

Försvarsövningar

1. Försvarsövning: "En mot En"

Genomförande:

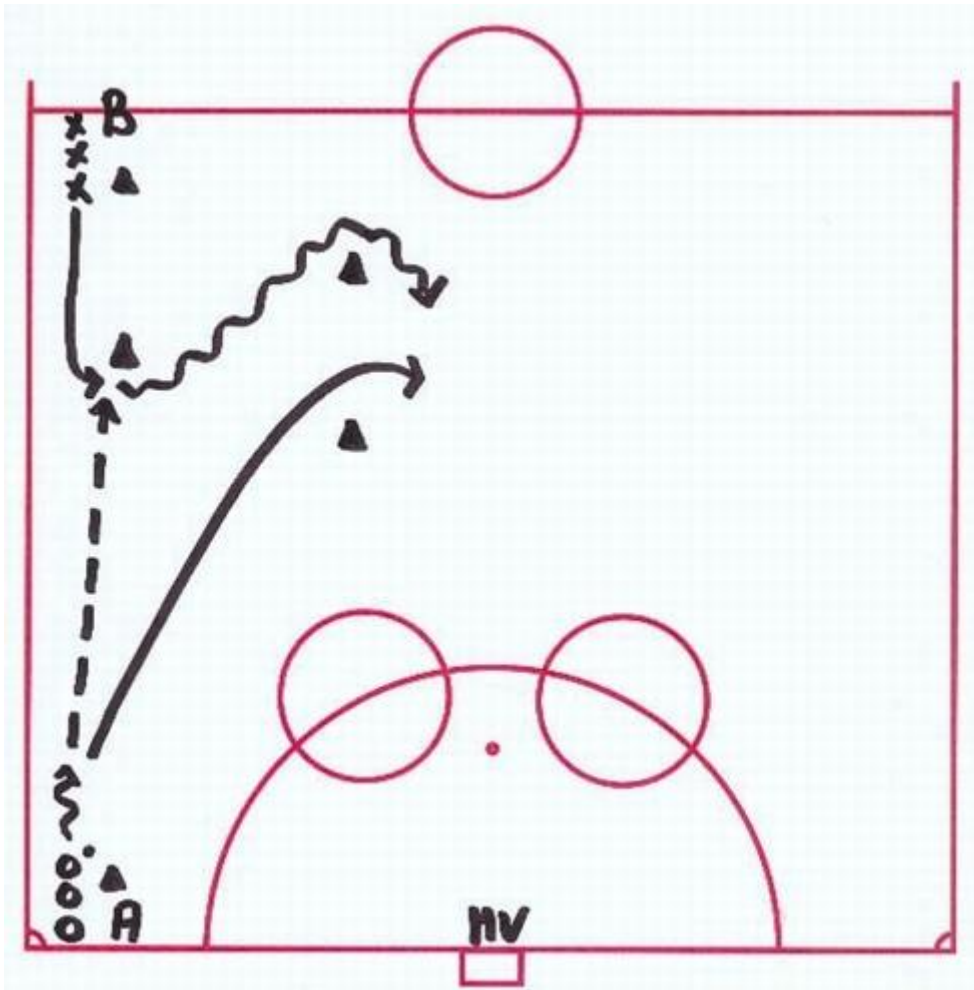
Dela spelarna i två grupper A och B. Placera ut dem enligt figur. A startar med boll, åker fram en bit passar till B som möter passningen. B tar emot och rundar konen. A åker upp och rundar sin kon. B ska försöka ta sig förbi A som styr ut B från mål.

Förflyttning:

A och B byter plats

Tips/Tänk på:

A skall försöka styra ut B mot hörnflaggan. Viktigt att träna på att ej släppa in anfallaren "bakom ryggen".



2. Försvarsövning: "Försvar efter väggspel"

Genomförande:

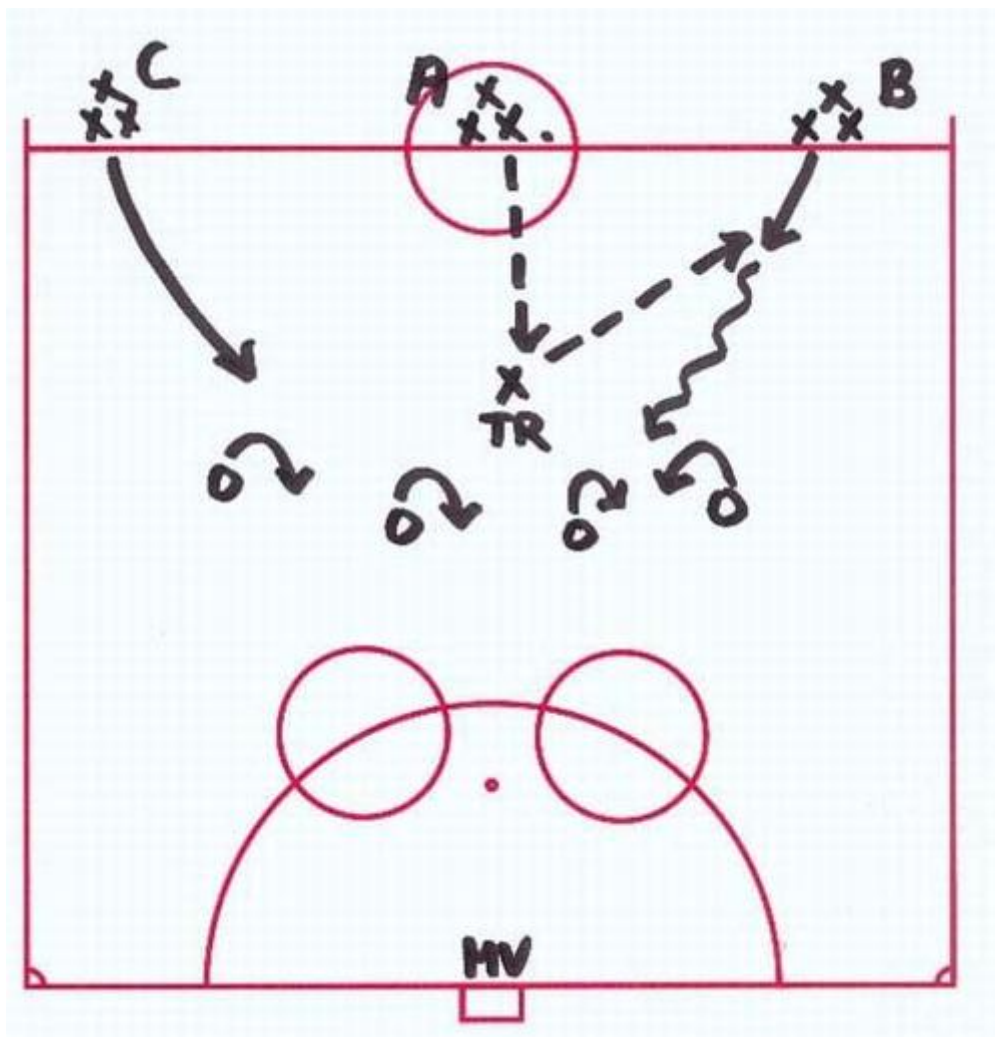
Dela laget i försvar och anfall. Anfallarna delas i A, B och/eller C på mittlinjen. Försvarsspelarna skall vara en mer än anfallarna. Övningen börjar med ett pass till Tr som väggar till valfri anfallsspelare. Försvaret styr och bryter anfallet

Förflyttningar:

Försvarsspelare byter positioner. Anfallsspelare A till B, B till C, C till A.

Tips/Att tänka på:

Försvarare skall styra och markera tills det att anfallet är brutet



3. Försvarsövning: "Försvar i korridor"

Genomförande:

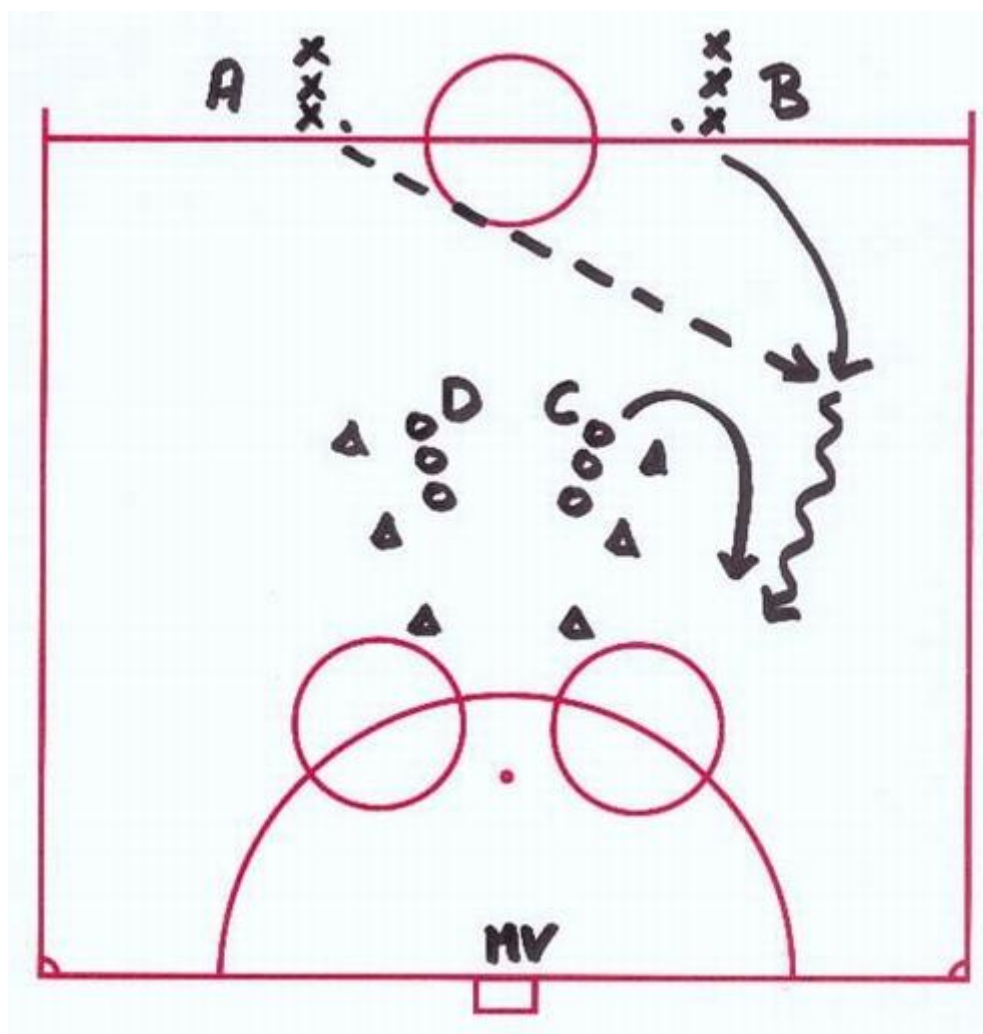
Sätt ut koner som figuren visar. A och B startar från var sin sida av mitt cirkeln, C och D på planhalvans mitt. B startar får passning av A, B möter försvarsspelare C i korridoren. Nästa anfall startas med att A åker och får pass från B, A möter D i försvarskorridoren.

Förflyttningar:

A till D, D till A, B till C, C till B. Sidbyte efter viss tid.

Tips/Att tänka på:

Ordentliga passningar. C och D tar en båge upp i planen för att lättare åka med den anfallare som kommer. Viktigt att påängtera timing för spelare C och D.



4. Försvarsövning: "Inspel från kanten"

Genomförande:

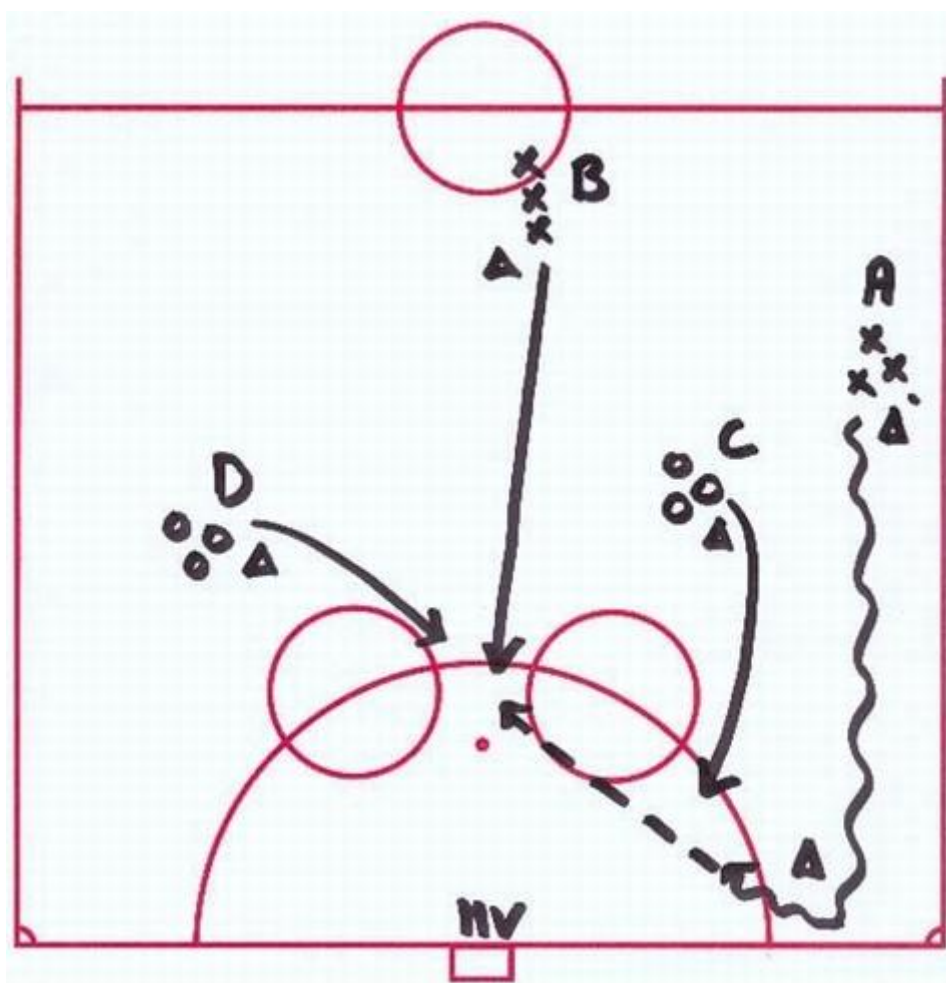
Dela in i försvarsspelare C och D, anfallsspelare A och B. Spelare A startar med boll runt konen, försöker spela snett bakåt till B. Försvarsspelare C och D pressar A och hindrar A att spela B.

Förflyttningar:

Försvarsspelarna C till D, D till C. Anfallsspelarna A till B, B till A. Efter 10 minuter byter anfall och försvar uppgift.

Tips/Att tänka på:

C pressar A och D markerar B



5. Försvarsövning: "Övertaliga försvarare"

Genomförande:

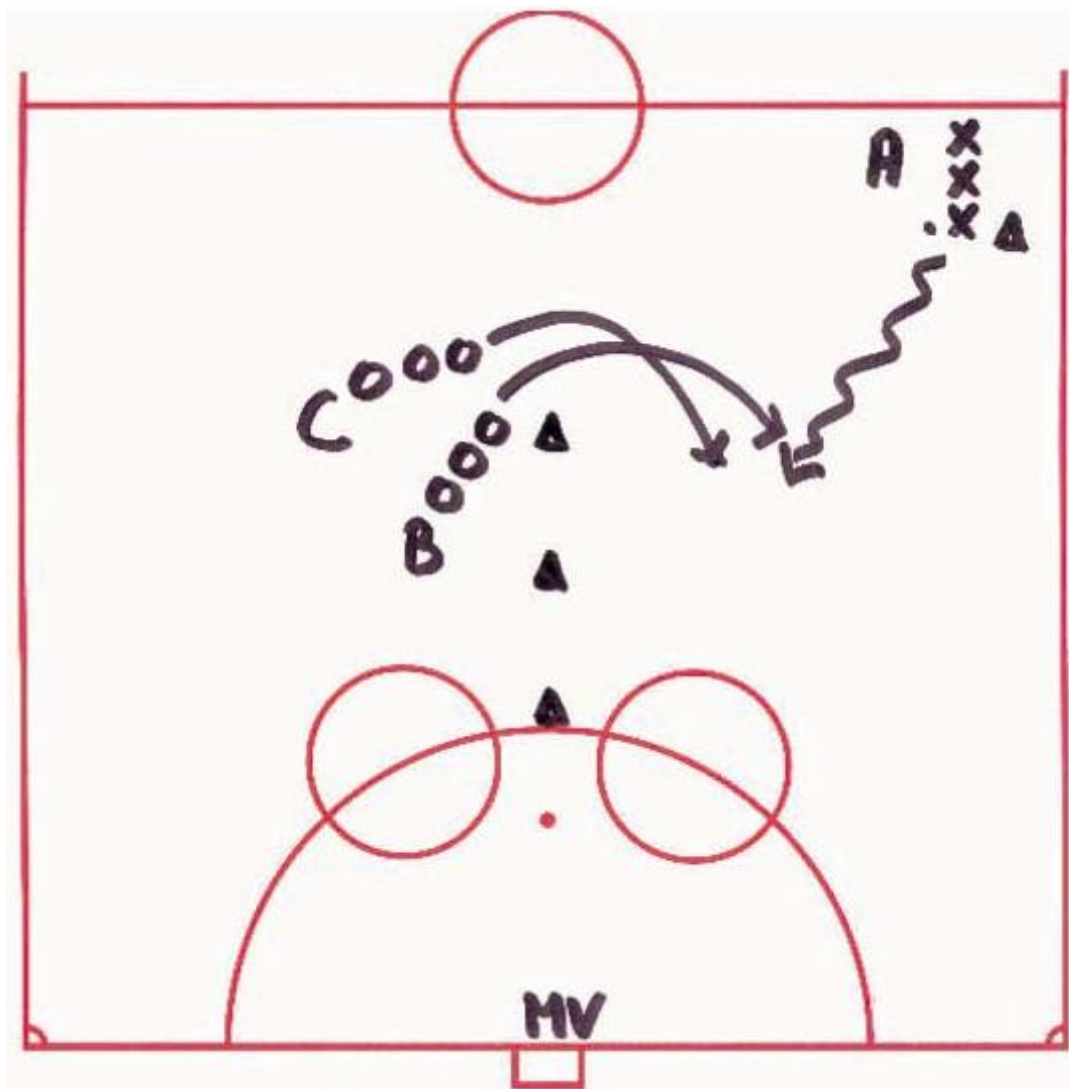
Dela in laget i tre grupper, A anfallsspelare, B och C försvarare. Spelare A startar övningen från sitt utgångsläge. Spelare B och C som är försvarare åker upp i en sväng och följer med A som försöker sig att ta sig förbi spelare B och C. Spelare A får ej passera över gränsen som markeras av koner.

Förflyttning:

A till B, B till C och C till A.

Tips/Att tänka på:

Att försvararna åker med anfallaren och inte rusar rakt på och försöker att bryta. Försvararna ska komma i en sväng för att kunna hänga med och styra ut anfallaren mot kanten. Försvaren får inte börja att backa för tidigt.



6. Försvarsövning: "Styrning"

Genomförande:

Spelare A åker runt konen, hämtar en boll. Spelare B och C startar, A spelar till B, B gör en överlämning med C som anfaller mot försvarare D, E och F. A åker inte med i anfallet.

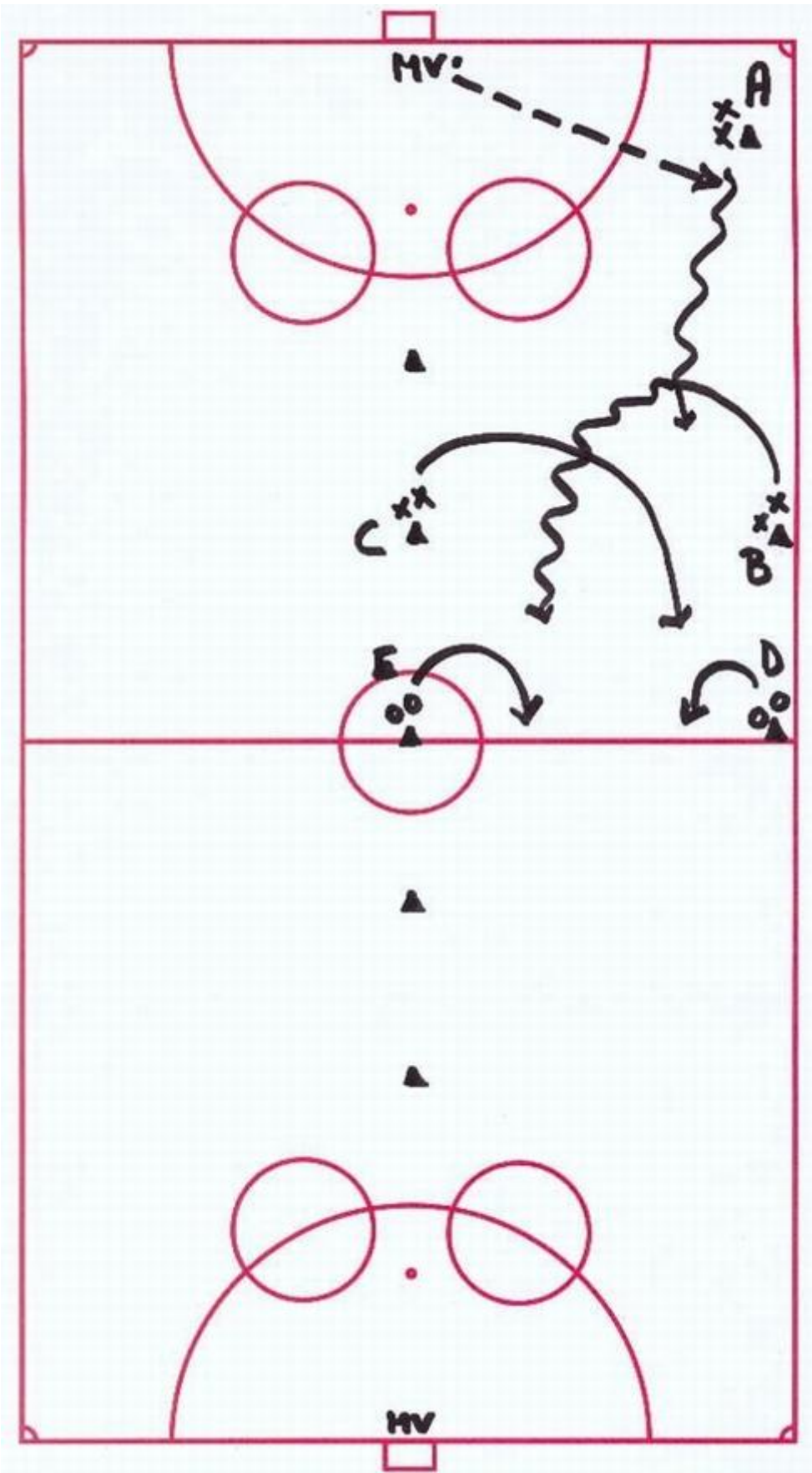
Försvarsspelarna har startat samtidigt som anfallare B får passningen, för att de ska komma högt upp i banan där de kan åka med anfallet och bryta.

Förflyttning:

A till B, B till C, C till A (anfall). D till E, E till F, F till D (försvar) Efter ca. 10 min byter anfall och försvar.

Tips/Att tänka på:

Försvarsspelare ska komma upp i banan så att de kan följa med anfallet och bryta. Sätt press på bollhållaren.



7. Försvarsövning: "Försvar i mitten (Styrning)"

Genomförande:

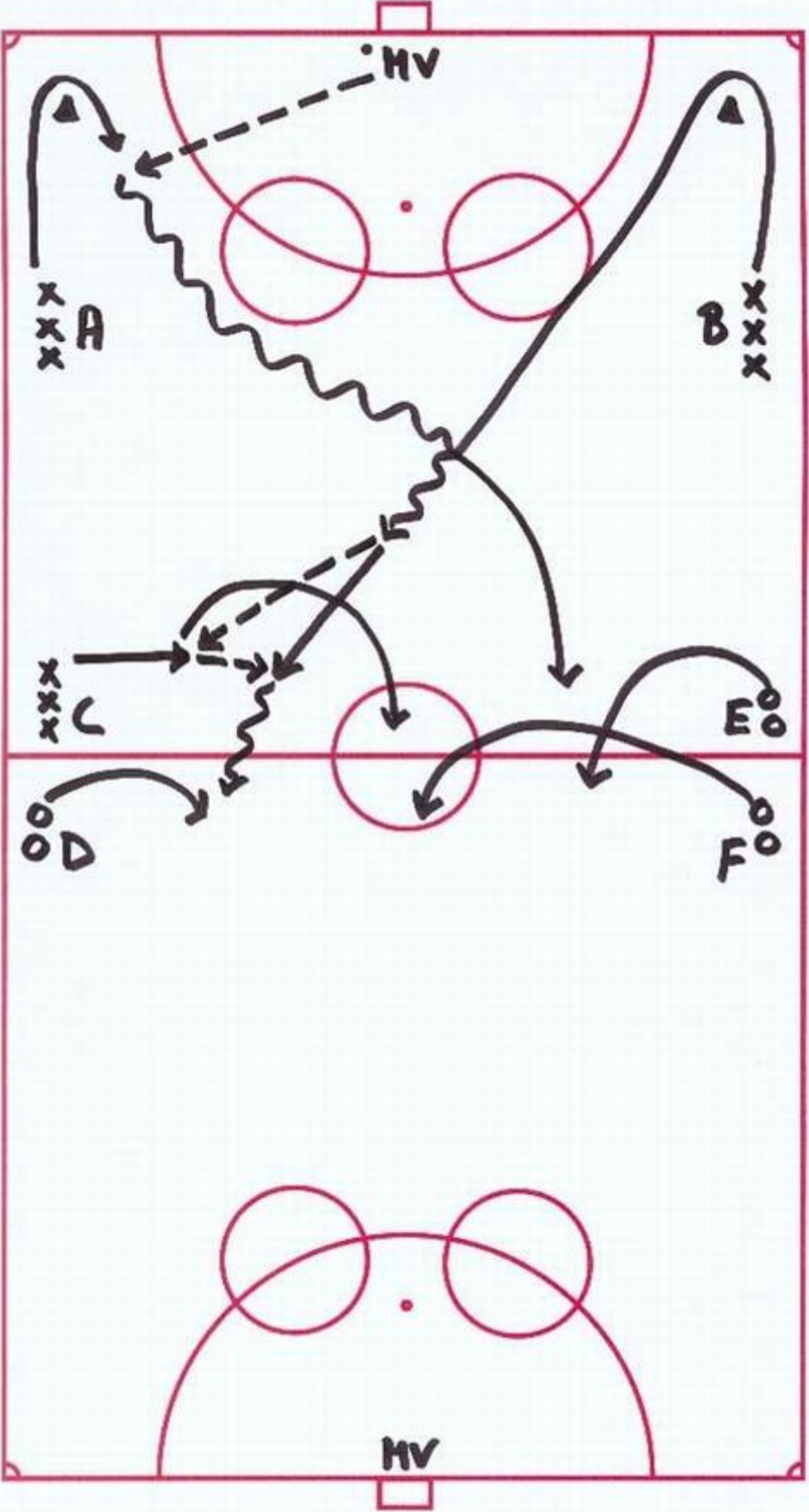
Övningen startar med att A, åker runt konen får ett utkast av Mv. A åker in i plan gör en överlämning till B. B passar till C, får tillbaka bollen (väggpass). A, B och C anfaller mot tre försvarare D, E och F. Försvararna åker in på den offensiva planhalvan och åker med anfallet och bryter.

Förflyttning:

Anfallarna A, B och C tränar in sina fasta roller. Försvararna skiftar D till E, E till F och F till D.

Tips/Att tänka på:

Spela på de platser som spelarna har i laget. Försvarare följer anfallare och pressar bollhållare. Passningarna i början är till för att försvararna ska komma i sidledsförflyttning. Lägg extra bollar där överlämningen görs.



8. Försvarsövning: "Styrning"

Genomförande:

Hh åker runt konen och hämtar en boll, upp efter kanten. Gör stopp vid den utlagda sargen, spela tillbaka bollen till libero /back. Anfallare A och B startar, A får passning från libero/back, A gör en överlämning till B. Försvarare C, D och E har följt med anfallarna A och B då de startade, och är med högt upp i banan där de kan följa med och bryta anfallet.

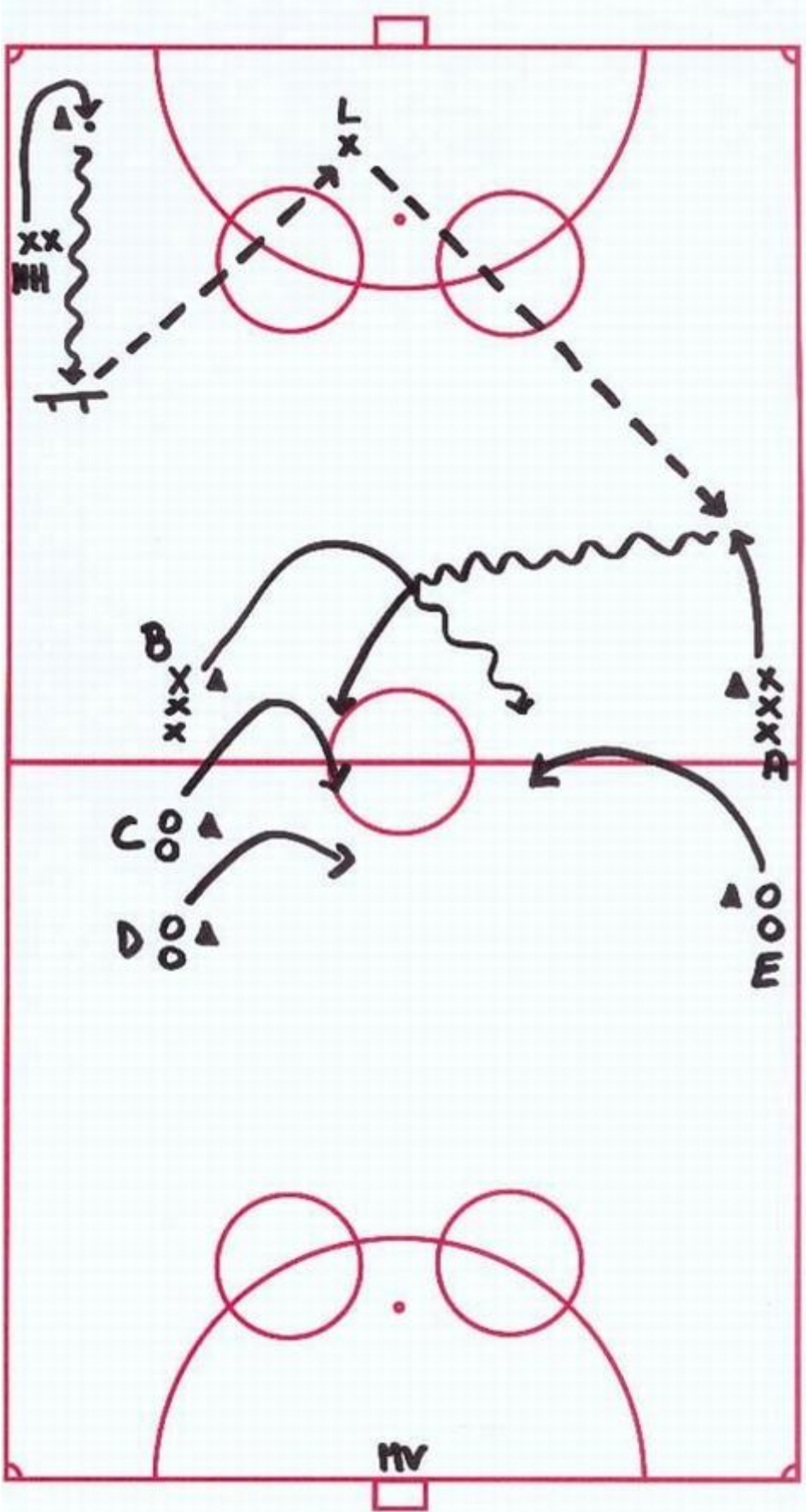
Förflyttning:

Två st. Hh som startar varannan gång. Anfallarna A och B byter med varandra. Försvararna byter enligt

C till D, D till E och E till C. Efter ca. 10 minuter byter man mellan anfallare och försvarare, byt också till nya Hh.

Tips/Att tänka på:

Passningen från Hh till libero/back skall vara hård. Libero/back ska vara rörliga. Försvarare (C,D,E) åker med anfallare A och B högt upp i banan, så att de kan åka med anfallet istället för att möta det. Spelväntövningen så att Vh får starta övningen.



11. Försvarsövning: "En mot En"

Genomförande:

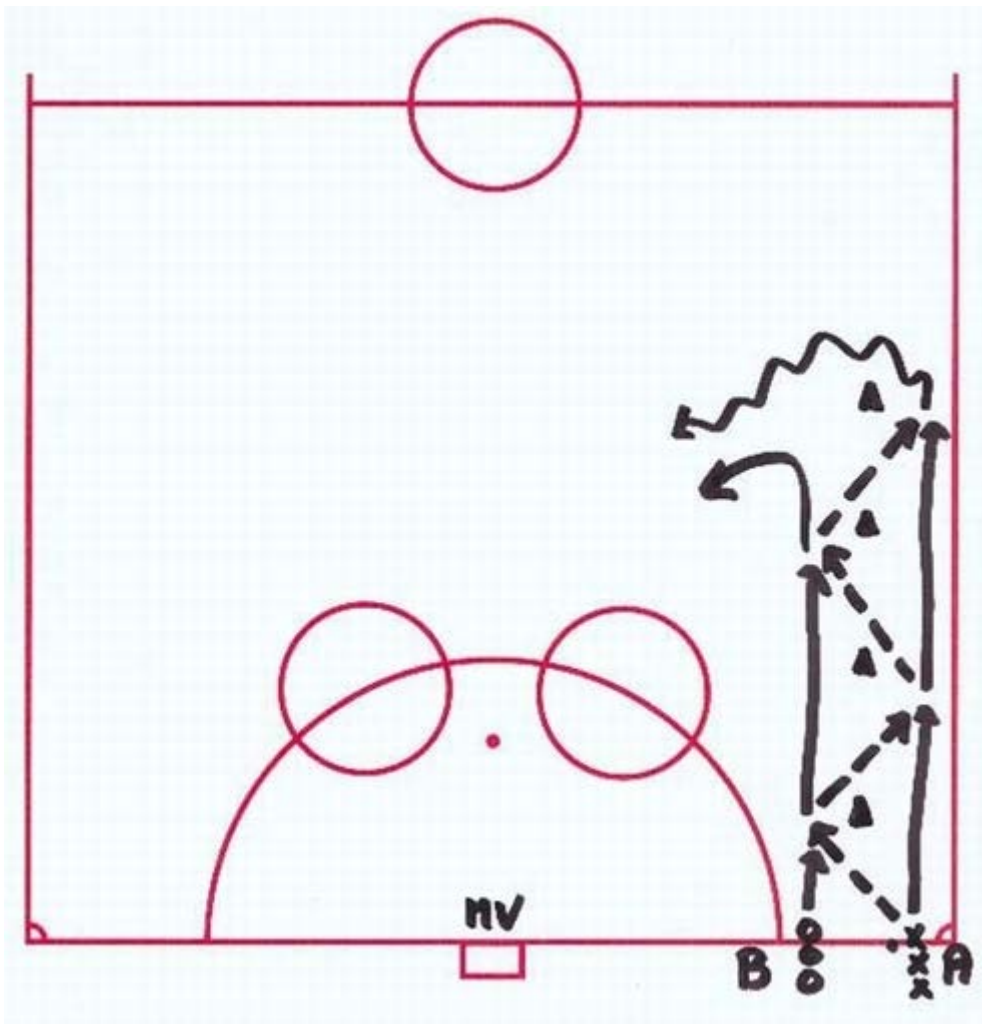
Dela spelarna i två grupper (A och B). Passningar mellan spelarna, där den yttre spelaren ska ha bollen till slut. Spelare A ska försöka att ta sig förbi spelare B.

Förflyttning:

A och B byter plats.

Tips/Tänk på:

Starta med att passa bollen i lugnt tempo. Intensiteten ska öka efter hand. B skall försöka styra ut A mot hörnflaggan. Viktigt att träna på att ej släppa in anfallaren "bakom ryggen".



12. Försvarsövning: "Försvar efter väggspel"

Genomförande:

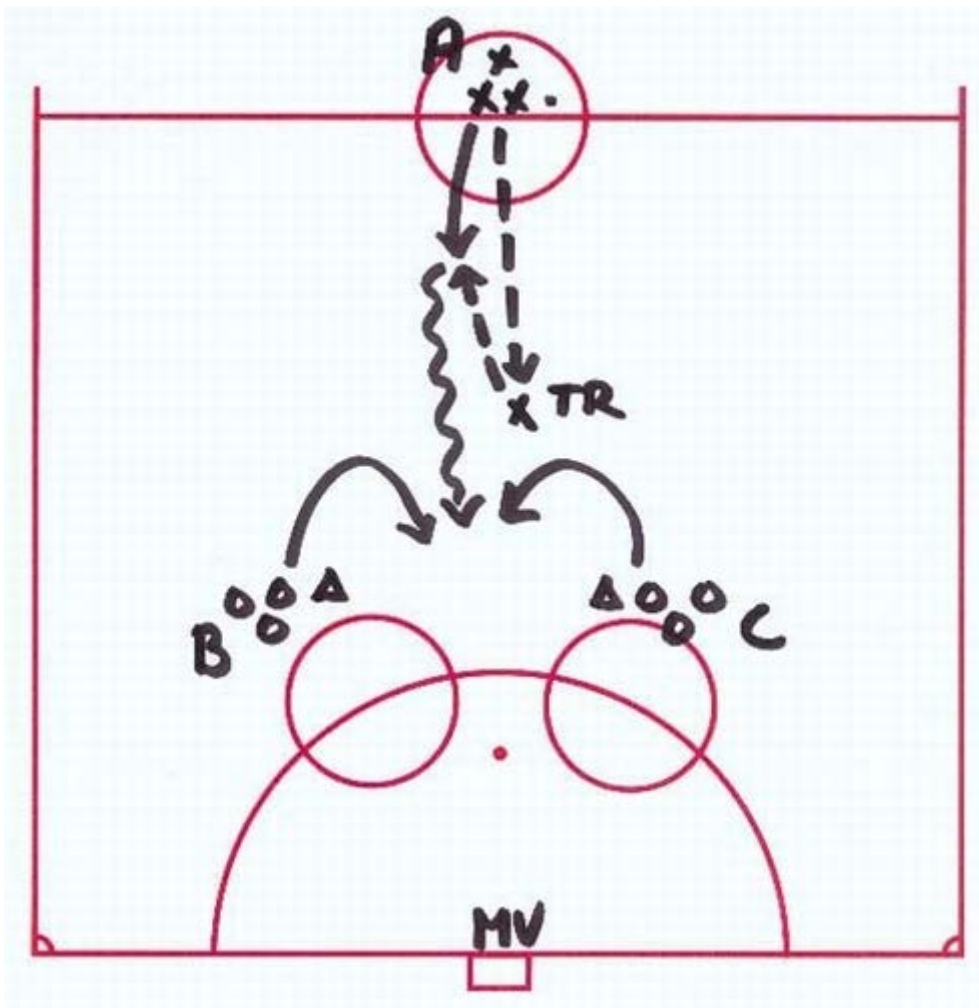
Dela upp i tre grupper A, B, och C. A, anfallare, på mittlinjen. B och C, försvarare, strax bakom tränaren. A passar till Tr som väggar tillbaka till A som försöker dribbla sig förbi B och C.

Förflyttningar:

Alla spelare på alla platser. A till B, B till C och C till A.

Tips/Att tänka på:

Försvararna skall ej stöta utan följa med anfallaren i åkningen.



13. Försvarsövning: "Försvar i mitten"

Genomförande:

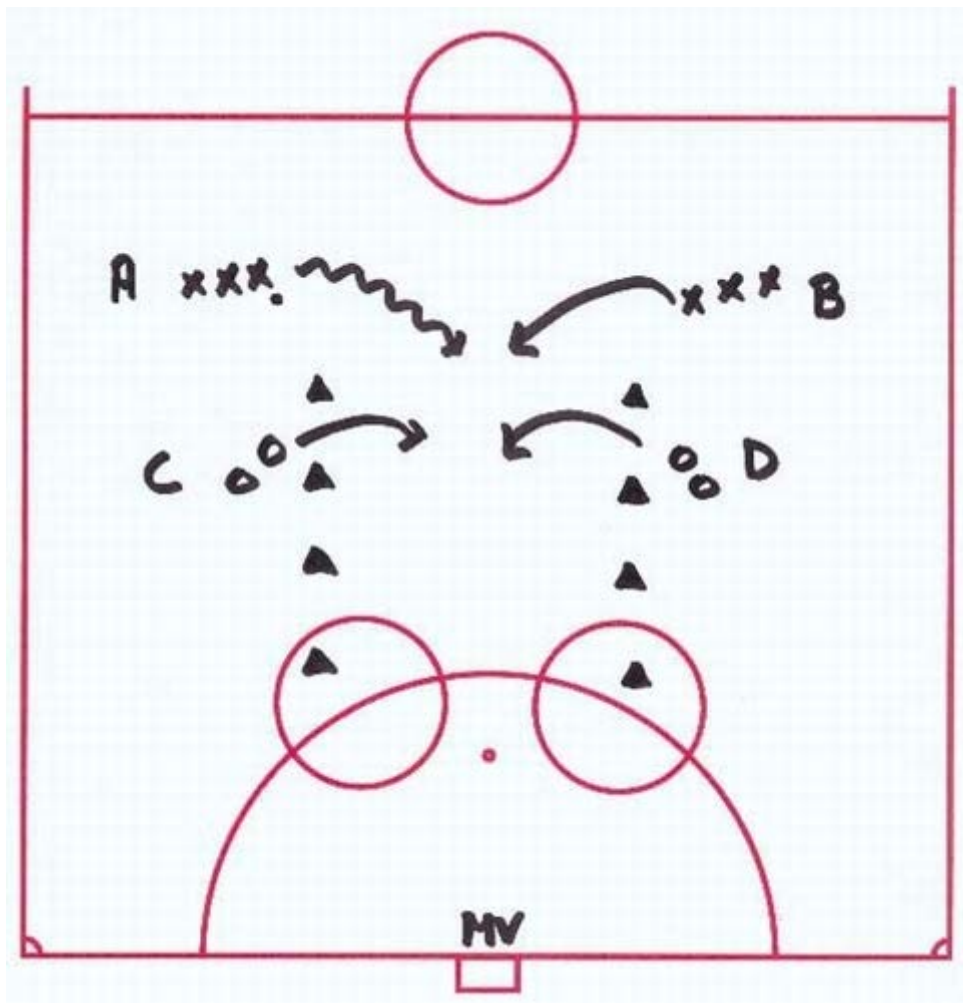
Spelare A och B är anfallare. Försvarsspelarna C och D kommer in från var sin sida mellan konerna då A och B startar ett anfall.

Förflyttning:

A till B, B till A. C till D, D till C. Anfall och försvar byter efter 8 –10 minuter.

Tips/Att tänka på:

Försvarare jobbar ihop, följsam i skridskoåkningen.



14. Försvarsövning: "Inspel från kanten"

Genomförande:

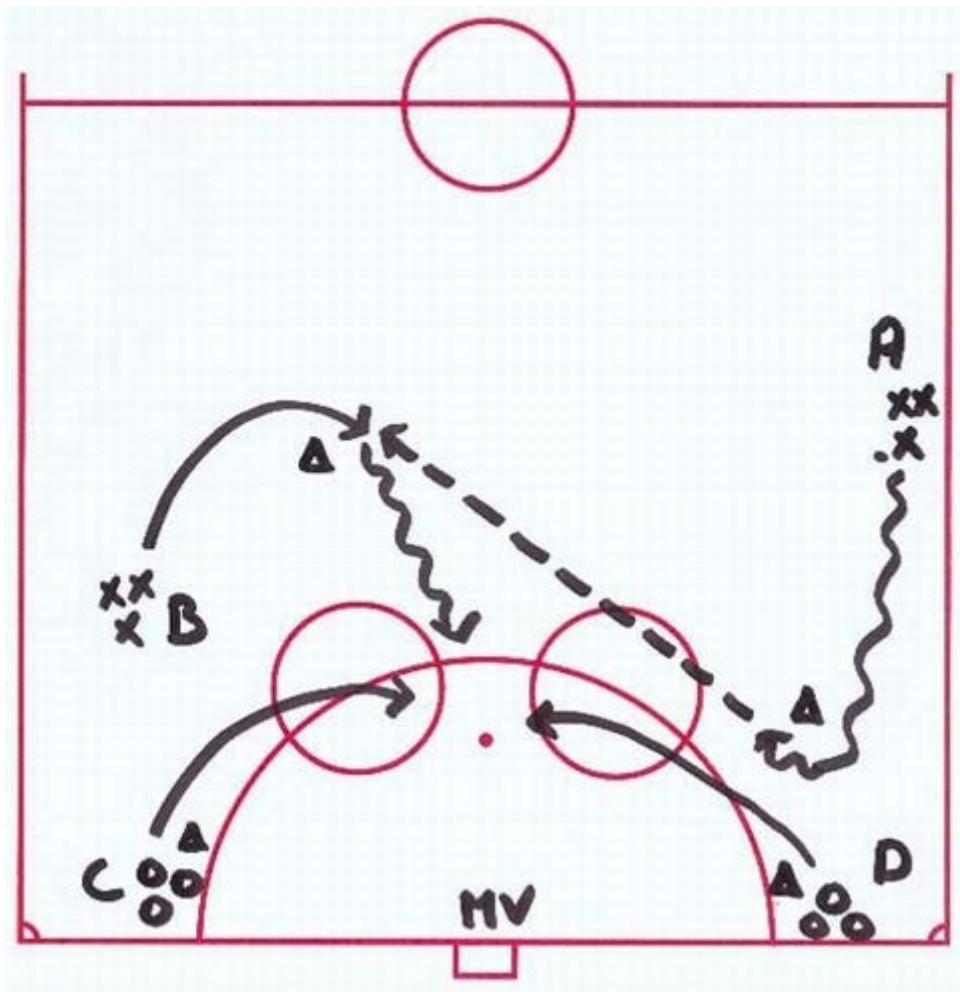
Dela spelarna i fyra grupper A, B, C, och D. A startar runt konen med boll, samtidigt startar B runt sin kon och får pass från A. C och D har då åkt upp till straffområdet och försvarar målet från B.

Förflyttningar:

A till B, B till A, C till D och D till C. Tränaren sköter positionsbyten.

Tips/Att tänka på:

Anfall från både höger och vänster.



15. Försvarsövning: "Styrning"

Genomförande:

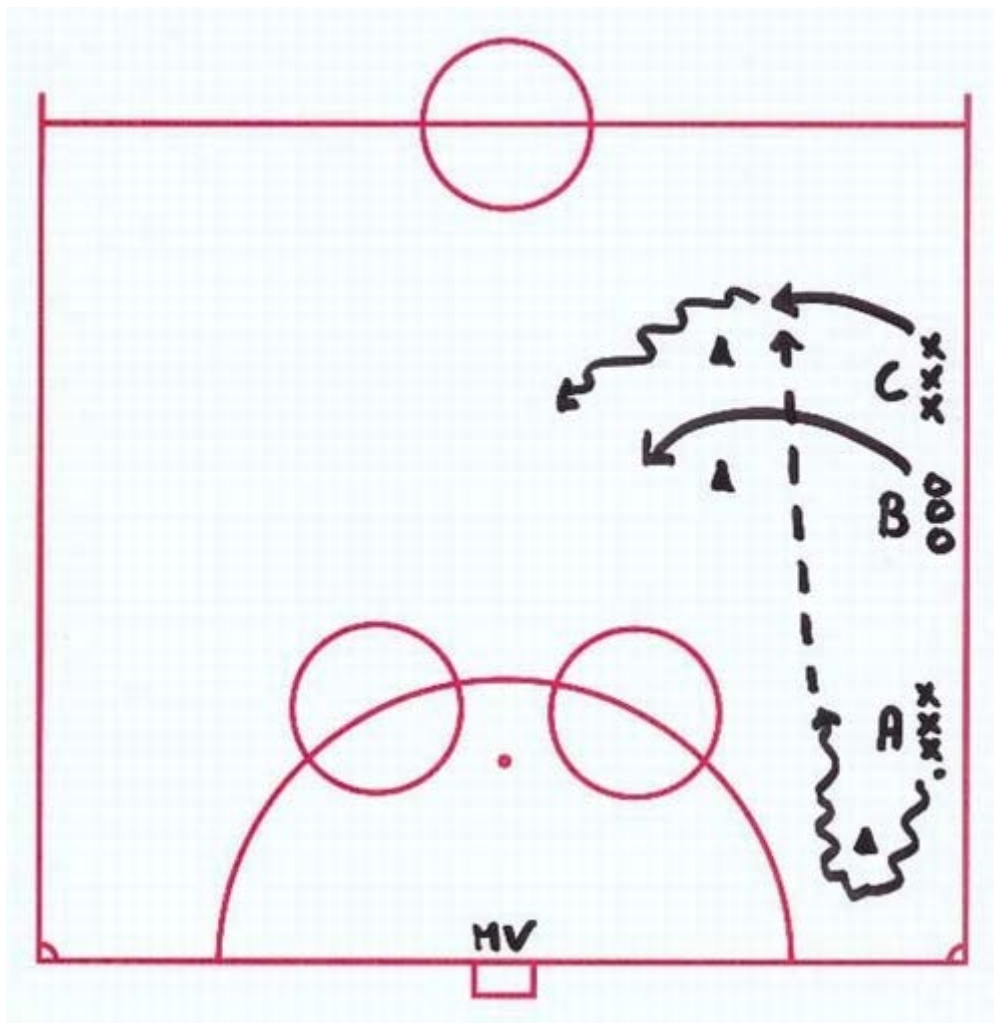
Dela upp i tre grupper A, B och C. A startar runt konen med boll, spelar till C. C tar emot passning, startar runt konen ut på planen. När C tar emot startar B och sätter press på C och försöker styra ut honom i dålig vinkel. En mot en.

Förflyttning:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Försvarare B försöker styra ut anfallare A till hörnflaggan. Kan köras samtidigt åt andra hållet.



16. Försvarsövning: "Utmanaren"

Genomförande:

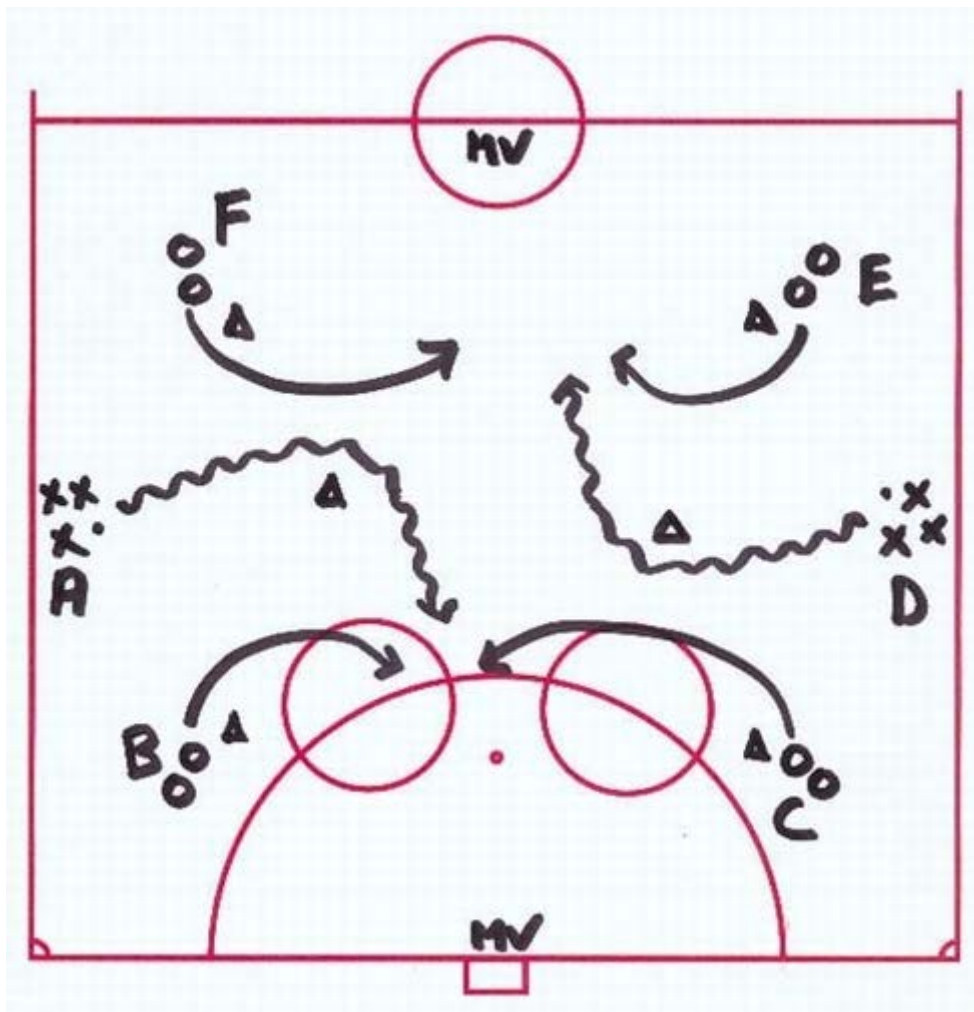
A och D startar samtidigt med boll, åker runt konen A möter försvarsspelarna B och C, D möter försvarsspelarna E och F.

Förflyttningar:

Tränaren sköter positionsbyten.

Tips/Att tänka på:

Samarbete i försvaret.



17. Försvarsövning: "Utmanaren II"

Genomförandet:

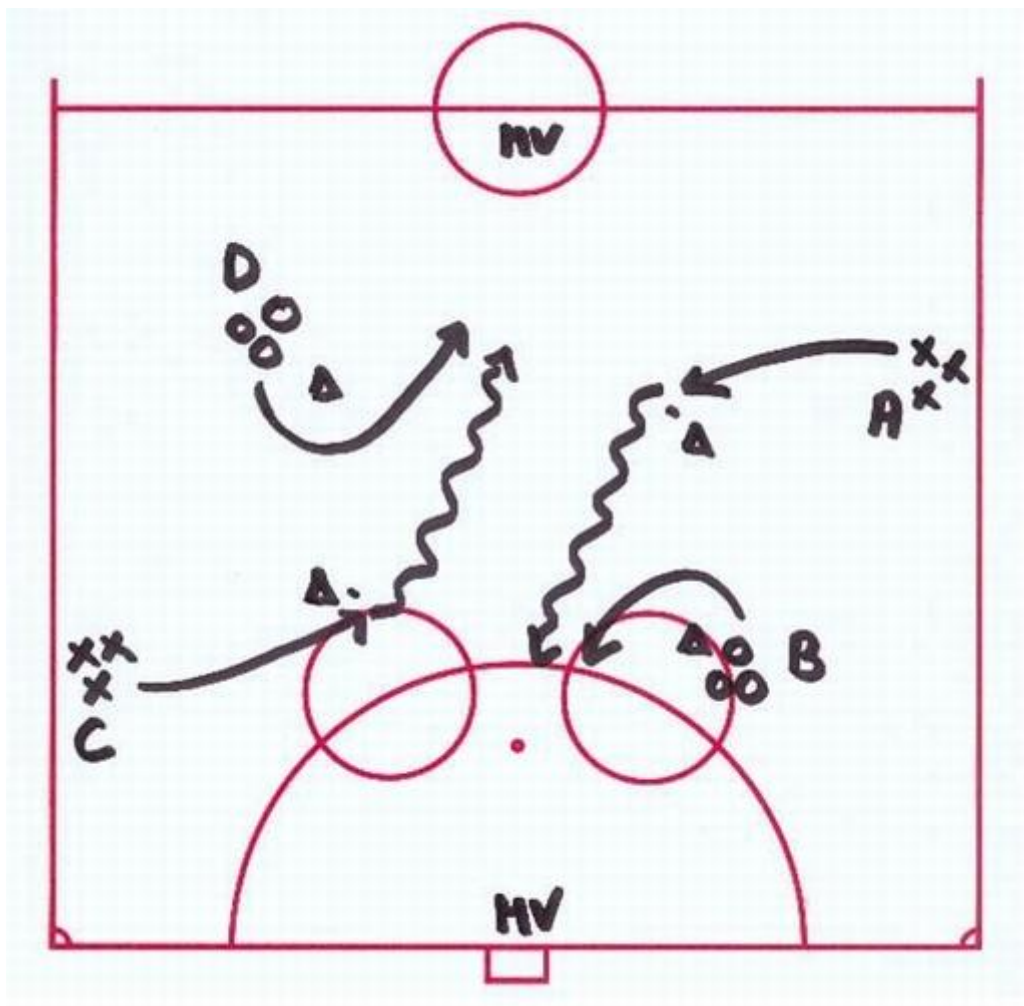
A åker till konen och tar en boll, anfaller mot B. Samma gör C, åker fram till konen tar en boll och försöker dribbla D.

Förflyttningar:

A till B, B till A, C till D, D till C.

Tips/Att tänka på:

B och D tar en båge upp i planen för att lättare åka med den anfallare som kommer

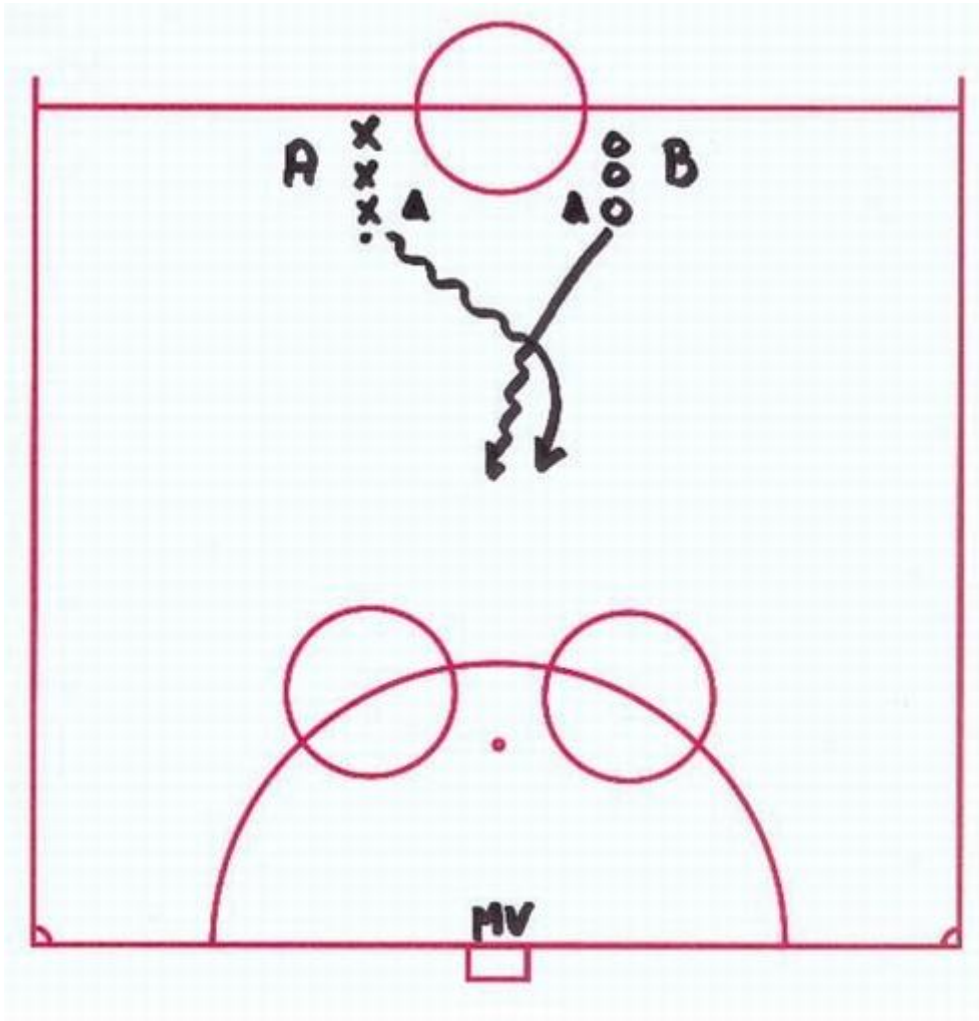


18. Försvarsövning: "En mot En"

Genomförande: Dela in spelarna i två grupper (A och B) mitt på planen. A driver bollen ca. 5-10 m, A lämnar bollen. B kommer efter och tar emot bollen. B utmanar A genom att försöka dribbla sig förbi.

Förflyttning:

A och B byter uppgift



Teckenförklaringar



Bollens väg. Passning.



Spelarens åkväg. Spelare utan boll.



Spelarens åkväg. Spelare med boll.
Dribbling.



Skott.



Bollplacering vid övningsstart. Ofta
ett stort antal bollar.



Kon.



Anfallare.



Försvare.



Sargbit.



Målbur.

A,B,C

Spelarkö.

I,II,III

Övningsstation.