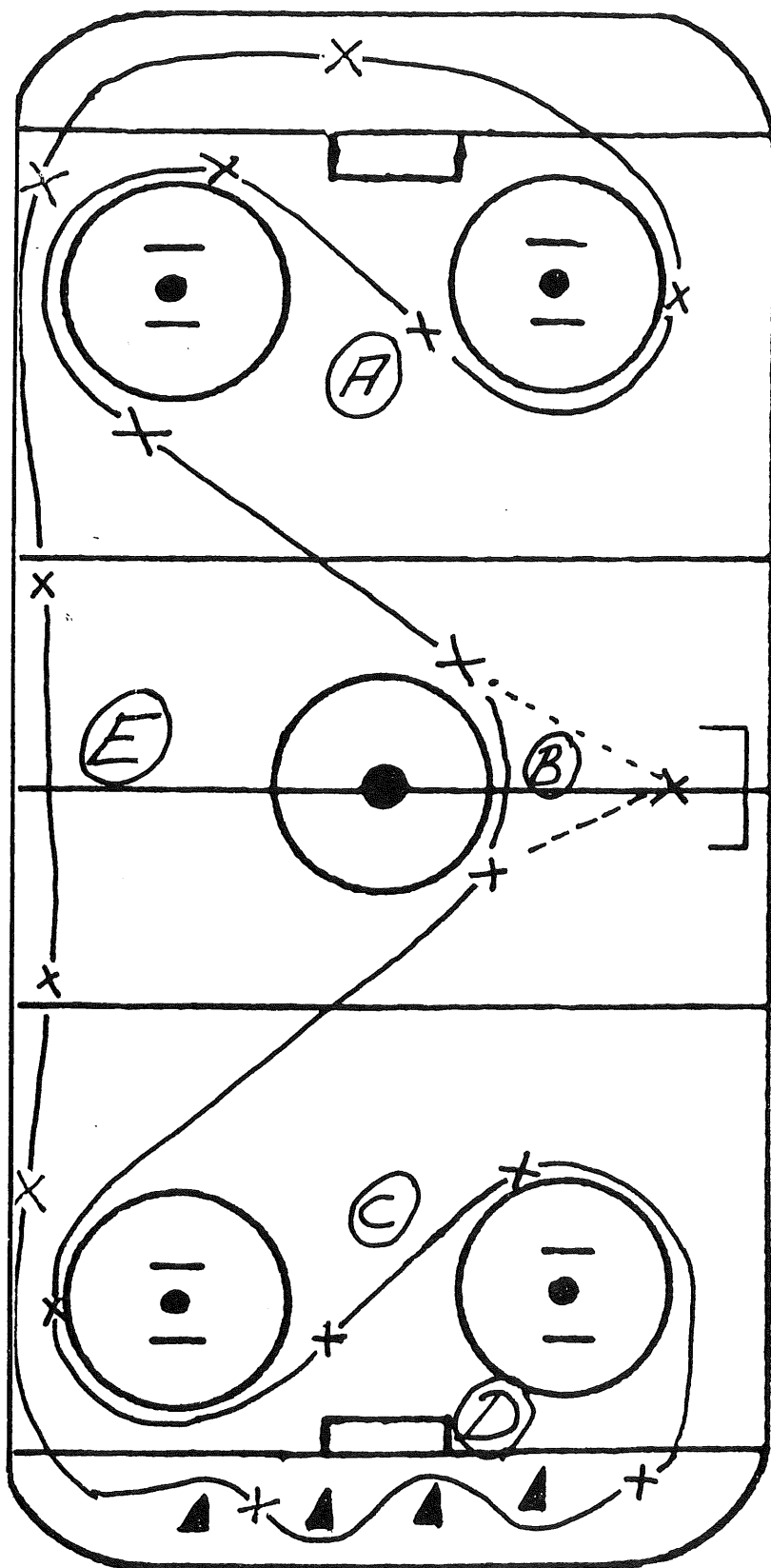


Rinkträning

Uppvärmningsövning

Samtliga åker denna bana i ett långt tempo med boll.

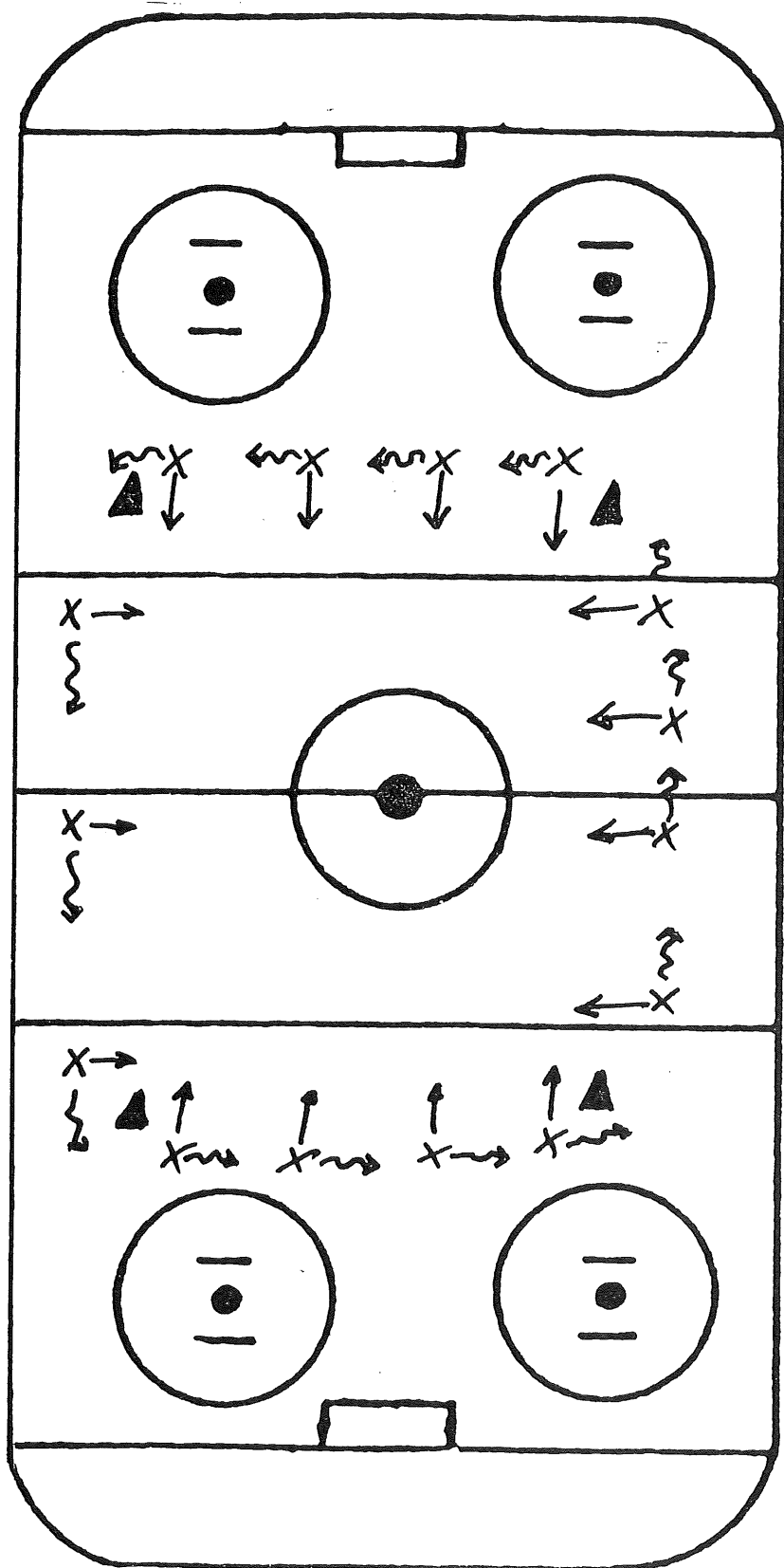
- A) översteg baklänges runt cirklarna
- B) rakning på målvakt, mottagning av utkast
- C) översteg framåt runt cirklarna
- D) dribbling mellan konor
- E) baklängesåkning mellan linjerna



Rinkträning

Uppvärmningsövning

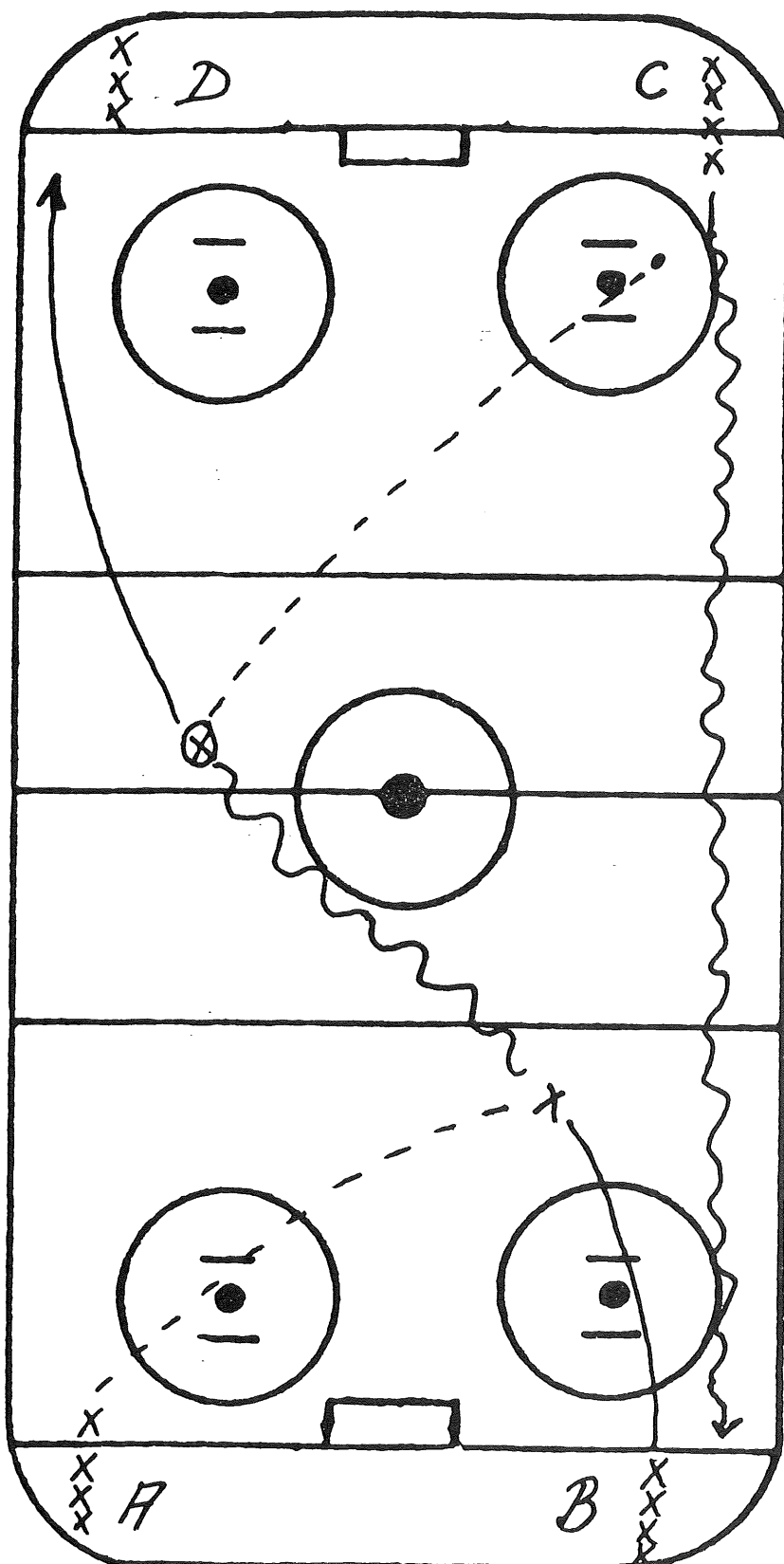
Samtliga spelare åker runt konorna.
Vid signal tar sig alla spelare
samtidigt (utan krock) över till
motsatta sidan på kvadraten, för
att fortsätta i samma åkriktning.
Bytt håll efter ett tag.



Rinkträning

Uppvärmningsövning

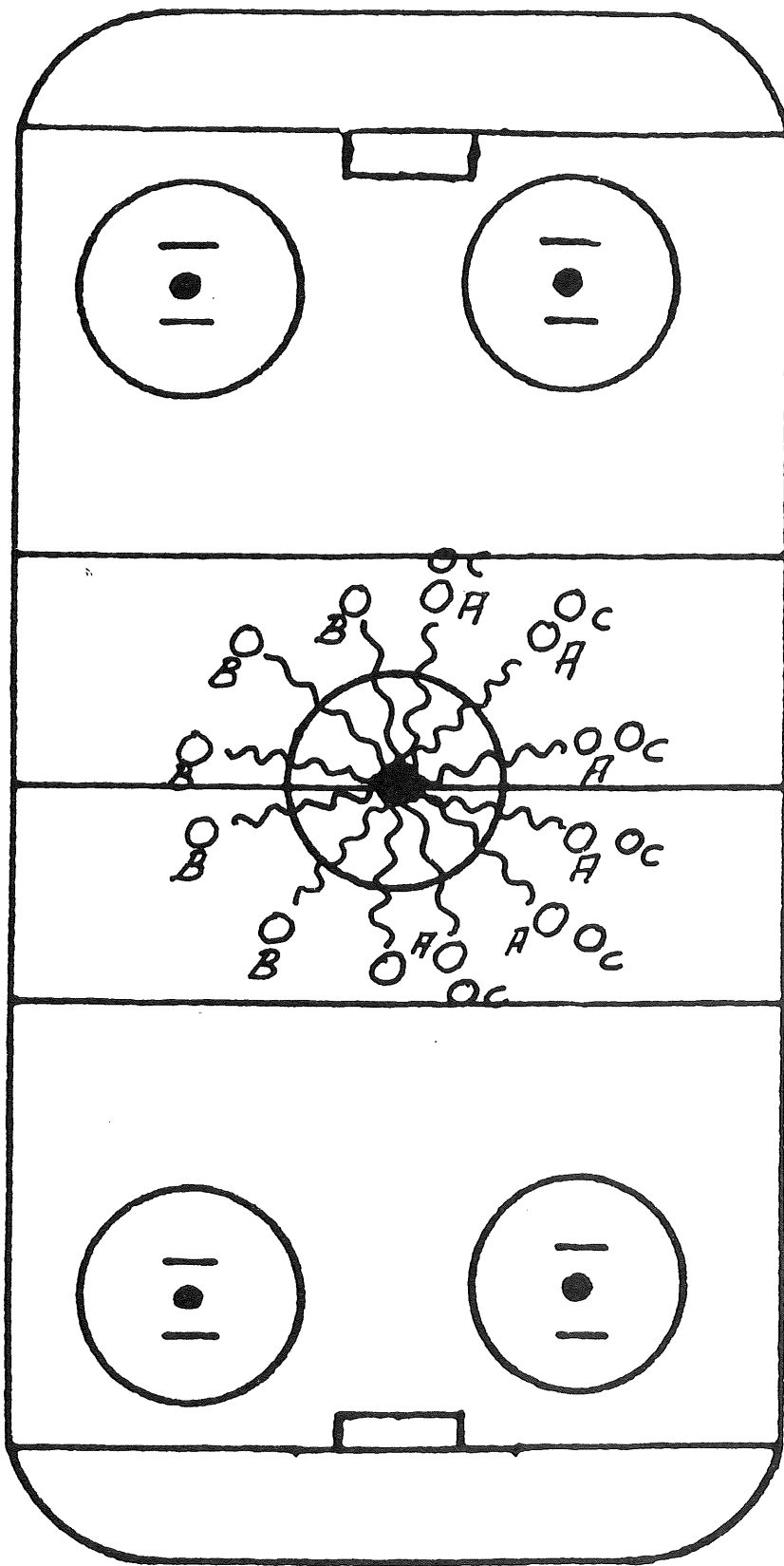
A lyrar boll till B som tar ner på tennis och driver bollen över blå och röd linje, lyfter diagonalt ner till C som tar emot på halvvolley, dribblar ner till B. Under tiden har B startat med en ny lyra.



Rinkträning

Uppvärmningsövning

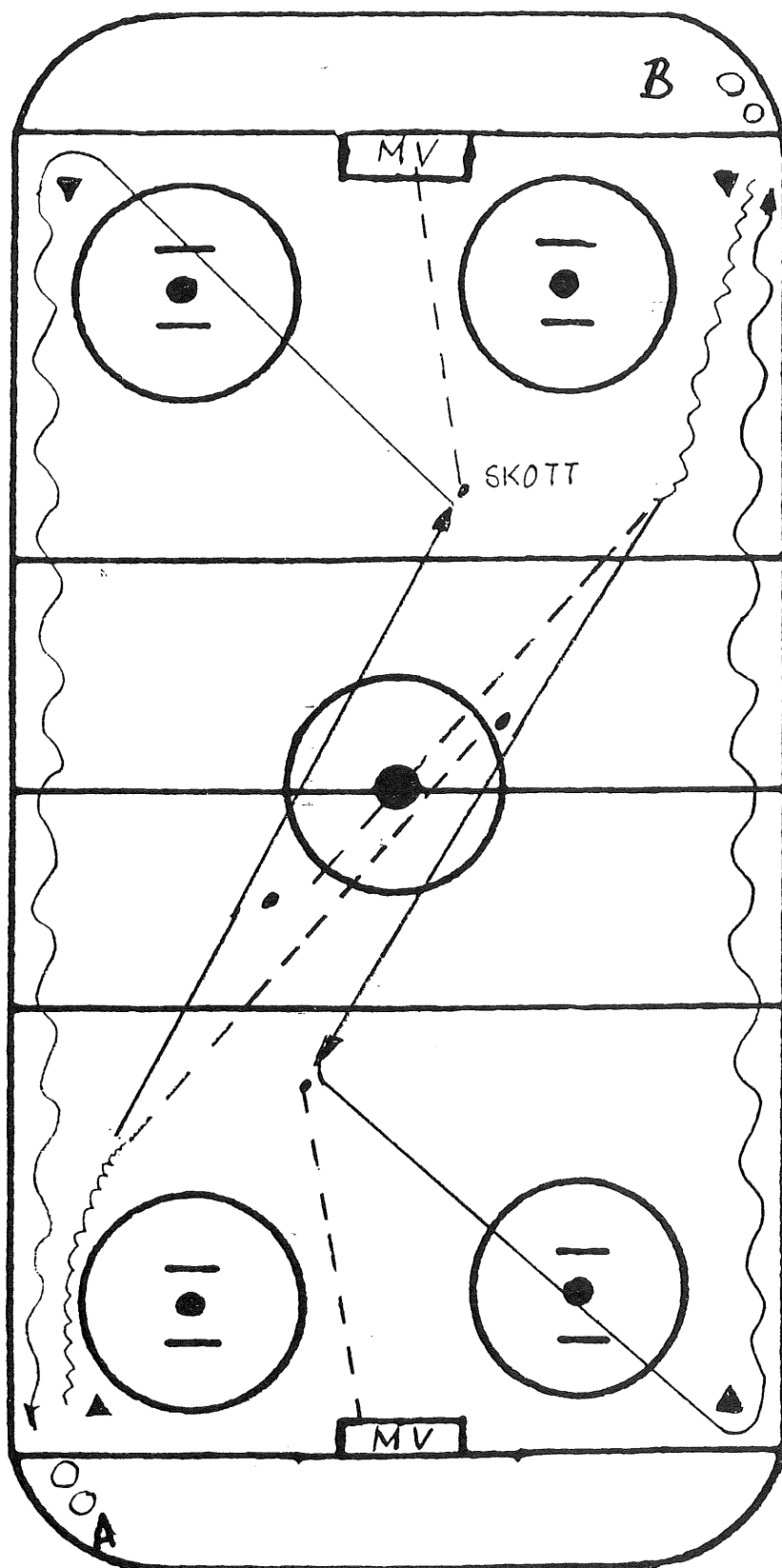
Samtliga A spelare dribblar samtidigt genom cirkeln till sin resp. B spelare som mottar bollen med en överlämning. B dribblar sedan mot C osv. Övningen kan även ske med direkt pass för att sedan åka efter.



Rinkträning

Skott- och passningsövning

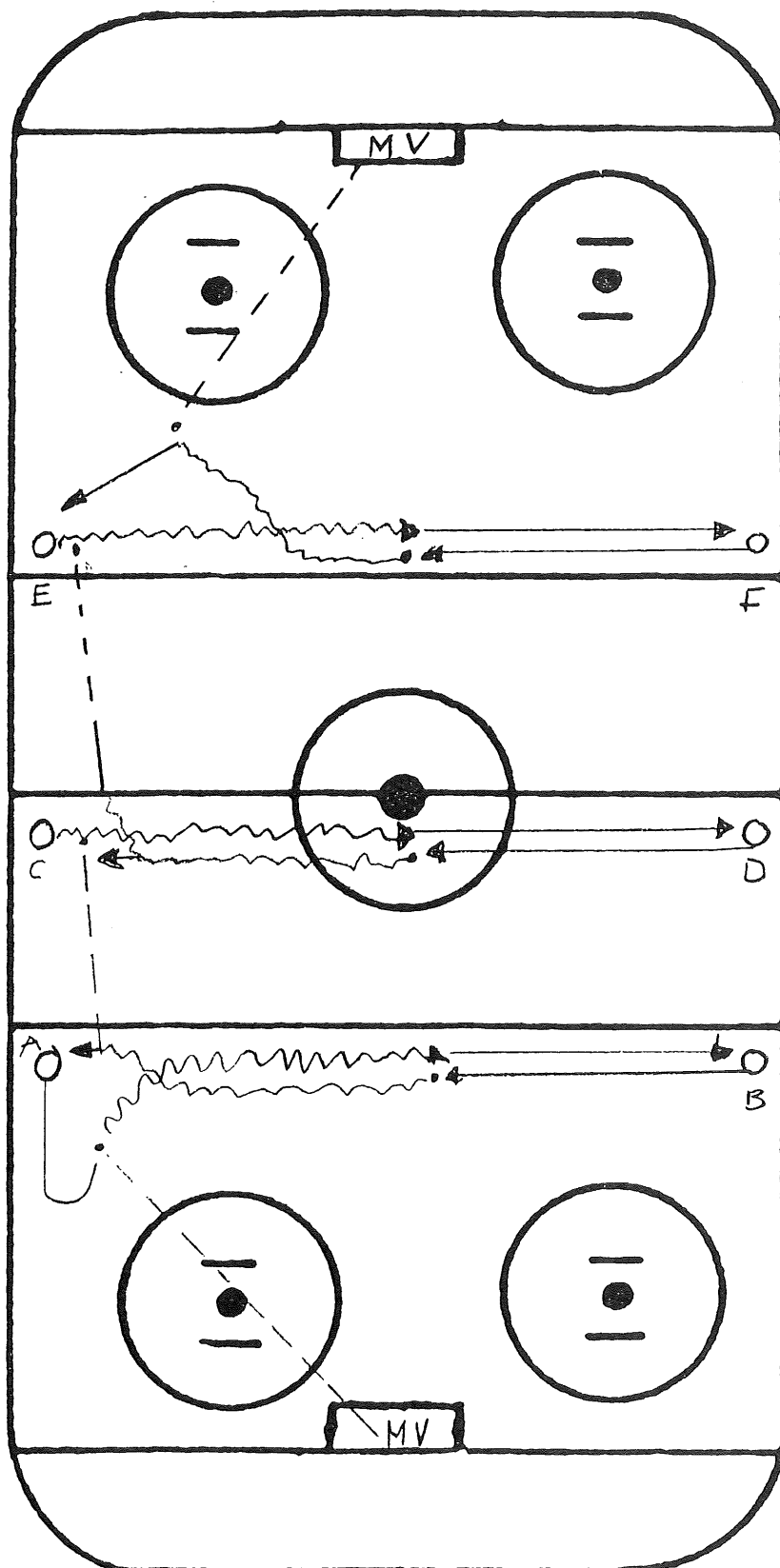
A och B startar samtidigt, dribbling, lång diagonal passning, går sedan på skott. Rundar kona med diagonalåkning hem. Byt även till baklängesåkning efter rundning av kona.



Rinkträning

Överlämning

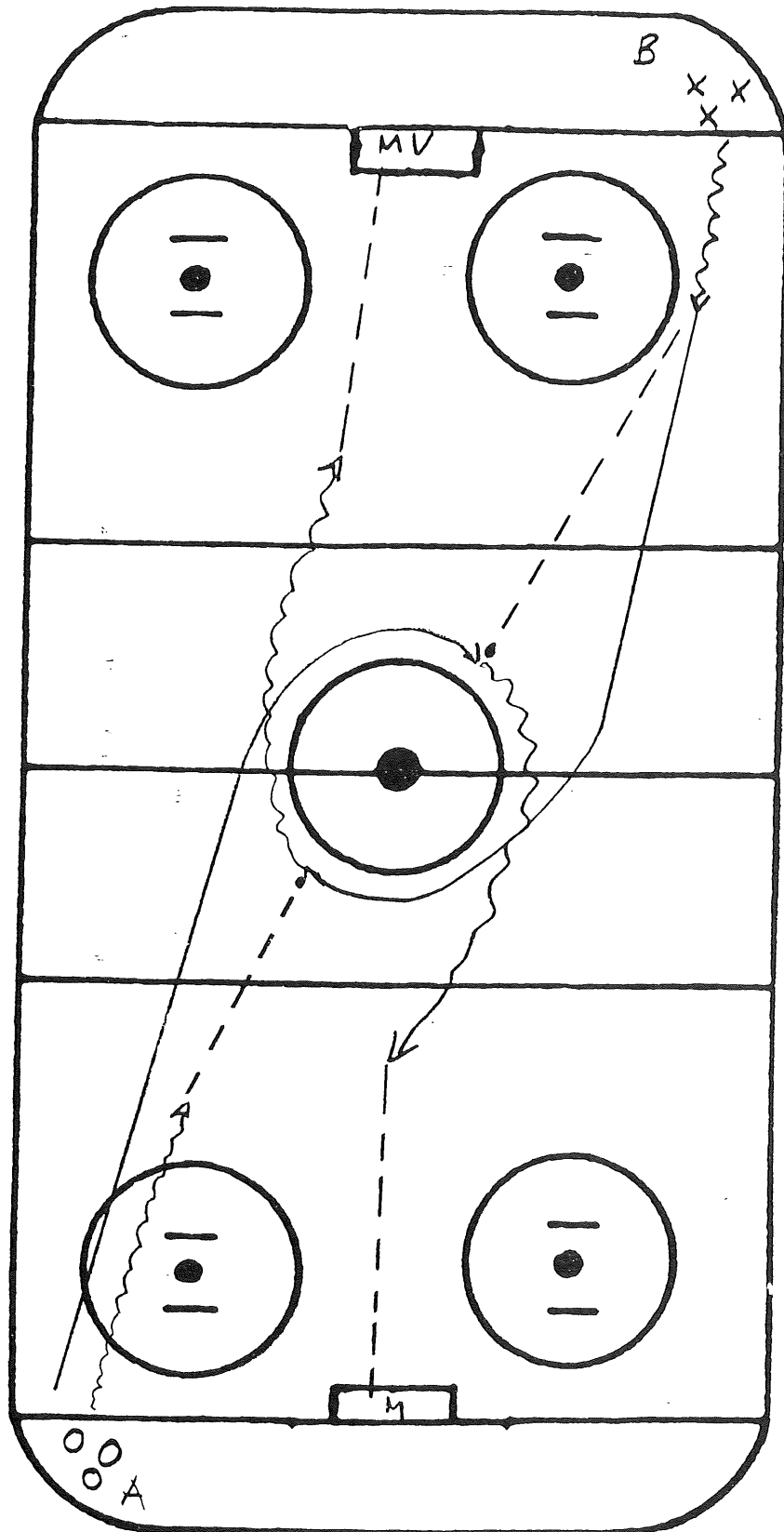
A får utkast från mv. i svängen, B startar samtidigt, överlämning mitt på banan, B passar sedan C, C lämnar över till D som passar till E som lämnar över till F som avslutar med skott. Byte inom grupperna samt utkast mot andra kanten.



Rinkträning

Passning och skottövning

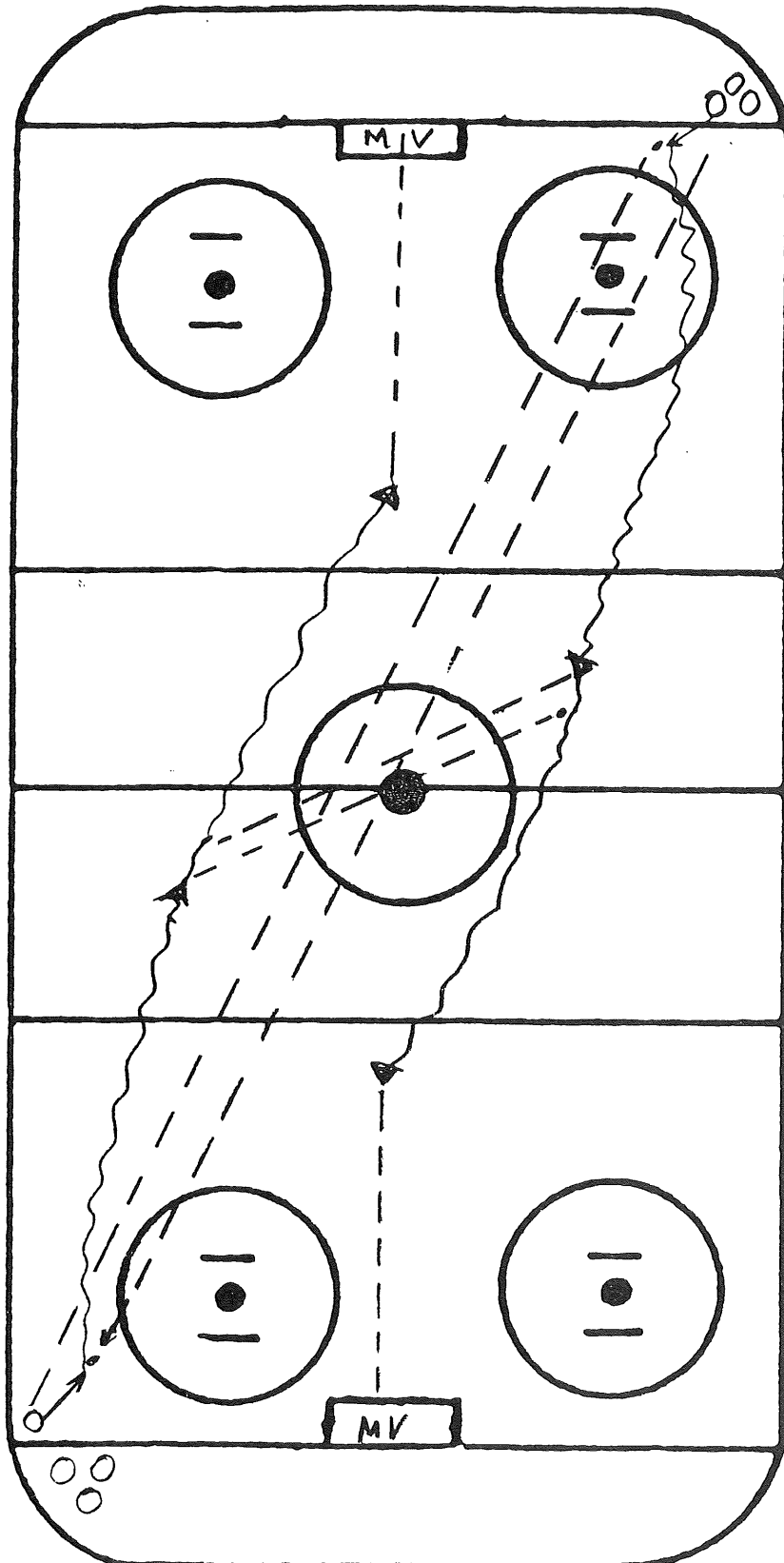
A åker upp och runt mittcirkeln, samtidigt har B startat och avväger en passning till A som tar emot och går på skott. B fortsätter runt mittcirkeln och får passning från 1:an i A-kön osv.



Rinkträning

Passning och skottövning

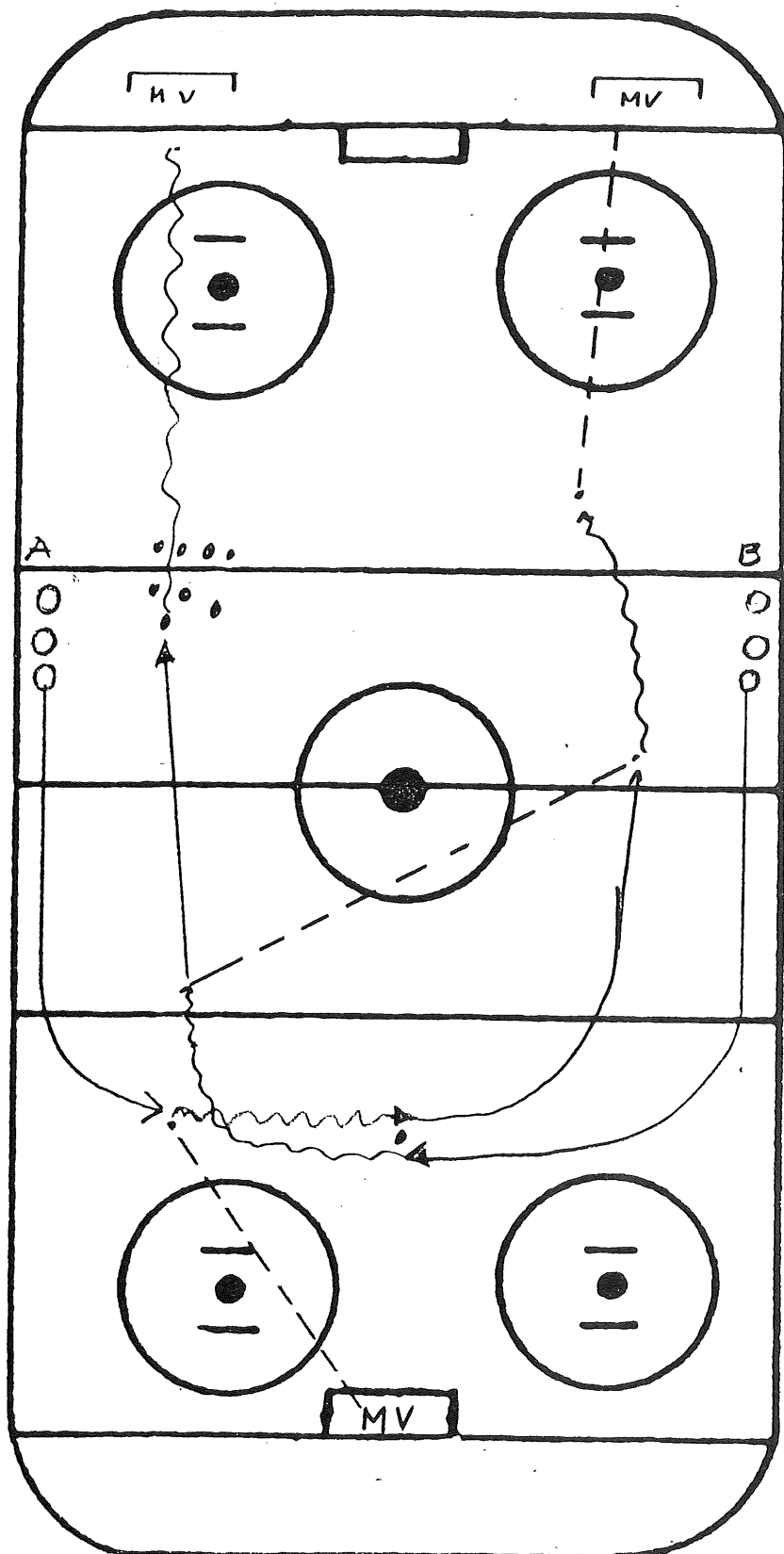
Lång passning på diagonalen,
ta emot, dribbla, ny passning
för att sedan gå på skott.



Rinkträning

Överlämning, skott

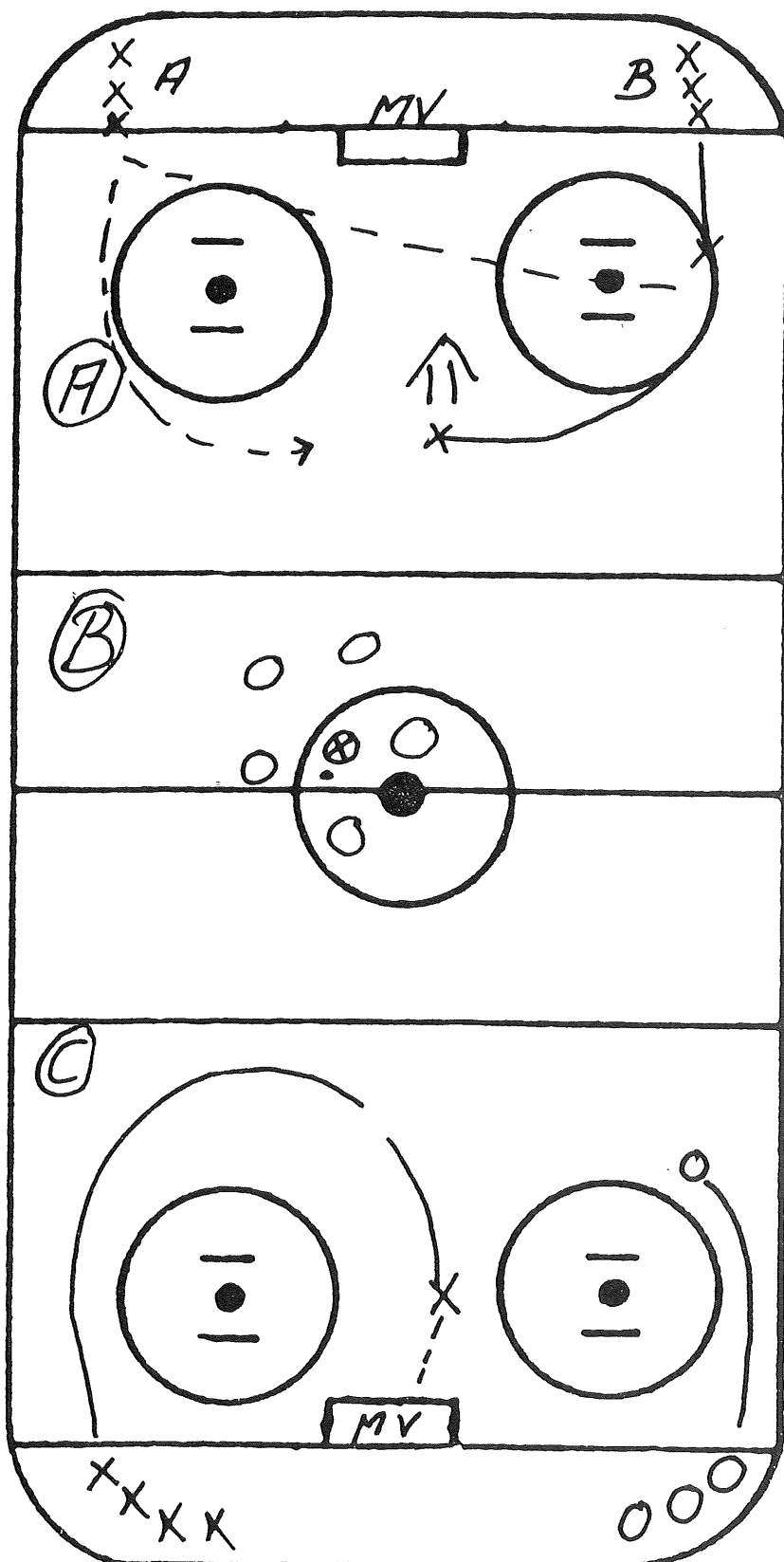
A och B startar samtidigt. A tar emot utkast, överlämning med B, A får passning på djupet, avslutar med skott. B tar boll och dribblar den andra mv.
 (har man ej 3 mv. kan passning användas istället för utkast)



Rinkträning

Stationsträning

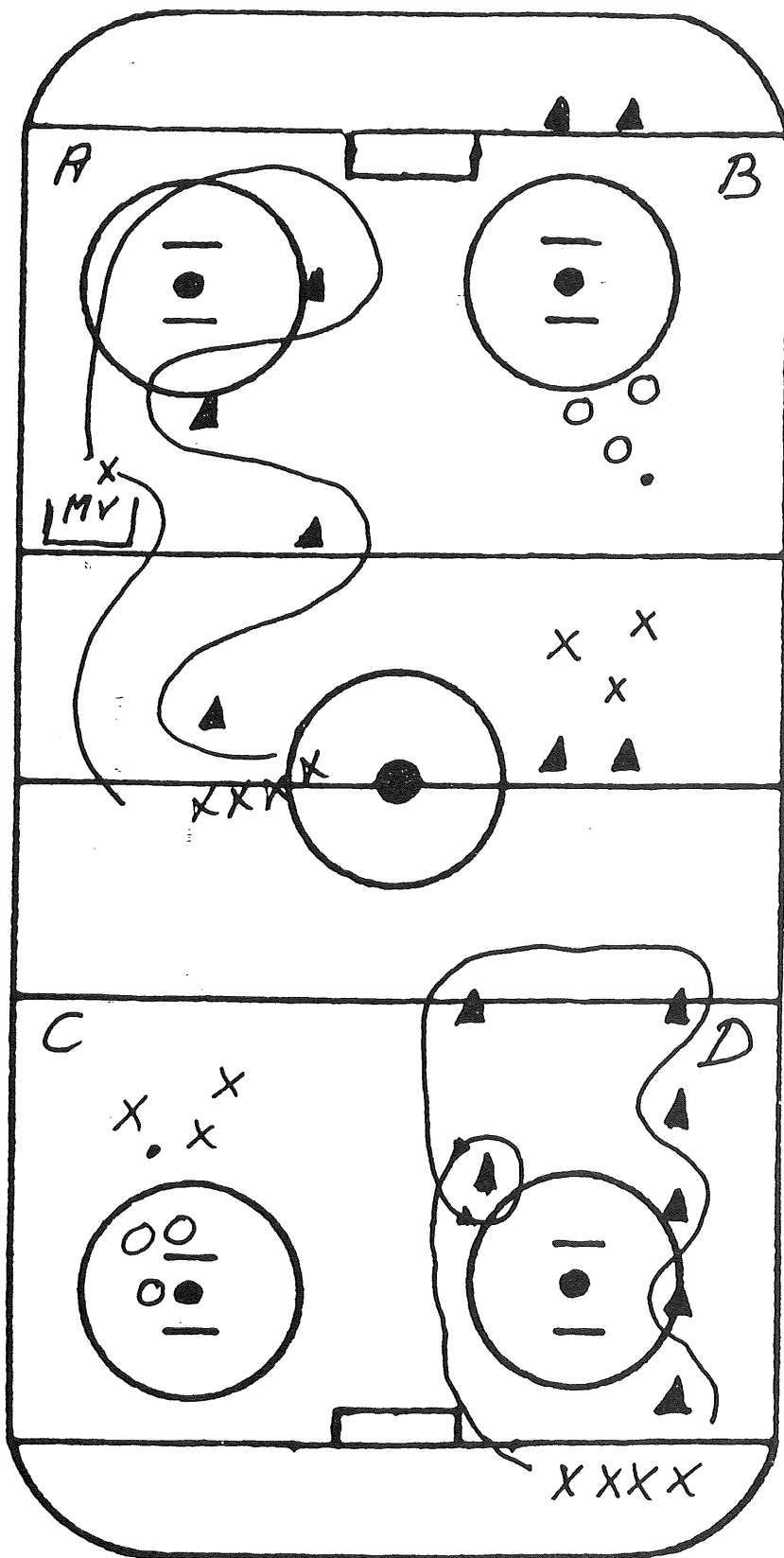
- A) Skottträning
- B) Dribblingar alla mot alla
- C) Rakningar



Rinkträning

Stationsträning

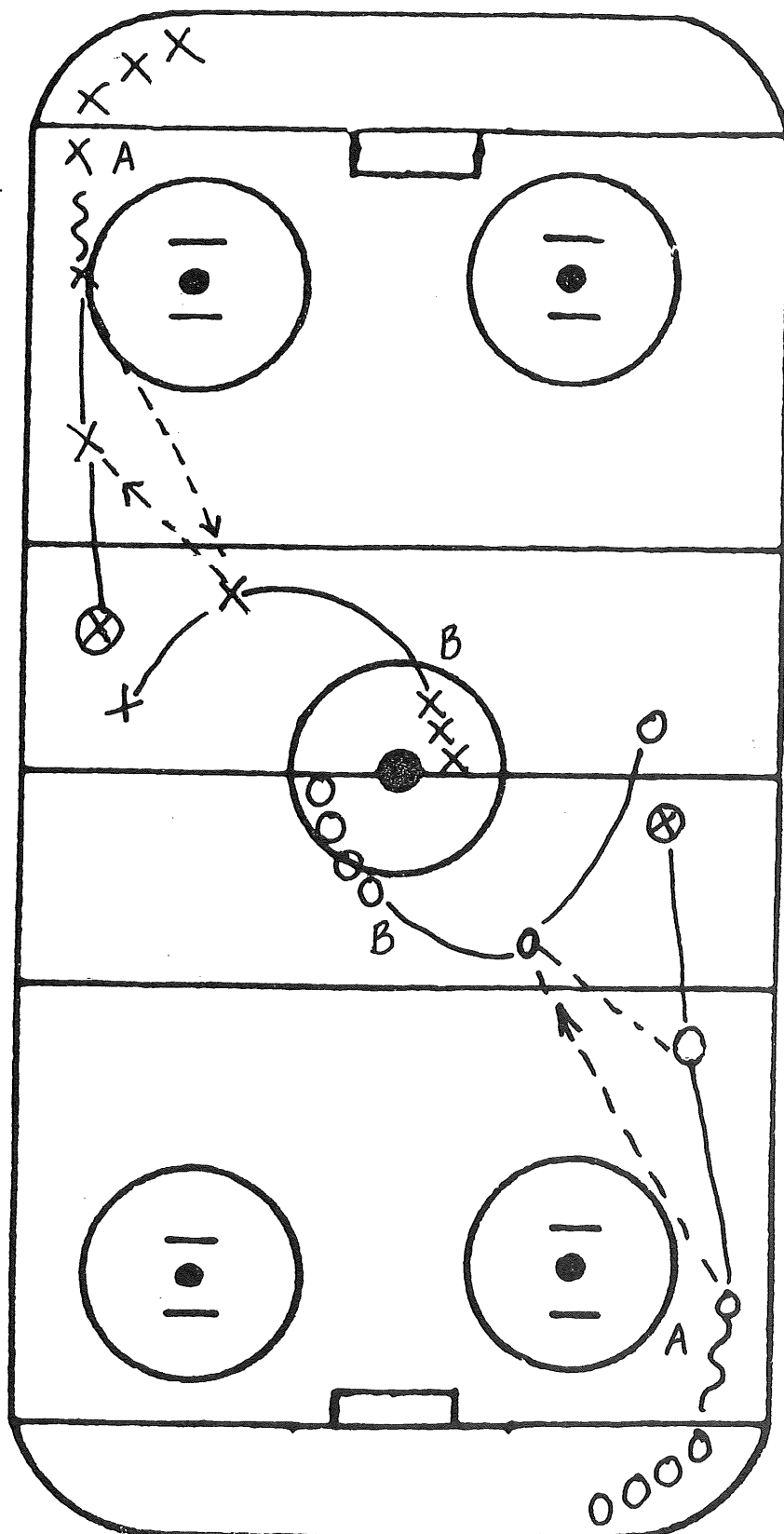
- A) Överstegsåkning - rakning på mv.
- B) Tvåmålsspel
- C) Smålagsspel utan mål
- D) Teknikbana



Rinkträning

1 mot 1 med väggspel

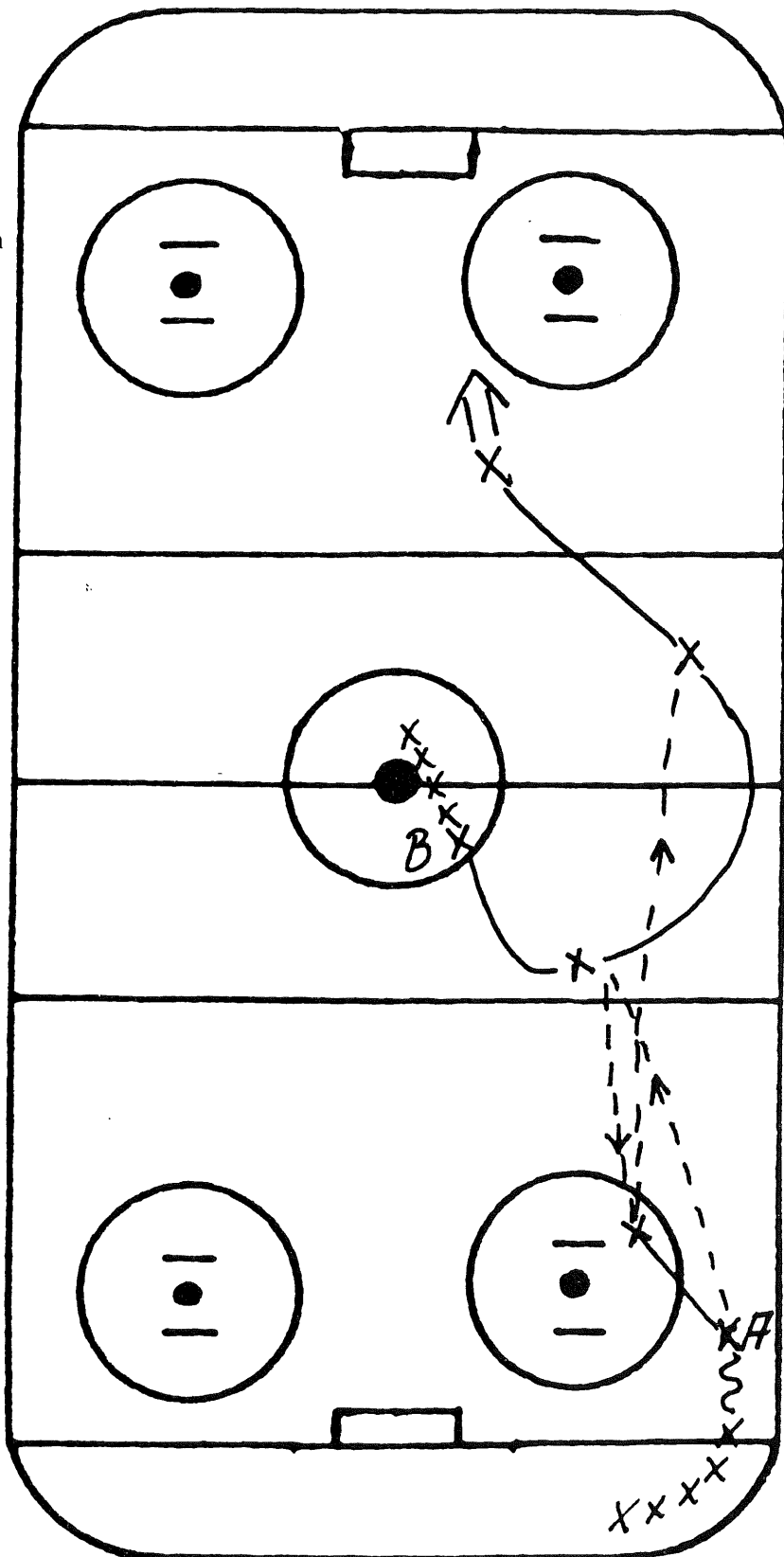
A passar till B, som väggar tillbaka till A. A utmanar B, som övergått till försvarare.



Rinkträning

Uppspel - avslutning

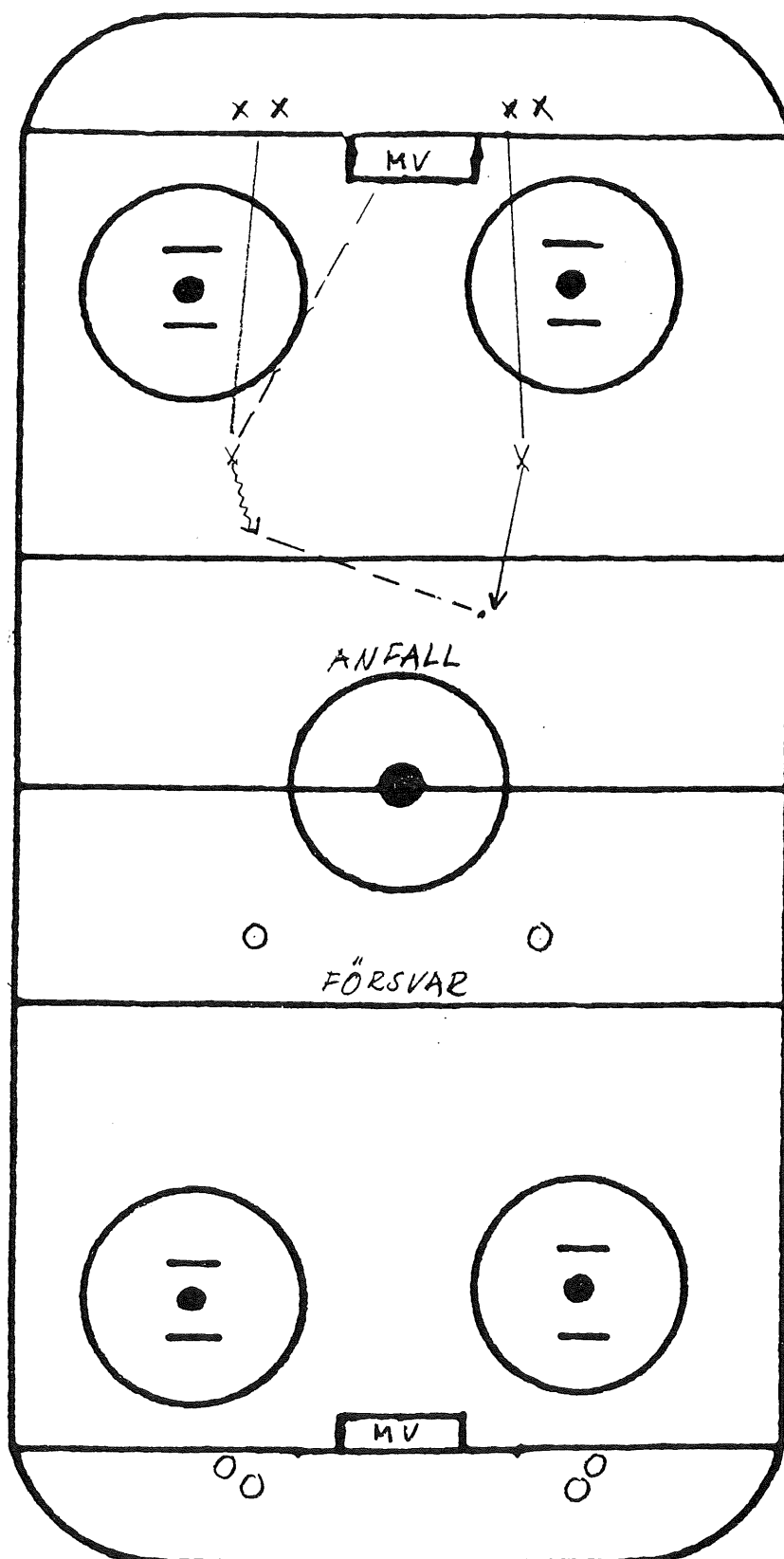
A spelar lång hård passning till B som väggar tillbaka till A. B trampar runt och får passning på djupet och avslutar med skott.



Rinkträning

Anfall - försvar

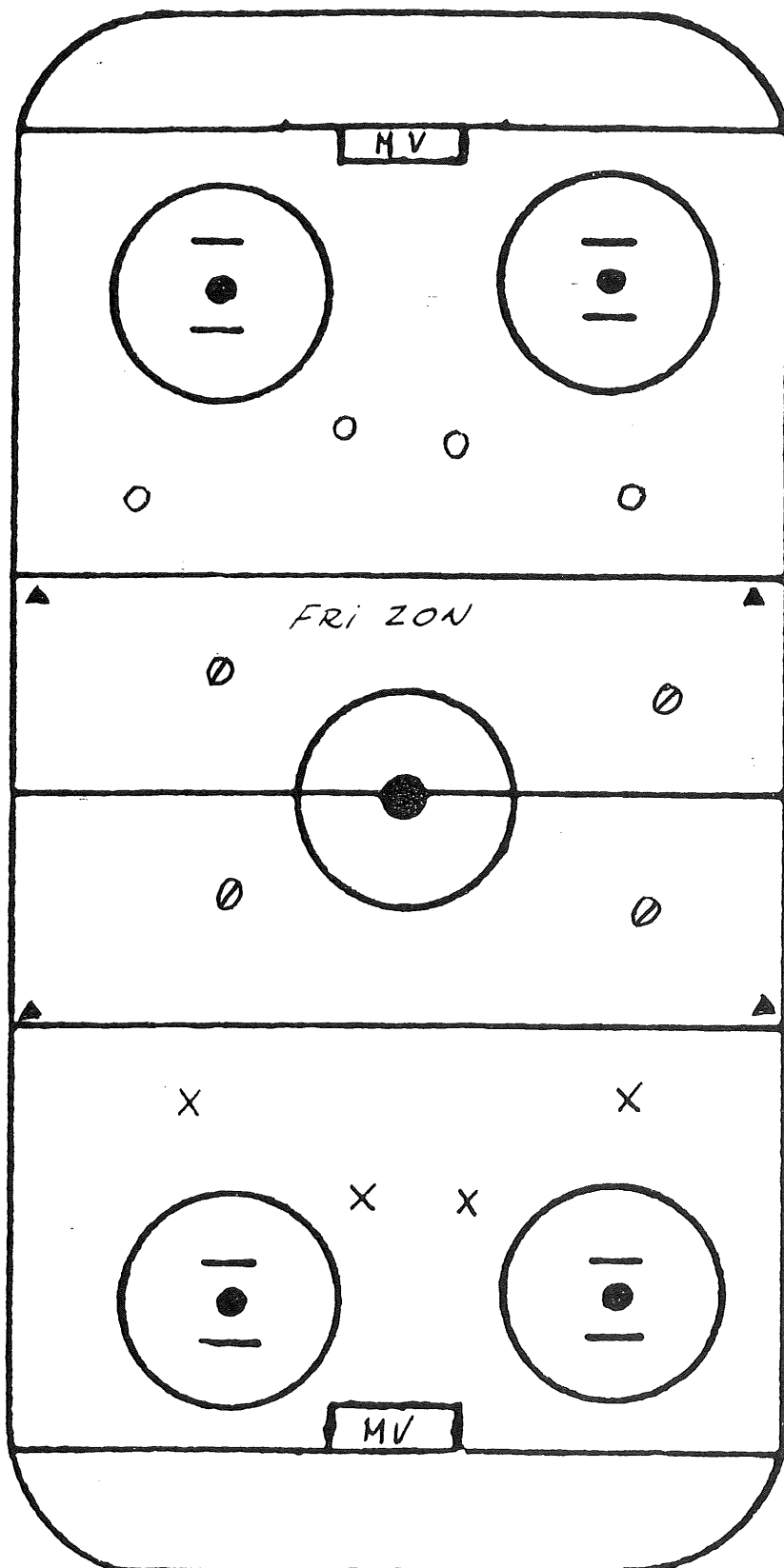
2 mot 2, X anfaller mot 0 som försvarare. Efter att X avslutat anfall blir de försvarare, och två nya 0 startar som anfallare. (ett anfall- omställning till försvar- vila)



Rinkträning

Anfall - försvar

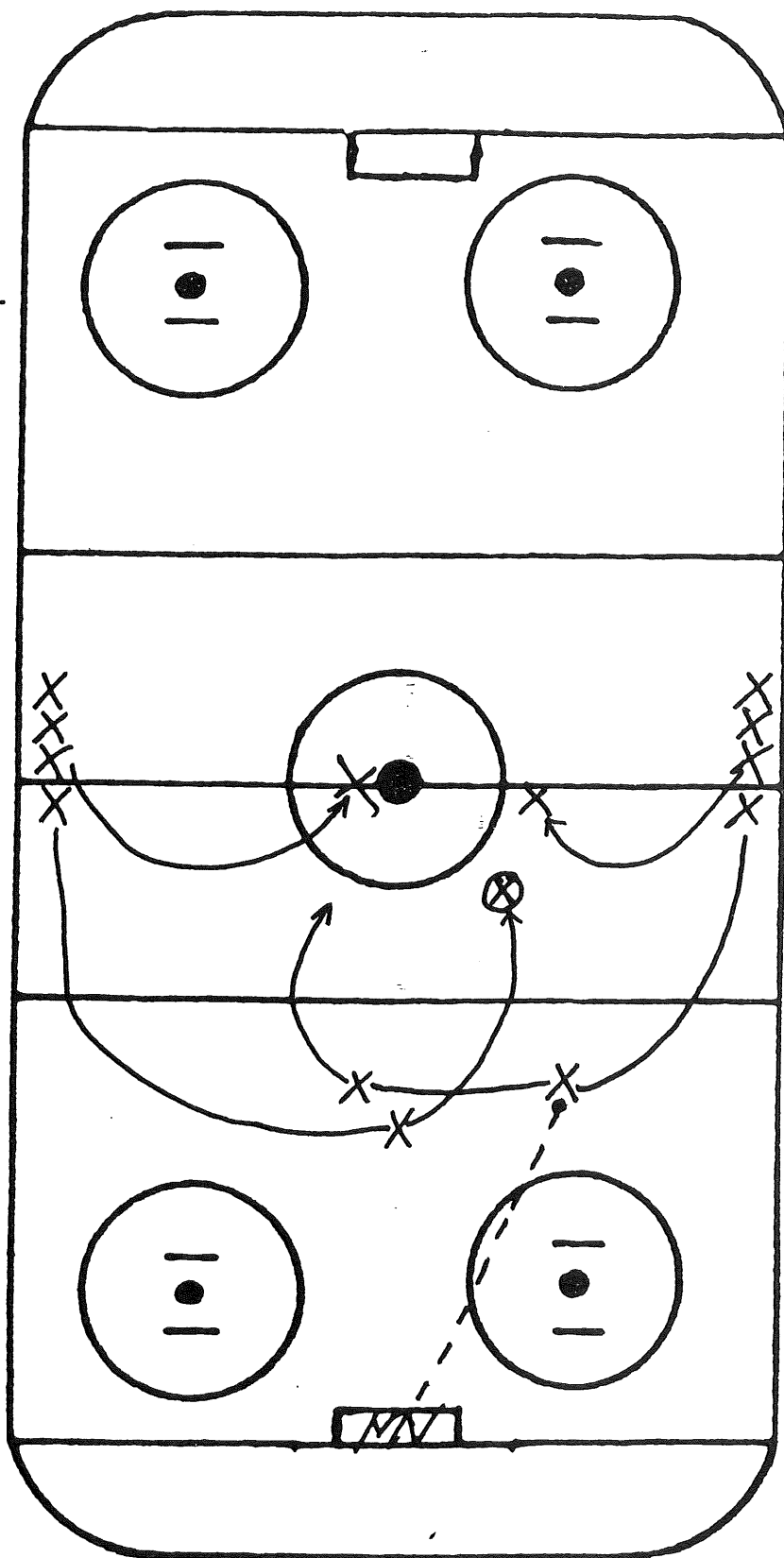
Ø anfaller mot X som försvarar.
 Lyckas X spela sig ut i frizonen
 samlar man ihop sig och anfaller
 mot 0. Vid mål startar mv. upp
 spelet.



Rinkträning

Överlämning, 2 mot 2

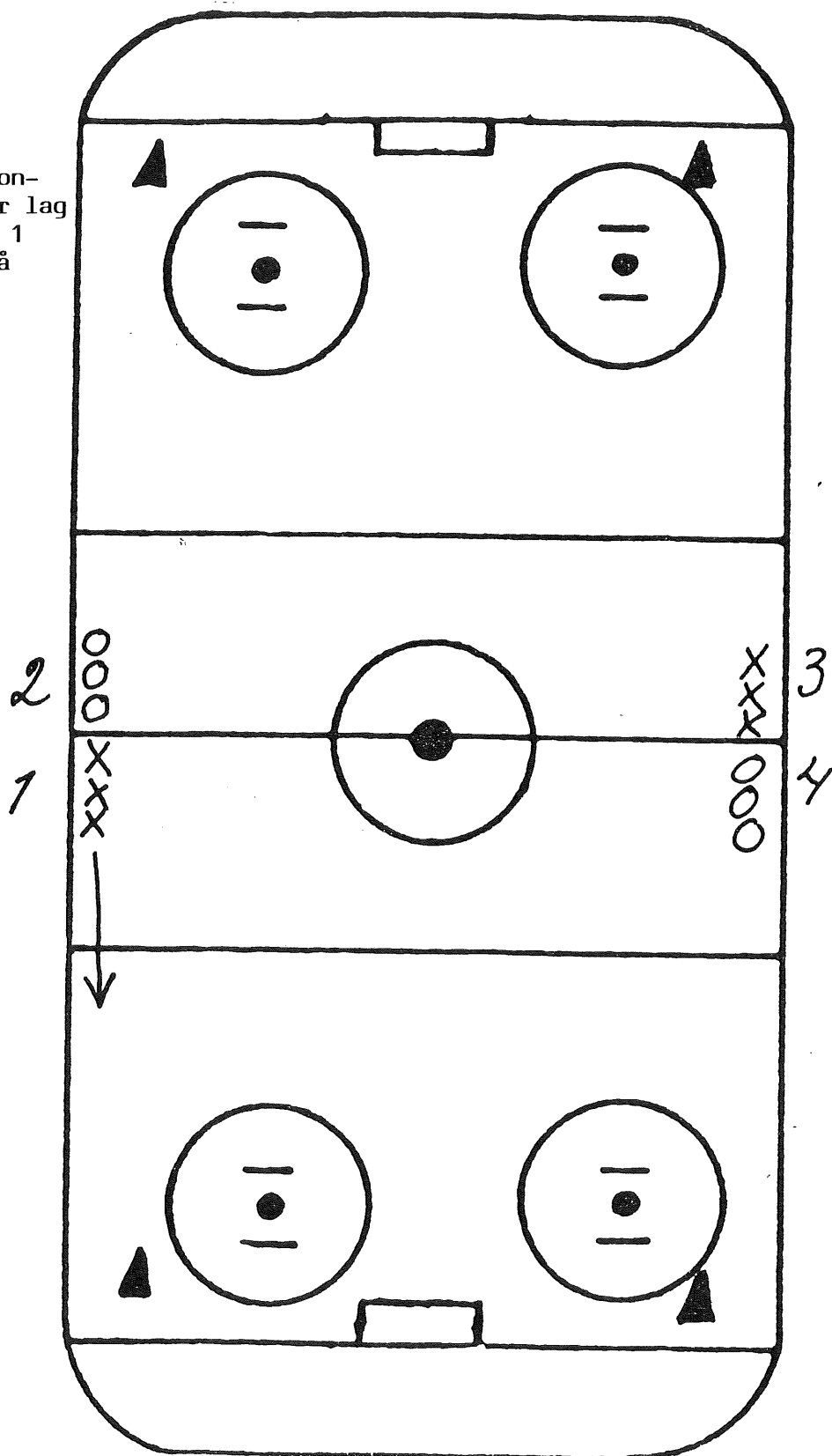
1:orna från varje grupp startar.
En av dem erhåller utkast från
mv. , överlämning. Samtidigt
startar 2:orna i grupperna och
bildar försvarspar. Improvisation.



Rinkträning

Förbränningsträning

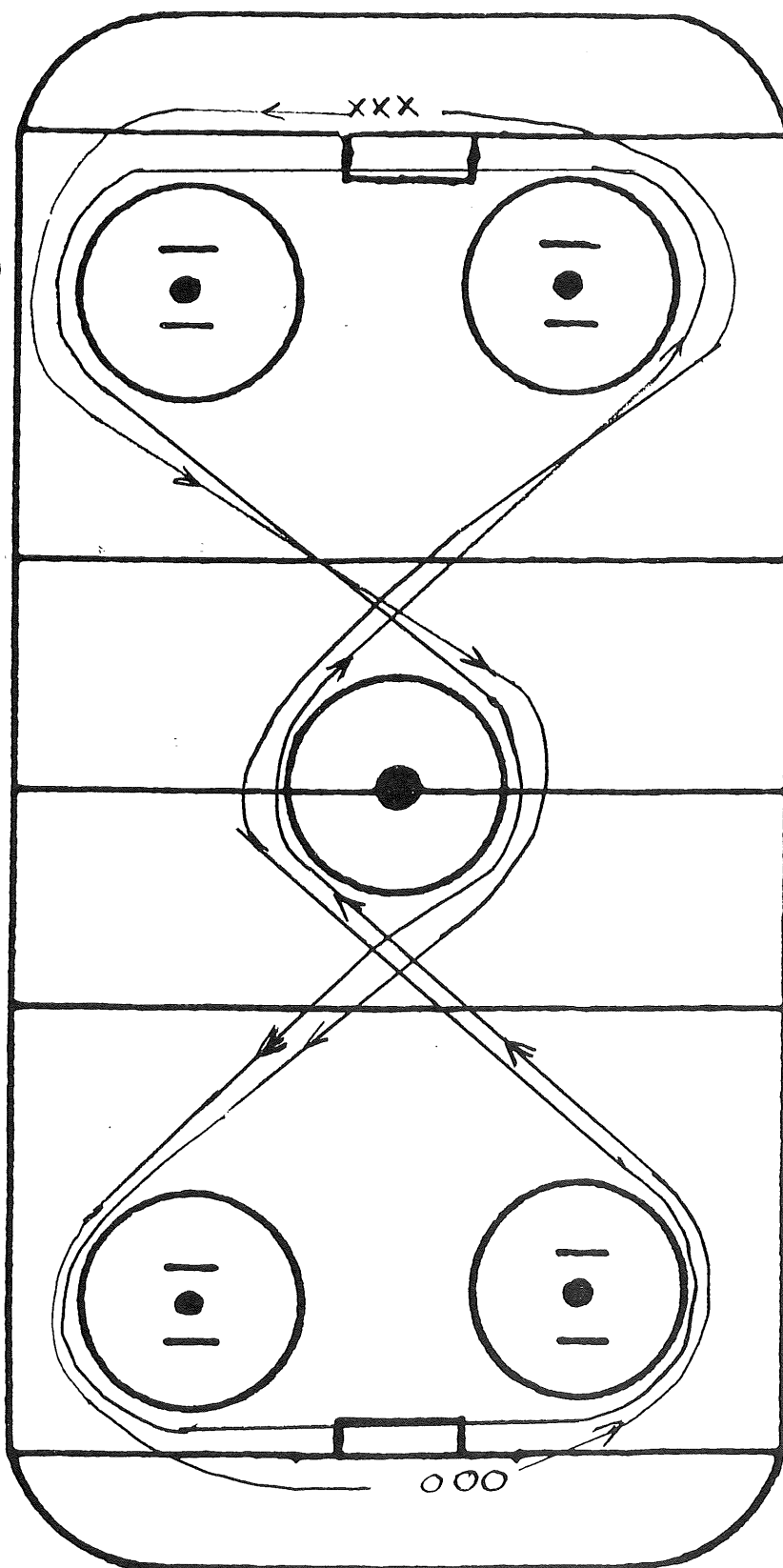
Lag 1 startar, åker runt konor och mål, när de passerar lag 3 hakar dessa på. När lag 1 åkt ett varv hakar lag 2 på lag 4 osv.



Rinkträning

Skridskoövning

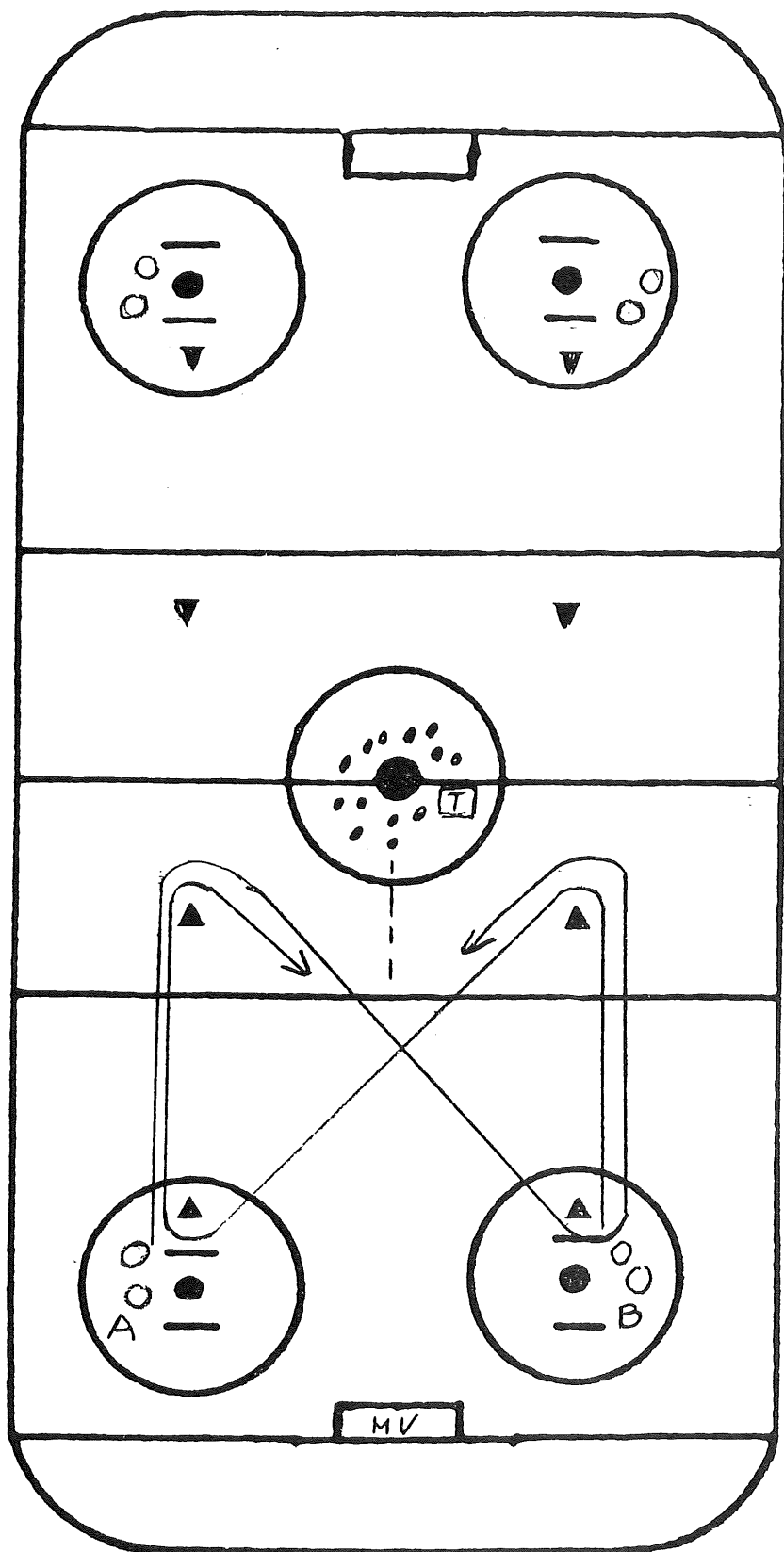
2 grupper startar samtidigt (1 bakom vardera målburen), pressar varandra och växlar bakom målet. (Helst 3 grupper bakom varje mål)



Rinkträning

Spjälkning, vilja

A och B startar samtidigt, rundar konorna. Först till boll avslutar, tvåan försvarare.



Rinkträning

Spjälkningsövning

1:an i varje grupp hämtar en boll och lämnar den vid gruppen, hämtar nästa osv. 2:an lägger sedan ut bollarna.

