

Dagens grej

Denna sida innehåller förslag till "dagens grejer" som man kan använda på sina träningar. De är uppdelade i temaområden. Fyll gärna på med fler grejer eftersom.

Teknik och bollkontroll

- **Cruyff-vändning:** Du lär dig att vända med bollen som Johan Cruyff, för att lura motståndaren och hålla bollen. Det är bra för då kan du snabbt ändra riktning och komma loss från försvarare.
- **Första touch:** Du lär dig att ta emot bollen direkt på ett bra sätt, så du kan passa eller dribbla snabbt. Ju bättre första touch du har, desto snabbare kan du starta ett anfall.
- **Precisionspassning:** Du övar på att passa bollen exakt dit du vill, så dina lagkamrater får den perfekt. Då blir det lättare för laget att hålla bollen och bygga upp spelet.
- **Nedtagning:** Du lär dig att ta ner höga bollar med foten eller kroppen, så de stannar hos dig. Det hjälper dig att behålla bollen även när motståndaren slår långa passningar.
- **Kroppsfint:** Du övar på att lura motståndaren med en rörelse, så du kan dribbla förbi dem. När du kan lura försvarare blir det enklare att komma framåt på planen.
- **Tvåfotsfint:** Du lär dig att göra en två-fots-dribbling, för att kunna ta dig förbi en försvarare. Om man kan flera typer av finter är det lättare att överraska sin motståndare och ta sig förbi.
- **Snabbdribbling:** Du lär dig att springa fort med bollen utan att tapa den, för att komma fram snabbt på planen. Det är bra för då kan du överraska motståndarna och skapa chanser.
- **Bollskydd:** Du övar på att hålla bollen nära och skydda den med kroppen, så ingen kan ta den. Ju bättre du skyddar bollen, desto svårare blir det för motståndarna att vinna den.
- **Trixa:** Du lär dig att hålla bollen i luften med fötterna, låren och huvudet, vilket förbättrar din bollkontroll och balans. Ju bättre du kan hantera bollen i luften, desto lättare blir det att hantera svåra passningar i match.
- **Väggspel:** Du lär dig att passa bollen snabbt fram och tillbaka med en kompis, för att komma förbi motståndare. Det gör att ni kan ta er förbi försvarare utan att dribbla själv.
- **Yttersidan:** Du lär dig att skjuta med yttersidan av foten, för att göra oväntade och snabba avslut. Det är bra för att du kan överraska målvakten och göra mål från svåra vinklar.
- **Bollmottagning med riktning:** Du övar på att ta emot bollen och direkt styra den åt sidan, så du kan dribbla förbi en motståndare. Det är bra för att du kan komma loss och skapa ytor för dig själv.
- **Klackpassningar:** Du övar på att passa med hälen för att kunna göra oväntade och kreativa passningar som kan överraska försvararna.
- **Överstegsfint:** Du lurar motståndaren genom att svänga benet över bollen utan att röra den, och kan sedan ändra riktning förbi din motståndare.

Bollinnehav och positionering

- **Possession i trånga ytor:** Du lär dig att passa och röra dig när det är lite plats, så laget håller bollen. Ju bättre ni är på det, desto svårare blir det för motståndarna att ta bollen.
- **Tredje man:** Du övar på att passa till en kompis som passar vidare, för att lura motståndaren. Det gör att ni kan flytta bollen snabbt och hitta fria spelare.
- **Spelvändning:** Du lär dig att skicka bollen från ena sidan till andra, för att hitta mer plats. När ni använder båda sidorna av planen blir det lättare att komma förbi försvaret.
- **Mottagning förbi kroppen:** Du lär dig att ta emot bollen så att du kan fortsätta i spelriktningen istället för att behöva vända med bollen. Det gör att du får bättre flyt i spelet och slipper stanna upp precis när chansen kommer.
- **Spelbarhet:** Du övar på att springa till en bra plats utan boll, så du kan få en passning. Det är bra för då blir du en spelare som alltid är redo att hjälpa laget.
- **Stå rättvänd:** Du positionerar dig så att du alltid är vänd mot spelet när du tar emot bollen. Det gör att du snabbare kan hitta en lösning och slipper vända dig först.
- **Vänta in pressen:** Du lär dig att våga hålla bollen någon extra sekund om en motståndare närmar sig, vilket gör att du kan skapa mer yta åt din lagkamrat som tar emot passningen.
- **Djupledspassning:** Du lär dig att passa bakom motståndarna där det är tomt, så ni kan springa dit. Ju bättre passningar ni slår i djupet, desto fler chanser får ni nära mål.
- **Triangulering:** Du övar på att stå i trekanter med kompisar och passa, så ni alltid har någon att passa till. Det gör att ni kan hålla bollen och lura motståndarna med korta passningar.
- **Bollhållande:** Du lär dig att passa lugnt med kompisar, så motståndaren inte tar bollen. När ni håller bollen kan ni bestämma spelet och trötta ut motståndarna.
- **Använd hela planen:** Du övar på att sprida ut laget över planen, så ni får mer plats att spela på. Det är bra för då blir det svårare för motståndarna att täcka alla ytor.
- **Titta upp:** Du lär dig att kolla runt innan du får bollen, så du vet var du ska passa eller dribbla. Ju mer du ser, desto smartare val kan du göra i matchen.
- **Stödja bollhållaren:** Du lär dig att stå nära den som har bollen, så de alltid har någon att passa till. Det är bra för att bollhållaren aldrig känner sig ensam och ni kan hålla bollen i laget.
- **Skapa ytor:** Du övar på att springa iväg från bollhållaren för att dra med dig motståndare och skapa tomma ytor. Det är bra för att ni får mer plats att spela på och kan hitta fria spelare.
- **Spela bakåt:** Du lär dig att passa bakåt till en kompis när det är trångt framåt, så ni kan behålla bollen och byta sida. Det är bra för att ni kan starta om spelet och hitta nya vägar framåt.

Anfallsspel och avslut

- **Distansskott:** Du lär dig att skjuta från långt håll och träffa målet, för att göra mål på avstånd. Det är bra för då kan ni göra mål även om ni inte är nära straffområdet.

- **Överlappning:** Du övar på att springa förbi en kompis på kanten och få bollen, för att komma nära mål. Ju fler som springer på kanten, desto svårare blir det för försvaret.
- **Boxavslut:** Du lär dig att skjuta bollen i mål när du är nära, så ni gör fler mål. När du är bra i boxen kan ni göra mål på små chanser.
- **Kombinationsspel:** Du övar på att passa snabbt med kompisar nära mål, för att lura motståndarna. Det gör att ni kan öppna upp försvaret och hitta målchanser.
- **Djupledslöpning:** Du lär dig att springa bakom motståndarna och få en lång passning, för att komma fri. Ju fler djupledslöpningar ni gör, desto fler farliga lägen får ni.
- **Inlägg:** Du övar på att slå bollen från sidan till kompisar vid mål, så de kan skjuta eller nicka. Det är bra för då kan ni göra mål från kanterna.
- **Kontring:** Du lär dig att springa och passa fort när ni tar bollen, för att göra mål snabbt. När ni kontrar snabbt kan ni överraska motståndarna innan de hinner försvara.
- **Sista passningen:** Du övar på att ge en perfekt passning till en kompis som kan göra mål. Det gör att ni kan sätta upp varandra för enkla avslut.
- **Skottfint:** Du lär dig att lura målvakten med en fint och sen skjuta, för att lättare göra mål. Ju bättre fint du har, desto svårare blir det för målvakten att gissa rätt.
- **Stå stilla:** Du lär dig att ibland stanna helt med bollen, för att ge dina lagkamrater tid att hitta fria ytor. När du stannar upp tvingar du också motståndaren att röra sig först och kan sedan utnyttja luckorna som uppstår.
- **Närmast pressar:** Du övar på att jaga den som har bollen om du är närmast, så ni kan ta tillbaka den snabbt. Det är bra för då kan ni vinna bollen högt upp och komma nära deras mål.
- **Direktskott:** Du lär dig att skjuta direkt på passning, utan att ta emot bollen först. Det är bra för att du kan överraska målvakten och göra snabba mål.
- **Triangelanfall:** Du övar på att spela i trekanter med två kompisar, så ni kan passa och springa förbi försvaret. Det är bra för att ni kan lura motståndarna och komma fria nära mål.
- **Tredjemanslöpning:** Du tränar på att göra en löpning bakom din lagkamrat för att kunna ta emot bollen i ett bättre läge.

Försvårsspel och presspel

- **Springa baklänges:** Du lär dig att backa snabbt utan att tappa balansen, vilket gör att du kan hålla koll på motståndarna utan att vända ryggen mot spelet.
- **Sidledsflyttning:** Du tränar på att röra dig i sidled utan att korsa fötterna, vilket hjälper dig att hålla rätt position i försvårsspelet.
- **En-mot-en-duell:** Du lär dig att stoppa en motståndare med bollen, så de inte kommer förbi dig. Ju bättre du är en-mot-en, desto svårare blir det för dem att komma fram.
- **Hög press:** Du övar på att springa mot bollen med kompisar, så ni tar den tillsammans högt upp. Ju högre upp ni vinner bollen, desto närmare har ni till deras mål.
- **Zonförsvår:** Du lär dig att stå på rätt ställe, så motståndaren inte kan passa eller skjuta där. Det gör att ni täcker planen bättre och stoppar farliga anfall.
- **Brytpassning:** Du övar på att ta bollen när motståndaren passar, så ni får den istället. När du bryter passningar kan ni snabbt starta ett eget anfall.

- **Försvarsskuggning:** Du placerar dig så att du täcker både bollhållaren och en möjlig passningsväg, vilket gör det svårare för motståndarna att spela sig förbi dig.
- **Man-markering:** Du lär dig att följa en motståndare utan boll, så de inte får den. Det är bra för då kan du stoppa deras bästa spelare från att göra något farligt.
- **Spring tillbaka:** Du övar på att springa tillbaka snabbt när ni tappar bollen, för att hjälpa till i försvaret. Ju snabbare du är tillbaka, desto mindre chans har motståndarna att anfalla.
- **Skottblockering:** Du lär dig att stå i vägen för skott, så bollen inte går mot mål. Det gör att ni skyddar målet och stoppar motståndarna från att göra mål.
- **Styra motståndaren:** Du övar på att backa och styra motståndaren dit de inte kan göra mål. När du styr rätt blir det lättare att hålla dem borta från farliga ytor.
- **Lilla blomman:** Du övar på att stå nära dina kompisar, så motståndaren inte kommer igenom. Ju tightare linje ni har, desto svårare blir det för dem att hitta luckor.
- **Täcka ytor:** Du lär dig att stå på rätt ställe mellan motståndaren och målet, så de inte kan passa eller skjuta lätt. Det är bra för att ni skyddar målet och gör det svårt för dem att komma fram.
- **Vinna bollen:** Du övar på att tackla eller bryta bollen från motståndaren på ett schyst sätt. Det är bra för att ni kan ta tillbaka bollen och starta ett eget anfall.
- **Gegenpressing:** Ni lär er att snabbt försöka återvinna bollen i fem sekunder direkt efter att ni tappat den istället för att backa hem direkt.

Fasta situationer

- **Offensiv hörna:** Du lär dig att springa till rätt plats vid hörna, för att skjuta eller nicka mot mål. Det är bra för då kan ni göra mål på hörnor när motståndarna är trångt samlade.
- **Frispark med väggspel:** Du övar på att passa kort och få tillbaka bollen, för att komma förbi muren. Ju bättre väggspel ni har, desto lättare kan ni överraska försvaret.
- **Defensiv hörna:** Du lär dig att sparka bort bollen vid hörna, så motståndaren inte gör mål. Det gör att ni skyddar målet när de försöker komma nära.
- **Distansfrispark:** Du övar på att skjuta en frispark långt ifrån mål över muren, för att göra mål. När du kan skjuta bra på distans får ni fler chanser att göra mål.
- **Snabbt inkast:** Du lär dig att kasta bollen fort till en kompis som springer, för att anfalla direkt. Det är bra för då kan ni överraska motståndarna innan de är redo.
- **Långt inkast:** Du övar på att kasta bollen långt till kompisar nära mål, så de kan göra mål. Ju längre du kastar, desto farligare blir det för motståndarna vid målet.
- **Kort frispark:** Du lär dig att passa kort till en kompis som springer förbi, för att lura motståndaren. Det gör att ni kan komma förbi muren och skapa chanser.
- **Straffspark:** Du övar på att skjuta från straffpunkten och träffa mål, för att vinna om det blir straffar. När du är bra på straffar kan ni avgöra matcher i slutet.
- **Defensiv frispark:** Du övar på att stå i mur och stoppa motståndaren från att skjuta, så de inte gör mål. Ju bättre mur ni har, desto svårare blir det för dem att komma igenom.