

# ÖVNINGSFÖRRÅD

ÄLVSBORG FF 2020



# ÄLVSBERG FF ÖVNINGSBANK

Älvsborg FF övningsbank är till för Älvsborg FF tränare och ledare att använda sig av vid träning. Har du tips och idéer om hur denna övningsbank kan bli ännu bättre, tveka inte att höra av dig till oss.

Till dig som inte är ledare i Älvsborg FF, om vill du använda dig av detta material så får du givetvis göra det.



”Har du tips och idéer om hur denna övningsbank kan bli ännu bättre, hör av dig”

## SPELARLYFTETS ÖVNINGSBANK

Du kan även använda Spelarlyftets matris (bild nedan).

Spelarutbildningsmatris				Version 130701
Årskategori	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem
<b>Nivå 1</b> Fotbollsspelare - Elevskolor 6-8 år	Övning	Elevskolor		Zonen 2,2 Stämning Stämning Stämning
<b>Nivå 2</b> Lära att träna Teknik Förberedande övning 9-11 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Zonen 2,3,1 Stämning Stämning
<b>Nivå 3</b> Tränare utöver Anfallsövning Medspelare Lagledare 12-15 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Zonen 3,3,3 Stämning Stämning Stämning
<b>Nivå 4</b> Tränare utöver Lagledare 16-19 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Övning Elevskolor - Förberedande övning 9-11 år	Zonen 3,3,3 Stämning Stämning Stämning

Spelarutbildningsmatris					Version 130701
Årskategori	Träningslära	Målvakt	Ledartutbildning	Inomhus	
<b>Nivå 1</b> Fotbollsspelare - Elevskolor 6-8 år	Fotbollsspelare Elevskolor 6-8 år	Grund 1 - Elevskolor	Spiff, B&S 1 Förberedande övning	Zonen 2,2 Stämning Stämning	
<b>Nivå 2</b> Lära att träna Teknik Förberedande övning 9-11 år	Fotbollsspelare Elevskolor 9-11 år	Grund 2 - Elevskolor	Spiff, B&S 1 - Lederare Spiff, B&S 1 - Lederare Workshop Elevskolor	Elevskolor 2,2 Stämning	
<b>Nivå 3</b> Tränare utöver Anfallsövning Medspelare Lagledare 12-15 år	Fotbollsspelare Elevskolor 12-15 år	Grund 3 - Elevskolor	Spiff, B&S 1 - Lederare Spiff, B&S 1 - Lederare Workshop Elevskolor	Elevskolor 3,3 Stämning Stämning	
<b>Nivå 4</b> Tränare utöver Lagledare 16-19 år	Fotbollsspelare Elevskolor 16-19 år	Grund 4 - Elevskolor	Spiff, B&S 1 - Lederare Spiff, B&S 1 - Lederare Workshop Elevskolor	Elevskolor 3,3 Stämning Stämning	

**Spelarlyftet -  
Inspiration, Kunskap och Glädje**

Den hittar du på: [www.gbgefotball.se](http://www.gbgefotball.se).

Här hittar du fler övningar: Gå in på [www.s2s.net](http://www.s2s.net) och logga in enligt följande:

Användarnamn: *Talangtränare*

Lösenord: *Spelarlyftet*

# Kul övningar när det INTE är träning med laget

Genom att träna på egen hand eller med kompisarna så blir spelarna ännu bättre, genom lite rolig extraträning.

## Skjuta långt

Ganska kul att testa sina förmåga gällande distansskytte. Här tar man i för kung och fosterland och saftar på den fetaste rackabajsaren man kan, sen lägger man ut ett märke så polarna får en chans att slå dig.

## Klockan

Handlar om att kicka bollen i luften så många gånger man kan. Börjar med att kicka 1 sen fortsätter man uppåt så länge folk klarar.

## PINGVIN

Stå i en ring och kicka bollen till varandra i luften. Den som tappar bollen får G. Först att få P-I-N-G-V-I-N förlorar.

## Nicka till varandra

Påminner om gris fast här samarbetar man för att få så många kickar man kan.

## Träffa ribban

Skjut bollen från straffområdeslinjen och tävla om vem som träffar ribban mest.

## I mål utan studs

Som namnet säger: skjut mål utan att bollen nuddar marken. Börja skjuta nära mål för att sedan backa bakåt för varje omgång.

## Hörnskruvar

Ställ er vid hörnflaggan och försök skruva in bollen direkt på hörna. Flest mål vinner.

## Volleykick

Passar perfekt om man vill göra drömmål utan att bli svettig.

## Närmast linjen

Stå vid straffområdeslinjen och försök få bollen att stanna så nära mållinjen som möjligt. (Träffar man nätet har man förlorat)

## Fotboll-tennis/Rund-tennis

Gör en liten tennisplan och använd fötterna. Eller kör en rundtennis.

## Tunneln

Placera ut en kompis eller föräldrar som tunnlar, bena brett isär. Under 1 minut räkna antalet genomförda tunnlar. Prova båda fötterna.

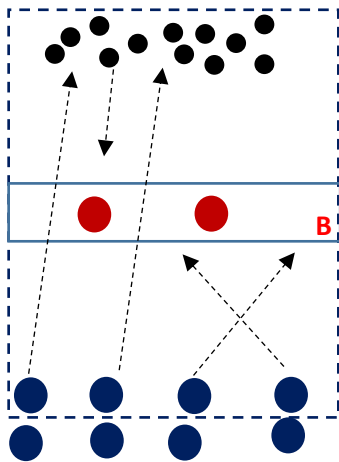
## Pricken

Klassikern är faktiskt roligast.

# LEKAR

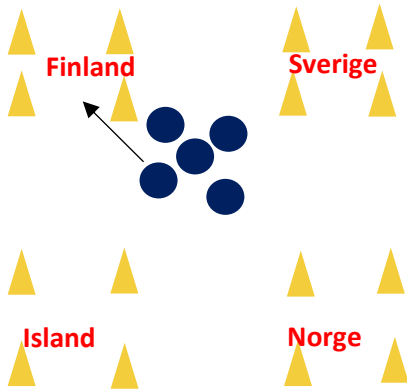


## Slottsmuren



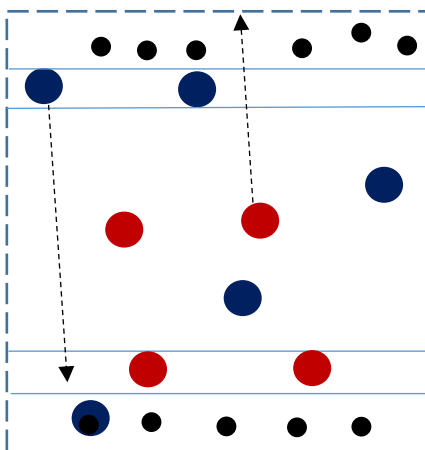
a) spelarna ska försöka ta sig förbi tränarna utan att bli nuddade, hämta en boll och driva tillbaka till sitt "näste", flest bollar vinner

b)tränarna får bara röra sig inom markerat område  
Max 3 i varje lag – använd konor om det fattas bollar



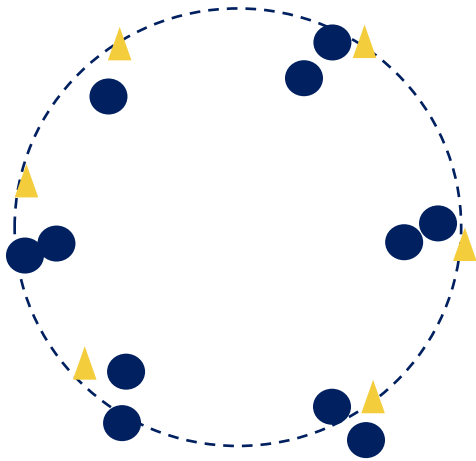
## Driva - NORDEN

Ledaren ropar SVERIGE! Då ska alla spelarna driva bollen till detta område. Den som kommer sista får göra en kullerbytta. När alla har samlats så kör man igen. Variera löpningarna, raka och diagonala. Lägg till att spelaren måste göra finter på vägen. Använd hö/vä insida/utsida fot (lilltå, stortå)



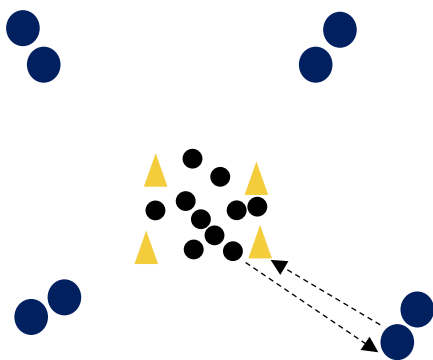
## Skattjage

Spelarna delas upp i två lag. Målet är att samla så många bollar som möjligt i sin "borg". Man samlar bollarna från motståndarnas "borg". Två spelare patrullerar sin egen borg medan resterande spelare jagar bollar. Om spelarna som patrullerar sin borg "kullar" motståndarna måste motståndaren hem till sin "borg" innan han får gå ut på skattjakt igen. Man vinner genom att man har fler bollar än motståndarna när tiden är slut. **MYCKET BOLLAR**



## Cirkelstafett

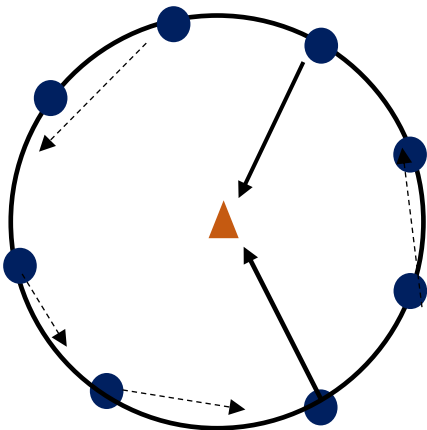
Ställ upp lag med en boll framför laget. Laget ställer upp i led med ex. nummer 1-4. Nr 1 i varje lag startar samtidigt och ska springa runt ett varv (utanför konor). Nr 1 lämnar över bollen till nr 2 osv. När alla har sprungit runt så sätter sig alla ner



## Robin Hood

ROBIN HOOD - Varje spelare skall hämta boll i Slottet och driva bollen tillbaka (BARA EN I TAGET) den till Sherwoodskogen. När bollarna är slut vinner det lag som har flest bollar i slottet.

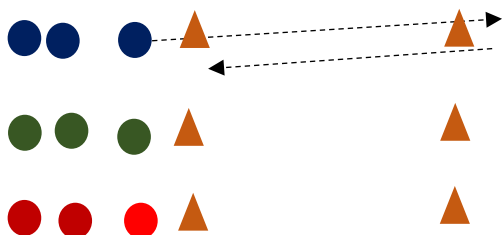
2-4 i varje lag, 4-6/lag. **Använd minst 20 bollar.**



## Bollkontroll 3 (inkl. skott/passning)

Spelarna driver runt i cirkeln. Vid signal så försöker alla träffa konan i mitten.

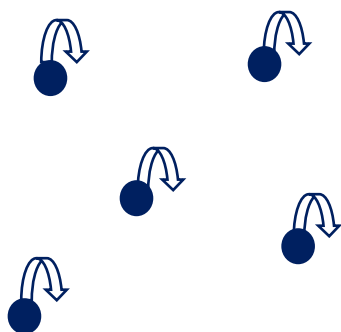
Spelarna har varsin boll. . Variera hö/vä, insida/utsida.



## Lagstafett (3-4 lag)

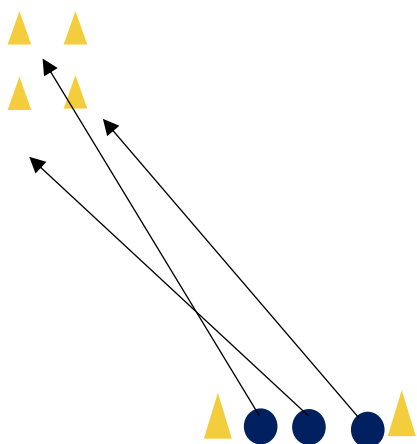
Spelarna startar vid och springer och rundar den andra och tillbaka. Nästa spelare springer.

- a) utan boll
- b) boll i hand
- c) boll vid foten
- d) baklänges utan boll



## Trixning

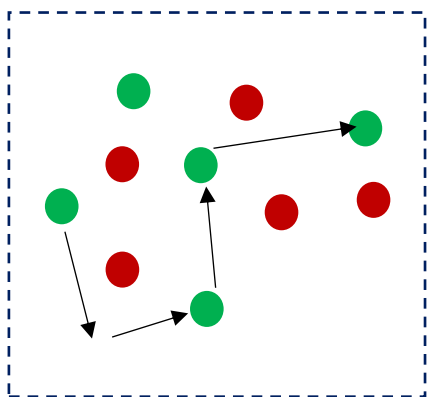
- a) Trixning med studs mellan - räkna antal
  - b) Trixning med fötterna – räkna antal
  - c) Trixning med låret – räkna antal
  - d) Trixning med fot, lår, nick, bröst – räkna antal
- Varsin boll



## Fotbollsgolf

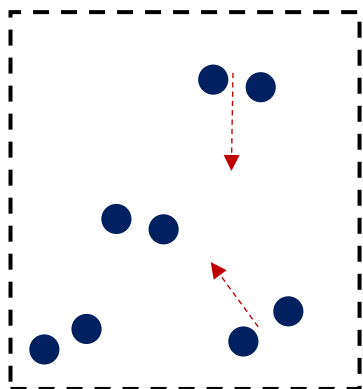
Närmast (eller i) linje/kona/hål/stolpe

Försök att få bollen att stanna så nära (eller i) mållinjen/konan som möjligt. Den som vinner får applåder av de andra. Hitta olika mål att komma nära. Varier avstånd.



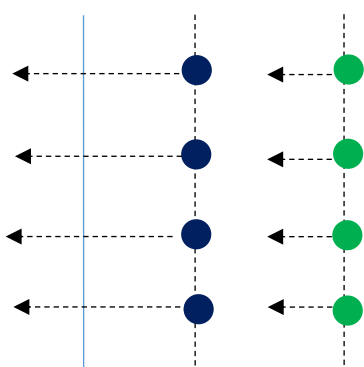
## Doppboll – 2 lag (3-6 i varje lag)

Bollen (i hand) kastas mellan spelare i samma lag. Innan man kastar bollen måste bollen nudda (dopp) marken. Ju mindre deltagare ju mer rörelse och bolltouch. När ett lag lyckats göra 8 kast inom laget får det andra laget göra två kullerbyttor, kör igen. Öka storlek på fyrkant. Man kan ha mål också.



## Armkroksboll 1

Deltagarna delar upp sig i par. De som är i par håller varandra i armkrok och får en boll. Sedan ska de förflytta sig runt i ytan och driva med sin boll.

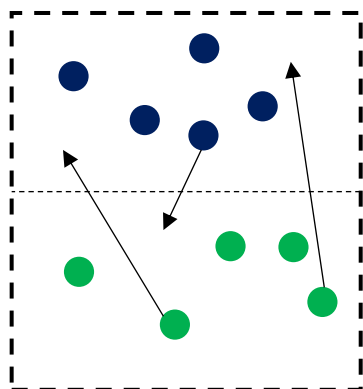


## Hund och katt – med eller utan boll

**Organisation:** Spelarna ställer upp 2 & 2 med näsan mot varandra på en linje. En linje är katter och en är hundar

När tränaren säger katter ska katterna springa över linjen närmast dom utan att bli hundarna hinner ifatt dom. Ändra efter en stund så när man säger katter ska katterna springa ifatt hundarna.

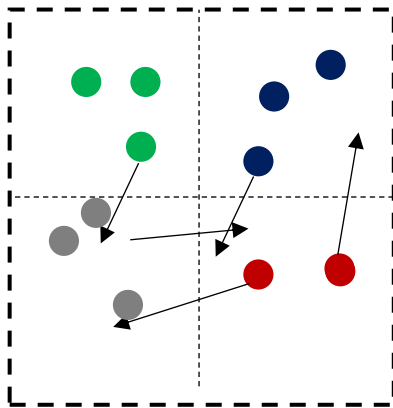
**Variation:** Kan även låta spelarna blunda och vända flera gånger innan start. Lägg till boll genom att både hundarna och katterna har en boll bakom ryggen. Det lag som sen ska ta sig till linjen får ta med sig bollen medan det lag som jagar struntar i sin boll och bara försöker jaga ifatt.



## Expressfotboll

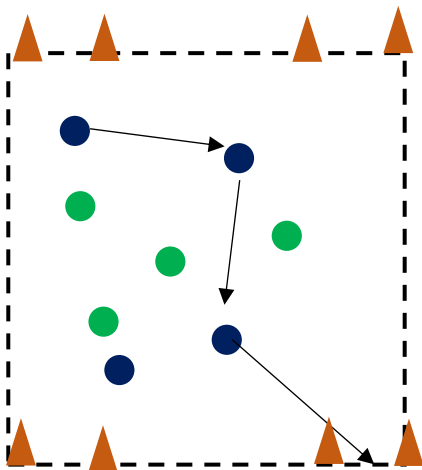
**2-10 spelare** - Två planhalvor med ett lag på varje sida, lagen börjar med lika många bollar på varsin sida och skall försöka ha så lite bollar på sin planhalva som möjligt. Bollen måste stanna i markerat område. Tid 1-2 minuter. 1. Passa bollen över linjen 2. Driv bollen över linjen och stanna bollen

**Variation:** Vrist, bredsida, byt sida, variera storlek yta



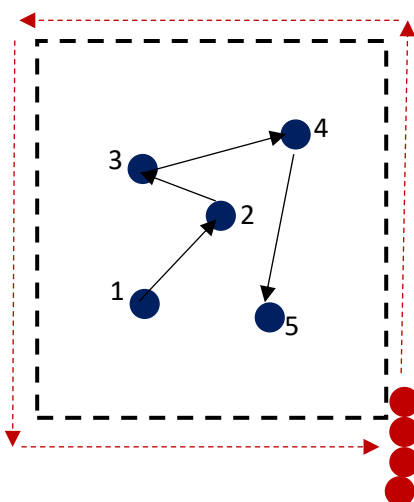
## Minutboll

**4-6 i varje lag. Varsin boll.** Ledaren står redo med en tidtagare. Leken börjar genom att laget att snabbt gör sig av med bollarna genom att slänga (eller skjuta) in den i något annat lags ruta och så fram och tillbaka. För det lag som har mest bollar i sin ruta när en minut har förlorat. Bollen måste stanna i markerat område. Variera ytor. Se "Expressfotboll"



## Krabbfotboll

Deltagarna (4-6) delas in i två lag. Varje lag har ett mål (modell mindre mål eller konor). I krabbfotboll får man inte springa upprätt utan måste förflytta sig genom att gå på alla fyra (händer och fötter) med ryggen mot marken. Det går utmärkt att spela med en badboll annars fungerar en mjukboll bra. Poäng för varje mål.



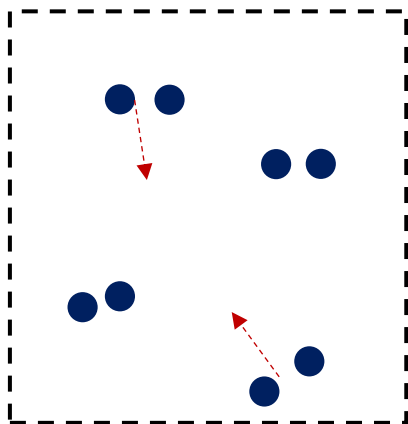
## Nummerboll – variant lek

Dela in spelarna i två lag. Spelarna i ena laget får varsitt nummer, där nummer 1 ska passa nummer 2 som passar nummer 3 o.s.v.

Spelarna i det andra laget springer runt ett markerat område med boll varsin gång medan det andra laget passar. Det lag som hinner med flest pass innan det andra har sprungit färdigt vinner.

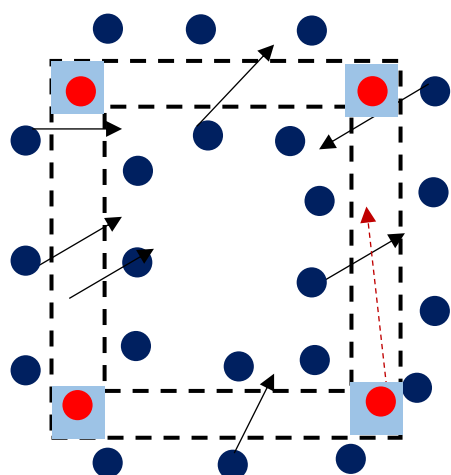
**Variation:** Kan även köra på tid. T.ex. hinner ni ett varv på 20 sekunder?





## Armkroksboll 2

Se Armkroksboll 1. Deltagarna delar upp sig i par. De som är i par håller varandra i armkrok och får en boll. Sedan ska de förflytta sig runt i ytan och driva med sin boll och samtidigt försöka skjuta ut de andras boll. Får man sin boll utskjuten så får man göra en kullerbytta och sedan vara med igen.

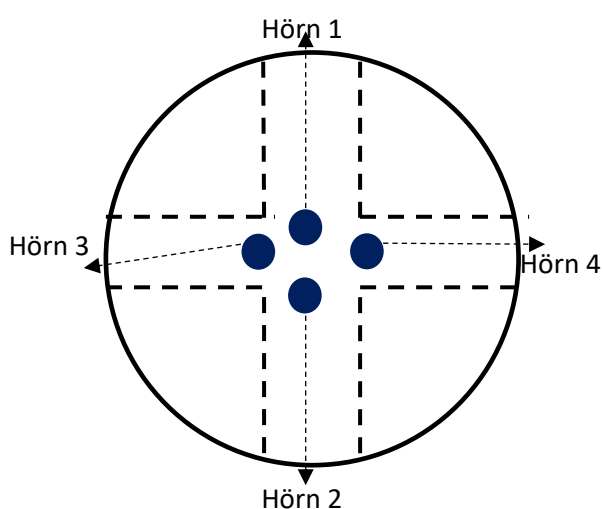


## Gatloppet

- spelare (eller ledare) ska försöka träffa de som springer gatloppet
- 4 st fria zoner
- ju äldre deltagarna är ju längre avstånd på "gatan"
- bollen MÅSTE rulla
- "inre" gruppen tar över "yttre" gruppens bollar
- OBS! Mycket bollar

# DRIVA BOLL

## bollkontroll

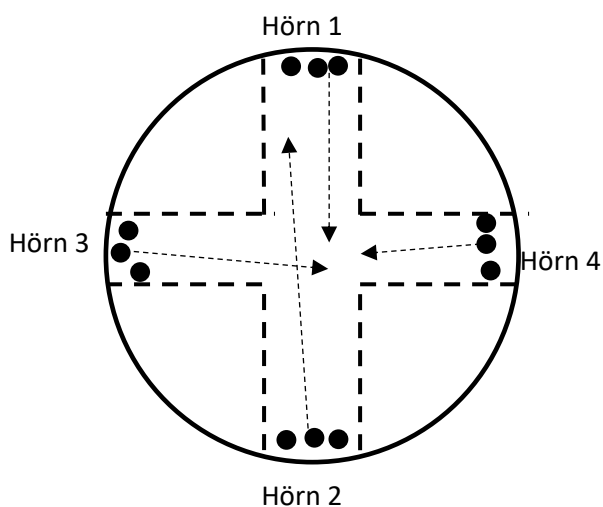


### Bollkontroll 1

Spelarna ska försöka driva bollen till utkanten av cirkeln.

När man är utanför cirkeln ska spelaren försöka driva till nästa "hörn". Försten som drivit till alla "hörn" vinner. Variera hö/vä, insida/utsida.

4-8 spelare med varsin boll.

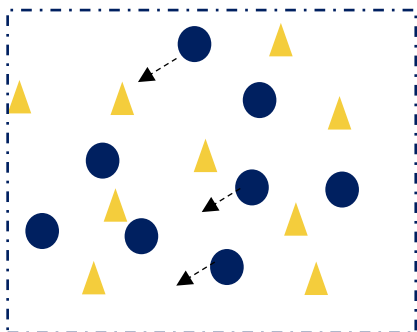


### Bollkontroll 2

Spelarna (3o3) ska tillsammans försöka driva bollen (1 boll) till utkanten av cirkeln (hörn 1-4). Man måste hålla varandra i händerna.

När man är utanför cirkeln ska spelaren försöka driva till nästa "hörn". Försten som drivit till alla "hörn" vinner. Variera hö/vä, insida/utsida.

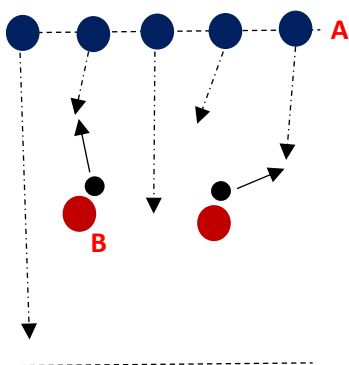
3x4 spelare med varsin boll.



## Konskog

Driv bollen mellan konor.

Använd vä/hö, insida/utsida, runt konor, byt boll mellan spelare (överlämning)



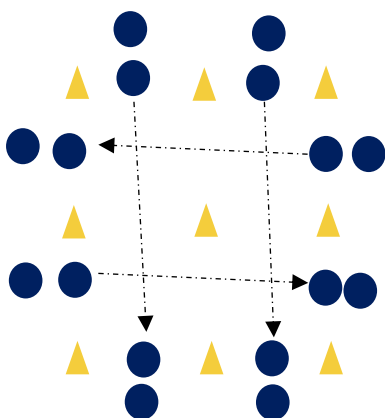
## Driva 1

a) spelarna har varsin boll och ska försöka driva över till nästa område

b) tränaren (rörliga/jagar) försöker träffa spelarnas bollar med sin egen boll

c) driva med vä/hö fot, båda fötterna (putta med lilltån)

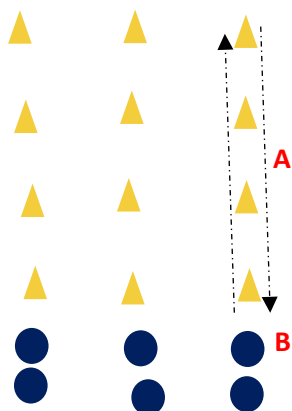
d) blir man träffad så får man göra en kullerbytta, sedan är man med igen



## Driva 2 – med överlämning

a) Driv bollen rakt fram, lämna över bollen, ställ dig sist i kön

Alt: riktningsförändringar med boll innan överlämning, vä/hö fot, överstegsfint, snurra ett varv med bollen under transport av boll

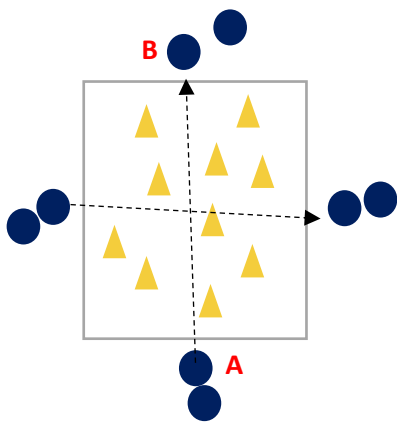


## Driva 3 – stafett (tävling)

a) driv bollen med fotens utsida (lilltån) mellan konorna fram och tillbaka, så fort som möjligt

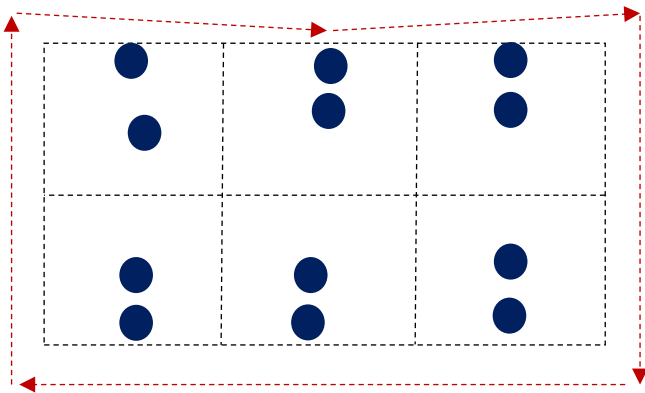
b) överlämning av boll till nästa spelare

Max 4-5 i varje lag. Kör olika varianter, tex bara vä/hö



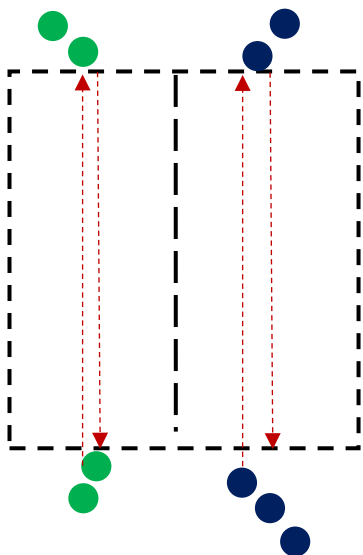
## Driva boll – riktningsförändringar

Spelare A driver till bollen framför sig genom konor till B, och tvärtom. Spelare C driver bollen framför sig till D. Överlämning av boll sker efter drivning.



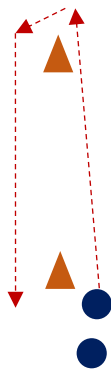
## Driva boll –stafett

- 2-5 i samma lag
- alla ska driva boll runt kvadraten
- överlämning, sätta sig när man är klar
- utan boll, bara höger/vänster
- 2 och 2 hålla handen



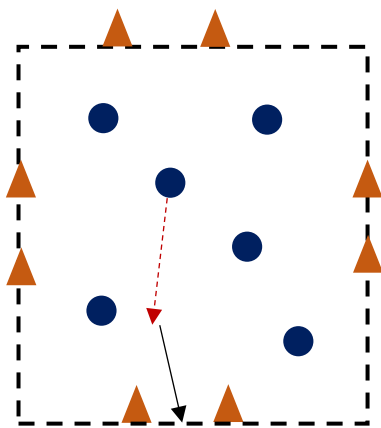
## Driva i stafettform (tävling)

- 4-6 i varje lag
- Driv bollen och lämna över (full speed)
- Variera längd och antal rundor
- Variera antal tillslag
- Lägg till riktningsförändringar alt. Finter på vägen



## Driva bollkontroll 4

- 2-3 vid varje station
- Driv bollen, vänd och lämna över (full speed)
- Variera längd och antal rundor
- Variera antal tillslag
- Lägg till riktningsförändringar alt. Finter på vägen



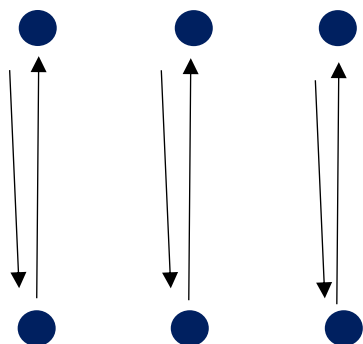
## Driva bollkontroll med små mål

- Driv bollen i markerad yta
- När tränaren ropar "MÅL" gäller det så fort som möjligt att göra mål i något av målen (driva – skott)

Variation: vä/hö fot, lägg ut konor i ytan (se övn. Korskog)

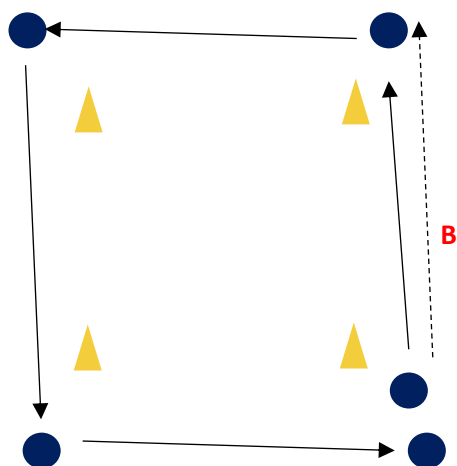
# PASSNINGAR

## 8-10 år



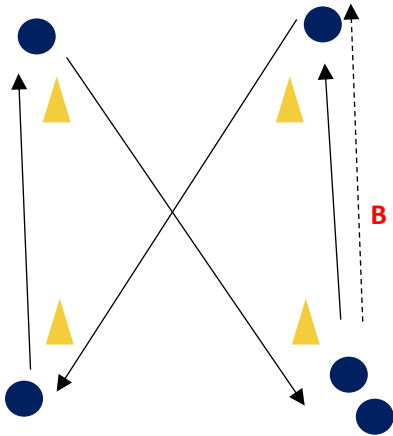
### Passning (rak) – medtagning (2 tillslag)

- Passa till varandra, mottagning
  - Pass med höger fot, medtagning vänster fot
  - Pass med vänster fot, medtagning höger fot
- d) börja, öka avståndet mellan spelarna  
e) räkna antalet lyckade passningar



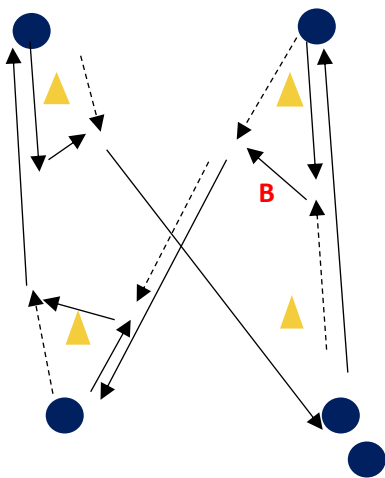
### Passning (rak) – medtagning (2 tillslag)

- Pass med höger/vä fot, medtagning vä/hö fot
  - byt position
- c) börja, öka avståndet mellan konor/spelarna



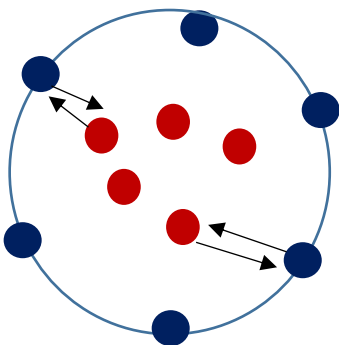
## Passning (rak/diagonal) – medtagning (2 tillslag)

- Pass med höger/vä fot, medtagning vä/hö fot
- byt position
- börja, öka avståndet mellan konor/spelarna



## Passning (diagonal) + väggpass (2 tillslag)

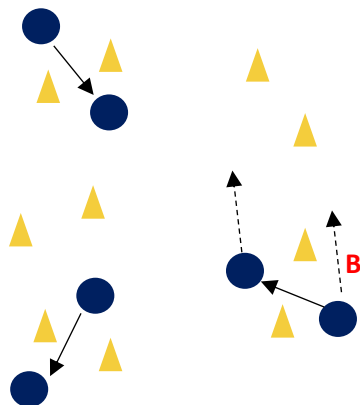
- Pass med höger/vä fot, tillbakaspel
- väggpass
- börja, öka avståndet mellan konor/spelarna



## Teknikcirkel

- Pass med höger/vä fot till "väggarna", tillbakaspel
- Tag med bollen och passa en "ny" vägg

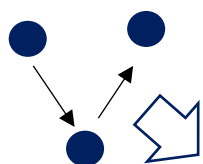
Byt väggar med spelare efter 2-3 min och upprepa ett par ggr. Testa även volley och nick.



## Passningar genom mål

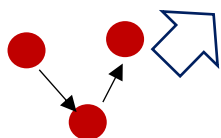
- Pass med höger/vä fot genom mål (parövning)
- Byt mål (passa till varandra tills man kommer fram)

Tävling: vem gör mest mål på 2 minuter? (man måste byta mål hela tiden)



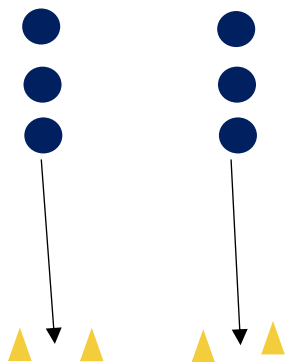
## Passningar i vinkel med 2 bollar

- Pass med höger/vä fot (2-3 m avstånd)
- Försök flytta triangeln (av spelare) till ett annat område samtidigt som man passar  
OBS! Upp med blicken



## Prickskjutning (passning genom konor)

- Försök träffa genom målet (varsin boll)
- öka avståndet när alla är klara

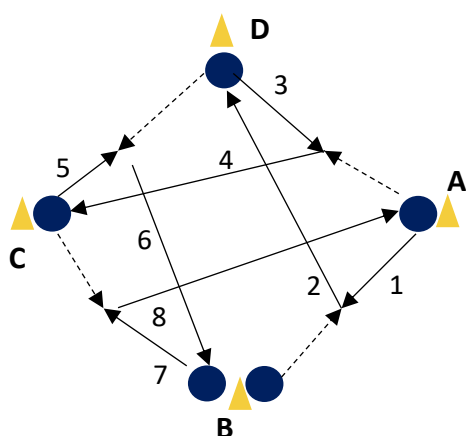


OBS! Om man missar så får man göra en kullerbytta, sedan är man med igen



# PASSNINGAR

## 10-12 år



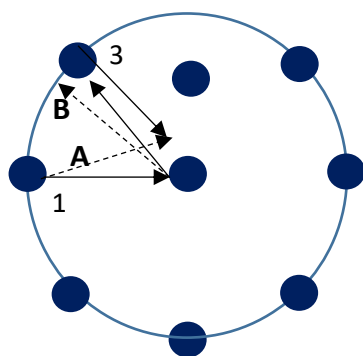
### Ajaxkvadrat

a) Tillbakaspel från A till B (1) – Långpassning från B till D (2) – tillbakaspel från D till A (3) – lång passning från A till C (4) – tillbakaspel från C till D (5) – lång passning från D till B (6)

b) Följ kö till höger kona (byt håll)

c) använd fler spelare o fler bollar (max 4 bollar)

Mönster: tillbakaspel-lång passning-tillbakaspel-lång

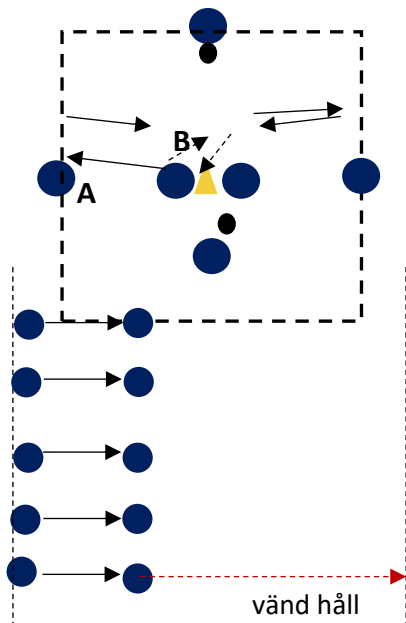


### Ajaxcirkel

a) spelaren utanför passar (1) till spelaren inne i cirkeln, efter passning byter spelaren position (A)

b) spelaren i cirkeln passar till spelaren till höger om den spelare han/hon fått första passningen av, byter position (B)

Mönster: passning, in i mitten, passning, ut till cirkeln, passning, in i mitten, passning, ut till cirkeln



## Passningskvadrat

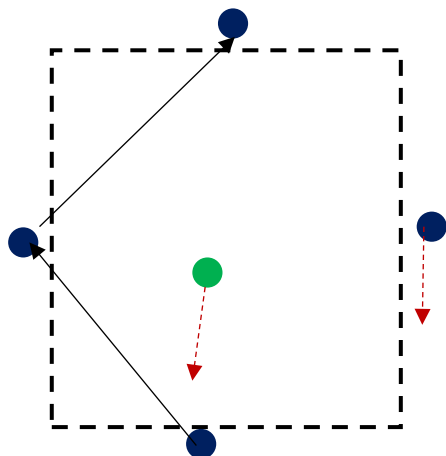
a) spelare (4) utanför kvadraten passar till spelare (2) "inne" i kvadraten

b) spelare "inne" i kvadrat" byter position efter passning tillbaka

### Passning - tillbakaspel

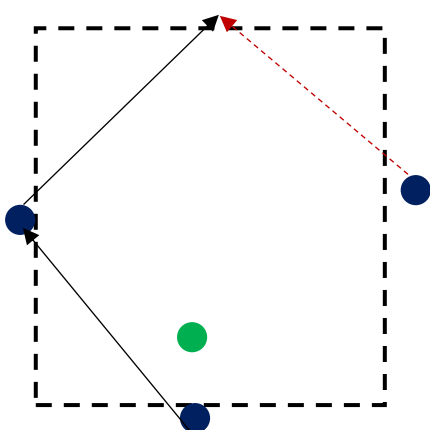
2 med boll

- vä/hö, insida/utsida, medtagning
- bollhållare springer framåt med boll, passar till spelare som backar, tillbakaspel
- byt position



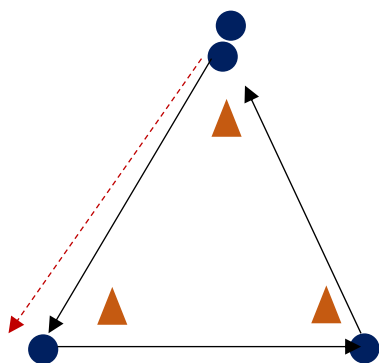
### Passning – kvadraten 1

- de rörliga "Väggarna" (4) försöker passa till varandra
- 1-2 spelare försöker ta bollen
- byt position när man lyckas ta bollen
- 1-3 tillslag



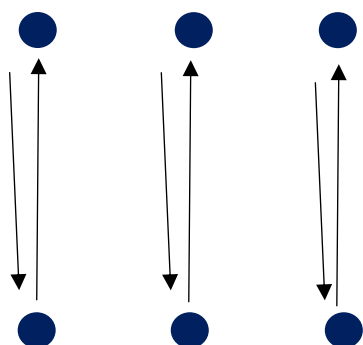
### Passning – kvadraten 2

- de rörliga "Väggarna" (3) försöker passa till varandra, byt position, variera placering
- 1-2 spelare försöker ta bollen
- byt position när man lyckas ta bollen
- 1-3 tillslag



## Passning – Ajaxtriangel 1

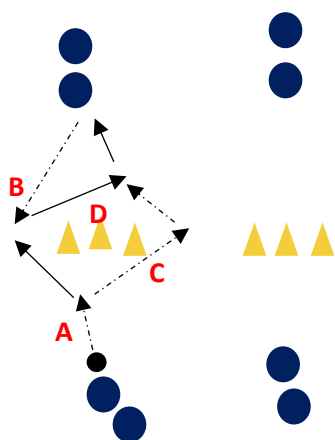
- passning, medtagning
- byt position efter passning (följ bollen)
- max 4-5 spelare vid varje tringel



## Lång passning (rak) - parövning

- Passa till varandra, mottagning ca 15 meter ifrån varandra
- Öka avståndet upp till 35 meter

OBS! Längre passningar i luften. Visa tekniken för att få upp bollen

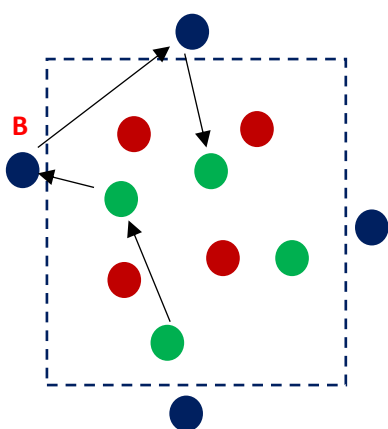


## Väggpass

- Spelare med boll driver bollen framåt
  - Spelaren utan boll placerar sig för att ta emot en väggpassning
  - Spelaren rundar konorna och får tillbaka bollen (d)
- Börja om på motsatt sida, max 3 st i kö

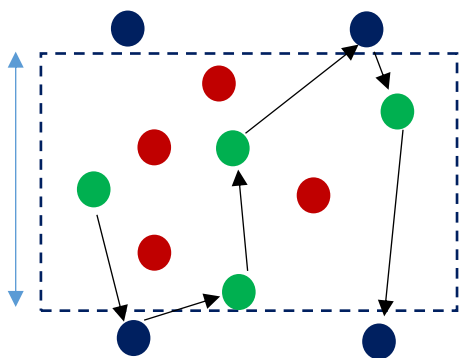
# PASSNINGAR

## 12-15 år



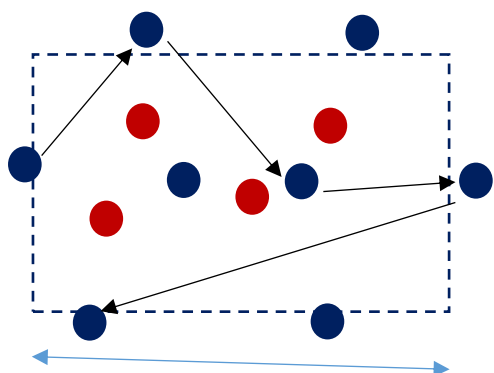
### Passa bollen inom laget med väggar – 8 vs 4

- a) Hålla bollen inom laget, fria tillslag, mycket rörelse, bli spelbar
  - b) "väggar" är med det laget som har bollen
  - c) börja med stor kvadrat så att de lyckas, minska efter hand, byt "väggar" efter 3 min
- OBS! Väggar får passa varandra (väggar = 2 tillslag)



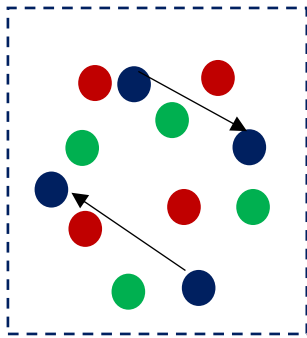
### Passa bollen i djupled med väggar – 8 vs 4

- a) Hålla bollen inom laget, fria tillslag, mycket rörelse, försöka spela bollen i djupled
  - b) "väggar" är med det laget som har bollen
  - c) börja med stor kvadrat så att de lyckas, minska efter hand
- Byt "väggar" efter 3 min



### Passa bollen i bredd med väggar – 8 vs 4

- a) Hålla bollen inom laget, fria tillslag, mycket rörelse, försöka spela bollen i bredd – spelvändning. Bryter de som jagar bollen de andra göra en kullerbytta
- Väggarna får passa varandra. Byt de 4 som jagar efter 2 min

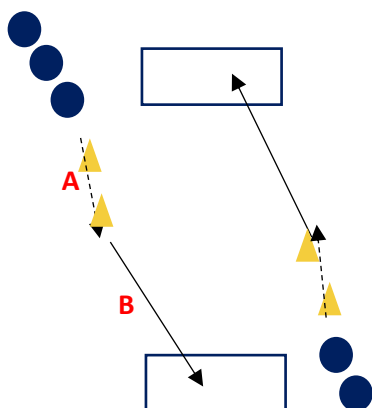


## Passa bollen inom laget – 3 lag

- a) Hålla bollen inom laget, fria tillslag, **mycket rörelse**, bli spelbar, 1-2 bollar/lag, max 4-5 i varje lag
- b) börja med stor kvadrat så att de lyckas, minska efter hand

Spelare får INTE stå still

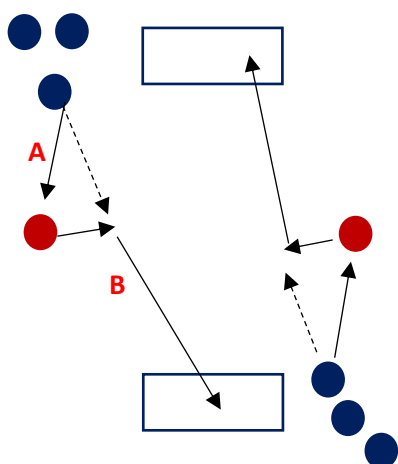
# SKOTTRÄNING



## Skotträning 1

- driv genom konor
- skott över mållinjen i målet, bollen får inte rulla in
- öka avståndet, byt håll
- byt kö efter skott

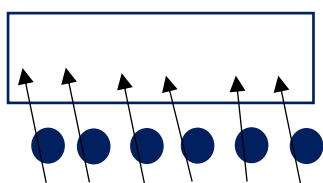
OBS! Visa tekniken för skott, stödjebenet vid bollen, och foten (stödje) riktad mot det håll du vill att bollen ska



## Skotträning 2 – med passning

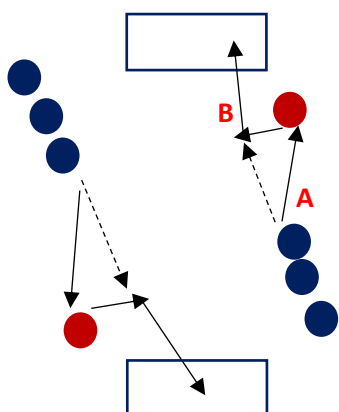
- passa tränaren, tillbakaspel
- skott över mållinjen i målet, bollen får inte rulla in
- öka avståndet, byt håll
- byt kö efter skott

OBS! Visa tekniken för skott, stödjebenet vid bollen, och foten (stödje) riktad mot det håll du vill att bollen ska



## Skottävling

- Skjut över mållinjen i målen – vid skott (eller studs innan mållinje) utanför får man göra 2 kullerbyttor, sedan är man med igen
- öka avståndet med 1-2 meter

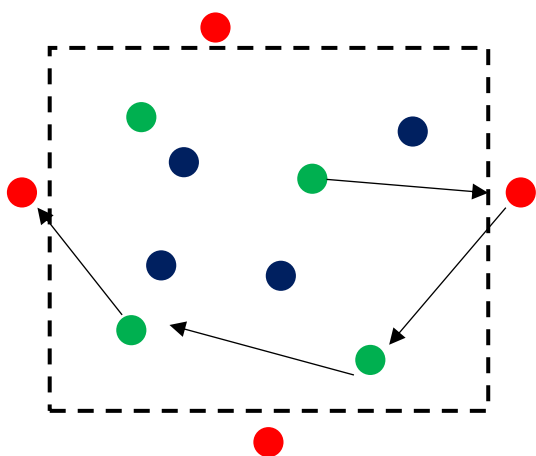


### Skotträning 3 – volley, nick

- a) kasta bollen till tränaren, kast tillbaks
- b) volley/nick över mållinjen i målet, bollen får inte rulla in
- c) öka avståndet, byt håll
- d) byt kö efter volley/nick

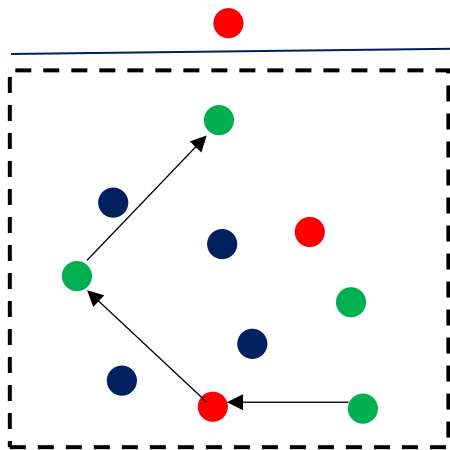
OBS! Visa tekniken för volley/nick

# BEHÅLLA BOLLEN INOM LAGET



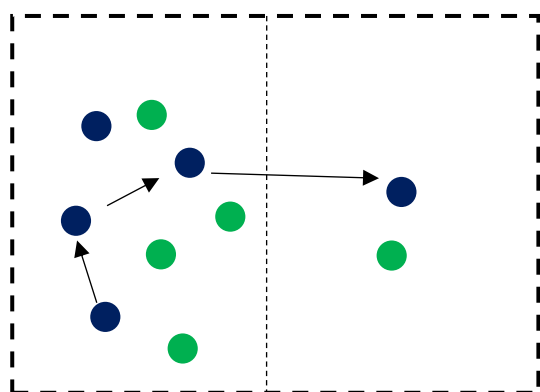
## Hålla bollen inom laget med "väggar"

- Väggar spelar tillbaka bollen till de som äger boll
- Variera antal tillslag



## Hålla bollen inom laget med "jokrar"

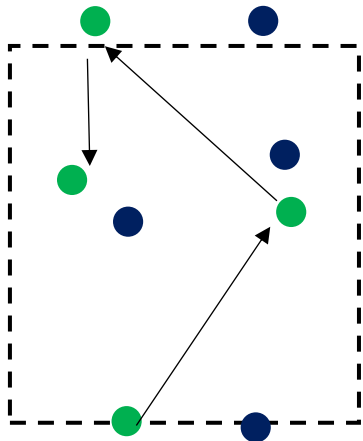
- Jokrar är med de som äger boll
- Variera antal tillslag, räkna antal passningar i rad
- 6 vs 4



## Hålla bollen inom laget – spelvändning

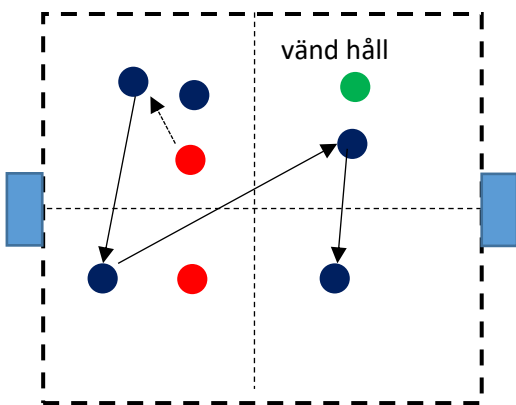
- 3-5 passningar inom laget, byt "zon" genom passa medspelare
- 1 spelare stannar kvar, resterande spelare byter "zon"





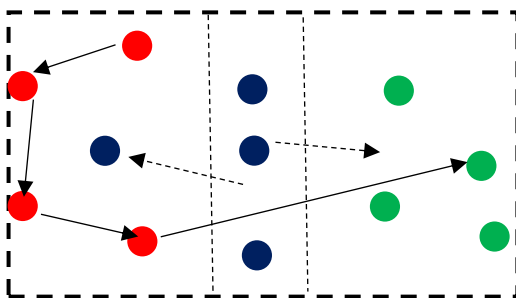
## Hålla bollen inom laget med "väggar" – speldjup

- Väggar är med de som äger boll, måste passa till rätt vägg
- Variera antal tillslag, räkna antal passningar i rad



## Hålla bollen inom laget med mål (4vs2)

- Blåa laget försöker hålla bollen inom laget
- Blåa laget får vara endast 1 spelare i varje "ruta"
- Röda laget (2) försöker ta bollen, när de gör det så försöker de göra mål i ett av målen (genom att passa varandra eller skjuta)
- Röda laget får var de vill ibland "rutorna"
- Blåa laget försöker ta tillbaka bollen



## Engelska kvadraten

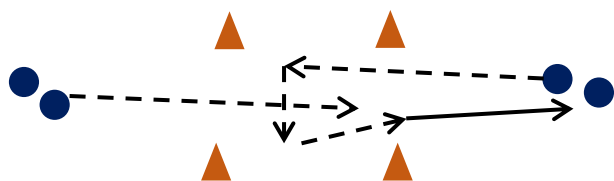
- Håll bollen inom laget, text 5 passningar, försök passa genom "zon" till 3e laget, andra laget "jagar"
- Det laget i "zonen" försöker ta bollen inom "zonen"
- Det laget som misslyckas får stå i "zonen" samt jaga efter bollen, alt 4vs1, 5vs2, 6vs3
- Variera antal tillslag

# VÄNDNING



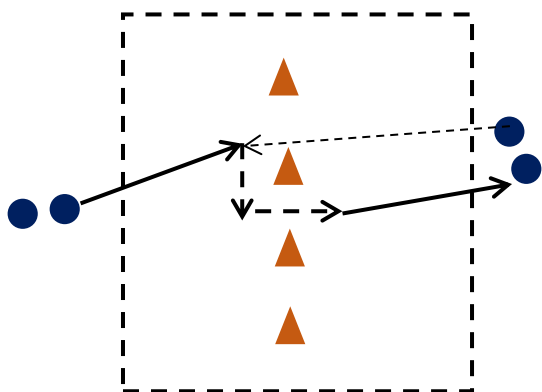
## Vändning 1

- Driv bollen in i markerad yta
- Spelarna möts i markerad yta och rundar varandra
- Insida fot, utsida fot, vä o hö
- Min 4-6 st på varje station



## Vändning 2a

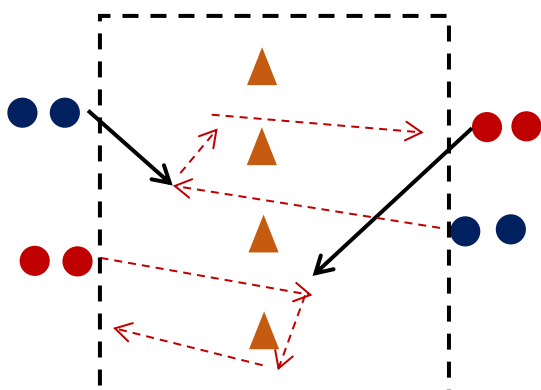
- Spring förbi "mittlinjen (konor) och erhåll en passning
- medtagning till vä el hö (1-2 tillslag)
- genom konor och passning tillbaks
- starta övningen varannat håll
- fler deltagare, se övning nedan

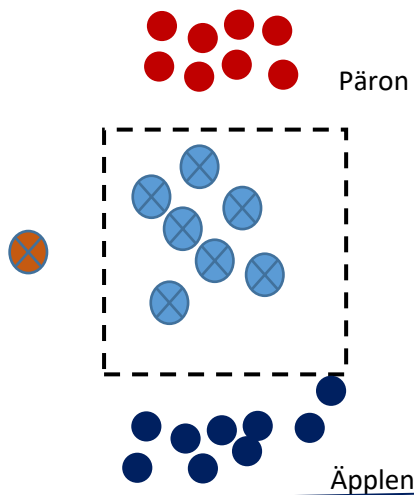


## Vändning 2b

Organisation: se övning ovan (2a)

- fler spelare kör samtidigt, nivå svårare
- 2-4 bollar, 2-4 spelare samtidigt

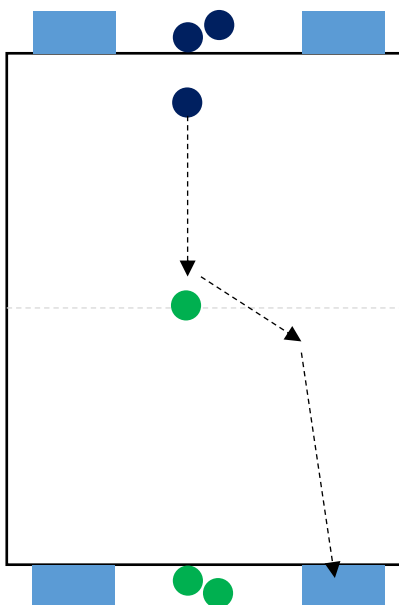




## Vändning utan boll - reaktion

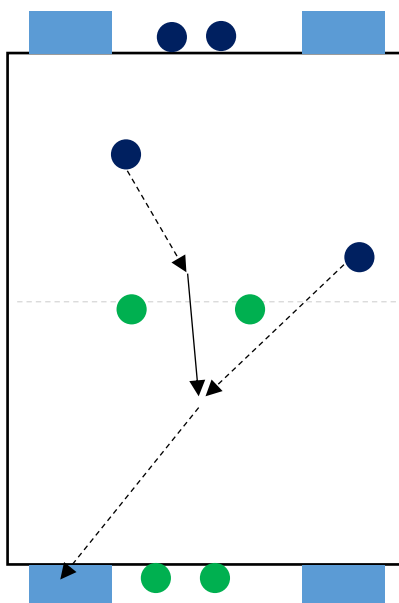
- alla spelare i kvadrat ska hämta varsin kona (päron och äpplen) så snabbt som möjligt och lämna tillbaka i kvadraten
- ledaren ropar "röd" eller "päron"
- Alt 2. man gör tvärtom – dvs om ledaren ropar röd så ska man hämta en blå
- Alt. 3 gör likadant fast ifrån kvadraten

# ANFALL/FÖRSVAR



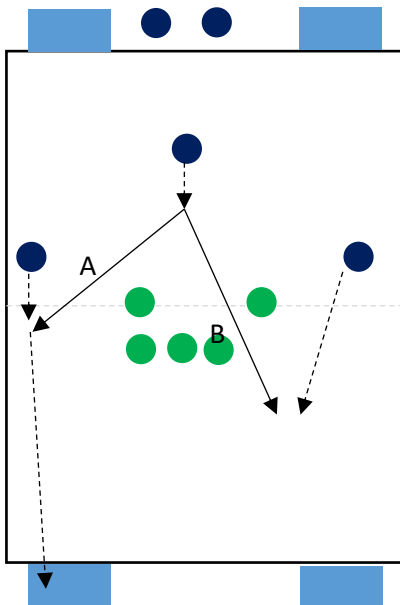
## Anfall/försvar – 1 vs 1 utan målvakt

- bollhållare ska försöka driva/gå förbi spelare som försvarar, och göra mål (inga skott)
- spelare som anfaller få bara slå bollen framåt eller i sidled, ej bakåt
- försvarsspelare startar sidoställd vid mittlinjen och försöker styra bollhållaren åt höger eller vänster



## Anfall/försvar – 2 vs 2 utan målvakt

- bollhållare ska försöka driva/passa/gå förbi spelare som försvarar, och göra mål (inga skott)
- spelare som anfaller få bara slå bollen framåt eller i sidled, ej bakåt
- försvarsspelare startar sidoställda vid mittlinjen och försöker styra bollhållarna åt höger eller vänster



## Anfall/försvar – 3 vs 2 utan målvakt

- bollhållare ska försöka driva/passa/gå förbi spelare som försvarar, och göra mål (inga skott)
- spelare som anfaller få bara slå bollen framåt eller i sidled, ej bakåt
- försvarsspelare startar sidoställda vid mittlinjen och försöker styra bollhållarna åt höger eller vänster
- variera passningarna i anfallsspelet (A/B)