

## 1. Teknikövning: "Dribbling I"

### Genomförande:

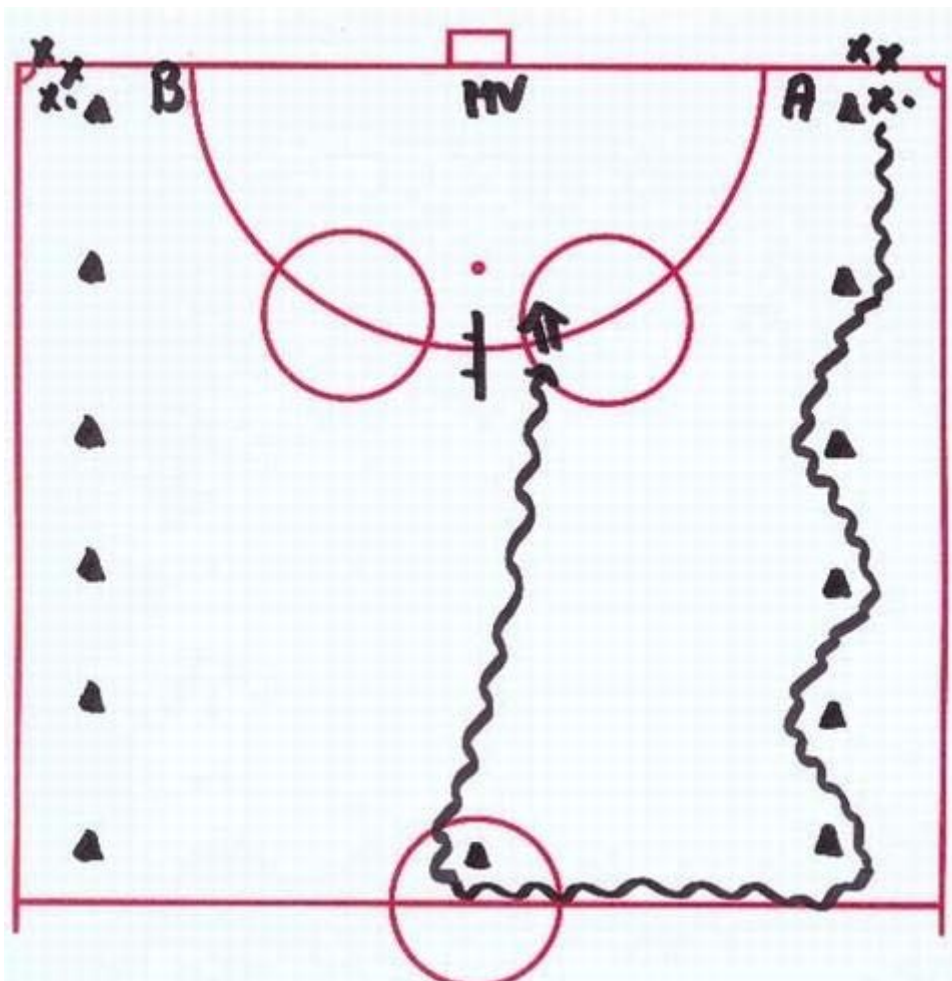
Dela in spelarna i två grupper. Spelare A driver bollen i slalom mellan konorna, åker in till konan i mittcirkeln. Där viker spelaren ner mot målet och avslutar med skott enligt figuren. Spelaren B startar när A är vid konan i mittcirkeln. B gör på samma sätt som A.

### Förflyttning:

Grupperna byter plats efter halva tiden.

### Tips/Att tänka på:

Spelarna ska upp med blicken och ha bägge händerna på klubban samt bollen ska vara framför spelaren när den driver bollen. Svårigheten stegras med att öka farten.



## 2. Teknikövning: "Dribbling II"

### Genomförande:

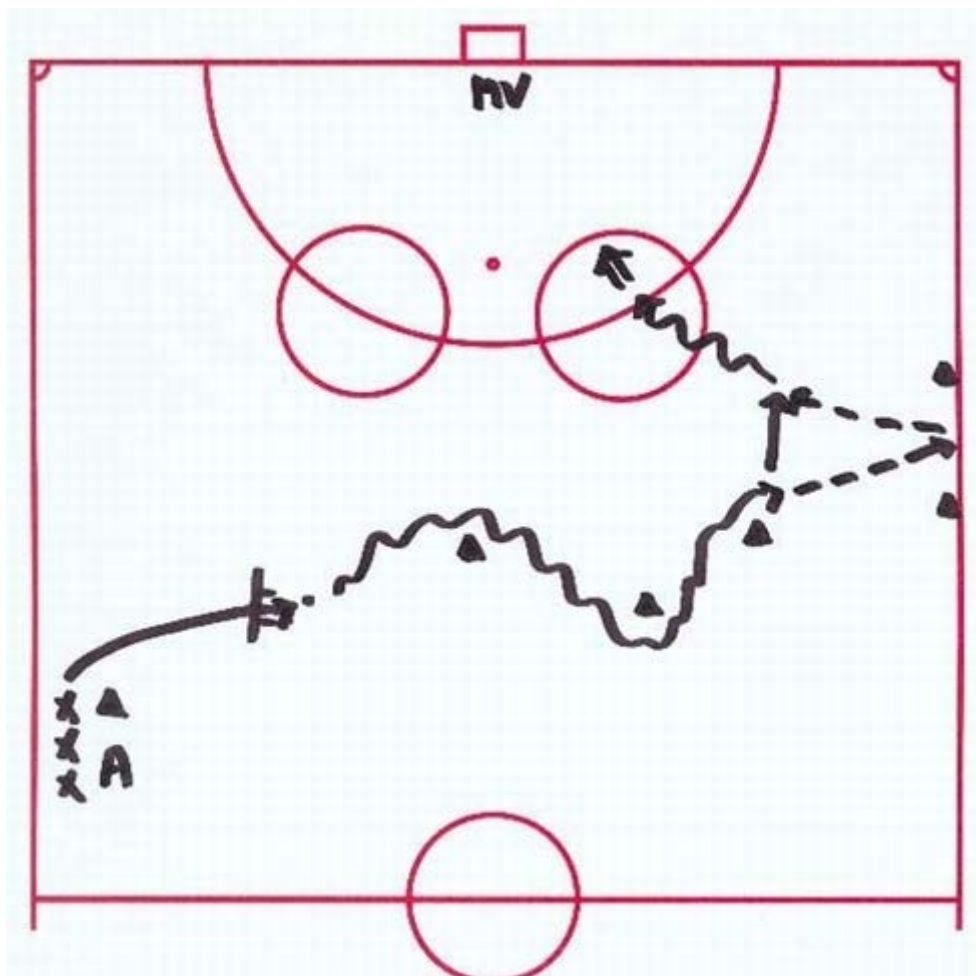
Alla startar vid position A. A startar med en boll, "flippar" över sargen, driver sedan bollen i slalom mellan konorna, spelar vägg med sargen mellan de konor som utgör en markering, tar emot bollen efter väggspelet och viker av mot mål samt avslutar med skott.

### Förflyttning:

Varje spelare skall ha med en boll upp till utgångsläget.

### Tips/Att tänka på:

Stressa ej upp spelarna. Lägg ut reserv bollar där "flippen" görs.



### 3. Teknikövning: "Passning II"

#### Genomförande:

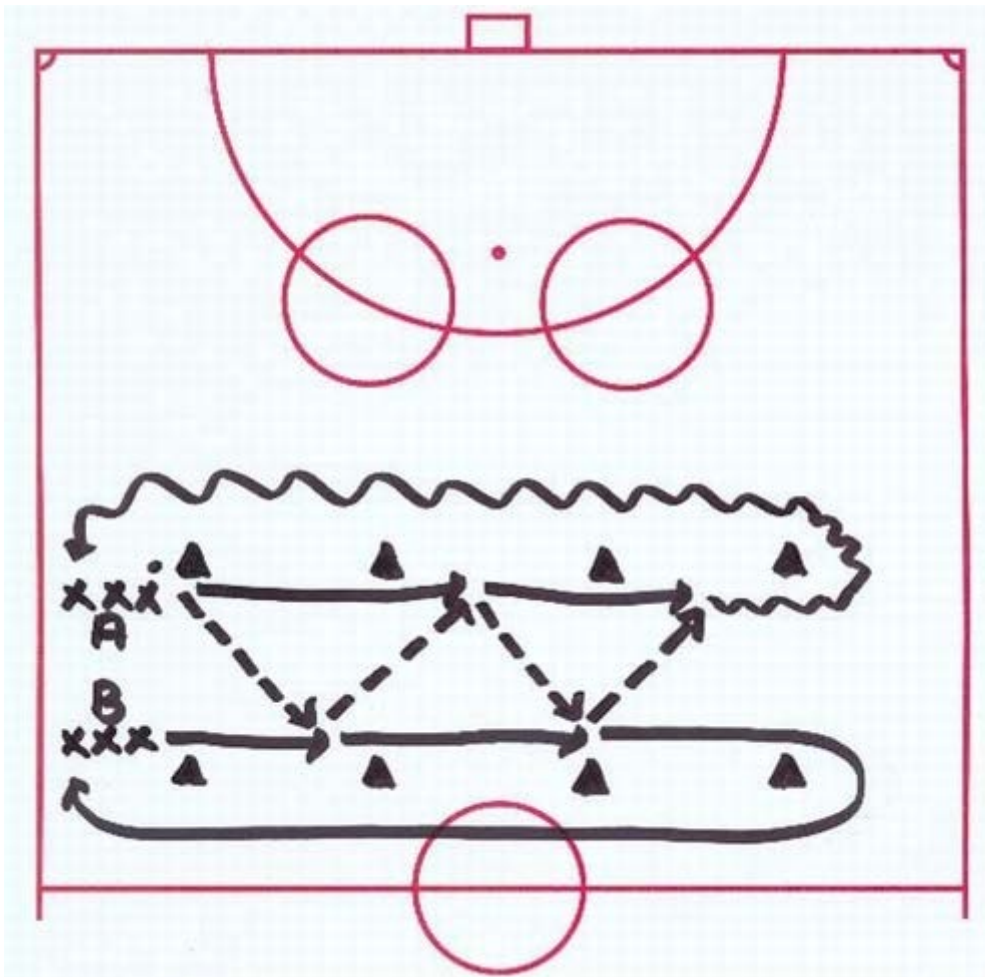
Ställ ut konor enligt skissen. Dela in laget i två grupper. Spelare A startar med bollen och spelar till B. B tar emot bollen och spelar över till A. Övningen fortsätter så tills konorna tar slut. Den spelare som då har bollen tar bollen och driver den under hög fart tillbaka till utgångsläget. Den andra spelaren vänder om och backar hem.

#### Förflyttning:

Spelare A och B byter plats.

#### Tips/Att tänka på:

Om ni är många i laget finns det plats att halva laget spelar småmål. Byte sker efter halva tiden. Alla pass ska ske under rörelse. Den som driver bollen tillbaka kan avsluta med skott om det finns möjlighet.





## 5. Teknikövning: "Skott I"

### Genomförande:

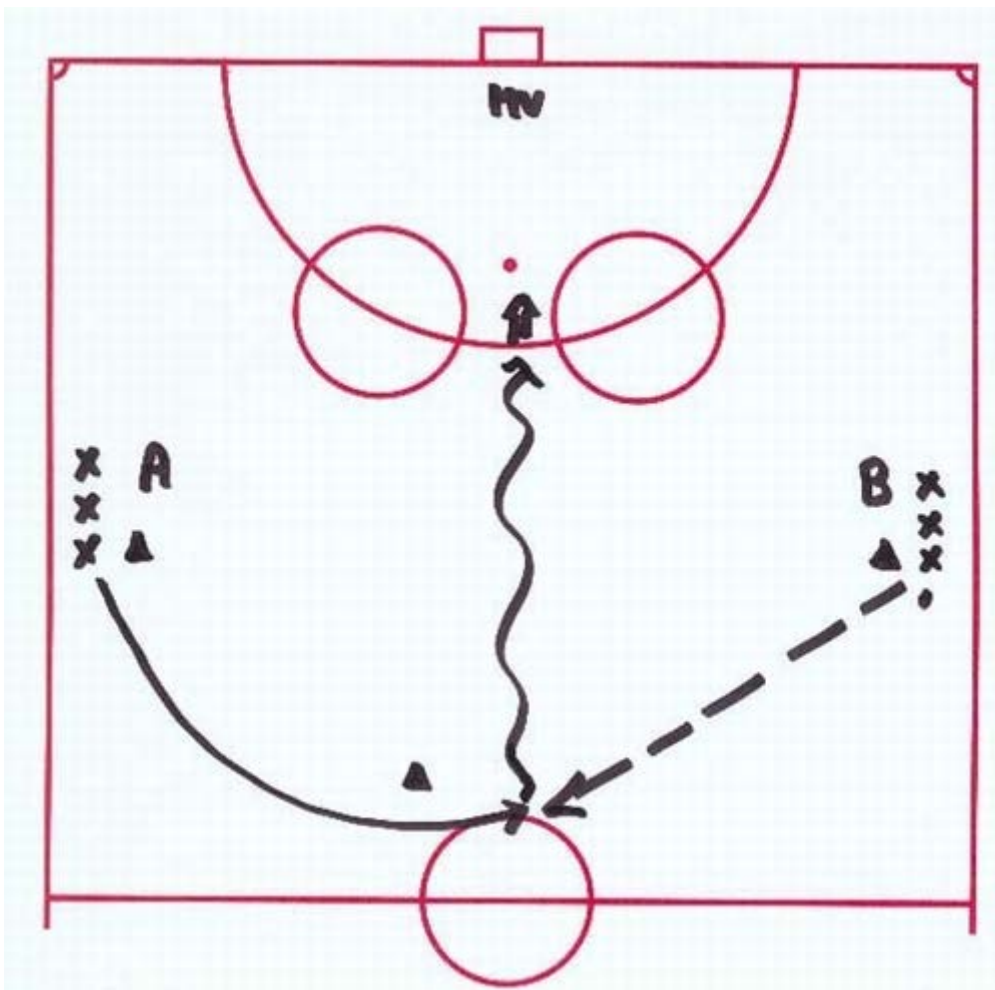
Dela in spelarna i grupper A och B. A startar utan boll, rundar konan och får passning från B. A tar emot bollen, åker och skjuter. B startar efter slagen passning rundar konan, får pass från A och avslutar med skott.

### Förflyttning:

När A har skjutit, tar den spelaren en boll och åker och ställer sig sist i led B, B åker till led A.

### Tips/Att tänka på:

Det är skottet som är det viktiga i denna övning. Ge spelarna tid att träna skott utan stress. Visa, instruera och uppmuntra spelarna.



## 6. Teknikövning: "Skott II"

### Genomförande:

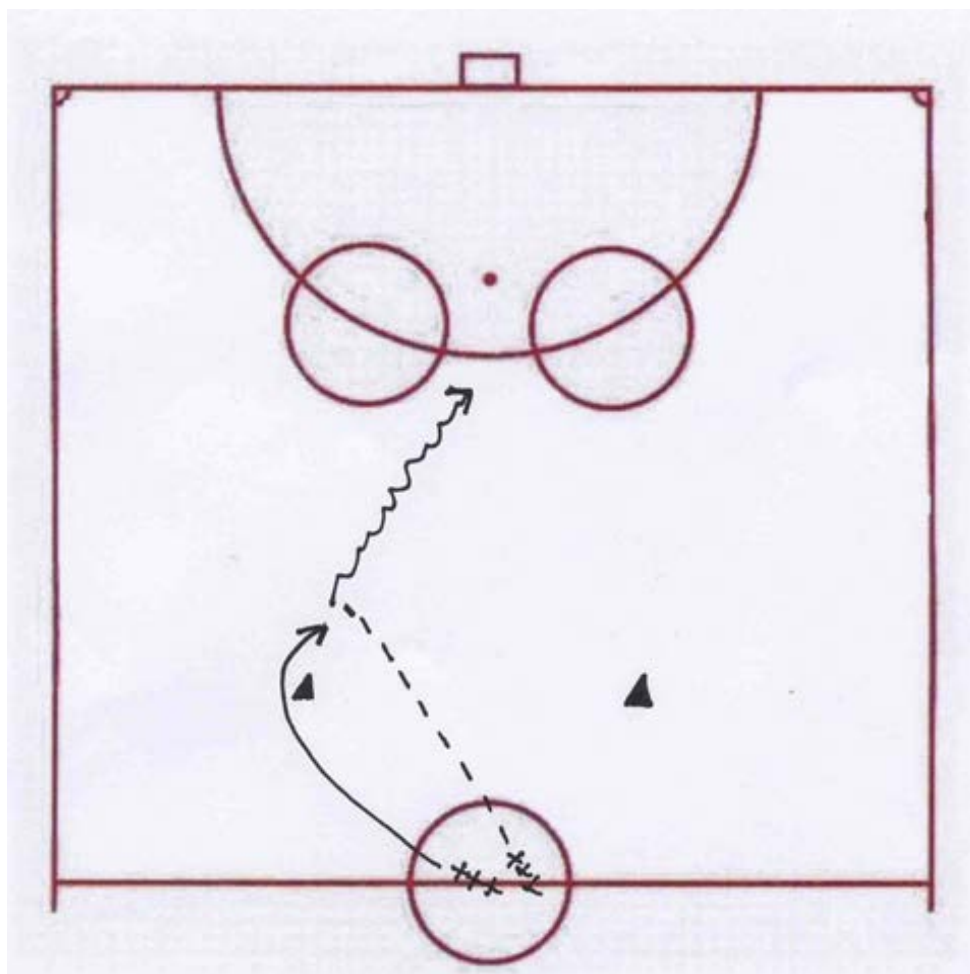
Spelarna står på led vid konan A. Den första spelaren åker utan boll, får pass av spelare nr. 2. Spelare nr. 2 åker åt andra hållet och rundar den konan samt får pass från nästa spelare. Många skott i högt tempo.

### Förflyttning:

Spelarna tar med sig bollen tillbaka till utgångsläget.

### Tips/Att tänka på:

Här kan man variera passning med "flipp", lyftning samt pass före konan. Här ska det vara full fart fram till skottet.



## 7. Teknikövning: "Överlappning"

### Genomförande:

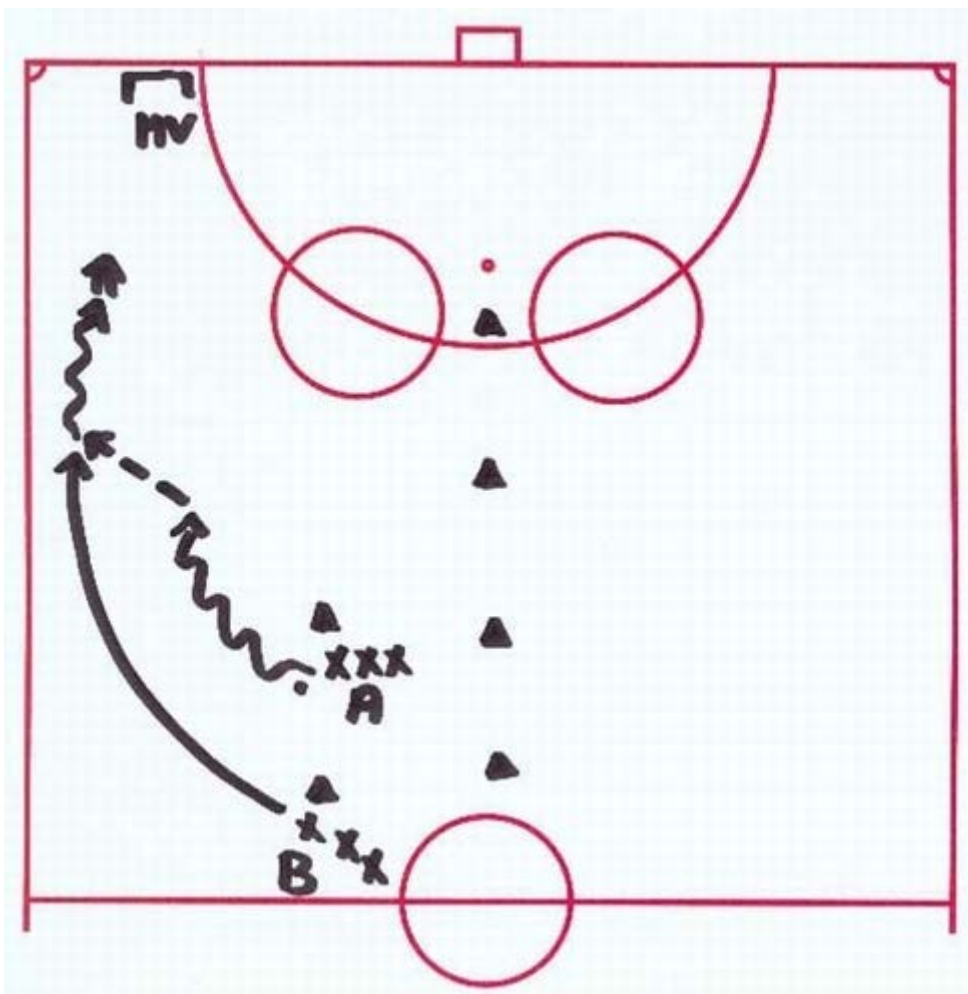
Dela in gruppen i två delar, A och B. Flytta ut målet - se skissen. Finns det två mål kör då övningen på två ställen. Spelare A startar med bollen, driver den i lugnt tempo framåt. B startar samtidigt, sätter högsta fart, går på utsidan (nästan ända ute vid sargen). När spelare B är i höjd med A spelar A bollen snett framåt och ut mot sargen till B. B tar emot bollen och avslutar med skott.

### Förflyttningar:

A och B byter uppgift.

### Tips/Att tänka på:

Spelare A får ej ha för hög fart. B ska komma bakom A och åka ut i en båge mot sargen.



## 8. Teknikövning: "Överlämning I"

### Genomförande:

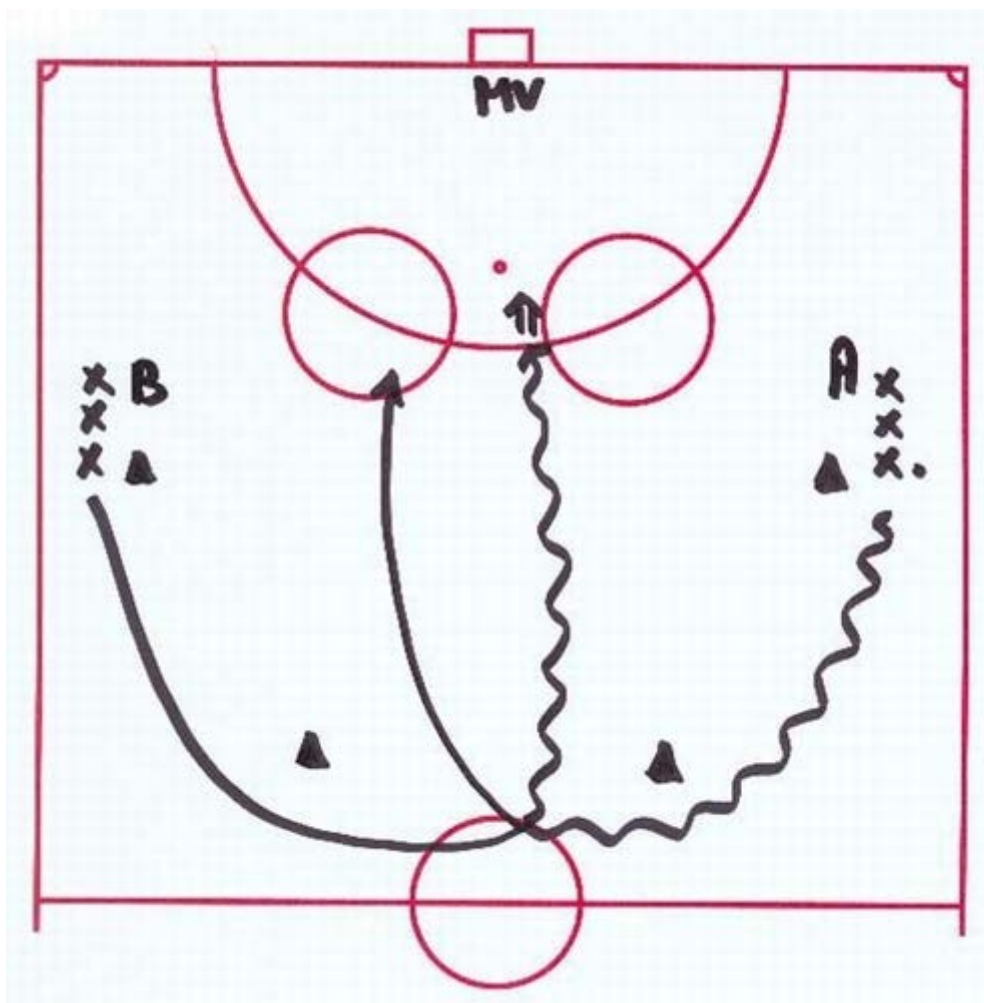
Dela laget i två grupper som startar vid konorna A och B. A startar med boll, driver bollen upp till de konor som markerar ett stort mål. Där sker en överlämning till B. Spelare B åker så att den kommer bakom A, A spelar bollen snett bakåt till B, en överlämning har skett. B får avsluta med att åka och skjuta, A följer efter och går på eventuell retur.

### Förflyttning:

Spelarna byter plats efter avslutad övning.

### Tips/Att tänka på:

Överlämningen är det viktiga momentet i denna övning. När överlämningen görs skall spelarna ha ögonkontakt, spelarna får ej vara för nära varandra, överlämningen sker genom att spelare A spelar bollen några meter snett bakåt. Viktigt är att bollen överlämnas på den sida där mottagaren hela tiden ser bollen, vilket också gör att motståndarna har svårt att erövra bollen.

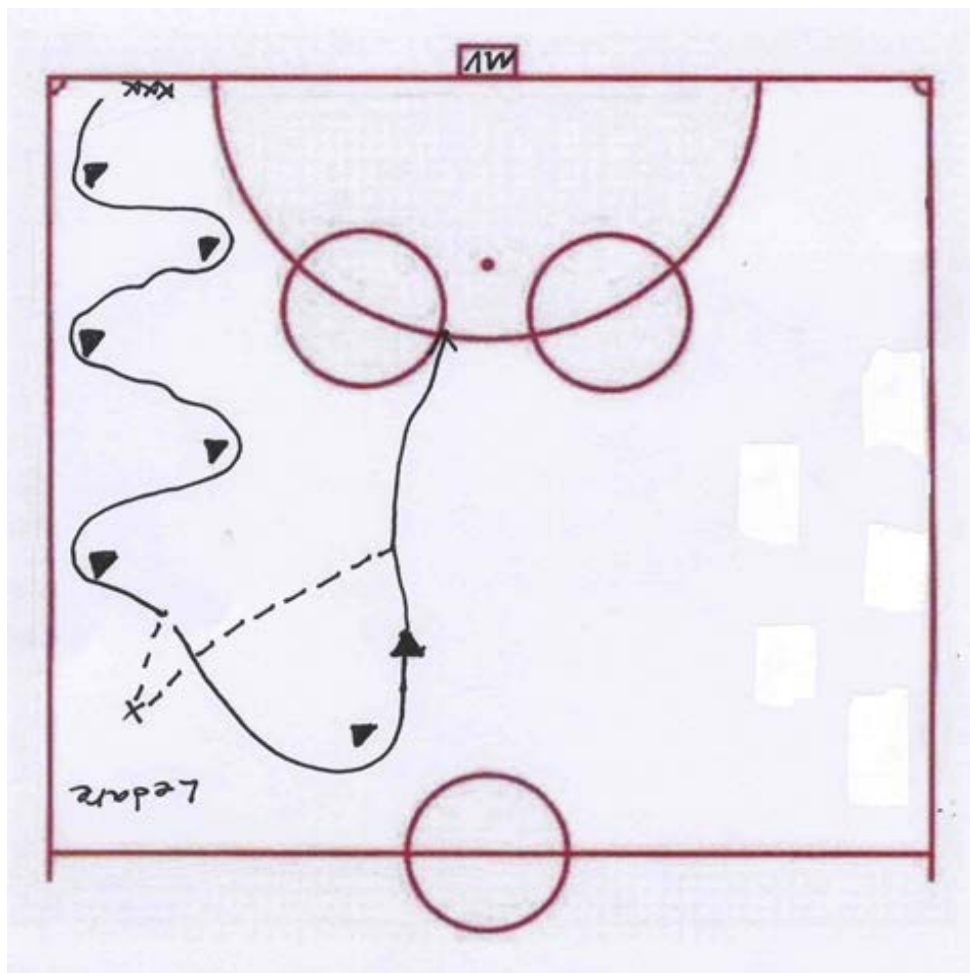




## 9. Teknikövning: "Skott III"

### Genomförande:

Starta med bollen nere vid kortlinjen och dribbla genom konerna, efter sista konen slår man en passning till ledare/spelare och rundare sedan bortersta konen i hög fart för att sedan få tillbaka en passning från ledaren/spelaren och avsluta med att raka eller skott på mål.



## 10. Teknikövning: "Skott III"

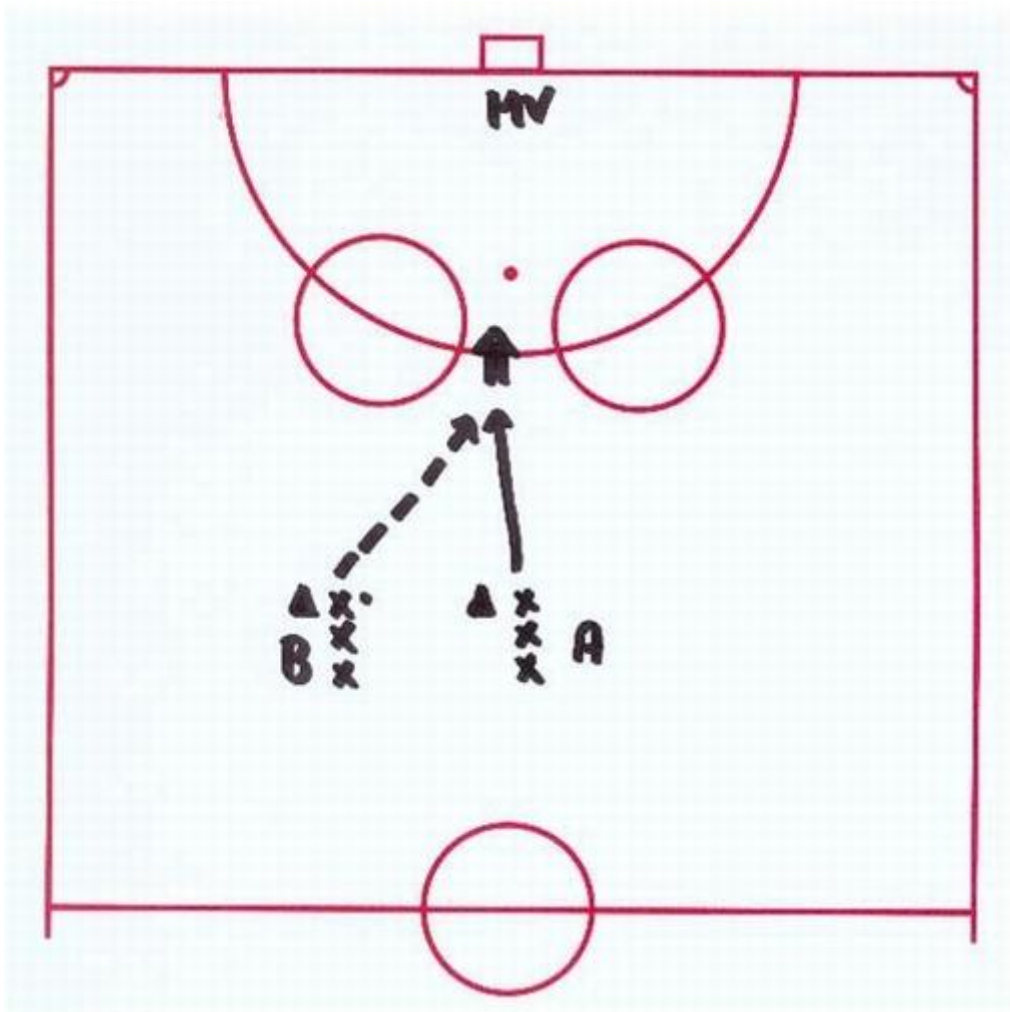
### Genomförande:

Para ihop spelarna, fem till sex par vid varje mål samt en målvakt. Spelare A ska skjuta på boll i rörelse, B slår en enkel passning rakt fram som A åker och skjuter på. När alla paren har skjutit åker paren och hämtar bollen vid målvakten.

### Förflyttning:

Spelare A och B turas om att skjuta och slå passning.

**Tips/Att tänka på:** Visa, instruera och öva, allt ska ske under lugna förhållande utan stress. Det är skott – tekniken som tränas här.



## 11. Teknikövning: "Passning III"

### Genomförande:

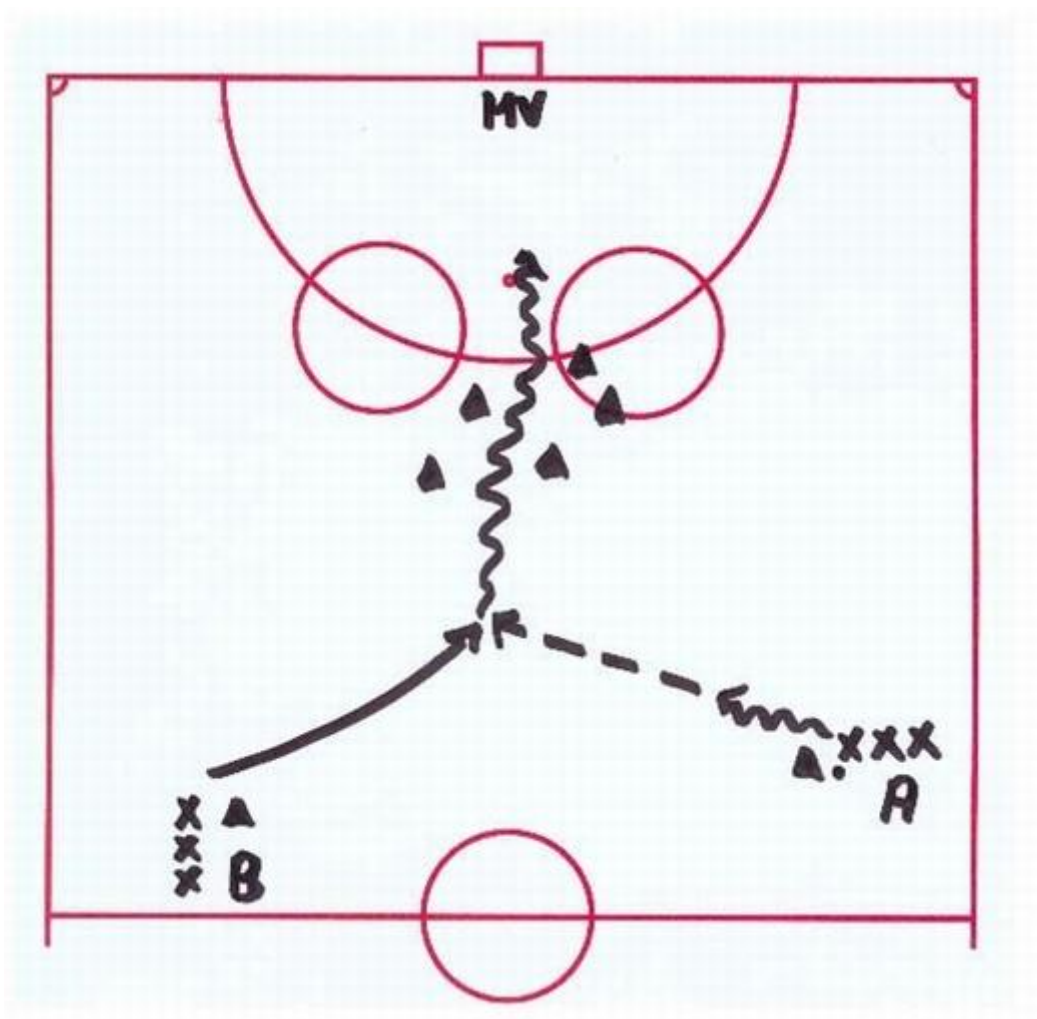
Spelare A passar bollen till B, B tar emot bollen och åker igenom konhindret och avslutar med skott på målvakten. Spelare A åker lite framåt innan bollen spelas.

### Förflyttning:

Spelarna byter uppgift efter avslutat skott. OBS åk ej i vägen för varandra.

### Tips/Att tänka på:

Ge spelarna möjlighet att öva. Du som ledare var med och stötta och uppmuntra spelarna samt rätta till eventuella misstag. Ledarna kan "hoppa" in i övningen och visa. Ge spelarna tid att öva.



## 12. Teknikövning: "Dribbling III"

### Genomförande:

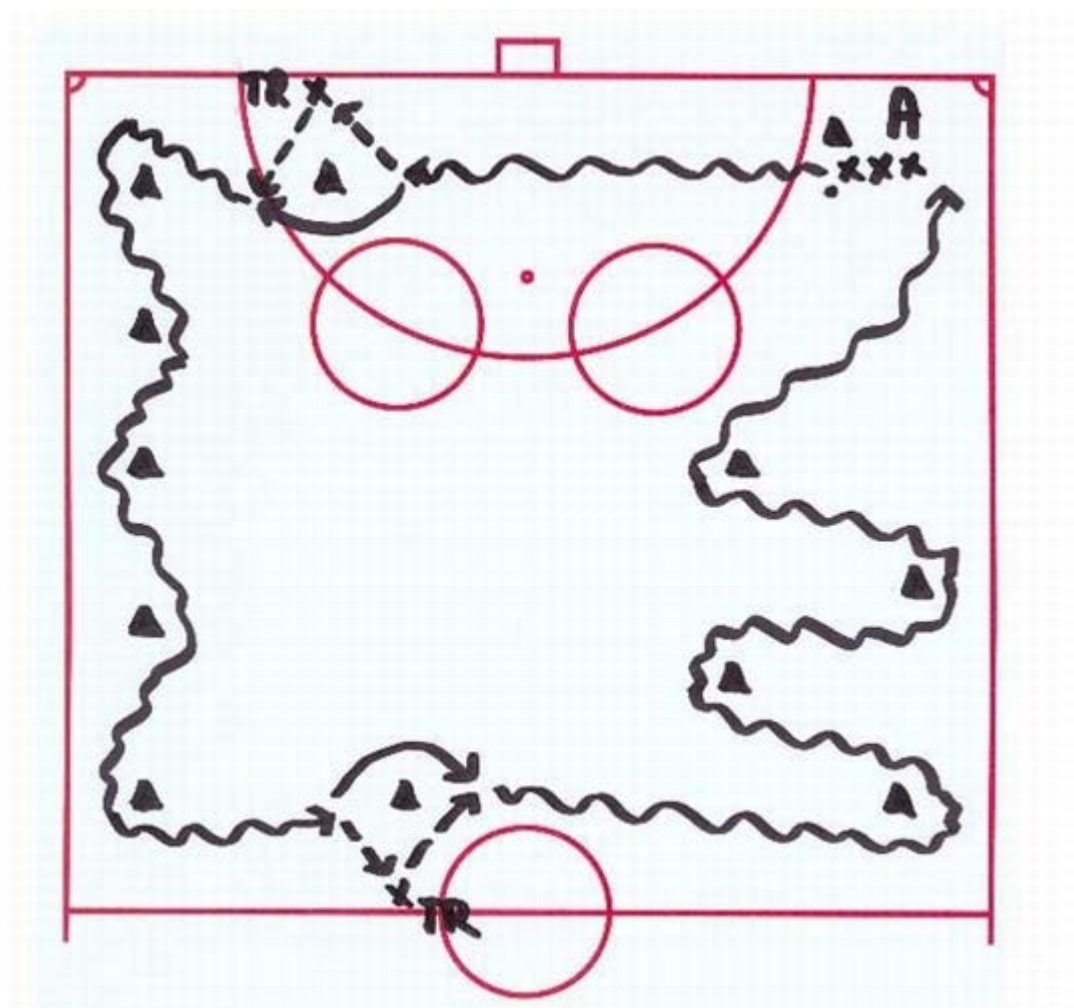
Samtliga spelare startar vid position A. Spelaren startar med boll, vid första konen väggpass med tränaren, spelaren tar emot bollen och fortsätter att driva bollen i slalom mellan konerna. Efter detta blir det ett nytt väggpass med tränaren, därefter följer "storslalom" mellan konerna ner till utgångsläget.

### Förflyttning:

Åter till position A.

### Tips/Att tänka på:

Att spelarna ej startar för tätt mellan varandra. Ge spelarna tid att öva, här är det många moment som övas – skridsko, klubba och boll, översteg m.m.



### 13. Teknikövning: "Skott I"

#### Genomförande:

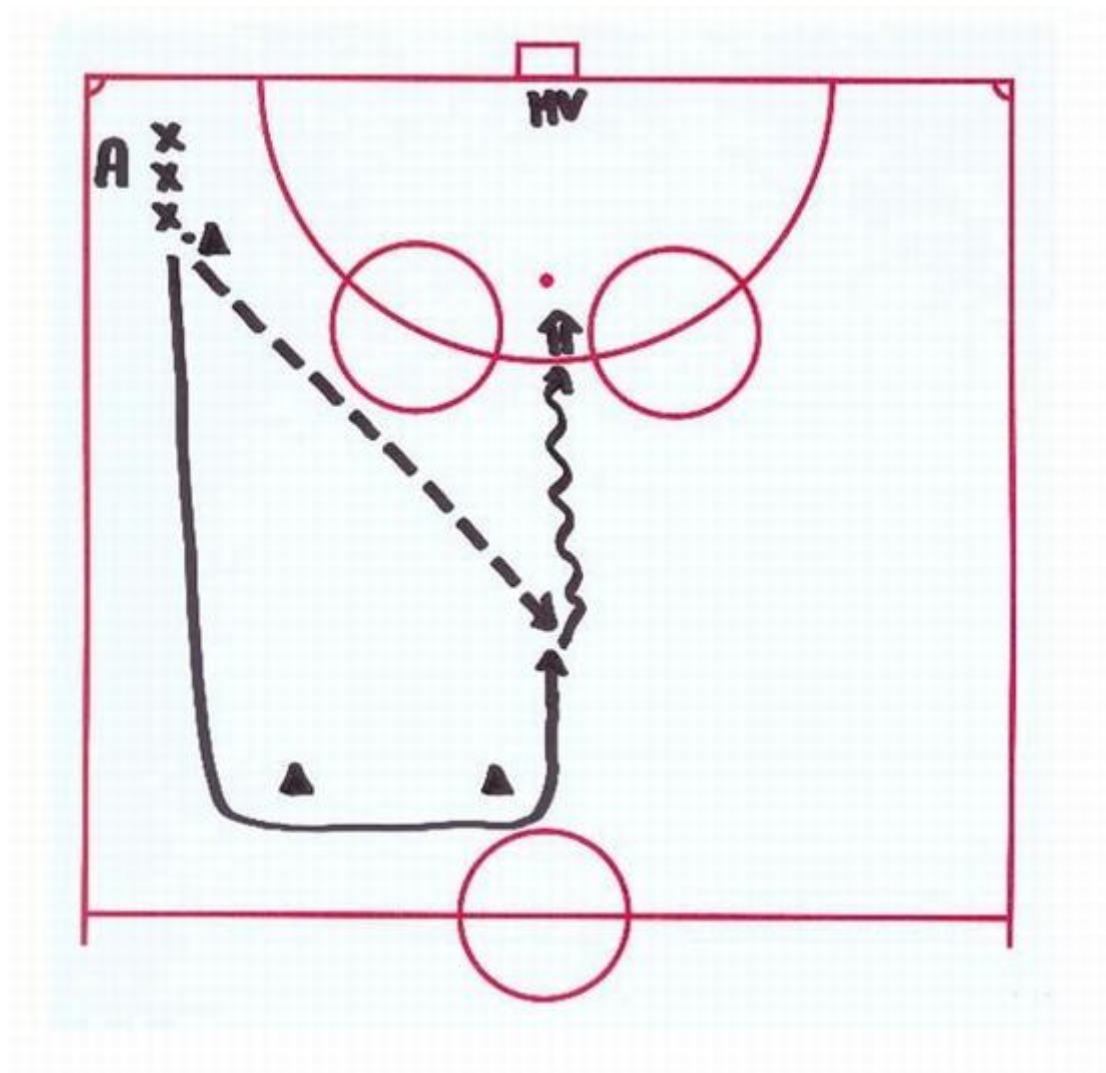
Spelarna ställer sig vid konan i position A. Första spelaren åker och rundar konorna enligt skissen. När spelaren har vänt upp mot målet får han ett pass från spelare nr. 2. När passningen är mottagen åker spelaren och skjuter. Den spelare som har passat åker efter slagen passning och genomför övningen.

#### Förflyttning:

Den spelare som har skjutit tar med sig en boll och ställer sig sist i ledet.

#### Tips/Att tänka på:

Variera passningsavstånd.





## 15. Teknikövning: "Överlämning II"

### Genomförande:

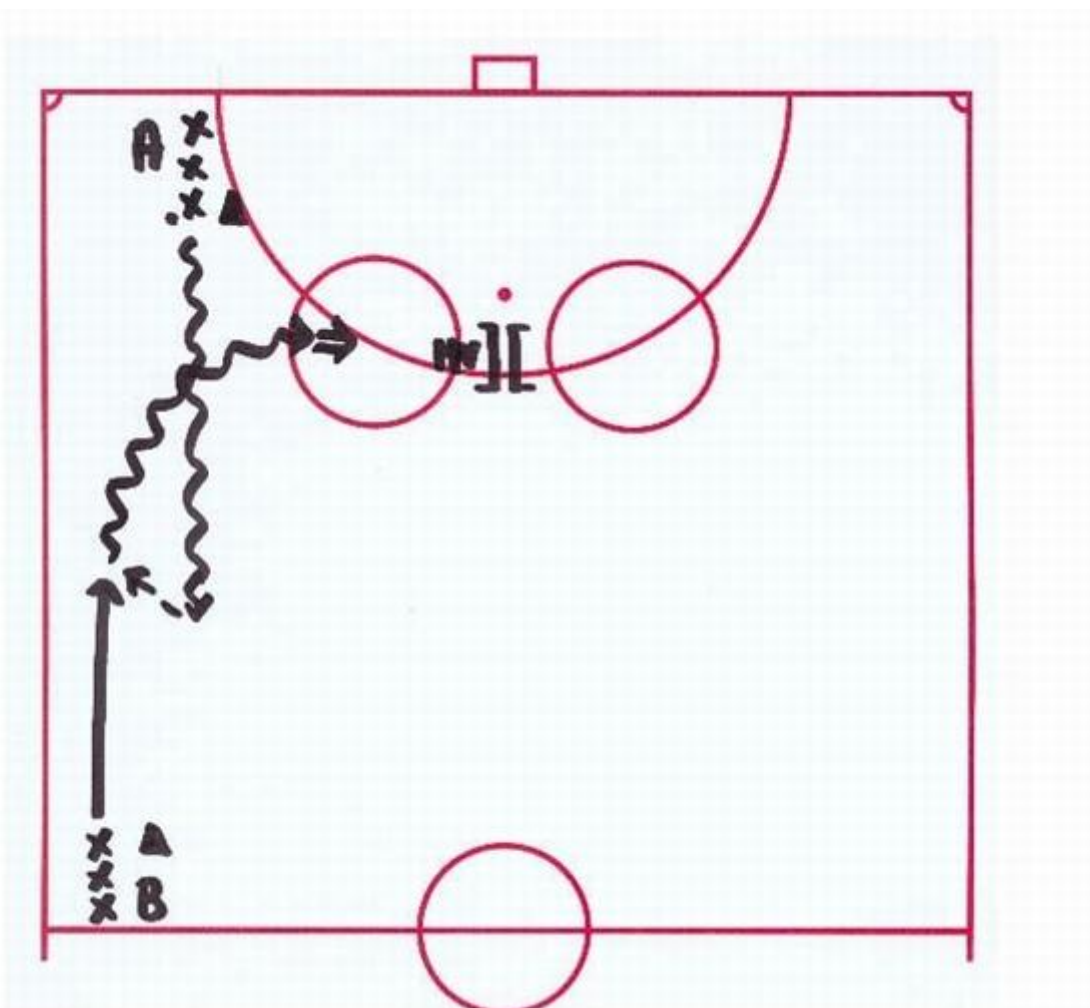
Dela in spelarna i två grupper och flytta fram målet enligt skiss. A startar med boll, B åker utan boll. När spelarna möts gör A en överlämning till B. B tar emot bollen och gör en avslutning mot målvakten.

### Förflyttning:

A och B byter plats. Spelare B tar med sig en boll till utgångsläget.

### Tips/Att tänka på:

Spelarna startar när de haft en kontakt med varandra. Bollen skall överlämnas snett bakåt och det ska vara ett avstånd mellan spelarna. Överlämningen sker alltid ut mot sargen. Det går bra att köra med två övningar samtidigt se skissen



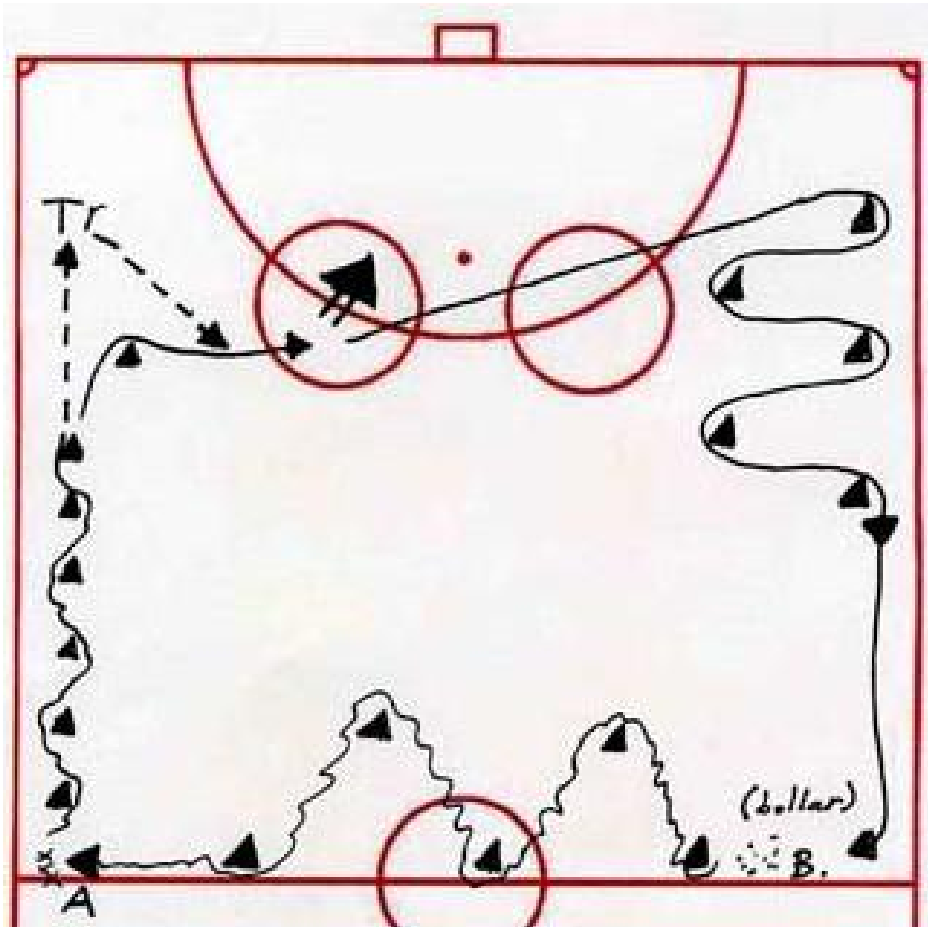
## 16. Teknikövning: "Teknikbana/skridsko"

### Genomförande:

Vid **A** skall det ligga bollar och där startar alla. Dribbla genom konerna och sedan pass till tränare, spelaren rundar konen, får tillbaka ett pass och åker och skuter på mål. Efter skott fortsätter spelaren till konerna och åker överstegsåkning baklänges, när konerna är slut så kör man vanligt baklänges åkning. Vid **B** tar man med boll och kör runt konerna till **A** igen

### Tips/Att tänka på:

Om man är många så kan hälften starta vid överstegsåkingen.





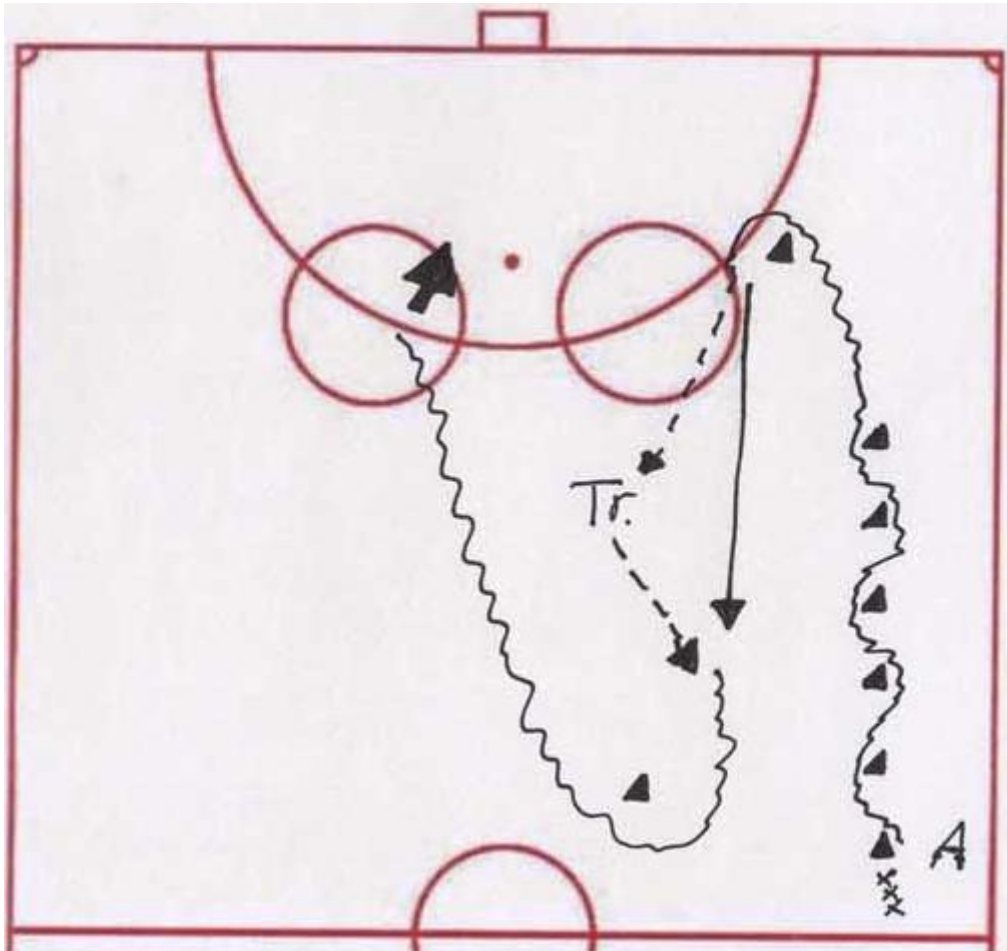
## 17. Teknikövning: "Teknikbana/skott"

### Genomförande:

Alla startar vid **A** och dribblar genom konerna, vänder runt konen och passar ledare, åker och får tillbaka pass rundar konen och går på avslut mot mål.

### Tips/Att tänka på:

Se till att dom har koncentration i passningarna. Kör från andra hållet också.



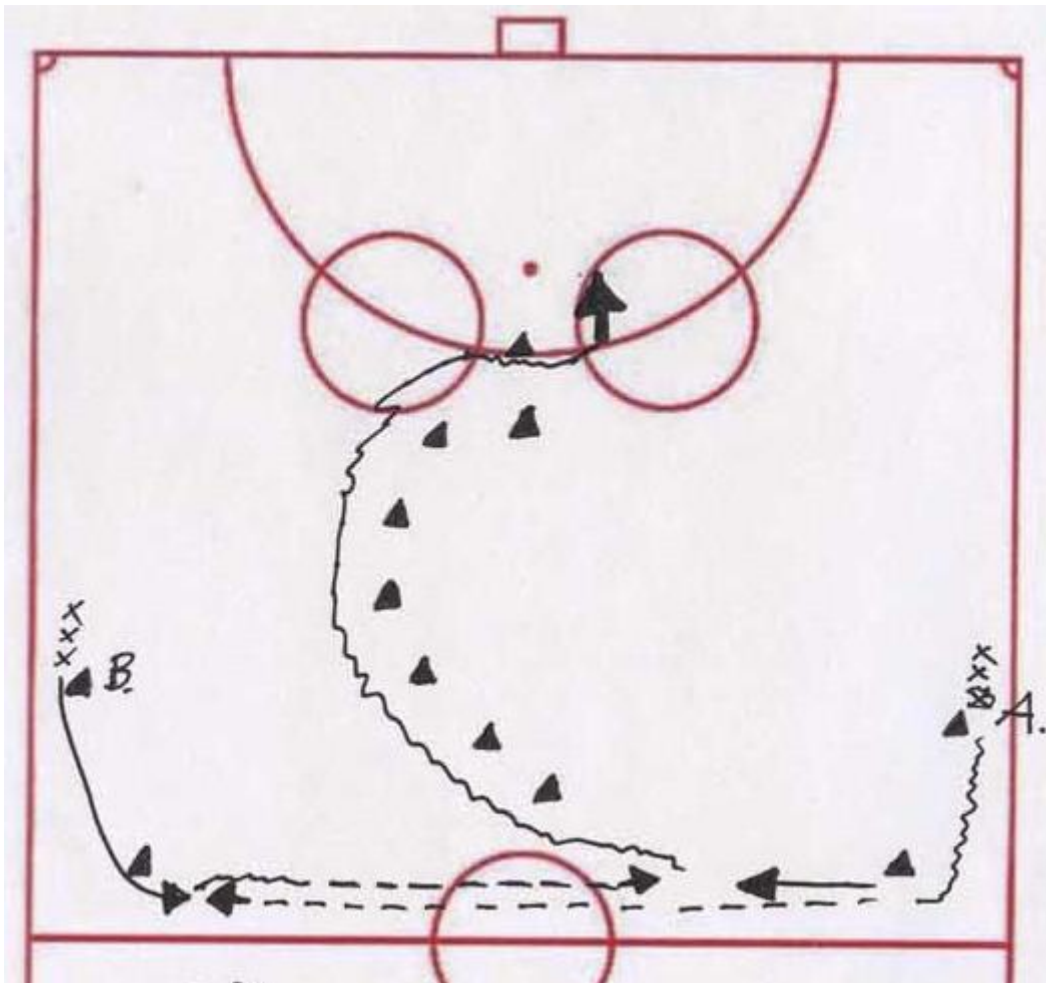
## 18. Teknikövning: "Teknikbana/skott"

### Genomförande:











A och B startar samtidigt, när A rundat konen slår han en pass över till B som passar tillbaka till A som åker överstegsåkning runt konerna och avslutar med skott när han passerat mellan konerna. B åker med full fart över till där A började.

### Tips/Att tänka på:

Se till att de har koncentration i passningarna och åker överstegsåkning runt konerna i svängen. Byt håll efter ett tag.



## 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.
<b>A,B,C</b>	Spelarkö.
<b>I,II,III</b>	Övningsstation.