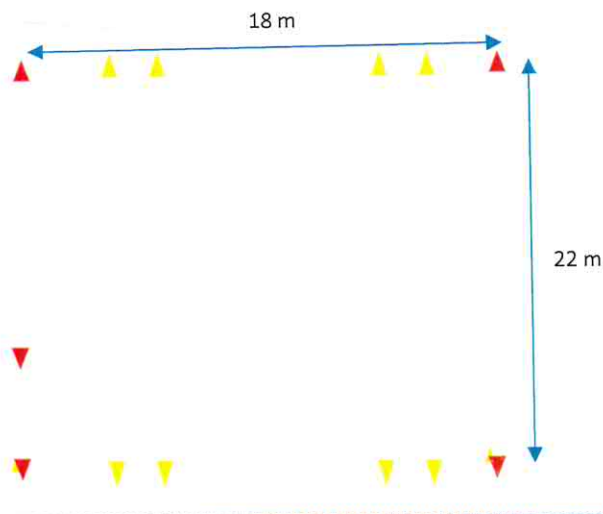




**Extra Övningar att använda under
hösten!**



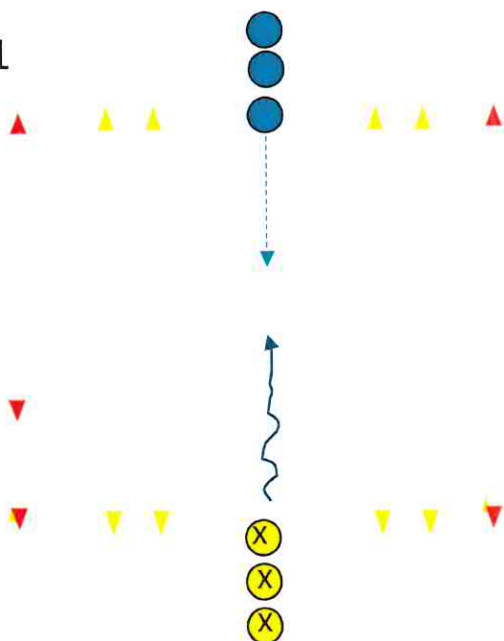
Extra



Uppv. 15 min.

1. Driv runt med vars en boll.
2. Lågt tempo med kontroll.
3. Gör finter, översteg, Cruyff, U-turn, idéer från spelarna.
4. Byt boll – Pull-push behind, översteg-pass, pass-chip.

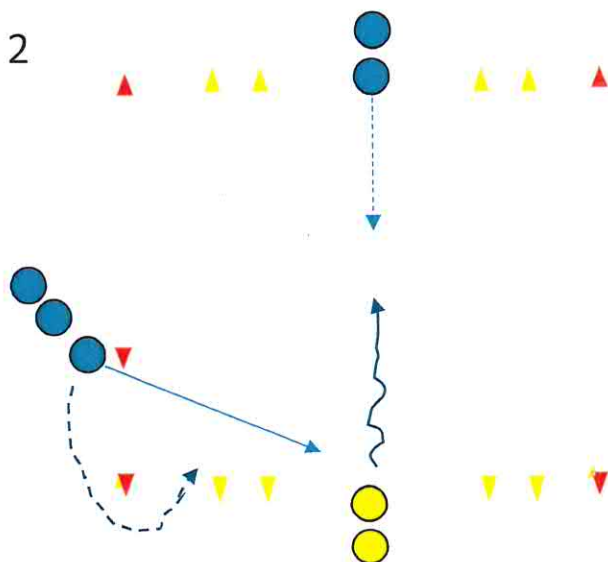
1



Övning 1 2 x 5 min.
Övriga kvadrat 8v2, yta: 8x8

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, byt efter 5 min.

2



Övning 2, 1v2 i 4 x 4 min.

Övriga spel 5v5 (konmål), U-tränaren joker. 4x4 min.
Yta: 22x18m

1. Försvararen startar med boll och passar till anfallaren på tränarens signal.
2. Efter pass måste försvararen runda konen (se bild) för att jaga anfallaren bakifrån, vilket ger anfallaren 1v1 – läge.
3. Försök att få anfallaren att utnyttja 1v1 – läget och satsa allt på ett kort.
4. Om försvararna 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, byt efter 4 min.

Extra

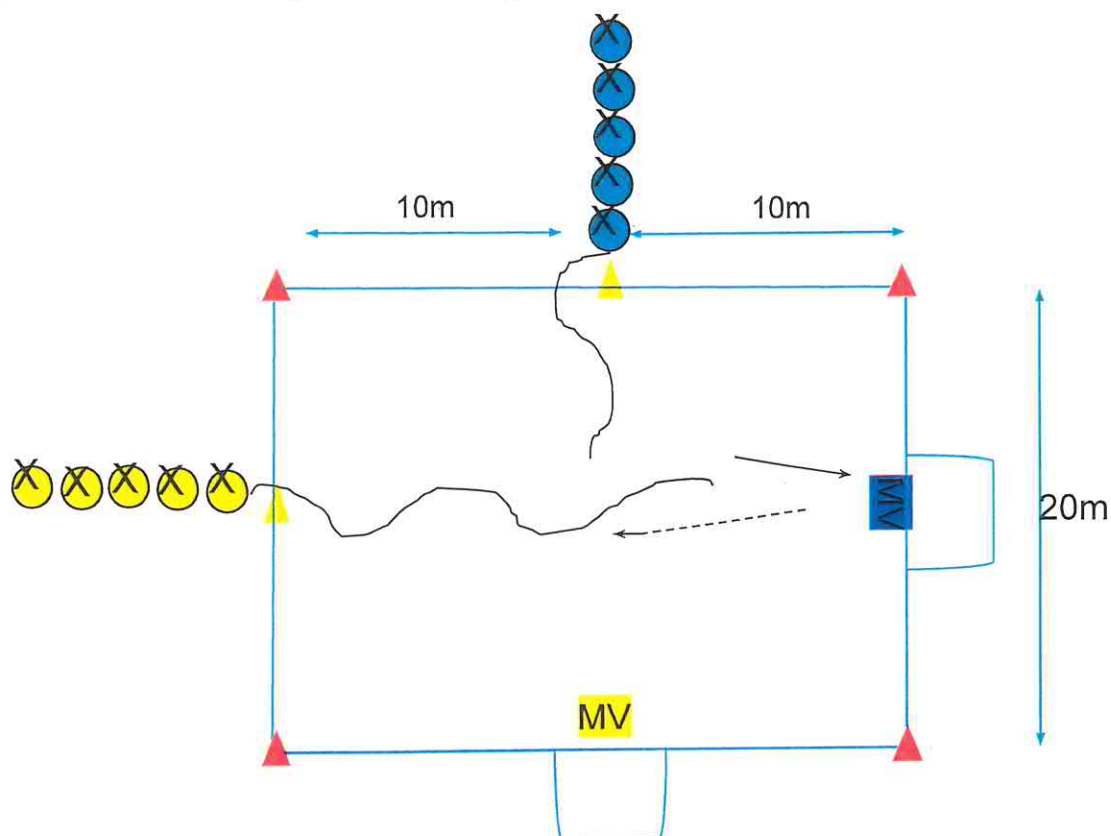
- 1v1 med

målvakter

Total tid 25 min

Del in gruppen i två lag och ställ målvakterna i respektive lag mitt i mot motståndarnas lag.

1. Första spelare i gult lag driver fram och avslutar på mål. Blir det mål eller bollen går ut startar första lila direkt. Detta i riktning mot gul målvakt.
2. Bryter försvararen bollen ska denne försöka hitta spelaren som står främst i ledet i sitt eget lag med passning. Då spelar man vidare med den bollen.
3. Räddar gul målvakt bollen startar gult lag ny boll direkt.
4. Man anfaller alltid först sedan blir man försvarsspelare. När man försvarat ställer man sig sedan sist i sitt lags kö.
5. 2x5min träning sedan tävling 2x5min.



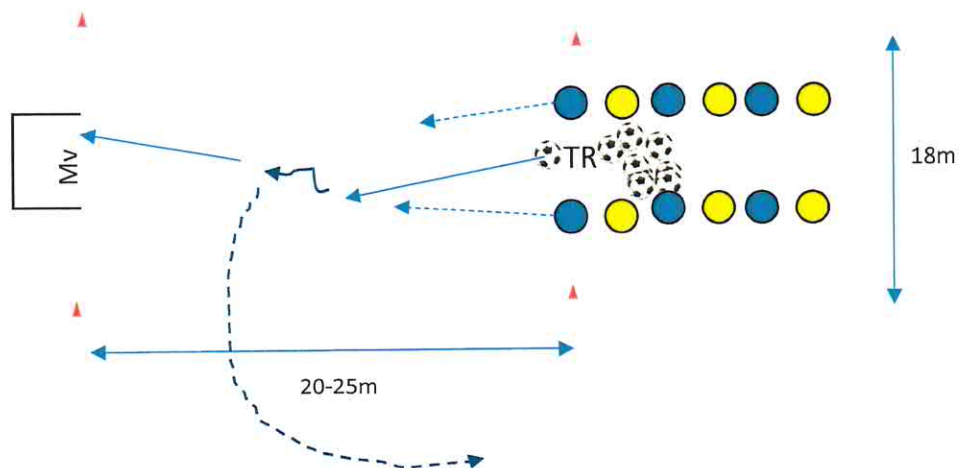
Extra

25 min. 2v1

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Lag blå får boll av tränaren och avslutar.
3. Spelaren som avslutar lämnar planen.
4. Lag gul får boll av tränaren och anfaller 2v1.
5. Om blå försvarare bryter, försöker han passa upp till blå laget som står på tur.

8 min. träning

2 x 8 min tävling

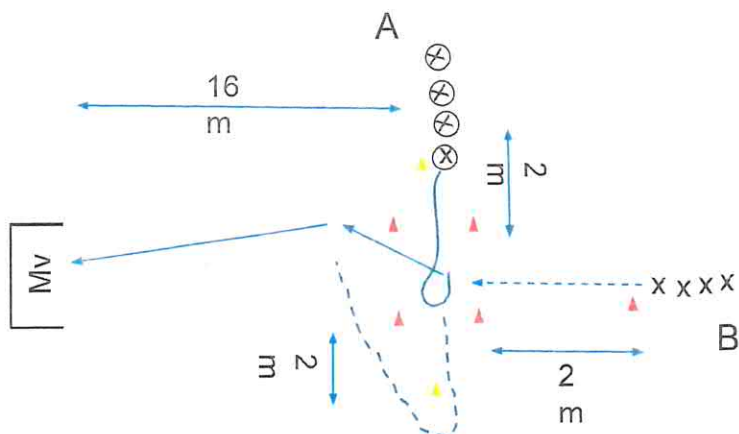


Extra

– Skottävling

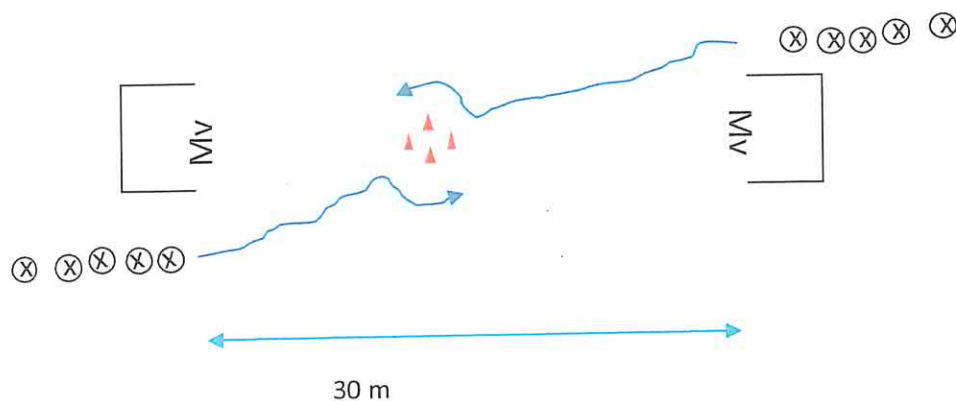
Samtliga spelare fördelade på två stationer för denna skottövning. Efter halva tiden byter man så att man får skjuta med andra foten.

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.**

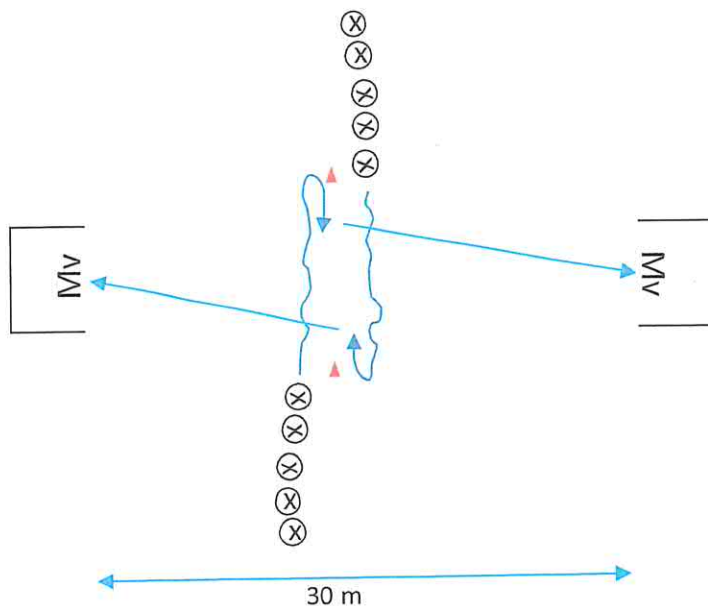


Extra

1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Driv bollen i lugnt tempo och gör Scissor (översteg) eller step-over i god tid innan konerna, kom till skott så snabbt som möjligt efter finten..
3. Efter skott ställer man sig sist i kön vid målet man sköt på. Om det inte finns målvakt blir man målvakt efter sitt skott.
4. Prova med dubbel Scissor, eller Step-over/Scissor.
Byt efter halva tiden, 2 x 5 min. så att skottet blir med vänster fot.



1. Ställ upp spelarna enligt nedan.
2. Driv bollen i lugnt tempo och gör Cruyff-fint eller när du passerat konen, kom till skott så snabbt som möjligt efter finten.
3. Byt efter halva tiden, 2 x 5 min. så att skottet blir med vänster fot.



1. Halva gruppen kör kvadrat
2. Halva gruppen kör spel (5v5) på konmål

1. Byte efter Ca 10 min.
2. Byte efter Ca 10 min.