

1 mot 1 i position



Vad: 1 mot 1 off/def och def/off i position. Situationen startas med 2 mot 1 och avslutas 2 mot 1.

Varför: En av de mest förekommande situationerna i en fotbollsmatch och dessutom väldigt ofta matchavgörande. Det är då viktigt att vi tränar i våra positioner på off/def och def/off.

Hur: Ge instruktion i:

- Press
- Tackla/bryta
- Nick
- Driva
- Utmana
- Finta/dribbla

Övning 1

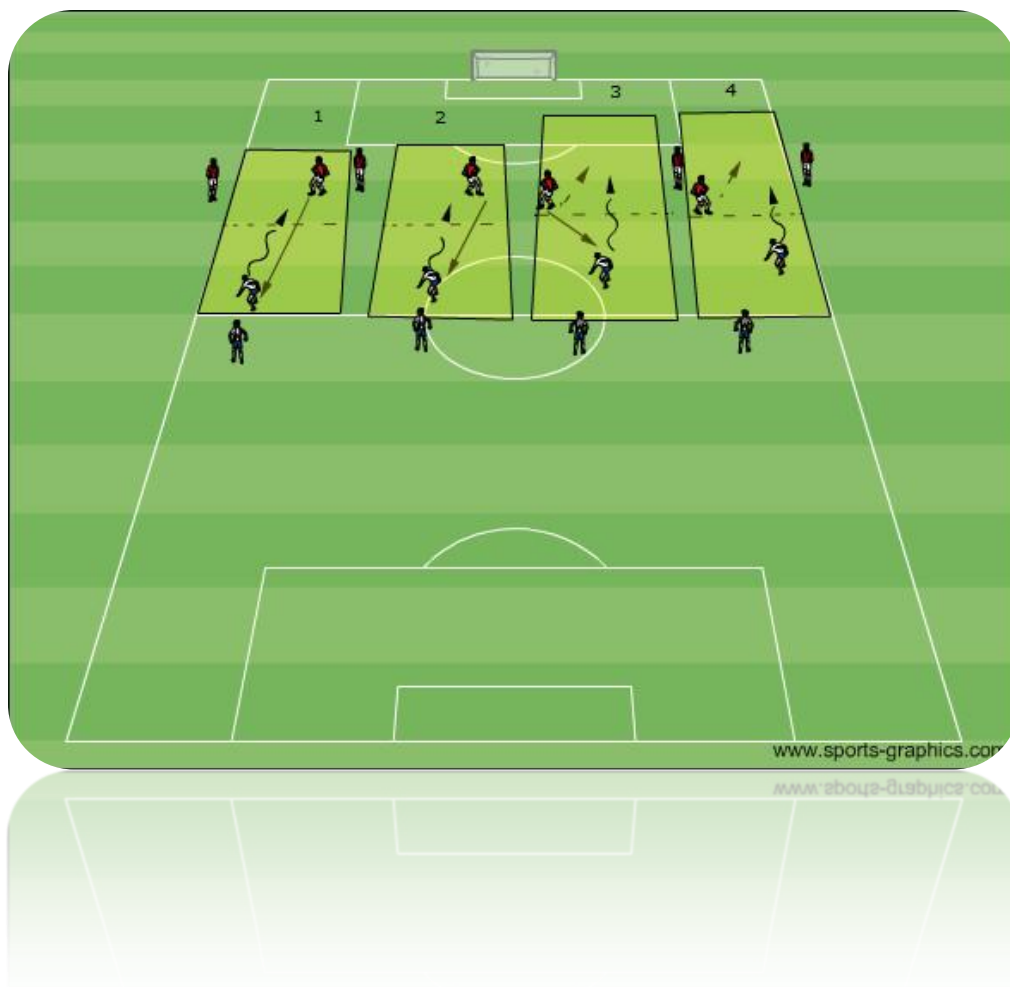


Praktisera

Organisation: 2 om 1 boll, halv plan

Anvisningar: Bollhållare driver, fintar och försvarsspelare pressar och styr bollhållare. Allt bedrivs i ett lugnt och kontrollerat tempo. Byte vid kortsida. Stegra genom att öka tempot hos bollhållare .

Övning 2



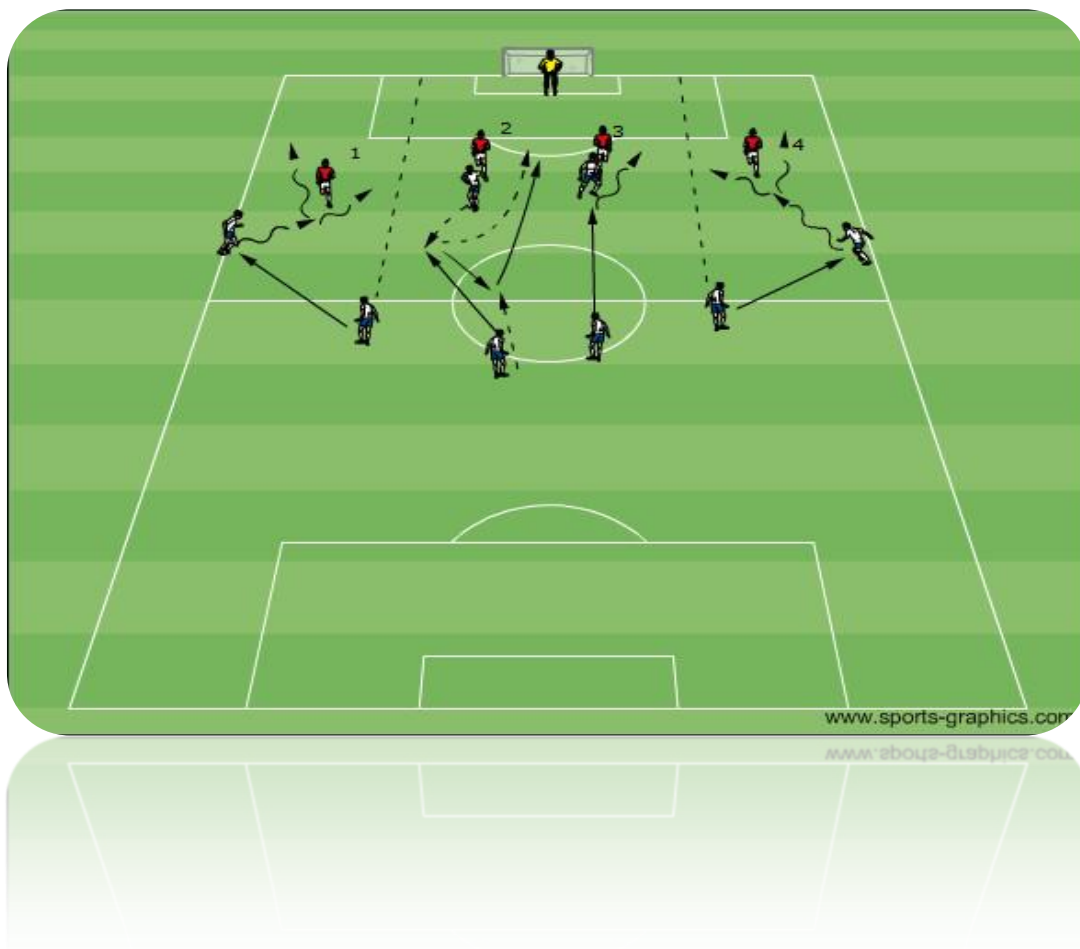
Praktisera

Organisation: 2 om 1 boll i en bestämd yta se skiss.

Anvisningar: Yta 1-2, yfw/fw mot hyb/ib, rättvänd bollhållare utmanar för att passera kortlinje med bollen under kontroll/försvare ska försvara kortsidan och vid bollvinst driva över linje för passa diagonalt uppgivare på motsatt sida. Yfw/fw ska då försöka att direkt återerövra bollen innan linje.

Yta 3-4, yfw/fw mot vyb/ib, bollhållare utmanar för att passera kortlinje med bollen under kontroll/ försvare startar högre upp för träna på att löpa med innan bryta/tackla med kontroll. Yb ska blocka/täcka inlägg eller hindra att anfallare tar sig förbi på bortre långsida. Samma def/off vid bollvinst eller förlust som i yta 1-2

Övning 3



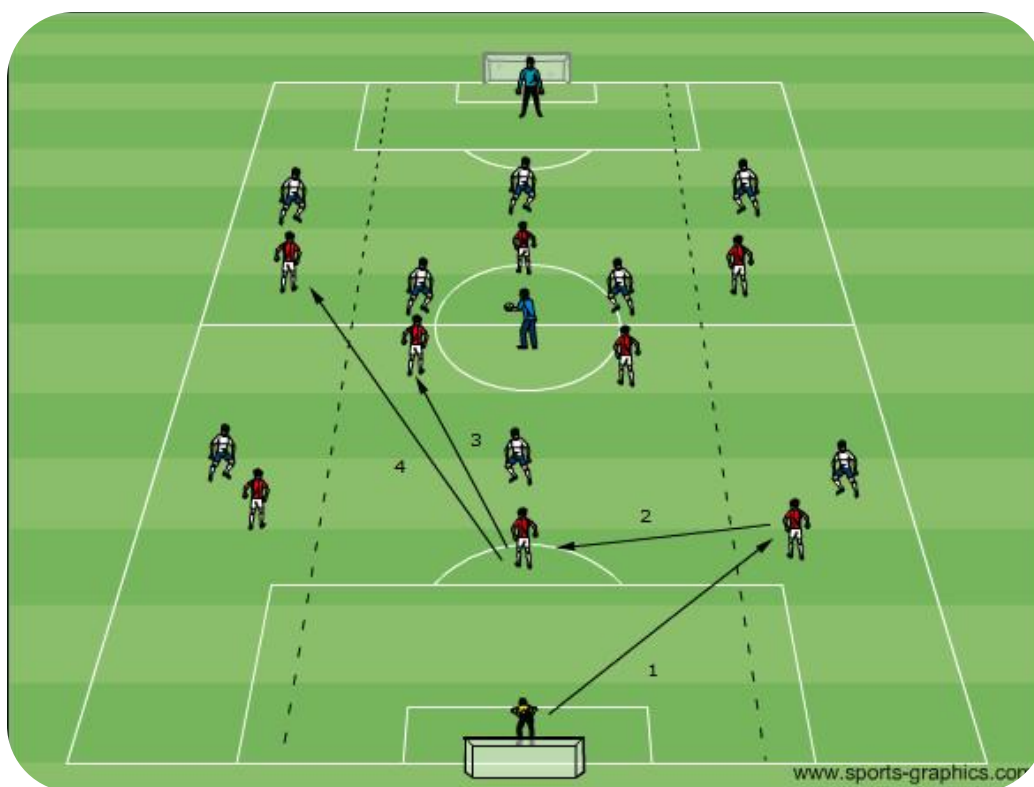
Praktisera

Organisation. Halv plan indelad i 3-4 zoner, 2 mot 1 i varje zon(1mot)

Anvisningar:

1. Yb press mot rättvänd i spy 2 och förhindra/blockera inlägg i spy 3.
Lära sig att se när bollen spelas, jobba med att minska ytan mot sidlinjen och att erövra boll Vid bollvinst starta anfallsspel för att starta uppspel, kan innebära att driva bollen eller passa diagonalt.
Yfw möter boll, för att utveckla sin mottagning, driver och utmanar in i planen, för att skapa en stor yta mot sidlinjen. Han ska även jobba för att komma till inlägg/inspel. Vid bollförlust, försvara med direkt återerövring.
Nivå 2 Byte av yfw och omvänt förhållningssätt. Yfw söker sidlinjen för att skapa stort utrymme på insidan. Yb får träna på att försvara insidan mot ib.
2. Ib-press mot felvänd fw, följsamhet i djup i planen i längdriktning. Utsätts för djupledslöpande cfw. Jobbar med tackling/brytning i riktning mot det egna målet. Vid bollvinst driver alt. passning diagonalt. Cfw felvänd för att bli rättvänd (troligtvis efter tillbakaspel) Löp i djupet för avslut. Vid bollförlust jobbar med ex indirekt återerövring att komma på försvarssida om boll.
3. Ib förvara mot felvänd fw. Försöka att bryta framför. Vid bollvinst driv/passa diagonalt. Cfw jobba felvänd för att vända bort ib och att snabbt komma till avslut. Vid bollförlust jobba med direkt återerövring. Nivå 2 Byt arbetsuppgifter på ib,
4. Samma som position 1

Övning 4



Praktisera

Organisation. Yta 70x50 indelad i 3 zoner se *skiss*

Anvisningar: Spel 8 mot 8 + Mv (3-2-3) . 1 mot 1 i varje kantzon samt i den centrala zonen är det 4 mot 4. På den defensiva planhalvan startar det anfallande laget alltid med att mv sätter igång spel via yb sedan pass in i den centrala zonen *se skiss*. På den offensiva planhalvan i ytterzonerna får inte några andra spelare deltaga än yfw mot yb.(yb får gå som u-stöd men ej passera) Yfw får gå in i den centrala zonen. Tränaren har alltid boll tillhanda för att sätta igång spel ifall bollen går ur spel.