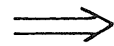


Försvarsspel

Teckenförklaring:

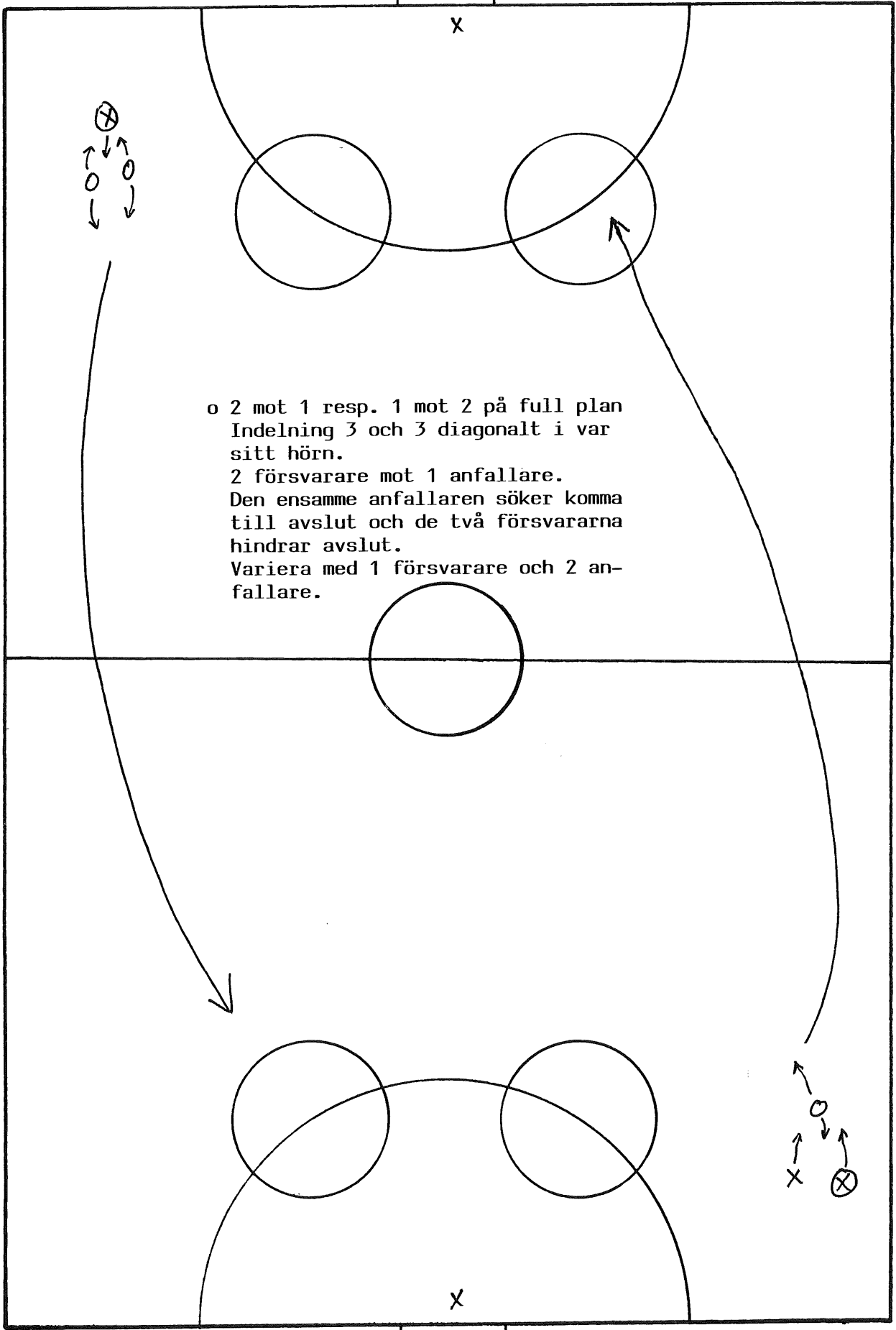
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



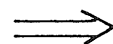
Skott 72.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

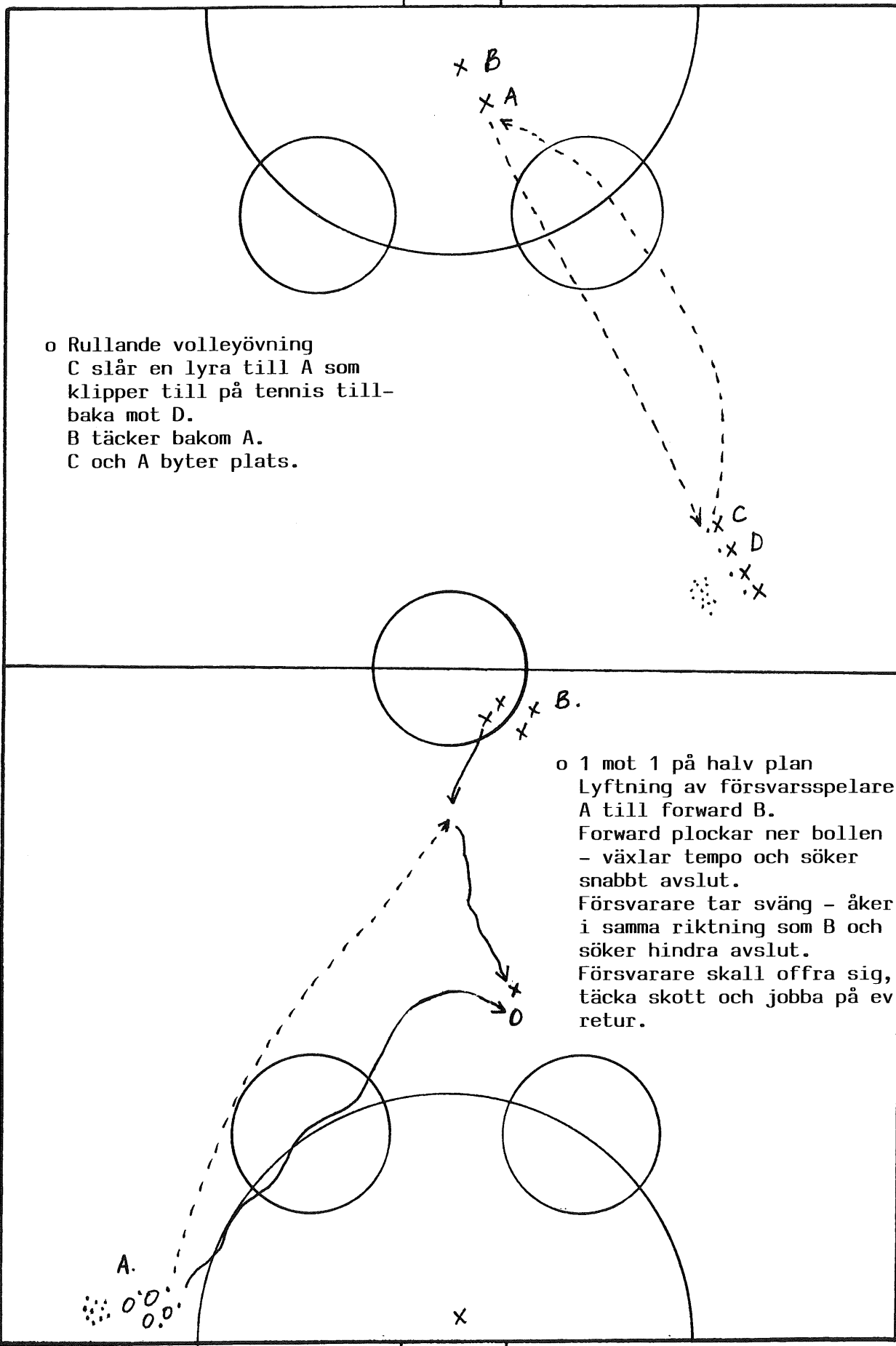
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Boll
- x Anfallare
- Försvarare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



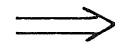
o Rullande volleyövning  
 C slår en lyra till A som  
 klipper till på tennis till-  
 baka mot D.  
 B täcker bakom A.  
 C och A byter plats.

o 1 mot 1 på halv plan  
 Lyftning av försvarsspelare  
 A till forward B.  
 Forward plockar ner bollen  
 - växlar tempo och söker  
 snabbt avslut.  
 Försvarare tar sväng - åker  
 i samma riktning som B och  
 söker hindra avslut.  
 Försvarare skall offra sig,  
 täcka skott och jobba på ev.  
 retur.

# Försvarsspel

## Teckenförklaring:

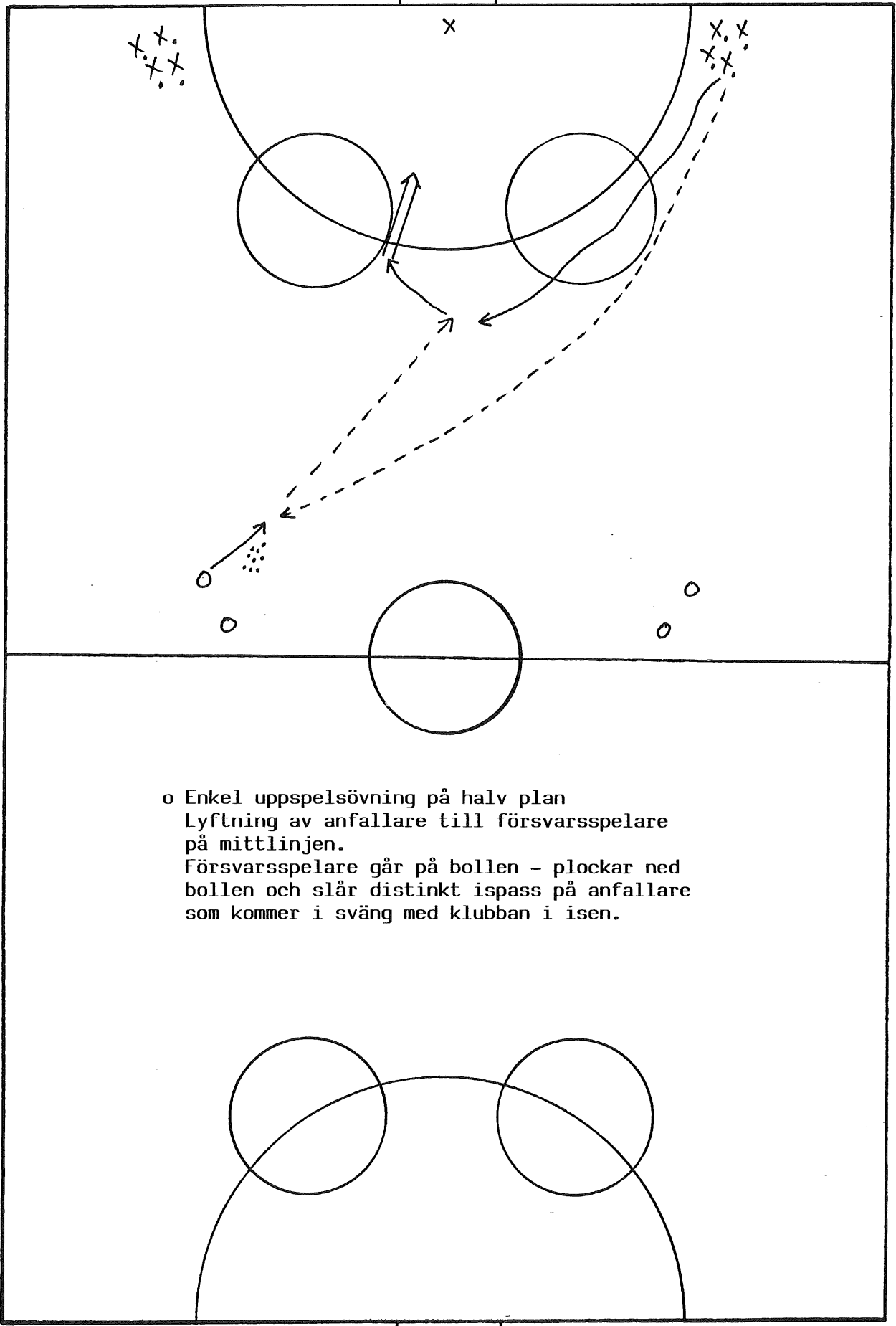
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 74.

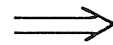
- Boll
- x Anfallare
- Försvare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o Enkel uppspelsövning på halv plan  
 Lyftning av anfallare till försvarsspelare  
 på mittlinjen.  
 Försvarsspelare går på bollen - plockar ned  
 bollen och slår distinkt ispass på anfallare  
 som kommer i sväng med klubban i isen.

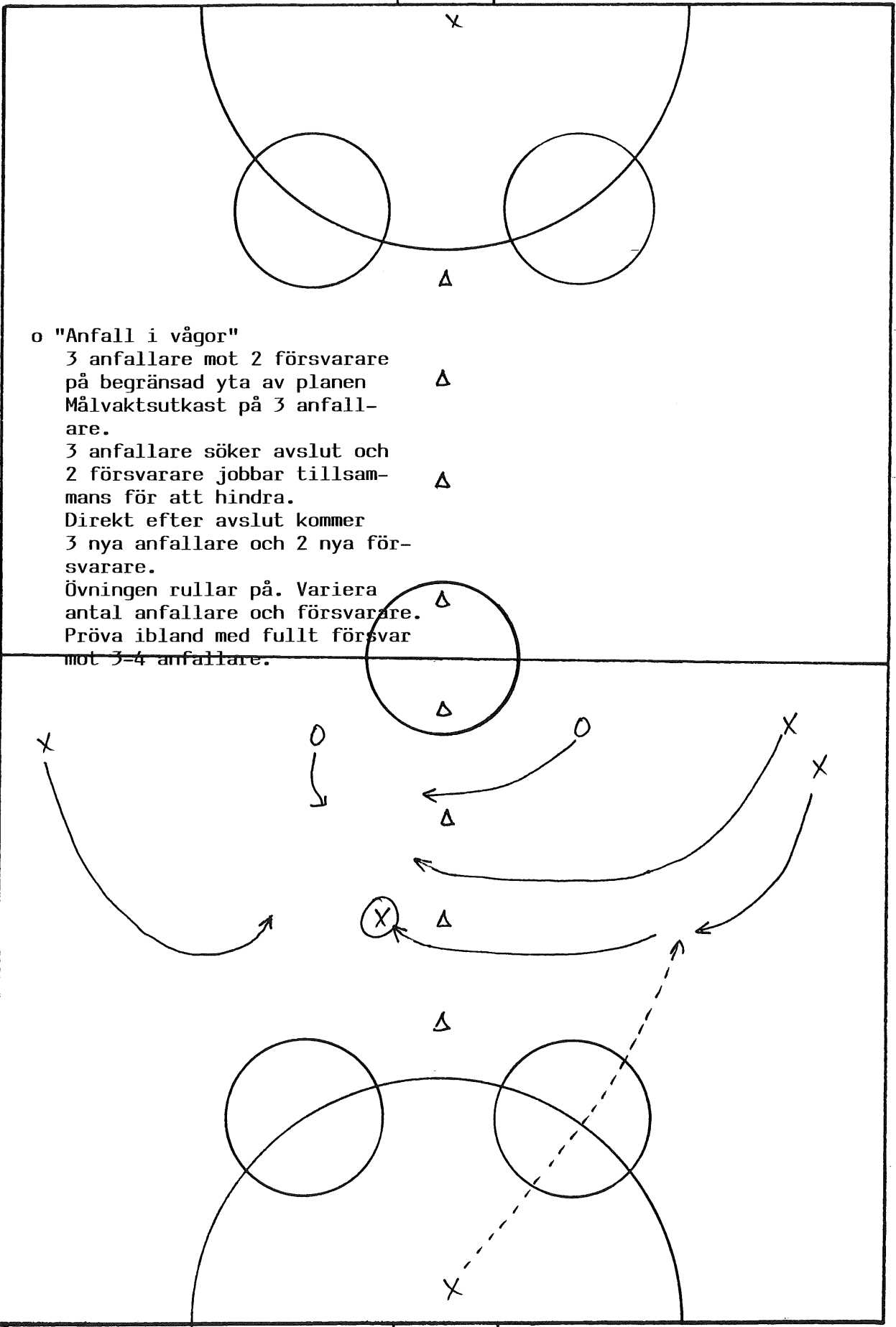




- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



o "Anfall i vågor"

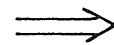
3 anfallare mot 2 försvarare på begränsad yta av planen  
Målvaktsutkast på 3 anfallare.

3 anfallare söker avslut och 2 försvarare jobbar tillsammans för att hindra.

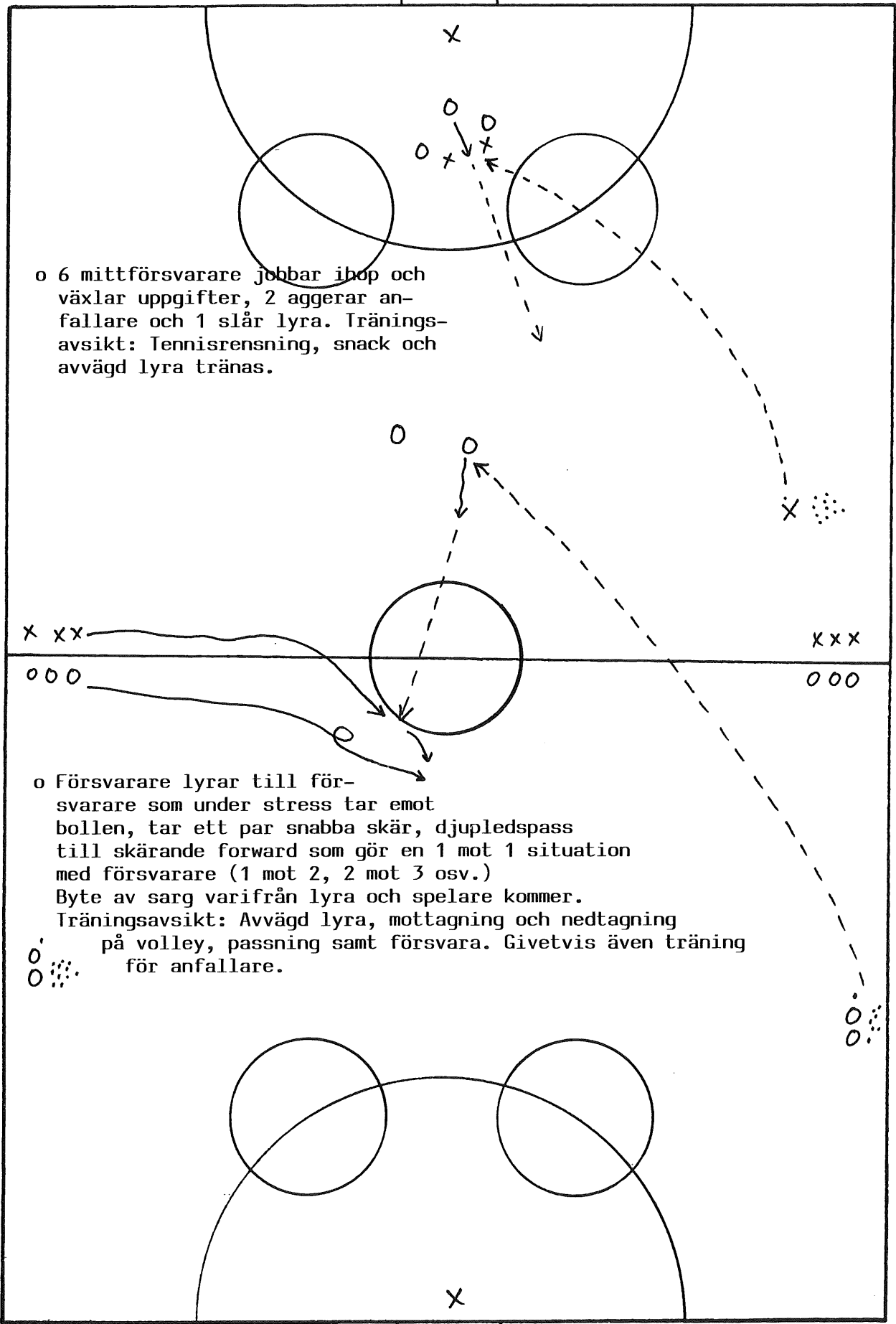
Direkt efter avslut kommer 3 nya anfallare och 2 nya försvarare.

Övningen rullar på. Variera antal anfallare och försvarare. Pröva ibland med fullt försvar mot 3-4 anfallare.

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



- Boll
- x Anfallare
- Försvarare
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



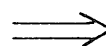
o 6 mittförsvarare jobbar ihop och växlar uppgifter, 2 aggerar anfallare och 1 slår lyra. Träningsavsikt: Tennisrensning, snack och avvägd lyra tränas.

o Försvarare lyrar till försvarare som under stress tar emot bollen, tar ett par snabba skär, djupledspass till skärande forward som gör en 1 mot 1 situation med försvarare (1 mot 2, 2 mot 3 osv.)  
 Byte av sarg varifrån lyra och spelare kommer.  
 Träningsavsikt: Avvägd lyra, mottagning och nedtagning på volley, passning samt försvara. Givetvis även träning för anfallare.

# Försvarsspel

## Teckenförklaring:

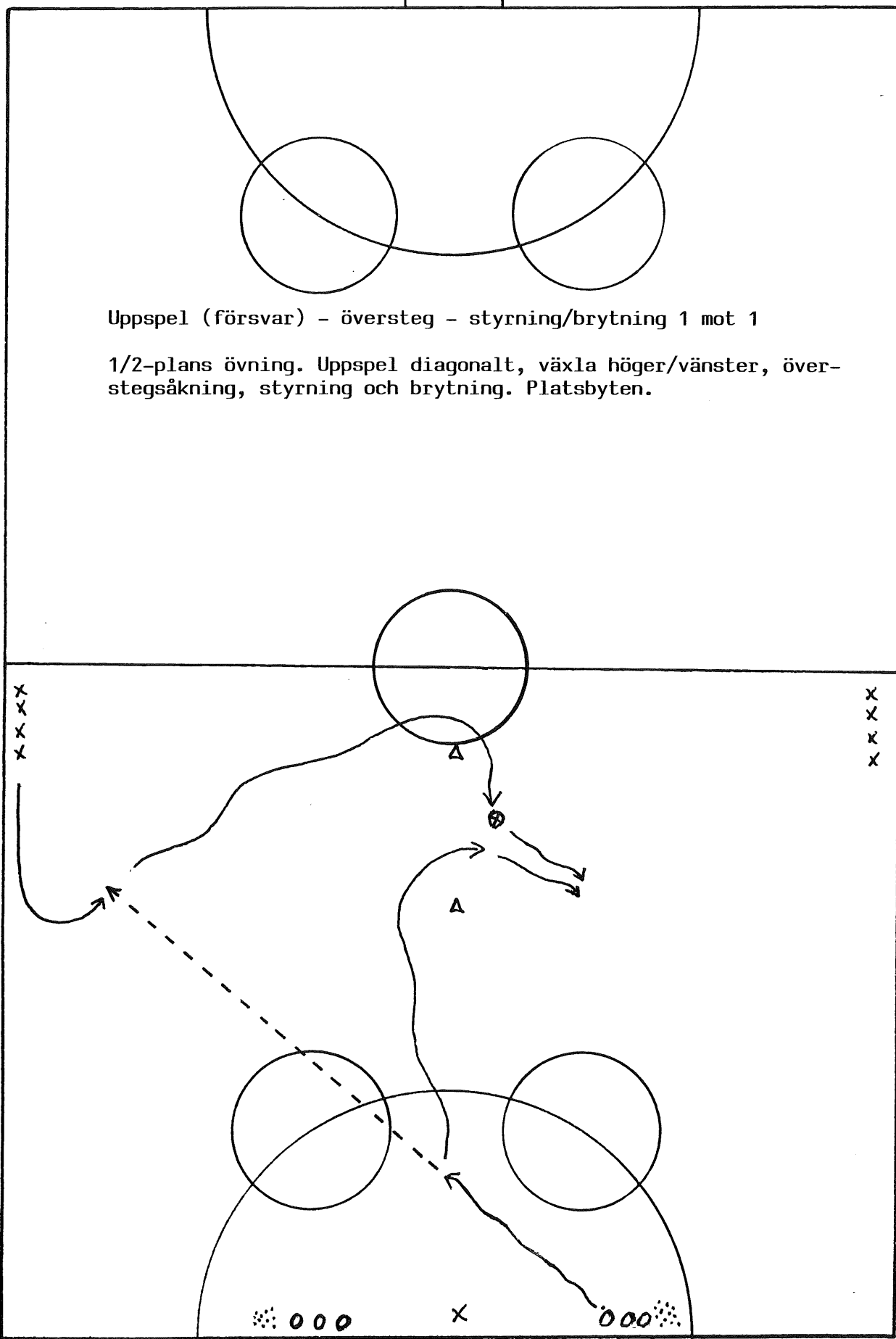
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 78.

- Boll
- x Anfallare
- Försvare

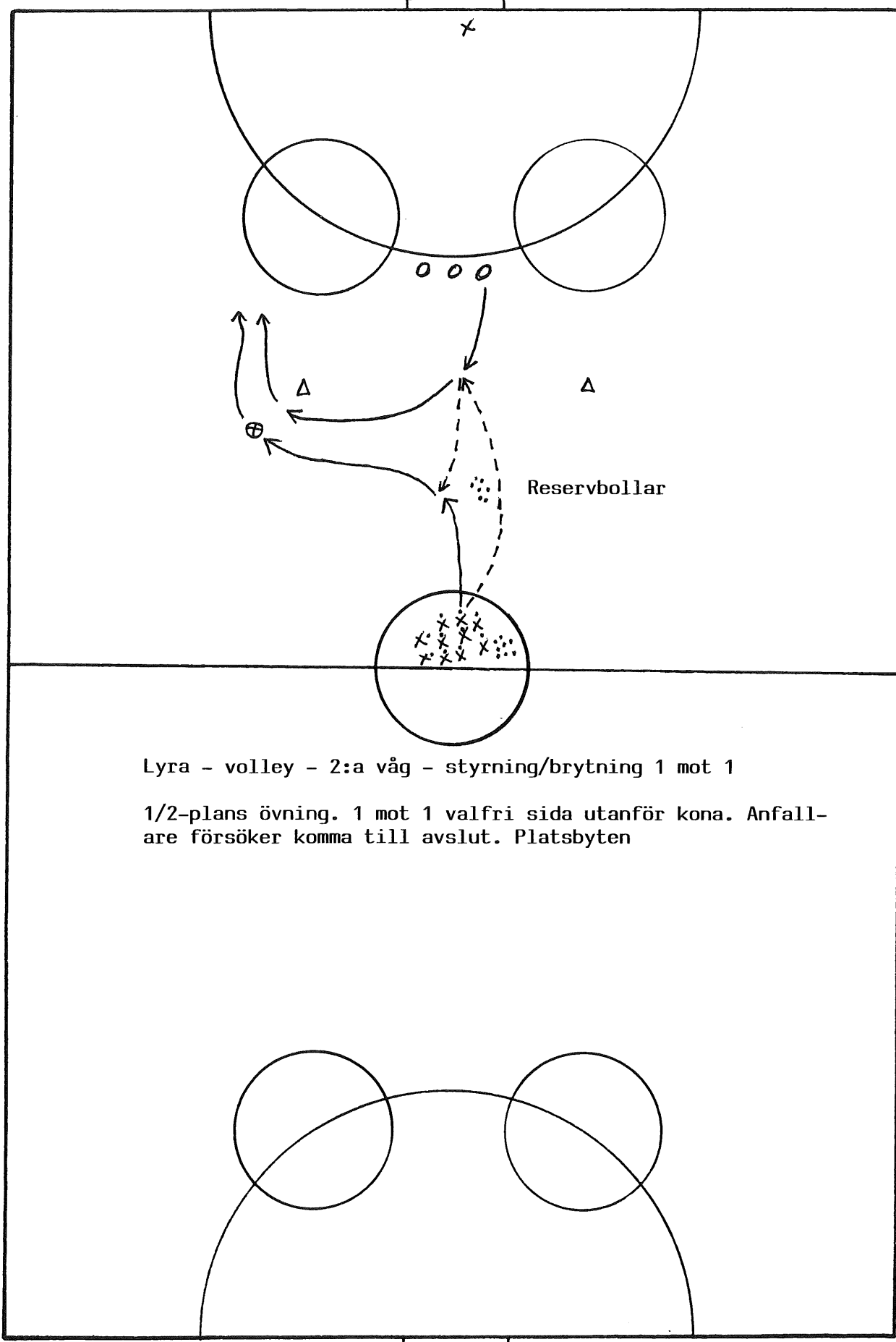
- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊕ Bollhållare
- △ Kon



Lyra - volley - 2:a våg - styrning/brytning 1 mot 1

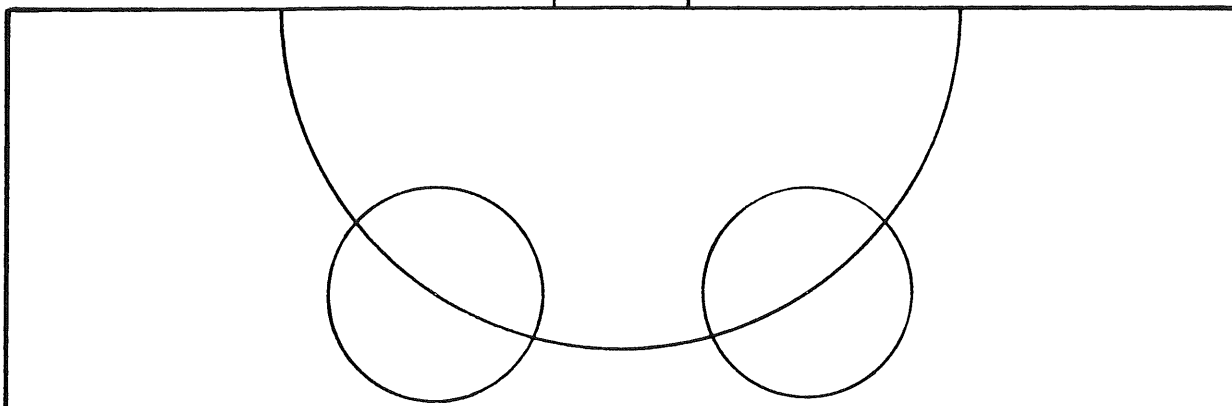
1/2-plans övning. 1 mot 1 valfri sida utanför kona. Anfallare försöker komma till avslut. Platsbyten



- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

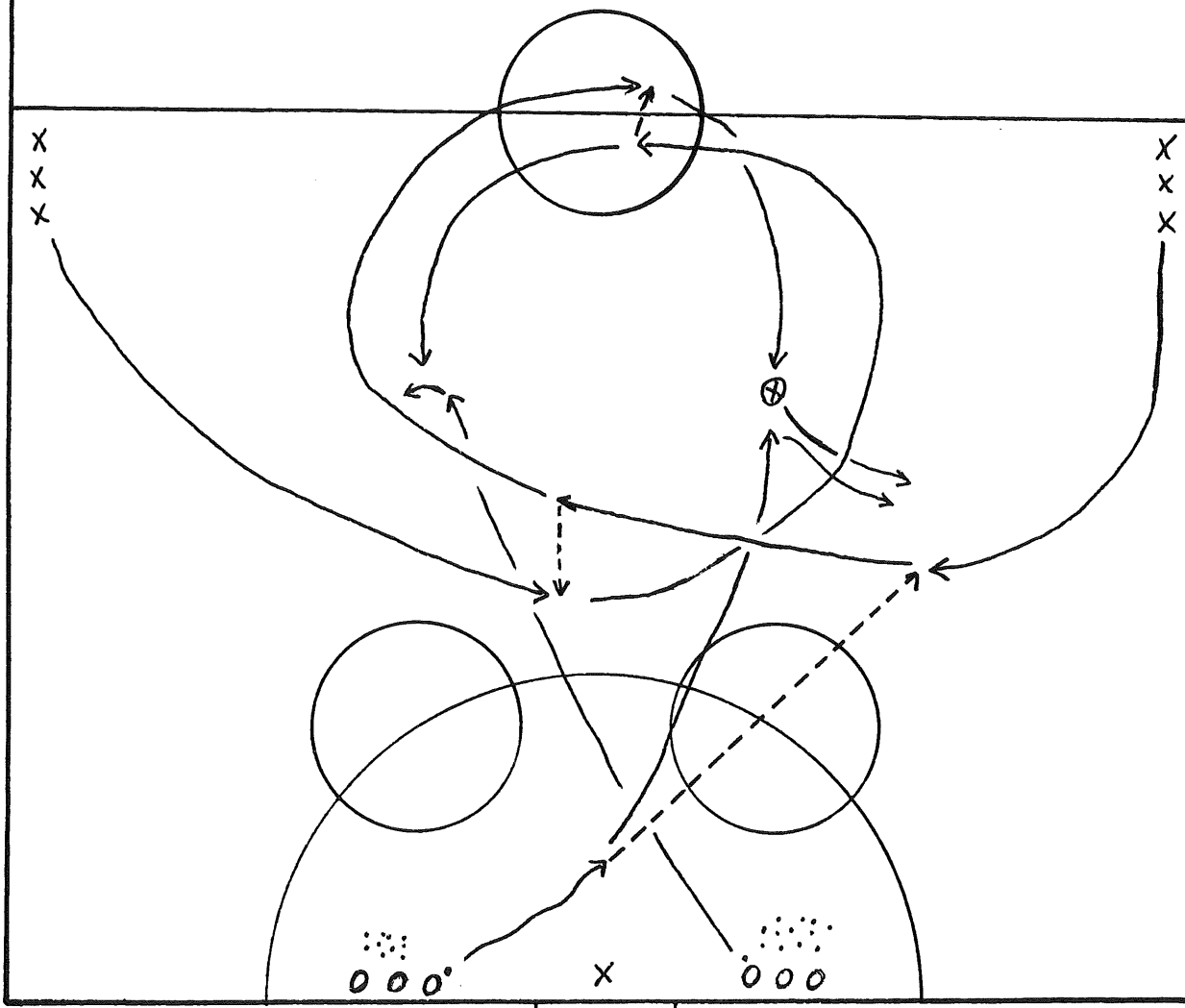
- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



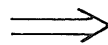
Uppspel (försvar) - överlämning 2 st. - styrning/brytning  
2 mot 2

1/2-plans övning. Uppspel diagonalt, överlämning 2 st. den andra vid mittplan, överstegsåkning, styrning/brytning. Platsbyten.



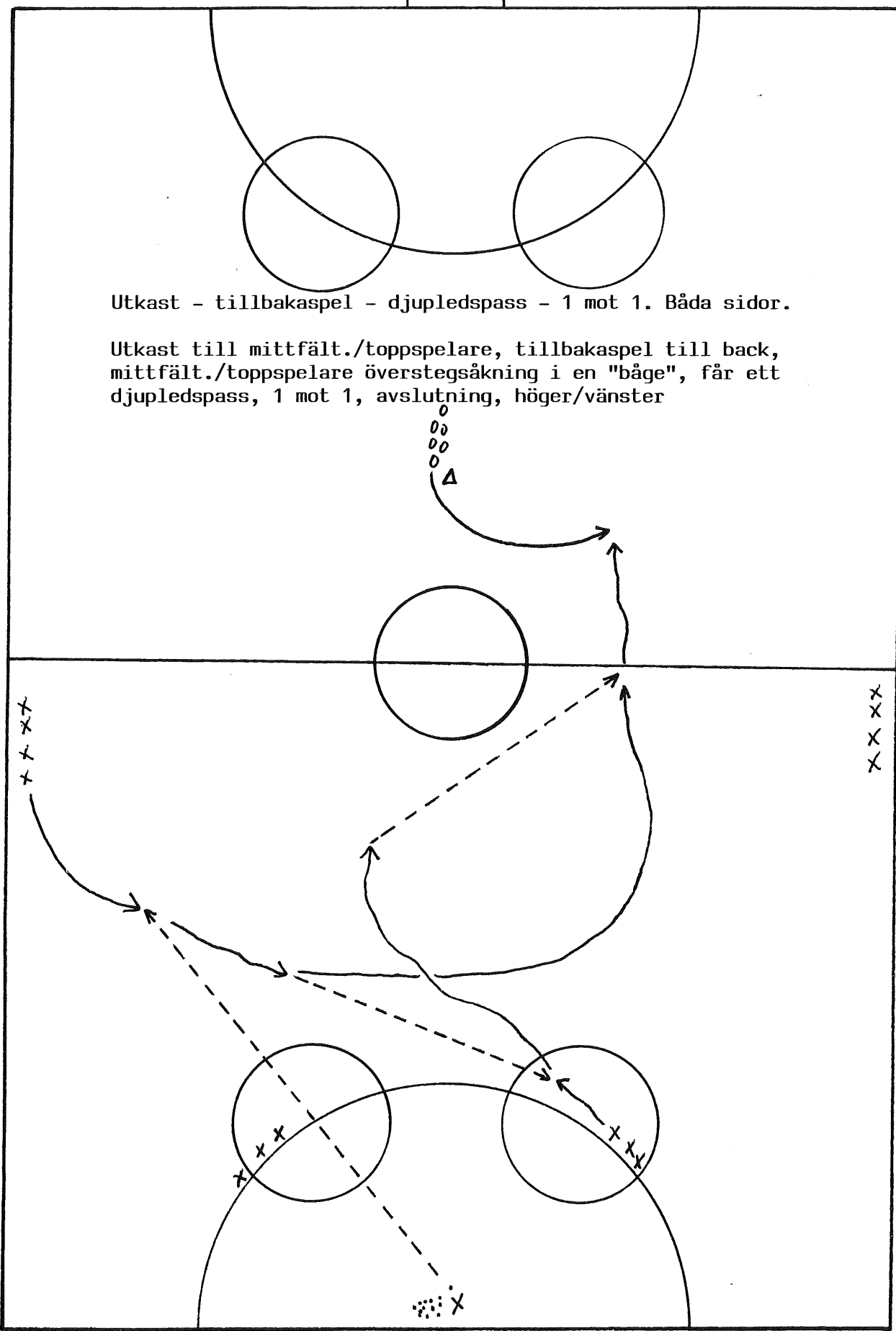


- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

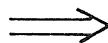


- ⇒ Skott
- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

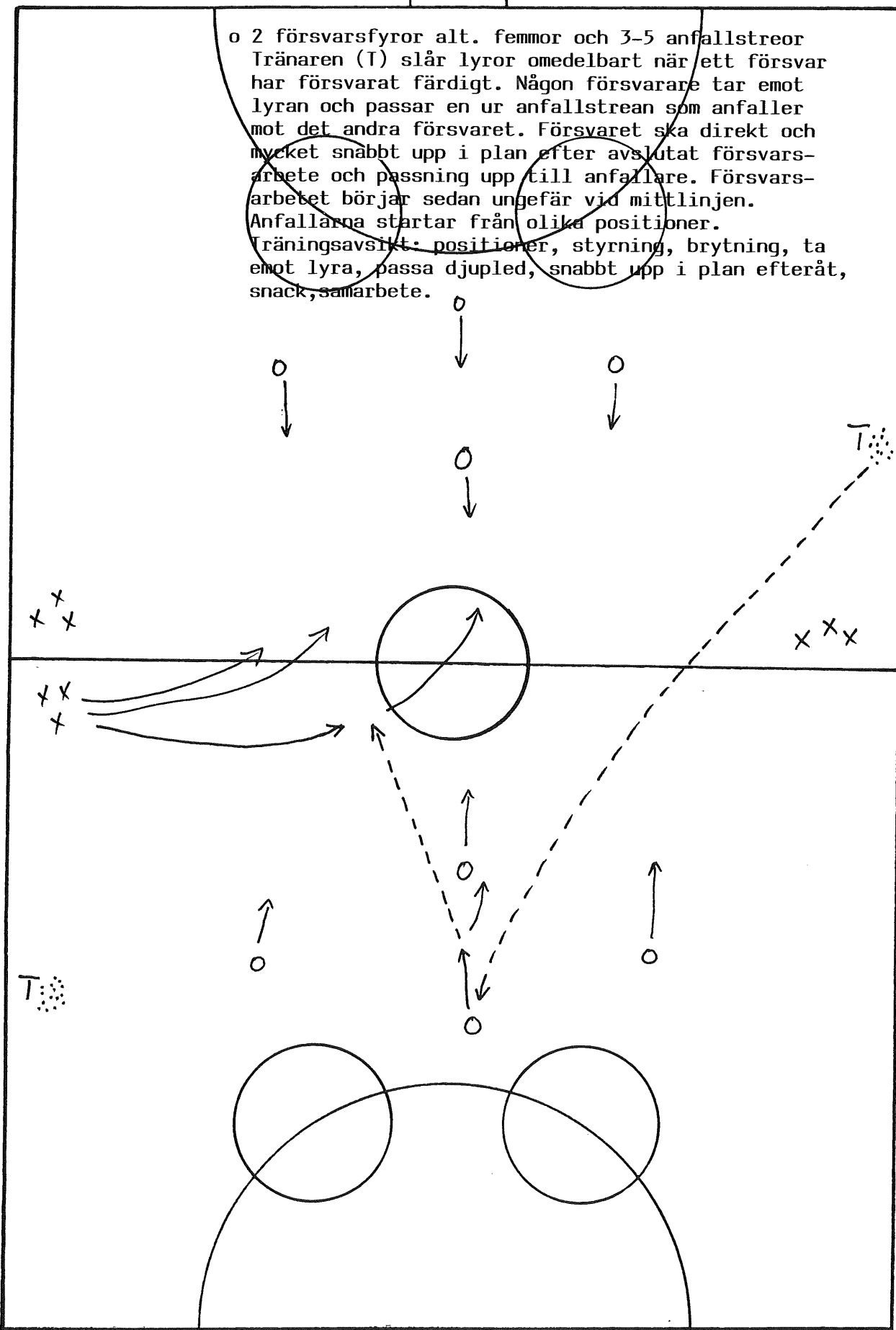


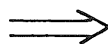
Skott

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

o 2 försvarsfyror alt. femmor och 3-5 anfallstreor  
 Tränaren (T) slår lyror omedelbart när ett försvar har försvarat färdigt. Någon försvarare tar emot lyran och passar en ur anfallstrea som anfaller mot det andra försvaret. Försvaret ska direkt och mycket snabbt upp i plan efter avslutat försvarsarbete och passning upp till anfallare. Försvarsarbetet börjar sedan ungefär vid mittlinjen. Anfallarna startar från olika positioner.  
 Träningsavsikt: positioner, styrning, brytning, ta emot lyra, passa djupled, snabbt upp i plan efteråt, snack, samarbete.





----- Bollens väg

———— Spelarens väg

~~~~~ Dribbling

••••• Skott

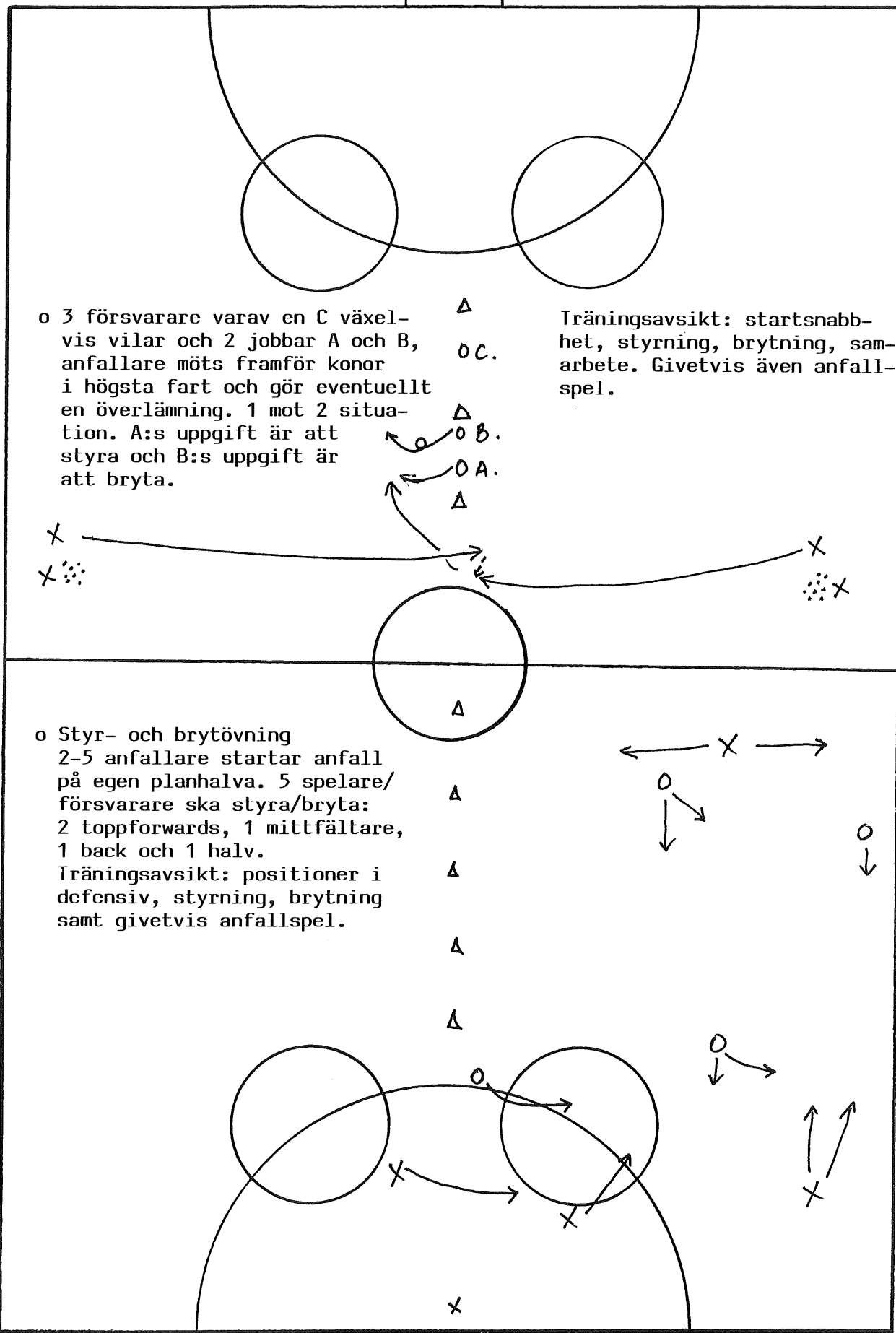
••••• Boll

x Anfallare

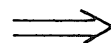
○ Försvare

⊗ Bollhållare

△ Kon



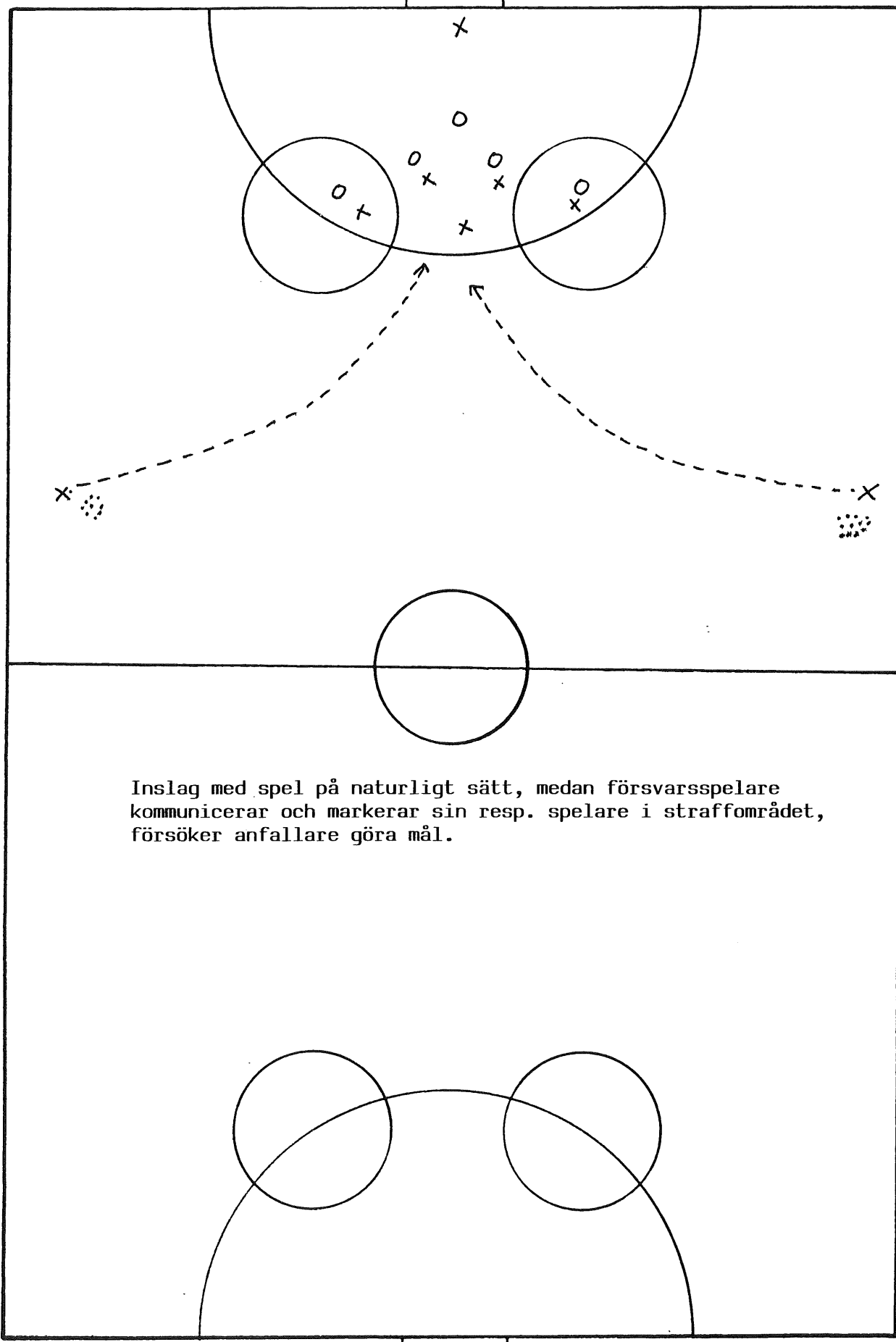
- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott

- Boll
- x Anfallare
- Försvvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon

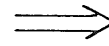


Inslag med spel på naturligt sätt, medan försvvarsspelare kommunicerar och markerar sin resp. spelare i straffområdet, försöker anfallare göra mål.

Försvarsspel

Teckenförklaring:

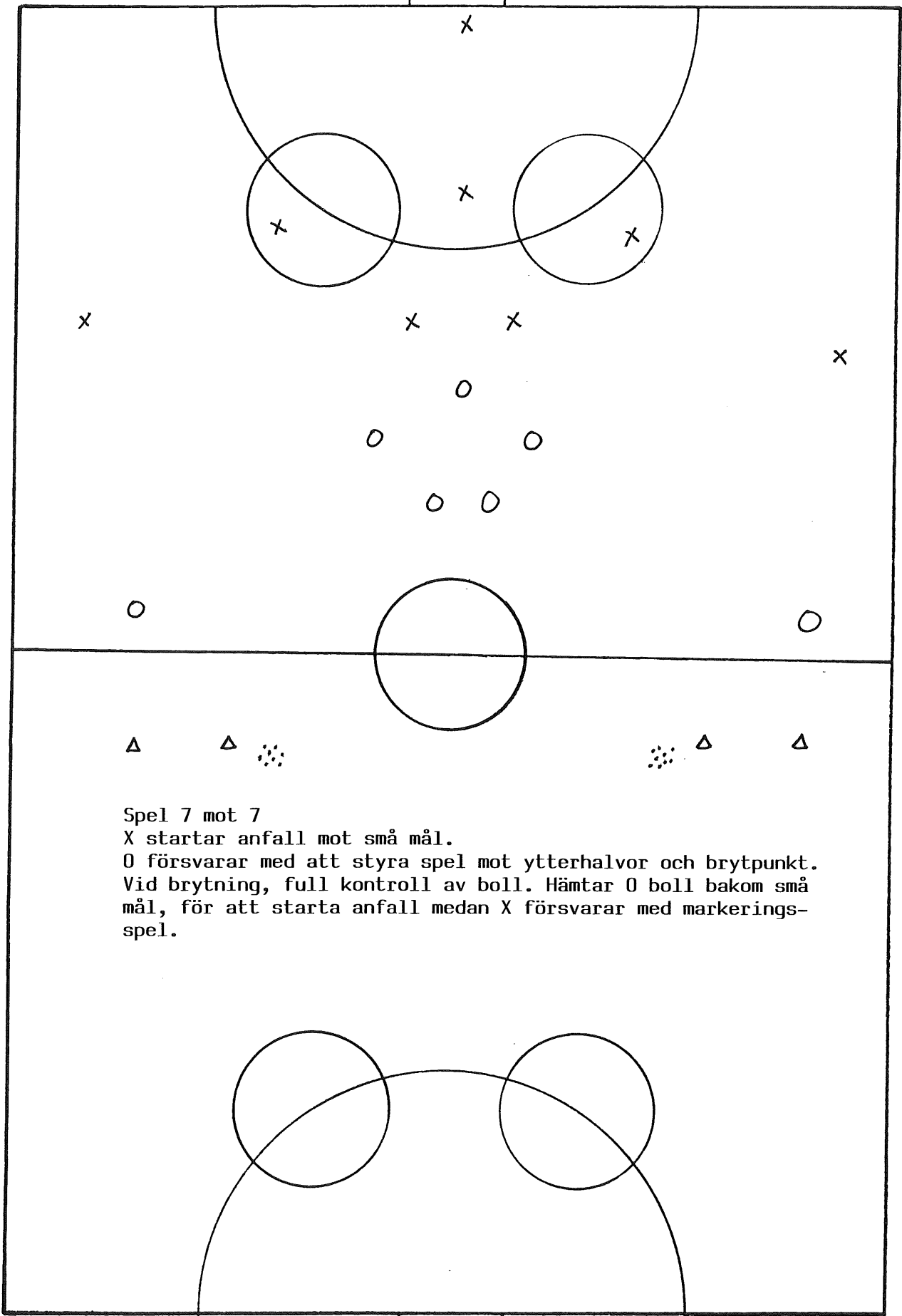
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 86.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Boll-hållare
- △ Kon



Spel 7 mot 7

X startar anfall mot små mål.

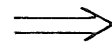
O försvarar med att styra spel mot ytterhalvor och brytpunkt.

Vid brytning, full kontroll av boll. Hämtar O boll bakom små mål, för att starta anfall medan X försvarar med markerings-spel.

Försvarsspel

Teckenförklaring:

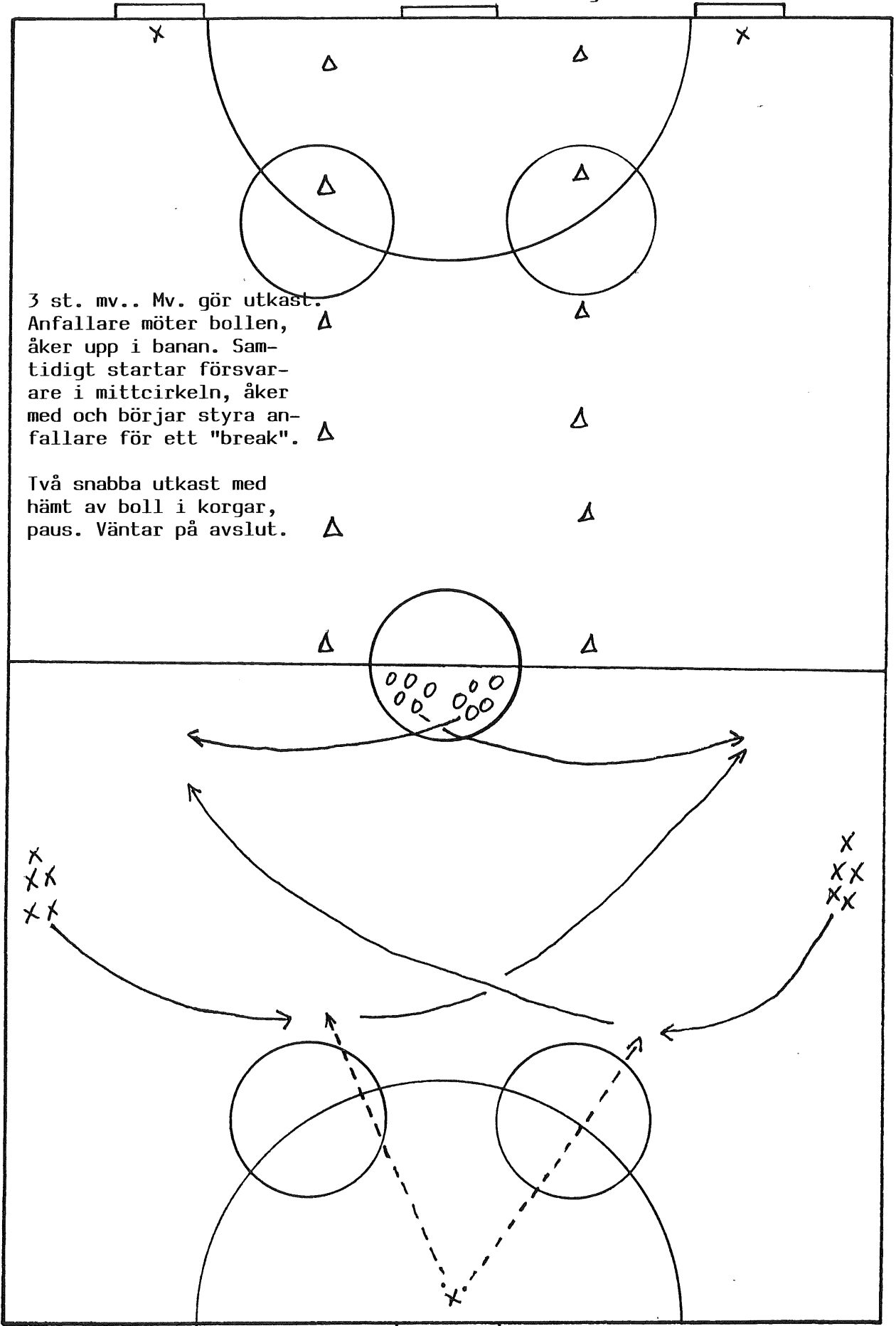
- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott 87.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



3 st. mv.. Mv. gör utkast.  
 Anfallare möter bollen,  
 åker upp i banan. Sam-  
 tidigt startar försvar-  
 are i mittcirkeln, åker  
 med och börjar styra an-  
 fallare för ett "break".

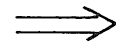
Två snabba utkast med  
 hämt av boll i korgar,  
 paus. Väntar på avslut.



Försvarsspel

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- ===== Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling



Skott

88.

• Boll

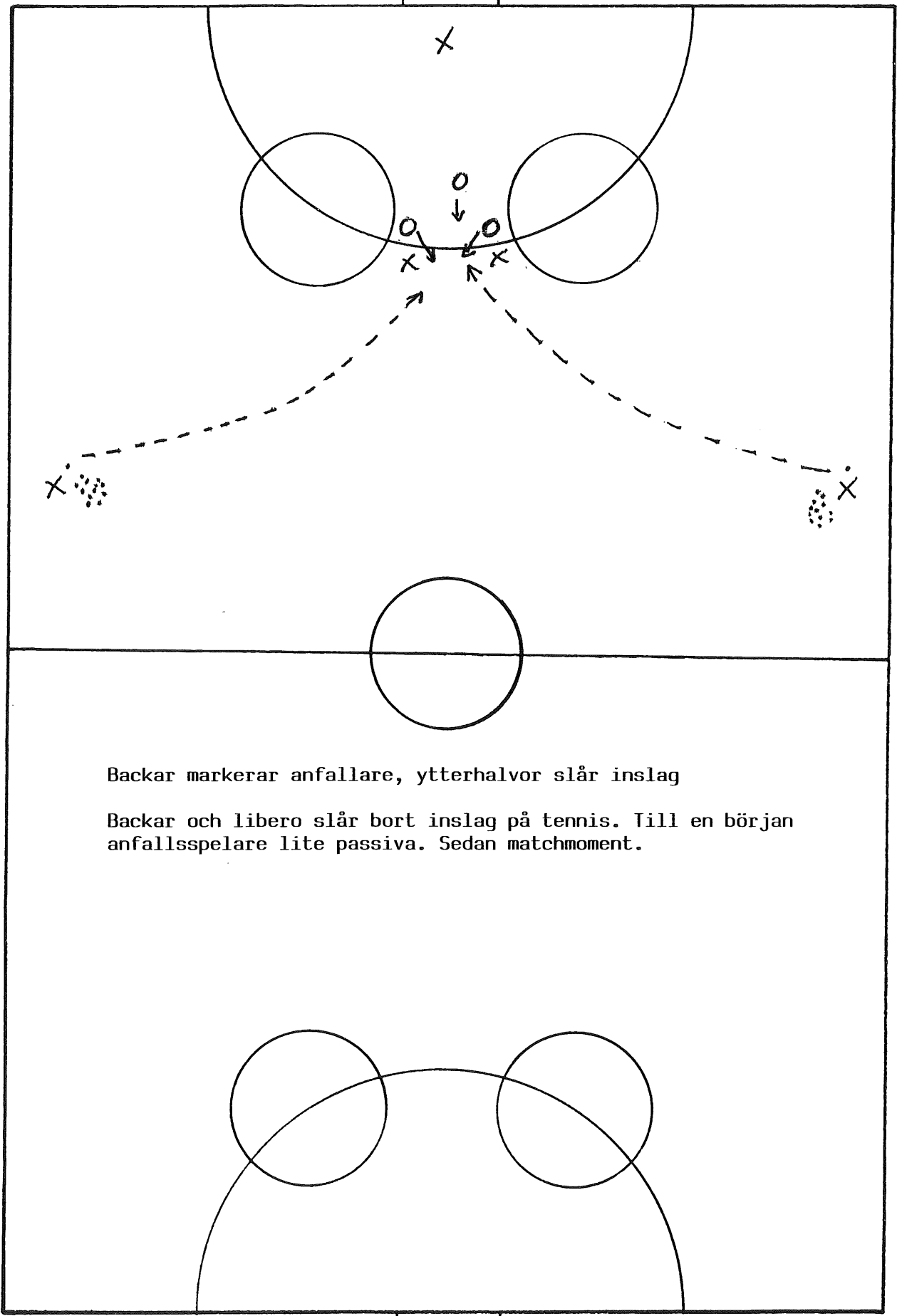
x Anfallare

○ Försvarare

⊗ Boll-

hållare

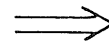
△ Kon



Försvarsspel

Teckenförklaring:

- Bollens väg
- Spelarens väg
- ~~~~~ Dribbling

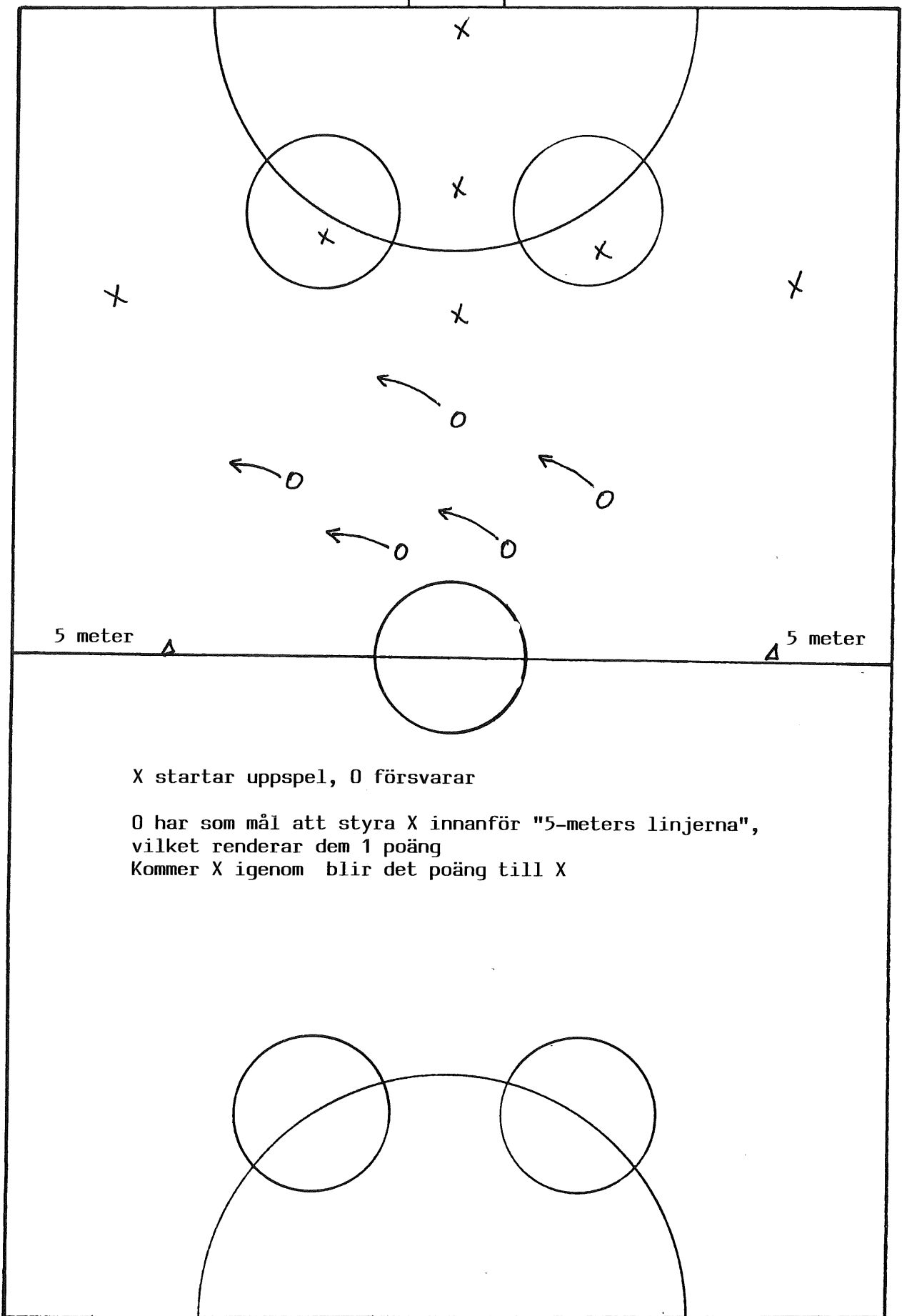


Skott

89.

- Boll
- x Anfallare
- Försvarare

- ⊗ Bollhållare
- △ Kon



X startar uppspel, O försvarar

O har som mål att styra X innanför "5-meters linjerna", vilket renderar dem 1 poäng  
 Kommer X igenom blir det poäng till X