarsspel.



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

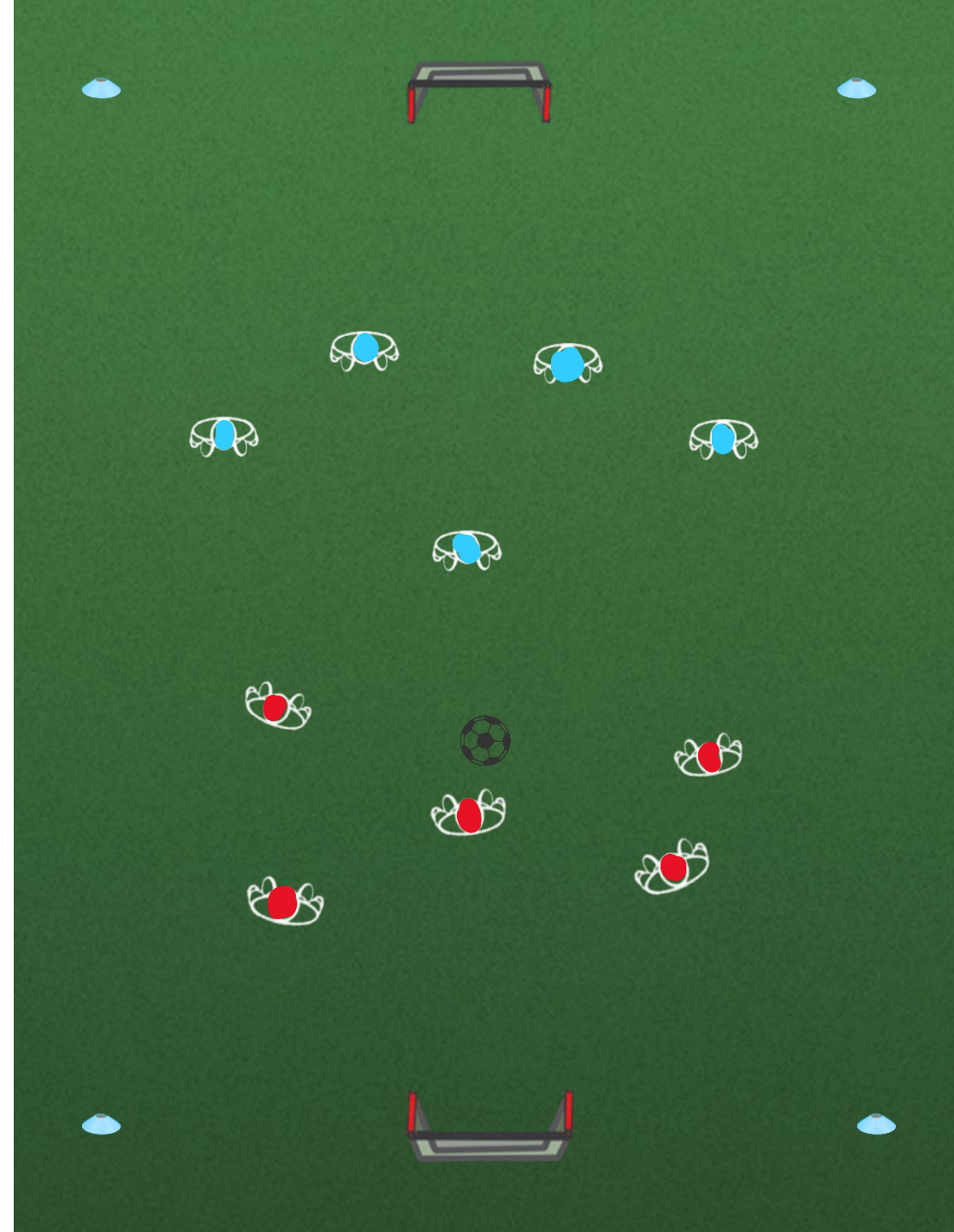
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 6

Skott

Driva och finta

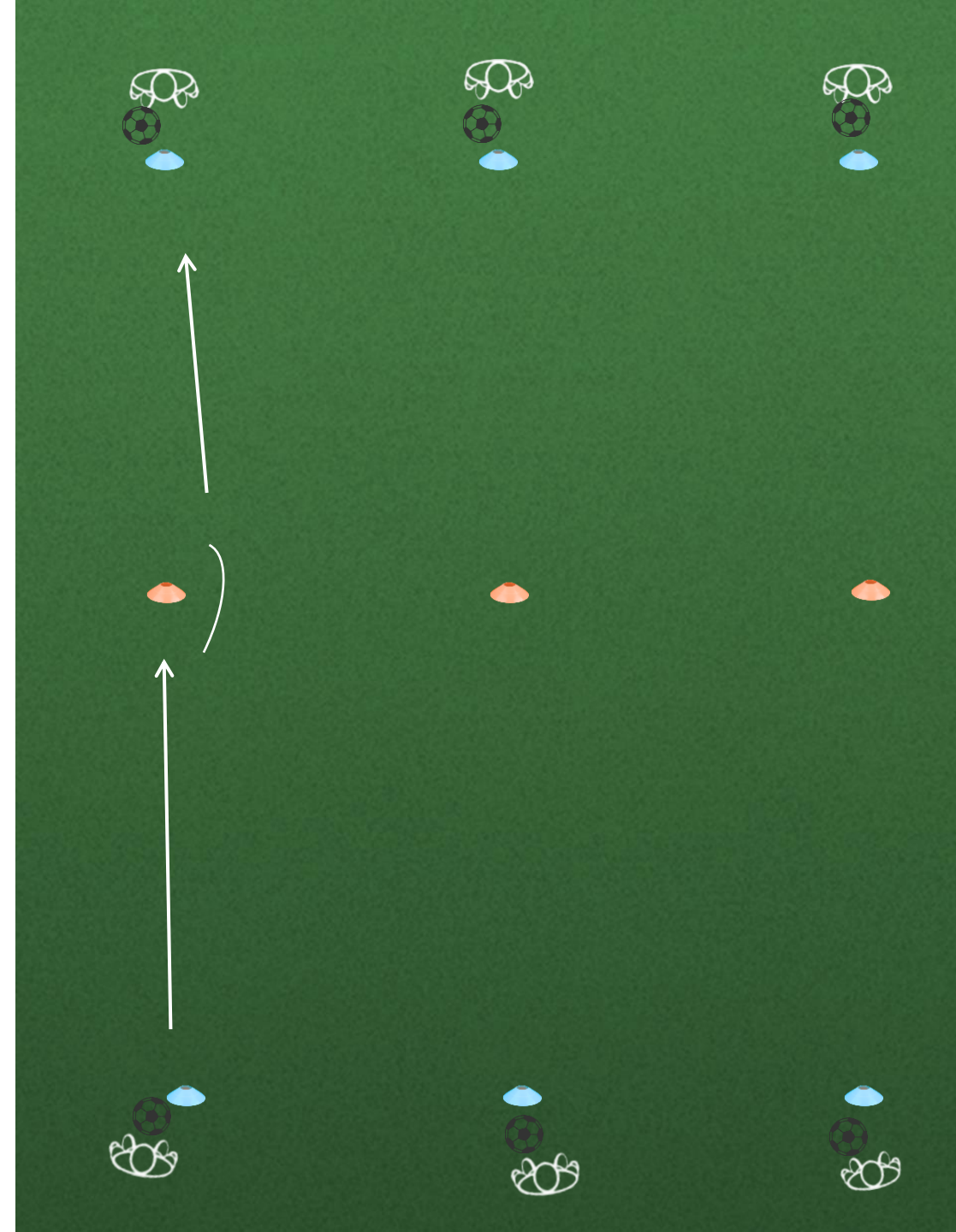
SYFTE: Träna på att finta

TID: 15 min

HUR: Sätt upp 2 konor i samma färg mittemot varandra med ca 10-12 m avstånd. Ställ 1 spelare på vardera kona. Ställ en annan färgad kon i mitten av dessa två spelare. Be spelarna att samtidigt driva in mot mittenkonen. Spelarna ska göra en fint i mitten och sedan driva till den konen rakt över.

PROGRESSION: Överstegsfint, kroppsfint, v-fint [LÄNK](#)

INSTRUKTIONER: Håll bollen nära sig när de driver. Överdriv finten så att motståndaren ska luras ordentligt. Tempoväxla efter finten är gjord så att de kommer förbi motståndaren.



1v1 med avslut

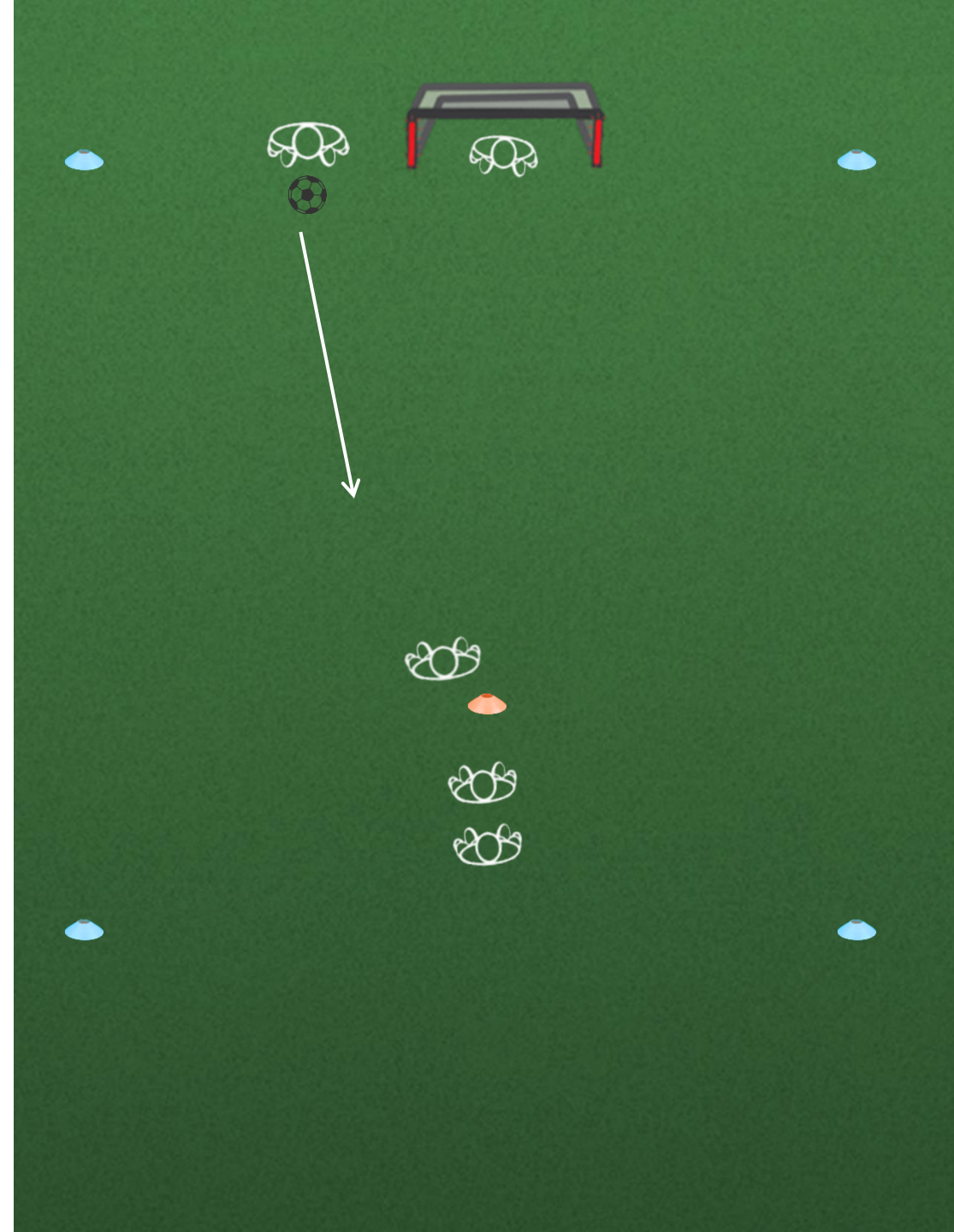
SYFTE: Träna på att skjuta

TID: 15 min

HUR: Ställ upp ett mål. 2-3 spelare står brevid ena stolpen. 2-3 spelare står vid en kon som är placerad ca 15 m mittemot målet. Första spelaren brevid passar en boll till första spelaren vid konen. Spelaren vid konen tar emot bollen och ska göra mål, spelaren som passade bollen blir försvarare och ska försöka ta bollen.

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Uttnyttja finterna de övade på I den tidigare övningen för att kunna komma förbi försvararen och komma till avslut.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

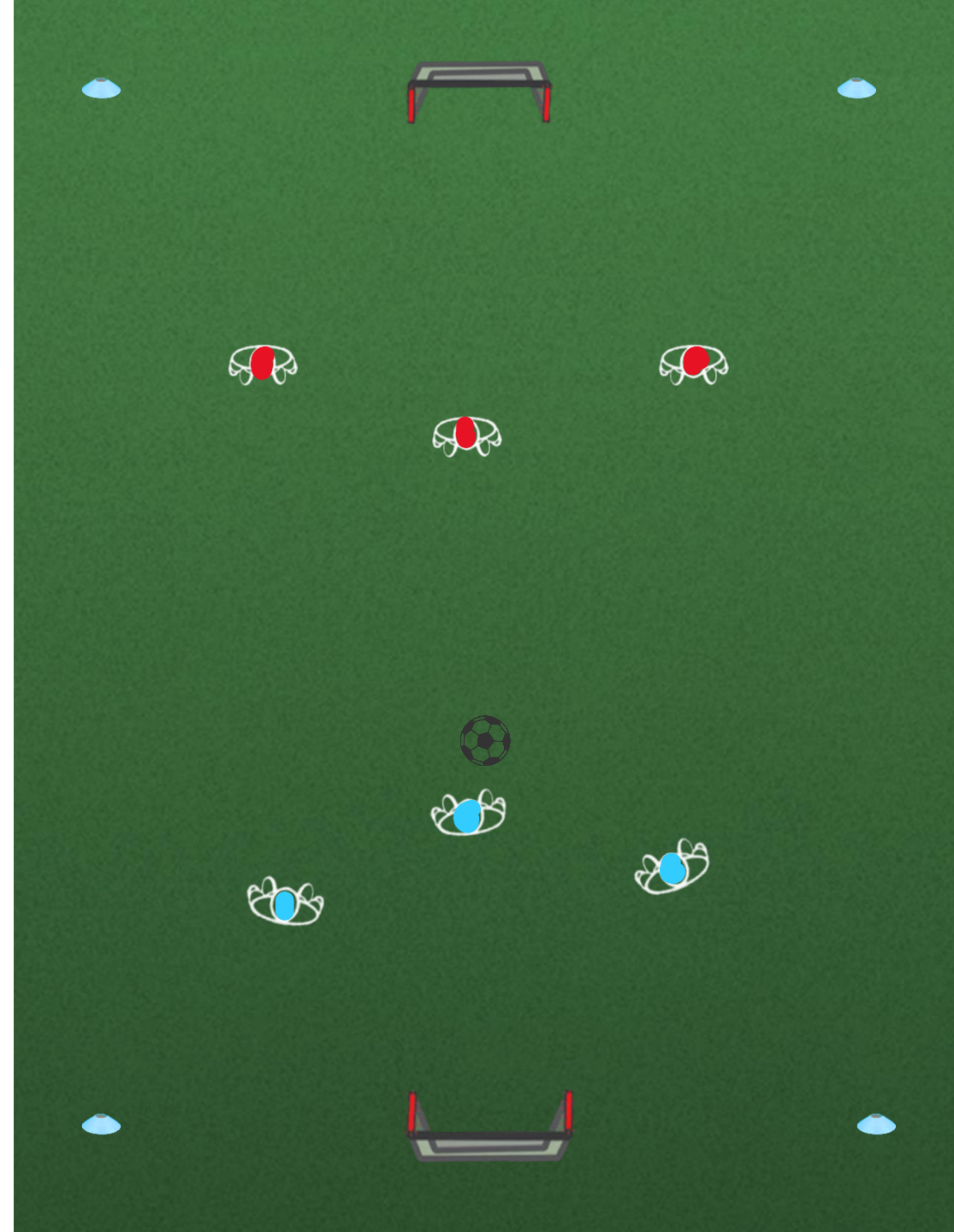
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



Spelformen 7v7 2013

TRÄNINGSUPPLÄGG

HÄSSELBY SK FF

(BASERADE PÅ SVFF)



Träningsupplägg

- TRÄNING 1 - Passningar
- TRÄNING 2 - Passningar och possesionspel
- TRÄNING 3 - Teknik och skott
- TRÄNING 4 - Individuellt försvarsspel
- TRÄNING 5 - Kollektivt försvarsspel
- TRÄNING 6 - Omställningar

TRÄNING 1

Passningar

Ajax Triangeln + luft

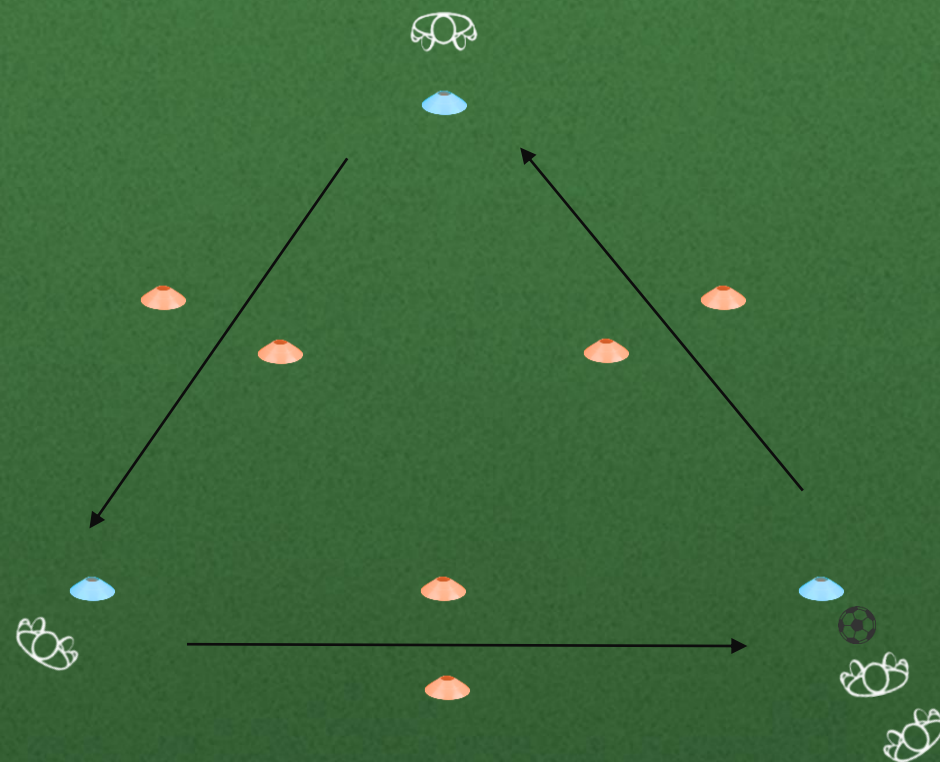
SYFTE: Träna på att passa bollen med båda fötterna samt olika typer av mottagningar.

TID: 15 min

HUR: Sätt upp tre konor likt en triangel med ca **10m** mellan varje kon. Mellan varje blå kon ska det finnas "konportar" likt bilden. Placera ut spelarna på varje kon. Vid en av de tre konorna ska det finnas en boll. Vid konen det finns en boll ska det vara två spelare på, de andra konorna har en spelare bakom sig. Övningen börjar genom att spelaren med boll passar till högsta blåa konen och sedan ställer sig på den konen de passade till. Passningen ska gå genom konporten för att öva på precisionen. Spelaren som får bollen gör samma sak ned till nästa kon.

PROGRESSION: Lägg till ett väggspel förbi varje kon. Lägg passningarna i luften till varandra.

INSTRUKTIONER: Instruera spelarna att träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad bredvid bollen och peka dit spelaren ska passa.



"Trezoner"

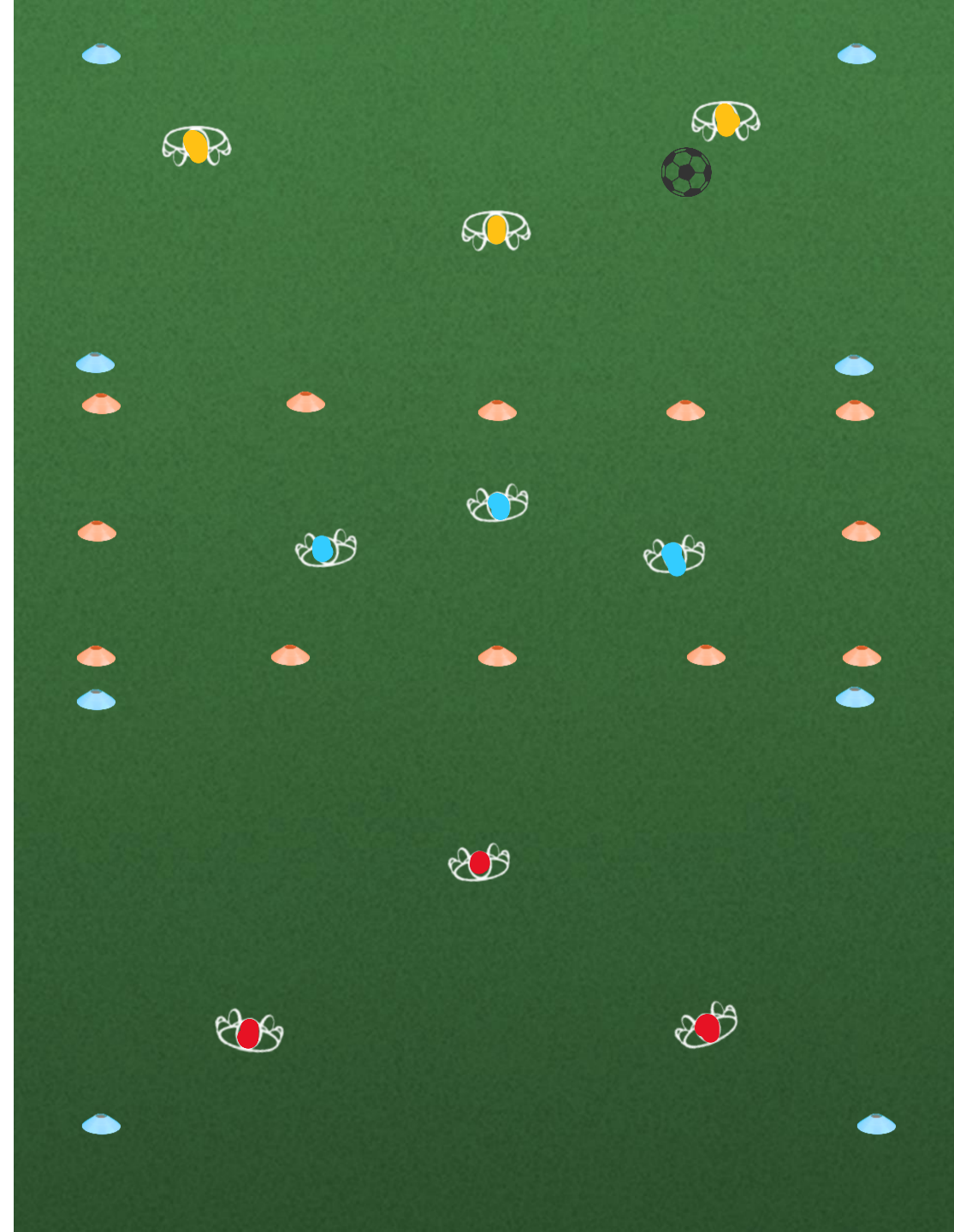
SYFTE: Ta emot, passa på mark/luft, beslutsfattande

TID: 20 min

HUR: Kona upp en stor rektangel med en mittenzon som är 3 m djup. Planen ska bestå av tre delar, en mittenzon två större rektangulära zoner. Dela in spelarna i 3 lag. Lag 1 är i ena större zonen, lag 2 är i den andra större zonen och lag 3 startar i mittenzon. Lagen i de större zonerna är bollhållande och laget i mittenzon är alltid jagande lag. Om lag 1 börjar med bollen ska de slå 4 st passningar inom laget innan deras uppgift är att slå över bollen längs marken till lag 2 i den andra stora zonen utan att lag 3 tar bollen. När lag 2 får bollen har de exakt samma uppgift. Lag 3s uppgift är att gå in med två försvarare i den zon bollen befinner sig i och försöka bryta bollen och få ut den ur stora zonen. Om de lyckas byter de plats med de laget de tog bollen av, vilket blir de nya jagande laget.

PROGRESSION: Låt spelarna få spela över bollen i luften. Spela med poäng.

INSTRUKTIONER: Kommunicera inom de bollförande laget, ta alltid en ny yta efter spelad passning, rör er för att skapa nya passningsmöjligheter



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

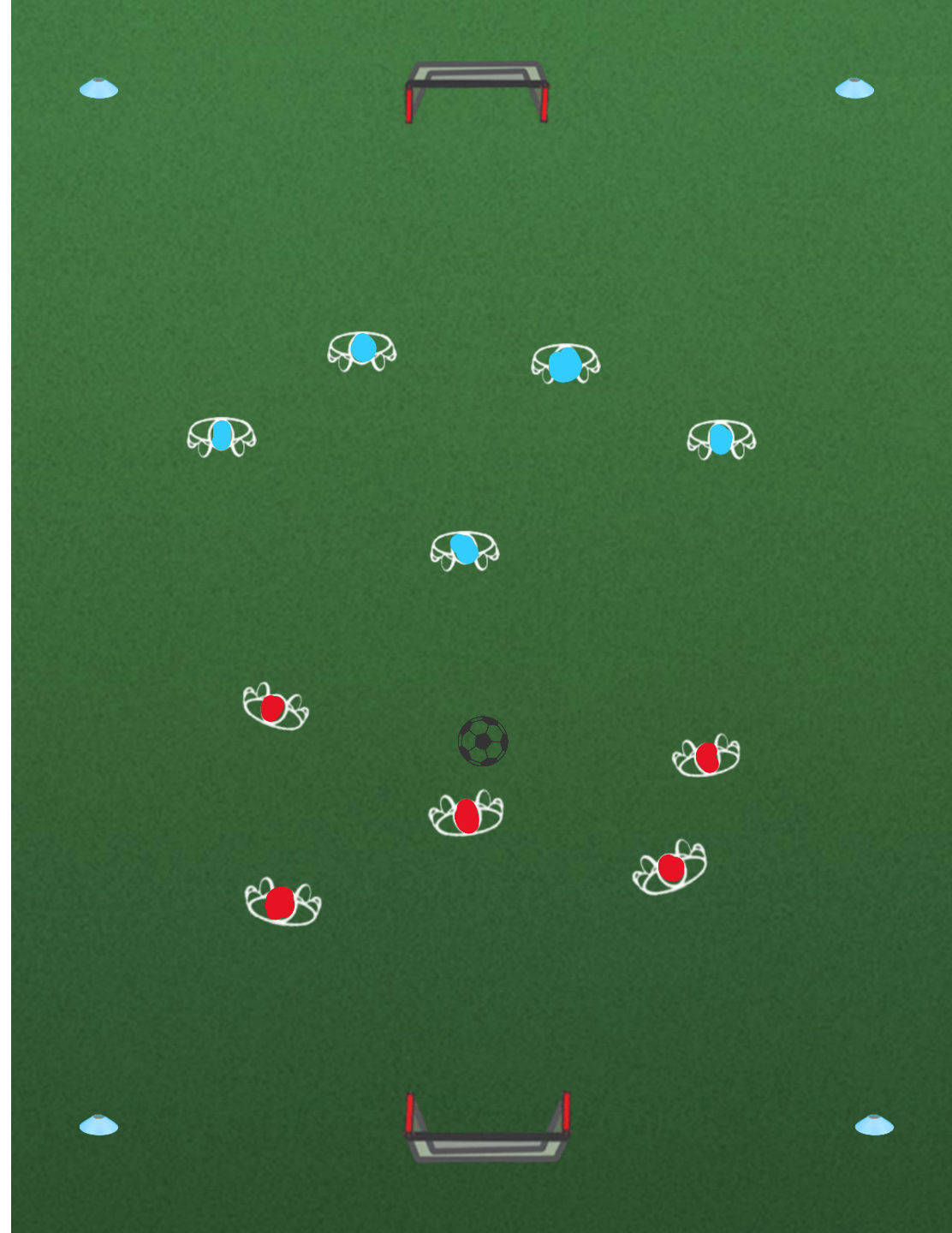
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 2

Passningar & Possesionspel

"Passningskvadrat"

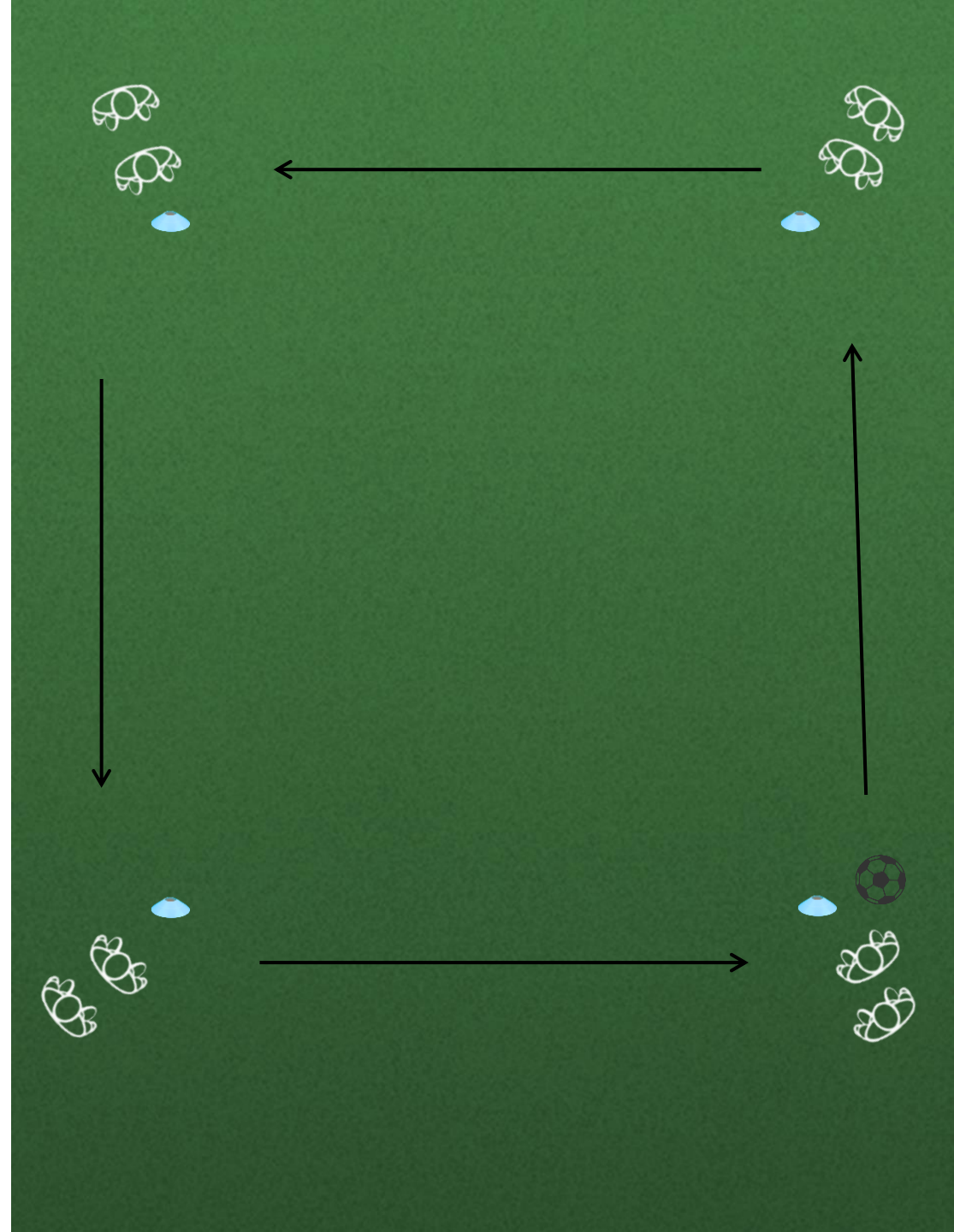
SYFTE: Träna på passningar och mottagningar

TID: 15 min

HUR: Bilda en kvadrat med fyra konor. Ställ två spelare bakom varje kon. 1 boll ska finnas hos första spelaren på en av de fyra konorna. Spelaren börjar med att passa till första spelaren på konen rakt upp. Spelaren tar emot bollen och passar till konen bredvid. Den spelaren tar emot bollen och passar rakt ned. Alla spelare springer dit man har passat alltid.

PROGRESSION: Byt håll och be spelarna passa med vänster fot. Be spelarna bara ta emot med höger/bara vänster. Be spelarna ta emot med bara insida/bara utsida. Genomför övningen med två bollar samtidigt, ena bollen startar i ena hörnet och den andra startar på konen diagonal i andra hörnet. Lägg till ett väggspel förbi konen.

INSTRUKTIONER: : Träffa bollen med bredsida, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad bredvid bollen och peka dit spelaren ska passa.



Possesionspel med tre lag

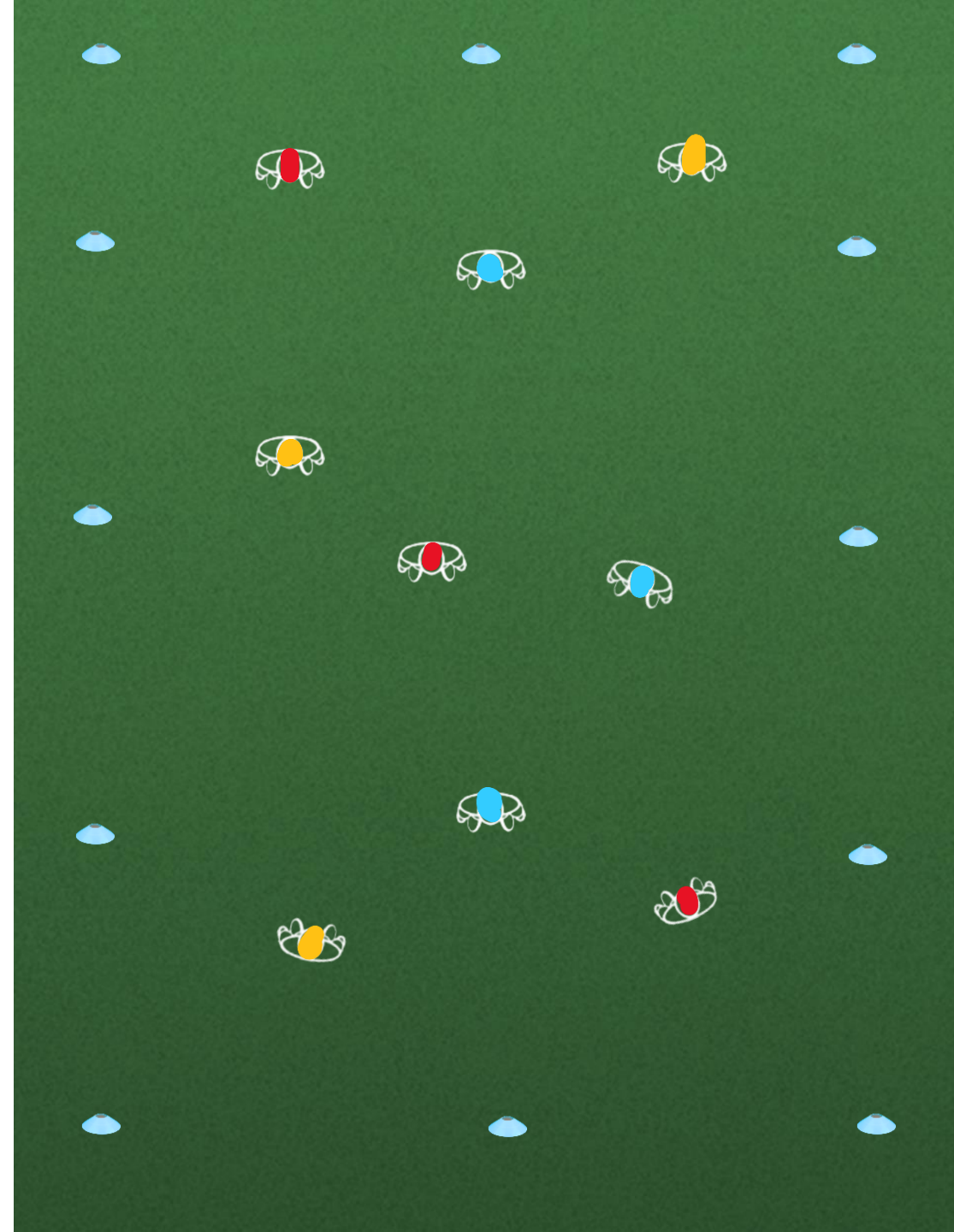
SYFTE: Träna på att behålla bollen inom laget

TID: 20 min

HUR: Kona en rektangel. Dela upp laget i tre olika lag, alla tre lag ska befinna sig utspridda i rektangeln. Lag 1 och lag 2 är bollhållande lag och har som uppgift att hålla bollen inom lagen. Lag 3 har som uppgift att ta bollen. Om lag 3 tar bollen av någon i exempelvis lag 2, kommer lag 2 direkt att bli det jagande laget och lag 1 och 3 blir bollhållande lag.

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Kommuniera mellan de två bollförande lagen, ta alltid en ny yta efter spelad passning, rör er för att skapa nya passningsmöjligheter.



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

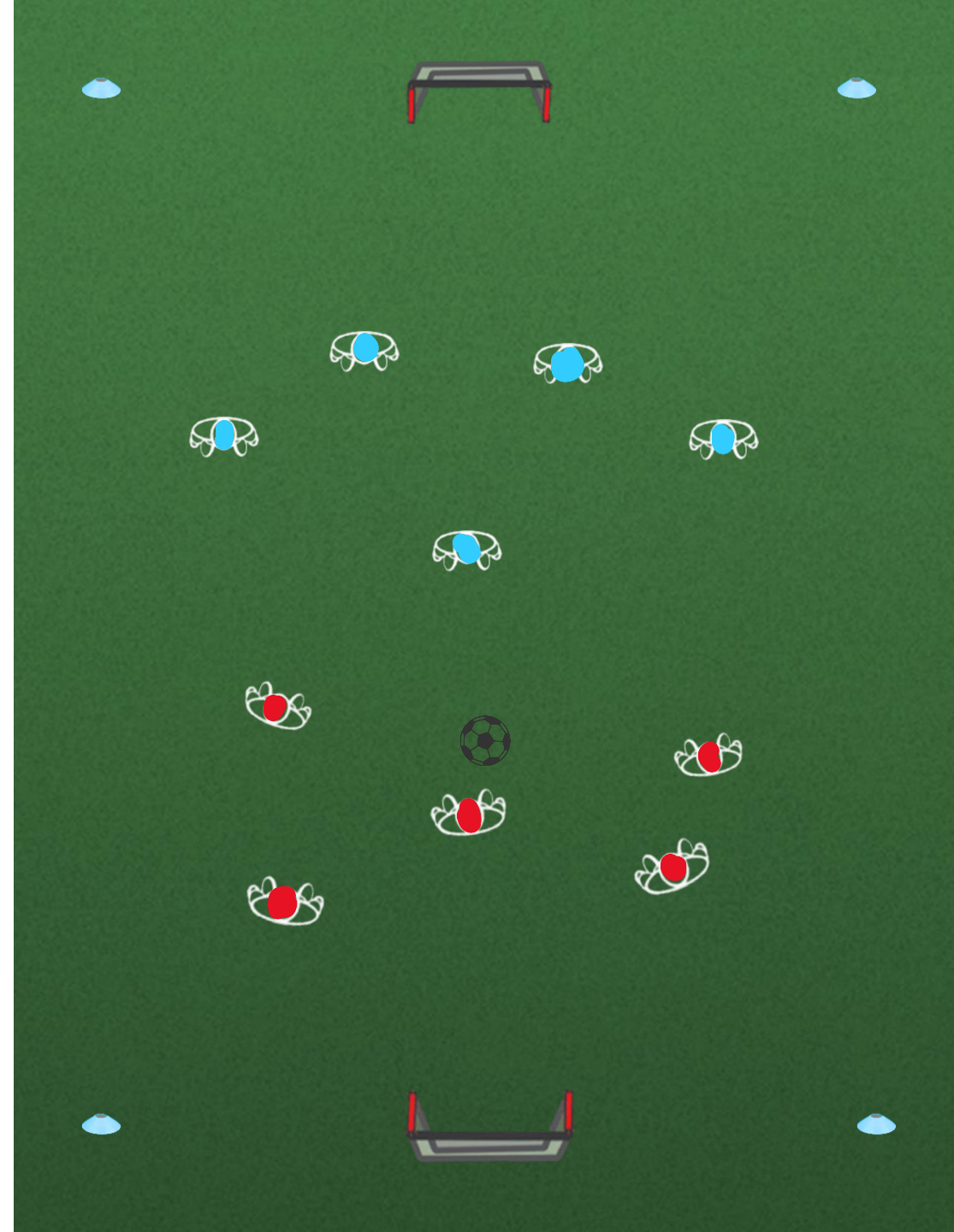
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 3

Teknik & Skott

Teknikcirkel

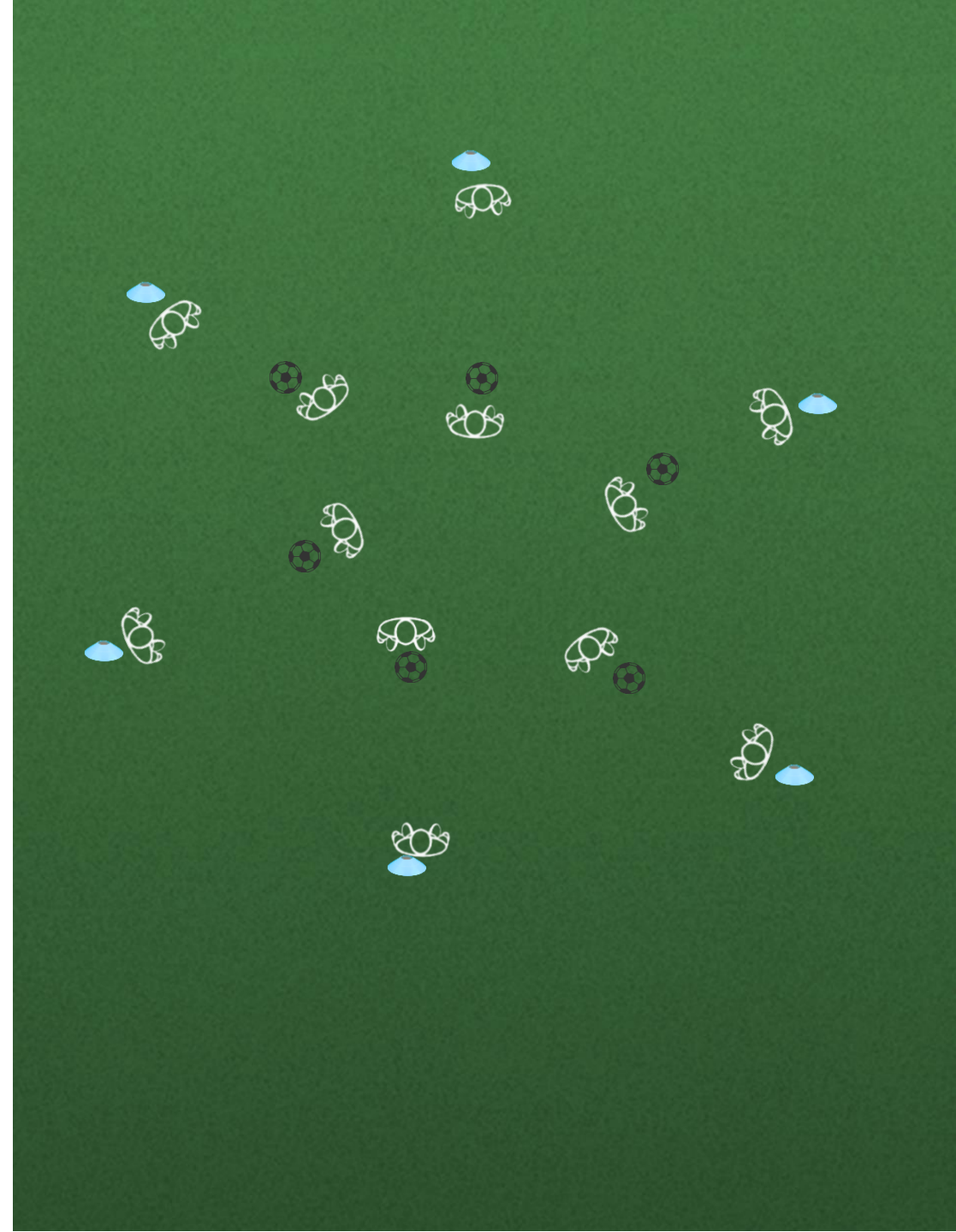
SYFTE: Träna på att driva med bollen och passa och ta emot

TID: 15 min

HUR: Hälften av spelarna ställer sig i en stor cirkel. Andra hälften av spelarna ställer sig innanför cirkeln med varsin boll. Spelarna i cirkeln springer med bollen mot en av de yttre spelarna. Inre spelaren passar sedan bollen till den yttre spelaren. Yttre spelare tar emot bollen och passar tillbaka till inre spelaren som tar emot bollen och passar den ytterliggare en gång till ytterspelaren. Yttre spelaren tar då med sig bollen och driver in i cirkeln medans inre spelaren tar yttre spelarens plats. Den tidigare yttre spelaren blir då inre spelaren och har samma uppgift som den tidigare inre spelaren gjorde.

I LUFTEN

PROGRESSION: Ta emot och passa med bara höger/bara vänster. Ta emot med ena foten passa med andra. Ta emot bollen, gör en vändning bakåt, passa tillbaka. Vid ytterliggare progression kan man jobba med bollen i luften och att inre spelare får ett kast som hen ska ta ned på olika sätt.



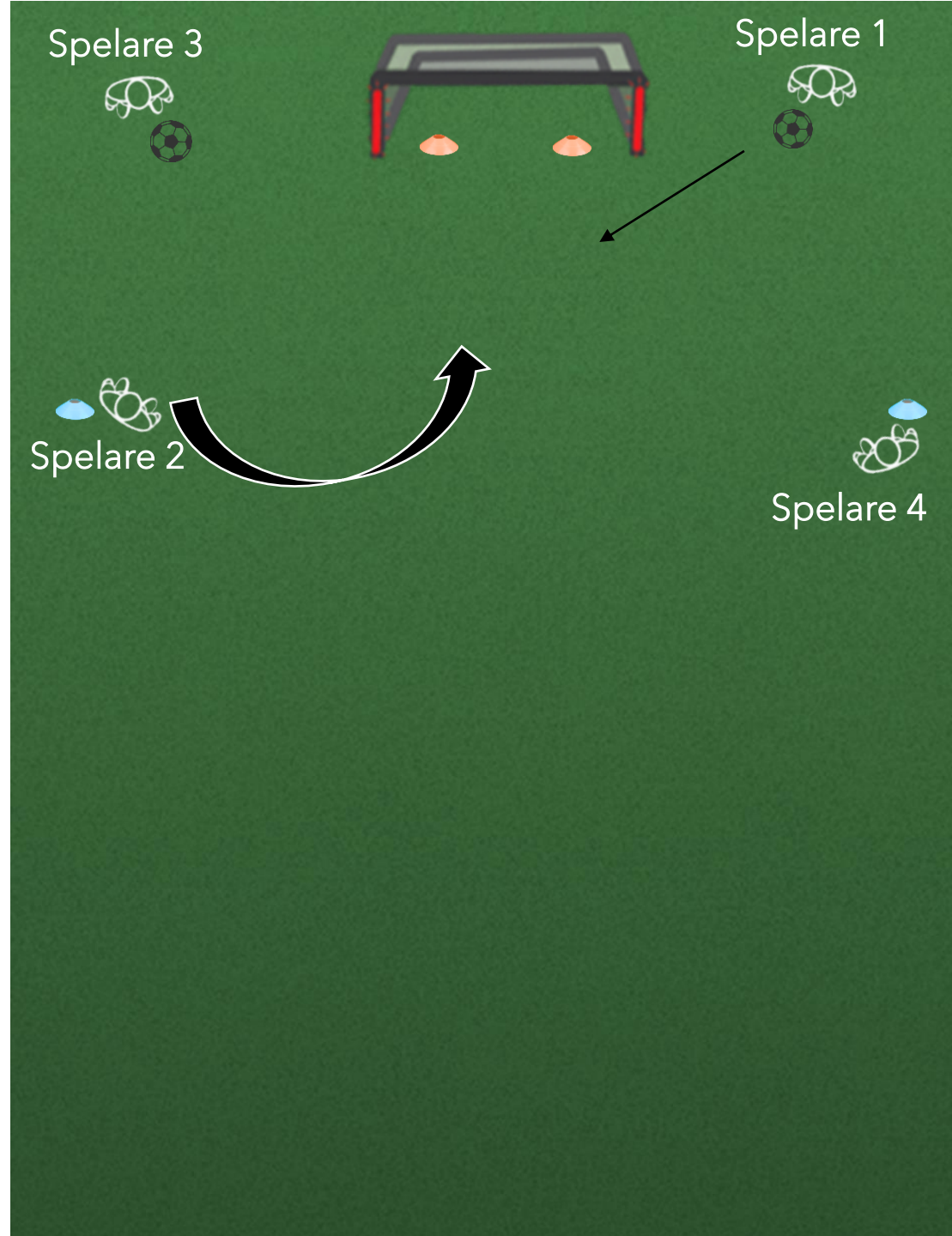
"Avslut på 1 touch"

SYFTE: Träna på omställningar från försvar till anfall och anfall till försvar

TID: 15 min

HUR: Placera spelare med boll 5 m bredvid båda stolparna på ett led med 2-3 spelare. Placera 2 konor på vardera sida planen 10 m nedanför mål och 7 m ut mot kanten. Be 2-3 spelare ställa sig bakom varje kon. Övningen startar genom att första spelaren till höger (**spelare 1**) om målet passar en **hård passning** in mot straffpunkten. Samtidigt gör den spelare som står snett mittemot spelare 1 (**spelare 2**) en båglöpning in mot bollen och skjuter med höger fot på 1 touch. Nästa varv passar spelare 3 en likadan passning till en löpande spelare 4 som skjuter med vänster. Man byter plats med den som passade en. Efter några minuter byter man plats på leden så alla får skjuta med båda fötterna.

INSTRUKTIONER: Spänn foten du skjuter med genom att trycka ned tårna. Sätt den andra foten bredvid bollen och peka den mot mål.



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

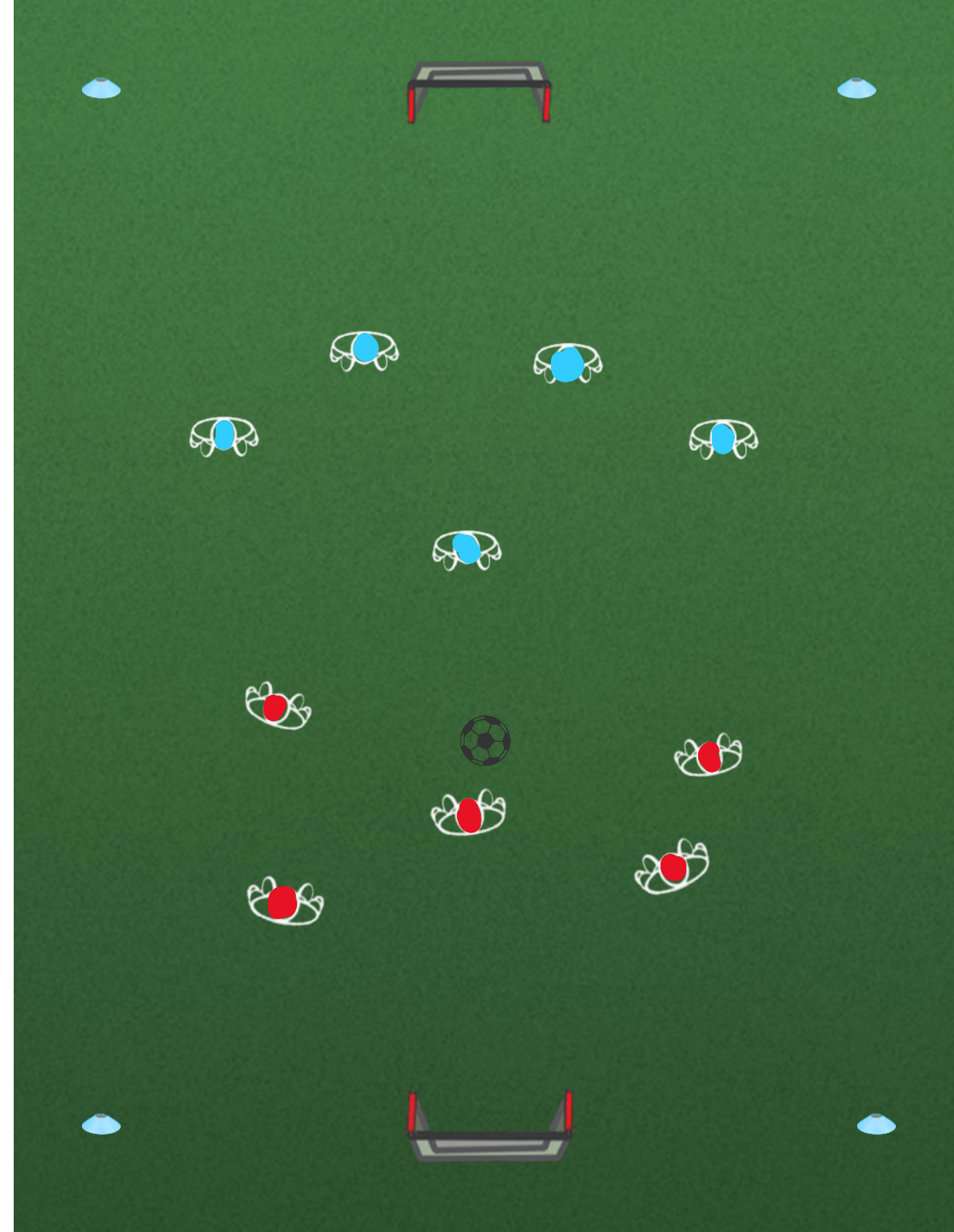
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 4

Individuellt försvarsspel

Driva och finta

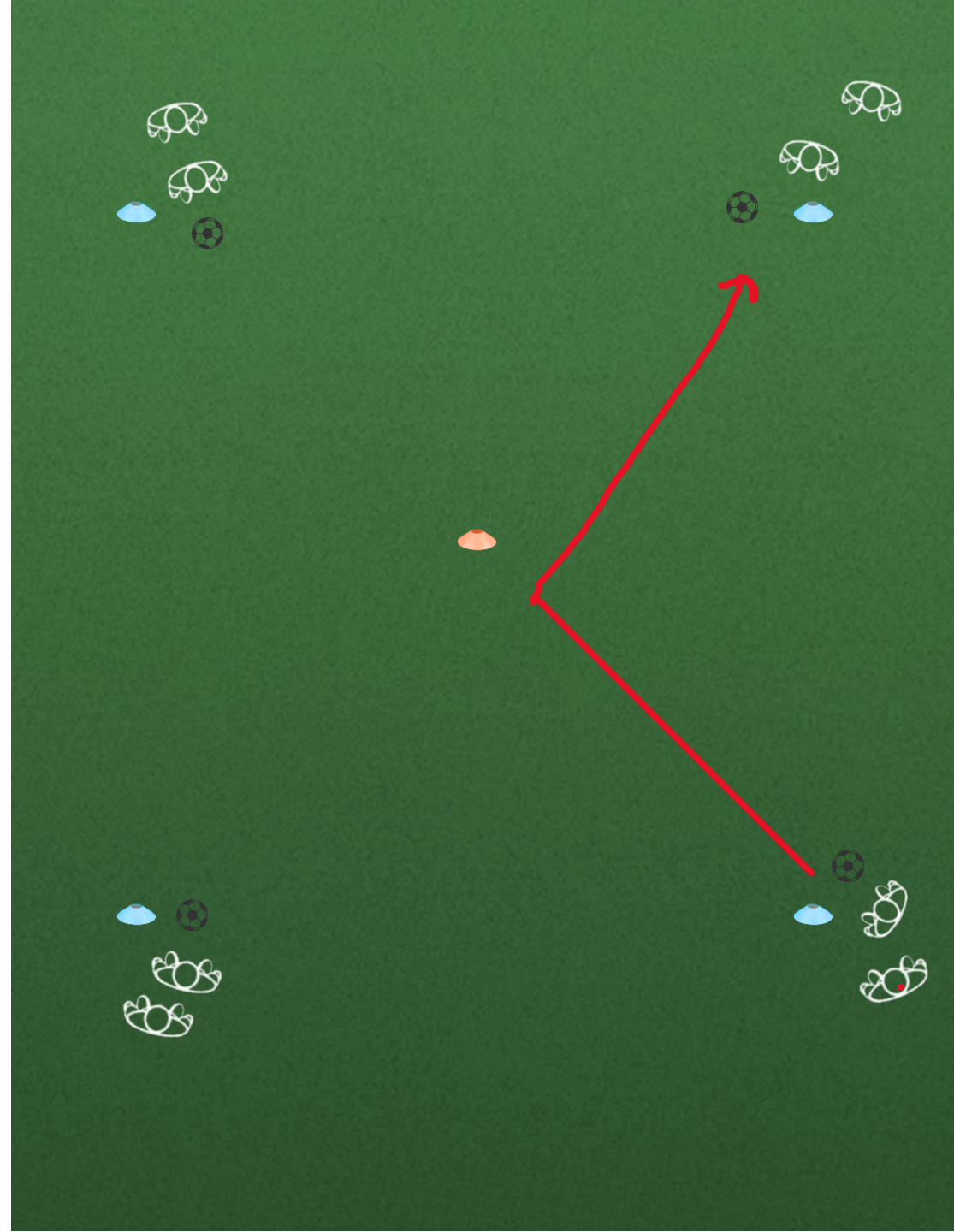
SYFTE: Öva på att driva med bollen och finta.

TID: 15 min

HUR: Bygg en kvadrat med fyra konor. Placera en kon i mitten. Be spelarna ställa sig på alla fyra konor förutom den i mitten. 2 spelare bakom varje kon. Spelaren längst fram vid varje kon har en boll. Alla spelare ska samtidigt driva in mot konen i mitten. Väl framme ska spelarna göra en finta, ta med bollen till höger om konan och driva ned mot det ledet och lämna över bollen.

PROGRESSION: Testa olika finter. Översteg, kroppsfint, V-fint, Snurrfint etc. Testa även varje fint åt båda hållen, alltså att de driver in mot mitten och sedan går åt vänster också och lämnar över till det ledet.

INSTRUKTIONER: Var tydlig med att spelarna måste tajma sin fint. Ungefär 1 m innan konen ska finten göras. Om det gör den för sent har motståndaren lätt att ta den och om de gör den för tidigt kommer motståndaren inte luras. Be spelarna överdriva rörelserna i finten samt tempoväxla iväg efter att finten är gjord för att skapa yta bort från sin motståndare (konen).



"Försvvarsspel med två mål"

SYFTE: Träna på individuellt försvvarsspel

TID: 15 min

HUR: Ställ upp två mål. En kon mellan målen där försvvarae bildar ett led och en kon 20 m mittemot där anfallare bildar ett led (max 3 spelare per led). Anfallaren börjar med att driva mot första försvvararen. Anfallaren ska göra mål i ett av målen, försvvararen ska ta bollen.

PROGRESSION: Ändra placeringen på anfallarnas kon så de startar på sidan av planen för att träna på försvvarsspel ur en annan vinkel.

INSTRUKTIONER: Försvvararen ska hålla sig ungefär en armlängds avstånd från anfallare. Försvvararen ställer sig lite snett mot anfallarens sämre fot och försöker styra hen ut mot kanten av planen bort från mål. Försvvararen försöker bryta bollen först när anfallaren får en dålig touch, bollen hamnar för långt inifrån spelaren, anfallaren vänder ryggen mot mål och blir felvänd eller om anfallaren hamnar för nära mål.



"Spel 3v3"

SYFTE: Öva på att spela match

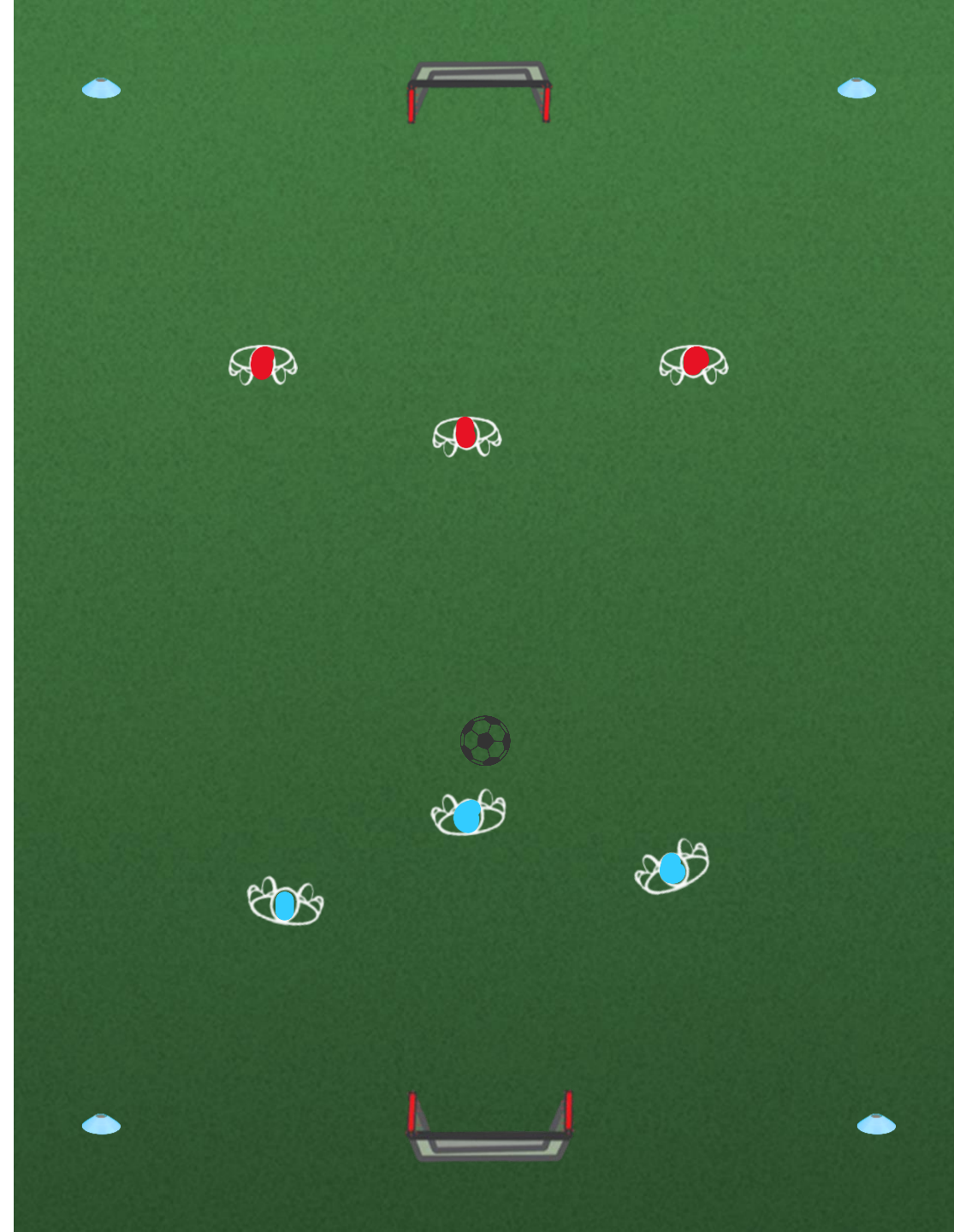
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 5

Kollektivt försvarsspel

"Passningar 4 och 4"

SYFTE: Öva på passningar och precision.

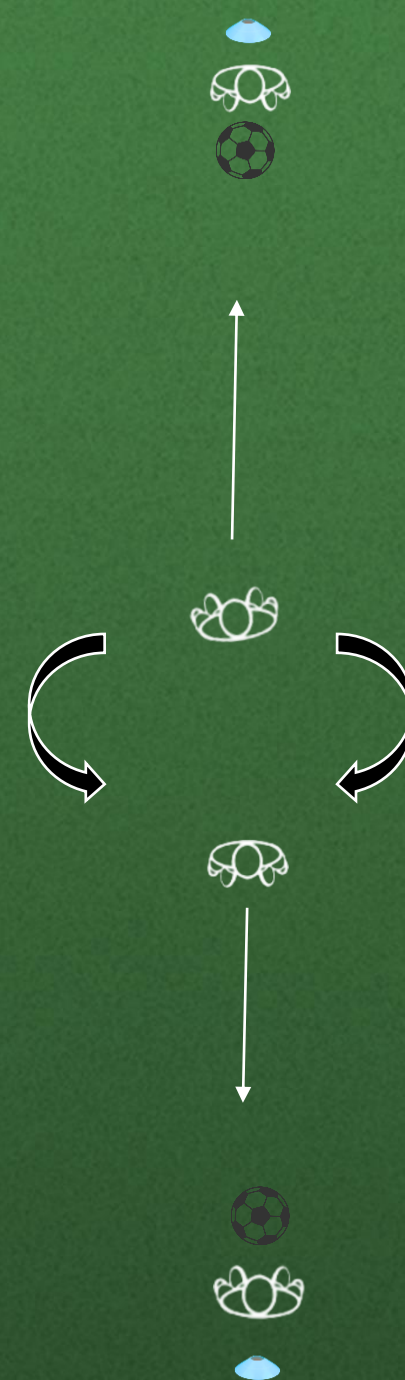
TID: 20 min

HUR: Ställ två konor mittemot varandra med ca 15 m avstånd.

Två spelare ställer sig på varsin av dessa konor med en varsin boll. Två spelare ställer sig i mitten utan boll. Ena spelaren i mitten är vänd mot ena konen och andra spelaren är vänd mot den andra konen. Övningen startar genom att spelarna i mitten springer mot den kon de är vända mot för att få en passning av den spelaren. Spelaren i mitten tar emot bollen och passar tillbaka till spelaren vid konen. Därefter springer spelarna i mitten och möter spelaren vid motsatt kon och får en passning av den spelaren. Där gör dom samma sak, tar emot och passar tillbaka. Spelarna i mitten jobbar fram och tillbaka i 1 min innan de byter plats med konspelarna.

PROGRESSION: Ta emot och passa med fel fot. Ta emot med ena foten, passa med den andra. Ta emot med bara insida/utsida. Vänder upp och passar till den andra spelaren.

INSTRUKTIONER: Träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad bredvid bollen och peka dit spelaren ska passa.



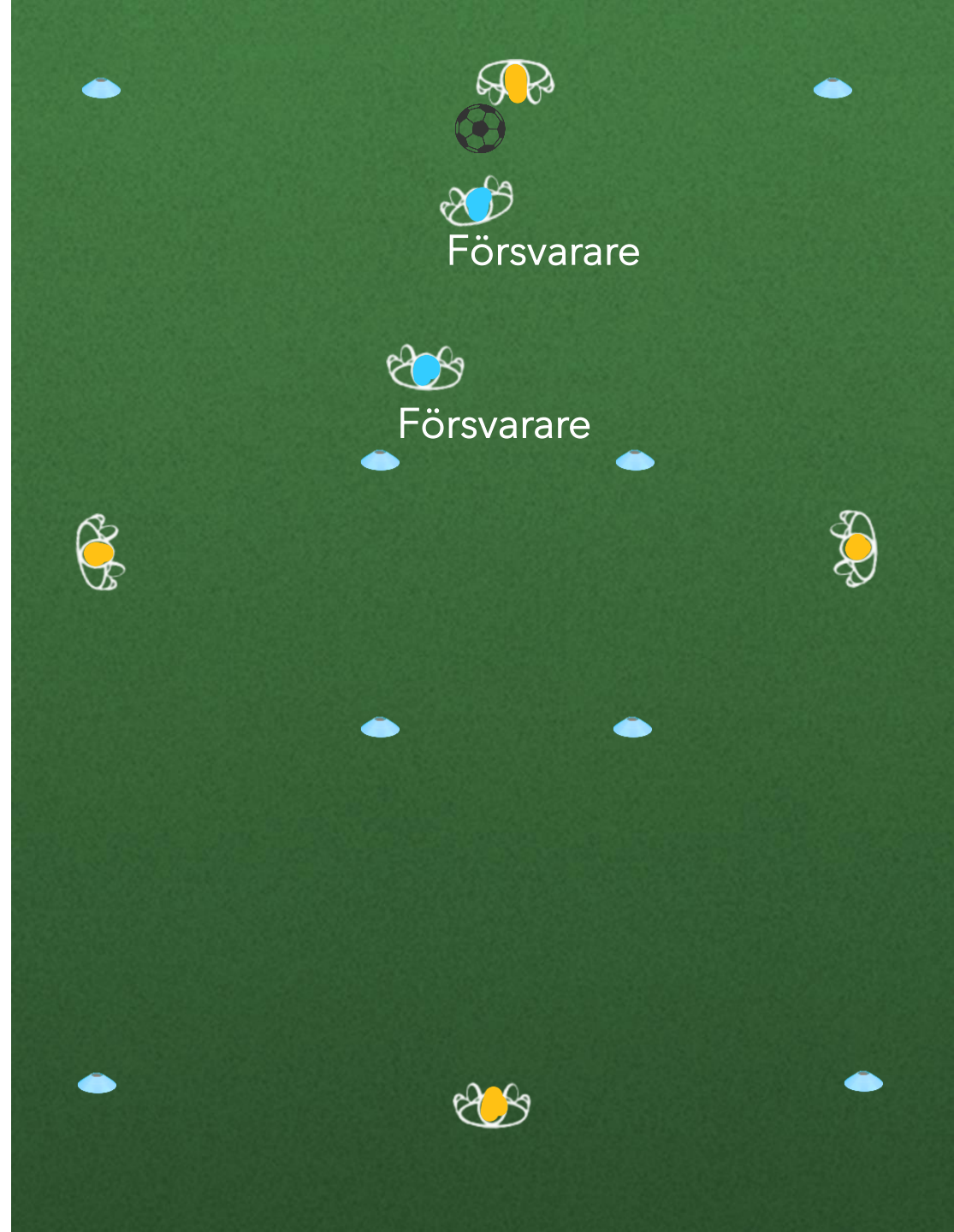
Kollektiv återövning

SYFTE: Öva på press/täckning i försvarsspelet

TID: 20 min

HUR: Bygg en stor kvadrat med en mindre kvadrat i. Placera spelarna (max 2 per sida) på varje sida rektangeln. 2 spelare ska befinna sig i mitten (försvarare). Spelarna på kanterna ska försöka slå passningar till varandra genom den lilla kvadraten för att få poäng. Försvararna i mitten ska förhindra passningar genom lilla kvadraten. Byt försvarare efter 2/3min.

INSTRUKTIONER: Instruera försvararna att en pressar bollhållaren, den andra spelaren täcker ytan bakom så att det inte finns någon ledig lucka i kvadraten att spela igenom. Om bollen spelas till en annan spelare är det den närmsta försvararen som pressar och den försvarare längst bort från bollhållare täcker ytan bakom för att förhindra genomspel.



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

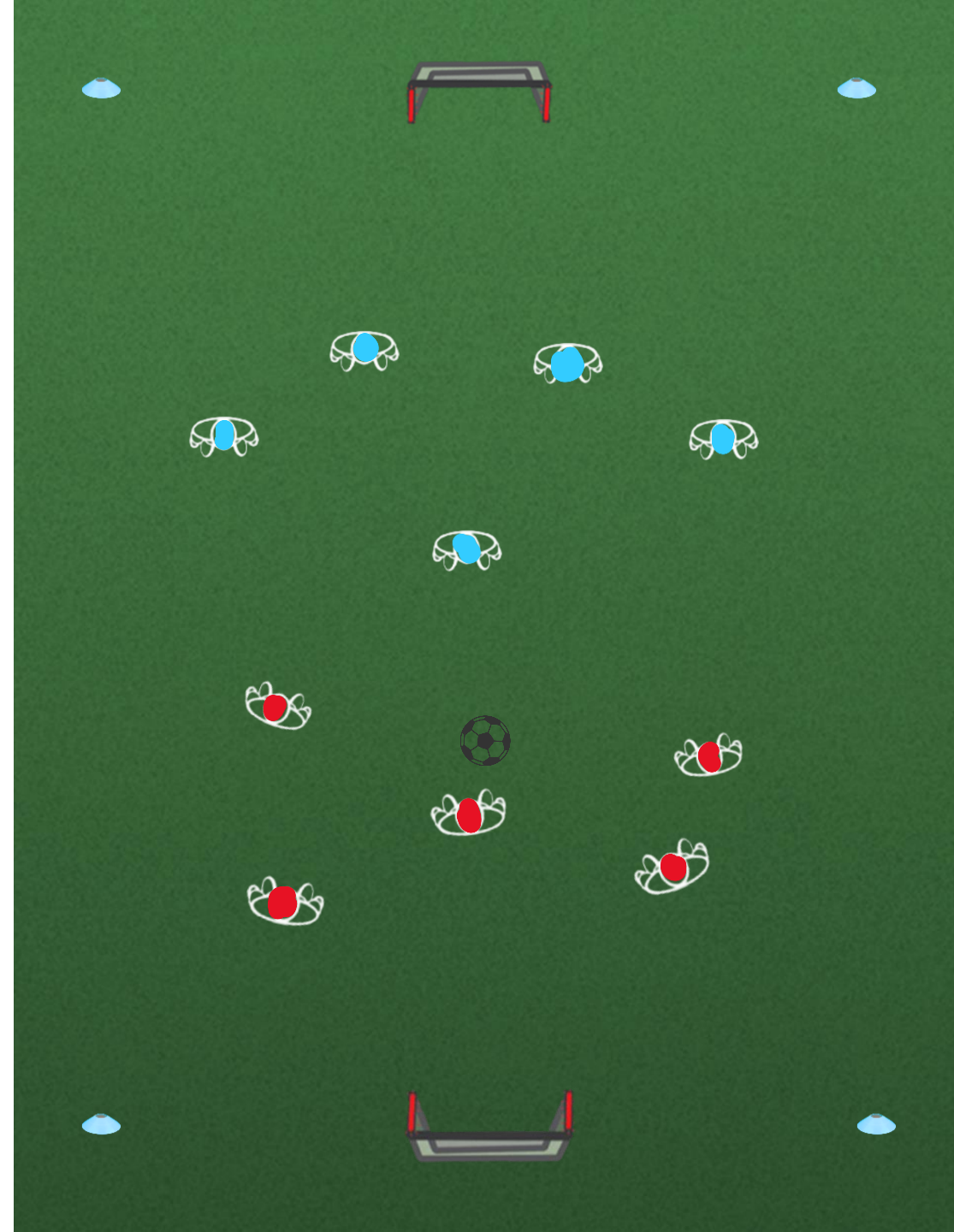
TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.



TRÄNING 6

Omställningar

"Passnings Y"

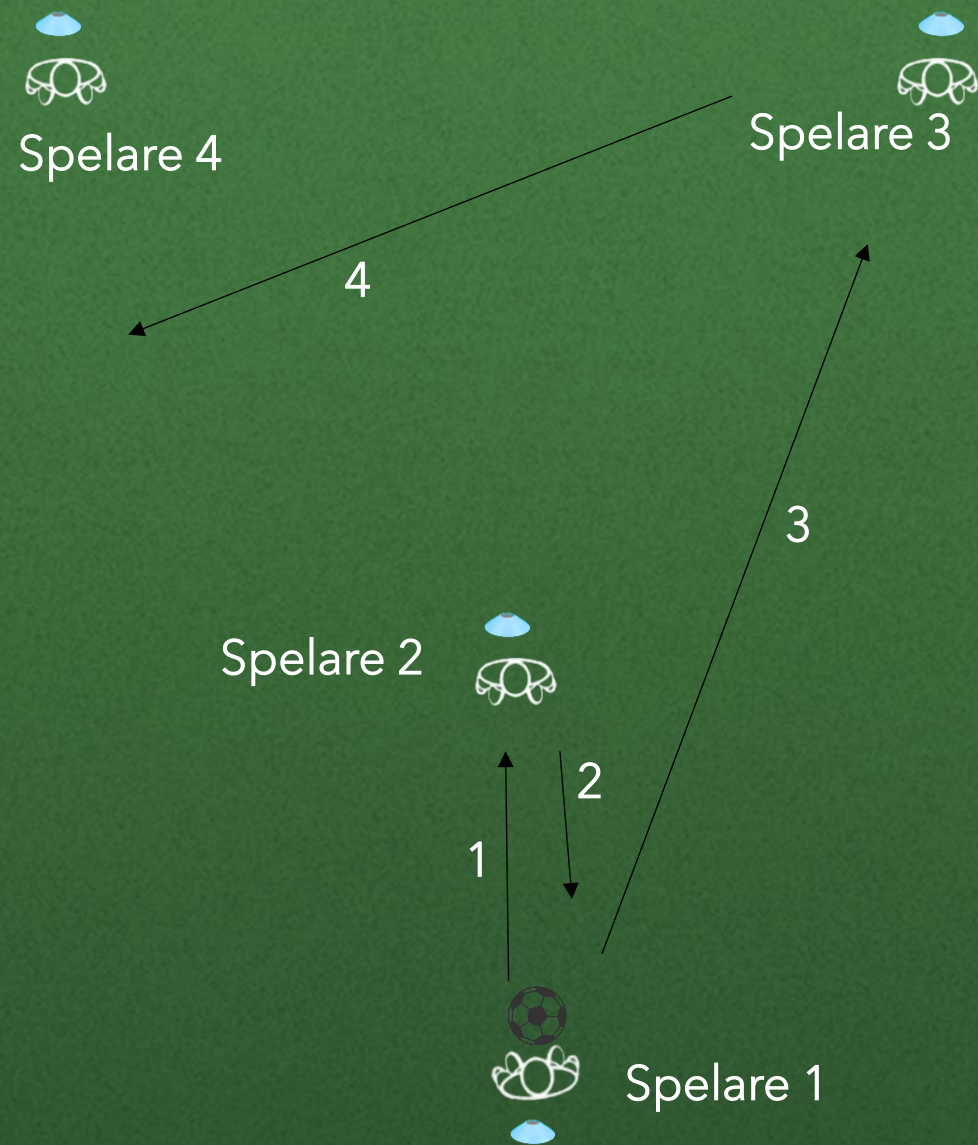
SYFTE: Öva på passningar och mottagningar

TID: 20 min

HUR: Sätt upp konor likt ett Y med 10 m mellan varje kon (se bild). Ställ en spelare på varje kon förutom på den första längst ned där det kan stå 3 st i ett led. Första spelaren vid konen längst ned startar med boll (Spelare 1). Hen passar mitten spelaren rakt framför (Spelare 2). Spelare 2 passar tillbaka bollen till spelare 1 som sedan slår en diagonal passning upp till högsta konen till höger (Spelare 3). Spelare 3 tar emot bollen och passar en diagonal djupledspassning till spelare 4. Spelare 4 tar emot bollen och driver ner till första konen, lämnar över bollen och ställer sig sist i ledet. Spelare 1 går till spelare 2 kon. Spelare 2 går till spelare 3 och spelare 3 går till spelare 4.

PROGRESSION: Byt håll. Lägg till väggspel mellan spelare 2 och 3. Lägg den tredje passen mellan spelare 1 och 3 i luften.

INSTRUKTIONER: Träffa bollen med bredsidan, mitten på insidan av foten. Spänn foten. Den fot som spelarna INTE passar med (stödjefoten) ska vara placerad bredvid bollen och peka dit spelaren ska passa.



"3v2 omställningar"

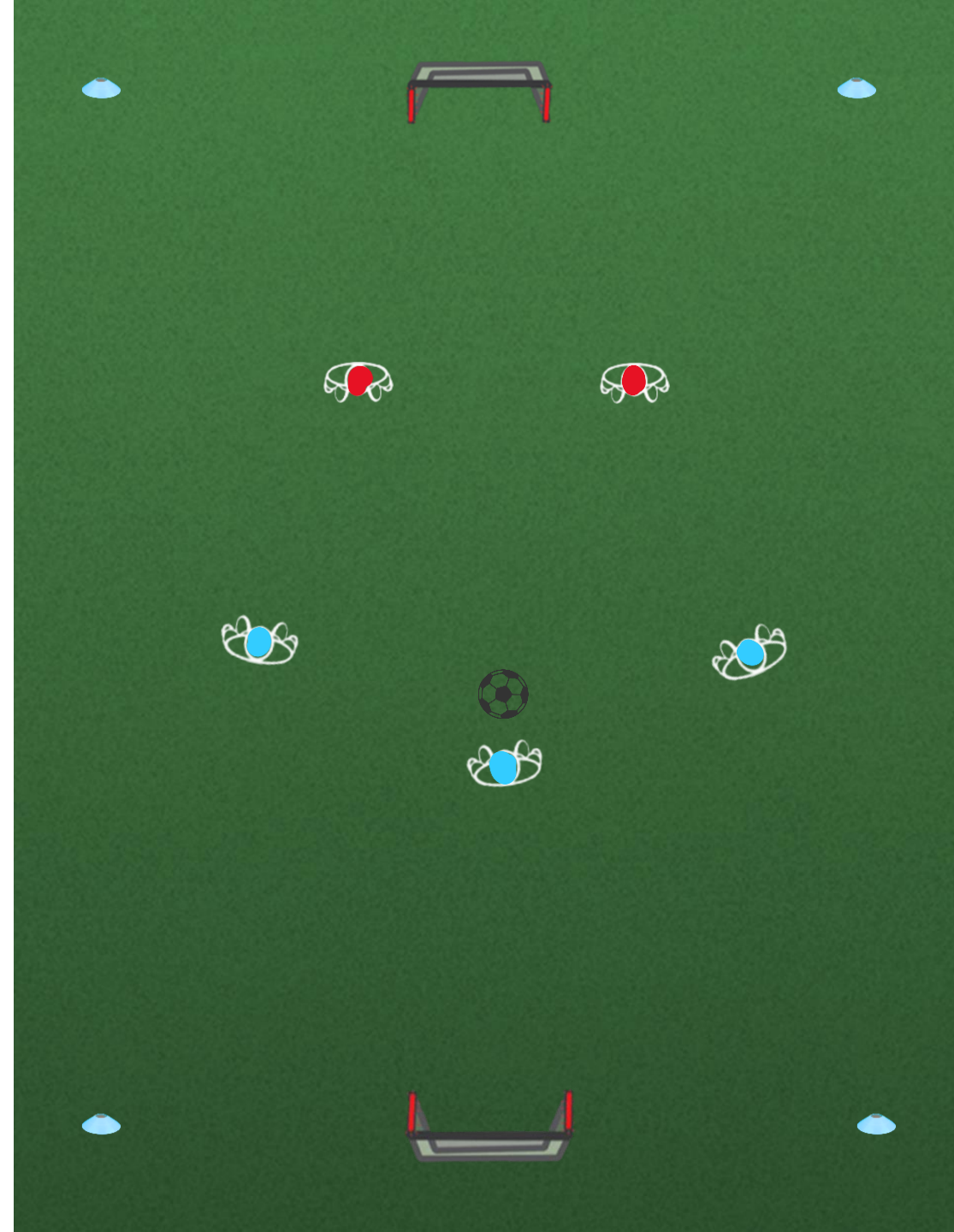
SYFTE: Öva på att snabbt ställa om från anfall till försvar

TID: 20 min

HUR: Sätt upp en plan med två mål. Bilda två lag. Lag 1 placerar sig vid ett av målen vid vardera stolpe. Lag 2 gör samma sak vid motsatt mål. Bollar är placerad vid stolparna. Båda lagen har en "fast anfallare" som står på varsin långsida vid halvplan. **Lag 1** startar genom att kliva in på planen med 2 anfallare som passar till den fasta anfallaren som då aktiveras i spel. **Lag 2** kliver in med två försvarare utan boll. **Lag 1** har som uppgift att göra mål och **lag 2** ska förhindra mål. När bollen är ute kliver lag 1s fasta anfallare av plan och de andra 2 anfallarna blir försvarare. Lag 2s försvarare kliver av och de startar med 2 nya anfallare som passar bollen till den fasta anfallare. Nu är det ombytta uppgifter för lagen.

(Anfall->försvar->vila)

INSTRUKTIONER: Starta igång bollen för att utnyttja ett oorganiserat försvar. Så fort bollen går ut/i mål ställ direkt om till försvar.



"Spel 5v5"

SYFTE: Spelet syftar till att träna på både anfallsspel och försvarsspel

TID: 20 min

HUR: Yta 15x12m, 2 små mål. Spel 3 mot 3

PROGRESSION:

INSTRUKTIONER: Instruera de att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

! Ett tips är att alltid uppmuntra spelarna att använda sig av de man fokuserat på tidigare i träningen i matchspelet.

