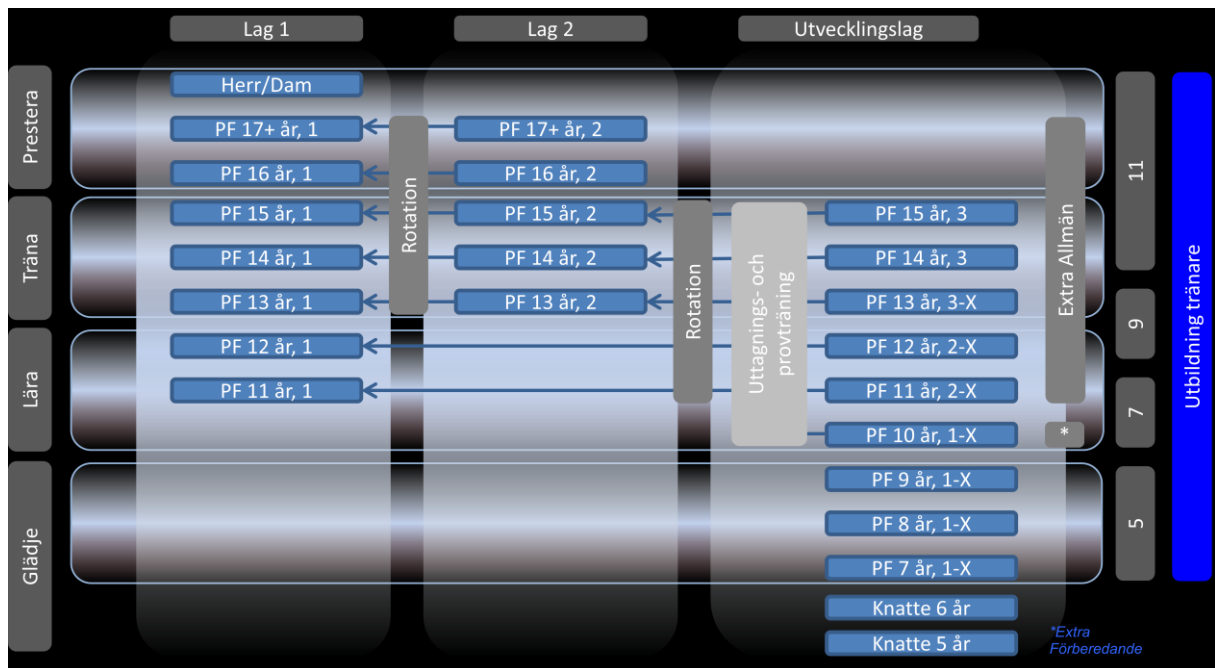




Träningsmodell Boo FF Pojkar och flickor 16+ år

Verksamhetsmodellen



En grundlig genomgång av verksamhetsmodellen finns här:

https://myclub-site.s3.amazonaws.com/uploads/documents/000/001/264/Verksamhetsmodellen_beskrivning.pdf

Rotationsträning

- Ge spelarna som kommit längst möjligheten att prova på utbildningsmiljön i Lag 1 eller Lag 2
- Kriterierna för uttagning till rotationsträning är ambition (närvaro) och hur långt man kommit i sitt kunskande (uppfyllandegrad av åldersspecifika färdigheter)
- Ansvar för att ta ut spelare till rotationsträning ligger på respektive spelares tränare i samråd med fotbollsansvarig
- Provträningen hösten 15 år ses som vägledande för uttagning till rotationsträning 16 år
- Syftet med rotationsträningen detta år är att vara uttagsgrundande för Lag 1 och Lag 2, 17 år



- Upp till 12 spelare roterar enligt rullande schema med 2 spelare per vecka, totalt 2 veckor (en vecka på våren och en vecka på hösten) per spelare, totalt 12 veckor under perioden april-oktober
- Rotation i dessa åldrar sker från Utvecklingslag till Lag 2 (upp till 12 spelare) och från Lag 2 till Lag 1 (upp till 12 spelare)

Extraträning Allmän

- Syfte: Att ge de spelare som så önskar möjligheten till extra träning på en för dem individuellt anpassad nivå
- Riktar sig till samtliga intresserade spelare från 11 år upp till seniorer
- Träningsinnehållet fokuseras främst mot tekniska färdigheter, men även mot allmän taktisk träning/spelförståelse
- 10 gånger på våren och 10 gånger på hösten

Extraträning Spetsgruppen

- Syfte: Att ge spelare som kommit längst i sin utveckling möjlighet att träna extra på en för dem individuellt anpassad nivå, samt att ge dessa spelare extra stöd i sin satsning för att på så sätt ge dem möjligheten att fortsätta utvecklas inom föreningen i stället för att söka möjligheten externt
- Riktar sig till ett fåtal av fotbollsansvariga utvalda spelare av båda kön från 16 år till seniorer, sammansatta till en träningsgrupp
- 1-2 gånger per vecka under hela året

Målsättning Prestera-fasen

- Under den här perioden ska spelarna lära sig att förbereda sig för och prestera i en miljö där vinna matcher och tävlingar som lag är det prioriterade målet.
- Träningen har ett tydligt fotbolls- och positionsspecifikt fokus och matchandet ökar i betydelse.
- Förutom fortsatt och ökat fokus på tekniska och psykologiska färdigheter tillkommer delar som förberedelser, kost, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer till helheten. Den fysiska träningen blir en mycket viktig del av träningen och taktisk problemlösning kopplas till matchanalys.



Spelarutvecklingsplanen

Träningsmodellen är baserad på spelarutvecklingsplanen vilken innehåller mer detaljerad information och täcker fler områden. Några av dessa är:

- Värdegrund
- Inlärnings-, tränings- och instruktionsmetodik
- Näringslära
- Träningsdagbok
- Utvecklingssamtal och individuell utvecklingsplan

Spelarutvecklingsplanen finns här:

https://myclub-site.s3.amazonaws.com/uploads/documents/000/000/341/Spelarutvecklingsplan_Boo_FF_11-manna.pdf

Säsongspanering

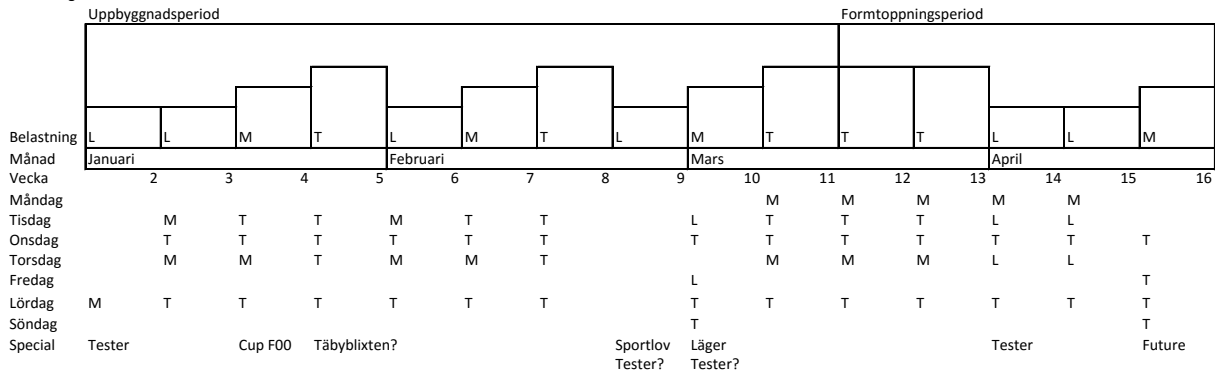
I den här åldern börjar spelarna komma upp i en nivå där antalet färdigheter som ska tränas börjar bli många i kombination med att fysiken börjar spela en större roll. Det är då viktigt med en långsiktig planering för att säkerställa att spelarna får träna på alla moment de behöver träna på samtidigt som det finns en balans i den fysiska belastningen.

När man gör en säsongspanering kan man dela in säsongen i olika delar. Ett antal sammanhängande träningsveckor kan ses som en del, en träningsvecka kan ses som en mindre del, ett specifikt träningstillfälle som ytterligare en mindre del och man kan till och med se en specifik övning under ett träningstillfälle som en del.

Den här typen av säsongspanering går att göra på olika sätt och nedan beskrivs ett exempel på hur en försäsongspanering kan se ut.



Försäsong



I bilden ovan visas periodiseringen/pulseringen av träningen dels för hela försäsongen per vecka, dels per dag. Bokstäverna står för L = Lätt, M = Medel och T = Tung.

Tabellen nedan visar hur ett lätt, medel respektive tungt pass (å 90 minuter) byggs upp i form av 20 minuter långa block (första 30 min inte inräknat då de i detta exempel används till uppvärmning, knäkontroll, kroppskontrollövningar och snabbhet).

Träning	30 min	20 min	20 min	20 min
Lätt	L	L	M	T
Medel	L	M	M	T
Tung	L	T	M	T

Tabellen nedan visar inriktningen på träningen beroende på om det är en lätt, medel eller tung träning (vänstra halvan) samt en uträkning av hur många block/hur mycket tid detta blir.

		v3-8	(Bollpass)		v10-15	(Bollpass)	
Lätt	Taktisk inriktning	Lätt	Medel	Tung	Lätt	Medel	Tung
Medel	Teknisk inriktning	Taktisk	Teknisk	Fysisk	Taktisk	Teknisk	Fysisk
Tung	Fysisk inriktning	0x20	18x20min	18x20min	6x20min	25x20min	20x20min

Med en detaljerad säsongsplanering kan man i princip, om man så önskar, alltså redan på planeringsstadiet före säsongsstart fylla varje period, vecka och träning med vilka övningar som ska utföras. Är man flera tränare som delar på träningspassen underlättar också den här typen av planering då olika tränare kan planera olika delar på egen hand utan att riskera att något faller mellan stolarna.

Som ett led i att spelarna i den här åldern också på allvar ska börja ta ansvar för sin egen träning och lära sig att se kopplingen mellan träning och utveckling, och sin egen roll i det, kan man med fördel låta spelarna ta del av säsongsplaneringen åtminstone vad gäller belastning av träningsveckor och enskilda träningspass. Jobbar spelarna med träningsdagbok kan man som tränare genom den utvärdera sin träningsplanering genom att be spelarna skatta belastningen av varje träningspass i dagboken.



Träningssteman

- Driva
 - Driva
 - Riktningsförändra
 - Vända
- Dribbla
 - Dribbla
 - Finta
 - Utmana
- Avsluta
 - Avsluta
 - Göra mål
 - Skjuta
- Passning
 - Passning (kort & lång)
 - Nicka
 - Mottagning
 - Spelbarhet
 - Väggspe
 - Överlappning
- Försvarstekniker
 - Pressa
 - Markera
 - Bryta
 - Tackla
- Defensiv
 - Försvarssida
 - Täck
 - Uppflyttning/retirering
 - Överflyttning/centrering
 - Avstånd mellan lagdelar
 - Positions försvar/zon försvar



- Offensiv
 - Spelavstånd
 - Spelbredd
 - Speldjup
 - Spelvändning
 - Djupledsspel
 - Understöd
 - Motrörelse
 - Spel på tredje spelare
 - Instick
- Omställningar
 - Offensiva omställningar
 - Defensiva omställningar
- Kroppskontroll
 - Koordination
 - Rörlighet
- Snabbhet
 - Reaktionsförmåga
 - Frekvens
 - **Spänst**
- Styrka
 - Teknik och allsidig grundstyrka
 - Bålstabilitet
 - Knäkontroll
 - **Viss muskelbyggande styrketräning**
- Uthållighet
 - Intermittent aerob
 - **Anaerob**
- Fasta situationer
 - Inkast
 - Hörna
 - Frispark, nära mål och utifrån



Exempel på mall för att hålla reda på att allt tränas

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1					18-nov	20-nov	25-nov	27-nov ...		Totalt	Andel i %
2	Driva				1	2	1	1		5	16
3		o Driva			1	1	1			3	10
4		o Riktningsförändra				1				1	3
5		o Vända						1		1	3
6	Dribbla				0	1	0	0		1	3
7		o Dribbla				1				1	3
8		o Finta								0	0
9		o Utmana								0	0
10	Avsluta				0	0	1	1		2	6
11		o Avsluta					1			1	3
12		o Göra mål								0	0
13		o Skjuta						1		1	3
14	Passning				2	0	3	1		6	19
15		o Passning (kort)			1		1	1		3	10
16		o Mottagning					1			1	3
17		o Spelbarhet			1		1			2	6
18		o Väggspe								0	0
19	Defensiv				0	0	1	0		1	3
20		o Pressa					1			1	3
21		o Försvarssida								0	0
22		o Markera								0	0
23	Offensiv				1	1	1	1		4	13
24		o Spelavstånd			1	1	1	1		4	13
25		o Spelbredd								0	0
26		o Speldjup								0	0
27	Fysik				3	3	3	3		12	39
28		o Koordination			1	1	1	1		4	13
29		o Rörlighet			1	1	1	1		4	13
30		o Reaktionsförmåga			1	1	1	1		4	13
31	Totalt									31	100



Träningsinriktningar

- **Individen och bollen**
 - Isolerad träning: Varje spelare får **utan eller minimalt med** yttre störningsmoment så mycket bollberöring som möjligt.
 - Minimera köbildning, maximera antalet gånger spelarna får öva på momentet
- **Perception och rumsuppfattning**
 - Funktionell träning: Varje spelare får **med mer eller mindre** yttre störningsmoment så mycket bollberöring som möjligt.
 - Om det yttre störningsmomentet är försvarsspelare kan dessa instrueras till att vara antingen **passiva** (försöker inte störa fullt ut) eller **aktiva** (gör sitt bästa för att störa)
- **Spel med olika utvecklingsfokus**
 - Funktionell träning i spelform: Varje spelare får **i spelform med mycket** yttre störningsmoment träna på aktuellt tema med så mycket bollberöring som möjligt.
 - Använd i så stor utsträckning som möjligt inte fler spelare än 4 mot 4. Anledningen till detta är att studier har visat att jämfört med exempelvis 8 v 8 hamnar spelarna i **mer än dubbelt**, faktiskt närmare tre gånger, så många situationer där de får driva, dribbla och avsluta och det görs fem gånger så många mål när man spelar 4 v 4 jämfört med när man spelar 8 v 8.

Träningsupplägg

- Få med alla träningsinriktningar men i stegrande ordning, dvs lägg mest tid på spelträning, minst tid på isolerad träning, och funktionell träning nästan där emellan
- Om spelarna bedriver mycket egenträning kan den isolerade träningen helt och hållet hänvisas till att bedrivas på egen hand, utanför lagets gemensamma träningar
- Om tränarna känner stort självförtroende i att de klarar av att instruera respektive färdighet/träningstema i spelform får gärna extra mycket tid läggas på spelträning



Spelformer

De spelformer som föreslås är anpassade efter aktuellt tema. Studier (på spel 4 v 4 i olika vanliga spelformer) har visat att

- **Spel 1** sätter spelarna i fler situationer där de får **driva** bollen än i andra vanliga spelformer
- **Spel 2** sätter spelarna i fler situationer där de får **dribbla 1 v 1** än i andra vanliga spelformer
- **Spel 3** sätter spelarna i fler situationer där de får **avsluta** än i andra vanliga spelformer

För övriga träningssteman rekommenderas följande spelformer

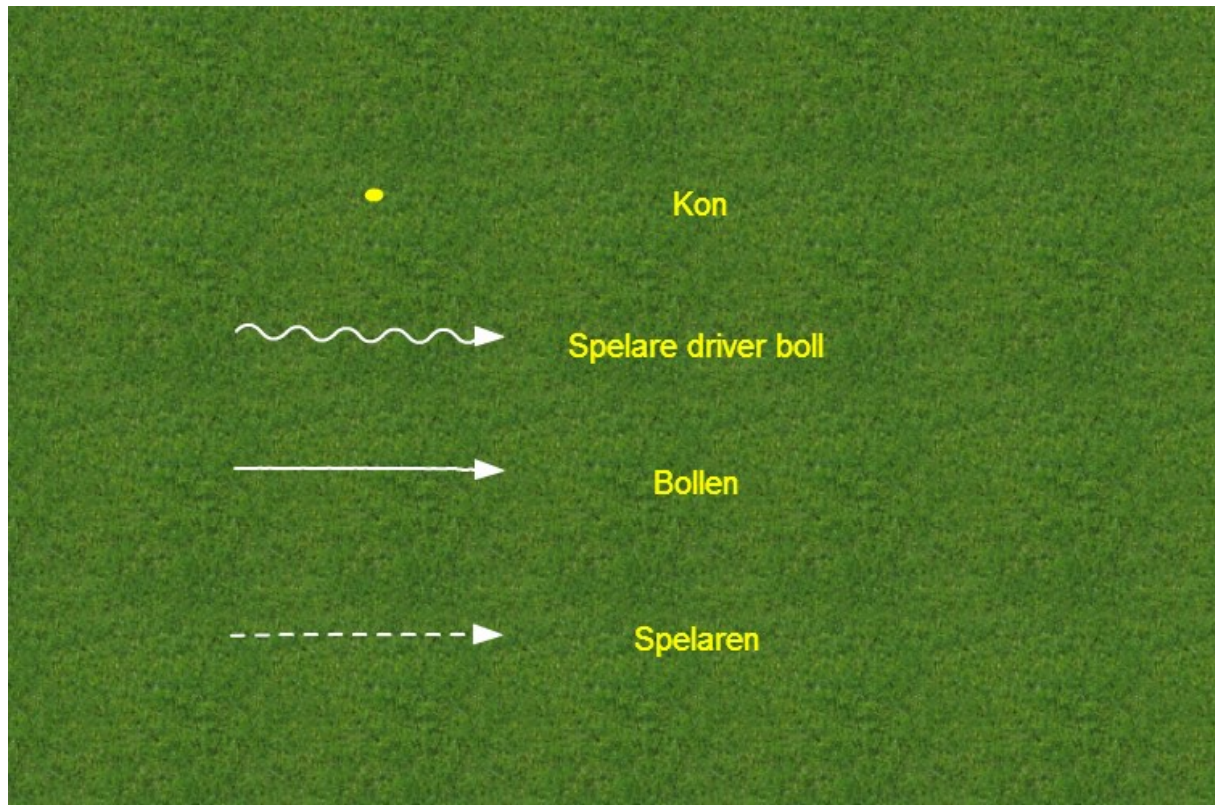
- **Spel 5** för att sätta spelarna i fler situationer där de får **passa och ta emot bollen** än i andra vanliga spelformer
- **Spel 1** för att sätta spelarna i fler situationer där de får **pressa** en motståndare
- **Spel 5** för att sätta spelarna i fler situationer där de får **markera** en motståndare
- **Spel 5** för att sätta spelarna i fler situationer där **spelavstånd** är viktigt
- **Spel 3 (med kort men bred plan)** för att sätta spelarna i fler situationer där **spelbredd** är viktigt
- **Spel 5 (med smal men lång plan)** för att sätta spelarna i fler situationer där **speldjup** är viktigt
- **Spel 5** för att sätta spelarna i fler situationer där man kan **bryta**
- **Spel 2** för att sätta spelarna i fler situationer där man kan **tackla**
- **Spel 5** för att sätta spelarna i fler situationer där de kan **täcka**



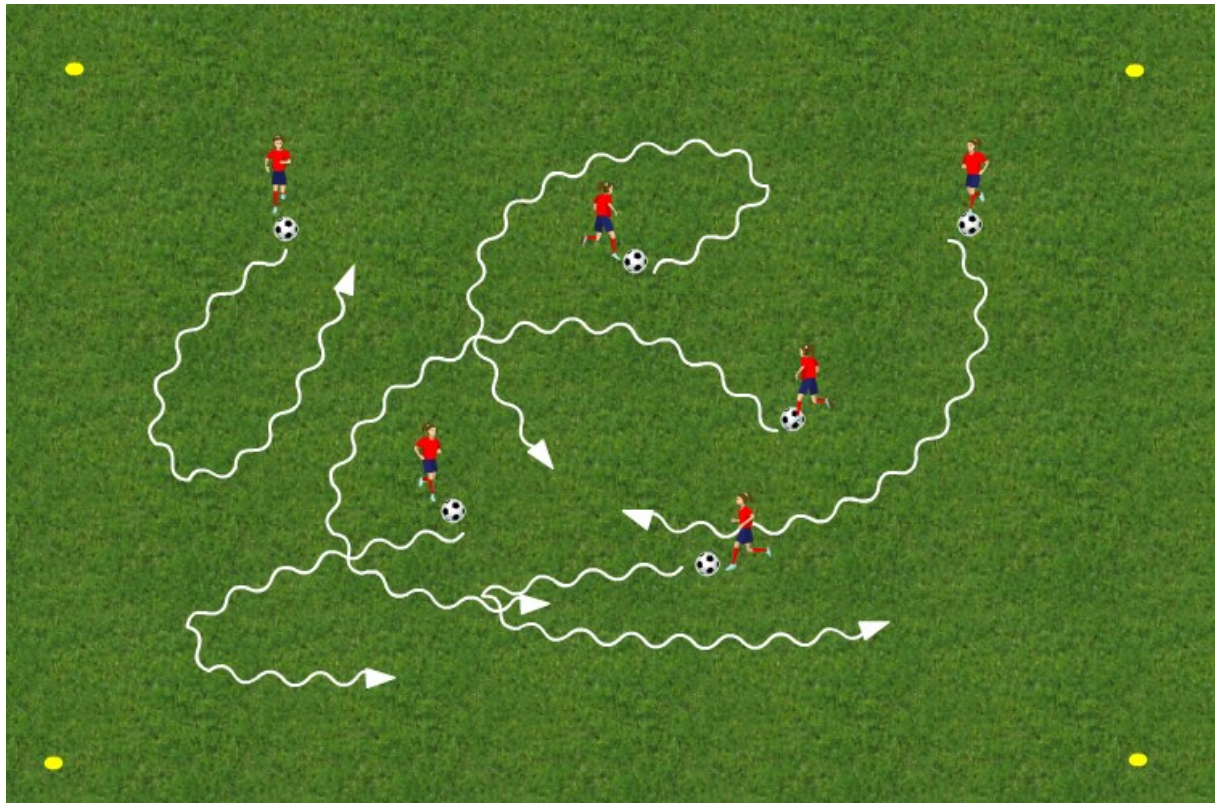
Exempelövningar för de olika träningsinriktningarna för varje tema

Tränings tema	Isolerad övning	Funktionell övning	Spelövning
Driva (driva/riktningsförändra/vända)	Driva 7	Driva 9	Spel 1
Dribbla (dribbla/finta/utmana)	Dribbla 1	Dribbla 8	Spel 2
Avsluta (avsluta/göra mål/skjuta)	Avsluta 7	Avsluta 5	Spel 3
Passning (mottagning/kort passning/lång passning/spelbarhet/väggspele/nicka/överlappning)	Mottagning, passning, spelbarhet 5	Possessionspel 1	Spel 5
Försvartekniker (pressa)	Teori + visa	Offensiv och defensiv 1 v 1 1	Spel 1
Försvartekniker (markera)	Teori + visa	Avsluta 9, med försvarare	Spel 5
Försvartekniker (bryta/tackla)	Teori + visa	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1	Spel 5 (bryta) Spel 2 (tackla)
Defensiv (försvarssida)	Teori + visa	Avsluta 9, med försvarare	Spel 5
Defensiv (täcka)	Teori + visa	Possessionspel 2	Spel 5
Defensiv (uppflyttning/retirering)	Teori + visa	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1	Spel 2 alt. Spel 3 med stora mål
Defensiv (överflyttning/centrering)	Teori + visa	Possessionspel 4	Spel 5
Defensiv (avstånd mellan lagdelar)	Försvarsspel 1	Spel 6	Spel 5
Defensiv (positionsförvar/zonförvar)	Försvarsspel 1	Försvarsspel 2	Försvarsspel 3
Offensiv (spelavstånd)	Spelavstånd 1	Possessionspel 4	Spel 5
Offensiv (spelbredd)	Teori + visa	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1	Spel 3, med kort och bred plan
Offensiv (speldjup)	Teori + visa	Mottagning, passning, spelbarhet 8	Spel 5, med lång och smal plan
Offensiv (spelvändning)	Teori + visa	Possessionspel 3	Spel 3, med kort och bred plan
Offensiv (djupledsspel)	Mottagning, passning, spelbarhet 9	Mottagning, passning, spelbarhet 8	Spel 5, med lång och smal plan
Offensiv (understöd)	Mottagning, passning, spelbarhet 9	Possessionspel 6	Spel 3, med kort och bred plan
Offensiv (motrörelse/spel på tredje)	Mottagning, passning, spelbarhet 9	Spelavstånd 1	Possessionspel 3
Offensiv (instick)	Avslut 11	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1, men träna offensiv 4 v 2 el 5 v 3	Anfallsspel 2
Omställningar (offensiva omställningar)	Teori + visa	Possessionspel 5	Spel 5
Omställningar (defensiva omställningar)	Teori + visa	Possessionspel 5	Spel 5
Kroppskontroll (koordination/rörlighet)	Blandas med fördel in i andra övningar	Blandas med fördel in i andra övningar	
Snabbhet (reaktionsförmåga/frekvens)	Blandas med fördel in i andra övningar	Driva 9	Blandas med fördel in i andra övningar
Snabbhet (spänst)			
Styrka (teknik och allsidig grundstyrka/bålstabilitet/knäkontroll)	Blandas med fördel in i andra övningar		
Styrka (viss muskelbyggande styrketräning)	Enligt personligt träningsprogram från fystränare		
Uthållighet (intermittent aerob/anaerob)	Driva 7	Avsluta 5	Possessionspel 1
Fasta situationer (inkast, hörna, frispark)			

Teckenbeskrivning



Driva 1



Beskrivning: Driva, vända, riktningsförändra

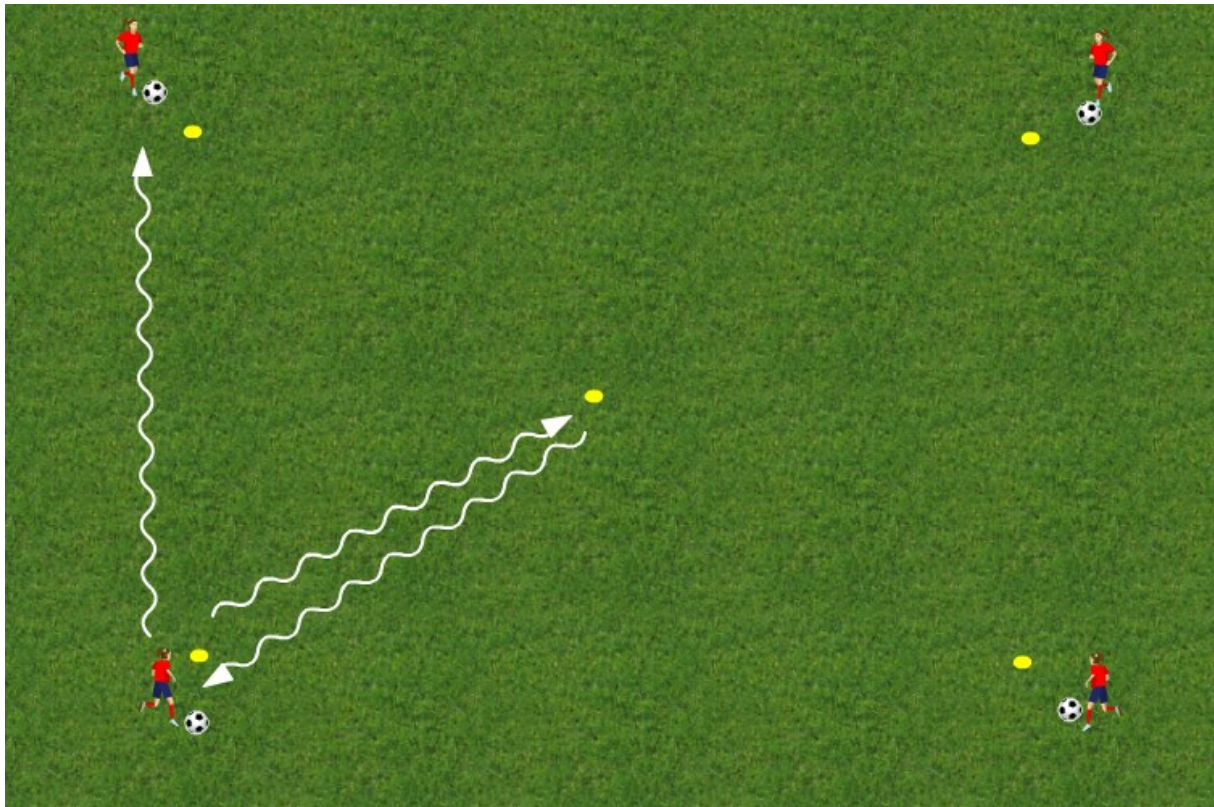
Syfte: Bollkontroll, perception, koordination

Organisation: Samtliga spelare med varsin boll i en gemensam yta

Instruktioner: Bollen nära kroppen, under kontroll. Driv, vänd, riktningsförändra. Använd insida, utsida, sula, båda fötterna.

Variationer: På given signal stoppa bollen med höger/vänster sula, höger/vänster knä, rumpan, ryggen, magen, pannan. Döp de olika momenten till färger, bilmärken, maträtter eller liknande. Driva bollen med höger fot och klappa sig på huvudet med vänster hand, och tvärtom.

Driva 7



Beskrivning: Driva, vända, riktningsförändra

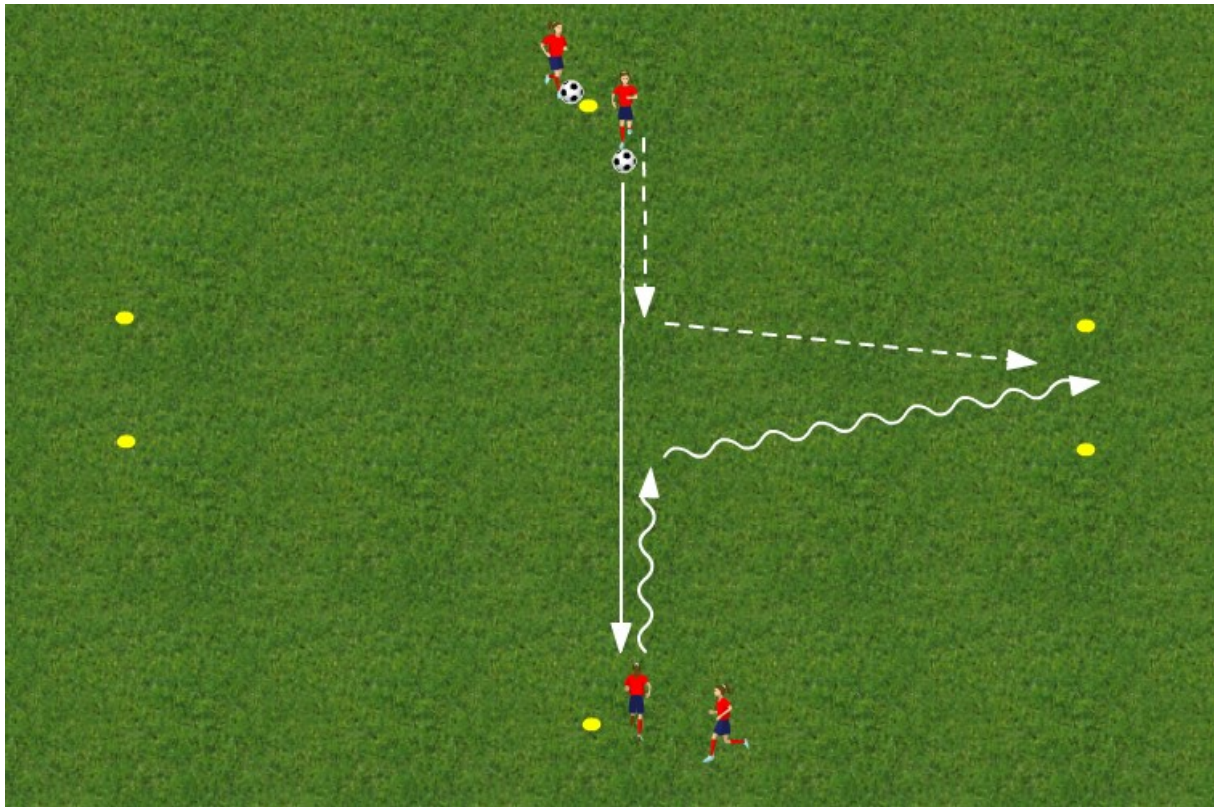
Syfte: Bollkontroll

Organisation: Fyra koner i en kvadrat med en kon i mitten av kvadraten. En spelare med boll vid varje hörnkon.

Instruktioner: Alla fyra spelare startar samtidigt och driver bollen mot centerkonen. Där vänder man sedan och driver tillbaka, rundar startkonen och roterar längs sidan på kvadraten till nästa hörnkon där spelarna sedan pausar. Utse en "lagkapten" som ropar när spelarna ska starta igen.

Variation: Driv bollen med insida, vrist, utsida sula, höger/vänster fot, varannan fot. Vänd och riktningsförändra med insida, utsida, sula, höger/vänster. En stegring av övningen kan vara att be spelarna använda så få tillslag som möjligt i vändningen och riktningsförändringen, dvs göra så skarpa vändningar och riktningsförändringar som möjligt. Vänd med insida/utsida/sula, båda fötterna, med insidan bakom stödjebenet (Cruyff), med vänster insida efter att först ha klivit över bollen med höger insida (översteg), eller kanske en vändning som spelaren/spelarna kommit på själva.

Driva 9



Beskrivning: Driva, riktningsförändra, vända

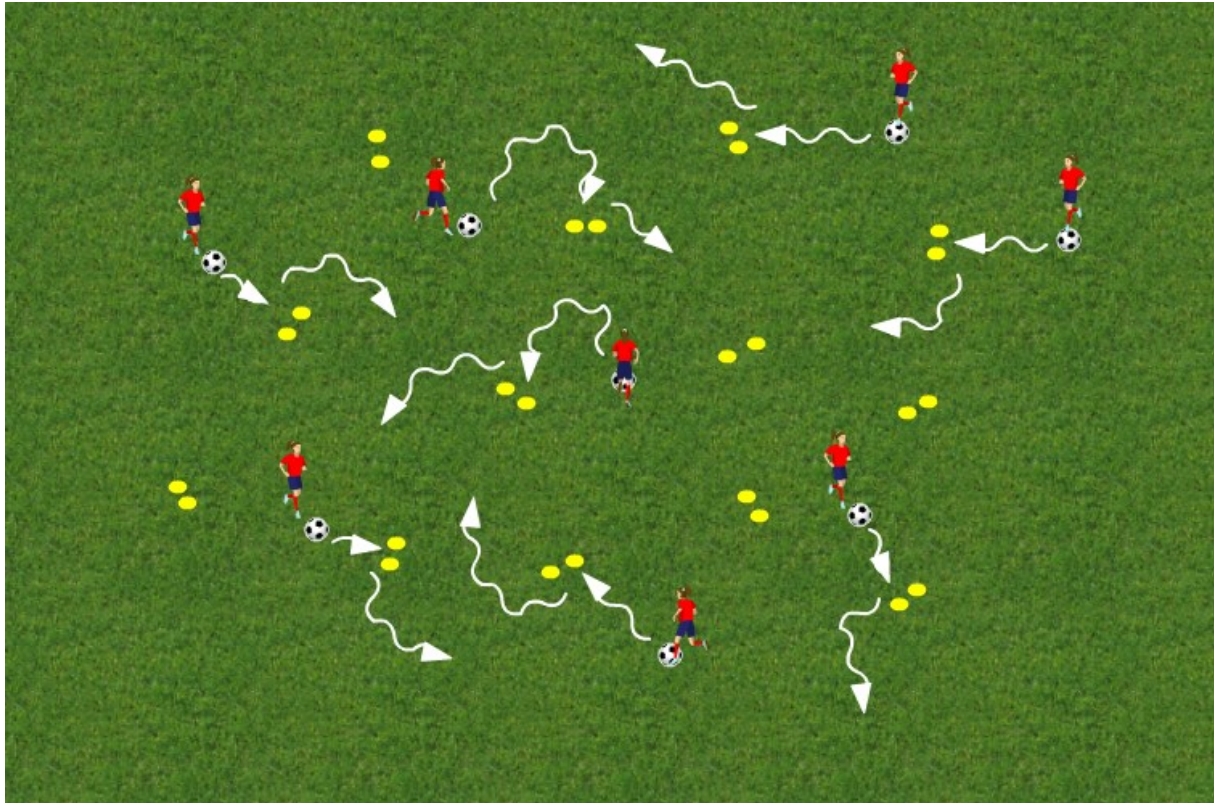
Syfte: Bollkontroll

Organisation: Två koner mitt emot varandra, med varsin kort kö med spelare, bollar i den ena kön. På sidorna två konmål.

Instruktioner: Spelaren med bollen passar över bollen till andra kön och följer efter sin egen passning. Spelaren i den andra kön som tar emot bollen driver mot spelaren som passat och riktningsförändrar sedan höger eller vänster mot något av de båda konmålen och driver bollen genom målet.

Variationer: Spelaren som passat bollen agerar försvarare antingen passivt (försöker bara hinna först genom målet) eller aktivt (försöker ta bollen). Gör det tillåtet att efter riktningsförändringen också göra vändningar och byta vilket mål man försöker göra mål på (en eller obegränsat antal vändningar kan tillåtas). Styr sättet att driva/riktningsförändra/vända på till insida, utsida, sula.

Dribbla 1



Beskrivning: Dribbla, finta

Syfte: Lura motståndare, bollkontroll, perception

Organisation: Många koner utlagda i par, huller om buller (ska föreställa försvarare).

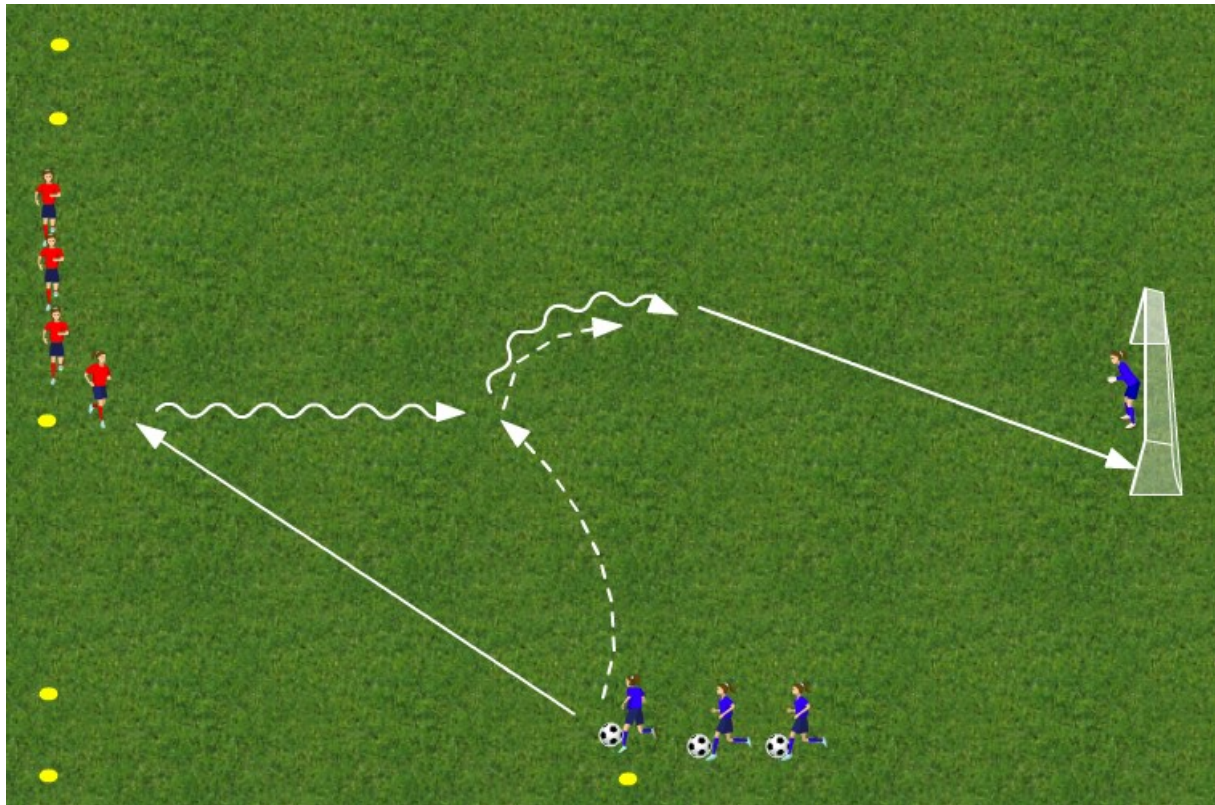
Deltagande spelare har en boll var.

Instruktioner: Spelarna driver fritt mot valfria konpar/försvarare. Framme vid konparen/försvararna gör spelarna en fint åt något håll och rundar konparet/försvararen.

Variationer: Ta bollen åt sidan med insida/utsida, höger/vänster fot, dra bak bollen med sulan innan man tar den åt sidan (både framför och bakom stödjebenet). För att stegra svårighetsgraden, lägg till passnings-/skottfint (spelaren låtsas passa/skjuta innan han/hon tar bollen åt sidan), överstegsfint (spelaren kliver över bollen med ena benet åt ett håll och tar sedan bollen åt andra hållet) eller kanske en fint spelaren/spelarna kommit på själva.

Ytterligare stegring är att lägga till en kort tempoväxling (2-3 snabba steg) efter att spelaren tagit bollen åt sidan.

Dribbla 8



Beskrivning: Finta, dribbla, utmana

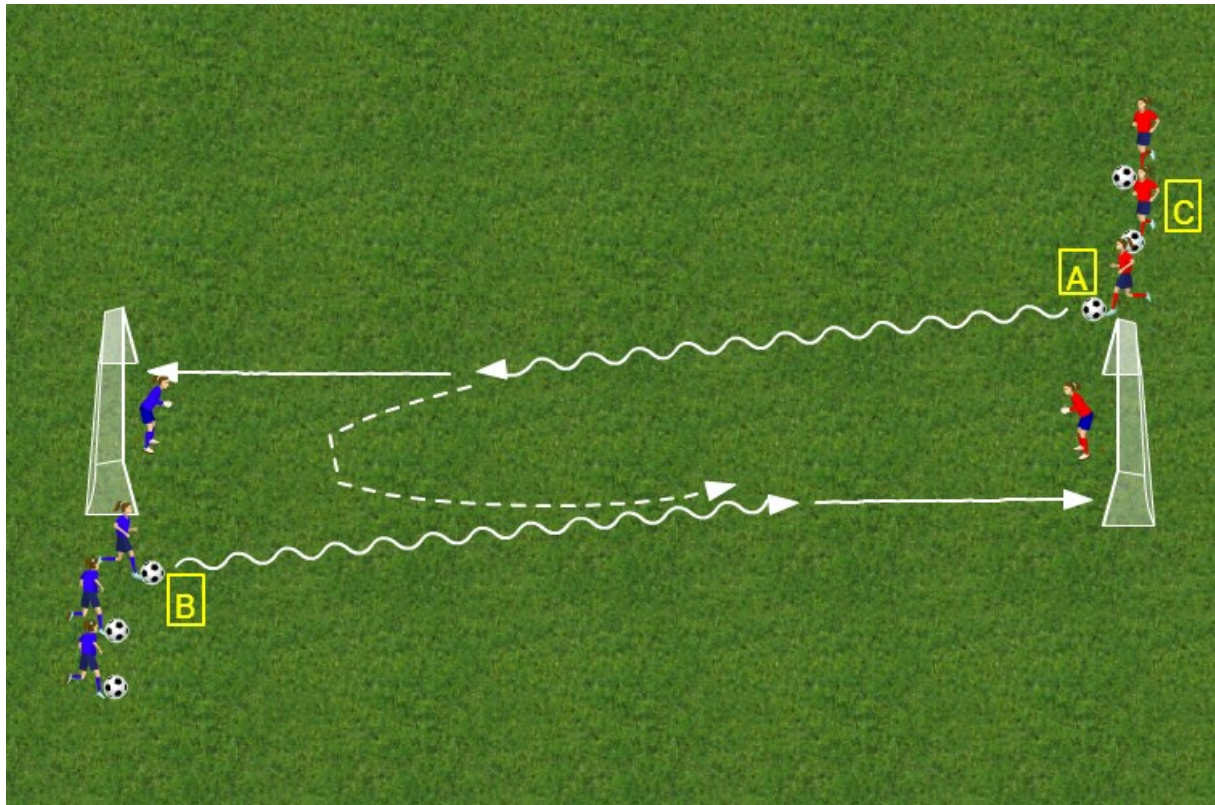
Syfte: Lura motståndaren

Organisation: Ett mål i ena änden av spelytan, med eller utan målvakt. Två små konmål i andra änden av spelytan. Ett led med spelare och bollar vid sidan av spelytan och den ett annat led med spelare mellan konmålen.

Instruktioner: Spelare med boll passar bollen över till det andra ledet och går sedan in i mitten av spelytan för att försvara målet. Första spelaren i det andra ledet tar emot bollen och driver mot och utmanar spelaren som försvarar målet. Målet är att ta sig förbi och göra mål. Om den försvarande spelaren tar bollen blir rollerna ombytta och han/hon får försöka göra mål genom att stampa fast bollen i något av de två konmålen samtidigt som den andra spelaren blir försvarare.

Variationer: Övningen kan utföras 1 v 1, 2 v 2 eller kanske 3 v 3 beroende på yta och antal spelare.

Avsluta 5



Beskrivning: Avsluta

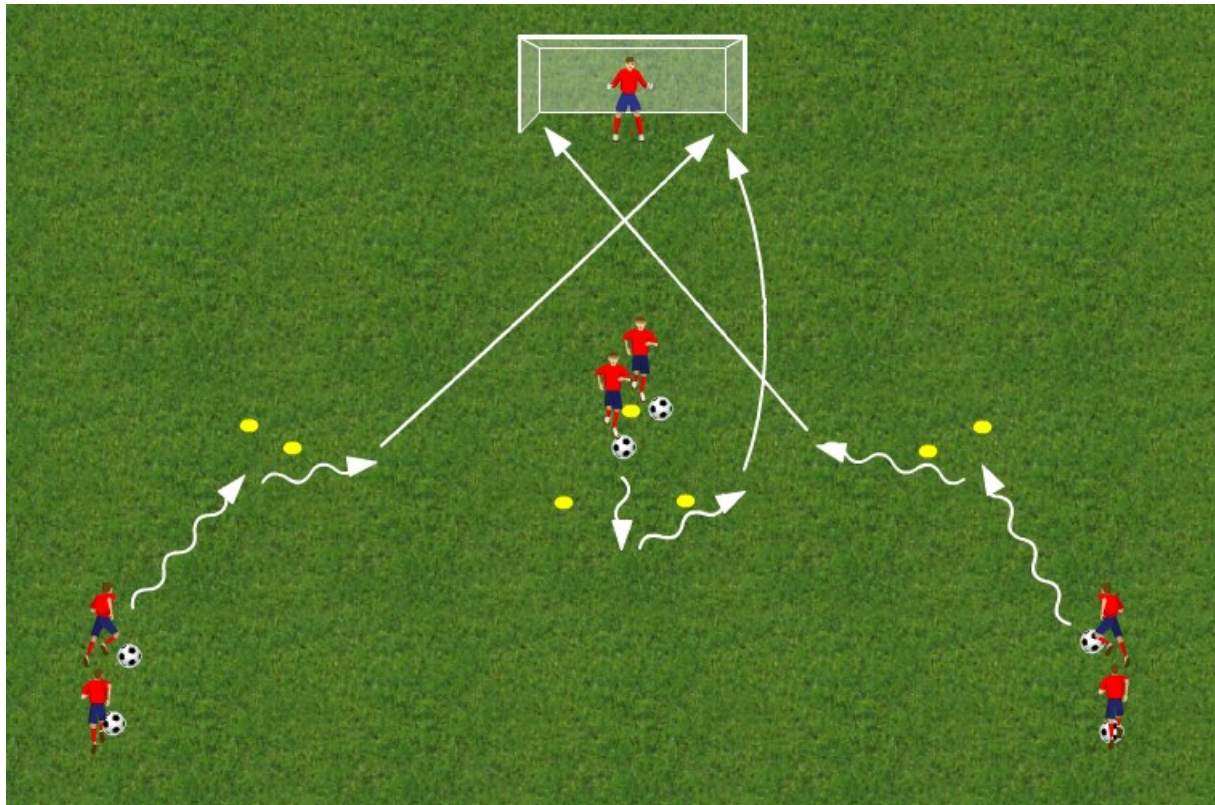
Syfte: Göra mål

Organisation: Två lag bredvid varsitt mål (7-manna, 5-manna, pugg, konmål) med eller utan målvakt, med bollar hos båda lagen. Målen står mitt emot varandra

Instruktioner: Spelaren först i ledet (A) startar genom att driva bollen mot motståndarnas mål och avslutar. Så fort spelaren avslutat startar spelaren först i ledet i andra laget (B) och gör likadant. Samtidigt blir spelaren som just avslutat (A) försvarare och försöker hinna ikapp spelaren som ska avsluta (B). Detta upprepas, dvs spelaren som avslutat (B) blir försvarare när nästa spelare på tur (C) driver mot motståndarnas mål och försöker avsluta.

Variationer: Använd målvakt om tillgång till mål för 7-manna eller 5-manna finns. Istället för målvakt kan man sätta en kon en meter från respektive stolpe och mål räknas endast när bollen passerar mellan konen och stolpen. Använder man pugg-mål eller konmål behövs ingen målvakt eller koner.

Avsluta 7



Beskrivning: Avsluta

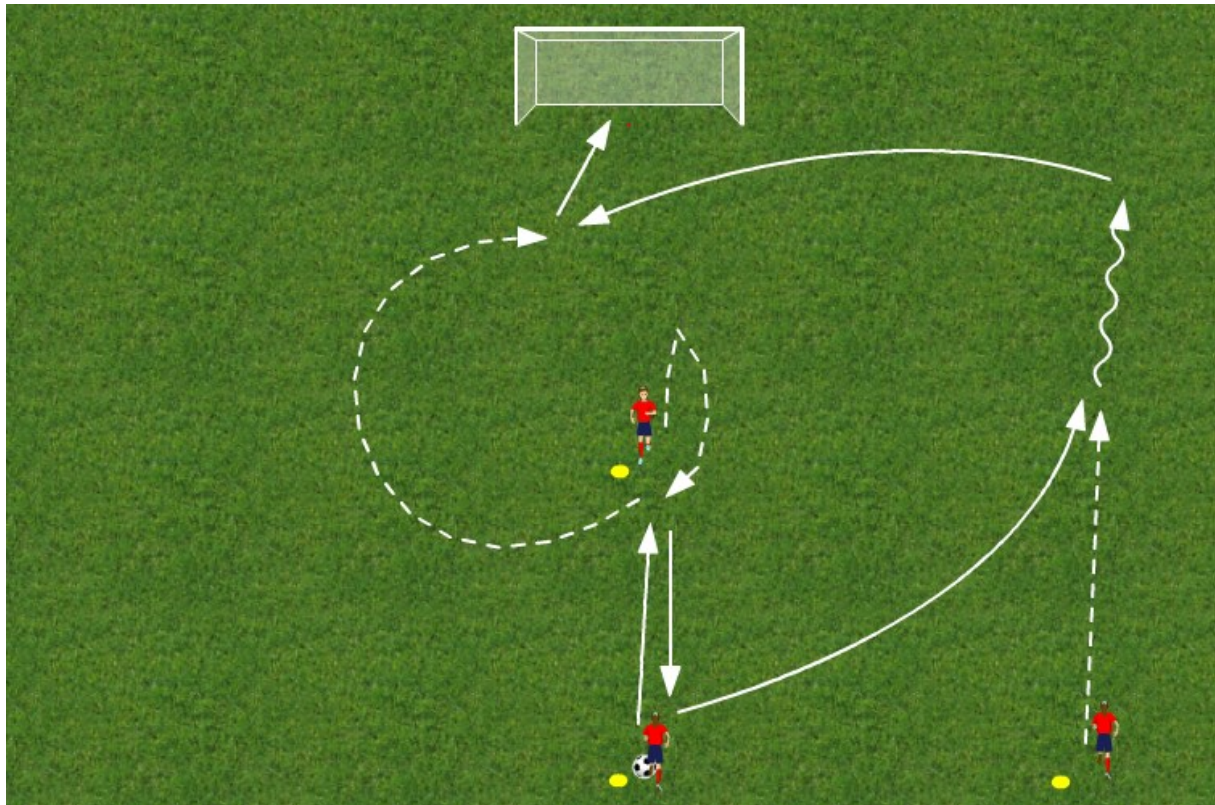
Syfte: Göra mål

Organisation: Ett mål med målvakt, framför det en triangel av koner och bredvid den på varje sida två koner bredvid varandra som symboliserar försvarare. Ett led med spelare och bollar bakom triangeln och varsitt led med spelare och bollar mitt emot de båda försvarsspelarkonerna.

Instruktioner: Spelarna i leden på kanterna driver mot försvarsspelarkonerna, fintar, går inåt och avslutar. Spelarna i ledet i mitten tar bollen bort från mål, riktningsförändrar åt något håll och avslutar sedan. Roterar med- eller motsols.

Variationer: Vill eller kan man inte använda målvakt kan man placera koner en meter från respektive stolpe och mål görs då genom att avsluta mellan kon och stolpe. Ge spelarna instruktioner om vilka finter de ska använda, alternativt låt dem välja själva.

Avsluta 9



Beskrivning: Uppspel, tillbakaspel, djupled, inlägg, avslut

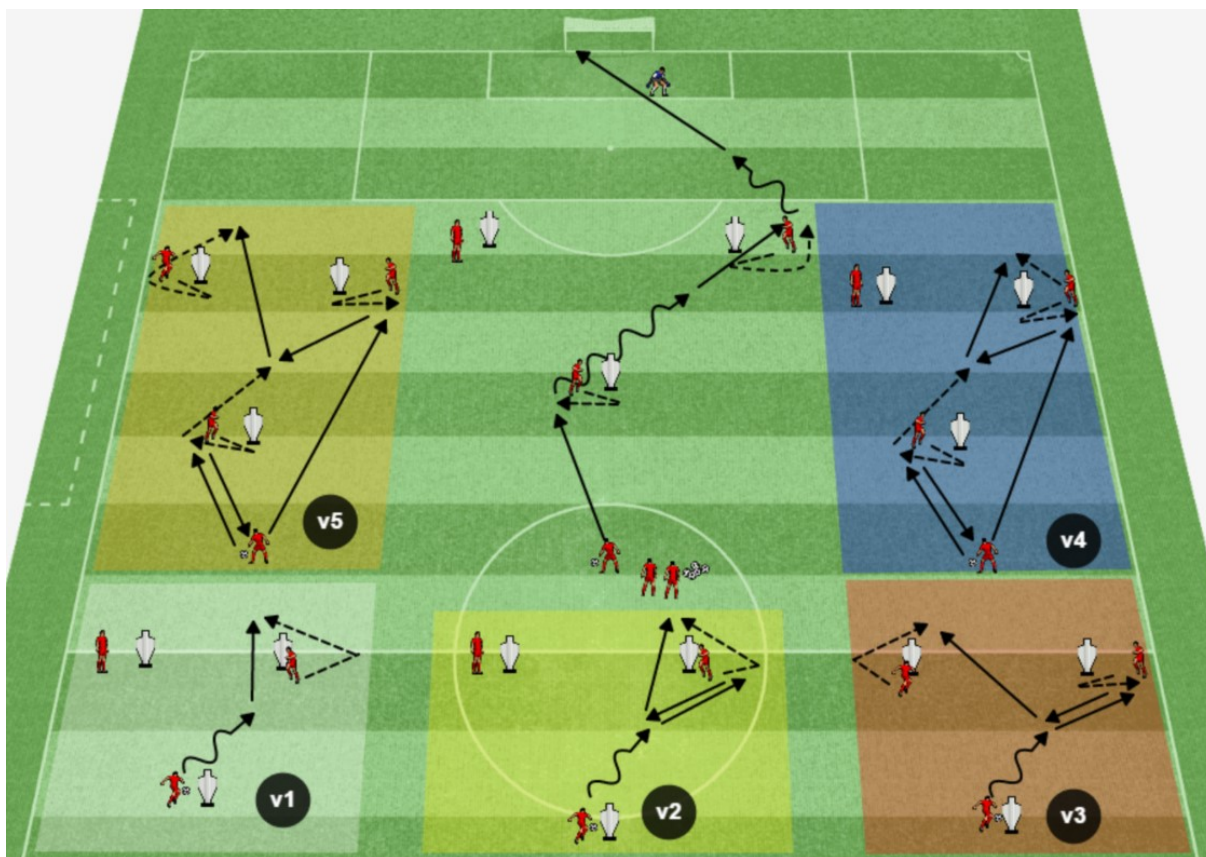
Syfte: Komma in bakom motståndarens backlinje, träna inlägg och avslut på inlägg

Organisation: Spelare i vid tre positioner framför ett mål. Boll vid en av positionerna.

Instruktioner: Bollhållaren (mittfältare) spelar upp bollen på felvänd spelare (forward) som startat övningen med en avledande löpning. Forwarden spelar tillbaka bollen till mittfältaren som sätter ut en passning på en djupledslöpande spelare (ytter) som i sin tur tar emot och driver bollen ner mot kortlinjen. Forwarden gör en båglöpning in framför mål och avslutar på inlägg från yttern. Instruera passningar på rätt fot och med rätt tajming i passning och löpning.

Variationer: Kör övningen från båda hållen, varannan gång. Lägg till möjligheten för mittfältaren att också gå på avslut. Lägg till en försvarsspelare som markerar forwarden vid uppspel och avslut, passiv eller aktiv.

Avsluta 11



Beskrivning: Avslut efter instick

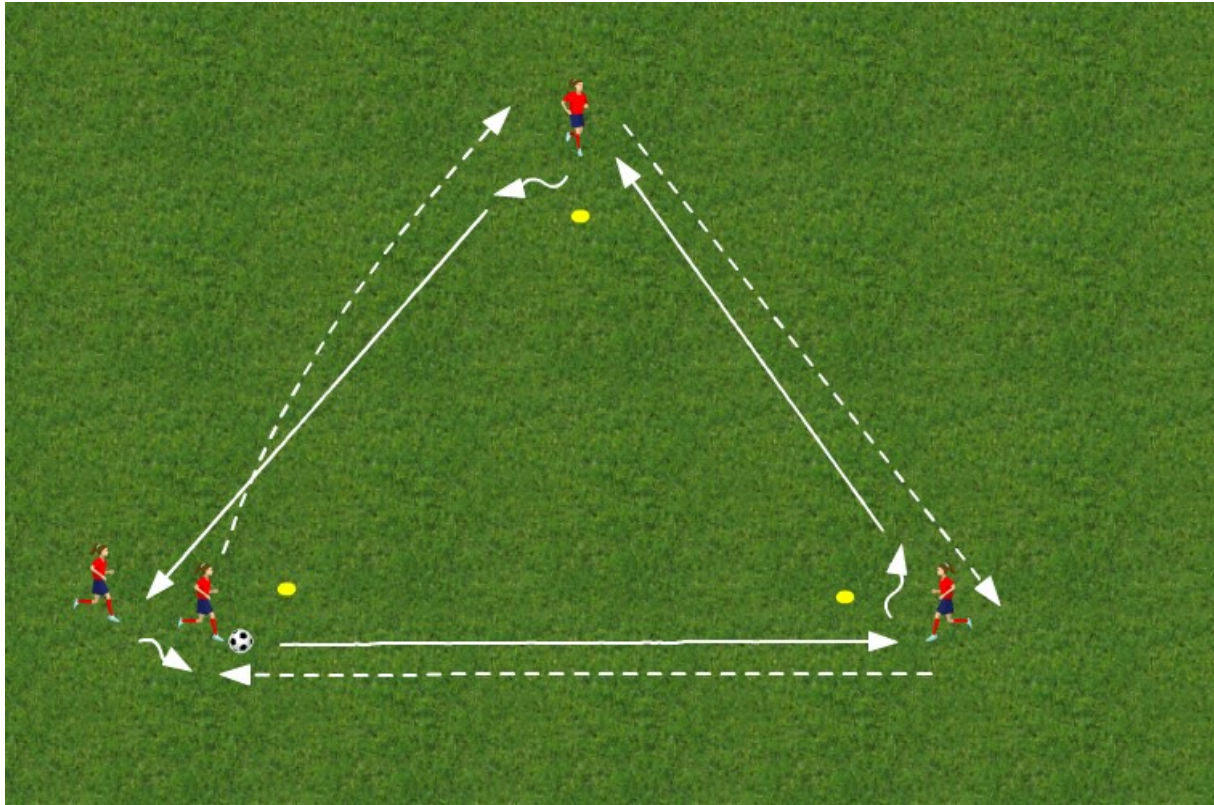
Syfte: Olika sätt att komma till avslut på efter instick

Organisation: Tre koner/dockor placerade i en triangel framför målet, en spelare på varje kon/docka och resten av spelarna med bollar på ett led.

Instruktioner: Spelaren vid triangelns spets gör en avledande löpning och får en passning från bollhållaren, utmanar diagonalt och isolerar försvararen (konen/dockan) i ett 2-mot-1-läge för att sedan spela sin lagkamrat, som i sin tur gjort en avledande rörelse för att öppna upp yta, som avslutar. Spelarna roterar genom att gå till den plats man spelat bollen. Spelarna vid triangelns spets gör sig spelbar på olika sidor av konen/dockan varannan gång. Ställ höga krav på ordentliga avledande rörelser, timing i rörelserna, hårdhet och skärpa i passningarna, tempo och kvalitet i avsluten.

Variationer: Bygg på övningen med variationer enligt bilden, variant 1-5, men även med egna varianter.

Mottagning, passning, spelbarhet 5



Beskrivning: Passning, mottagning, spelbarhet

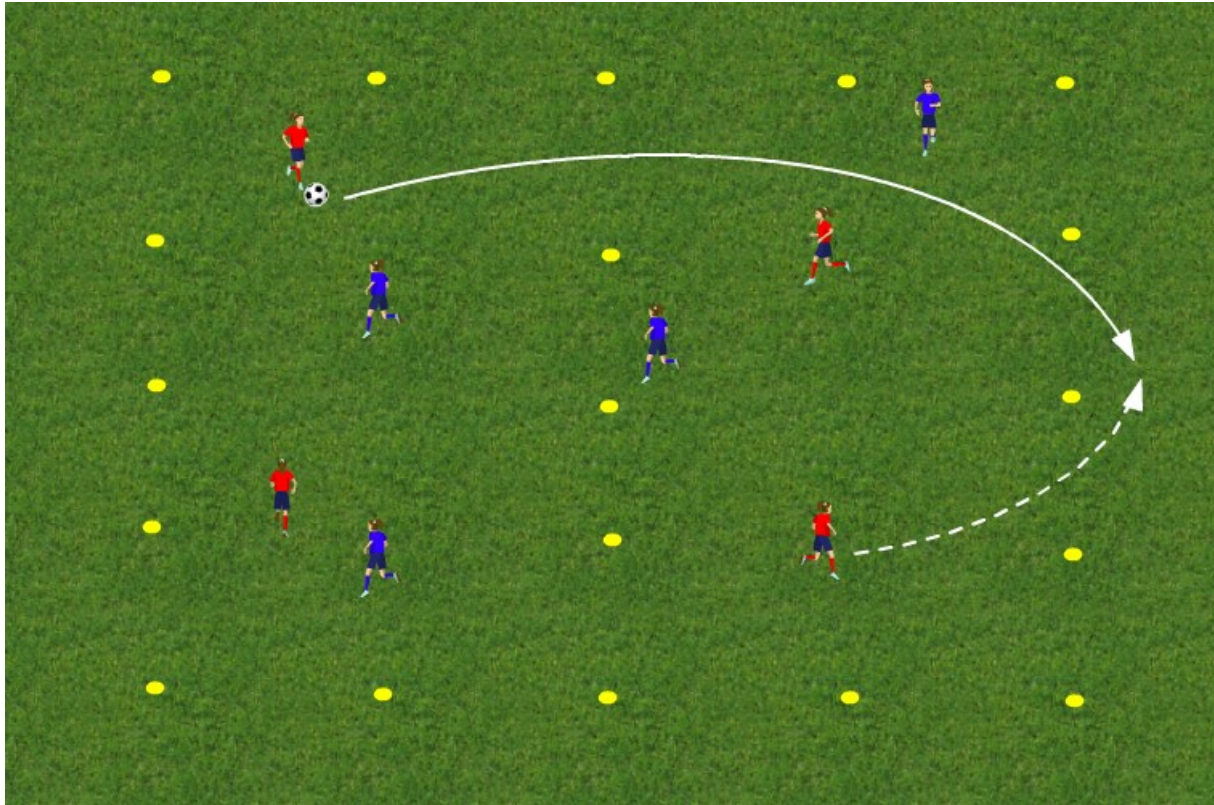
Syfte: Olika passnings- och mottagningstekniker, rörelse för att bli spelbar

Organisation: Tre koner i en triangel med minst en spelare vid varje kon. Boll hos en av spelarna.

Instruktioner: Spelaren med bollen spelar till spelaren vid en av de andra konerna och förflyttar sig sedan till den tredje konen, dvs bollen går åt ett håll och spelaren roterar åt andra hållet. Spelaren som tar emot bollen gör en mottagning runt konen och spelar bollen och förflyttar sig vidare enligt samma mönster.

Variationer: Variera åt vilket håll bollen går, motsols eller medsols. Fokusera övningen mot att träna mottagningar (insida, utsida, sula), passningar (insida, utsida, vrist) eller mot spelbarheten, dvs en snabb förflyttning uppe på tå, med lätt böjda ben och kvicka fötter för att snabbt förbereda sig för nästa bollmottagning. Med fördel används så få spelare som möjligt i denna övning när spelbarheten tränas, detta då spelarna tvingas förflytta sig snabbt för att hinna fram.

Mottagning, passning, spelbarhet 8



Beskrivning: , Funktionell övning, kort och lång passning, mottagning, spelbarhet

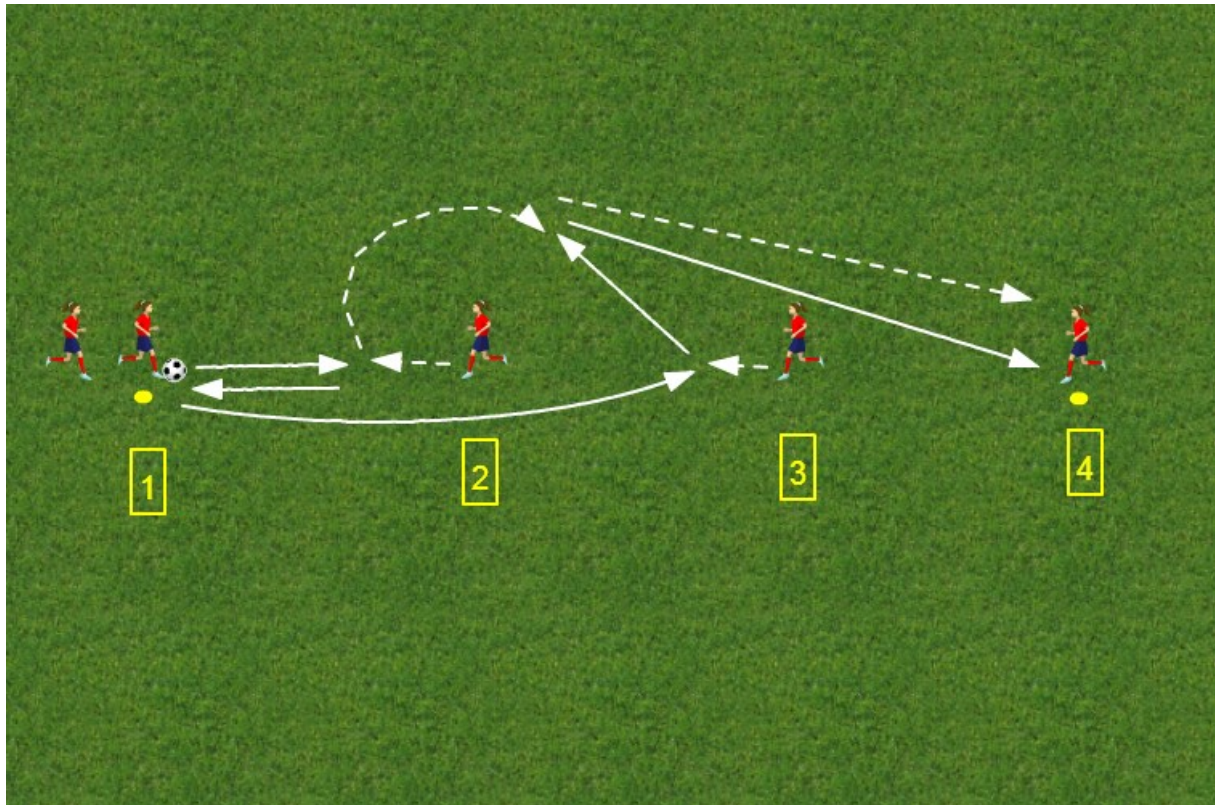
Syfte: Olika passnings- och mottagningstekniker, rörelse för att bli spelbar i ledig yta, skapa läge och träna på lång passning

Organisation: En långsmal plan delad på i två zoner, två lag, en boll.

Instruktioner: Två lag spelar mot varandra inom hela spelytan. Mål görs genom att en lång passning från en av zonerna, över eller genom den andra zonen, till en spelare i det egna laget som rört sig ut över kortsidan och tar emot bollen.

Variationer: Fokusera övningen mot att träna mottagningar (insida, utsida, sula, lår, bröst), passningar (insida, utsida, vrist) eller mot spelbarheten, dvs en snabb förflyttning uppe på tå, med lätt böjda ben och kvicka fötter för att snabbt förbereda sig för nästa bollmottagning både i spelet allmänt och i rörelsen för att göra mål.

Mottagning, passning, spelbarhet 9



Beskrivning: Isolerad övning, kort och lång passning, mottagning, spelbarhet, djupledsspel

Syfte: Olika passnings- och mottagningstekniker, rörelse för att bli spelbar framförallt i djupled

Organisation: Fem spelare fördelade på fyra positioner med boll på en av positionerna längst ut där två spelare finns

Instruktioner: Spelare 1 spelar upp bollen på spelare 2 som spelar tillbaka. Spelare 1 spelar en längre passning upp på spelare 3 som spelar tillbaka till spelare 2 som vänt om och nu möter spelare 3. Spelare 2 spelar en längre passning till spelare 4. Spelare 3 vänder sig om och möter spelare 4 och nu vänder och börjar övningen om från andra hållet.

Variationer: Fokusera övningen mot att träna mottagningar (insida, utsida, sula, lår, bröst), passningar (insida, utsida, vrist) eller mot spelbarheten, dvs en snabb förflyttning uppe på tå, med lätt böjda ben och kvicka fötter för att snabbt förbereda sig för nästa bollmottagning både i spelet allmänt och i rörelsen för att göra mål. Passningar längs marken eller i luften. Sätt övningen i kontext genom att beskriva spelare 1-positionen som backlinjespelare, spelare 2-positionen som mittfältare, spelare 3-positionen som anfallare och spelare 4-positionen som referenspunkt i djupled (penetrerande djupledslöpning).

Possessionspel 1



Beskrivning: Spel för att behålla bollinnehav, utan riktning

Syfte: Träning av färdigheter i spelform

Organisation: Två lag inne i en kvadrat, ett lag utanför som agerar väggar

Instruktioner: Två lag inne i kvadraten spelar mot varandra, det tredje laget utanför kvadraten agerar väggar åt det lag som har bollen. Lagen spelar korta matcher mot varandra och turas om att vara väggar.

Variationer: Det går att variera denna övning väldigt mycket, dvs ha fokus på olika områden och då styra spelet. Exempelvis mottagning (insida, utsida, sula, längs marken eller luften efter tex kast från vägg), passning (insida, utsida, vrist, längs marken eller i luften till vägg), rörelse/spelbarhet (finta vart de ska röra sig med en v-löpning, visa med handen var de vill ha bollen, inte gå in i ytan där de vill ha bollen för tidigt, med kroppen hålla undan motståndaren), taktiskt offensivt (spelvändningar, spel på tredje spelare, passningsvinklar, variation kort/lång passning), taktiskt defensivt (hålla ihop laget, gemensam överflyttning, pressa på given signal, markeringsspel) samt även för uthållighetsträning.

Possessionspel 2



Beskrivning: Spel för att behålla bollinnehav, utan riktning

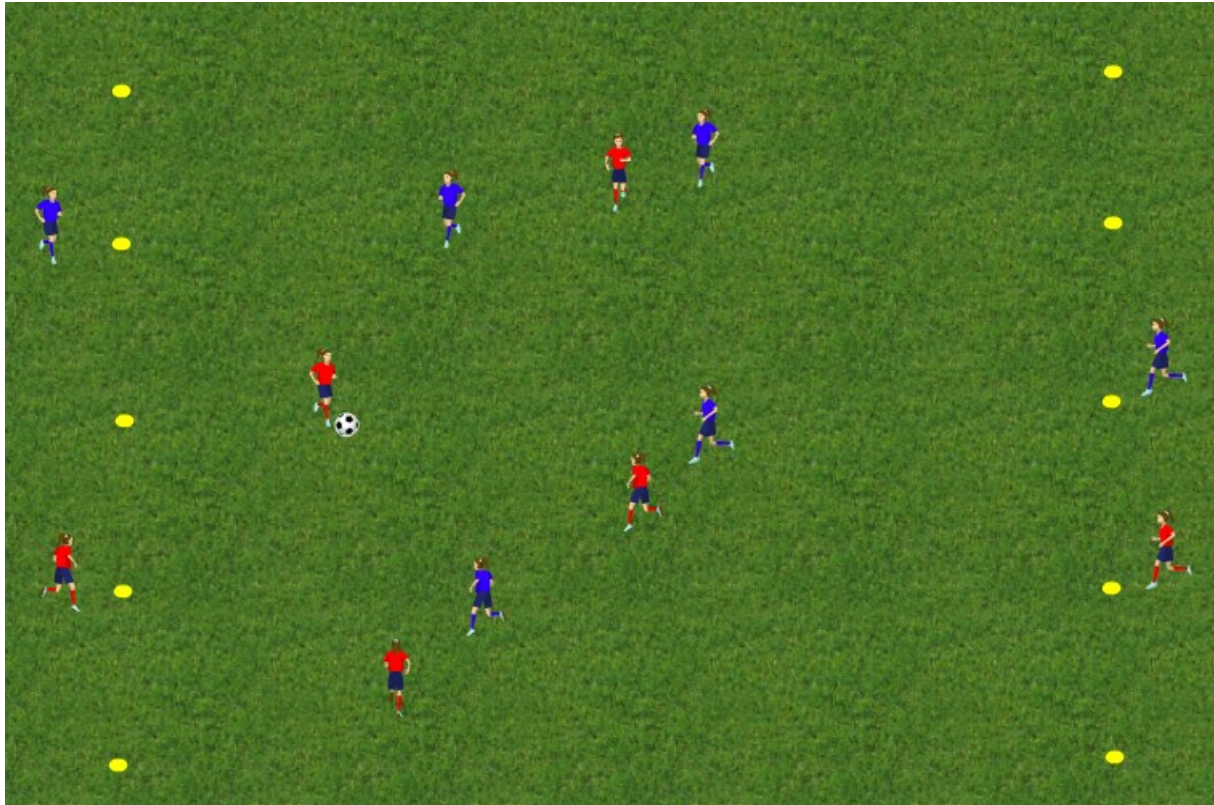
Syfte: Träning av färdigheter i spelform

Organisation: Två lag inne i en kvadrat, det ena laget är fler än det andra.

Instruktioner: Laget som är fler försöker hålla bollen utan att laget som är färre kan ta den. Om laget som är färre tar bollen lämnas den tillbaka direkt, de är endast med som antingen passiva eller aktiva försvarare för att skapa ett stressmoment för det andra laget. Spelarna i laget som är färre byter lag med spelarna i laget som är fler antingen vid bollvinst eller efter viss tid.

Variationer: Det går att variera denna övning väldigt mycket, dvs ha fokus på olika områden och då styra spelet. Exempelvis mottagning (insida, utsida, sula), passning (insida, utsida, vrist), rörelse/spelbarhet (finta vart de ska röra sig med en v-löpning, visa med handen var de vill ha bollen, inte gå in i ytan där de vill ha bollen för tidigt, med kroppen hålla undan motståndaren), taktiskt offensivt (väggspel, spel på tredje spelare, passningsvinklar, variation kort/lång passning), taktiskt defensivt (hålla ihop laget, gemensam överflyttning, pressa på given signal, täcka yta).

Possessionspel 3



Beskrivning: Spel för att behålla bollinnehav och spelvända, med riktning

Syfte: Träning av förflyttning av bollinnehav

Organisation: Två lag inne i en kvadrat samt båda lagen har varsin spelare i två ändzoner avmarkerade med koner.

Instruktioner: Lagen spelar fritt inne i ytan, spelarna i ändzonerna har två tillslag. Laget med bollen har som mål att försöka vända spelet fram och tillbaka mellan ändzonerna. Instruera spelarna i hur de med hur de med smarta rörelser och samarbete kan skapa ytor åt varandra och därmed underlätta passningsspelet.

Variationer: Räkna mål, en lyckad spelvändning räknas som ett mål. Begränsa antalet tillslag både för de spelande lagen och för spelarna i ändzonerna.

Possessionspel 4



Beskrivning: Bollinnehav utan riktning

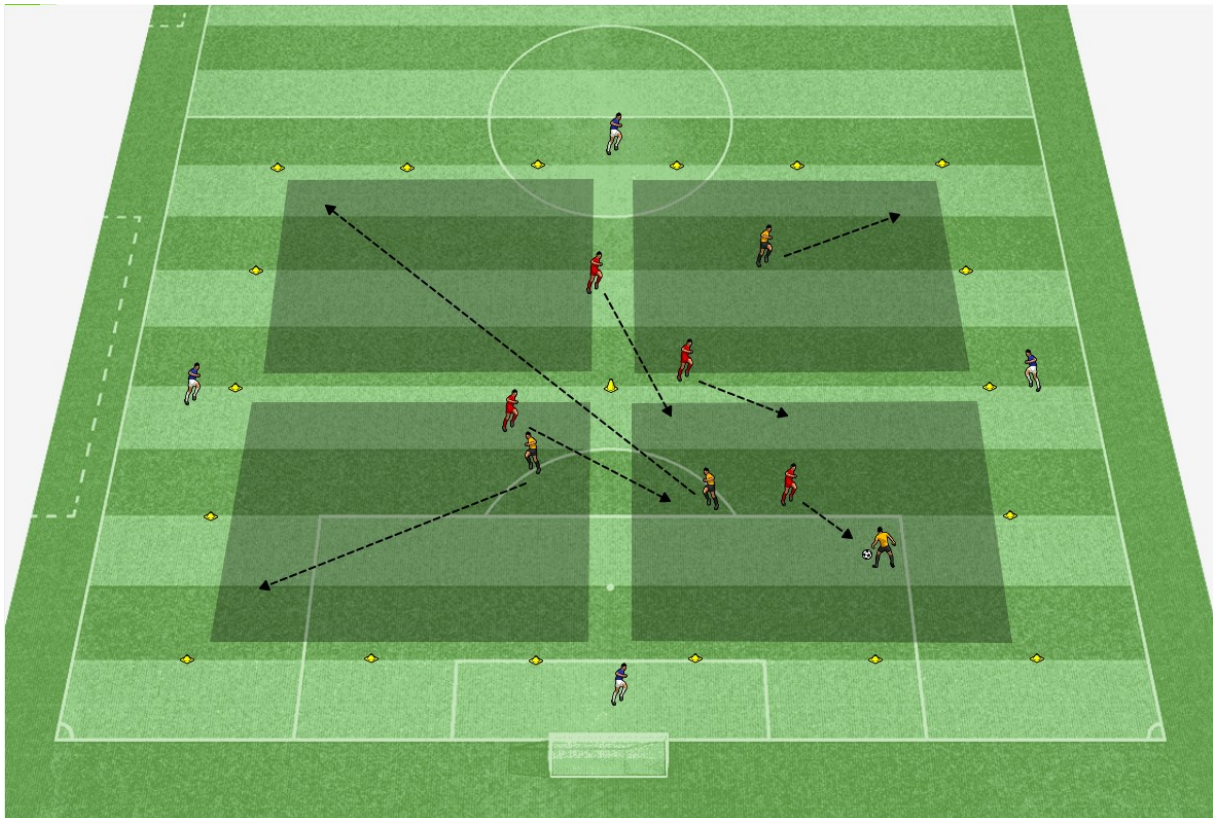
Syfte: Träning av grunder i anfallsspel (bredd, djup, avstånd) samt i försvar hålla ihop laget

Organisation: Tre lag och en boll i en väl tilltagen yta

Instruktioner: Två lag spelar tillsammans mot det tredje försöker vinna bollen. När det tredje laget vinner bollen byter det roll med laget som tappade bollen som då får försöka vinna bollen. Instruera de bollhållande lagen att utnyttja hela spelytan genom att hålla bredd och djup, samt att hålla lämpliga spelavstånd. Variera några korta passningar med en lång. Instruera det försvarande laget att hålla ihop och ta beslut tillsammans. Fastställ några triggers (svår passning, dålig mottagning, bollhållande spelare med ryggen emot, etc.) för spelarna att reagera på och då sätta in en aggressiv bollvinnande press.

Variationer: Begränsa antalet tillslag för de bollhållande lagen. Straffa försvarande lag för passningar som går genom laget.

Possessionspel 5



Beskrivning: Bollinnehav utan riktning, kollektivt försvarsspel

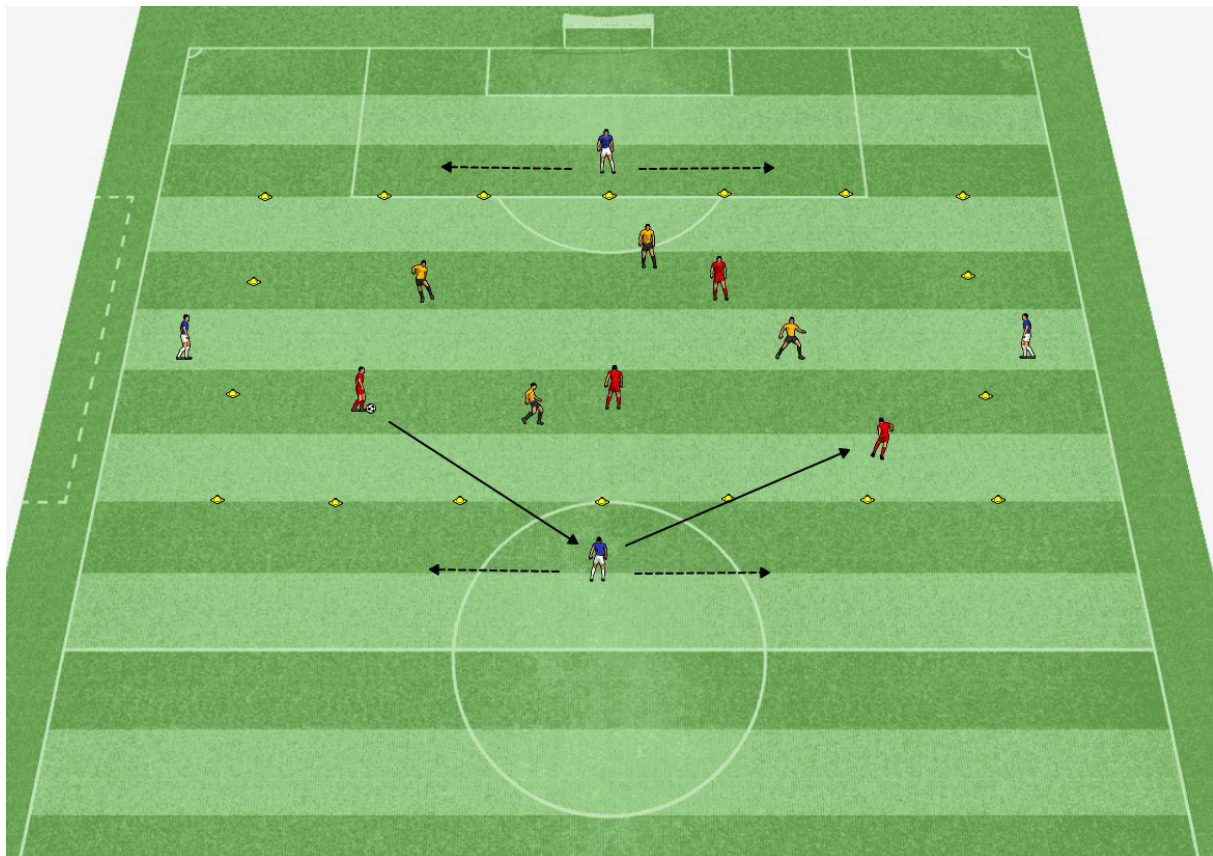
Syfte: Träning av grunder i anfallsspel (bredd, djup, avstånd), i försvar hålla ihop laget och utföra ett kollektivt presspel samt genom snabba omställningar defensivt/offensivt krympa/öppna spelytor

Organisation: Tre lag och en boll i en väl tilltagen yta indelad i fyra mindre kvadrater

Instruktioner: Två lag spelar mot varandra med ett tredje lag som agerar väggar. Instruera det bollhållande laget att tillsammans med väggspelarna utnyttja hela spelytan genom att hålla bredd och djup, samt att hålla lämpliga spelavstånd. Vid bollvinst ska det bollhållande laget i en offensiv omställning genom detta göra spelytan så stor som möjligt så snabbt som möjligt (maxlöpningar), samt med en längre passning hitta en avlastande spelare för att undkomma motståndarnas presspel. Instruera det försvarande laget att hålla ihop och utföra ett kollektivt presspel. För att underlätta detta finns regeln att försvarande lag i en defensiv omställning så snabbt som möjligt ta sig in i den fjärdedel av spelytan där bollen befinner sig och genom detta snabbt vinna tillbaka bollen.

Variationer: Begränsa antalet tillslag för de bollhållande lagen. Tvinga första passning efter bollvinst att gå till annan fjärdedel av spelytan. Straffa försvarande lag för passningar som går genom laget eller om samtliga spelare inte kommer in i den fjärdedel där bollen befinner sig tillräckligt snabbt efter bolltapp.

Possessionspel 6



Beskrivning: Bollinnehav med riktning

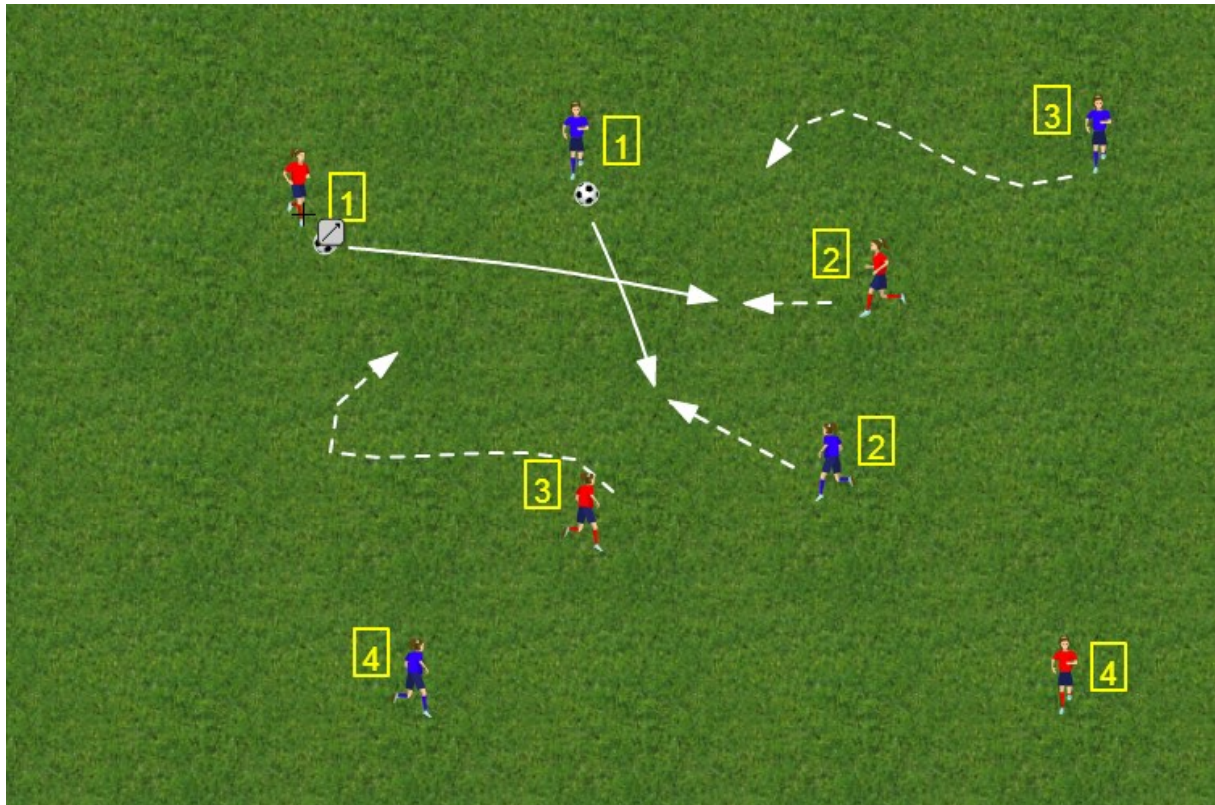
Syfte: Träning av spelvändningar med hjälp av understödsspelare och avlastande spelare

Organisation: Två lag och en boll i en bred och kort yta, ett tredje lag agerar avlastande- och understödsspelare

Instruktioner: Två lag spelar mot varandra i ytan med syftet att hålla bollen samtidigt som man strävar efter spelvändningar från en avlastande spelare till den andra. Till sin hjälp har man understödsspelare som aktivt rör sig i sidled och erbjuder ett alternativ med djup som understöd för att göra en spelvändning. Tänk på understödsspelarna som en central mittfältare eller mittback som gör sig spelbar i bra vinkel.

Variationer: Räkna en lyckad spelvändning utan att motståndarna bryter som ett mål. Se en av understödsspelarna som en spelare som ger understöd snett nedanför spelet och den andra understödsspelaren som en felvänd forward.

Spelavstånd 1



Beskrivning: Funktionell övning för att träna på spelavstånd, anfallsspel

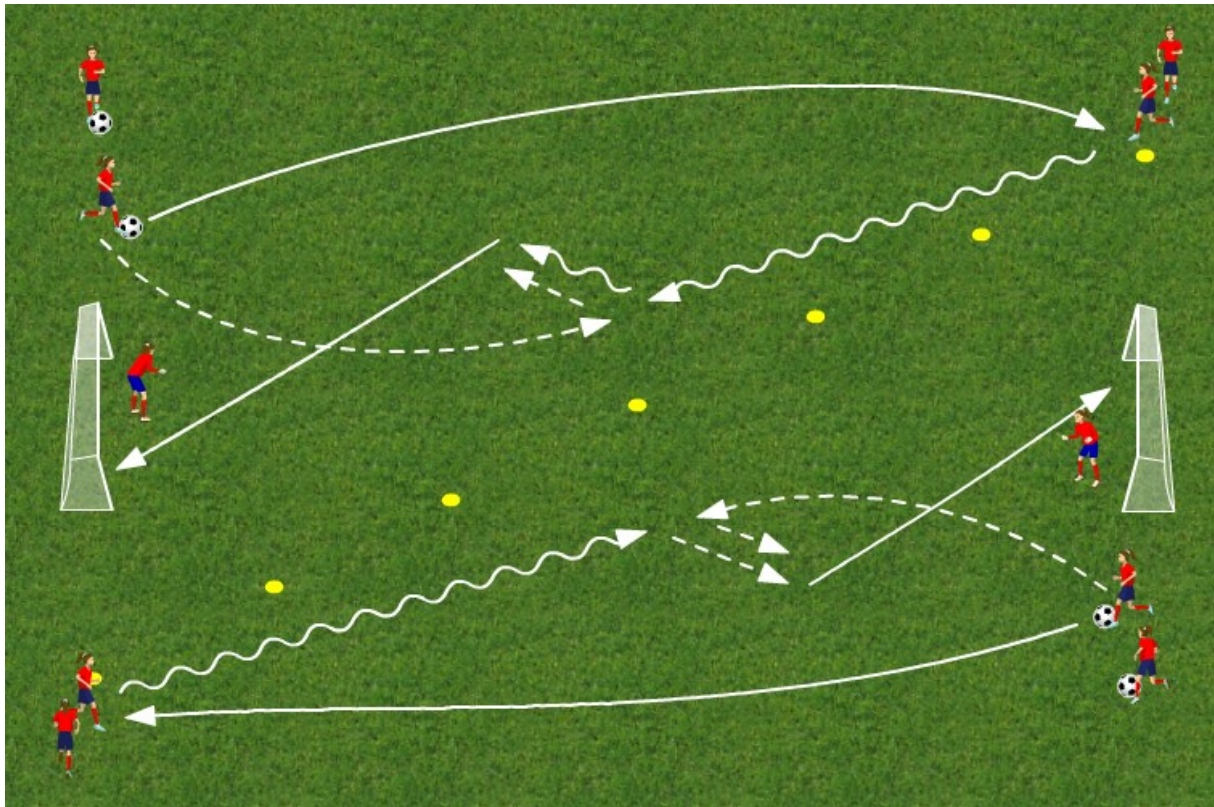
Syfte: Göra sig spelbar på lagom spelavstånd

Organisation: Ett eller flera lag med en boll var på valfri yta

Instruktioner: I varje lag får varje spelare ett nummer (ex. 1-4). Bollen startar hos spelaren med nummer ett som spelare bollen vidare till spelaren med nästa nummer, osv. Spelaren med det sista numret spelar bollen till spelare med nummer 1 och så rullar det på. Medan bollen rör sig mellan spelarna ska de också röra sig fritt på ytan. Instruera spelarna att försöka röra sig på ett sådant sätt att korta och långa passningar varvas, så att olika spelavstånd varieras.

Variationer: Jobba med passningar längs marken eller i luften, eller blandat. Träna på att möta bollhållaren framifrån eller i vinkel snett framifrån. Lägg in en avledande löpning med tempoväxling när spelarna möter bollhållaren, och att tajmingen är rätt. Instruera spelarna att röra sig in i en yta som öppnats av en annan spelares rörelse för att där vara spelbar.

Offensiv och defensiv 1 v 1 1



Beskrivning: Offensiv och defensiv 1 v 1, avslut

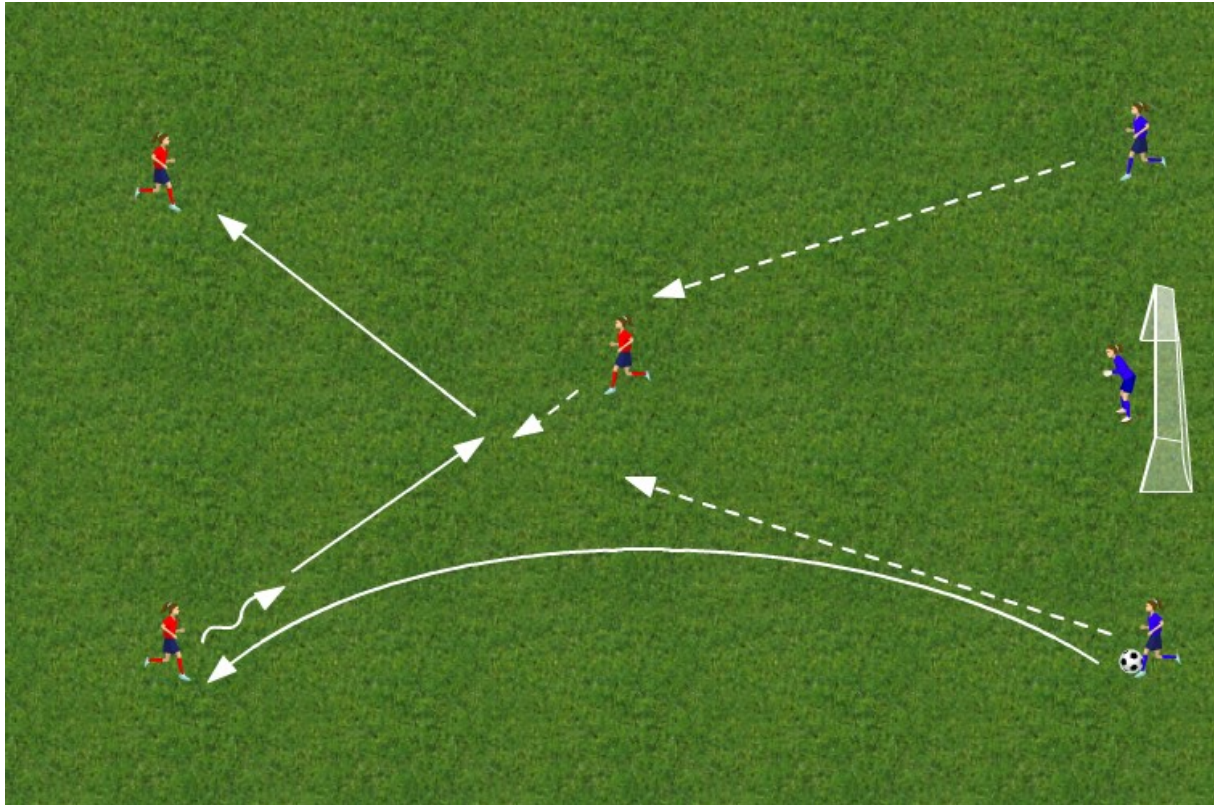
Syfte: Offensivt att ta sig förbi en försvarare och göra mål, defensivt att genom god pressteknik tillsammans med målvakten förhindra avslut och mål

Organisation: Två mål mitt emot varandra, en diagonal konlinje, en fjärdedel av spelarna i varje hörn av ytan med bollar i två av hörnen

Instruktioner: Bollhållaren slår en rak passning över till andra sidan och följer sedan efter sin passning för att agera försvarare. Bollmottagaren på andra sidan agerar anfallare och tar emot och driver bollen framåt mot försvararen för att utmana, ta sig förbi antingen höger eller vänster och komma till avslut. Man får som anfallare inte passera konlinjen. Instruera anfallaren att ta med sig bollen framåt och hålla farten uppe för att enklare komma förbi. Går anfallaren förbi på utsidan bör avslutet gå diagonalt mot den borte stolpen (större chans för farlig retur vid målvaktsräddning). Försvararen ska instrueras att så snabbt som möjligt krympa ytan till anfallaren, komma in i pressavstånd (inte för nära, inte för långt ifrån), ha rätt fotställning (sidled, inte jämfota, med böjda ben) och styra anfallaren utåt. Därefter är det målvaktens uppgift att täcka den första stolpen och försvararens uppgift att täcka den borte stolpen. Målvakten instrueras att kommunicera med försvararen och påminna om hur försvararen ska agera. Rotation sker genom att anfallaren tar försvararens plats och försvararen blir anfallare på andra sidan av målet.

Variationer: Variera den långa passningen till antingen längs marken eller i luften. Glöm inte att byta riktning genom att dra konlinjen diagonalt åt andra hållet.

Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1



Beskrivning: Anfallsövning i numerärt överläge, försvarsövning i numerärt underläge

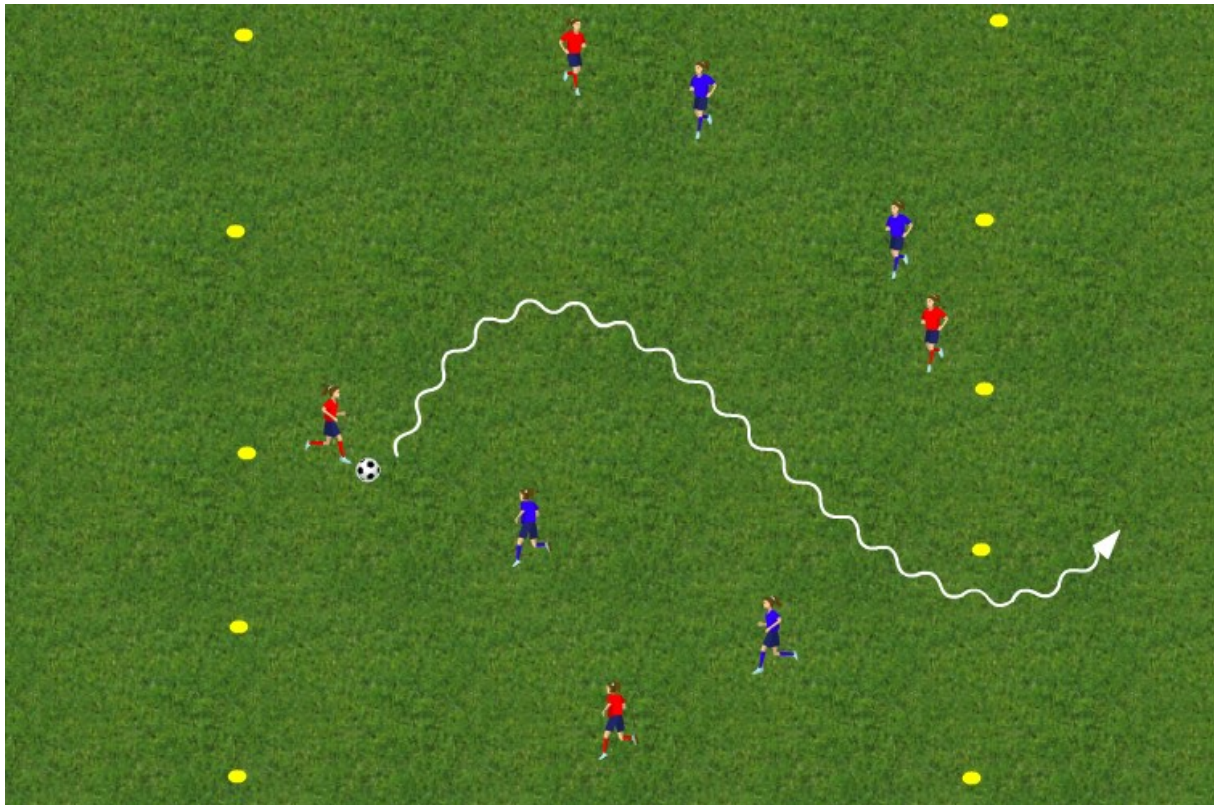
Syfte: Offensivt utnyttja ett numerärt överläge för att komma till avslut, defensivt samarbeta för att klara av ett numerärt underläge

Organisation: Ett försvarande lag med bollar vid sidan om ett mål (med målvakt). Ett anfallande lag med tre spelare där två har sina utgångspositioner längre från målet än vad den tredje har.

Instruktioner: Försvararna sätter igång övningen genom en lång passning till en av de bortre anfallarna. Efter slagen passning skyndar sig försvararna upp för att börja försvara sitt mål så långt från målet som möjligt. Anfallaren som tar emot bollen spelar upp bollen till lagkamraten närmast mål som spelar den vidare tillbaka i planen till den tredje anfallaren. Efter detta passningsmönster anfaller anfallarna fritt. Instruktioner till anfallarna är fart, bredd, beslutsamhet och tydlighet i besluten. Instruktioner till försvararna är fotställning och samarbete med varandra och målvakten.

Variationer: Det inledande passningsmönstret är till för att få med djup i spelet; hoppa över styrningen av det och låt spelarna komma fram till detta själva. Ta bort en av anfallarna och en av försvararna för att göra övningen tydligare och mer lättcoachad.

Spel 1



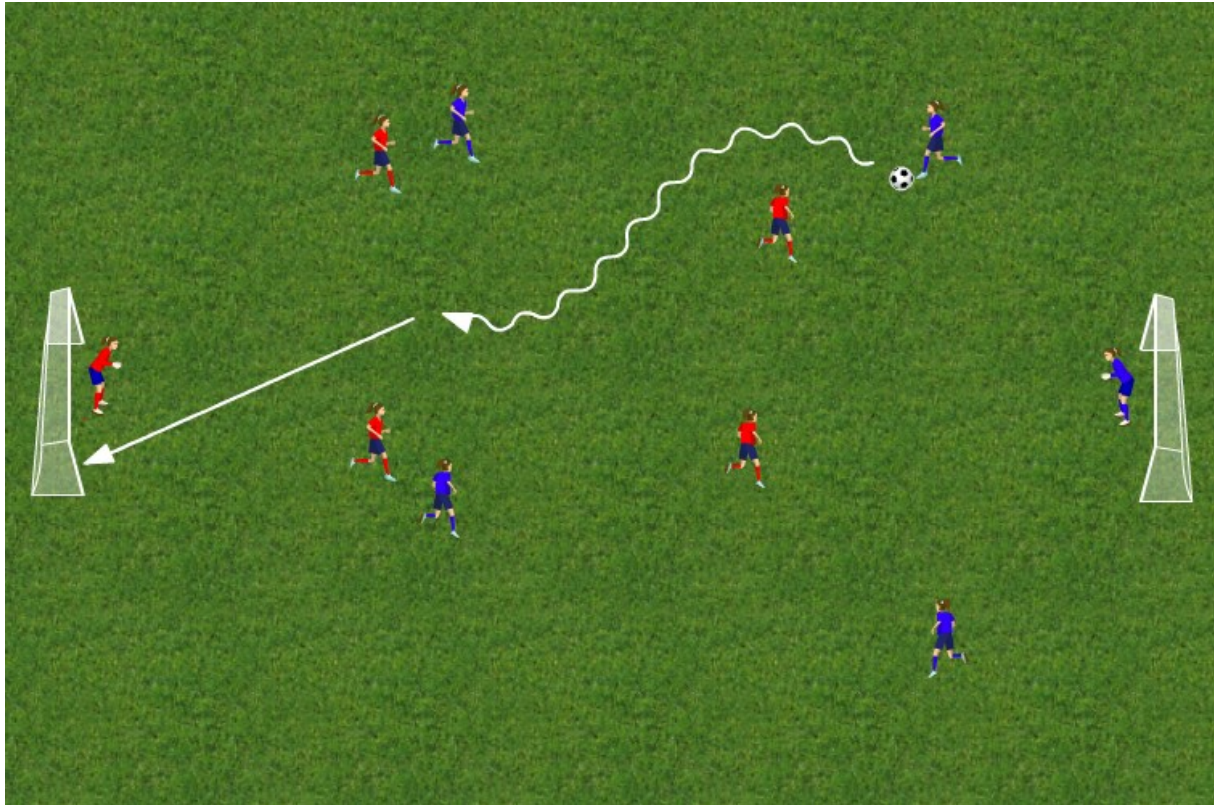
Beskrivning: Spel med fokus på driva bollen

Syfte: Bollbehandling, perception, riktningsförändra, vända, driva

Organisation: Två lag med fyra spelare i varje. Spelyta med två ändzoner avgränsade av koner.

Instruktioner: Spel 4 v 4 med varsin ändzon som mål. Mål görs genom att en spelare kontrollerat driver bollen in i motståndarnas ändzon. Fokus ska ligga på att driva bollen och genom riktningsförändringar och vändningar skapa lägen att driva bollen in i ändzonen och göra mål.

Spel 2



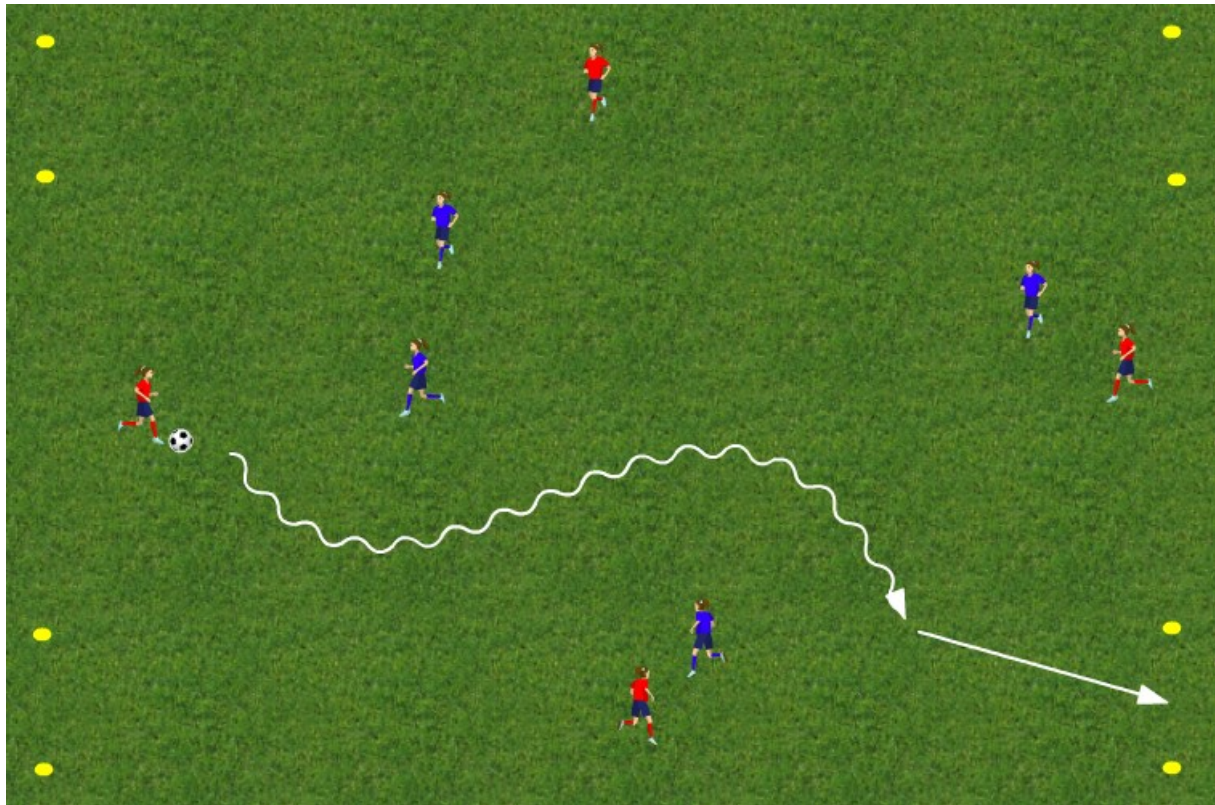
Beskrivning: Spel med fokus på att dribbla och finta

Syfte: Lura motståndare, bollbehandling, finta, dribbla

Organisation: Två lag med fyra spelare + en målvakt i varje. Två mål (7-manna, 5-manna, konmål).

Instruktioner: Spel 4 vs 4 med målvakt i mål. Fokus ska ligga på att utmana, dribbla och finta och genom detta komma till avslut.

Spel 3



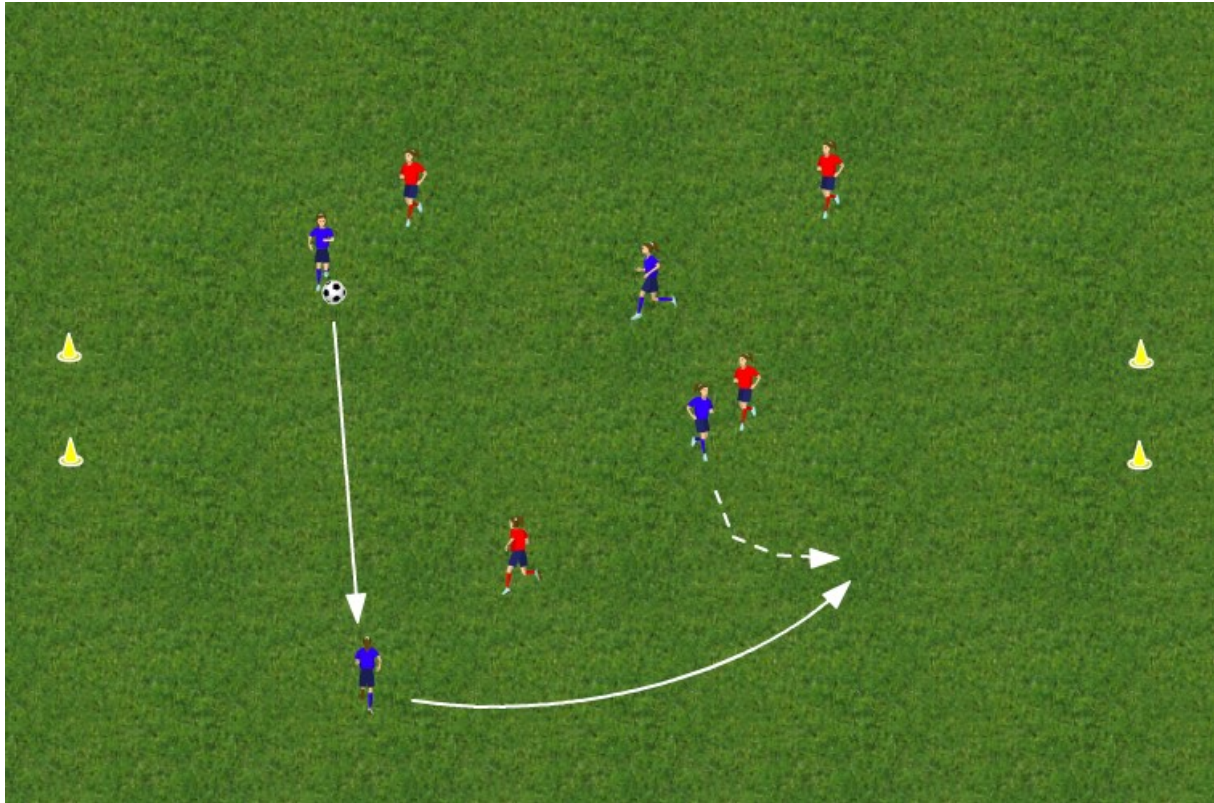
Beskrivning: Spel med fokus på att avsluta

Syfte: Göra mål

Organisation: Två lag med fyra spelare i varje. Fyra konmål.

Instruktioner: Spel 4 v 4 där varje lag anfaller mot två konmål och försvarar två konmål. Mål görs genom att skjuta bollen i valfritt av de två konmålen som motståndarna försvarar. Fokus ska ligga på att komma till så många avslut som möjligt.

Spel 5



Beskrivning: Spel med fokus på passning, mottagning och spelbarhet

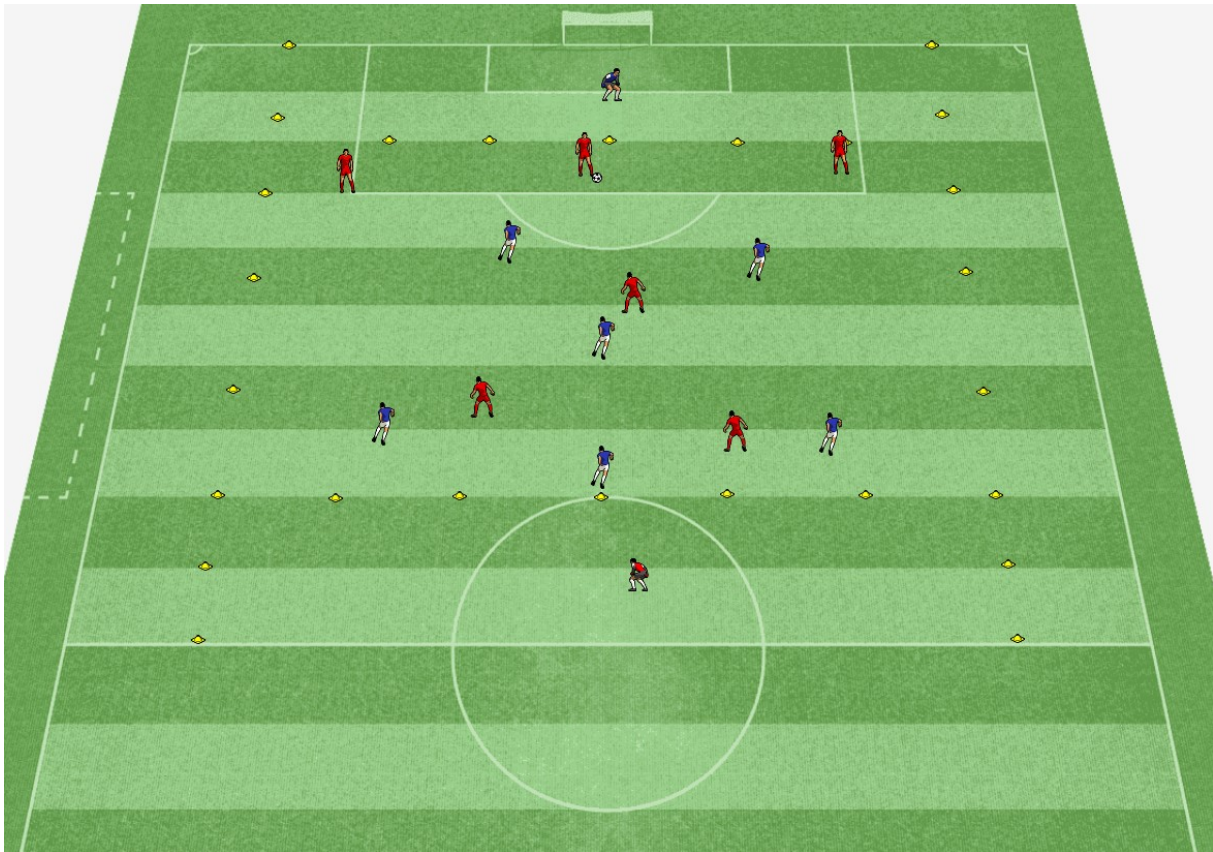
Syfte: Passning, mottagning, spelbarhet

Organisation: Två lag med fyra spelare i varje, två mål (konmål eller pugmål)

Instruktioner: Spel 4 v 4 med fokus på passningsspel. Instruera noggrannhet i mottagning (bort från motståndaren, en bit bort från kroppen för att underlätta för att kunna lyfta blicken, gärna med en fint innan), precision och lagom hårdhet i passning, passning på rätt fot (från motståndaren sett bortre foten), samt tempoväxling mot ny ledig yta. Försök få spelarna att fokusera på att repetera cykeln mottagning-passning-rörelse om och om igen.

Variationer: Styr spelarna till att bara ta emot bollen med insida, utsida eller sula, slå passningarna med insida, utsida eller vrist. Begränsa spelarna till att använda exakt två tillslag så att de måste göra en bra mottagning med tillslag ett för att sen slå passningen med tillslag två.

Spel 6



Beskrivning: Spel med fokus på att pressa och hålla ihop laget defensivt, och offensivt hitta effektiva uppspel

Syfte: Press, avstånd mellan lagdelar, uppspel

Organisation: Två lag där varje lag har en "målvakt" i offensiv ändzon

Instruktioner: Lagen placerar varsin målvakt i offensiv ändzon och mål görs genom att passa bollen i famnen på målvakten. Defensivt behöver lagen organisera sig så att man klarar av att pressa motståndarna på ett sånt sätt att de inte kan slå en enkel långboll och göra mål genom det, men också på ett sånt sätt att de har lagom avstånd mellan lagdelarna så att inte motståndarna spelar sig igenom laget och gör mål på det sättet. Offensivt behöver lagen hitta lösningar för att ta sig ur pressen och i ett uppspel få loss en spelare som får tillräckligt med tid för att göra mål.

Variationer: Experimentera med ytor, större eller mindre, smalare eller bredare, kortare eller längre, samt med antal spelare. Låt spelarna med fördel själva hitta till rätt organisation i defensiven och vägar till mål i offensiven.

Försvarsspel 1



Beskrivning: Övning för att träna kollektiv positionering i försvarsspelet

Syfte: Uppflyttning/retirering, överflyttning/centrering, avstånd mellan lagdelar, positionsförsvar/zonförsvar

Organisation: Ett försvarande lag som ställer upp i försvarspositioner för att försvara mot ett lag av koner i olika färger

Instruktioner: Tränaren ropar ut vilken av konerna som har bollen (ex höger röd) och laget ska anpassa sina positioner efter det. Stanna och diskutera med spelarna om vad som är rätt position och varför för respektive spelare baserad på varje ny bollhållare/situation. Hur långt flyttar man upp/över? Hur tätt mellan lagdelarna?

Variationer: Använd fullstor plan när möjlighet ges, men ett minispel där man jobbar på en minimal plan (gymnasal/badmintonplan-storlek) räcker långt och kan också underlätta diskussionerna med spelarna då man slipper skrika till varandra.

Försvårsspel 2



Beskrivning: Övning för att träna press i positionsförsvar/zonförsvar

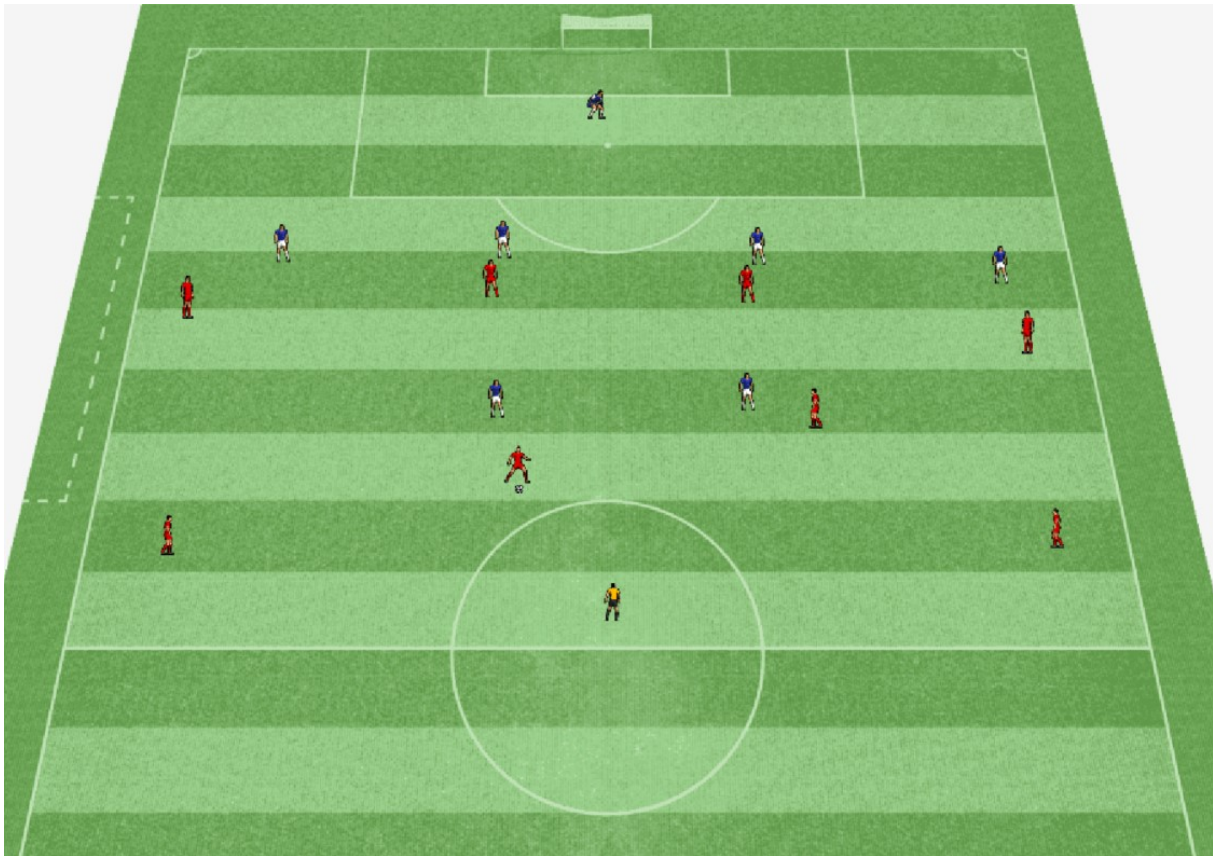
Syfte: Press, positionsförsvar/zonförsvar

Organisation: Två lag med fördelade i och utanför en plan delad i tre zoner

Instruktioner: Det blåa laget ska hålla bollen och försöka passa bollen till sina lagkamrater i den borte zonen. Det röda laget ska försöka stoppa bollen från att passera genom deras zon och över till andra sidan. De får gå in i de bollhållande blåas zon för att pressa, men huvudsyftet är att stoppa de blåa från att lyckas med sitt mål. Om de röda vinner bollen ska de försöka hitta sina lagkamrater utanför med en passning. Diskutera hur laget ska agera i pressen och i positionsförsvaret/zonförsvaret. Påminn om syftet med press – att stoppa bollen från att gå framåt! Byt uppgifter efter viss tid.

Variationer: Tillåt inledningsvis inte bollar i luften genom mittenzonen för att göra det enklare för det försvarande laget.

Försvarsspel 3



Beskrivning: Övning för att träna positionsförsvar/zonförsvar

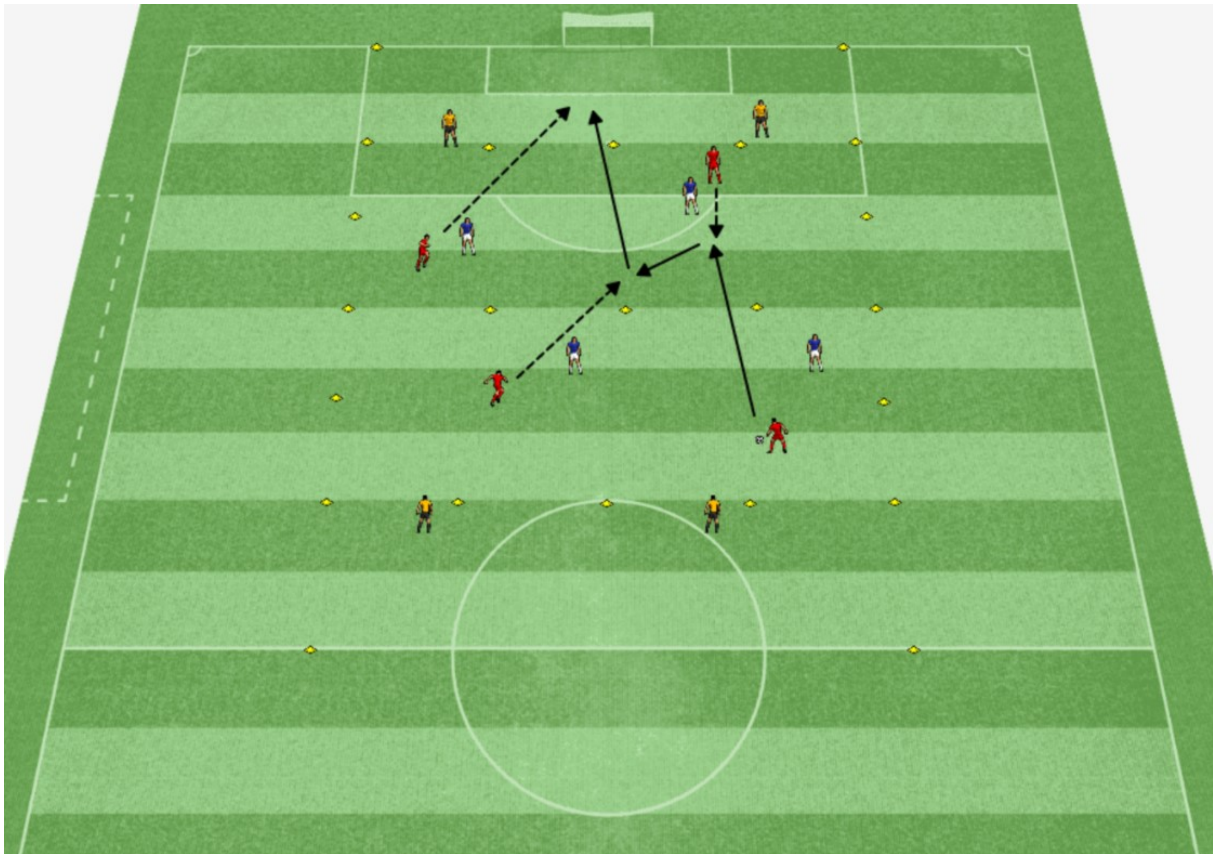
Syfte: Positionsförsvar/zonförsvar

Organisation: Ett försvarande lag med eller utan målvakt, ett anfallande lag med några fler spelare där en spelare längst bak har en annan färg. Uppställda på minst en halvplan.

Instruktioner: Det anfallande laget (röda + gula) ska försöka göra mål, på vilket sätt de vill. Det blå laget försvarar sig. Stanna ofta spelet och prata igenom hur man gör det bäst i olika situationer.

Variationer: Variera antalet spelare i de båda lagen. Instruera det anfallande laget att anfalla på ett visst sätt, kanske genom långbollar eller spelvändningar. Bestäm att det försvarande laget inte får gå in i närkamper utan måste vinna bollen genom att tvinga fram misstag. Passa på att träna anfallsspel i det röda laget. Passa på att träna övergång från försvarsspel till offensiva omställningar för det blå laget genom att de så snabbt som möjligt försöka hitta den gula spelaren med en passning. Passa på att träna övergång från anfallsspel till defensiv omställning genom att det röda laget ska försöka stoppa det blå laget när de försöker hitta fram med en passning till den gula spelaren, antingen genom direkt återerövrande press eller genom att snabbt falla hem.

Anfallsspel 2



Beskrivning: Träna på instick

Syfte: Hitta lägen i spelet för instick

Organisation: Blåa och röda spelar mot varandra i en yta som delas av en mittlinje och där det finns en ändzon i varsin sida i längdriktning. Eventuellt har man ett gult lag som agerar väggar.

Instruktioner: Fritt spel mellan två lag, mål görs genom att en spelare springer in i en ändzon och där tar emot en passning. Hockey-offside gäller, dvs spelaren får inte springa in i zonen innan bollen. Målgivande passning får bara slås på den sida mittlinjen som är närmast zonen där man försöker göra mål. Försvarende lag får inte försvara inne i ändzonen.

Variationer: Använd väggar i djupled (som gula på bilden) för att ge bollhållande lag en enklare uppgift, eller på sidorna. Om väggarna finns på sidorna, variera om det är tillåtet för en vägg att slå målgivande passningar eller inte.