

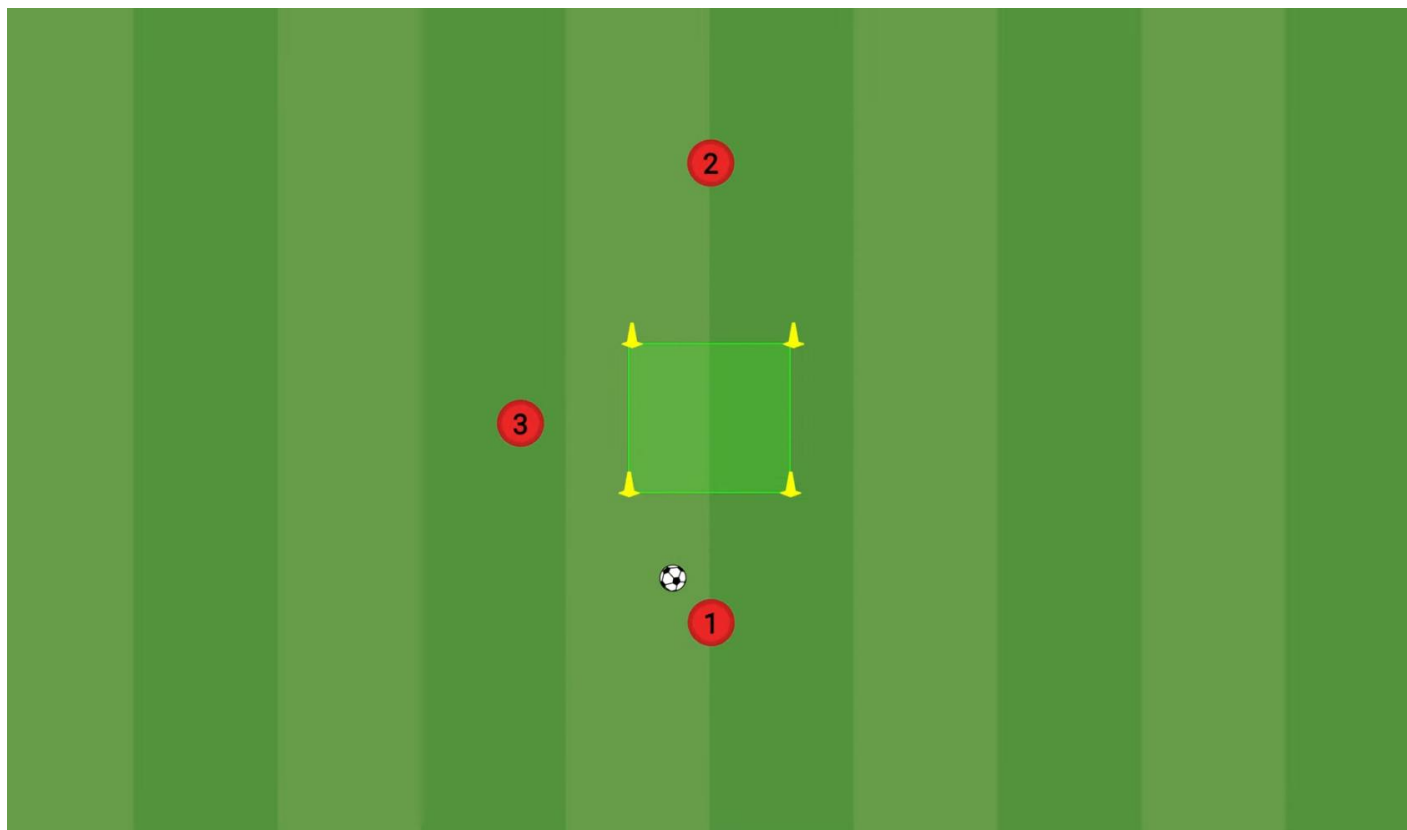
# Färdighetsövningar

Dessa övningar fokuserar på att förbättra specifika fotbollsfärdigheter som dribbling, passning och skott. Spelarna tränar upprepade gånger för att bli bättre på grundläggande tekniker.

- [Ajax-övningen](#)
- [Bilen](#)
- [Finns på kanten](#)
- [Flytta blomman](#)
- [Fotbollssumo](#)
- [Fotvolleyboll](#)
- [Genomskäraren](#)
- [Hönsgården](#)
- [Hörträning](#)
- [Inläggsövning](#)
- [Karusellen](#)
- [Kon-stafett](#)
- [Kungen i djungeln](#)
- [Kvadrat-klockan](#)
- [Kvadrat-kull](#)
- [Långpassningar](#)
- [Mål i bortre](#)
- [Mål-slalom](#)
- [Nummerboll](#)
- [Passningskompisar](#)
- [Passningsstafett](#)
- [Passningsstjärnan](#)
- [Pendeltåget](#)
- [Pong](#)
- [Prickboll](#)
- [Skydda bollen](#)
- [Stople-jaga](#)

- [Teknikcirkel](#)
- [Tjuv och polis](#)
- [Träffa nätet](#)
- [Triangelpassningar](#)
- [Triangelskott](#)
- [Vem är rädd för Illestedt?](#)
- [Visa var](#)
- [Zlatan-övningen](#)
- [Zombierally](#)

# Ajax-övningen



En övning [inspirerad av Ajax](#) för att förbättra rörelse utan boll, passningsspel, väggpassningar och kommunikation.

## Förmågor

I denna övning, som skamlöst stulits från Ajax Instagram, tränas rörelse utan boll, passningsspel, väggpassningar och kommunikation.

## Syfte

Syftet med övningen är att få en ett bra rörelsemönster utan boll och bli bättre på att passera motståndare med hjälp av väggpassningar och skapa goda fotbollsvanor, som att göra sig spelar, stå rättvänd och ta emot bollen förbi kroppen för att snabbt kunna spela vidare.

## Förberedelser

- Markera en kvadrat med koner, cirka 3x3 meter
- Dela in spelarna i grupper om minst tre

- Ge varje grupp en boll
- Placera spelarna enligt följande:
  - En spelare på varje sida av kvadraten
  - En startspelare vid sidan om (se bild)

## Genomförande

### 1. Startpassning och löpning

- Spelare 1 (utanför kvadraten) tar emot en diagonal passning från spelare 2
- Direkt efter passningen börjar spelare 2 sin löpning in i kvadraten

### 2. Vägpassning och byte av position

- Spelare 1 slår en vägpassning in i kvadraten till den löpande spelaren 2
- Spelare 1 tar över platsen där spelare 2 startade

### 3. Passning till nästa spelare

- Spelare 2 passar vidare till spelare 3 på andra sidan av kvadraten
- Spelare 2 går sedan ut och ställer sig vid sidan av kvadraten

### 4. Upprepning åt andra hållet

- Spelare 3 passar diagonalt till spelare 2
- Spelare 3 påbörjar sin löpning in i kvadraten

### 5. Cykeln fortsätter

## Instruktioner

- Spelarna ska använda både röst och kroppsspråk för att tydligt visa var de vill ha bollen och underlätta passningsspelet.
- När en spelare backar ut från kvadraten ska den vara vänd mot spelet för att ha maximal överblick och alltid vara spelbar för sina medspelare.
- Passningarna ska vara låga, hårda och precisa. Passaren har ansvaret för att göra det enkelt för mottagaren att ta emot och spela vidare.
- Mottagaren ska ta emot bollen förbi kroppen till rätt fot för att snabbt kunna spela vidare. Exempel: om bollen kommer från vänster, ta emot med höger fot för att direkt kunna slå nästa passning.
- Uppmuntra spelarna att se konerna som motståndare som ska passeras. Det ger en tydligare förståelse för övningens syfte och hur rörelse och vägpassningar används i matchsituationer.

## Tips

- Byt gärna håll efter ett tag för att träna mottagning med båda fötterna. En annan variant är att alltid gå ut på samma sida av kvadraten för att varannan gång öva höger och varannan gång vänster fot.
- Gör gärna övningen i samband med andra övningar som använder en liten kvadrat för att slippa rigga om. Exempelvis:

- [Kina-rondo](#)
- [Kvadrat-klockan](#)
- [Kvadrat-kull](#)

## Progression

- Börja i lugnt tempo med två touch
- Använd fler spelare och bilda köer på varje sida
- Höj tempot och minska antalet spelare (till helst bara tre) för att maximera antalet bolltouch
- Spela med en touch för att öka svårighetsgraden

<https://www.youtube.com/embed/cFArZJQrDs?si=IXVxd8b3jTBcZ2Gi>

# Bilen

Detta är en riktig klassiker i MoDo-sammanhang. Denna övning fokuserar på bollkontroll, dribbling, koordination och snabba reaktioner. Genom att introducera olika kommandon övar spelarna på att följa instruktioner snabbt och korrekt samtidigt som de hanterar bollen i en begränsad yta.

## Syfte

Syftet är att förbättra spelarnas kontroll över bollen, deras förmåga att reagera på instruktioner snabbt, och att minska antalet kollisioner när flera spelare rör sig på en liten yta. Dessutom tränar övningen både grov- och finmotorik, vilket är viktigt för fotbollsspelare. Detta är en mycket viktig övning som gärna får hänga med långt upp i åldrarna.

## Förberedelser

Förbered en relativt liten yta för övningen. Markera gränserna tydligt så att spelarna vet var de kan röra sig. Alla spelare ska ha en boll var, och träning ska ske på en plan där de har tillräckligt med utrymme att röra sig, men inte så mycket att de aldrig tvingas undvika andra spelare.

## Genomförande

Samla spelarna med varsin boll på den markerade ytan. Ge enkla kommandon som spelarna ska utföra medan de rör sig runt i området. Börja med enkla kommandon (grön, röd, turbo, höger, vänster, crash, vänd, tanka) och introducera svårare kommandon efterhand som spelarna blir mer bekväma med övningen.

## Instruktioner

Ge tydliga instruktioner om vad varje kommando innebär och visa hur man utför dem. Påminn spelarna om att hålla huvudet uppe och vara medvetna om andra spelare på planen. Försök hålla tempot i övningen ganska högt och uppmuntra dem att följa kommandona så snabbt som möjligt utan att förlora kontrollen över bollen.

## Enkla kommandon

- **Grön:** Driv bollen lugnt framåt med vristen och tårna nedåt
- **Gul:** Dribbla framåt med många små lätta bolltouch
- **Röd:** Stoppa bollen och stå stilla
- **Turbo:** Driv bollen så snabbt som möjligt, med långa touch, fortfarande med tårna nedåt

- **Crash:** Stanna bollen och "ramla" försiktigt ner på marken
- **Tanka:** Spring snabbt med bollen till närmsta stolpe
- **Vindrutetorkare:** Passa bollen fram och tillbaka mellan dina fötter
- **Blinkers:** Driv bollen och gör överstegsfinter
- **Däckbyte:** Byt boll med någon annan

## Kroppsdelar

Om man vill kan man också introducera kroppsdels-kommandon. Om man ropar ut "öra" exempelvis ska spelaren röra bollen med sitt öra. Du kan också låta enskilda spelare välja kroppsdela.

## Siffror

Om man vill man man introducera siffror. Om man ropar ut "fyra!" exempelvis, då ska man bilda en ring med tre andra med fyra bollar i mitten. De som blir över straffas med att göra upphopp exempelvis.

## Biltjuv

Man kan också ropa ut "... är biltjuv!". Då blir den personen en biltjuv som ska försöka sparka ut de andras bollar tills du ropar nästa kommando. Exempelvis "Karin är biltjuv!". Då ska Karin jaga.

## Ytterligare kommandon

- **Punktering höger:** Använd vänster fotsula för att rulla bollen
- **Punktering vänster:** Använd höger fotsula för att rulla bollen
- **Backa:** Dra bollen bakåt genom att rulla den med sulan på foten
- **Växla:** Dra bollen bakåt med ena foten och klacka den bakom den andra
- **Sladda:** Kör slalom mellan koner
- **Veja:** Gör valfri fint
- **Sicksack vänster:** Använd varannan insida och varannan utsida med vänster fot
- **Sicksack höger:** Använd varannan insida och varannan utsida med höger fot
- **Snurr:** Gör en piruett med bollen
- **Jonglera:** Försök att trixa med bollen så många gånger du kan

## Progression

För att utveckla övningen och göra den mer utmanande kan du:

- Låt en av spelarna, förra matchens kämpe eller lagkapten exempelvis, ropa ut instruktionerna.
- Minska utrymmet för att uppmuntra snabbare reaktioner och bättre bollkontroll.
- Inför moment av samarbete, som passning mellan spelare eller lagbaserade uppgifter.
- Lägga till hinder på planen som spelarna måste undvika.



# Finns på kanten

Övningen tränar kommunikation, väggspel, passningar, löpningar, inlägg och avslut. Spelarna utvecklar sin förmåga att använda både verbal och icke-verbal kommunikation, precis passningsteknik, och att tajma löpningar. Yttern övar på att slå inlägg och backen på att avsluta direkt på ett tillslag.

## Syfte

Syftet är att visa på ett bra alternativ när man fastnar i en gröt i mitten, då kan man spela bakåt och därefter bredda spelet på kanten. Fler syften är att förbättra samarbetet mellan ytter och back genom tydlig kommunikation och effektiv rörelse. Övningen hjälper spelarna att fatta snabba beslut, utveckla spelförståelse och tekniska färdigheter under matchlika förhållanden.

## Förberedelser

- 1 mål
- 4-12 spelare
- 4 koner: två för att markera startpositioner för ytter- och backled, en för att markera vart passet emot kanten ska slås, och en för att markera området därifrån inlägg ska slås. Vill man skapa en mer verklighetstrogen upplevelse, och har tillgång till linjer, kan man skippa de två koner man ska runda
- Minst hälften så många bollar som spelare
- Målvakt (för progressionsnivå)

## Genomförande

- **Backens signal:** Backen ropar "**Här!**" eller "**Jag finns!**" när båda spelarna är redo för att inleda övningen.
- **Passning och löpning:** Yttern passar bollen till backen och löper direkt ut mot sidlinjen för att skapa bredd.
- **Ytterns signalering:** Yttern som ropar "**Här!**" eller "**Jag finns!**" och håller yttern upp ena handen och pekar med den andra för att signalera var hen vill ha bollen:
  - **På fötterna:** Yttern pekar på sina fötter för en kort passning.
  - **I djupled:** Yttern pekar framåt längs kanten för en längre passning.
- **Passning från backen:** Backen spelar bollen till yttern baserat på ytterns signalering.
- **Inlägg och avslut:** Yttern tar med sig bollen i fart och slår ett inlägg mot backen, som löper in i straffområdet och avslutar direkt på ett tillslag.

- **Rotation:** Efter avslutet byter spelarna plats. Yttern går till backens led, och backen går till ytterns led.

## Instruktioner

- **För backen:** Backen måste ropa för att signalera att hen är spelbar innan passningen kommer. Passningen tillbaka till yttern ska ske snabbt och med precision för att hålla spelets flyt.
- **För yttern:** Yttern måste hålla sig i rörelse och signalera tydligt med ena handen uppe och den andra handen för att visa var bollen ska slås – antingen på fötterna eller i djupled. Ena axeln ska vara riktad emot backen, den andra framåt och yttern ska ta emot bollen med foten närmast sidlinjen - förbi kroppen.
- **Löpning:** Yttern bör i sin löpning ut mot kanten och hela tiden hålla kontakten med backen och ta emot den med ryggen mot sidlinjen.
- **För passningar och inlägg:** Fokus på exakta och snabba passningar som håller spelrytmen, och yttern ska slå inlägg utan att stanna. Backen avslutar på ett tillslag.
- **För inlägg:** Yttern tränar på att slå exakta inlägg till backen som avslutar med ett tillslag.

## Progression

- **Val av sida:** Placera konerna centralt på planen så att yttern kan välja om hen vill gå åt höger eller vänster efter passningen. Detta utvecklar ytterns beslutsfattande och backens förmåga att läsa spelet.
- **Tävling:** Om man vill göra det till tävling mellan två lag går det alldeles utmärkt (se bilden). Då delar man upp spelarna i två lag med minst 4 spelare i varje lag, så kan de kolla hur många mål de hinner göra på 5 minuter. När bollen skjutits mot mål hämtar skytten sin boll, springer tillbaka till kön och nuddar framförande spelare rygg. Då får nästa anfall startas.

# Flytta blomman

Denna övning tränar spelarnas spelförståelse genom att de lär sig tolka bollens position och flytta sig som en enhet. De utvecklar sitt positionsspel genom att hålla rätt avstånd mellan lagdelarna och behålla formationen under förflyttning. Övningen stärker deras kommunikation och förmåga att snabbt växla mellan försvar och anfall. Spelarna lär sig också att alltid vara på rätt sida av bollen i försvar.

## Syfte

Övningen lär spelarna att snabbt och organiserat inta försvars- och anfallsformationer. I försvar ska laget vara kompakt och hålla sig på rätt sida av bollen. I anfall ska laget bredda spelet, där backarna ofta backar och skapar ett större utrymme mellan sig för att ge laget bättre speluppbyggnad. Vid bollförlust ska den som tappade bollen direkt försöka vinna tillbaka den, medan resten av laget snabbt intar sina försvarspositioner i "Lilla blomman". Poängtera att det är viktigare att hålla rätt position än att ta bollen.

## Förberedelser

- **Planstorlek:** Halvplan eller anpassad yta.
- **Spelare:** 6 utespelare (ingen målvakt).
- **Tränare:** 2-4 tränare med varsin boll, placerade runt planen.

## Genomförande

### 1. Försvar - "Lilla blomman"

- En tränare lyfter sin boll och ropar "**Lilla blomman!**".
- Laget flyttar sig som en enhet och håller formationen:
  - **Backarna (2)** står tätt ihop och tänker att de täcker varsin stolpe.
  - **Centern (1)** placerar sig framför backarna och håller ihop laget.
  - **Yttern på bollens sida (1)** pressar bollföraren.
  - **Yttern på motsatt sida (1)** faller in bredvid backlinjen.
  - **Forwarden (1)** pressar bollföraren fram till mittlinjen, där centern tar över.
- Tänk på att alltid skydda mitten och att styra ut motståndaren emot kanten.
- När alla står bra godkänner tränaren blomman.

### 2. Snabb förflyttning i försvar

- Nästa tränare lyfter sin boll och ropar "**Lilla blomman!**".
- Laget flyttar sig som en enhet till den nya bollpunkten, utan att bryta formationen.
- När alla står bra godkänner tränaren blomman.

### 3. **Anfall - "Stora blomman"**

- En tränare ropar "**Stora blomman!**" och kastar bollen till en spelare.
- Laget sprider ut sig:
  - **Yttrarna (2)** löper ut mot sina kanter.
  - **Backarna (2)** backar och skapar större avstånd mellan sig.
  - **Centern (1)** placerar sig centralt och styr spelet.
  - **Forwarden (1)** rör sig längst fram och söker ytor.

### 4. **Snabb växling mellan anfall och försvar**

- När en tränare ropar "**Lilla blomman!**" igen, intar laget snabbt försvarsformationen.
- Poängtera att vid bollförlust i match:
  - **Den som tappade bollen pressar direkt.**
  - **Alla andra intar direkt sina försvarspositioner.**

## Instruktioner

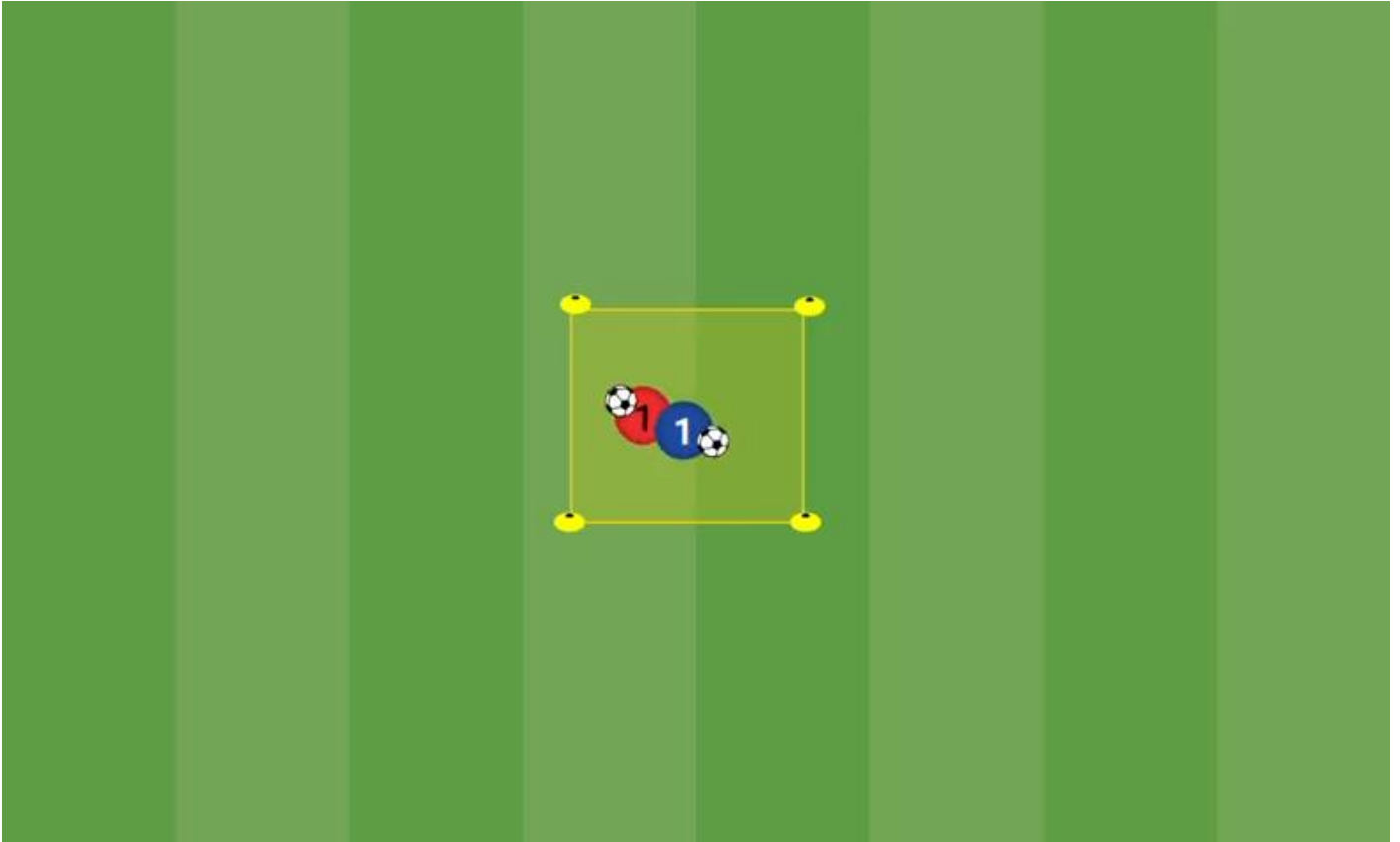
- "Flytta som ett lag - håll ihop i försvar, bredda i anfall!"
- "Backar, stå tätt i försvar och täck stolparna!"
- "Centern, var mellan bollen och målet"
- "Yttrar, pressa om bollen är på er kant, annars fall in bredvid backarna!"
- "Forward, pressa tills mittlinjen - sedan tar centern över!"
- "Håll er alltid på rätt sida av bollen i försvar!"
- "Skydda mitten, styr ut dem emot kanten!"

## Progression

1. **Tidsbegränsning** - Räkna ner! Spelarna har max fem sekunder att inta sin position.
2. **Spelare tar rollen som tränare** - Låt andra spelare ta rollen som tränare och godkänna positionerna.
3. **Anfallsmoment** - Efter "Stora blomman" får laget anfälla och försöka göra mål.
4. **Lägg till målvakt** - Målvakten styr sina backar i försvaret och hjälper till som "stammen" i den stora blomman.

[https://www.youtube.com/embed/\\_SyZlZHU0NE?si=LvfUQ0qZrBVbCPLK](https://www.youtube.com/embed/_SyZlZHU0NE?si=LvfUQ0qZrBVbCPLK)

# Fotbollssumo



I den här enkla övningen tränas närkamp både med och utan boll. Det är helt enkelt sumobrottning, men med fotbollsregler. Så precis som i sumobrottning ska man tränga ut motståndaren ur området. Men till skillnad från i sumo får man inte använda händerna till att knuffa eller dra i motståndaren, utan det är axel emot axel som gäller. Då övningen genomförs som en turnering där vinnarna möter vinnare slipper stora kraftiga spelare ställas emot mindre spelare. På så sätt tränar alla spelare på sin nivå

## Syfte

Syftet är att göra spelarna bekväma och vana att gå in i fysisk närkamp. Fotboll är en fysisk sport där kroppskontakt är tillåten, och har man inte lärt sig att använda sin kropp i närkamper ökar skaderisken om man ställs emot ett fysiskt lag.

## Förberedelser

- Mät upp rutor på ca 2\*2 m med koner i en rad. Hälften så många rutor som det finns spelare.
- Dela upp spelarna två och två och ge varje par en av rutorna
- Förklara reglerna och visa vilken typ av kontakt som är okej och inte i fotboll

## Regler

1. Man får inte knuffas, brottas, hålla i eller slåss
2. Man får ett poäng om man lyckas knuffa ut motståndaren ur området
3. Först till två poäng vinner matchen

## Genomförande

1. Starta matcherna samtidigt
2. Spelarna håller själva räkningen och utser en vinnare
3. Vinnaren flyttar därefter till rutan ett steg till höger och förloraren till rutan ett steg till vänster
4. En ny matchomgång startas

## Instruktioner

- Stå lågt och bredbent med böjda ben med sidan emot din motståndare
- Placera dig så att du hela tiden står mellan bollen och motståndaren
- Använd dina starka armar som sköldar för att hålla bort motståndaren som på bilderna nedan
- Luta dig emot motståndaren för att hålla den borta från bollen
- Var först med att skapa kontakt

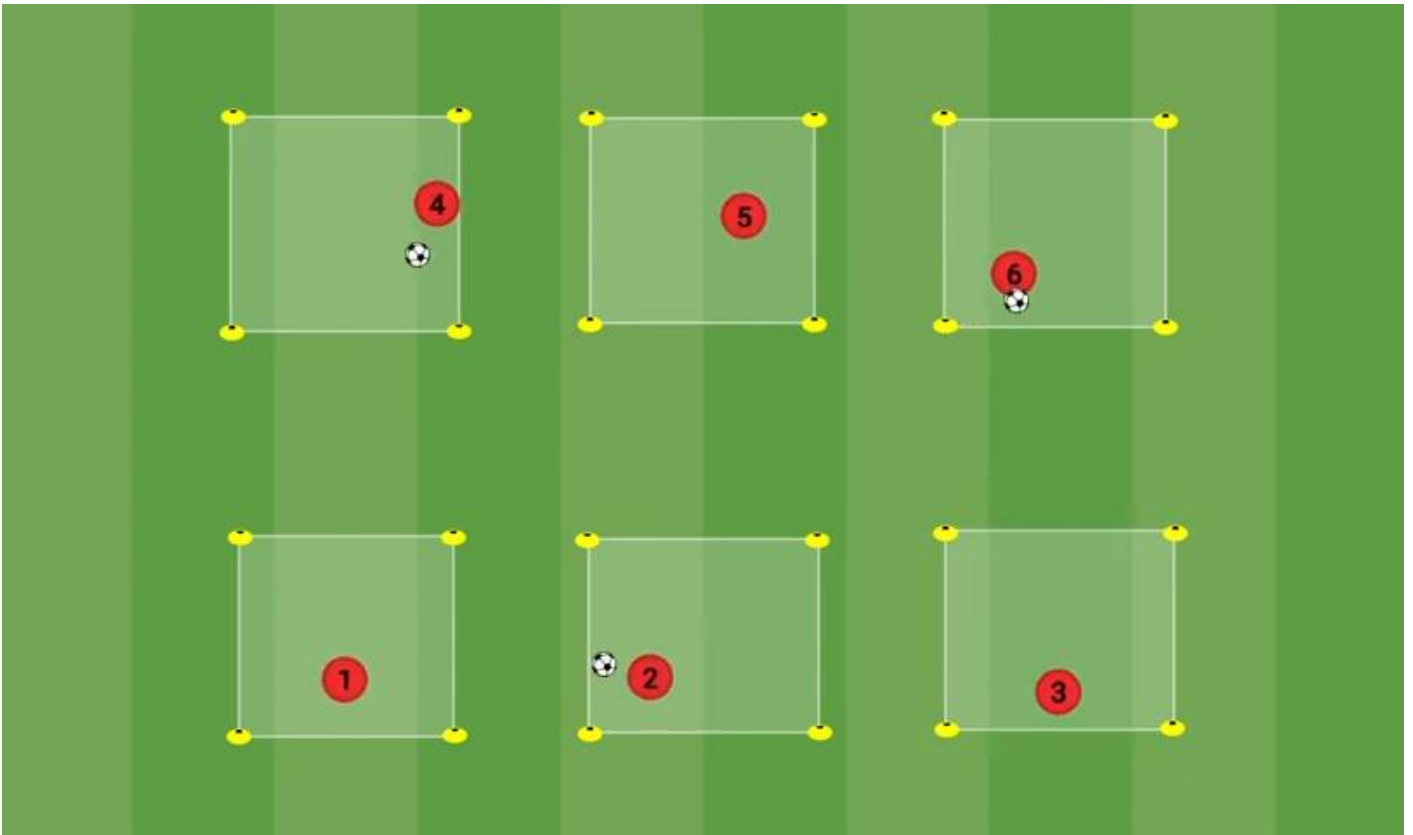
## Progression

1. När spelarna förstått hur matcherna går till kan du lägga till varsin boll. Man får nu ett poäng om man lyckas peta ut motståndarens boll ur området. Bollen måste alltså skyddas till varje pris. Med kroppen.

## Video

<https://www.youtube.com/embed/Eeca6scn1IE?si=SagvuPcVpESEMGCm>

# Fotvolleyboll



Spelarna lär sig att ta emot och kontrollera bollen med en touch, vilket utvecklar deras första touch. De tränar samtidigt på att slå hårda och exakta markpassningar för att förbättra sin passningsprecision. Under övningen tvingas de snabbt anpassa sig efter motståndarens passningar, vilket stärker deras beslutsfattande.

## Syfte

Övningen syftar till att förbättra passningsspel och bollkontroll under press. Genom att enbart tillåta markpassningar tvingas spelarna att vara extra noggranna med både passningsprecision och mottagning. Övningen innehåller ett tävlingsmoment som ökar engagemanget och gör träningen rolig och intensiv.

## Förberedelser

1. **Zoner:** Varje plan delas in i två **ändzoner** (ca 3 meter i kvadrat) och en **neutral zon** i mitten (ca 6-8 meter).
2. **Lagindelning:** Spela 1 mot 1, men prova gärna också 2 mot 2 med varannan touch för att lägga till ett element av samarbete.
3. **Bollar:** En boll per spelplan.

# Genomförande

1. Spelarna står i sina respektive ändzoner och spelar mot spelaren mittemot.
2. Spelet startar med att ena spelaren slår en hård och exakt markpassning till motståndaren.
3. Mottagaren har två touch på sig att få över bollen och bollen måste hela tiden stanna inom ändzonen.
4. Spelet fortsätter så tills någon antingen missar en passning eller misslyckas att kontrollera bollen.
5. Målet är att få motståndaren att göra misstag genom hårda passningar till svåra delar av kvadraten.

## Poängräkning:

- Spelaren får poäng om:
  - Motståndaren misslyckas med att kontrollera bollen, och den lämnar deras ändzon.
  - Motståndaren använder fler än två tillslag.
  - Motståndarens passning missar den egna ändzonen.
- Spelet kan avgöras genom att:
  - Först till **5 poäng** vinner.
  - Spela i **3 minuter** och där sidan med flest poäng vinner.
- Efter varje match kan spelarna rotera och möta nya motståndare.

## Instruktioner

- Endast markpassningar är tillåtna.
- Man får inte ta emot bollen med foten ovanpå bollen.
- Första touchen måste hålla bollen under kontroll inom ändzonen.
- Uppmuntra hårda och precisa passningar för att sätta press på motståndarna.

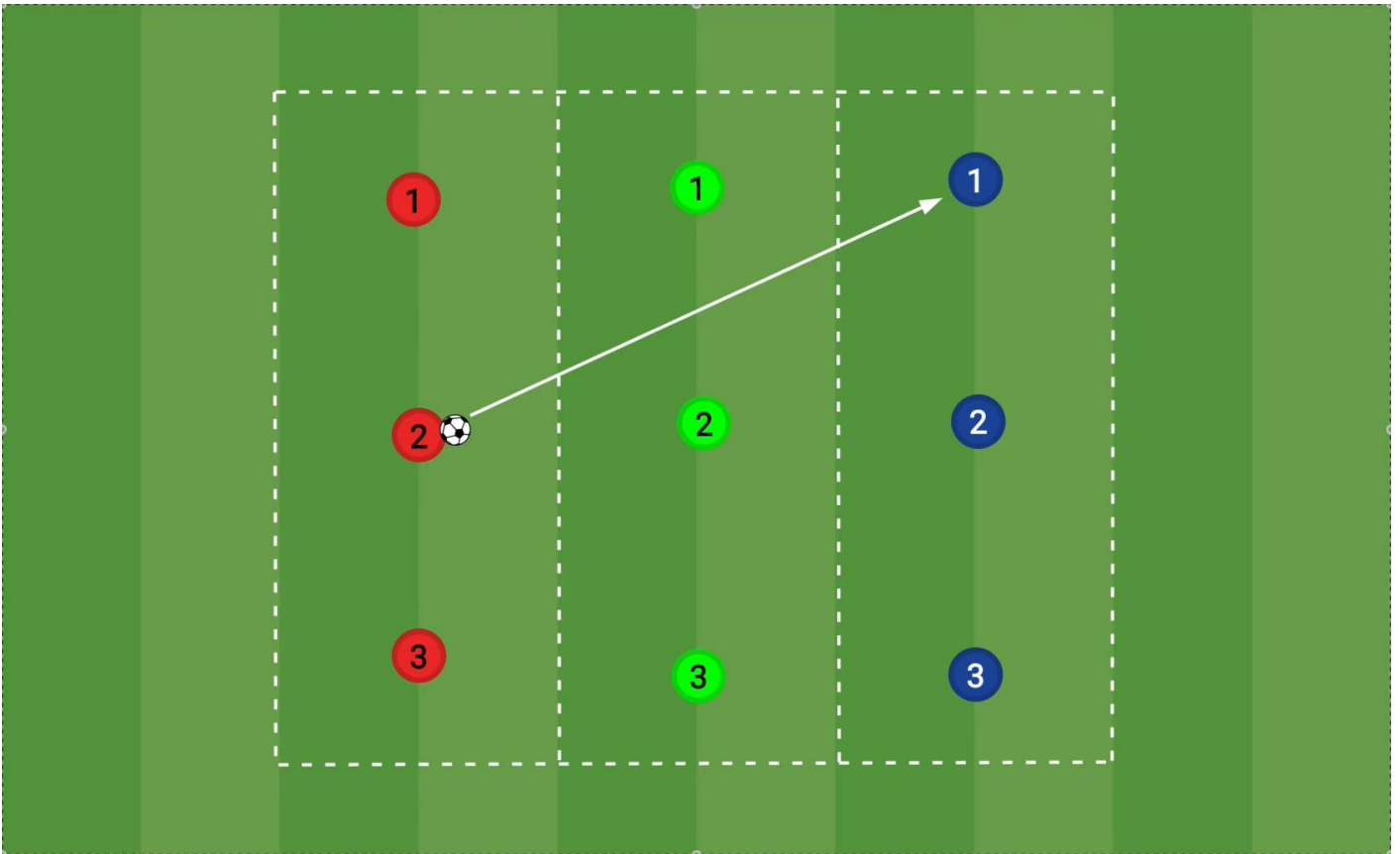
## Progression

- **Tvinga spelarna att använda sin "svaga" fot** vid mottagning eller passning.
- **Lägg till ytterligare en spelare:** Två spelare ska nu samarbeta och de får bara röra bollen varannan gång.
- **Ändra ändzonen:** Gör ändzonerna mindre för att öka svårighetsgraden. Stora ändzoner uppmuntrar till hårdare passningar och tvärtom.
- **Ändra avståndet:** Gör avståndet större eller mindre för att öka svårighetsgraden för passning respektive mottagning.
- **Herren på täppan:** För att lägga till ytterligare ett tävlingsmoment kan man låta vinnaren i varje match flytta ett steg till höger, och förloraren ett steg till vänster (om det går).

# Video

[https://www.youtube.com/embed/u9qPJXmsJII?si=AznUlubFk9G\\_cZaE](https://www.youtube.com/embed/u9qPJXmsJII?si=AznUlubFk9G_cZaE)

# Genomskäraren



I övningen tränas flera viktiga förmågor. Spelarna utvecklar sin passningsförmåga genom att slå precisa passningar längs marken förbi motståndare i mittzon. De arbetar med rörelse utan boll för att skapa passningsvinklar och öppna upp spelbara ytor. Övningen kräver att spelarna läser spelet och avgör när det är rätt läge att slå en genomskärare, vilket utvecklar deras speluppfattning. Samarbete är centralt, då lagkamraterna behöver kombinera och växla spel för att hitta spelvägar. Försvararna i mittzonen tränar på att täcka passningslinjer, läsa spelet och samverka som en enhet för att förhindra genombrott.

## Syfte

Syftet är att utveckla spelarnas förmåga att bygga upp anfall genom mittfältet och slå passningar genom motståndarlagets försvarslinje. Övningen speglar moment från match där det gäller att hitta rätt läge för att spela bollen igenom en kompakt mittzon. Spelarna tränar också på att försvara som en enhet i centrala ytor.

## Förberedelser

- Använd koner för att dela in en rektangulär plan i tre lika stora zoner: ytterzon – mittzon – ytterzon.
- Justera planens totala storlek utifrån gruppens nivå. Mindre plan gynnar försvar, större plan gynnar anfall.
- Dela in spelarna i tre lag med 3–4 spelare per lag.
- En boll i spel.
- Ett lag börjar i mittzonen som försvarare, de andra två i varsin ytterzon.

## Genomförande

1. Ytterzonernas lag samarbetar för att spela bollen mellan sig genom mittzonen.
2. Bollen får spelas fritt inom den egna zonen för att skapa spelöppningar.
3. Passningen genom mittzonen måste slås längs marken.
4. Försvararna i mittzonen försöker bryta passningen. Lyckas de med det, byter de plats med det ytterlag som slog passningen.
5. Spelet fortsätter utan avbrott.

## Instruktioner

- Använd hela zonen för att skapa vinklar
- Ha tålamod och vänta på rätt läge att slå igenom
- Rör dig för att bli spelbar
- Prata med lagkamraterna
- Byt snabbt vid bollvinst för att hålla tempot

## Progression

- Låt en försvarare åt gången kliva in i ytterzonerna för att pressa

## Video

[https://www.youtube.com/embed/5Mddqb7ViYc?si=6453Nq7\\_ws3DZTYE](https://www.youtube.com/embed/5Mddqb7ViYc?si=6453Nq7_ws3DZTYE)

# Hönsgården

I denna övning övas bollkontroll, snabbhet och reaktionsförmåga. Spelarna får lära sig att skydda sin boll och samtidigt öva på att ta bollen från en motståndare.

## Syfte

Syftet med övningen är att förbättra individuell bollkontroll och försvarsförmåga i en rolig och dynamisk miljö. Spelarna lär sig att snabbt anpassa sig till förändrade situationer och att arbeta både offensivt och defensivt.

## Förberedelser

- Markera upp ett område som är tillräckligt stort för gruppen på 5-12 spelare.
- Alla spelare utom en - räven - får en boll. Räven får istället en väst som den håller i i handen.
- Bestäm vilken spelare som ska börja som "räv".

## Genomförande

- Den spelare som är utan boll är "räven". Övriga spelare är "höns" och har varsin boll.
- Räven ska försöka ta bollen från hönsen.
- Om en höna blir av med sin boll, blir den nu räv, tar över västen, och den tidigare räven blir höna.
- Räven får inte direkt ta tillbaka bollen från samma person.

## Instruktioner

- Skydda bollen genom att använda kroppen som sköld.
- Rör dig snabbt och ändra riktning ofta för att undvika räven.

## Progression

- Börja med en mindre yta för att öka intensiteten och svårigheten i övningen.
- Öka antalet spelare eller storleken på området för att introducera fler utmaningar och möjligheter för samspel.

# Hörnträning

I denna övning ska vi träna på förmågan att slå preciserade hörnor med rätt timing för att möta löpande spelare. Den ska också utveckla spelarnas förståelse för var de ska positionera sig och när de ska starta sina löpningar under en hörnsituation.

## Syfte

Syftet med att öva dessa förmågor är att förbättra lagets effektivitet vid fasta situationer, särskilt hörnor, vilket är en viktig del av många fotbollsmatcher. Genom att förbättra precisionen i inlägg, spelarnas positionering och förmågan att avsluta anfall kan laget skapa fler målchanser och utöva större tryck på motståndarna.

## Förberedelser

1. Fotbollar och hörnflaggor för att genomföra hörnor, samt koner för att markera positioner för spelarna i straffområdet.
2. Lägg många bollar med hörnan så att det går snabbt att börja om.
3. Berätta tydligt var varje spelare bör positionera sig under hörnan och be dem placera ut sina egna koner. Detta är deras målposition.

## Genomförande

### Kort alternativ

1. Spelarna ställer upp enligt deras definierade roller; en ytter förbereder sig för att slå hörnan.
2. Centern erbjuder ett kort alternativ
3. Hörnläggaren passar centern och springer sedan runt centern på utsidan för att erbjuda ett passningsalternativ
4. Tillslut spelar antingen centern eller yttern in bollen framför målet
5. Forwarden och yttern löper då in från bortre delen av straffområdet för att avsluta emot mål.
6. Spelare som inte är direkt involverade i första bollkontakten framför målet förbereder sig för att agera på returer eller andra bollar som kommer ut ur straffområdet.

### Direkt alternativ

1. Spelarna ställer upp enligt deras definierade roller; en ytter förbereder sig för att slå hörnan.

2. Yttern siktar emot straffpunkten och slår in bollen framför målet
3. Forwarden och yttern löper då in från bortre delen av straffområdet för att avsluta emot mål.
4. Spelare som inte är direkt involverade i första bollkontakten framför målet förbereder sig för att agera på returer eller andra bollar som kommer ut ur straffområdet.

## Instruktioner

- Sikta alltid hörnorna mot straffpunkten.
- Försök tajma löpningarna så att ni når bollen precis när den hamnar i en bra position.
- Försök att lura backarna så att de inte kan lista ut vart du tänkt springa
- En back ska stå redo utanför straffområdet om bollen dyker upp då skjuter du direkt på rullande boll

## Progression

- Lägg till försvarare som aktivt försöker hindra hörnor och markera anfallande spelare för att simulera en riktig matchsituation.
- Testa att låta backen utanför straffområdet komma ut emot hörnläggaren för att erbjuda ett kort alternativ

# Inläggsövning

Denna övning fokuserar på att förbättra flera nyckelförmågor hos spelarna. Genom övningen utvecklas deras passningsspel, vilket innefattar noggrannhet och precision i både korta och långa passningar. Spelarna tränas också i rörelse utan boll, vilket hjälper dem att positionera sig rätt för att skapa ytor och passningsalternativ. Dessutom övas inlägg från ytterpositioner och avslut från centrala positioner för att förbättra deras förmåga att skapa och utnyttja målchanser. Tajming och kommunikation är också centrala förmågor som förbättras genom att spelarna lär sig att koordinera sina rörelser och hålla ögonkontakt med bollhållaren.

## Syfte

Syftet med denna uppspelsövning är att utveckla spelarnas förmåga att bygga upp anfall från försvar till mittfält och vidare till anfall. Genom att träna på dessa specifika rörelsemönster och passningskombinationer, ökar spelarnas taktiska förståelse och förmåga att använda ytor och rörelse för att öppna upp motståndarförsvar. Målet är att skapa fler målchanser och förbättra lagets offensiva spel, samtidigt som spelarna lär sig att arbeta effektivt som en enhet.

## Förberedelser

För att genomföra övningen behövs en fotbollsplan markerad med koner för att visa de olika stationerna: backposition, mittfält, ytterposition och målområde. Fotbollar och ett mål är också nödvändiga. Minst fyra spelare behövs: en back, en center, en ytter och en målvakt. Fler spelare kan rotera in eller agera passiva observatörer.

## Genomförande

- Startposition:** Övningen börjar med att backen har bollen vid mittlinjen.
- Passning till Center:** Backen passar bollen till centern, som omedelbart vänder upp och söker en passning ut till yttern.
- Rörelse och Inlägg:** Yttern tar emot passningen, dribblar längs kanten och slår ett inlägg mot målområdet.
- Avslut:** Centern följer upp sin passning, löper in i straffområdet och försöker avsluta på inlägget mot mål.
- Rotation:** Centern ställer sig sedan vid ytter-kön och yttern ställer sig i back-kön. Backen blir nästa center.

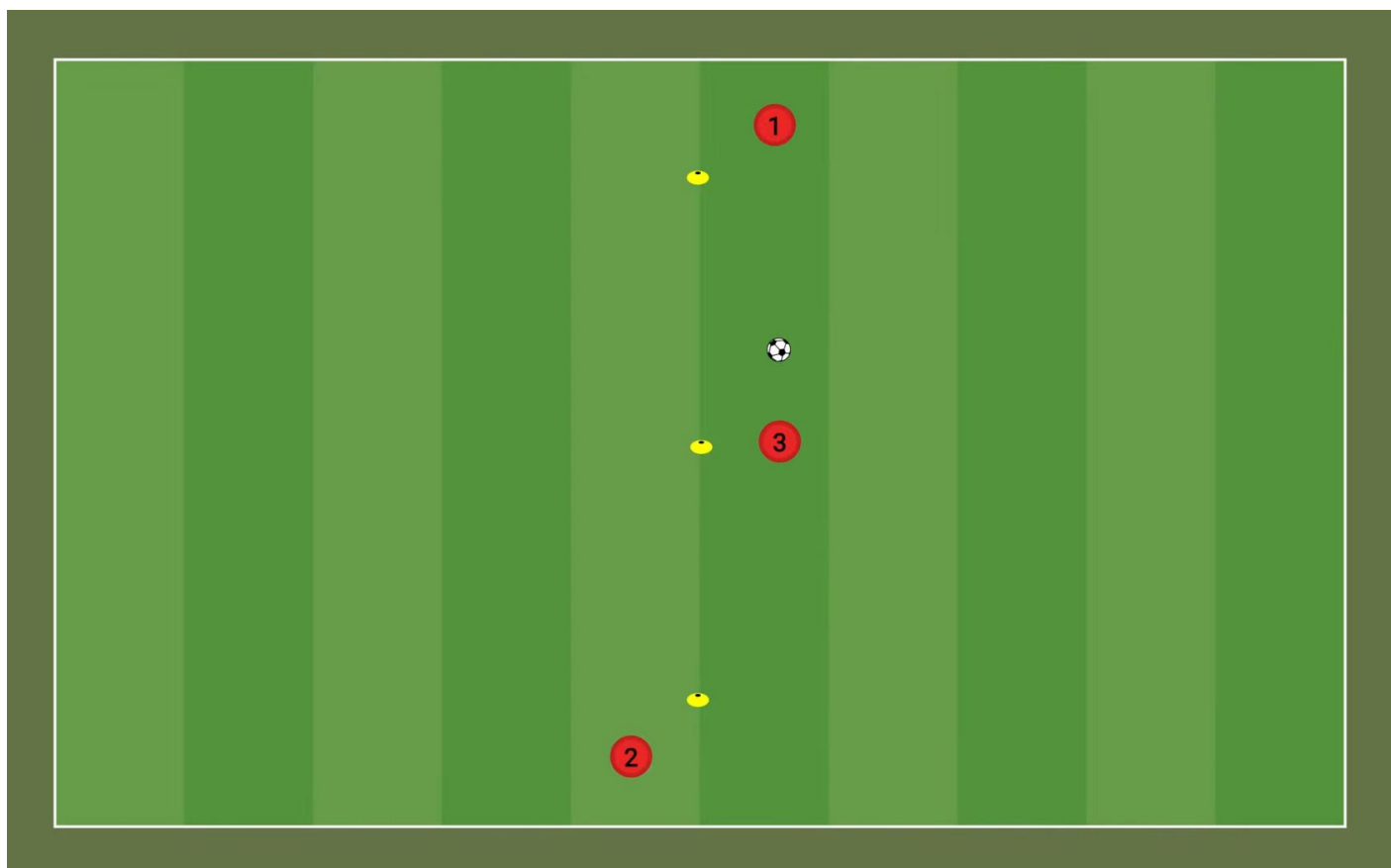
## Instruktioner

- Under övningen bör spelarna fokusera på att tajma sina löpningar och passningar noggrant.
- Ögonkontakt mellan bollhållare och mottagare är viktigt för att förbättra samarbete.
- Poängtera att centern ska driva bollen framåt tills den stöter på en motståndare.
- Yttern ska nyttja ytan för löpning innan inlägget slås, och centern måste vara redo att avsluta på inlägget.

## Progression

- För att göra övningen mer utmanande kan försvarare introduceras som försöker stoppa inlägget och avslutet.
- Antalet beröringar per spelare kan begränsas för att uppmuntra snabbare spel och beslutstagande.
- Variationer av inlägg (höga, låga, hårda, mjuka) kan också tränas för att förbereda spelarna på olika matchscenarion.

# Karusellen



I denna övning övas tillslag, passningsspel och rörelse utan boll

## Syfte

Syftet är att bli säkrare med bollen och lära sig slå korrekt avvägda passningar till sina medspelare

## Förberedelser

- Placera ut tre koner med jämna mellanrum
- Placera tre spelare vid dessa koner och förse dem med en boll

## Genomförande

Denna övning illustreras bäst med videoklipppet ovan

- Mittenspelaren passar en spelare i ytterkonerna
- Spelaren passar tillbaka och rundar sin kon

- Mittenspelaren passar tillbaka och tar ytterspelarens plats
- Detta roteras om och om igen

# Instruktioner

- Slå hårda, men snälla passningar
- Kontrollera så att mottagaren är beredd
- Kommunicera

<https://www.youtube.com/embed/JUxX-WOsXR4?si=uKdklolGbygQOxEg>

# Kon-stafett

Denna stafettövning fokuserar på snabbhet, bollkontroll, dribbling, samarbete, och precision i passningar. Genom att tävla mot varandra i olika format uppmuntras laganda och konkurrens, samtidigt som spelarna övar tekniska färdigheter.

## Syfte

Syftet är att öva bollkontroll och dribbling i ett tävlingsformat som engagerar spelarna och uppmuntrar laganda. Övningen utvecklar också deras förmåga att arbeta tillsammans för att slutföra uppgifter så snabbt och effektivt som möjligt.

## Förberedelser

Placera fem koner på rad med jämna avstånd för minst två lag. Skapa en startlinje före den första konen och en mållinje efter den sista konen. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för att spelarna ska kunna röra sig utan att störa andra lag. Dela upp spelarna i två eller fler lag med minst 4-6 spelare i varje lag.

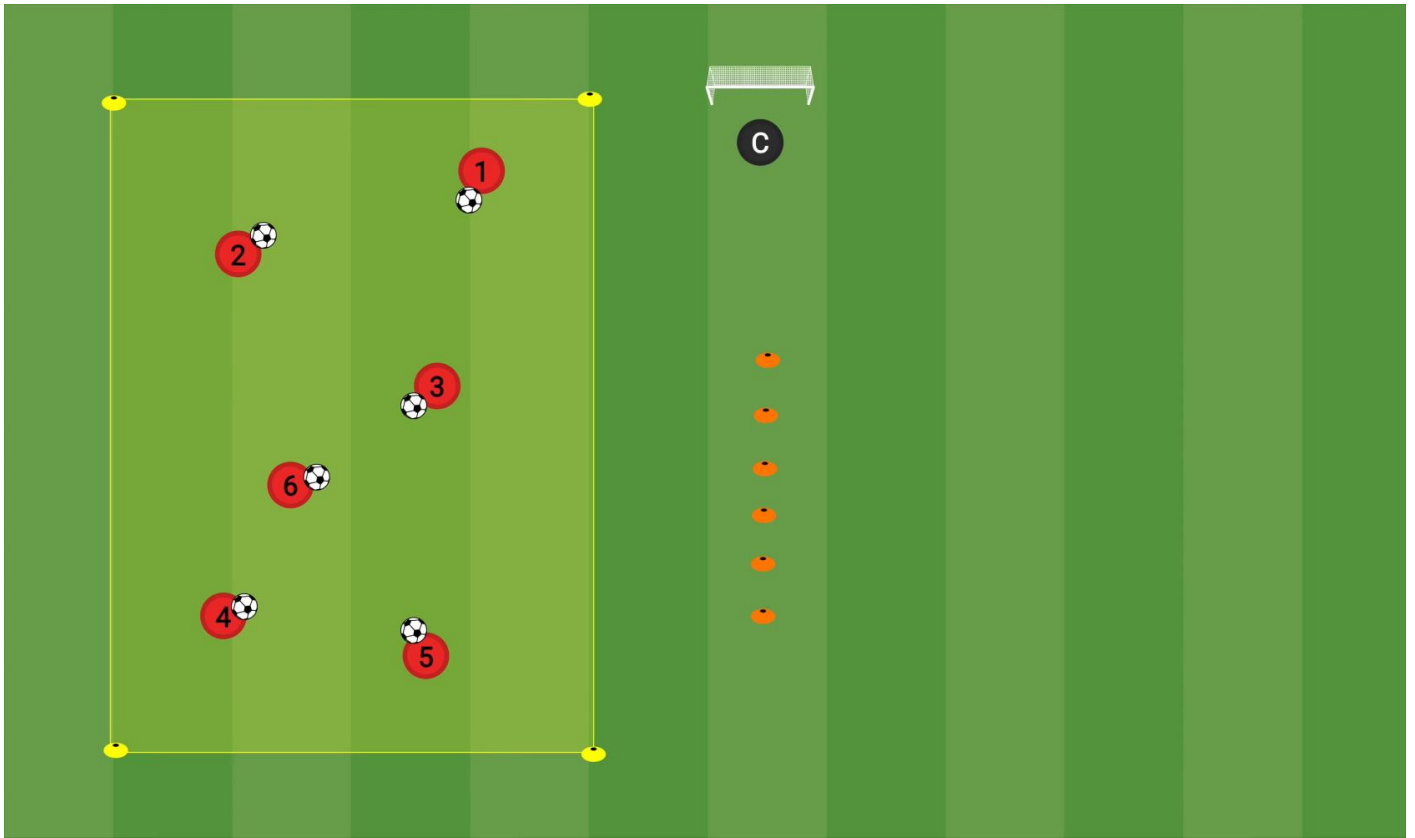
## Genomförande

- **Första omgången:** En spelare i taget från varje lag springer sick-sack med bollen mellan konerna tills de kommer över mållinjen. Spelaren kastar då bollen till nästa spelare i kön, som upprepar processen. Det lag där alla spelare är över först vinner.
- **Andra omgången:** Spelarna springer två och två och passar bollen sick-sack mellan konerna. Detta fortsätter tills alla spelare har kommit över mållinjen.
- **Tredje omgången:** Hela laget arbetar tillsammans för att sick-sacka bollen mellan konerna och över till andra sidan på snabbast möjliga sätt. De kan använda vilken teknik de vill för att få bollen över.

## Instruktioner

- Påminn spelarna att hålla bollen under kontroll medan de springer sick-sack.
- Uppmuntra dem att samarbeta och kommunicera med sina lagkamrater.
- Ge instruktioner om att vara snabba och effektiva, men också att inte förlora kontrollen.
- Förklara att tävlingen handlar om snabbhet, men också om att vara noggrann och arbeta tillsammans.

# Kungen i djungeln



I den här övningen tränas flera centrala förmågor samtidigt. Spelarna utvecklar bollkontroll under press – de måste dribbla i hög trängsel och skydda sin boll mot aktiva motspelare. De övar orientering och beslutsfattande när de snabbt växlar mellan att anfälla (sparka ut andras bollar) och försvara (skydda sin egen). När de lämnat rutan tränar de driv och finmotorisk koordination i konbanan samt precision i avslut framför mål. Den ständiga kampen om att bli “Kungen i djungeln” utvecklar dessutom konkurrenskraft och mental uthållighet – spelarna lär sig att aldrig ge upp, eftersom varje fullbordat avslut ger en ny chans att vinna spelet.

## Förberedelser

- Markera en kvadrat på cirka 12 × 12 meter med koner (djungeln).
- Lägg en slalombana direkt utanför en av sidorna med 4-5 koner på omkring en meters mellanrum.
- Placera ett litet mål eller två koner som målport två-tre meter efter slalombanans slut.
- En boll per spelare.
- Kontrollera underlaget, ta bort hinder och se till att extra bollar ligger redo bredvid målet vid behov.

## Genomförande

1. Alla spelare startar inne i djungeln med varsin boll.
2. På signal dribblar de fritt, sparkar ut motspelarnas bollar och skyddar sin egen.
3. Får man bollen utsparkad blir det en "straffrunda":
  1. Hämta bollen.
  2. Dribbla hela slalombanan.
  3. Skjut mot mål tills bollen ligger i nätet.
  4. Spring tillbaka in i djungeln och fortsätt spela.
4. Spelet pågår tills endast en spelare har sin boll kvar i djungeln. Då ropar hon "Kungen i djungeln!!" och omgången startar om.

## Instruktioner

- Håll bollen nära fötterna och lyft blicken ofta.
- Använd både insida och utsida av foten för att byta riktning.
- Sparka ut motståndarens boll med kontroll, inte med full kraft.
- Ingen kroppskontakt som riskerar skador – fokus på teknik och tempo.
- Håll tempo och beslutsamt genom hela dribblings- och avslutsmomentet.

## Progression

- Du kan egentligen utforma "straffrundan" hur du vill, bara kreativiteten sätter gränserna
- Lägg gärna till ett krav på att man ska klara ett visst antal trixningar eller bottle flips, innan man får göra konbanan eller en liknande extrautmaning om det är svårt för någon att "vinna"

## Video

<https://www.youtube.com/embed/H1yBQFe4H6k?si=SlSi2tI2OcNZpWlJ>

# Kvadrat-klockan

Man kan göra mycket roligt i en kvadrat. I denna övning tränas passningar och att driva med bollen. Den kan gärna följas upp med [Kvadrat-kull](#).

## Syfte

Syftet är att öva på passningar och rörelse med boll.

## Förberedelser

- Placera ut koner i kvadrater på ungefär 2 m på varje sida. Lämna utrymme emellan kvadraterna för att springa.
- Dela upp spelarna två och två och ge varje par en boll var.

## Genomförande

- Spelarna börjar på motsatt sida kvadraten
- Spelaren med bollen passar bollen igenom kvadraten till sin kompis på andra sidan
- Denna tar med sig bollen ett steg moturs och passar där igenom kvadraten till sin kompis på andra sidan
- Denna tar med sig bollen ett steg moturs och passar där sin kompis på andra sidan i en cirkel
- Efter halva tiden byter ni håll och cirkulerar motsols istället
- Avsluta med att den som passat får välja om den vill röra sig med- eller motsols

## Instruktioner

- Slå kontrollerade passningar
- Använd själva mottagningen (första touchen) för att skicka bollen dit du vill
- Försök hålla uppe tempot

## Progression

- Gör det gärna till en tävling där de ska se vem som kan slå flest passningar på 2 minuter

# Kvadrat-kull

I denna övning övas förmågan att driva med bollen, svänga med bollen och samtidigt vara medveten om omgivningen.

## Syfte

Syftet med övningen är att bli bättre på att driva med bollen och accelerera i små utrymmen och svänga effektivt.

## Förberedelser

- Placera ut koner i kvadrater på ungefär 1-2 m på varje sida. Lämna utrymme emellan kvadraterna för att springa.
- Dela upp spelarna två och två och ge varje spelare en boll.
- De får sedan placera ut sig på varsin sida av kvadraten.

## Genomförande

I grund och botten är övningen en helt vanlig kull, med tillägget att man här ska driva en boll runt en kvadrat.

1. Den yngsta spelaren börjar jaga den andra.
2. När den lyckas kulla den andra börjar det om men med den andra som kullare.

## Instruktioner

- Man kullar genom att lägga handen på den andres axel
- Det är hela tiden tillåtet att byta håll, så håll koll på varandra
- Det är inte tillåtet att lämna kvadraten

# Långpassningar

I denna övning övar spelarna på att slå långa, hårda, raka passningar till en medspelare.

## Syfte

För att kunna spela med ett stort och brett lag och spela bollen emellan positionerna behöver spelarna kunna slå längre passningar till varandra.

## Förberedelser

- Placera ut två konmål mitt emot varandra på ett för laget utmanande avstånd
- Dela upp spelarna i par där varje spelare har varsin boll

## Genomförande

- På en given signal börjar spelarna passa bollen till varandra med syftet att samla poäng
- Poäng får man om man passar en boll mellan **båda** konmålen
- När tiden, exempelvis 2 minuter, har gått summerar de ihop antalet poäng per lag

## Instruktioner

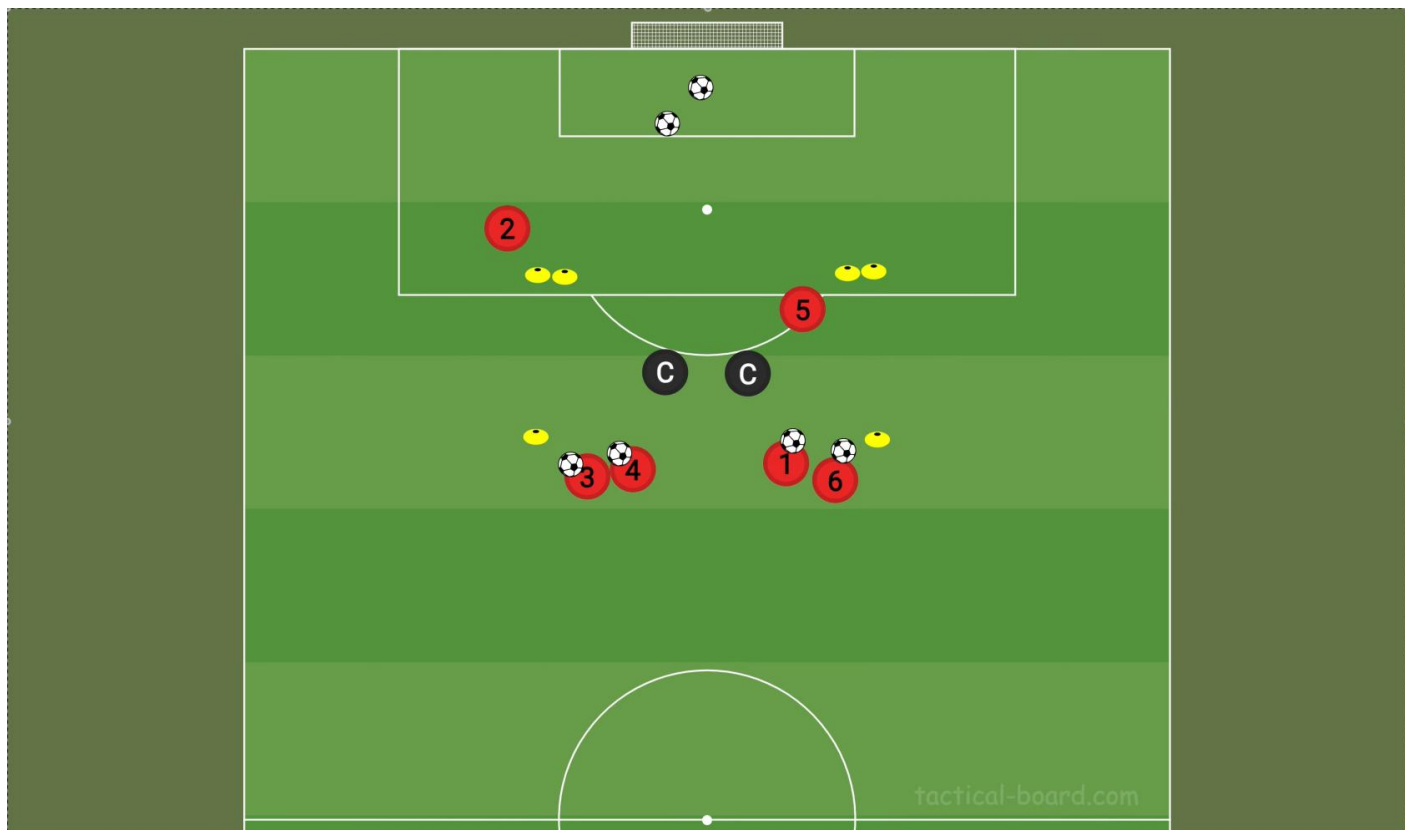
- Passa med breddsidan
- Peka stödjefoten dit du vill att bollen ska gå

## Progression

För att göra det svårare kan man:

- Minska målens storlek
- Öka avstånden mellan konmålen
- Lägga någon typ av hinder emellan de måste skjuta över

# Mål i bortre



I denna övning övas skott och första touch

## Syfte

Syftet är att bli bättre på att ta avslut

## Förberedelser

- Placera två koner bredvid varandra som en försvarare på båda sidorna av målet, strax innanför straffområdet
- Placera en kon 3-4 m ovanför. Det är därifrån spelarna ska starta.
- Dela upp laget i två delar, hälften på ena, hälften på andra sidan.
- Placera en tränare på båda sidorna om målet.

## Genomförande

1. Visa först hur övningen går till och hur de ska träffa bollen med foten.
2. Den första i kön på båda sidorna börjar spela en väggpassning med tränaren.

3. Därefter tar de en första touch antingen till höger eller vänster om försvararen.
4. Därefter ska de sikta och skjuta emot bortre stolpen.
5. Därefter hämtar de bollen och ställer sig sist i den andra kön.

## Instruktioner

- Tänk på den första touchen så att den blir bra.
- Försök att inte visa för försvararen vilken sida du kommer peta bollen åt.
- Titta inte på målet, du vet var målet är, titta istället på bollen så att du ser att du träffar rätt. Tänk en linje från bortre stolpen rakt igenom bollen. Där ska du träffa.

[https://www.youtube.com/embed/ZaGq6VID9nQ?si=t\\_J20laS0-9jCKYy](https://www.youtube.com/embed/ZaGq6VID9nQ?si=t_J20laS0-9jCKYy)

Denna övning är väldigt influerad av följande video, men med dubbla köer för att minimera kötiden. Se den gärna:

<https://www.youtube.com/embed/D2vq7nRUGy0?si=hNsgRjDKQ1m0eo3f>

# Mål-slalom

I denna klassiska övning övas rörelse med boll, skanna omgivningen, kommunicera och slå och ta emot passningar under rörelse

## Syfte

Denna övning syftar till att göra spelarna mer medvetna om omgivningen och uppmuntra till kommunikation mellan varandra på planen.

## Förberedelser

- Placera ut ett antal konmål i närheten av varandra. Konmålen består av två koner med ungefär en meters avstånd.
- Dela in spelarna i par och ge varje par en boll var

## Genomförande

- Spelarna ska göra mål genom att passa bollen igenom ett konmål till varandra.
- Efter man gjort mål genom ett konmål måste kan byta till ett annat

## Instruktioner

- Uppmuntra dem att kommunicera och prata med varandra, peka och visa tydligt vart de vill och var de vill ha passningen
- Tipsa dem om att det går snabbare att springa utan boll än med boll.
- Försök ha en plan vart du vill springa någonstans innan du passar bollen

## Progression

- En variant är att bara den som inte har bollen får springa. Detta kräver mer kommunikation och planering
- Uppmuntra till tävling genom att räkna antalet mål de lyckas göra under exempelvis 2 minuter

# Nummerboll

Övningen tränar passningskvalitet, mottagning med första touch, orientering före mottagning, rörelse för att bli spelbar och kommunikation. När två lag spelar i samma yta utvecklas speluppfattning, scanning och förmågan att hantera press. I progressionen tillkommer spel i riktning med avslut och störande motståndare, vilket skärper beslutsfattande och tempoväxling.

## Syfte

Att förbättra teknik och spelförståelse i passningsspelet samt träna spelarna att lösa situationer i trånga ytor under press. I progressionen skapas spelriktning och avslut, vilket gör övningen mer matchlik och spelintelligent.

## Förberedelser

- Två lag med 4-6 spelare.
- Varje spelare får ett nummer.
- En boll per lag.
- Spelyta ca 20x20 meter.
- Två småmål placeras på motsatta sidor.
- Inled med kort genomgång av passningsteknik, mottagning, rörelse och scanning.

## Genomförande

1. Båda lagen spelar samtidigt med varsin boll.
2. Passning sker i nummerordning inom laget.
3. Lagen får inte ta bollen från varandra, men de får röra sig fritt och skapa störmoment genom att täcka ytor.
4. Spelarna måste titta upp, positionera sig rätt och hålla sin passningssekvens.
5. Efter en stund byter man ordning och nummer inom lagen.

## Instruktioner

- "Titta upp innan passning."
- "Passa tydligt och med fart."
- "Ta emot bollen med kontroll."
- "Rör dig för att vara spelbar i vinkel."
- "Håll kroppen aktiv - lätt på fötterna."
- "Anpassa dig efter det andra laget."

# Progression

Lagen fortsätter att spela i nummerordning, men nu med mål som riktning. När ett lag har spelat sin sekvens korrekt får de avsluta mot ett av målen. Efter varje avslut försöker de bygga upp nästa anfall mot det andra målet – varannat mål, så många de hinner. Nu får lagen också störa varandra mer aktivt: stå i vägen, täcka ytor och pressa (men fortfarande inte ta bollen direkt). Det ställer högre krav på scanning, rörelse och tempoväxling i passningsspelet.

# Passningskompisar

Passningskompisar är en passningsövning som fokuserar på att förbättra passningsförmågan, bollkontroll, och samarbete mellan spelare. Genom att passera bollen på olika avstånd och öka svårighetsgraden genom tävling, förbättras spelarnas precision och säkerhet i passningsspelet.

## Syfte

Syftet är att ge spelarna möjlighet att förbättra passningssäkerhet och precision genom upprepade övningstillfällen och många bollkontakter. Övningen främjar också kommunikation och samarbete mellan spelare genom att uppmuntra dem att ropa namn på den de vill passa till.

## Förberedelser

Spelare placeras två och två på planen. Inled övningen med att spelarna står nära varandra för att passa bollen fram och tillbaka. Varje par behöver en boll att träna med. Se till att spelarna har tillräckligt med utrymme för att inte störa andra par när de ökar avståndet mellan sig.

## Genomförande

- Börja med att spelarna står nära varandra och passerar bollen fram och tillbaka.
- Uppmuntra dem att öka avståndet gradvis och fortsätta passningsspelet.
- När spelarna blivit bekväma med avståndet, introducera en tävling där de ska passa så många gånger som möjligt till varandra inom en viss tid.
- Ropa namn på den de vill passa till innan de gör det för att främja kommunikation.
- Därefter kan de uppmanas att röra på sig över planen, men fortsätta passa bollen fram och tillbaka.

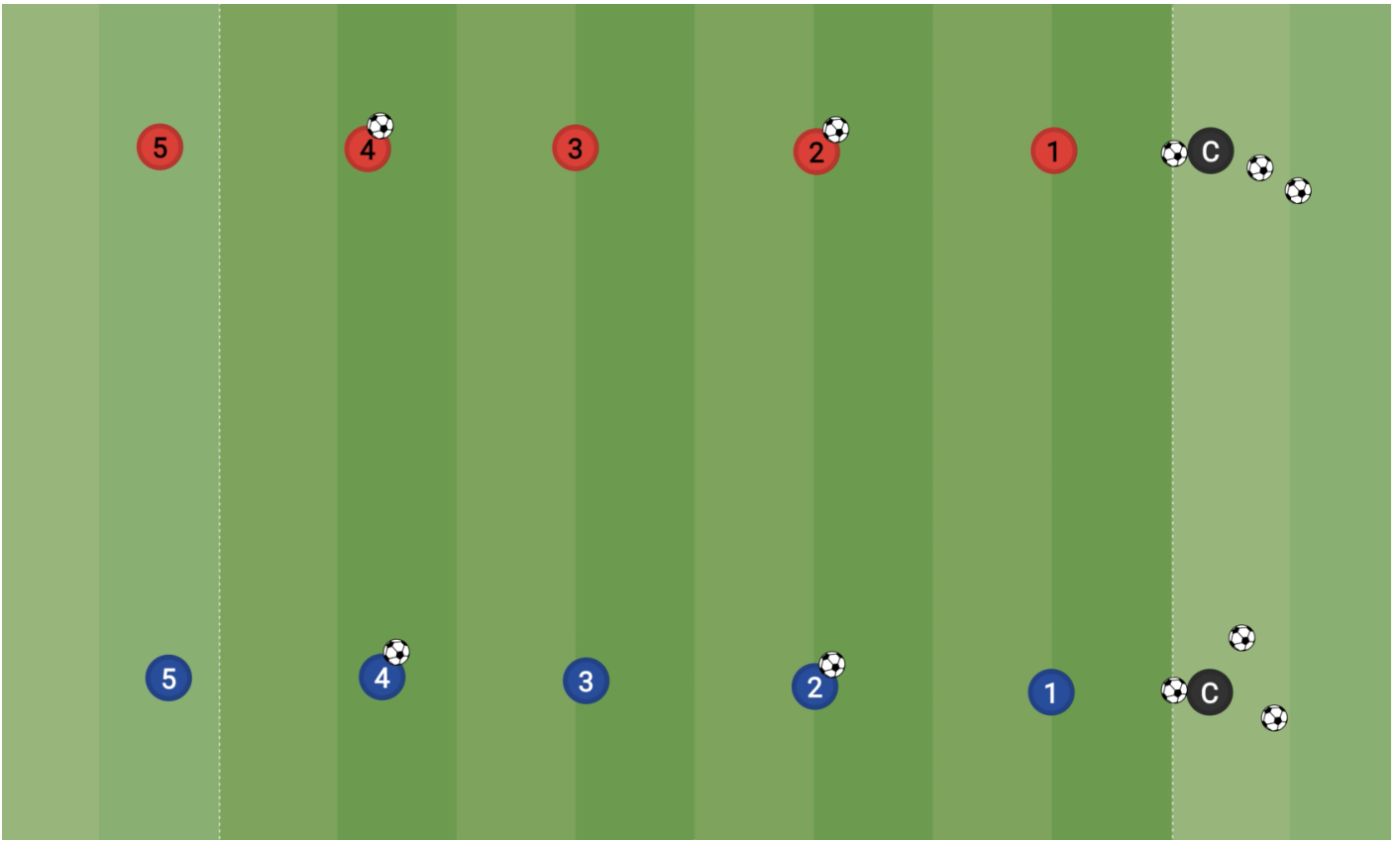
## Instruktioner

- Påminn spelarna att använda rätt teknik för passningar och mottagningar.
- Uppmuntra dem att vara tydliga med sina rop och kommunicera med sin passningspartner.
- Ge instruktioner om att vara försiktiga och inte förlora kontrollen när de ökar avståndet.
- Betona vikten av att hålla ögonen på bollen och samarbeta med sin partner.
- Uppmuntra spelarna att använda både höger och vänster fot för att stärka deras teknik.

## Progression

- När de är bekväma med att passa till varandra får de börja röra sig.
- Uppmuntra dem att öka avståndet eftersom och försöka undvika att krocka med medspelare
- Vill man få in knäkontroll i övningen kan man lägga in ett upphopp efter varje passning

# Passningsstafett



Beskriv de olika förmågor som ska övas.

## Syfte

Beskriv syftet med att öva på just de förmågorna.

## Förberedelser

Beskriv vilka förberedelser övningen behöver.

## Genomförande

Beskriv hur övningen går till och vad spelarna ska göra.

## Instruktioner

Beskriv de instruktioner spelarna ska eller kan ges.

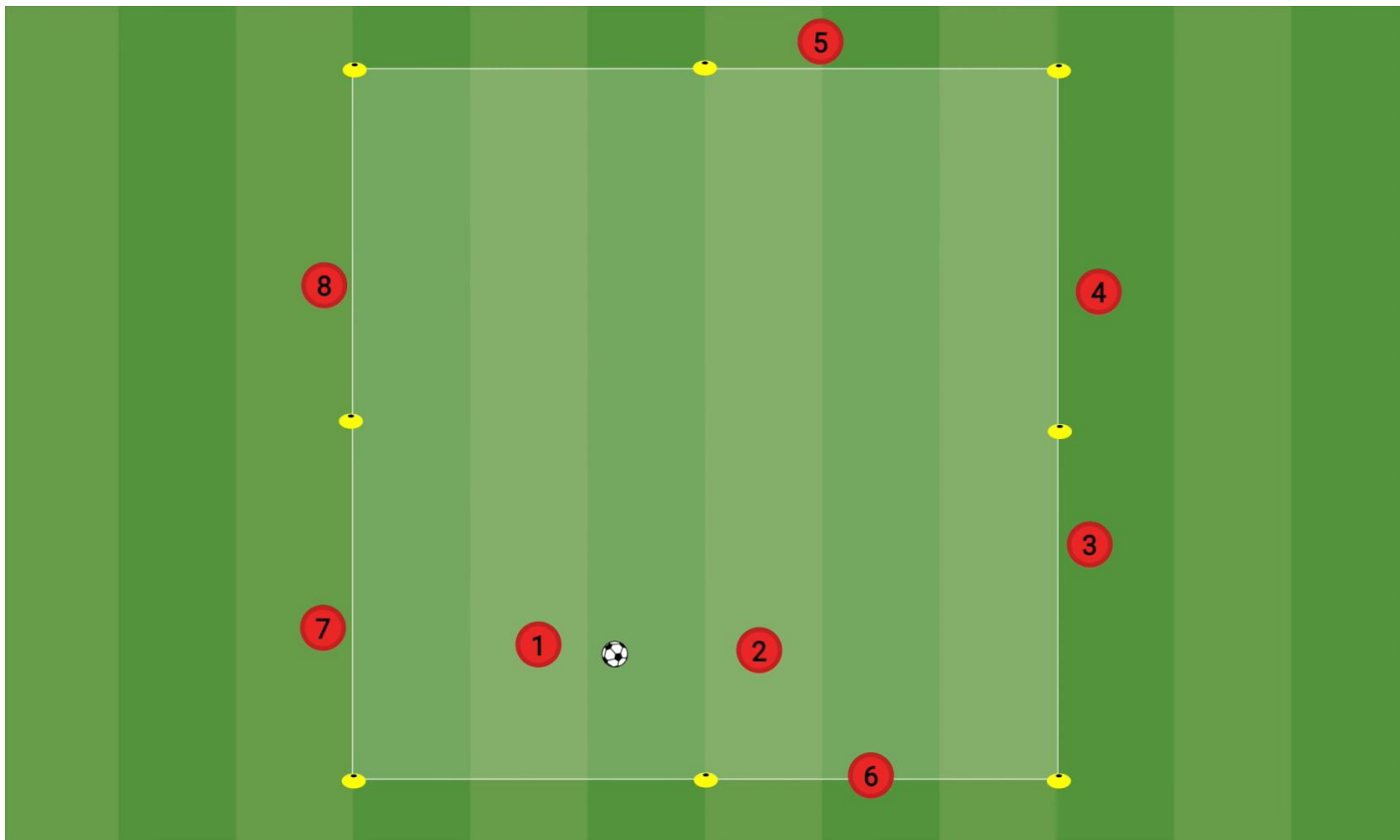
# Progression

Beskriv hur övningen går att utveckla för att göra den ännu mer utmanande.

## Video

<https://www.youtube.com/embed/XVE1ArHuFrM?si=P3gUwUECn5NGy3XN>

# Passningsstjärnan



I denna övning tränar vi spelarnas förmåga att orientera sig innan och efter bollmottagning, att kommunicera tydligt genom att signalera när de är spelbara, att använda första tillslaget för att skapa bättre passningsvinklar samt att fatta snabba beslut under rörelse.

## Syfte

Syftet är att utveckla spelarnas passningar, skanning och kommunikation på planen. Spelarna ska hela tiden leta och skapa passningsvägar, signalera tydligt när de vill ha bollen och läsa spelet för att kunna fatta rätt beslut i varje situation.

## Förberedelser

- Markera upp en kvadrat, cirka 15x15 meter.
- Placera spelarna i en yttre ring runt kvadraten.
- Två spelare startar inne i kvadraten.
- Starta med en boll i mitten av kvadraten.
- Det ska alltid vara en spelare fler inne i kvadraten än antalet bollar.

# Genomförande

1. Börja med 2 spelare i mitten och 1 boll.
2. En spelare i mitten passar en spelare i den yttre ringen.
3. Efter passning byter spelaren i mitten plats med spelaren i ringen:
4. Den som tog emot bollen driver inåt och söker en passning till någon i mitten och blir sedan själv en spelare i mitten.

## Instruktioner

- **Signalera:** Mottagare måste tydligt visa med kroppsspråk eller kort röstkommando.
- **Skanna:** Passaren måste skanna och läsa situationen innan passningen.
- **Rörelse:** Direkt rörelse efter varje passning – ingen får stå kvar och titta på spelet.
- **Om ingen är spelbar:** Driv långsamt bollen inåt tills du hittar en ledig mottagare.
- **Första tillslag:** Använd första tillslaget smart – öppna upp kroppen mot nästa aktion.

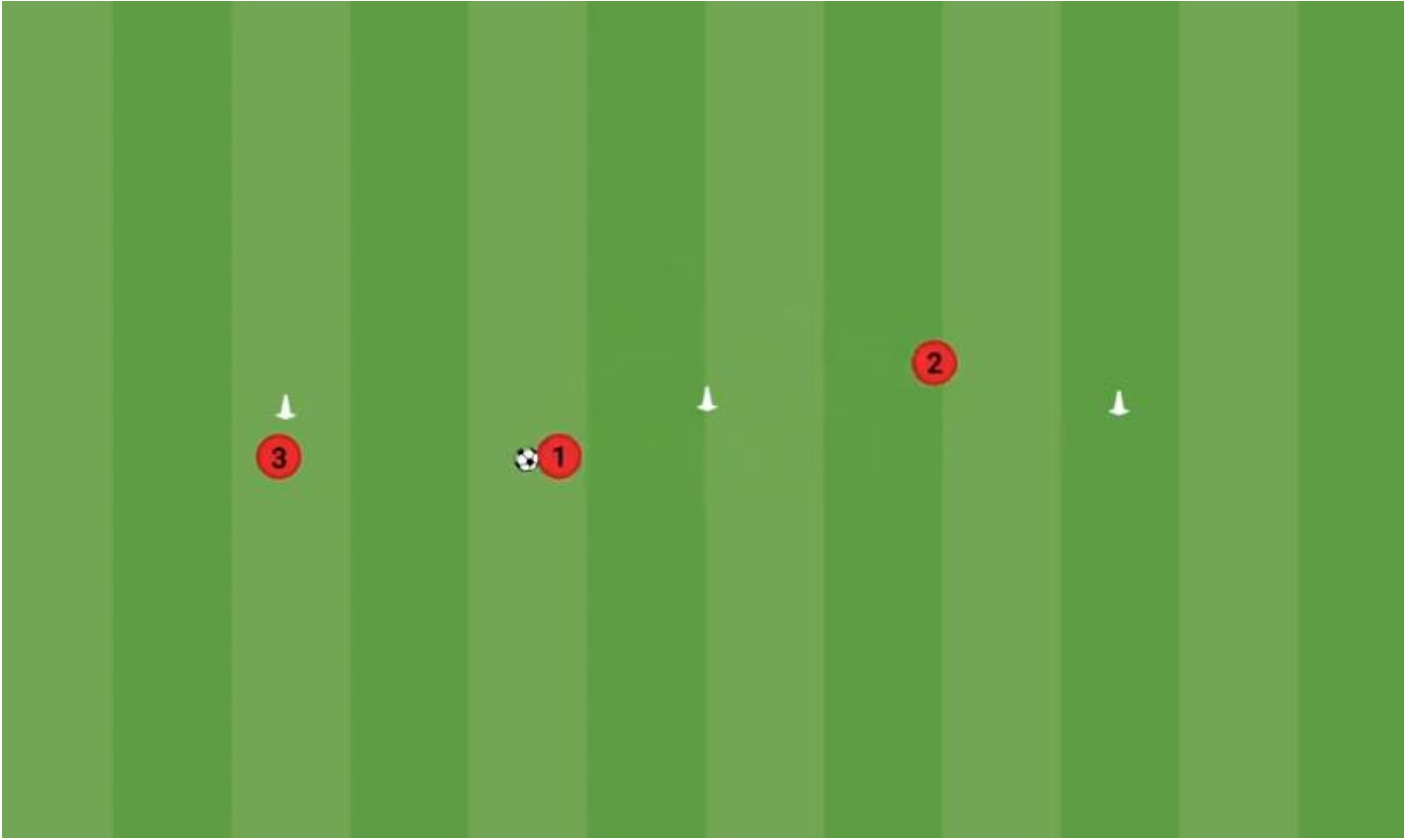
## Progression

- **Steg 1:** 1 boll, 2 spelare i mitten – fokus på passningsteknik och korrekt flöde.
- **Steg 2:** 2 bollar, 3 spelare i mitten – fokus på scanning och kommunikation.
- **Steg 3:** 3 bollar, 4 spelare i mitten – kaosläge, höga krav på scanning och tydlig kommunikation.
- **Steg 4:** Lägg till en försvarande tränare som inte får pressa men försöka täcka passningsvägarna.

## Video

[https://www.youtube.com/embed/HsYsm\\_UI8Dc?si=-6ipffeSwPLkbcZP](https://www.youtube.com/embed/HsYsm_UI8Dc?si=-6ipffeSwPLkbcZP)

# Pendeltåget



Övningen isolerar och tränar specifika tekniska moment under rörelse, med primärt fokus på förmågan att transportera bollen kontrollerat i hög hastighet över en given sträcka. Därtill slipas passningstekniken genom krav på precision och hårdhet i markpassningar efter drivningsfasen, samtidigt som mottagning och medtag tränas för att optimera förstatouchen inför nästa aktion; helheten binder samman momenten för att utveckla aktionssnabbhet, där växlingen mellan att driva, passa och löpa sker utan fördröjning.

## Syfte

Det primära syftet är att automatisera grundtekniken för att frigöra kognitiv kapacitet. Genom hög repetitionsfrekvens ska spelarna lära sig att behärska övergången mellan drivning och passning utan att behöva sänka tempot. Detta är kritiskt för att i matchsituationer kunna utnyttja ytor snabbt innan motståndaren hinner organisera sig. Övningen syftar även till att förbättra passningskvaliteten under fysisk belastning.

## Förberedelser

- **Material:** 3 koner, 1 boll.

- **Yta:** Placera de tre konerna på en rät linje. Avståndet mellan konerna bör vara 10–12 meter, totalt 20–24 meter.
- **Organisation:** Fördela spelarna på de två ändkonerna (A och C). Minst två spelare vid startkonen (A) och en vid mottagarkonen (C).
- **Start:** Första spelaren i led A har boll.

## Genomförande

- **Drivning:** Spelare 1 från led A driver bollen med fart mot mittenkonen (B).
- **Passning:** Vid ankomst till mittenkonen slår Spelare 1 en distinkt markpassning till Spelare 2 som väntar vid led C.
- **Löpning:** Direkt efter passningen löper Spelare 1 vidare mot led C och ställer sig sist i den kön.
- **Mottagning och vändning:** Spelare 2 möter bollen, utför ett riktningsbestämt medtag och driver nu mot mittenkonen (B) från motsatt håll.
- **Upprepning:** Processen upprepas linjärt fram och tillbaka.

## Instruktioner

För att säkerställa kvalitet och undvika slarv, ge följande tekniska imperativ:

- **"Tempo i drivningen":** Bollen ska drivas nära fötterna men med hög hastighet. Inte "promenad-drivning".
- **"Blicken upp":** Spelaren ska lyfta blicken från bollen några meter innan mittenkonen för att orientera sig mot mottagaren.
- **"Lås vristen vid passning":** Kräv en hård, flack passning. Bollen ska inte hoppa.
- **"Aktiv mottagare":** Mottagaren får inte stå stilla på hälarna utan ska vara på tå och möta bollen.
- **"Kvalitet före kvantitet":** Om passningarna missar målet, sänk tempot tills precisionen sitter, öka därefter igen.

## Progression

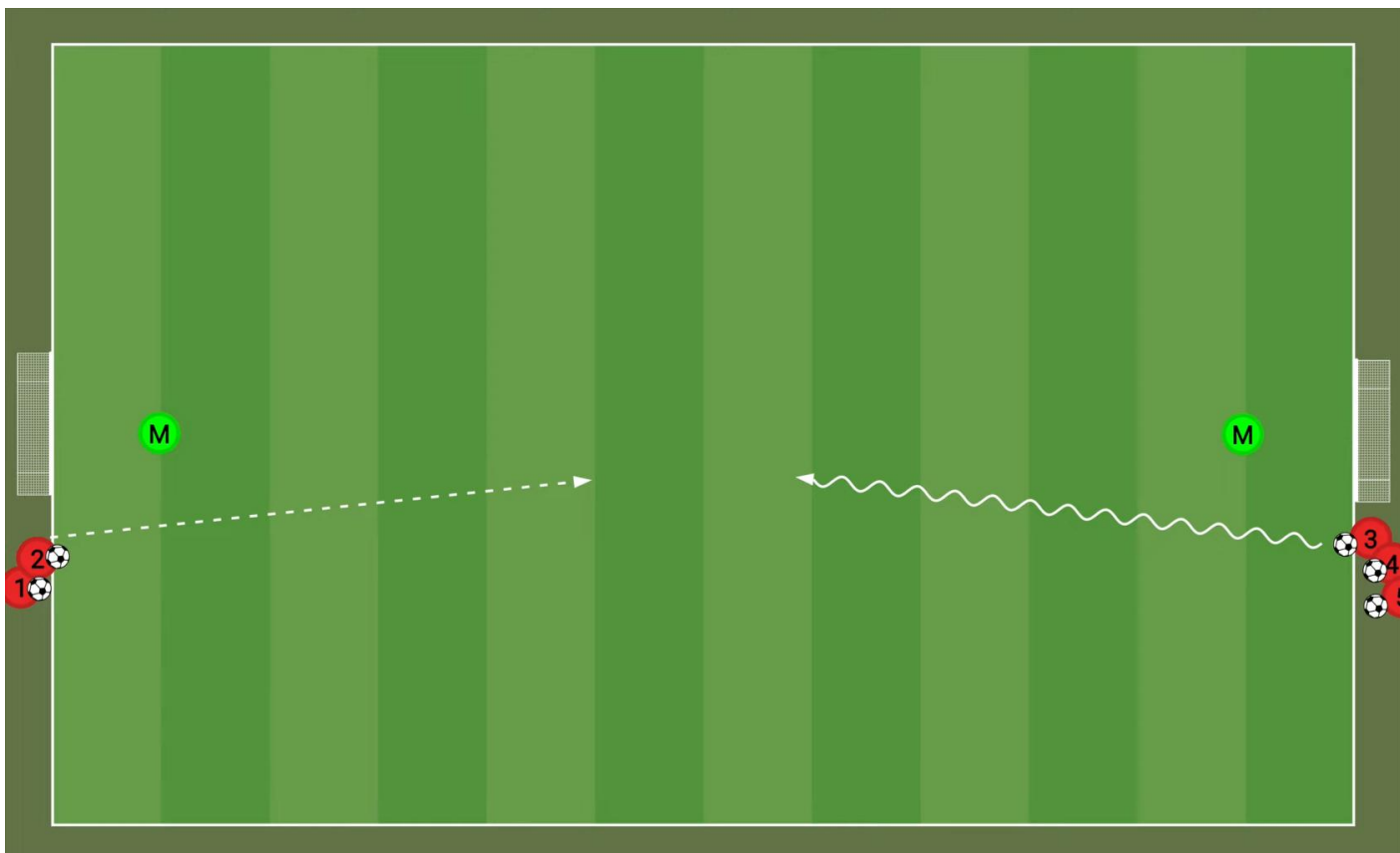
När grundutförandet sitter kan övningens komplexitet ökas för att utmana spelarna ytterligare:

1. **Driv med utsidan:** De måste driva med utsidan av foten för att få ett bättre löpsteg
2. **Fel fot:** Tvinga spelarna att endast använda sin icke-dominanta fot för både drivning och passning.
3. **Fint vid mitten:** Istället för att bara stanna vid mittenkonen, instruera spelarna att göra en specifik fint (t.ex. överstegsfint, kroppsfint eller tvåfotsdribbling) innan de levererar passningen. Poäntera temposänkningen innan och tempoökningen efter.
4. **Runda konen:** En annan variant är att spelaren rundar mittenkonen genom att driva bollen ett varv med utsidan av foten.

5. **Väggspel:** Mottagande spelare (C) möter, spelar tillbaka direkt (på ett tillslag) till den drivande spelaren (A) som placerat sig på andra sidan mittenkonen varpå mottagande spelare får tillbaka bollen i djupled. Se filmen nedan. Uppmuntra dem att visa var de vill ha bollen (framför sig).

<https://www.youtube.com/embed/eYmU0Wvu5CY?si=WBp04xNTFTT6xuS3>

# Pong



I den här övningen som liknar [Stople-jaga](#) tränas flera centrala förmågor. Spelarna utvecklar sin 1v1-offensiv genom att driva, finta, utmana och avsluta mot mål, samtidigt som de får träna 1v1-defensivt med fokus på tajming, avstånd, kroppsställning samt att bryta eller styra motståndaren. Övningen ställer krav på snabba omställningar från försvar till anfall och tvärtom, vilket speglar matchens intensitet. Spelarna övar även på att kommunicera tydligt med både kropp och röst för att signalera när de vill ha boll. Avslut mot målvakt ger möjlighet att fatta rätt beslut och använda varierad avslutsteknik. För målvakterna innebär övningen många matchlika situationer där positionering, agerande i 1v1 och räddningsteknik tränas kontinuerligt.

## Syfte

Syftet är att träna spelarna i matchlika 1v1-situationer där varje aktion har ett tydligt syfte. Spelarna får öva både på att anfalla med beslutsamhet och att försvara med mod. Övningen utvecklar spelarnas förmåga att agera direkt efter bollförlust eller bollvinst, något som är avgörande i modern fotboll. Genom att inkludera målvakter får spelarna avslutsträning i realistiska situationer, samtidigt som målvakterna får träna matchlika räddningar.

## Förberedelser

- Använd en planhalva eller yta på cirka 30–40 meter djup
- Placera ut två vanliga mål med målvakt i varje
- Dela spelarna i två jämna grupper med lika många bollar (minst 7 spelare totalt)
- Ställ grupperna i kö bakom varje mål
- Se till att varje spelare har en boll

## Genomförande

1. Övningen startar med att en spelare från den kön som har flest spelare driver bollen in i spel och anfaller mot det motsatta målet
2. Samtidigt lämnar den första spelaren i kön vid målet som attackerar sin boll och kliver ut som försvarare
3. Dessa två spelar 1v1 tills bollen är död (mål, ut, räddning, blockering)
4. Anfallaren ställer sig sedan sist i kön vid det mål hen attackerade
5. Försvararen stannar kvar, ropar efter boll och signalerar med armen
6. Spelaren bakom försvararen passar fram en ny boll
7. Försvararen tar emot bollen, vänder upp och anfaller mot det andra målet
8. Första spelaren i den kön kliver ut som ny försvarare
9. Övningen pågår i ett flytande tempo 5–10 minuter

## Instruktioner

### Anfallare

- "Försök få upp farten, det är svårare att stoppa en snabb spelare"

### Försvarare

- "Möt snabbt, bromsa in, vänd sidan emot, backa med, styr mot kanten"

## Video

<https://www.youtube.com/embed/YdiQMlghP8o?si=nZf4ppmg3iP4zzwx>

# Prickboll

I denna klassiska övning övas precision, teknik och balans vid tillslag och kondition på ett roligt sätt.

## Syfte

Att förbättra spelarnas förmåga att rikta tillslag medvetet mot ett rörligt mål, under hög frekvens och upprepning. Fokus ligger på att varje spelare själv ansvarar för sina bollar, vilket ökar bollkontakt, tempo och självständighet i träningen.

## Förberedelser

- Yta: ca 15 x 15 meter (anpassa till spelarnas ålder och förmåga)
- 1 mittboll (gärna tydlig i färg)
- 1 boll per spelare, helst fler till hands
- Två lag med lika många spelare, uppställda längs varsin långsida
- Koner för att markera planens gränser

## Genomförande

1. Spelarna står på varsin långsida med egen boll.
2. En boll placeras i mitten. Målet är att med egen boll skjuta mot mittbollen så att den rullar över motståndarnas linje.
3. Alla spelare skjuter när de är redo - ingen väntar, ingen turordning, inga fasta positioner.
4. När bollen är skjuten springer spelaren själv och hämtar en ny boll.
5. Bollen tas alltid med tillbaka bakom den egna linjen innan nästa skott.
6. Hög intensitet och många repetitioner.
7. Omgången spelas till ena sidan vinner. Därefter börjar nästa omgång.

## Instruktioner

- "Sikta med stödjefoten - rikta kroppen dit du vill att bollen ska gå."
- "Träffa mitt på bollen - bredsida för kontroll, vrist för fart."
- "Jobba i tempo - skjut, hämta, tillbaka, skjut igen."
- "Inga passningar - du ansvarar för din boll."
- "Varje tillslag ska ha mening. Slösa inte med din energi."

# Progression

1. Endast svagare fot används

## Video

# Skydda bollen



I denna övning ska spelarna lära sig att sänka sin tyngdpunkt och använda armarna och kroppen för att skydda bollen emot en motståndare

## Syfte

Under matcher försöker ofta en spelare från motståndarlaget ta bollen av dig, och då är det bra att veta både vad du kan göra och får göra för att skydda bollen

## Förberedelser

- Dela upp spelarna två och två
- Förse varje par med en kon och en boll
- Placera bollen på konen och utse vem som börjar försvara bollen

## Genomförande

- På en given signal ska den ena spelaren skydda bollen
- Den andra spelaren ska försöka peta bort bollen från konen

- Om spelaren lyckas peta bollen placeras den återigen på konen och kampen fortsätter
- Efter 20 sekunder byter de positioner

## Instruktioner

- Stå lågt och bredbent med böjda ben med sidan emot din motståndare
- Placera dig så att du hela tiden står mellan bollen och motståndaren
- Använd dina starka armar som sköldar för att hålla bort motståndaren som på bilderna nedan
- Luta dig emot motståndaren för att hålla den borta från bollen
- Var först med att skapa kontakt

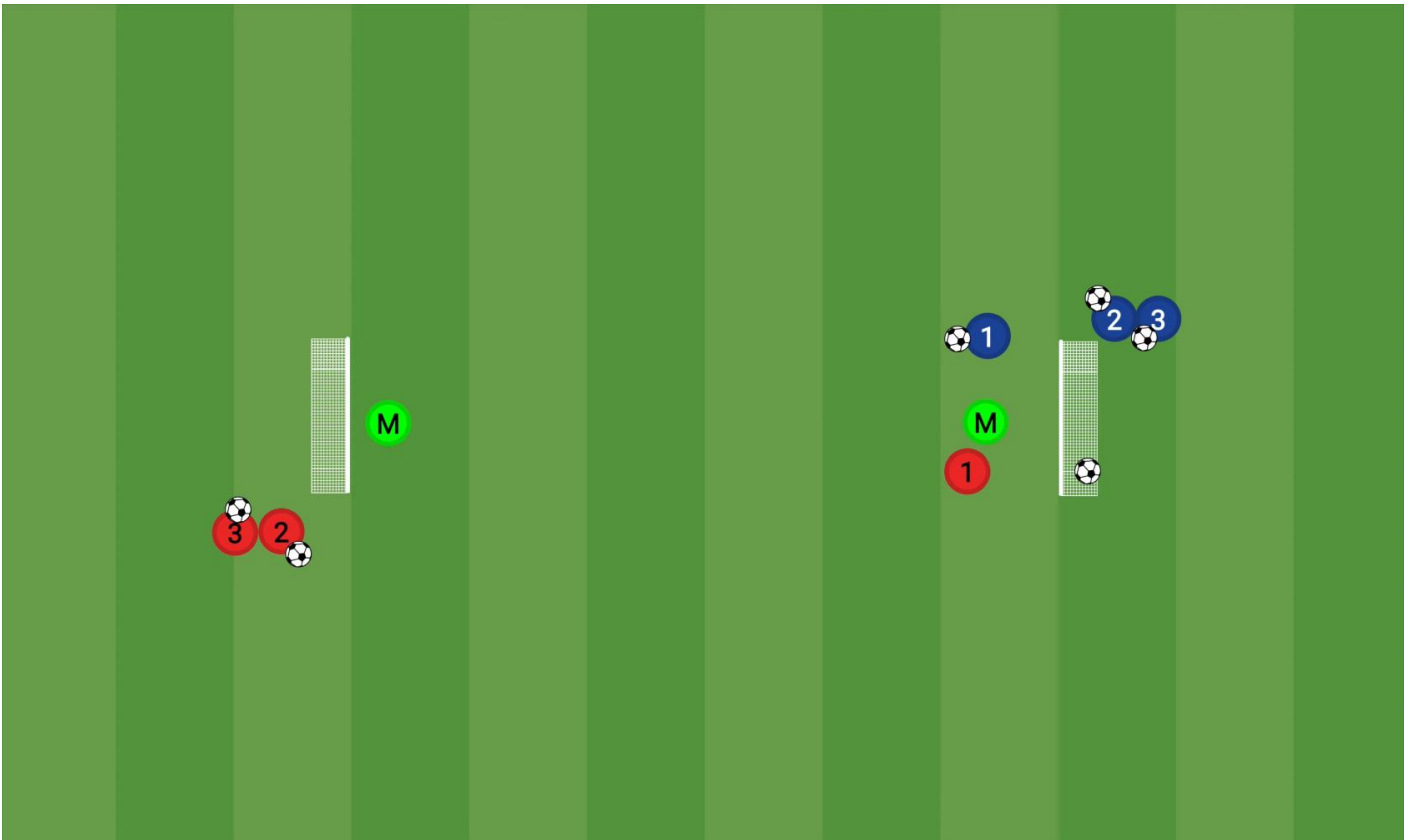
## Progression

- För att lägga in tävlingsmoment kan de få räkna hur många gånger de lyckas peta bort bollen under 20 sekunder
- Om man blir av med bollen kan man få något typ av "straff" som:
  - fem upphopp
  - två armhävningar
  - springa runt ett mål och tillbaka
- Ta bort konen och låt bollhållaren kontrollera bollen med främre fotsulan

<https://www.youtube.com/embed/cisiU5T8AHE?si=Ze8M-zHQPSXS9987>

<https://www.youtube.com/embed/HAM1vehq0fA?si=Ytu8pKIhjgJFh3AP>

# Stople-jaga



Övningen tränar spelarnas förmåga att ta snabba och precisa avslut i matchsituationer, där pressen att fatta beslut är hög. Spelarna får samtidigt öva på att snabbt växla mellan anfall och försvar (omkoppling), vilket stärker deras förmåga att hantera snabba förändringar i spelet. Både anfallare och försvarare tränas i 1 mot 1-situationer, där spelarna övar på att utmana, vinna boll och positionera sig rätt. Dessutom utvecklar övningen spelarnas timing och speluppfattning genom att tvinga dem att avgöra när det är rätt tillfälle att agera och hur snabbt de måste reagera. Slutligen stärker övningen koordination och snabbhet, med fokus på snabba fötter, vändningar och riktningsförändringar under pressade lägen.

## Syfte

Syftet med övningen är att förbättra spelarnas förmåga att snabbt agera i omställningssituationer, både offensivt och defensivt. Övningen tränar även avslutsteknik under press samt defensiva grundprinciper som att kliva framför och stänga av ytor. Det spelnära formatet gör att spelarna lär sig att fatta snabba beslut och agera intuitivt.

## Förberedelser

- En hel plan eller halvplan med två mål.

- Minst två målvakter (eller konmål om målvakter saknas).
- Västar i två olika färger.
- Bollar vid båda målen.
- Spelarna delas upp i två lag och ställer sig i kö bredvid stolparna.

## Genomförande

1. Lagen står uppställda vid varsin målstolpe.
2. Första spelaren i det lag som har flest spelare lämnar sin boll, springer över till motståndarnas sida och rör stolpen.
3. När stolpen rörs är det signal för den första spelaren i kön på den sidan att starta sitt anfall.
4. Spelaren som rörde stolpen blir försvarare och ska hinna ikapp och stoppa anfallaren i en 1 mot 1-situation.
5. När anfallet är klart (mål, räddning eller bollen ute) springer anfallaren till den andra sidan, rör stolpen och startar nästa anfall åt motsatt håll.
6. Övningen fortsätter i ett jämnt flöde utan avbrott.

## Instruktioner

- **Anfallare:** "Försök kliva framför försvararen – använd kroppen!"
- **Försvarare:** "Läs av anfallaren tidigt, kliv framför om du kan, stör avslutet!"

## Progression

- När alla förstått flödet kan man börja räkna mål per lag.
- Endast avslut med svagare fot
- Endast låga avslut med bredsida

## Video

<https://www.youtube.com/embed/CnqaykoW340?si=RwegpJI2ZC4PgxJI>

# Teknikcirkel

Färdigheter som övas inkluderar bollkontroll, dribbling, passningar, och inkast. Förmågor som stärks är samarbete, koordinering, och fotarbete. Övningen uppmuntrar till att utveckla spelarnas tekniska repertoar genom variationer i rörelser och tekniker.

## Syfte

Syftet är att stärka tekniken, förbättra bollkontroll och passningsprecision, och uppmuntra spelarna att arbeta i par för att stärka samarbetet. Genom att variera teknikerna under övningen får spelarna en möjlighet att utveckla olika aspekter av sitt spel.

## Förberedelser

Placera koner i en ring med en kon i mitten. Spelarna placeras därefter två och två vid en kon i ringen. Se till att det finns tillräckligt med utrymme för spelarna att jogga fram och tillbaka utan att krocka med varandra.

## Genomförande

- Den första spelaren i varje par joggar med bollen in till mitten, vänder, och passar tillbaka till sin partner som står kvar i den yttre ringen.
- Spelaren i den yttre ringen tar emot bollen, de byter plats, och upprepar rörelsen.
- Uppmuntra spelarna att variera tekniken när de joggar in till mitten, genom att använda olika delar av foten, eller genom att kasta bollen tillbaka med inkast.

## Instruktioner

- Påminn om att jogga med bollen på ett kontrollerat sätt.
- Ge instruktioner om att variera tekniken, som att använda insidan eller utsidan av foten, vänster eller höger fot.
- Uppmuntra spelarna att prova olika sätt att returnera bollen, till exempel genom att kasta med inkast eller genom att jonka med bollen.
- Förklara vikten av samarbete och kommunikation mellan spelare i varje par.

## Progression

- Uppmana spelarna att göra mer avancerade tekniker, som olika finter eller trick.

- Lägg till en tävlingsaspekt, där paren tävlar om att göra så många fram-och-tillbaka-passningar inom en viss tid.
- Ändra riktningen eller öka avståndet mellan ringarna för att skapa nya utmaningar.
- Låt dem runda konen i mitten för att skapa trängsel som kräver ytterligare bollkontroll.

# Tjuv och polis

I denna övning övas bollkontroll, tempoväxlingar och dribblingar på ett roligt sätt.

## Syfte

Syftet är att utveckla spelarens bollkontroll och förmåga att finta. Det gör spelarna mer bekväma att hålla i bollen under matcher, vilket gör att vi kan motverka tendensen att sparka iväg bollen i onödan, vilket är en förutsättning för ett kontrollerat och organiserat spel.

## Förberedelser

- Skapa en yta inom vilken spelarna måste hålla sig.
- Dela in barnen i par där alla har var sin boll.
- Den yngste i paret börjar som tjuv, den äldste börjar som polis.

## Genomförande

- Tjuven driver bollen fritt och polisen skuggar så nära som möjligt.
- Tjuven försöker finta bort och springa ifrån polisen.
- Barnen stannar på signal från tränaren.
- Polisen ska då vara inom armlängds avstånd från tjuven för att "vinna".
- Byt roller.

## Instruktioner

Ge tipset till tjuven att försöka lura polisen genom att låtsas gå åt ett håll för att sedan explodera åt ett annat håll.

## Video

# Träffa nätet

I denna övning övas skotteknik och tillslag. Parallellt genomförs en långskottstävling emot ett mål medan de som åkt ut genomför skotträning emot ett annat mål eller helst ett plank.

## Syfte

Syftet med att lära sig skjuta bra är att det på så sätt blir lättare att göra mål.

## Förberedelser

Placera ut koner på olika avstånd ifrån ett mål. Ett förslag är att sätta dem med ca 3 meters avstånd. Det innebär att första konen ska stå vid 3 meter, andra ska stå vid 6 meter, 9 meter etc. Utse också ett övningsområde där de spelare som åkt ut kan finslipa sin skotteknik inför nästa tävlingsomgång.

## Genomförande

- Börja med att gå igenom alla instruktioner nedan med spelarna.
- Därefter börjar första omgången och varje spelare ska ta en boll och ställa upp sig vid 3-meterslinjen. Detta är nivå ett. Dessa turas sedan om att skjuta ett skott emot målet.
- Om bollen går i mål utan att först röra marken har spelaren gått vidare till nästa nivå. Om bollen inte går i mål utan att först röra marken åker spelaren ut och får öva sin skotteknik emot ett annat mål eller ett plank.
- Därefter genomförs nästa nivå på samma sätt tills bara en vinnare återstår.

## Instruktioner

När du instruerar hur det ska skjuta kan du ge dem följande råd:

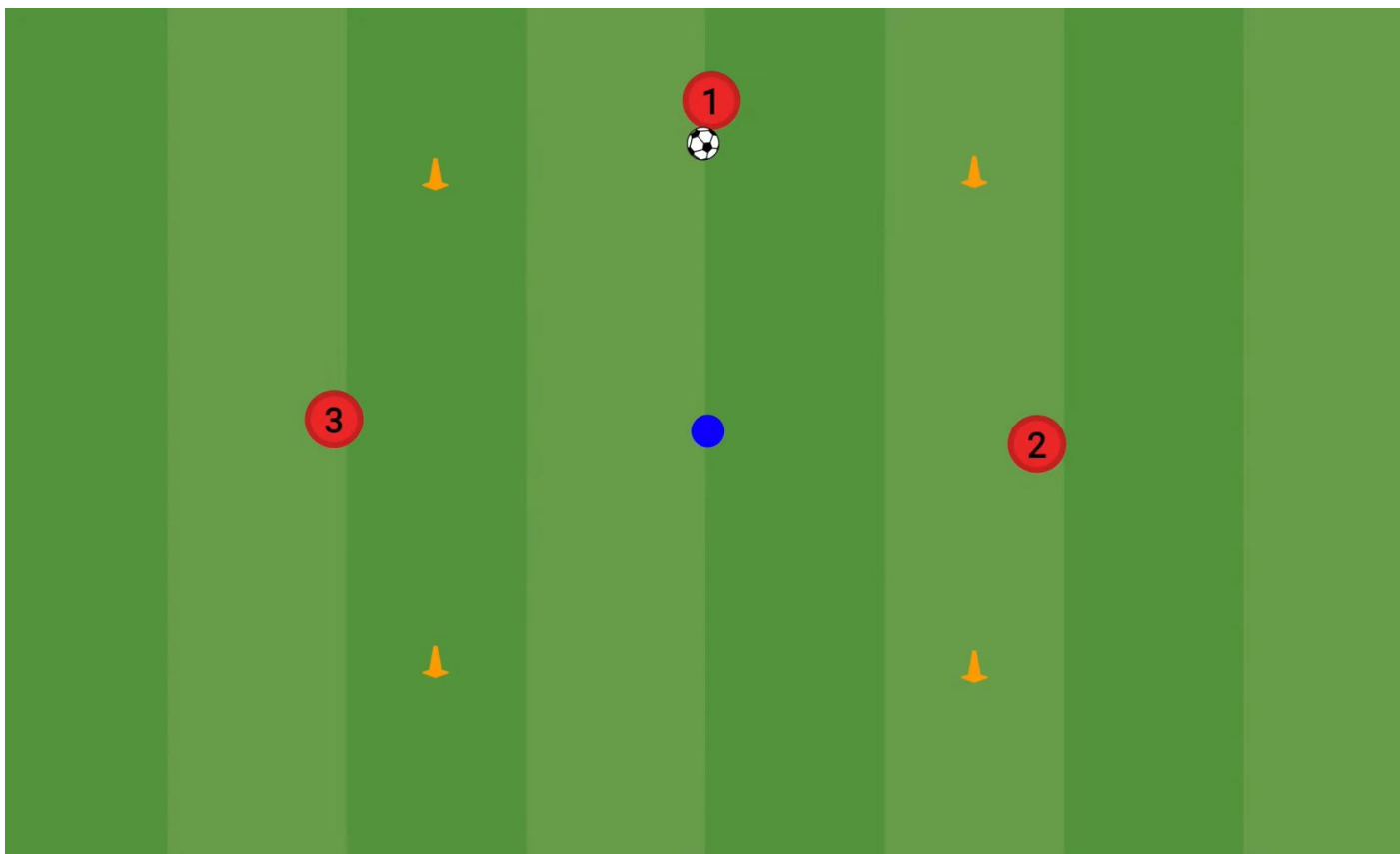
1. **Känn efter på foten:** Ta av dig skon och känn efter var foten är som hårdast (ungefär halvvägs mellan stortån och vristen). Det är där du ska träffa bollen.
2. **Ställ dig snett vid sidan om bollen:** Stå snett vid sidan om bollen för att få en liten ansats fram till den.
3. **Få upp en hög hastighet:** Ta några snabba steg för att få upp farten innan du träffar bollen.
4. **Placera stödjefoten korrekt:** Sätt stödjefoten bredvid eller strax framför bollen och rikta den mot målet.

5. **Håll blicken på bollen:** Håll ögonen på bollen under hela skottet för att förbättra träffsäkerheten.
6. **Luta dig framåt:** Luta dig lite framåt när du träffar bollen för att ge skottet mer kraft och hålla det lågt.
7. **Använd armarna för balans:** Sträck ut armarna något åt sidorna för att hålla balansen. För den motstående armen framåt för extra kraft och stabilitet.
8. **Träffa bollen med rätt del av foten:** Träffa bollen mitt på med den hårdaste delen av foten. Om dina tår rör marken, prova att luta dig bort från bollen eller vinkla foten lite.
9. **Skottbenet ska vara rakt:** Skottbenet ska vara rakt när det träffar bollen för maximal kraft.
10. **Följ med foten efter träffen:** Följ igenom bollen med sådan kraft att du hoppar lite och landar på ditt skottben.

## Progression

Om du vill kan du ge varje spelare två chanser vid varje nivå.

# Triangelpassningar



Den här övningen tränar spelarnas förmåga att röra sig utan boll för att skapa spelbara ytor och vara ett alternativ för bollhållaren. Passningsteknik förbättras genom fokus på precision och timing, medan beslutsfattande tränas genom snabba val av passningsvägar och rörelser. Övningen stärker också kommunikationen mellan spelarna, vilket är avgörande för ett effektivt lagspel, samt speluppfattning genom att förstå vikten av trianglar och att undvika passningsskugga.

## Syfte

Syftet med övningen är att utveckla spelarnas förmåga att samarbeta och spela i små ytor, en situation som ofta uppstår i matcher. Genom att förstå rörelsemönster, passningsvinklar och hur man anpassar sig till med- och motståndare, kan spelarna bättre hantera press och hålla bollen inom laget. Detta stärker både den tekniska skickligheten och lagets taktiska förmåga. I denna övning kan man också introducera eller förstärka principen att "visa sig".

## Förberedelser

- Markera en kvadrat på ca 7x7 meter med fyra koner.
- Placera en väst i mitten för att symbolisera en försvarare.

- Dela in spelarna i grupper om tre eller fyra, beroende på antalet deltagare.
- Förbered gärna flera bollar nära övningsområdet för att minimera avbrott.

# Genomförande

## 1. Uppställning

- Tre spelare positioneras vid tre av kvadratens sidor, en vid varje kon. En sida lämnas tom.
- Bollen startar hos en av spelarna.

## 2. Övningens gång

- Spelarna passar bollen längs kvadratens sidor till en spelare på sidan bredvid (ej rakt över).
- Eftersom de bara är tre måste de röra sig för att "visa sig" - bli spelbara och undvika passningsskuggan.
- Spelarna får använda max två tillslag per sekvens (ta emot och passa).

## 3. Byte av riktning

- Tränaren kan när som helst ropa "vänd!" för att ändra riktning på passningarna, vilket tvingar spelarna att snabbt anpassa sina rörelser.

# Instruktioner

- **"Två alternativ!"** Se till att bollhållaren alltid har två spelbara alternativ. Uppmuntra medspelarna att skapa dessa alternativ genom rörelse och bra positionering.
- **"Lätta fötter!"** Titta efter om spelarna håller sig i ständig rörelse och är redo att byta riktning. Påminn dem att stå på tå och vara aktiva.
- **"Visa dig!"** Påminn spelarna om att "visa sig" och undvika passningsskuggan.
- **"Prata och peka!"** Hör och se om spelarna kommunicerar tydligt. Uppmana dem att ropa, signalera och använda kroppsspråk för att hjälpa varandra.
- **"Rätt fot!"** Titta på om spelarna tar emot bollen med den fot som är längst bort från försvararen. Påminn om vikten av att skydda bollen och öppna upp spelet.
- **"Spela säkert!"** Notera om spelarna passar snabbt och med precision. Påminn dem att hålla tempot men samtidigt undvika riskfyllda passningar.

# Progression

- **Ropa mottagarens namn:** Skapa vanan att ropa mottagarens namn när ni passar för att stärka principen att alla passningar ska ha en mottagare.
- **Frivillig vändning:** När spelarna blivit trygga med övningen kan de få välja själva när de ska vända, byta passningsriktning.
- **Koner tas bort:** När spelarna blivit trygga med rörelserna kan man plocka bort konerna. De måste då själva förstå och skapa trianglar genom att sina positioner och rörelser i förhållande till försvararen och de andra spelarna.
- **Lägg till försvarare:** En spelare kan slutligen få agera försvarare i mitten med gradvis ökad intensitet.

- Försvararen börjar med att bara gå och ökar sedan tempot.
- Om försvararen bryter bollen eller en felpassning sker, byter den som slog passningen plats med försvararen.

<https://www.youtube.com/embed/IF4ZHXBfBTc?si=ACqu0dpHs4gsUqaG>

# Triangelskott

I denna övning övas pass, mottagning och skott emot mål

## Syfte

Passning, mottagning och skott är viktiga färdigheter för en fotbollsspelare

## Förberedelser

- Dela upp spelarna i två köer, en kö på varje sida av målet. De bör finnas maximalt 3 spelare i varje kö.
- Ge en boll till alla spelare utom en. Resterande bollar kan läggas i eller vid målet
- Framför varje kö i höjd med straffområdeslinjen placeras en kon som ska rundas.
- I målet ställs en målvakt

## Genomförande

1. Den första spelaren i kön, den utan boll springer emot konen.
2. När anfallaren nästan är framme slår den första spelaren i den andra kön en passning.
3. Anfallaren ska då ta emot bollen på ett tillslag och därefter skjuta ett skott emot mål.
4. Anfallaren hämtar sedan sin boll och ställer sig i motsatt kö.
5. Passaren, nu utan boll, springer nu och rundar sin kon.
6. Roter på det sättet övningen om och om igen.

## Instruktioner

- Uppmuntra hårda precisa passningar

## Progression

- Uppmana dem att avsluta på ett tillslag istället för två

# Vem är rädd för llestedt?

Spelarna tränar på att driva med huvudet uppe. Fokus ligger på att använda planens bredd, leta ytor och fatta snabba beslut. En mycket bra övningar för att poängtera vikten av att skanna.



Amanda Ilestedt, som får ge namn till denna övning, är en riktigt stor och tuff mittback i det svenska landslaget med otursnumret 13. Hennes hänsynslöshet i straffområdet resulterade i fyra nickmål under VM 2023. Hennes omskrivna tackling på Spaniens Salma Paralluelo i Nations League 2025 visar att hon inte tvekar när det gäller.

## Syfte

Att utveckla förmågan att skanna av planen och hitta fria ytor att driva in i. Spelarna lär sig att man inte alltid behöver finta för att passera en motståndare; ofta räcker det att driva snabbt in i en lucka där motståndaren inte är. I par-varianten tränas även kommunikation och defensivt samarbete.

## Förberedelser

- **Yta:** En halv 7-mot-7-plan (alt. 5-mot-5-plan).

- **Organisation:** Med 40 spelare, dela upp dem i två separata rutor för att undvika krocker och öka antalet bollkontakter.
- **Material:** Boll till varje spelare (i singel) eller varje par (i varianten). Västar tillgängliga vid sidan för de som blir "smittade".
- **Start:** 1-2 spelare börjar som llestedt (utan boll) i mitten av rutan.

# Genomförande

## Singelvarianten

- Alla spelare med boll ställer upp på ena kortsidan. Försvararna står i mitten.
- Försvararna ropar: "*Vem är rädd för llestedt?*"
- Spelarna svarar: "*Inte vi!*" och driver in i rutan för att ta sig till andra sidan.
- Om en försvarare nuddar en anfallares boll, eller om anfallaren driver utanför sidlinjen, är anfallaren ute.
- Anfallaren lägger då omedelbart sin boll vid sidan (eller i målet), tar på sig en väst och blir en ny llestedt till nästa omgång.
- Vi fortsätter tills bara en vinnare återstår. Denna spelare får börja som llestedt i nästa runda.

## Parvarianten

- Paret ska ta sig över till andra sidan genom att passa och driva. De måste hålla ihop men utnyttja bredden.
- Försvararna jobbar tillsammans för att stänga ytor.
- Om en llestedt nuddar bollen, plockar upp den med händerna, eller om paret slår en felpass/driver ut, blir **båda** spelarna i paret "smittade".
- Paret lämnar bollen och blir försvarare till nästa vända.

# Instruktioner

- **Blicken upp:** Titta inte på bollen, titta efter var llestedt inte befinner sig.
- **Våga utmana:** Håll inte bollen stilla. Driv med fart mot en yta.
- **Håll bredd:** Klumpa inte ihop er i mitten, utnyttja kanterna.
- **Tempo:** Ju snabbare ni tar er över, desto svårare är det för försvararna att hinna med.

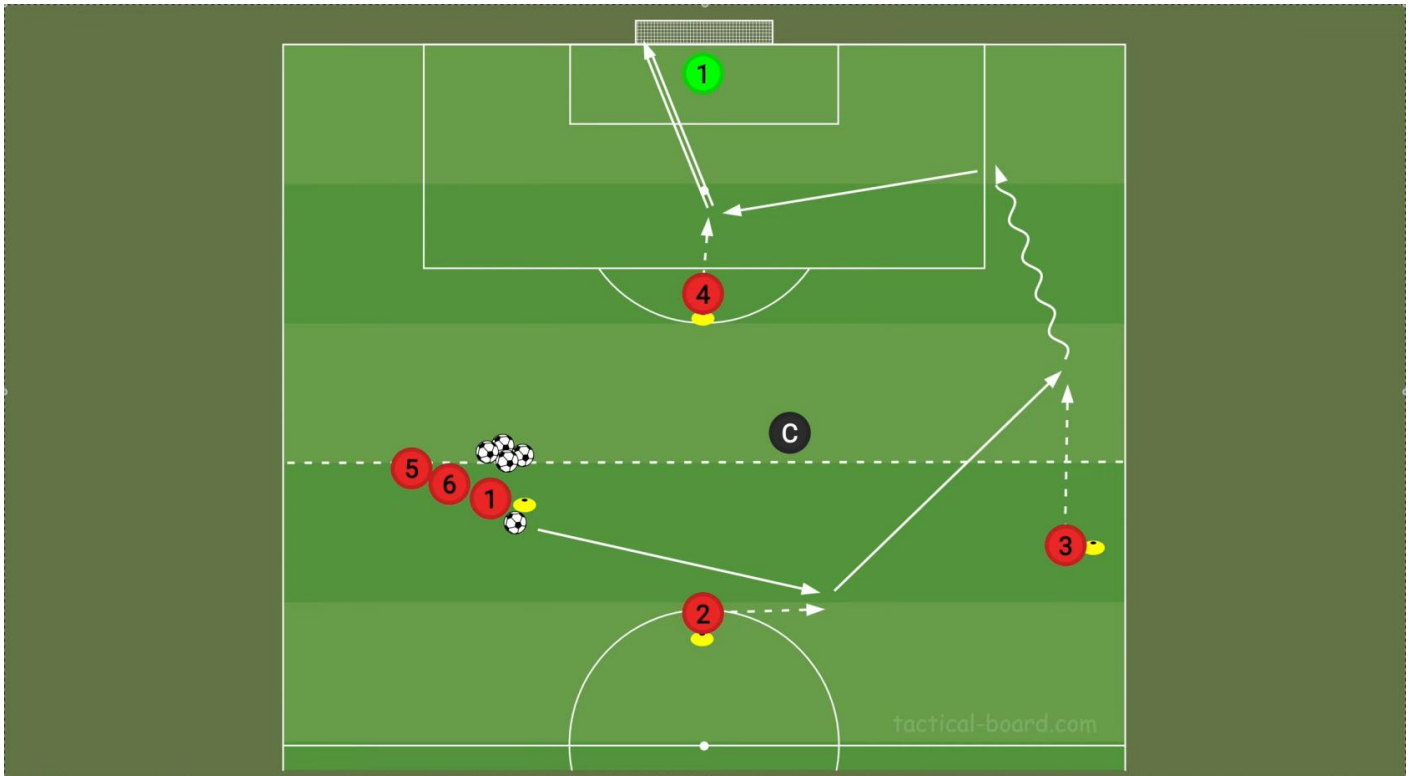
# Progression

Om man vill maximerar bolltouch och omställningsspel kan man testa ytterligare en variant. Här räcker det inte för llestedt att bara peta på bollen – hen måste vinna den och driva ut med den.

- För att sluta vara llestedt måste du ta bollen och plocka upp den med händerna
- För att sluta vara llestedt måste du ta bollen från en anfallare **och lyckas driva den över till motsatt sida:**

- Ilestedt stjälar bollen från en anfallare.
- Anfallaren (som nu är utan boll) måste **direkt** bli försvarare och jaga tillbaka bollen.
- Det blir en 1-mot-1 (eller 2-mot-2) match i matchen.
- Den (eller det par) som lyckas korsa linjen med bollen under kontroll får vara anfallare i nästa omgång. Den som blir kvar på planen utan boll blir nästa Ilestedt.

# Visa var



I denna mönsterövning som tagits ifrån en [masterclass av tränaren Frans Hoek på YouTube](#) övas kantbyte via backlinjen, röst och handgester för att visa var man vill ha bollen.

## Syfte

Syftet är att skapa goda passningsvanor och förbättra kommunikationen på planen. Att mönsterövningen är opressad ger möjlighet till mycket individuell coaching.

## Förberedelser

- Placera ut 4 koner som på bilden.
- Första stationen är vänster mittback, andra är höger mittback, tredje är högerytter, fjärde är forwarden.
- Lägg många bollar vid första stationen, där även kön står

## Genomförande

1. Högerbacken visar med handen att hon vill ha den på sin högra sida
2. Vänsterbacken passar till höger om högerbacken

3. Yttern visar med handen att hon vill ha den långt fram på sin högra sida längst kanten
4. Högerbacken slår en passning längst kanten
5. Högerbacken passar in bollen till forwarden som avslutar på mål
6. Spelarna roterar därefter i samma riktning som passningarna och forwarden ställer sig sist i kön

## Instruktioner

- "Visa med handflatan emot bollhållaren var du vill ha passningen"
- "Ropa namnet på mottagaren innan du slår passningen"
- "Alla passningar ska gå längst marken"
- "När vi byter kant måste det gå snabbt, så slå hårda passningar"
- "Ta emot bollen med foten längst bort för att hela tiden hålla dig rättvänd"

Hon vill ha passningen på fötterna

Hon vill ha passningen framför sig

## Progression

- När mönsterpassningarna sitter kan du börja sätta försiktig press emot spelarna
- När det ser bra ut på höger sida planen byter ni till vänster sida. Då uppmuntras spelarna att slå sina passningar med vänster fot istället.
- Presentera en alternativ spelmöjlighet där backen istället passar upp till en mötande forward som därefter väggspelar med yttern (se den andra videon). Berätta att de själva får avgöra vilken variant de ska välja, beroende på var du står.

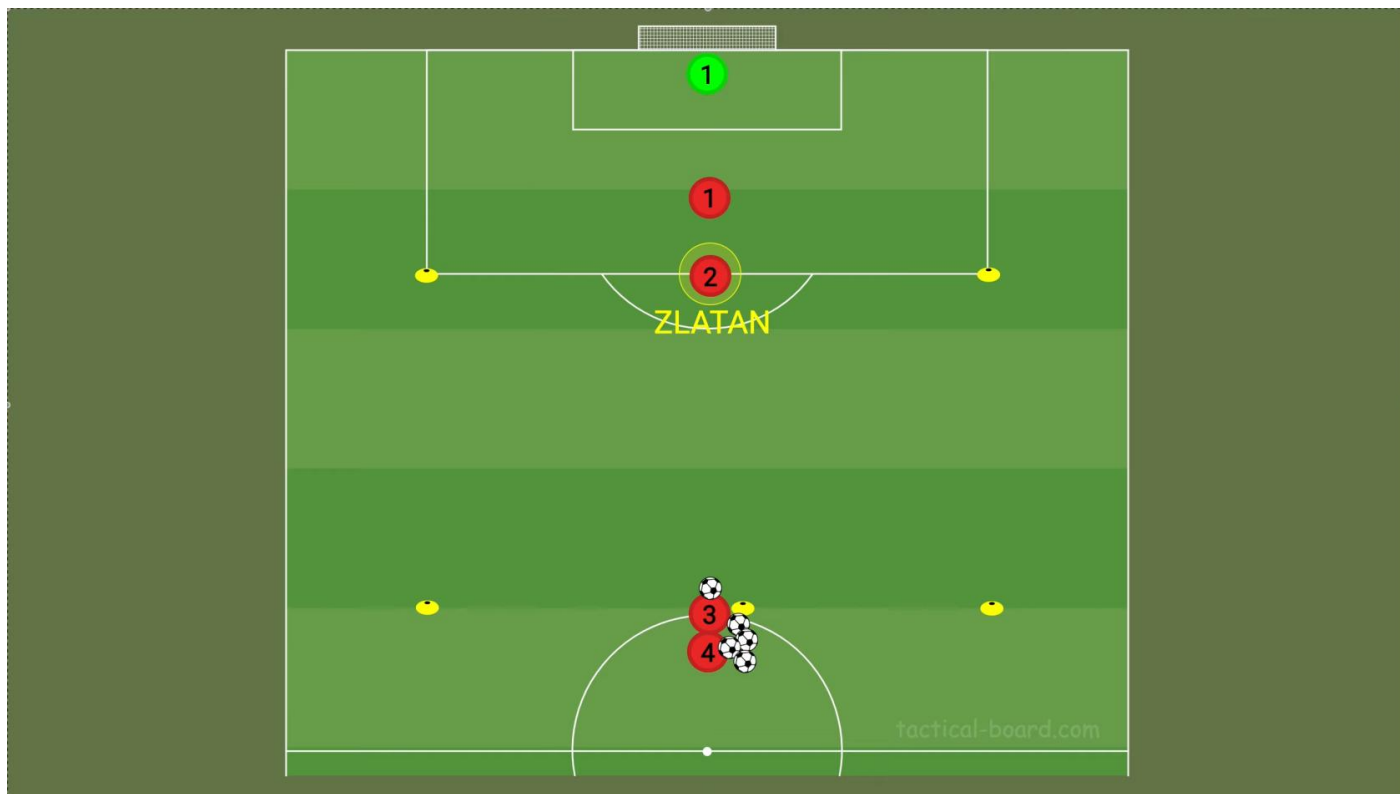
## Video

<https://www.youtube.com/embed/0X9eYbU4P58?si=fY72Yhzb6WlCjSMI>

<https://www.youtube.com/embed/V9kprkM7IPQ?si=gmMffKwQuRxXha4B>

Den andra spelmöjligheten

# Zlatan-övningen



I Zlatan-övningen övas uppspel på felvänd forward som ska hålla undan en försvarare och därefter spela en boll till en överlappande anfallare. Namnet kommer av att Zlatan var en av världens starkaste forwards som ofta kunde hålla bort sin försvarare i väntan på medspelare.

## Syfte

Att spela upp bollen på en forward som möter och håller undan backar är ofta ett effektivt sätt att lyfta upp spelet och gå ifrån försvar till anfall.

## Förberedelser

- Markera ut en spelzon mitt på planen, lika bred som straffområdet, nästan ända upp till mittlinjen
- Placera ut en målvakt, en back, en Zlatan och en kö av anfallsspelare i mitten av spelzonens slut där även alla bollar finns samlade (se bilden)

## Genomförande

1. Anfallaren spelar bollen till Zlatan som möter

2. Anfallaren gör sedan en löpning antingen till höger eller till vänster om Zlatan
3. Zlatan håller undan backen som försöker ta bollen och väljer därefter mellan att ta bollen själv eller passa tillbaka till anfallaren.
4. Zlatan och anfallaren försöker sedan göra mål
5. Därefter roterar spelarna:
  1. Anfallaren blir nästa Zlatan
  2. Zlatan blir back
  3. Backen rundar spelområdet och ställer sig sist i kön

## Instruktioner

- Poängtera vikten av spelbredd. Om Zlatan och anfallaren håller avstånd är det omöjligt för backen att markera båda två
- **Tips till backen:** Pressa Zlatan så mycket att han inte kan vända om.
- **Tips till Zlatan:**
  - Stå lågt och bredbent med böjda ben med sidan emot din motståndare
  - Placera dig så att du hela tiden står mellan bollen och motståndaren
  - Använd dina armar som sköldar för att hålla bort motståndaren som på bilderna nedan
  - Luta dig emot motståndaren för att hålla den borta från bollen

## Video

<https://www.youtube.com/embed/51sgkZwHZFc?si=rivdzeuDZLDz23bZ>

## Progression

[https://www.youtube.com/embed/CssxKJHcw54?si=\\_YvmBHyQGbzLxCre](https://www.youtube.com/embed/CssxKJHcw54?si=_YvmBHyQGbzLxCre)

Äldre, mer erfarna spelare kan utöka övningen så att tre spelare anfaller emot två försvarare som på videon ovan.

# Zombierally

Zombierally tränar bollkontroll, dribbling, koordination, och reaktionsförmåga. Spelarna övar på att driva bollen med olika tekniker (t.ex. utsida, finter, slalom) och utvecklar sin förmåga att behålla bollen under press från "zombier". Övningen stärker också deras uppmärksamhet och beslutsfattande i en rolig, lekfull miljö.

## Syfte

Syftet är att förbättra spelarnas individuella teknik och bollkontroll genom att introducera variationer i dribbling längs en bana, vilket gör dem säkrare med bollen i trånga ytor. Genom att lägga till tränare som "gående zombier" skapas en matchliknande press som uppmuntrar dem att hålla koll på omgivningen och skydda bollen, samtidigt som det håller dem engagerade och motiverade.

## Förberedelser

- Markera en rektangulär bana i med koner (anpassa efter utrymme).
- Varje spelare har en boll var

## Genomförande

1. Spelarna driver bollen runt banan medsols i ett lugnt tempo. Fokus är på att utföra övningarna korrekt. Längst varje kant utför de en specifik teknik exempelvis:
  - Kant 1: Driv bollen med utsidan av foten hela sträckan.
  - Kant 2: Gör en valfri fint (t.ex. kroppsfint eller översteg) förbi en kon som "motståndare".
  - Kant 3: Dribbla slalom mellan 3-4 koner med insida/utsida.
  - Kant 4: Lobba bollen över ett lågt hinder (t.ex. lyft med foten) och ta emot den på andra sidan.
2. På given signal byter de riktning.
3. Efter ett tag blir minst en tränare en gående zombie som rör sig långsamt runt banan och försöker sparka bort. Spelarna måste nu hålla koll på zombierna, skydda bollen och fortsätta runt banan.
4. Om en zombie sparkar iväg bollen, måste spelaren hämta bollen och göra spelaren 10 upphopp innan den får fortsätta.

## Instruktioner

- "Håll bollen nära och använd rätt teknik på varje kant!"
- "Lyft huvudet - se upp för zombierna och håll koll på banan."
- "Skydda bollen med kroppen om en zombie kommer nära."
- "Ha kul och testa olika finter - det är okej att misslyckas ibland!"

## Progression

- Lägg till fler zombier
- Räkna antalet varv varje spelare hinner med, men utan att fuska med tekniken