



TRÄNING

Höstlovscamp

Datum

2014-10-30

Påvelunds IP 11

Tid

10.00-12.00

PW DM

Pass nr

1

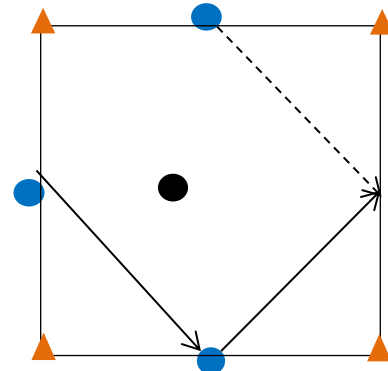
MOMENT 1

35 min

Syfte: Bli spelbar, passning, medtagning

Instruktion: komma ur passningsskugga, planering innan erhållande av boll, titta upp, kommunicera

Anvisning: Kvadrat, passa bollen till varandra, 1 spelare jagar bollen, byte efter 2 min, fria tillslag, 3 vs 1



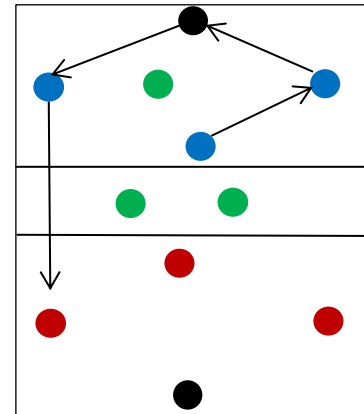
MOMENT 2

35 min

Syfte: Bli spelbar, passning, medtagning, speldjup

Instruktion: komma ur passningsskugga, planering innan erhållande av boll, titta upp, kommunicera

Anvisning: passa bollen till varandra, 1 spelare jagar bollen, försök få över bollen till fri yta, fria tillslag (alt 2 tillslag), 4 vs 1



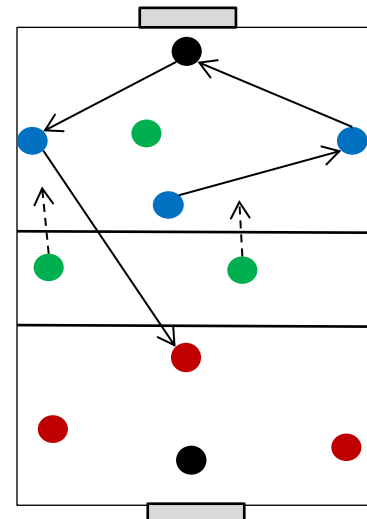
MOMENT 3

35 min

Syfte: Bli spelbar, passning, medtagning, speldjup

Instruktion: komma ur passningsskugga, planering innan erhållande av boll, titta upp, kommunicera

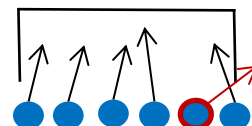
Anvisning: passa bollen till varandra, 1 spelare jagar bollen, försök få över bollen till fri yta, fria tillslag (alt 2 tillslag), när bollhållande lag har passat inom laget 3-4 ggr får motståndare gå in med ytterligare 2 spelare i ytan, när försvarande lag erövrar bollen så ska de försöka göra mål, om försvarande bryter eller gör mål startar spelare i andra ytan spelet, byte 5 min x 3, 4 vs 3



AVSLUTNING

10 min

Lek: Försök skjuta bollen över linjen, backa sedan ca 1 meter i taget om man klarade det





TRÄNING

Höstlovscamp

Datum

2014-10-30

Påvelunds IP 11

Tid

10.00-12.00

PW DM

Pass nr

2

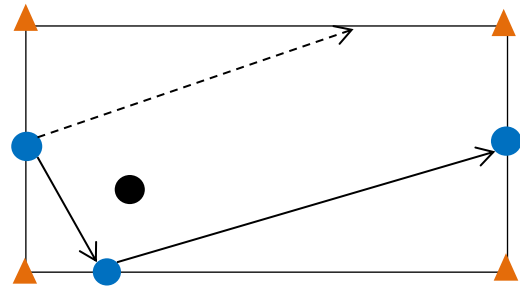
MOMENT 1

35 min

Syfte: Bli spelbar, passning, spelvändning

Instruktion: komma ur passningskugga, planering innan erhållande av boll, titta upp, vänd spelet

Anvisning: Rektangel, passa bollen till varandra, 1 spelare jagar bollen, byte efter 2 min, fria tillslag, 3 vs 1



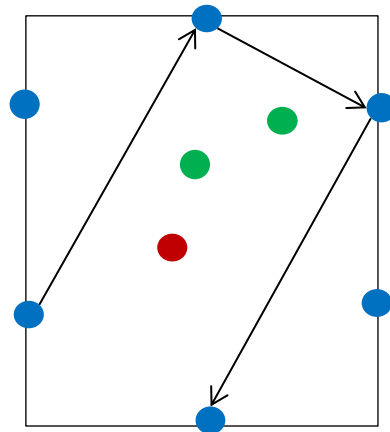
MOMENT 2

35 min

Syfte: Bli spelbar, passning, spelvändning

Instruktion: komma ur passningskugga, planering innan erhållande av boll, titta upp, vänd spelet

Anvisning: passa bollen till varandra, 2 spelare jagar bollen, försök göra en spelvändning, fria tillslag (alt 2 tillslag), 7 vs 2 (inkl **joker**), variera med några korta passningar



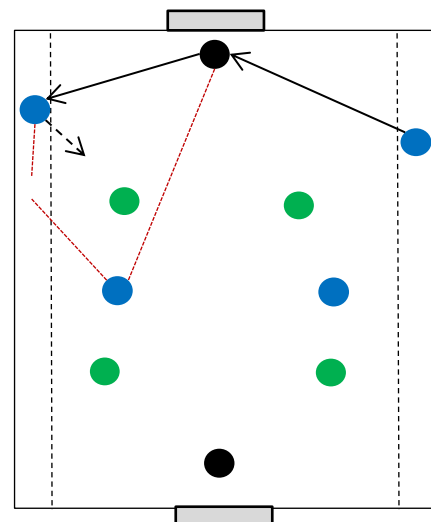
MOMENT 3

35 min

Syfte: Bli spelbar, passning, spelvändning

Instruktion: komma ur passningskugga, planering innan erhållande av boll, titta upp, vänd spelet

Anvisning: Spel 5 vs 5 med zoner, spelet sätts igång genom att bollen måste spelas ut i zonerna på båda sidorna innan mål får göras, fria tillslag, **alt. gå igenom passning till spelare centralt**



AVSLUTNING

5-10 min

Lek: Tränaren i mitten, spelarna i cirkel, kasta bollen till spelaren, säg "nicka" el "fånga" precis innan. Spelaren ska göra tvärtom, dvs nicka tillbaka bollen om tränaren säger "fånga"

Strech/rörlighet: tillsammans i grupp

