

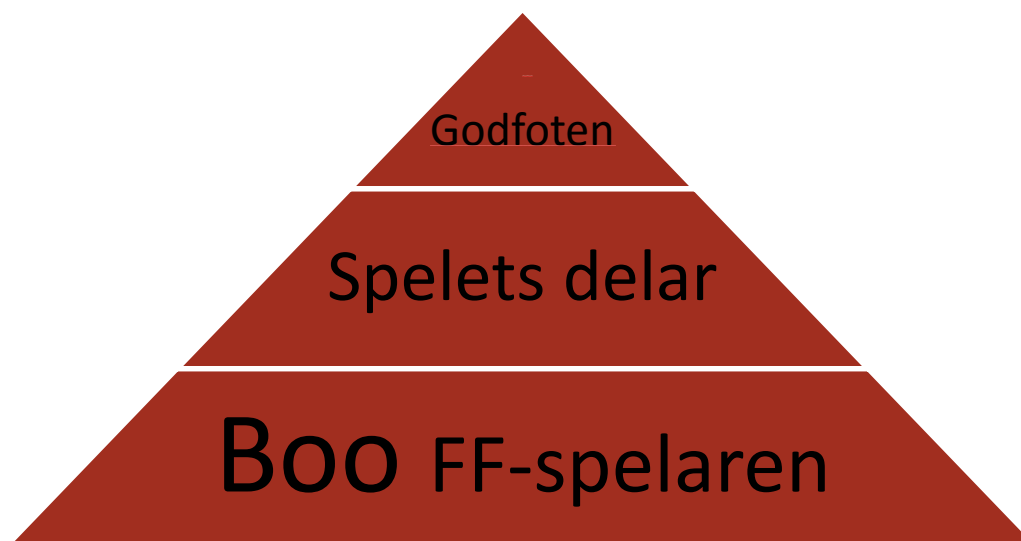


Spelmodell Boo FF
Pojkar och flickor 13 år

Spelfilosofi

- Värdegrund, taktik och individuell insats i rätt ordning
- Vi vill ha bollen så mycket som möjligt och när vi tappar den vill vi ta tillbaka den så snabbt som möjligt – vi ska vara spelförande
- Även om vi har som mål att vara spelförande måste varje spelare och tränare i teori och praktik ha en plan för alla typer av matchbilder
- Med bollen försöker vi använda hela laget och spela oss genom lagdelarna, utan bollen deltar alla lagdelar och spelare i försvarsspelet
- Varje spelare ska bidra med, och laget ska använda sig av, varje spelares spetsgenskaper

Vad förväntar vi oss av våra spelare?



Till match och träning förväntas vissa saker av dig som spelare i Boo FF:

- Du förväntas uppträda på ett visst sätt och ha en viss inställning.
- Du förväntas i teori och praktik förstå och försöka utföra det laget vill göra.
- Du förväntas bidra med det just du är bra på.

Pyramiden visar att grunden är hur du är som person, ovanpå grunden läggs en gemensam metod i det vi gör när det kommer till att spela fotboll - och till sist, som pricken över i, kryddar vi med dina spetskompetenser. Det är i den ordningen vi ska sträva efter att jobba.



Boo FF-spelaren

Hur ska en Boo FF-spelare vara?

Exempel F01 (2015)

- Ansvarsfull
- Engagerad
- Bra lagkamrat

Exempel Damlaget/Damjuniorerna/F00 (2015)

- Bra attityd
- Respektfull
- Positiv

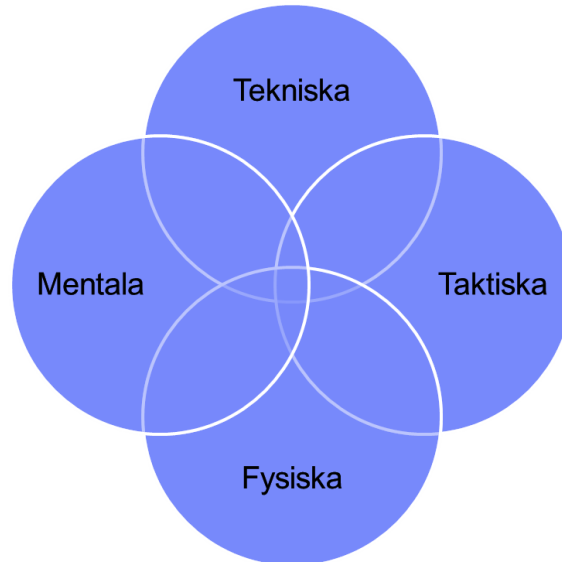
Bestäm tre ord som en Boo FF-spelare ska beskrivas som, och de ska vara något som spelare och ledare under varje träning, match och annan samling ska försöka låta sig inspireras till att vara. Och definiera vad orden betyder i praktiken!

Spelets delar



En fotbollsmatch kan enkelt beskrivas genom fem delar. Bollvinst leder till offensiv omställning. Om den offensiva omställningen inte leder till avslut eller bollförlust går den över till ett etablerat (längre) anfall. Till slut avslutas bollinnehavet genom att man gör mål, avslutar anfallet eller tappar bollen på annat sätt. Då går laget in i en defensiv omställning vilket förhoppningsvis leder till bollvinst. Vinner man inte bollen direkt behöver laget gå in i ett etablerat försvarsspel där man till slut vinner bollen, helst utan att man behöver plocka ut den ur eget mål. När laget till slut vunnit bollen startar cykeln om med en offensiv omställning. Och så rullar det på. De enda avbrotten i den här cykeln är fasta situationer som alltså är den femte delen man delar in spelet i.

Godfoten



”Godfoten” är ett (påhittat?) ord lånat från Norsk fotboll. Man kan tolka betydelsen så här:

- Varje spelare är extra bra på en eller flera saker, det är den spelarens godfot/godfötter
- Man kan vara bra på något tekniskt, taktiskt, fysiskt eller kanske något som har med det mentala att göra – och alla områden är lika viktiga i ett fotbollslag
- Varje spelare ska vara medveten om och använda sin godfot så att den är till nytta för laget
- Varje spelare ska dessutom känna till sina lagkamraters godfötter och försöka använda sig av dem så att de är till nytta för laget

Exempel på en godfot och hur laget utnyttjar den på bästa sätt kan vara att en viss spelare är väldigt snabb. Den spelaren ska då utnyttja sin snabbhet genom att vara beredd på att springa i djupled och lagkamraterna ska försöka utnyttja detta genom att lägga passningarna på ytan framför och inte på fötterna på den snabba spelaren.



Spelets delar i detalj

Här ges exempel på hur man kan organisera laget i alla spelets delar och det ska ses som ett stöd för föreningens tränare. Spelsystem (ex. 4-3-3) är inte det viktigaste utan fokus ska ligga på att försöka hitta gemensamma nämnare för att underlätta för spelare som spelar med andra lag i föreningen samt för tränare som tar lånar in spelare från andra lag i föreningen.

Etablerat anfall

- Spelsystem
- Spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet
- De fyra faserna – uppspel, innehav, penetration, avslut
- Lagfärdigheter/anfallsverktyg
 - **Djupledsspel**
 - **Spelvändning**
 - **Överlappning**
 - **Inlägg/inspel**

Defensiva omställningar

- **5-sekundersregeln**

Etablerat försvar

- Spelsystem
- Första press
- **Överflyttning**
- **Centrering**
- Uppflyttning
- **Retirering**
- Pressa/**understödja/täcka/markera/bryta/tackla**

Offensiva omställningar

- **Omställningscykeln**
- **Första tankens regler**
- **3-sekundersregeln**

Etablerat anfall

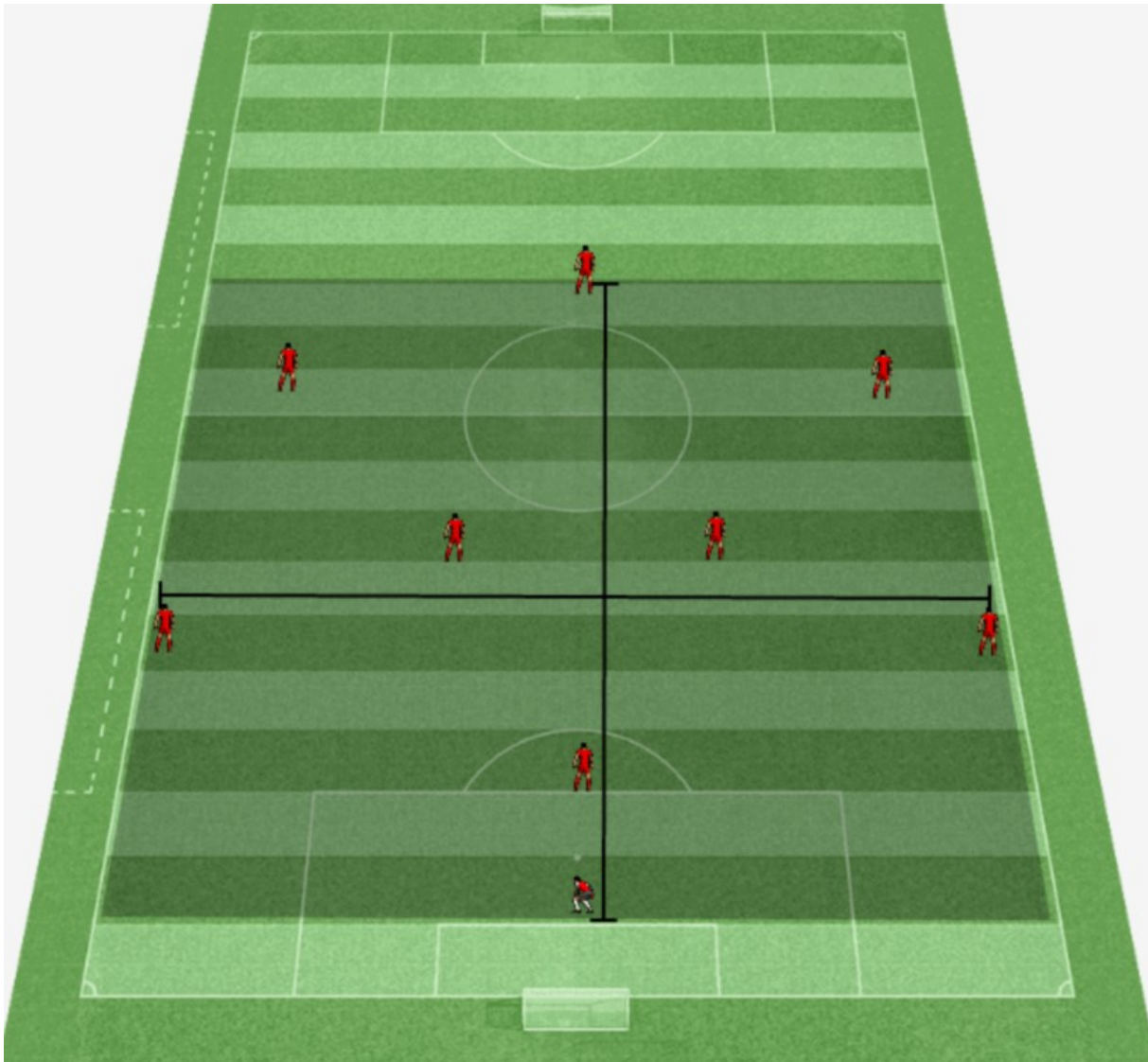
Spelsystem i etablerat anfall, 3-2-3

- Målvakt – deltar i spelet med fötterna
- Mittback – spelar centralt för djup hemåt
- Ytterbackar – spelar brett och följer med i anfall
- Mittfältarna – ger spelalternativ i uppspelsfasen
- Ytterforwards – står för bredd och djup och gör sig spelbara
- Central forward – står för djup



Spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet

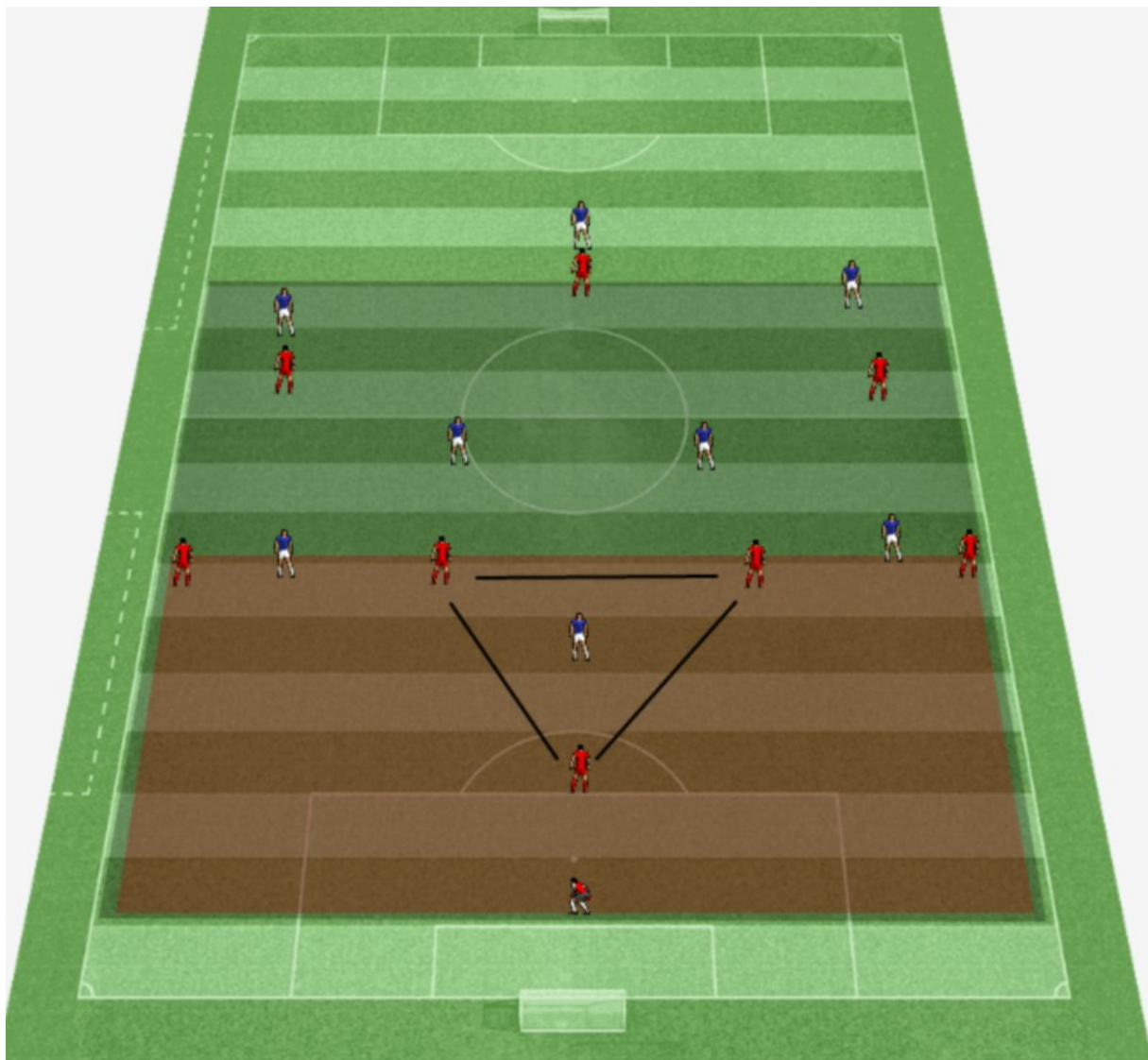
- Spelbredd – ytterbackar och ytterforwards ansvarar för att göra ytan där vi har spelare så bred som möjligt.
- Speldjup – målvakt, mittback, ytterforwards och central forward ansvarar för att göra ytan där vi har spelare så djup som möjligt.
- Spelavstånd – samtliga spelare placerar sig på ett sätt så att passningarnas längd är så optimala som möjligt. Detta kan vara korta eller långa avstånd beroende på vad man är ute efter.
- Spelbarhet – varje spelare ansvarar för att vara hela tiden vara spelbar för bollhållaren eller för den spelare som är på väg att få bollen.



De fyra faserna – Fas 1: Uppspel

Fas 1: Uppspel

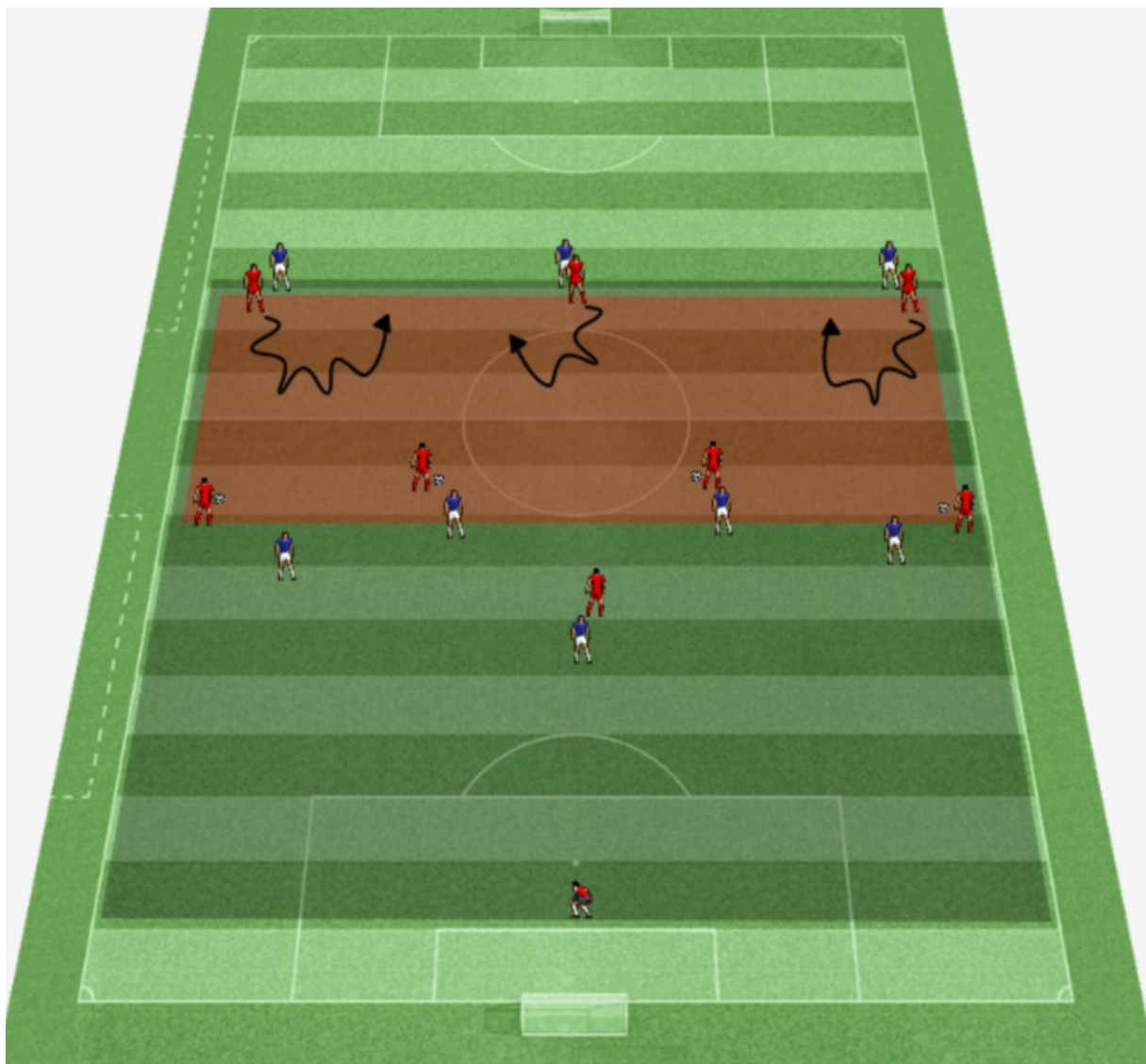
- Mål: Få spelare rättvänd med boll bakom motståndarnas forwards
- Samtliga spelare gör sig spelbara i sina utgångspositioner
- Mittbacken ligger centralt, alternativt går tillsammans med målvakten mot varsin sida
- Ytterbackar trycker upp längs kanterna för att skapa djup och bredd
- Mittfältarna bildar en triangel tillsammans med mittbacken, alternativt en fyrkant tillsammans med mittbacken och målvakten
- Ytterforwards trycker upp och ut för att säkerställa djup och bredd.
- Central forward trycker upp för att säkerställa djup.



Grunder; De fyra faserna – Fas 2: Innehav

Fas 2: Innehav

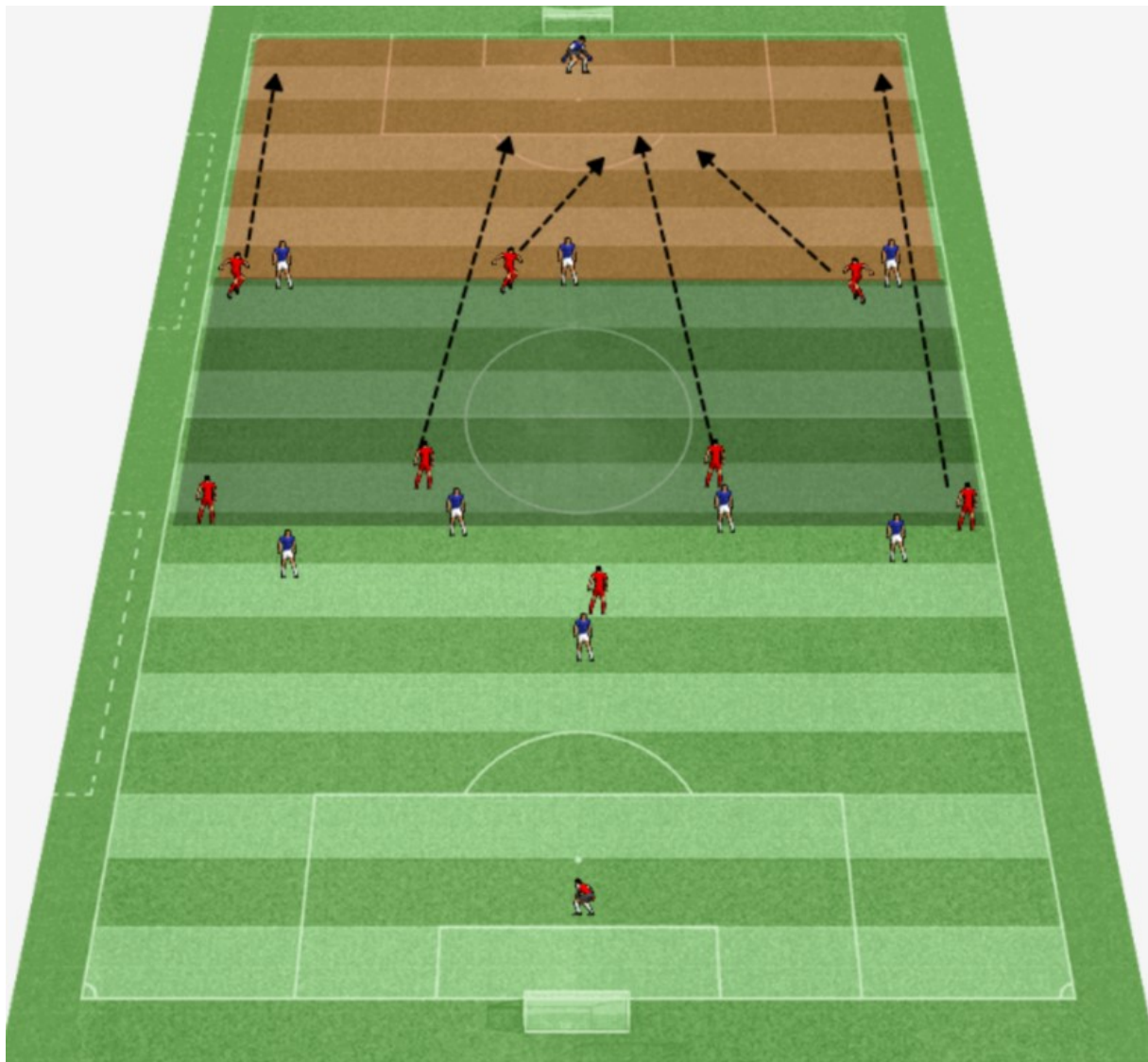
- Mål: Få spelare rättvänd med boll bakom motståndarnas mittfält
- Samtliga spelare gör sig spelbara enligt förutbestämda rörelser och anfaller med hjälp av lagfärdigheterna/anfallsverktygen
- Forwards gör sig spelbara felvända som uppspelsalternativ för att sedan kunna släppa hem till rättvända spelare, men kan såklart också vända upp om möjligt



De fyra faserna – Fas 3: Penetration

Fas 3: Penetration

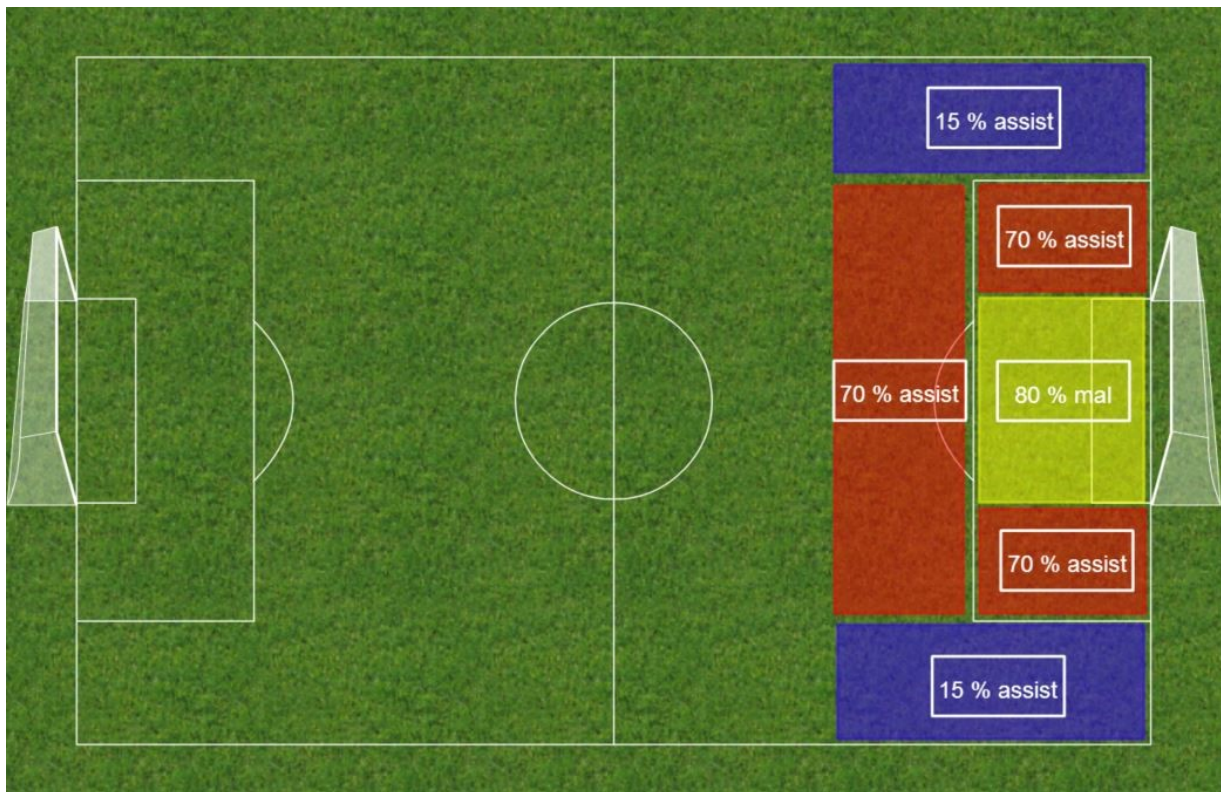
- Mål: Få spelare rättvänd med boll bakom motståndarnas backlinje
- Samtliga spelare gör sig spelbara enligt förutbestämda rörelser och anfaller med hjälp av lagfärdigheterna/anfallsverktygen
- Central forward går i djupet diagonalt mot hörnflaggan
- Ytterforwards går i djupet antingen rakt mot hörnflaggan eller diagonalt mot mål
- Mittfältarna kan vid möjlighet också gå i djupet
- Ytterbackar går i djupet rakt mot hörnflaggan (överlappning)



De fyra faserna – Fas 4: Avslut

Fas 4: Avslut

- Mål: Avsluta anfallet
- Ca 80 % av alla mål görs inom den gula zonen
- Ca 70 % av alla assist till dessa mål kommer från någon av de röda zonerna
- Endast ca 15 % av alla assist kommer från någon av de blå zonerna
- Kan vi så ska vi alltid försöka få spelare rättvända och med bollen under kontroll i någon av de röda zonerna, antingen genom att passa eller driva in i zonen
- De blå zonerna är däremot enklare att uppnå detta i varför det också är ett bra alternativ



Lagfärdigheter/anfallsverktyg – Djupledsspel

Djupledsspel/Spel på tredje

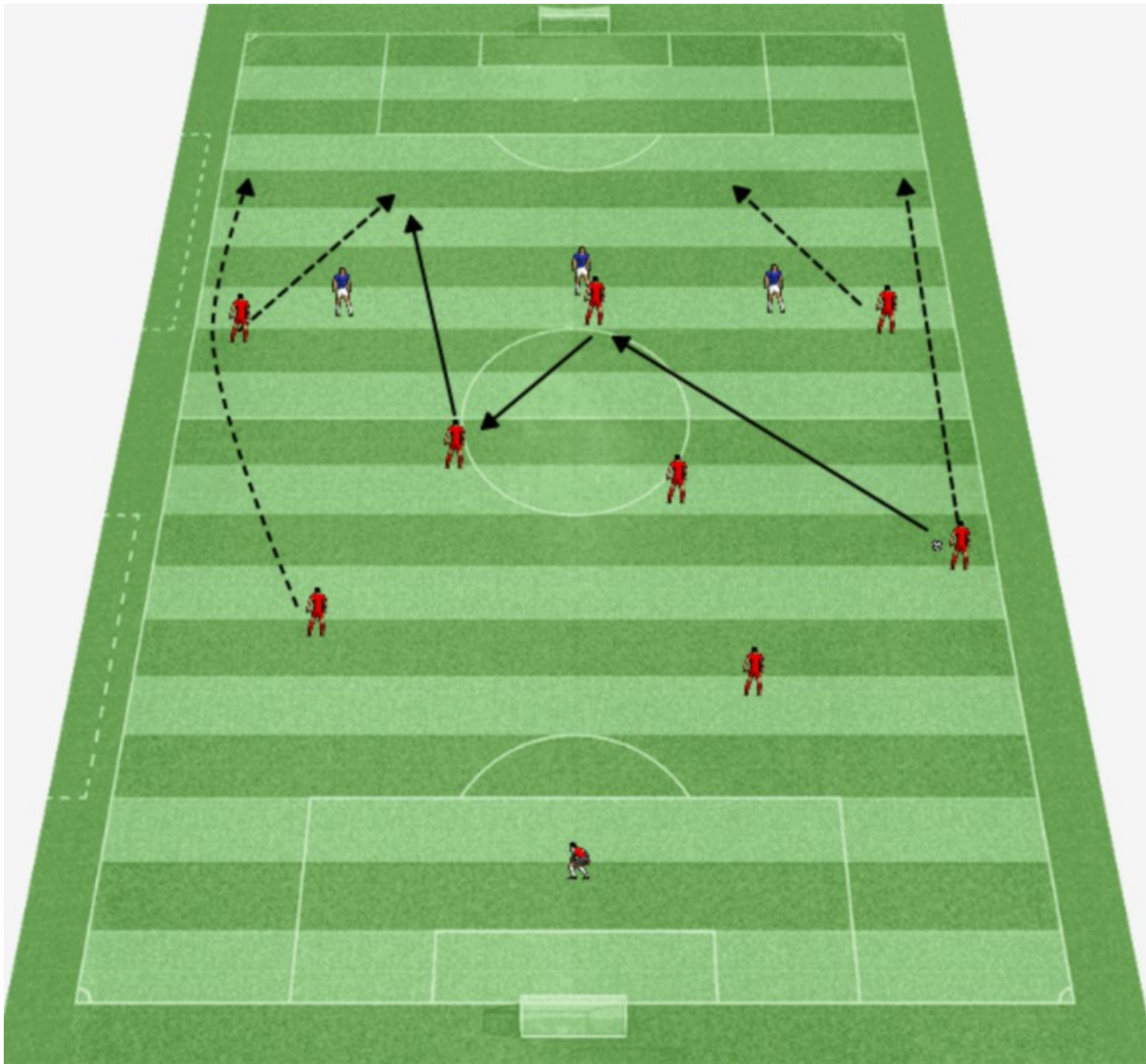
- För att ta udden av motståndarnas press, ta sig igenom ett försvar eller helt enkelt bara förflytta sig framåt krävs djupledsspel
- Ett bra anfallsmönster i djupled är att man spelar upp bollen två lagdelar på felvänd spelare som sedan spelar tillbaka bollen en lagdel till rättvänd spelare. På så sätt har man förflyttat sig från en spelyta till en annan på ett säkert sätt.
- Vinklade passningar är alltid bra, inifrån och ut/utifrån och in, men kombinationen rak passning på diagonal löpning eller diagonal passning på rak löpning räcker långt det med



Lagfärdigheter/anfallsverktyg – Spelvändning

Spelvändning/Spel på tredje

- Spelvändning är när bollen går från den ena kanten till den andra, där det ofta finns tomma ytor när motståndarna har gjort en överflyttning
- Spelvändningar görs enkelt i backlinjen eller en mittfältare som faller ner, men är effektivast om de görs högre upp på planen då motståndarna har kortare tid att hitta rätt positioner igen
- Kan man dessutom hitta spelvändningen samtidigt som man flyttar bollen i djupled, via vinklade passningar och gärna spel på tredje, knyter man upp försvararna ännu mer och får ännu större ytor att anfalla i



Lagfärdigheter/anfallsverktyg – Överlappning

Överlappning/Spel på tredje

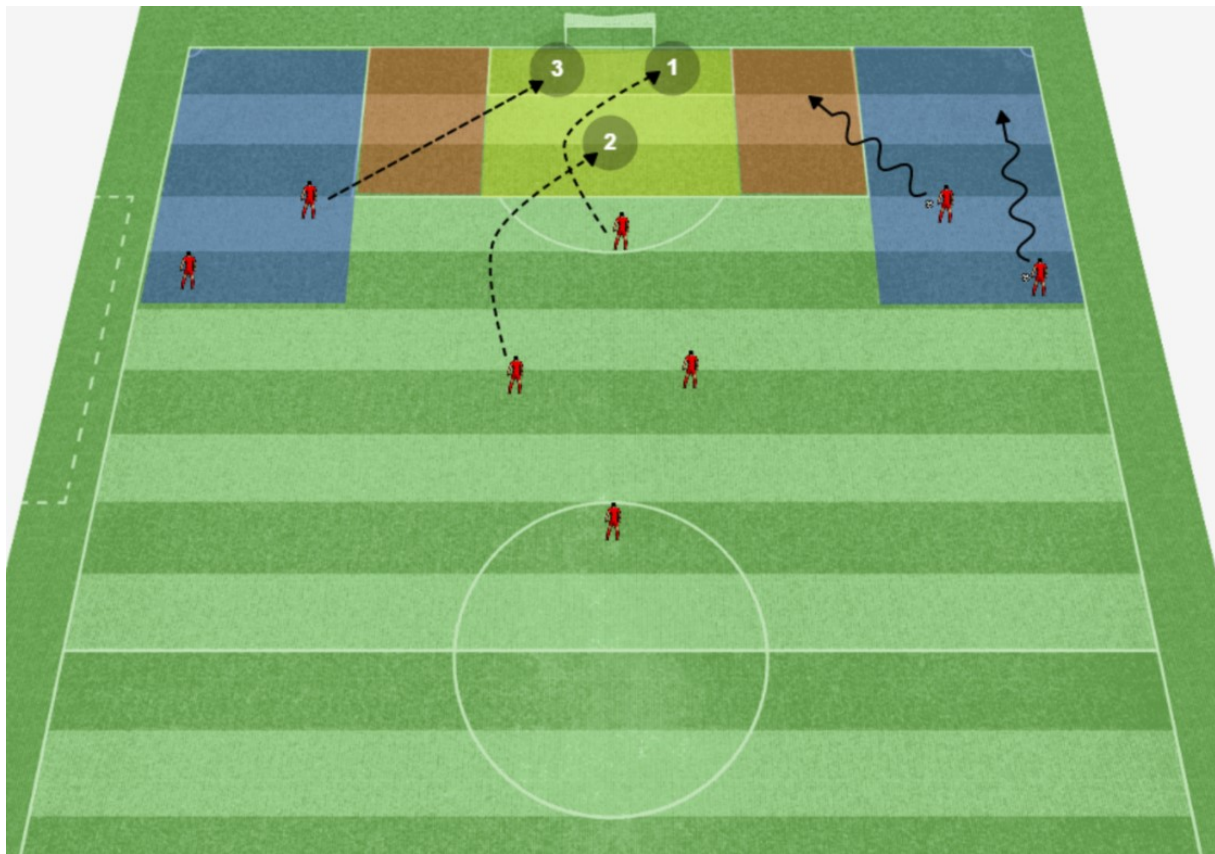
- En överlappning är en löpning där en spelare passerar lagkamraten framför sig för att antingen få bollen eller dra åt sig uppmärksamhet och därigenom skapa bättre möjligheter för lagkamraterna och bollhållaren
- Spel på tredje är när man får bollen från en lagkamrat men spelar bollen till någon annan lagkamrat (som då blir den tredje inblandade spelaren i momentet)



Lagfärdigheter/anfallsverktyg – Inlägg/inspel

Inlägg/inspel

- När vi får en spelare rättvänd med bollen under kontroll i blå zon eller röd kant-zon spelar vi in bollen framför mål genom ett inlägg eller inspel
- Första spelaren in i gul zon går på första stolpen för att kunna avsluta, men också för att öppna upp ytor bakom sig genom att dra med sig försvarare
- Andra spelaren in i gul zon går mot straffpunkten för att kunna avsluta därifrån
- Tredje spelaren in i gul zon går på bakre stolpen för att kunna avsluta därifrån



Defensiva omställningar

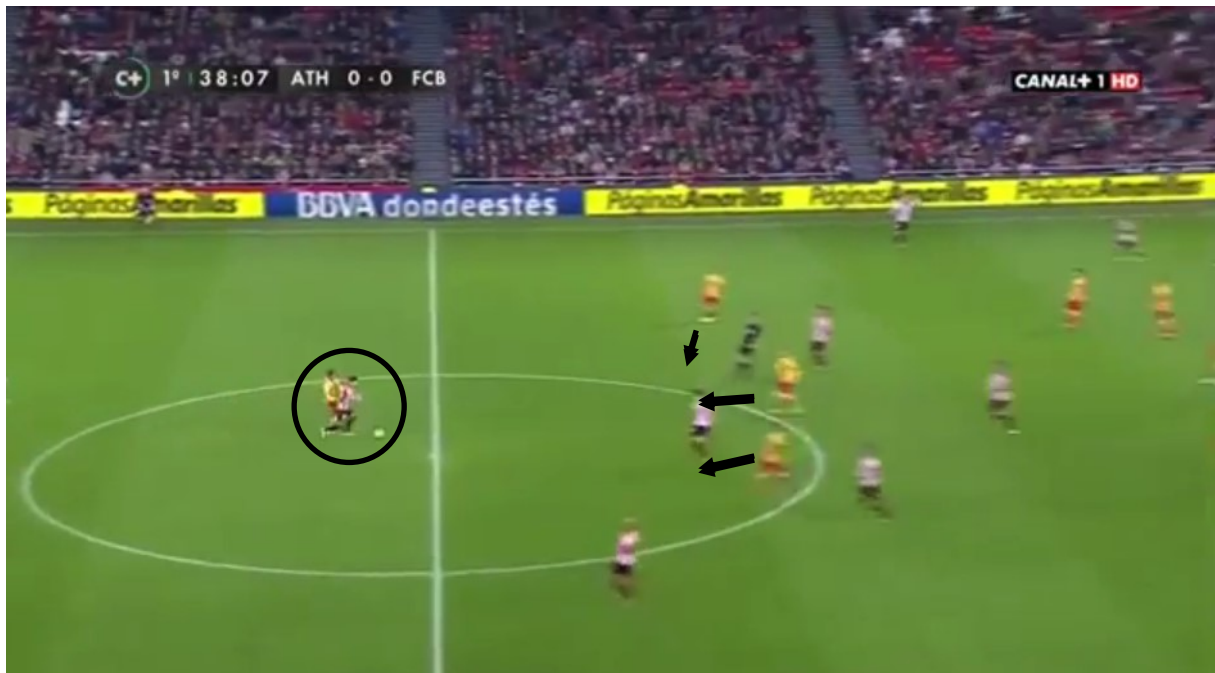


Defensiva omställningar; 5-sekundersregeln

- 5-sekundersregeln (samtlige spelare i intensiv press i ca 5 sekunder enligt nedan)
- Första spelare (spelare i vars zon motståndare har bollen) in i press
- Övriga spelare markerar närmaste spelare, står upp och försöker bryta
- Vid tapp av press är 5-sekundersregeln över och hela laget måste snabbt falla ner i rätt positioner för etablerat försvarsspel
- Kontrar motståndarna fördröjer första spelare (spelare i vars zon motståndare har bollen) och övriga spelare bakom centrerar tills hela laget hittat rätt positioner för etablerat försvarsspel

Defensiva omställningar; 5-sekundersregeln

- Första spelare (spelare i vars zon motståndare har bollen) in i press
- Övriga spelare markerar närmaste spelare, står upp och försöker bryta



(Video: Klicka på bilden för att starta videon)



(Video: Klicka på bilden för att starta videon)

Defensiva omställningar; 5-sekundersregeln

- Vid tapp av press är 5-sekundersregeln över och hela laget måste snabbt falla ner i rätt positioner för etablerat försvarsspel



(Video: Klicka på bilden för att starta videon)

Defensiva omställningar; 5-sekundersregeln

- Kontrar motståndarna fördröjer första spelare (spelare i vars zon motståndare har bollen) och övriga spelare bakom centrerar tills hela laget hittat rätt positioner för etablerat försvarsspel

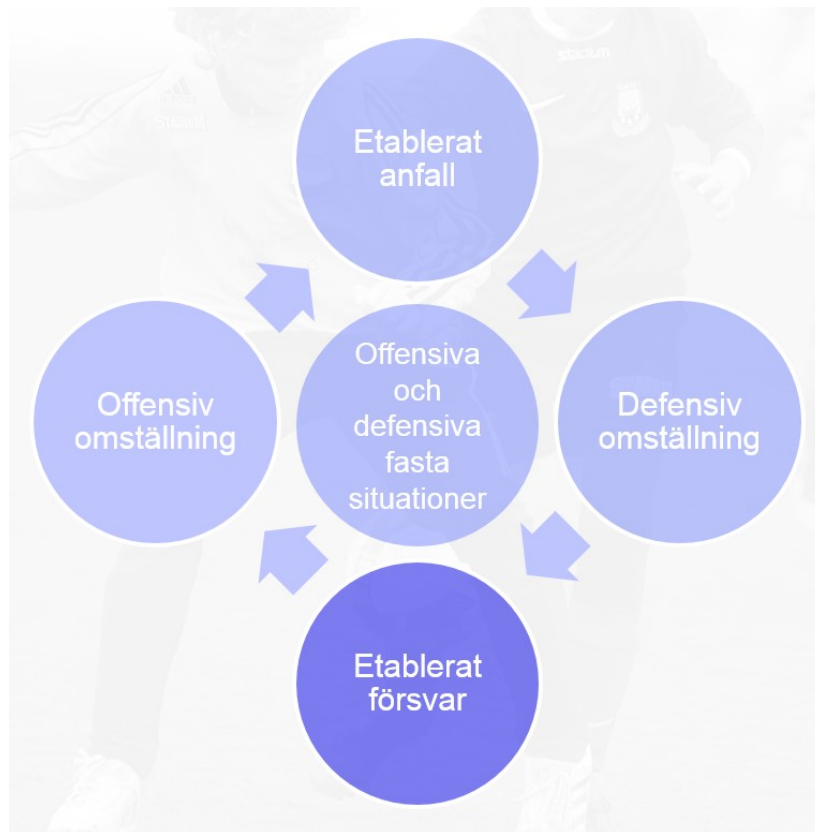


(Video: Klicka på bilden för att starta videon)



(Video: Klicka på bilden för att starta videon)

Etablerat försvar



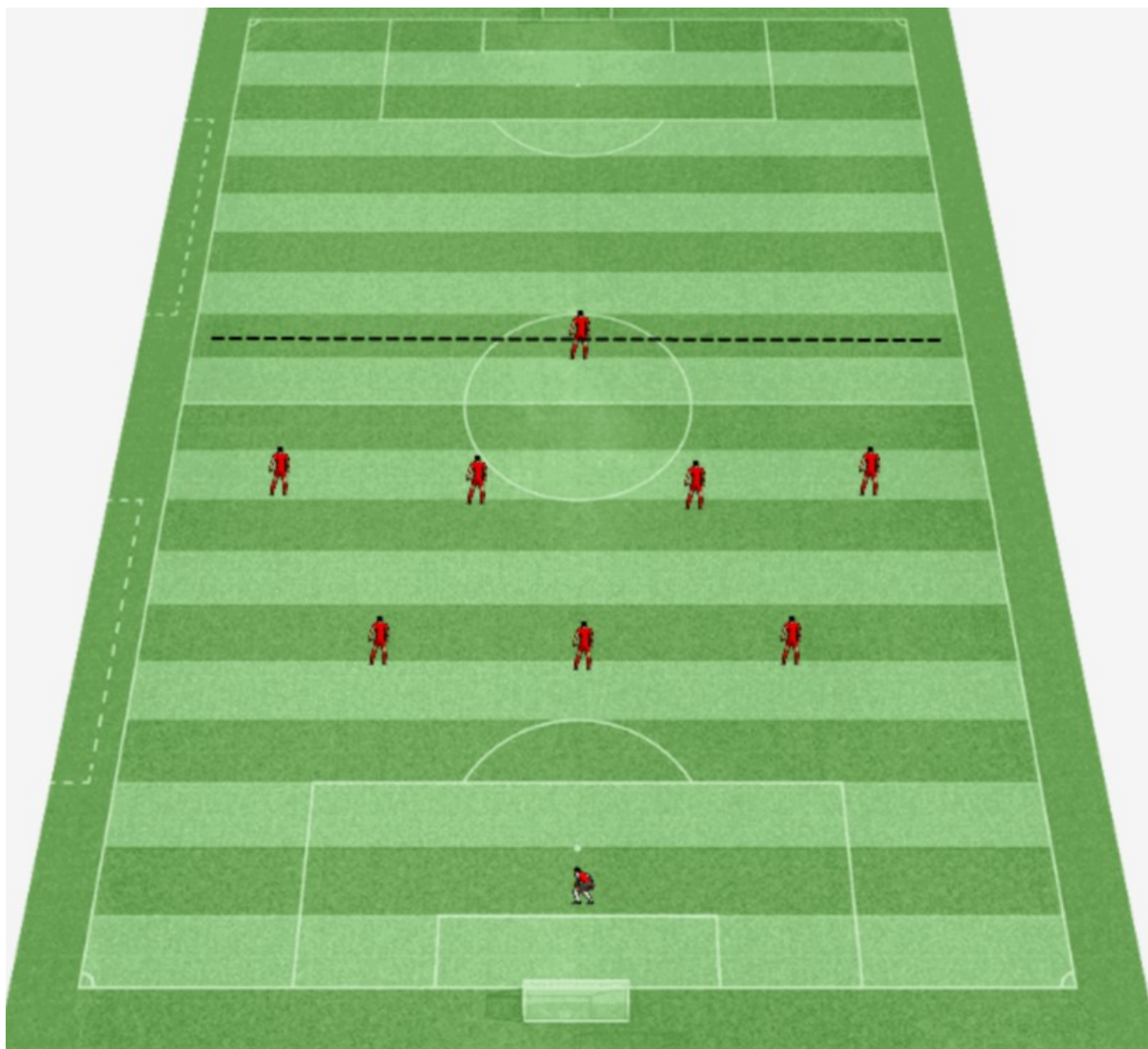
Spelsystem i etablerat försvar, 3-4-1

- Grunduppställningen i det etablerade försvarsspelet är 3-4-1
- Avståndet mellan lagdelarna ska konstant ligga på ca 10-15 meter
- Övergången från anfallsspelets grunduppställning 3-2-3 genomförs genom att ytterforward på båda sidor faller ner och tillsammans med mittfältarna bildar ett 4-mittfält



Första press

- Tillsammans bestämmer laget en punkt på planen för var forwards börjar sätta in press, dvs fram till vilken punkt på planen motståndarna får ha bollen i lugn och ro
- Övriga lagdelar placerar sig i förhållande till var pressen sätts in



Överflyttning

- När motståndarna har bollen på en kant flyttar laget över mot bollsidan för att göra det trångt på den delen av planen där motståndarna försöker spela sig igenom på
- En stor del av den borte långsidan av planen lämnas obevakad, skulle en längre passning nå dit hinner laget flytta över mot den sidan innan det blir farligt



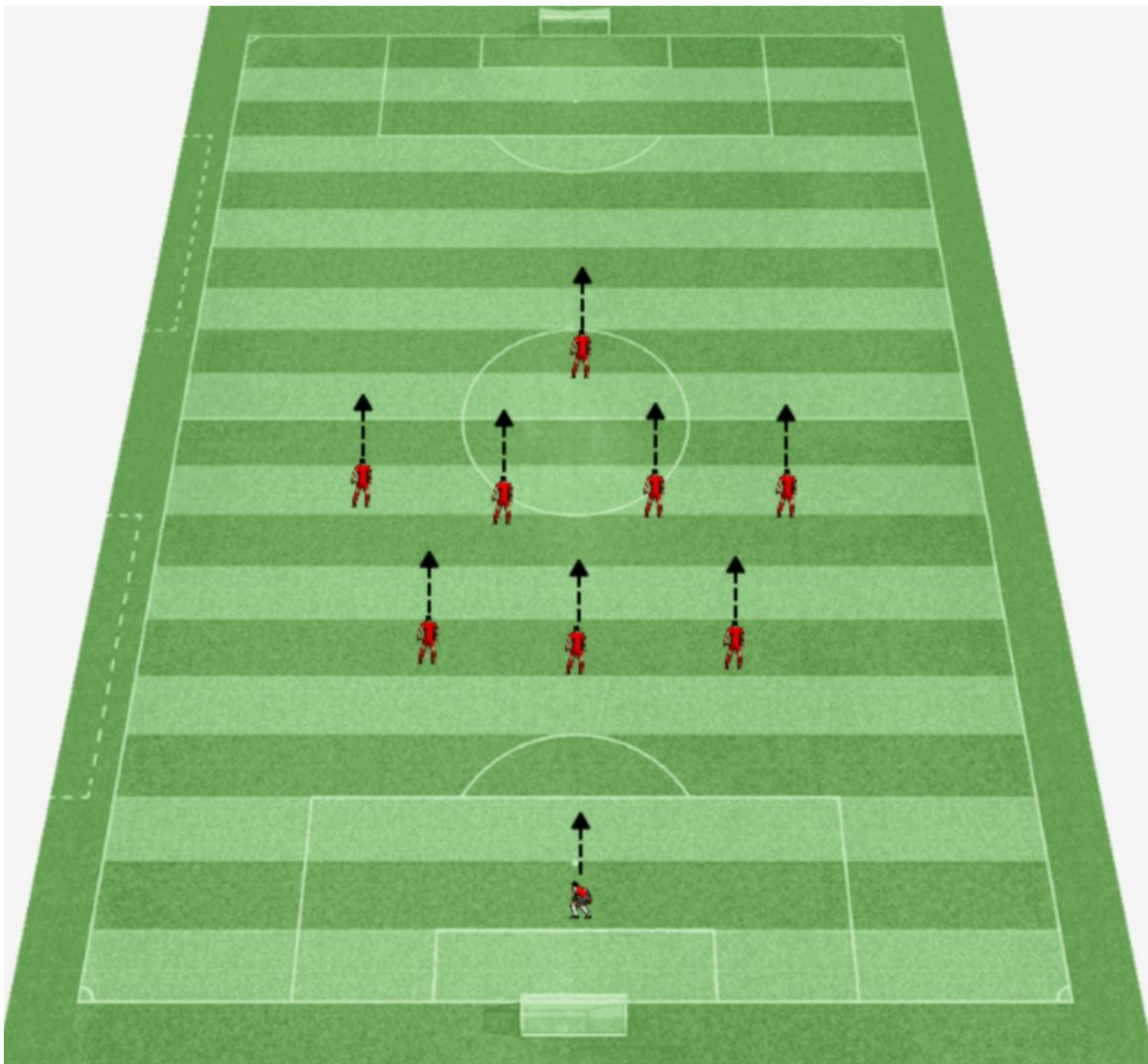
Centrering

- När motståndarna har bollen centralt flyttar laget ihop mot mitten av planen för att göra det trångt på den delen av planen där motståndarna försöker spela sig igenom på
- Stora delar av långsidorna lämnas obevakade, skulle spelet förflytta sig till en kant dit hinner laget flytta över mot den sidan innan det blir farligt



Uppflyttning

- Laget flyttar tillsammans upp sina positioner för att kunna sätta press närmare eller precis vid den punkt av planen man bestämt att man vill sätta in pressen på
- Samtliga lagdelar måste flytta upp tillsammans för att bibehålla det optimala avståndet mellan lagdelarna



Retirering

- Laget flyttar tillsammans ner sina positioner för att sätta press närmare eller precis vid den punkt av planen man bestämt att man vill sätta in pressen på
- Det samma gäller vid situationer där motståndarna försöker ta sig förbi laget med en längre passning
- Samtliga lagdelar måste flytta ner tillsammans för att bibehålla det optimala avståndet mellan lagdelarna





Pressa/understödja/täcka/markera/bryta/tackla

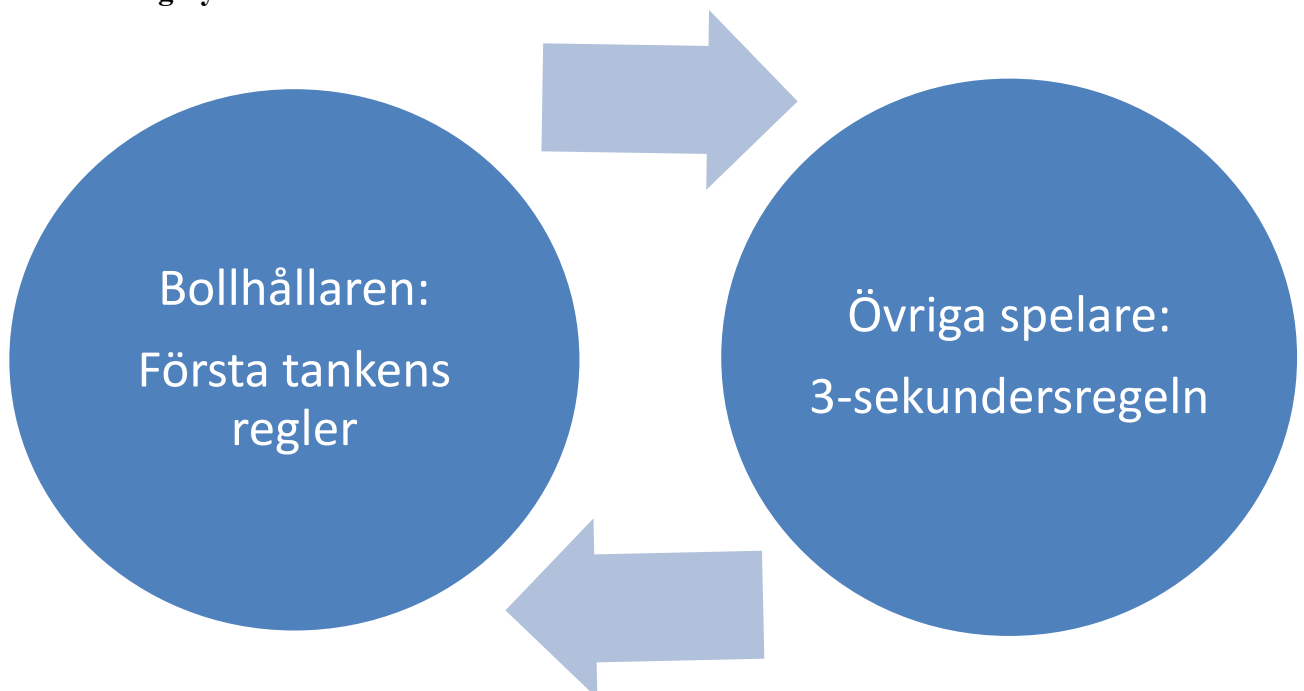
- **Pressa**
 - Stoppa boll (med eller utan bollhållare) från att förflyttas framåt i planen ur motståndarnas synvinkel
 - Vinna boll, men inte på bekostnad av att bli passerad
 - Syftet är att få motståndarnas anfall att tappa rytm, stanna av eller tvingas börja om helt
- **Understödja**
 - Stötta spelaren som pressar på ett sådant avstånd att man kan ingripa om den pressande spelaren blir passerad
- **Täcka**
 - Bevaka ytor som är attraktiva för motståndaren
 - Passningar ska kunna brytas
 - Beredskap för att ge understöd, inleda press eller markera
- **Markera**
- **Bryta**
- **Tackla**

- **Oavsett försvarsmetod slutar all typ av försvarsspel alltid i en närkamp!**

Offensiva omställningar



Omställningscykeln





Bollhållaren; första tankens regler

1. Kan jag göra mål?
2. Kan jag passa bollen till en lagkamrat nära mig som kan göra mål?
3. Kan jag passa bollen framåt?
4. Kan jag driva bollen framåt?
5. Kan jag passa bollen i sidled?
6. Kan jag passa bollen bakåt?

Övriga spelare; 3-sekundersregeln

3 spelare framför bollen inom 3 sekunder – MAXLÖPNINGAR!!!



(Video: Klicka på bilden för att starta videon)



Övriga spelare; 3-sekundersregeln

1 spelare möter, 2 spelare löper i djupled – och sedan återigen 3 spelare framför bollhållaren inom 3 sekunder!



(Video: Klicka på bilden för att starta videon)

Exempel på övergång från etablerat försvar till offensiv omställning



(Video: Klicka på bilden för att starta videon)



Övningsförslag

Boo FF-spelaren

Använd ett teoripass till att tillsammans med spelarna arbeta fram tre värdegrundsord att referera till, enligt följande:

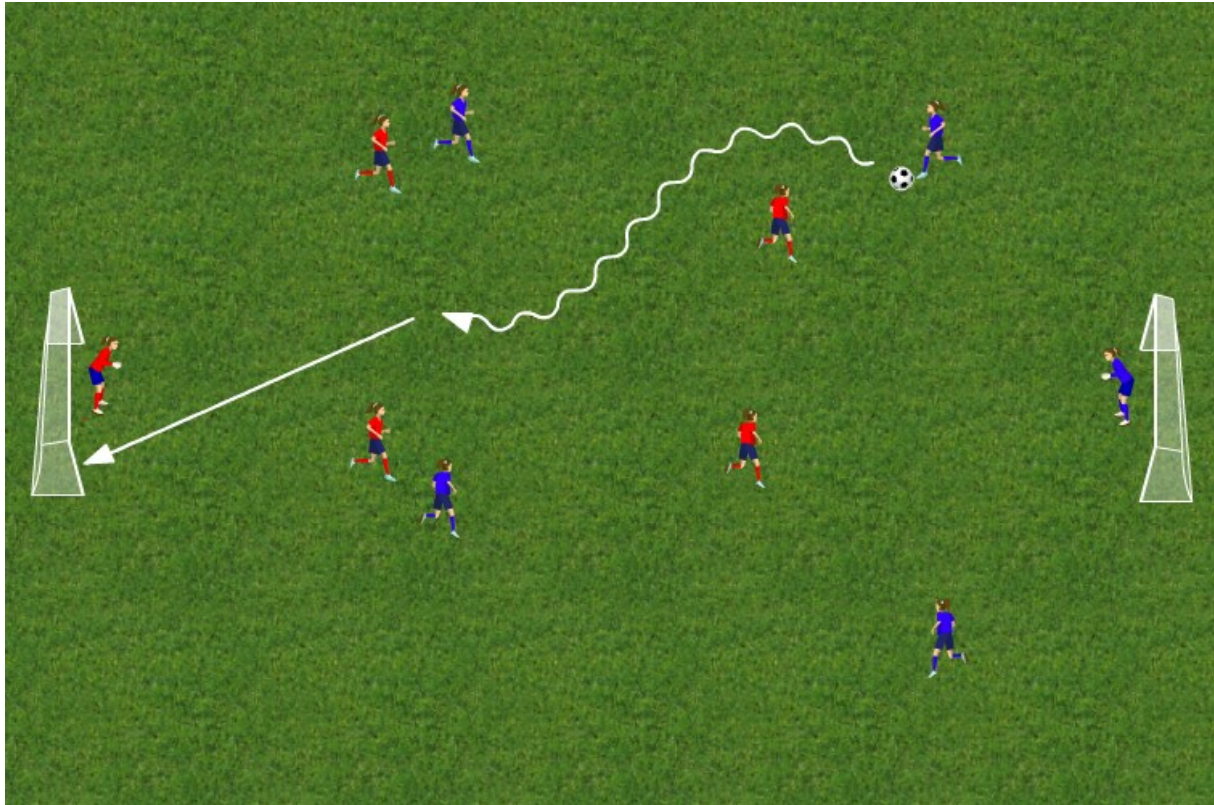
- Dela in spelarna i små grupper där de tillsammans under ska brainstorma fram så många ord de kommer på som beskriver hur en Boo FF-spelare ska vara (på träning, match och vid sidan om)
- Samla spelarna och skriv på en tavla upp samtliga ord som grupperna tagit fram i en enda lång gemensam lista, där även varje ord kort muntligt motiveras och beskrivs av den grupp som tagit fram ordet
- Låt spelarna nu individuellt rösta på tre ord som de anser viktigast genom att sätta en markering vid respektive ord
- Sammanställ vilka tre ord som fått flest röster
- Skriv tillsammans en beskrivning av vad respektive ord betyder, alternativt ge spelarna i hemläxa att individuellt i text beskriva varje ord.

Använd sedan dessa tre värdegrundsord konsekvent under säsongen i analyser av lagets insatser, både när det fungerat bra och när det inte fungerat lika bra.



Spelets delar		Isolerad övning	Funktionell övning	Spelövning
Etablerat anfall	Fas 1 -> Fas 2	Ställ upp i positioner och prata spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet, samt träna på att gå från fas 1 till fas 2 genom olika passningsmönster	Lägg till passivt, eller aktivt, försvarande forwards och eventuellt mittfältare	Spel 2, med väggar på långsidorna
	Fas 2 -> Fas 3	Passning, mottagning, spelbarhet 9, i djupled	Anfallsspel 2, men med väggarna på sidorna	Spel 2, med lång och smal plan
	Fas 3 -> Fas 4 - centralt	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3, utan försvarare	Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1	Avsluta 12
	Fas 3 -> Fas 4 - kant	Anfallsspel 3	Anfallsspel 3, med försvarare	Spel 7
	Djupledsspel	Mottagning, passning, spelbarhet 9	Mottagning, passning, spelbarhet 8	Spel 5, med lång och smal plan
	Spelvändning	Passning, mottagning, spelbarhet 9, i sidled	Possessionspel 3	Spel 3, med kort och bred plan
	Överlappning	Offensiv 2 v 1 3	Offensiv 2 v 1 3, med försvarare	Offensiv 2 v 1 4
	Inlägg/inspel	Anfallsspel 3	Anfallsspel 3, med försvarare	Spel 7
Defensiva omställningar	Direkt återerövring Indirekt återerövring	Spelavstånd 1, med signaler för omställning att reagera på	Försvarsspel 3	Spel 2, med definierat sätt att ställa om på
Etablerat försvar	Överflyttning/centrering/ uppflyttning/ retirering	Försvarsspel 1	Possessionspel 5	Spel 3, med ett femte mål i mitt på planen som man passar bollen igenom för mål
	Pressa/understödj a/täcka/bryta/tack la	Försvarsspel 1	Försvarsspel 2	Spel 6
Offensiva omställningar	3-sekundersregeln	Spelavstånd 1, med signaler för omställning att reagera på	Försvarsspel 3	Spel 2, med dubbelt mål inom viss tid efter bollvinst

Spel 2



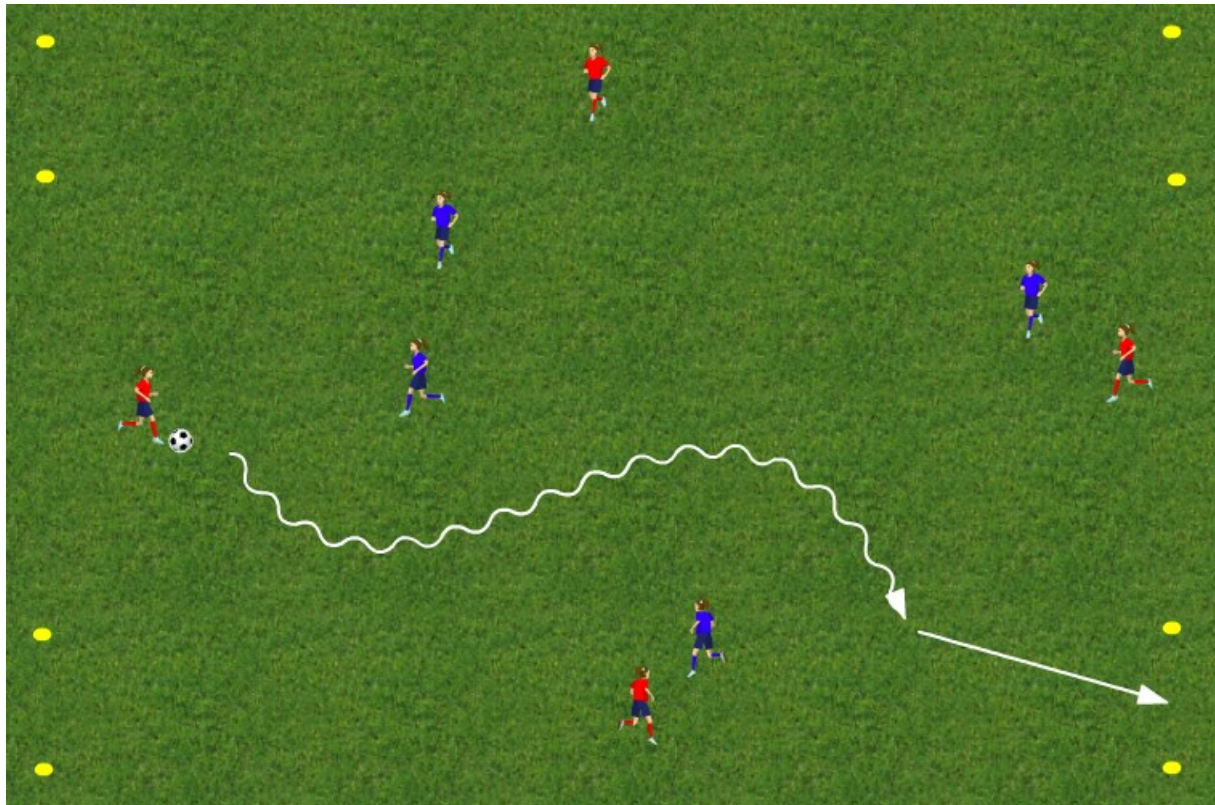
Beskrivning: Spel med fokus på att dribbla och finta

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



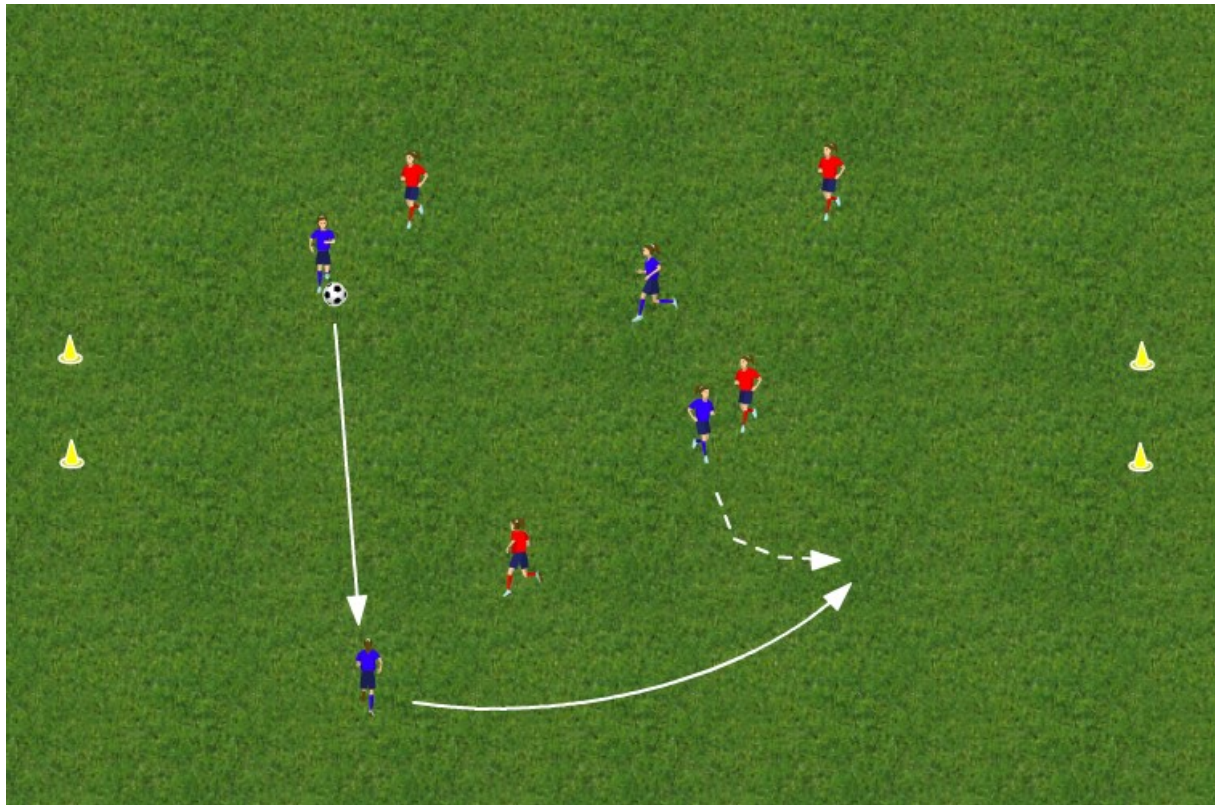
Beskrivning: Spel med fokus på att avsluta

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

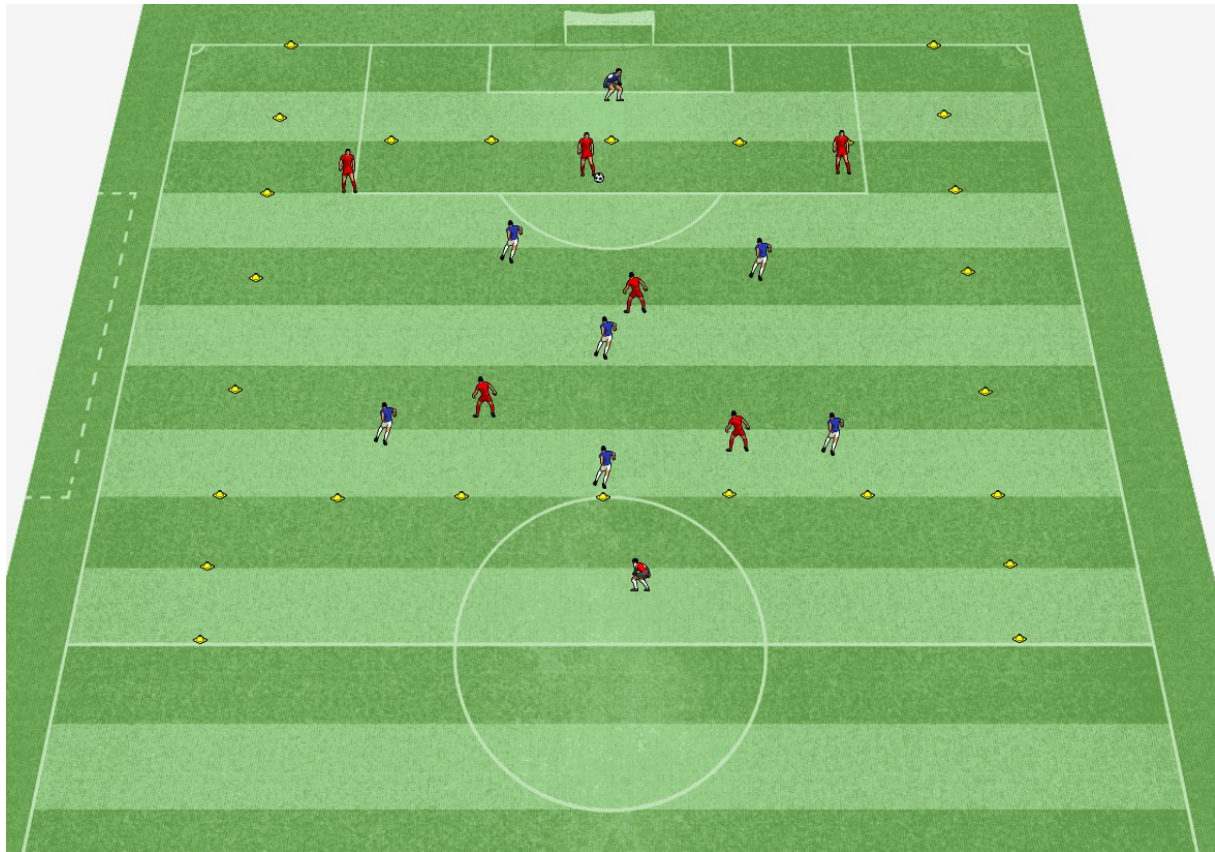
Syfte: Passning, mottagning, spelbarhet

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

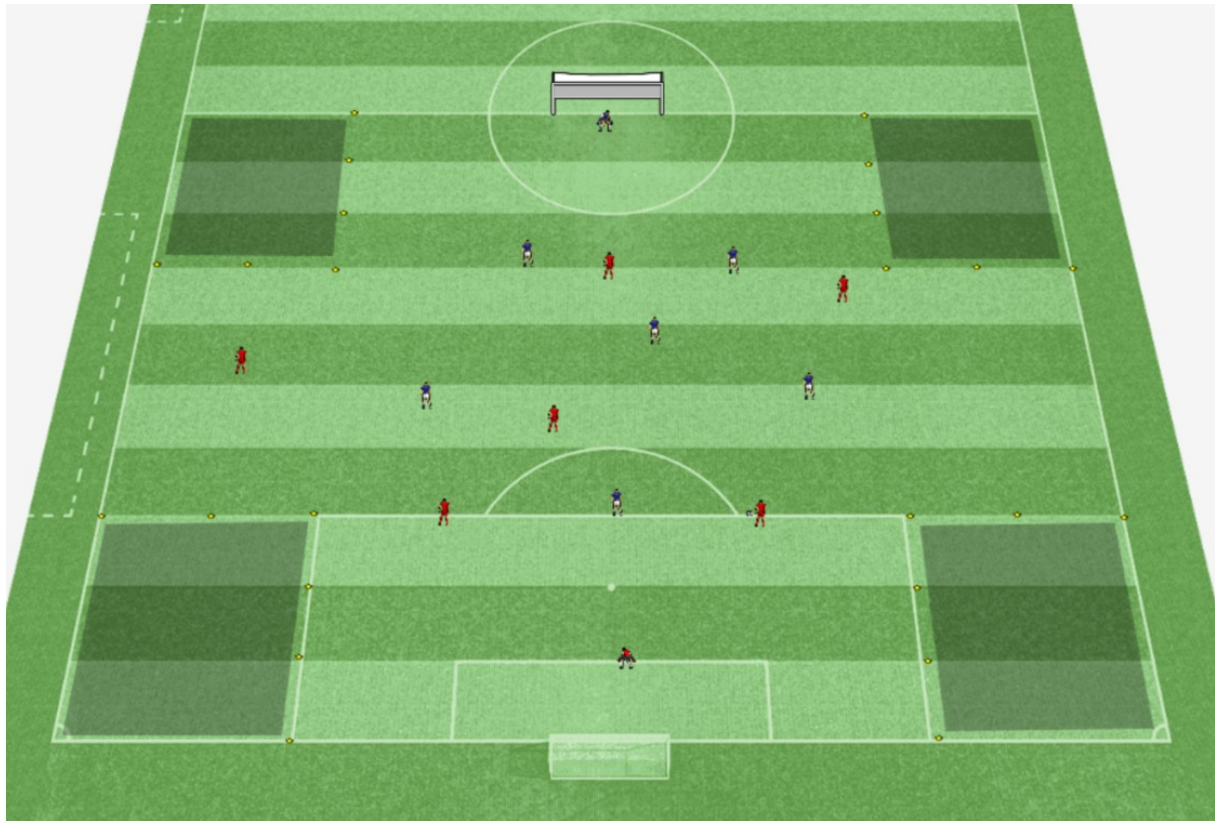
Syfte: Press, avstånd mellan lagdelar, uppspel

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.

Spel 7



Beskrivning: Spel med fokus på att träna anfall och försvar på inlägg/inspel

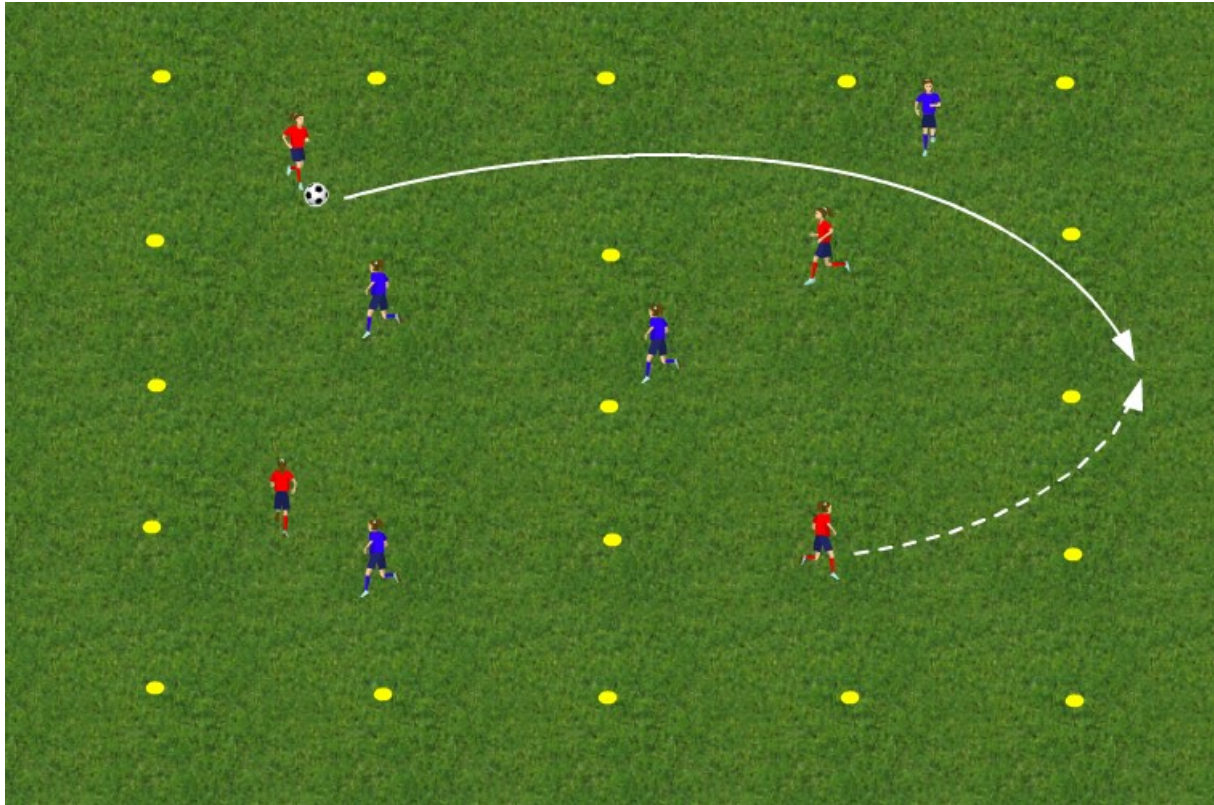
Syfte: Anfall via kanterna, anfall och försvar på inlägg/inspel

Organisation: Två lag på en plan där hörnen är avgränsade av koner

Instruktioner: Lagen spelar mot varandra fritt. Dock finns i varje offensivt hörn en fredad zon som man antingen kan driva eller spela in bollen i där inga försvarare får försvara. De ”defensiva” hörnen, på egen planhalva, räknas som vanlig spelplan. Instruera vilka ytor som ska försvaras/anfallas och med vilken prioritetsordning, samt hur många tillslag som är lämpligt att spelaren i den fredade zonen använder sig av.

Variationer: Påtala att det inte är ett måste att slå inlägg från den fredade zonen – om möjligt får spelare ta med sig bollen in i straffområdet för ett inspel vilket ökar chansen till mål betydligt.

Mottagning, passning, spelbarhet 8



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

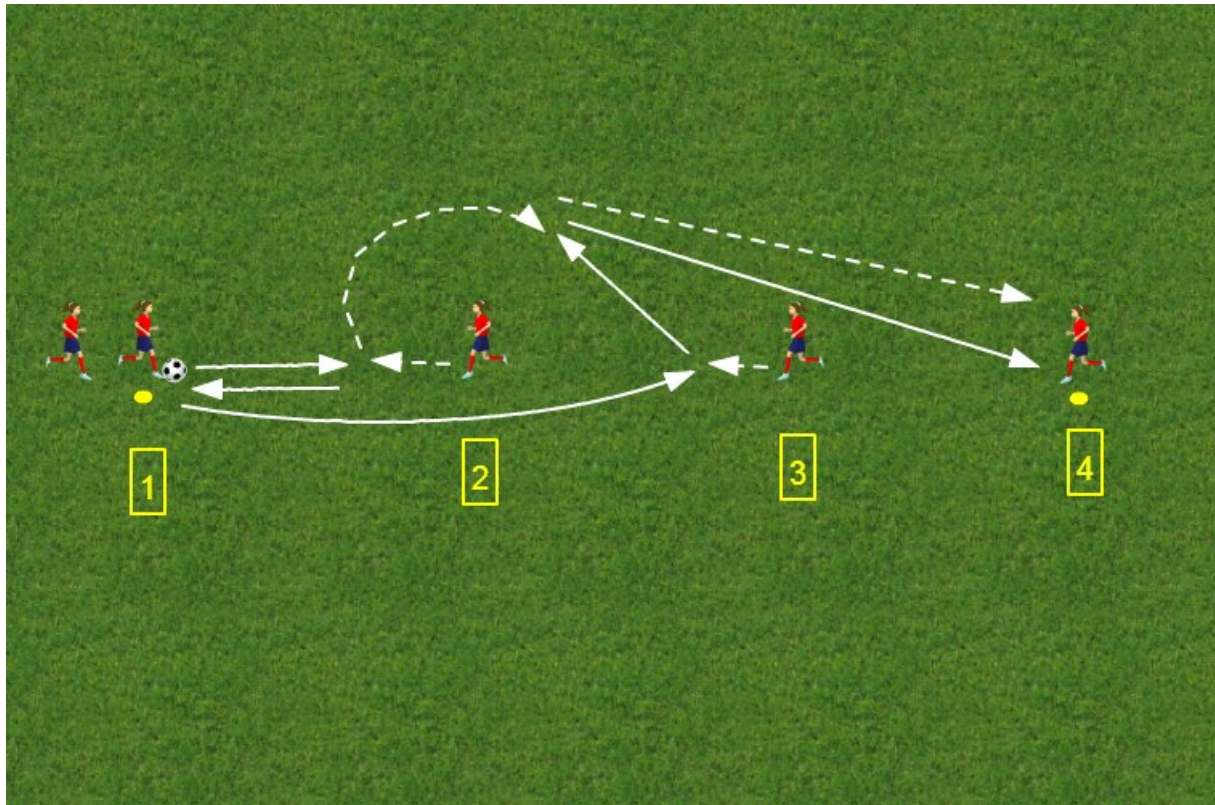
Syfte: Olika passnings- och mottagningstekniker, rörelse för att bli spelbar i ledig yta, skapa läge och träna på lång passning

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

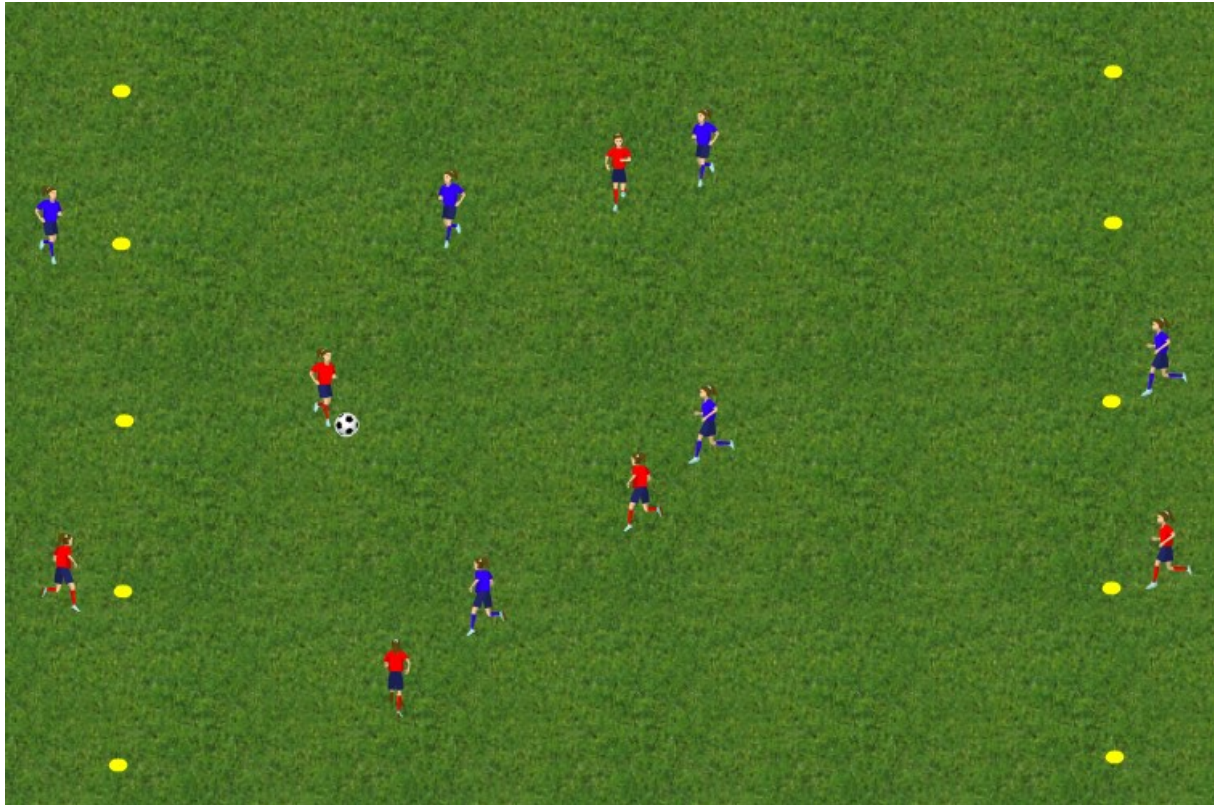
Syfte: Olika passnings- och mottagningstekniker, rörelse för att bli spelbar framförallt i djupled

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 3



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

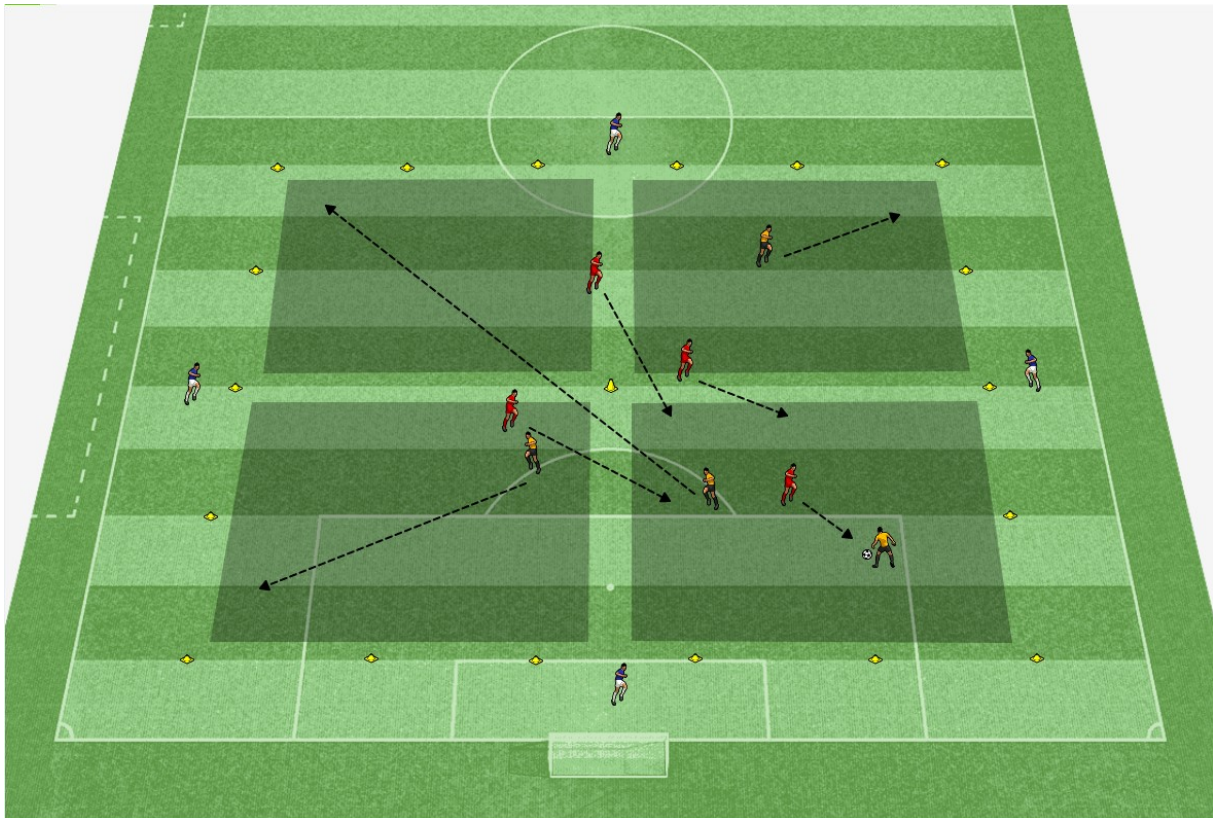
Syfte: Träning av förflyttning av bollinnehav

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 5



Beskrivning: Bollinnehav utan riktning, kollektivt försvarsspel

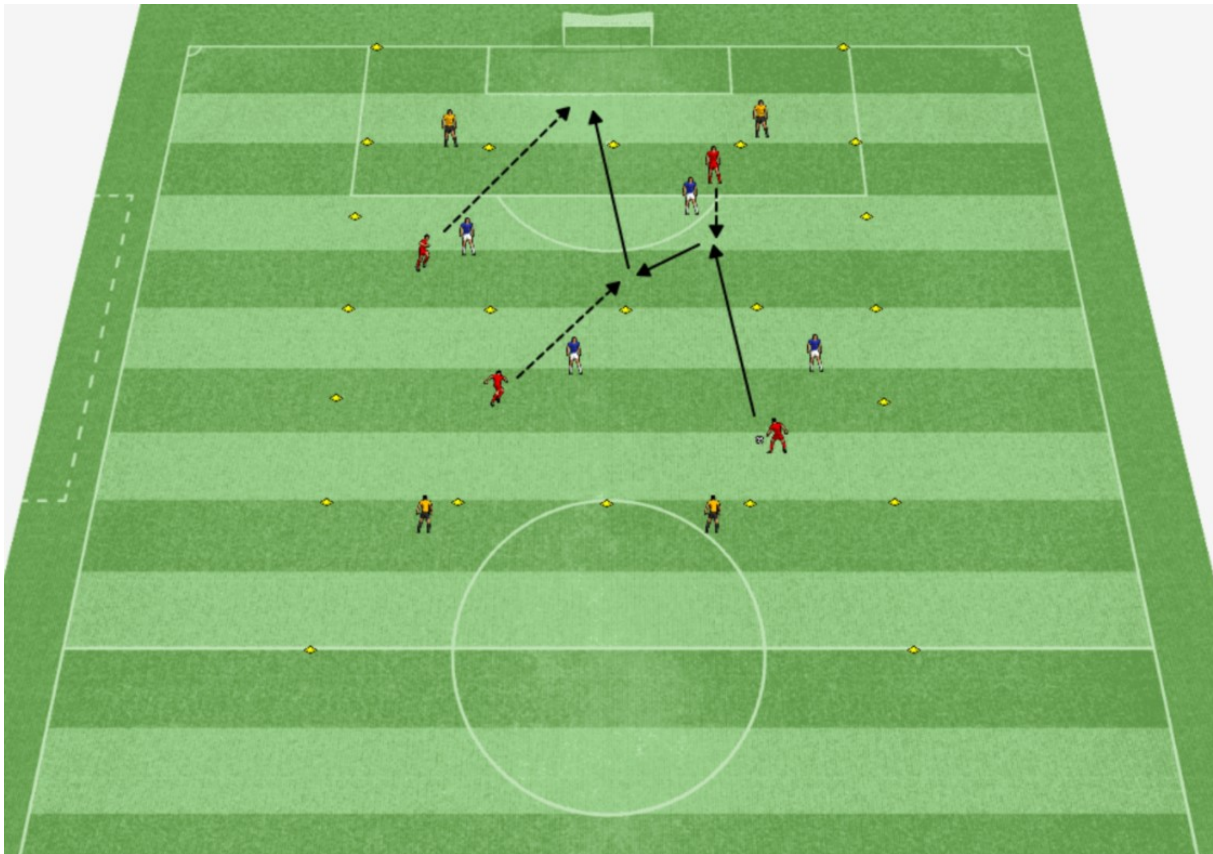
Syfte: Träning av grunder i anfallsspel (bredd, djup, avstånd), i försvar hålla ihop laget och utföra ett kollektivt presspel samt genom snabba omställningar defensivt/offensivt krympa/öppna spelytor

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.

Anfallsspel 2



Beskrivning: Träna på instick

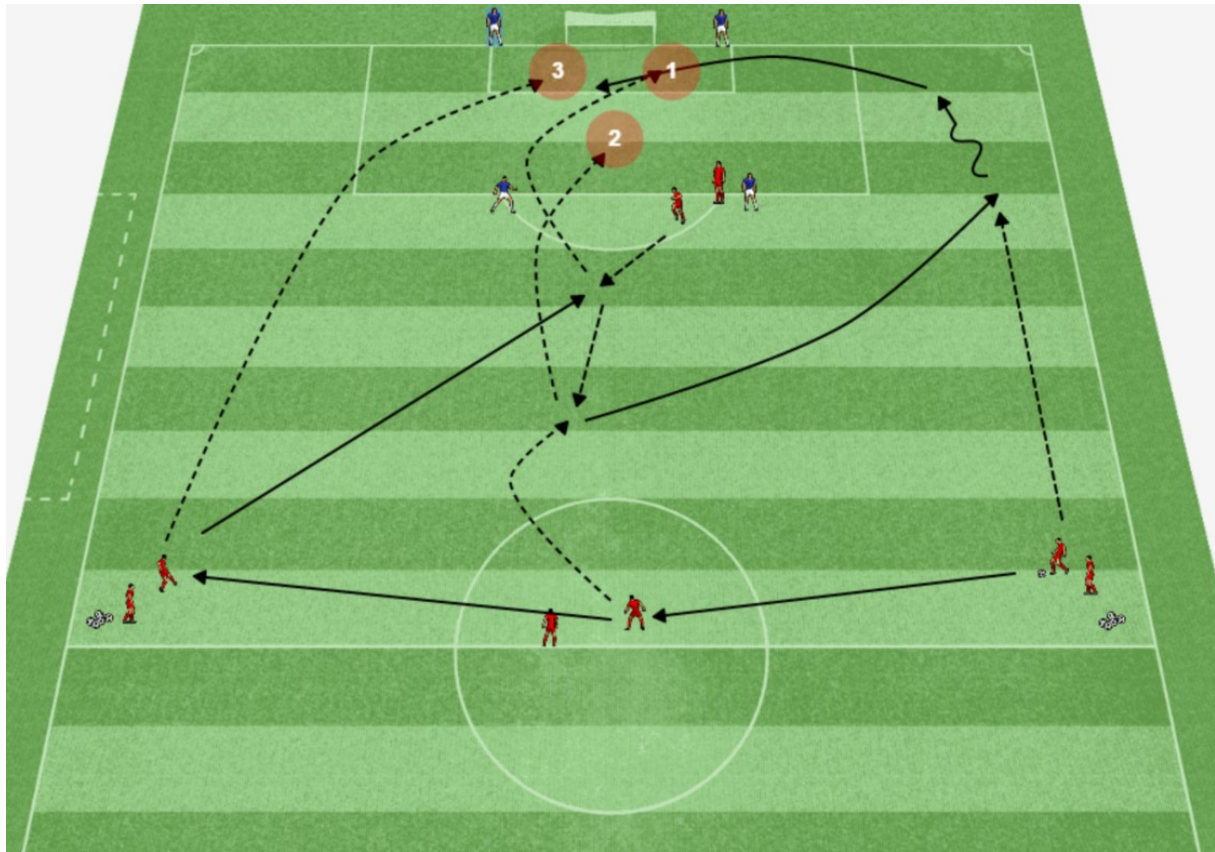
Syfte: Hitta lägen i spelet för instick

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.

Anfallsspel 3



Beskrivning: Träna på anfallsverktyg såsom spelvändning, uppspelsmönster, inlägg/inspel samt anfallsytor i straffområdet

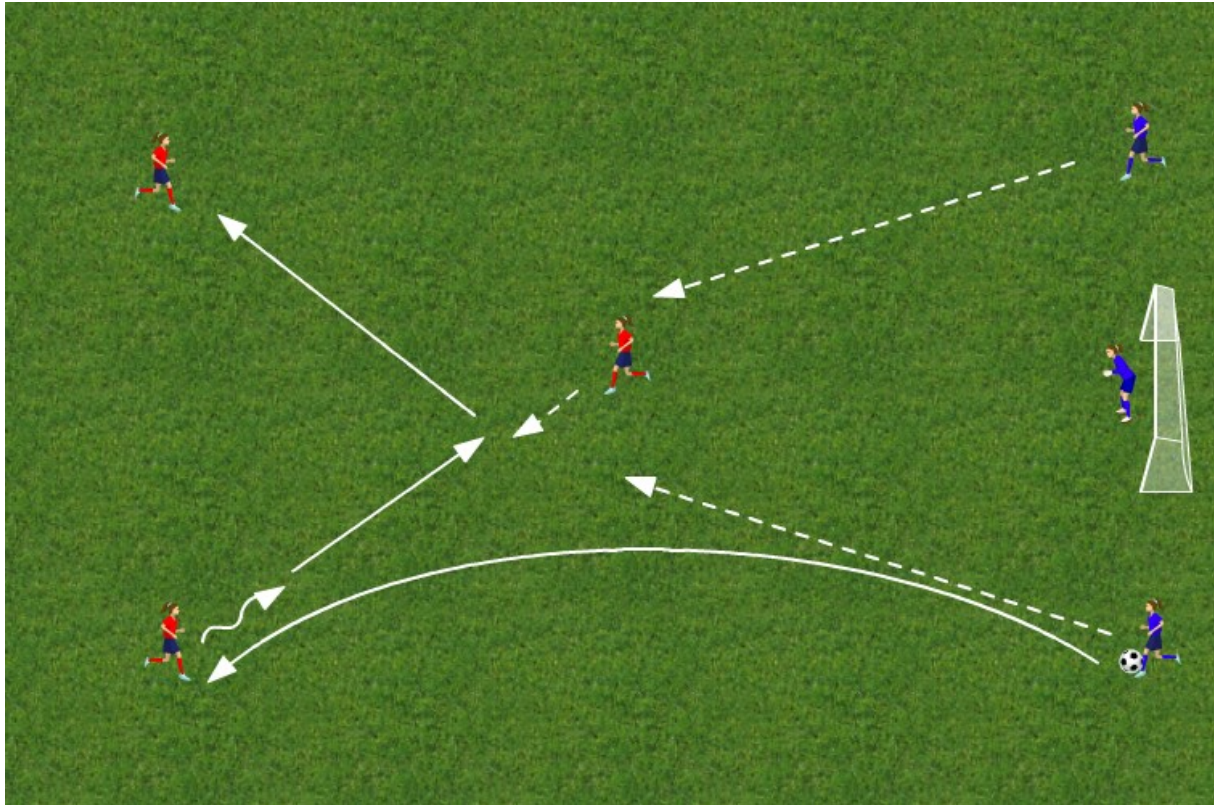
Syfte: Hitta spelavstånd och tajming i anfall på sista tredjedelen

Organisation: Anfallande lag har spelare jämnt fördelade på båda kanterna, centralt vid mittpunkten (mittfältare) samt centralt utanför straffområdet (forward).

Instruktioner: Kantspelare gör via mittfältare en spelvändning över till andra kanten som i sin tur via uppspel och tillbakaspel med forward och mittfältare gör ytterligare en spelvändning. Första kantspelaren har gjort en löpning, tar emot bollen och gör ett inlägg. Forward går på första stolpen, mittfältaren går på straffpunkten och andra kantspelaren går på bakre ytan.

Variationer: Använd passiva eller aktiva försvarare. Instruera kantspelaren som slår inlägg att använda ett tillslag om möjligt, annars två. Om läget uppstår kanske skära in i straffområdet och göra ett inspel istället för inlägg. Mittfältare och andra kantspelaren kan korslöpa och byta ytor vid avslutet.

Offensiv och defensiv 3 v 2/2 v 3 1



Beskrivning: Anfallsövning i numerärt överläge, försvarsövning i numerärt underläge

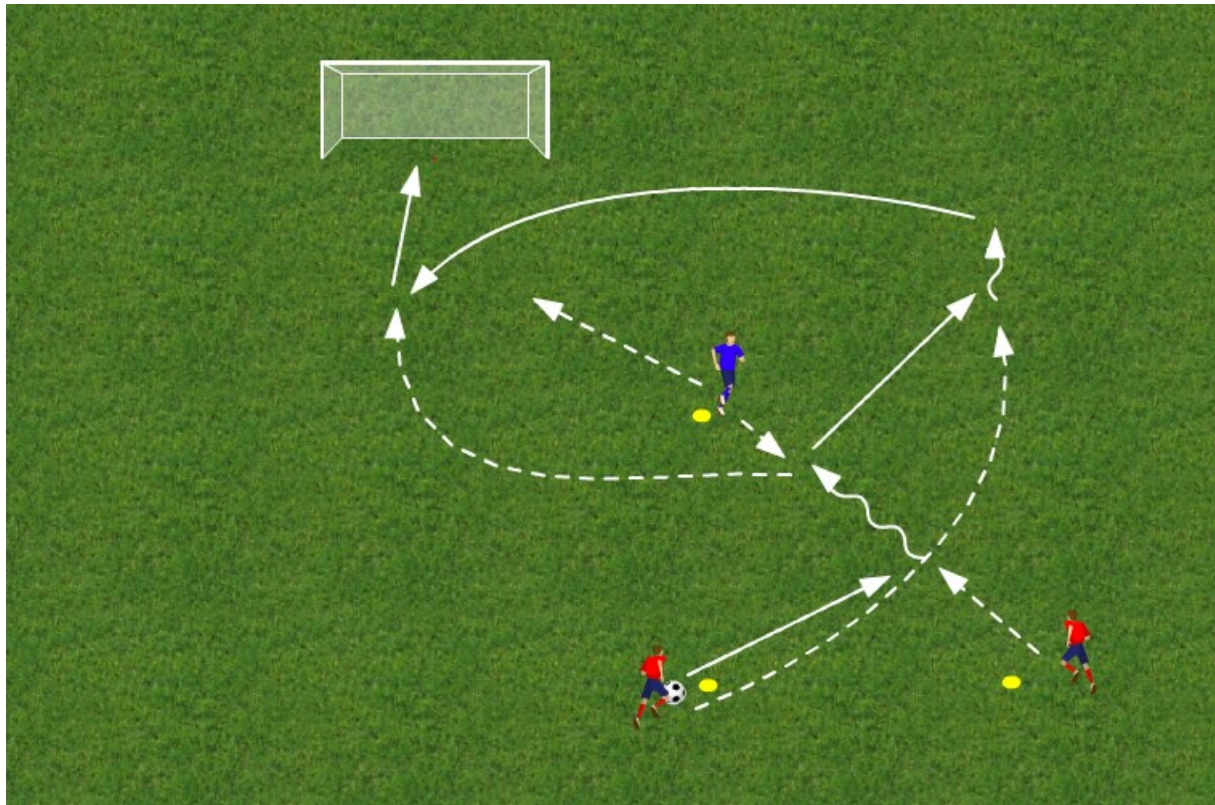
Syfte: Offensivt utnyttja ett numerärt överläge för att komma till avslut, defensivt samarbeta för att klara av ett numerärt underläge

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.

Offensiv 2 v 1 3



Beskrivning: Funktionell övning, offensiv 2 v 1, överlappning

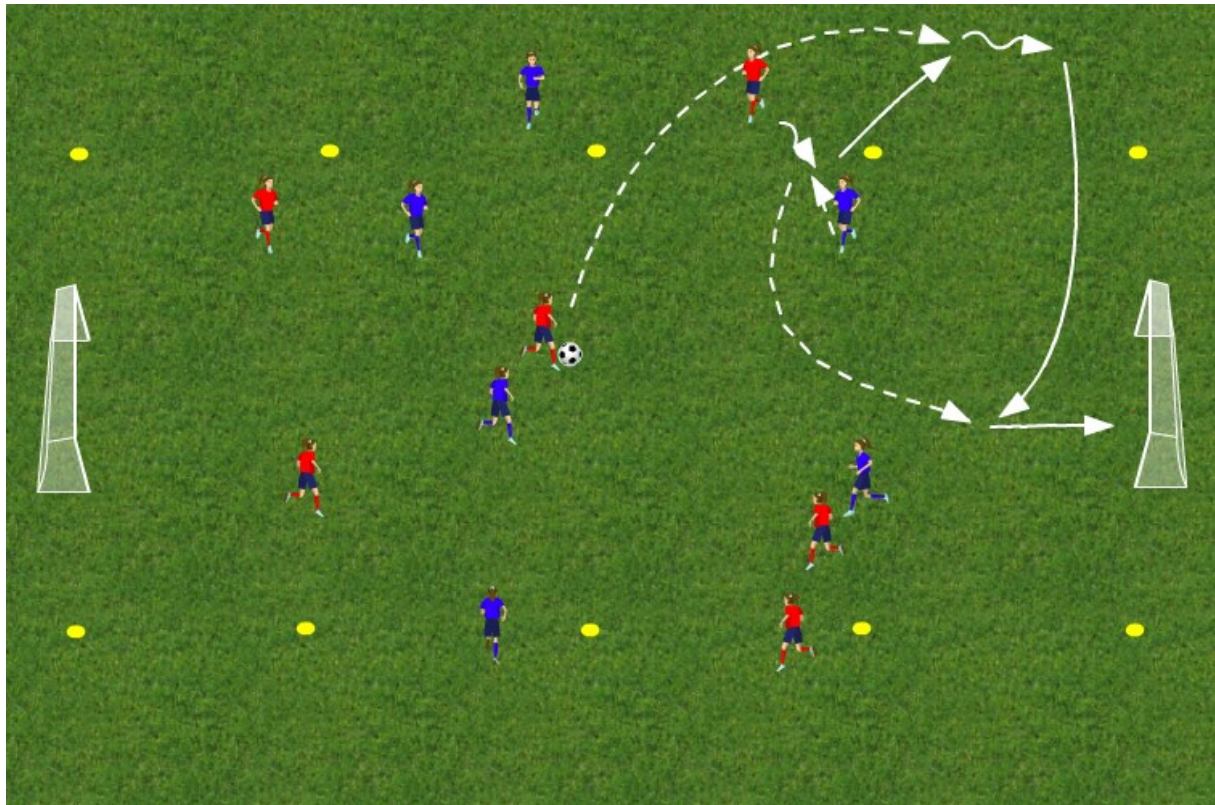
Syfte: Med hjälp av en lagkamrat ta sig förbi en förvarare

Organisation: Tre koner med spelare vid varje kon, bollarna vid den ena konen. Ett mål av något slag.

Instruktioner: Två spelare anfaller mot en försvarare. Spelaren med bollen passar sin lagkamrat som utmanar försvararen. Spelaren som spelat bollen gör en överlappning, skapar ett 2 v 1-läge genom att löpa runt spelaren som utmanar försvararen. I rätt läge spelar spelaren som utmanar tillbaka bollen till sin lagkamrat och rör sig in framför mål. Spelaren som överlappat tar emot bollen, driver den och väntar på rätt läge att slå ett inlägg så att lagkamraten kan göra mål. Försvararen försöker hindra att det blir ett mål. Instruera spelaren som utmanar försvararen att inte släppa bollen för tidigt utan att verkligen binda upp försvaren. Spelaren som gör överlappningen bör kommunicera tydligt att en överlappning genomförs så att spelaren som utmanar blir medveten om det – träna på detta, att snacka!

Variationer: Använd en målvakt (inte nödvändigt), anfall från båda hållen, spelaren som utmanar försvararen behöver inte släppa ut bollen för ett inlägg utan kan gå på avslut på egen hand genom att gå förbi försvararen på insidan.

Offensiv 2 v 1 4



Beskrivning: Spelövning, offensiv 2 v 1, överlappning

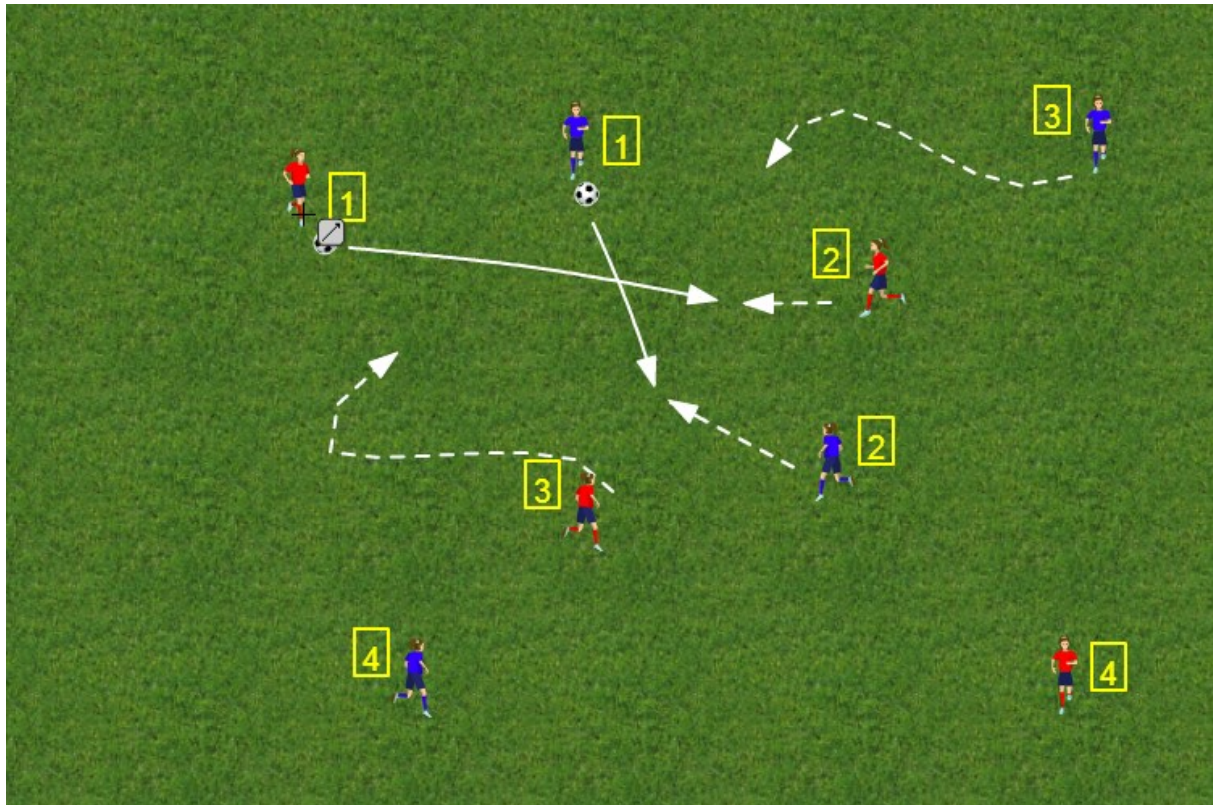
Syfte: Med hjälp av en lagkamrat ta sig förbi en förvarare

Organisation: Två lag på en plan med två av koner avgränsade ytterzoner på långsidorna och med två mål av något slag.

Instruktioner: Två lag spelar mot varandra fritt. Utanför respektive långsida finns en fredad zon där lagen har varsin spelare, dit spelarna på planen inte får gå ut i. När som helst får en spelare på planen spela ut bollen till sin spelare i någon av ytterzonerna som i sin tur driver in bollen in på planen och utmanar närmaste motståndare. Spelaren som spelat ut bollen gör under tiden en överlappning ut i ytterzonen och kan där få tillbaka bollen för att sedan slå ett inlägg. Spelarna byter plats, dvs spelare som överlappat blir kvar ute i ytterzonen och spelaren som utmanat fortsätter att spela inne på planen. Instruera spelaren som utmanar försvararen att inte släppa bollen för tidigt utan att verkligen binda upp försvararen. Spelaren som gör överlappningen bör kommunicera tydligt att en överlappning genomförs så att spelaren som utmanar blir medveten om det – träna på detta, att snacka!

Variationer: Använd målvakter (inte nödvändigt), spelaren som utmanar försvararen behöver inte släppa ut bollen för ett inlägg utan kan gå på avslut på egen hand genom att gå förbi försvararen på insidan, endast mål på inlägg räknas (alternativt räknas dubbelt).

Spelavstånd 1



Beskrivning: Funktionell övning för att träna på spelavstånd, anfallsspel

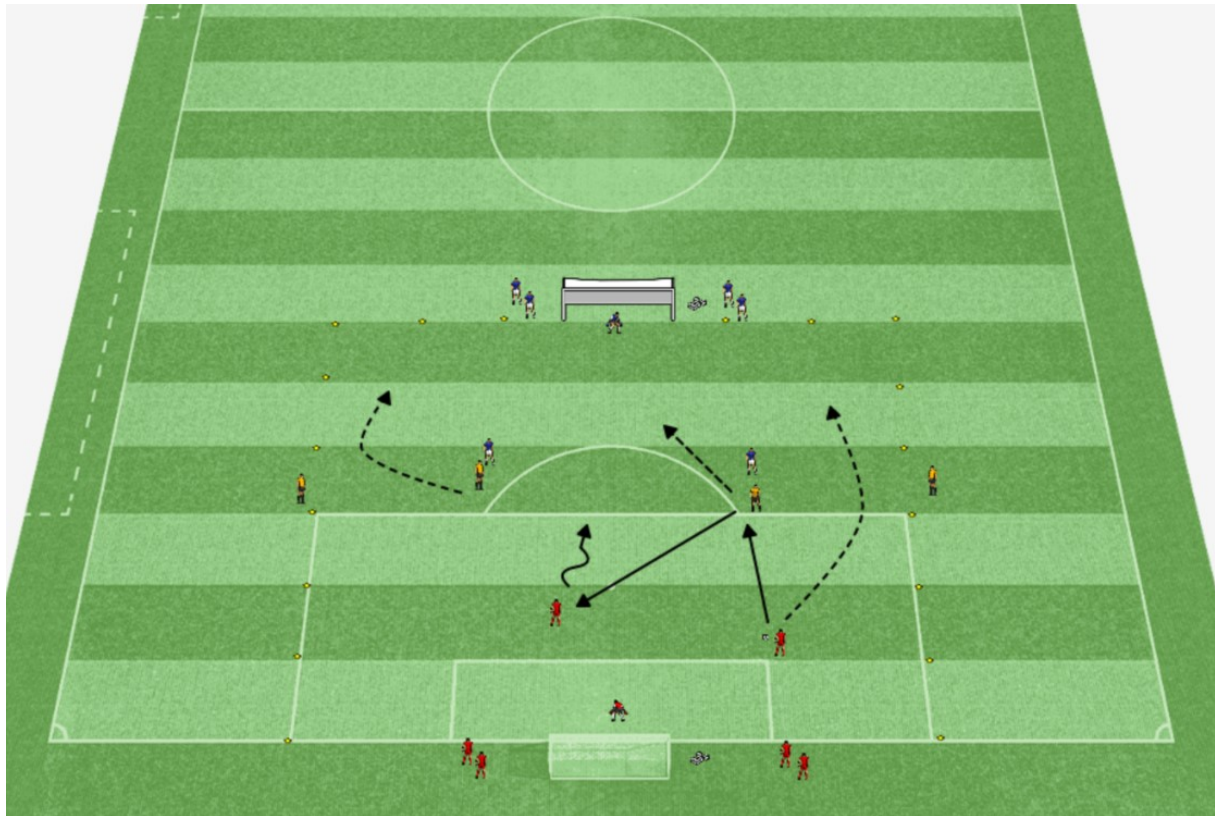
Syfte: Göra sig spelbar på lagom spelavstånd

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 varierar.

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. Gör övningen funktionell genom att låta grupperna dela yta eller tom förstöra för varandra. Träna omställningar genom att låta spelarna reagera och på signaler, tex "om bollhållaren vänder med bollen ska övriga spelare tävla för att hinna först till en kon och där ta emot en passning från bollhållaren".

Avsluta 12



Beskrivning: Avslut efter anfall centralt

Syfte: Olika sätt att komma till avslut på centralt

Organisation: En liten spelplan med relativt kort mellan målen avgränsad så att endast central yta används. Två lag (röd och blå) bakom varsitt mål med bollar på båda sidorna, vid mittlinjen ett tredje lag (gul).

Instruktioner: Två spelare från röda laget anfaller tillsammans med två spelare från gula laget mittlinjen i ett 4v2 mot det blå laget. Anfallet startar från målvakt eller spelare bakom mål med ett uppspel på gul, tillbakaspel och sedan fritt spel. Kom till avslut så fort som möjligt. Om blå laget vinner bollen spelar man tillbaka bollen till egen målvakts händer (röda o gula får försöka stoppa detta), eller om anfallet avslutas på annat sätt, kliver det blå av och två nya blåa kommer in och anfaller tillsammans med två nya gula mot de två röda som just anfällt. Mönstret är alltså "anfall, försvar, kliv av" där man kliver av bakom eget mål.

Variationer: Variera antalet spelare, både i anfall och försvar. Kanske 3v2 eller 5v3 på en större plan.

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 (gympasal/badmintonplan-storlek) räcker långt och kan också underlätta diskussionerna med spelarna då man slipper skrika till varandra.

Försvarsspel 2



Beskrivning: Övning för att träna press i positionsförsvar/zonförsvar

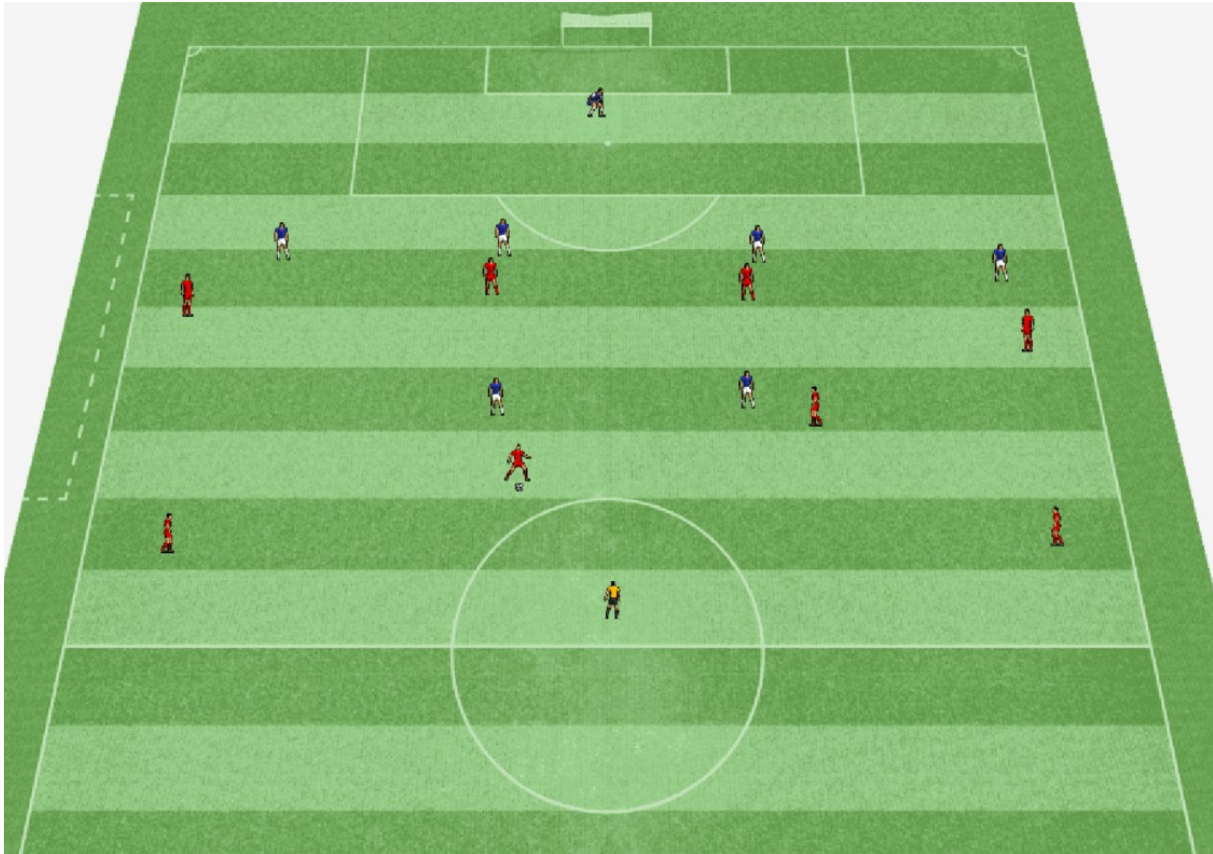
Syfte: Press, positionsförsvar/zonförsvar

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.