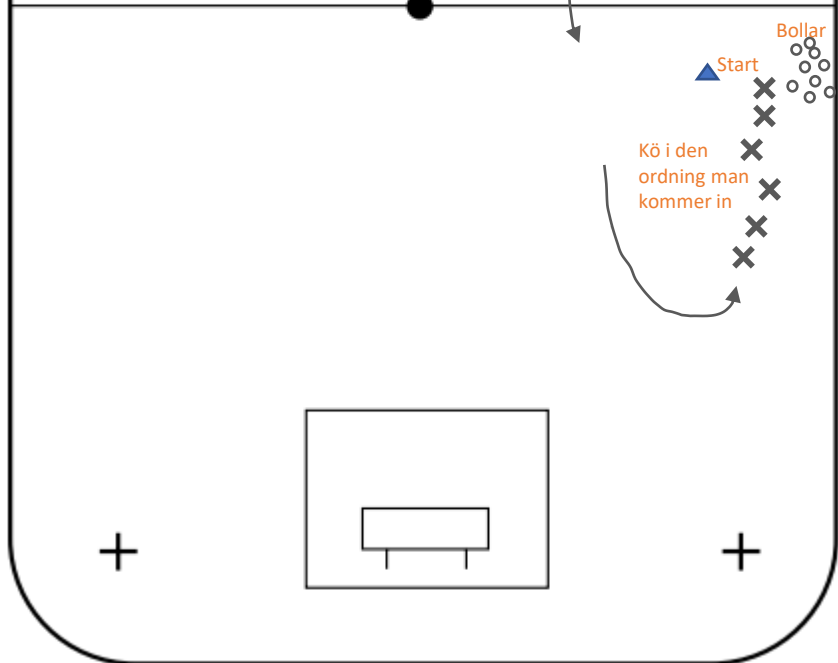
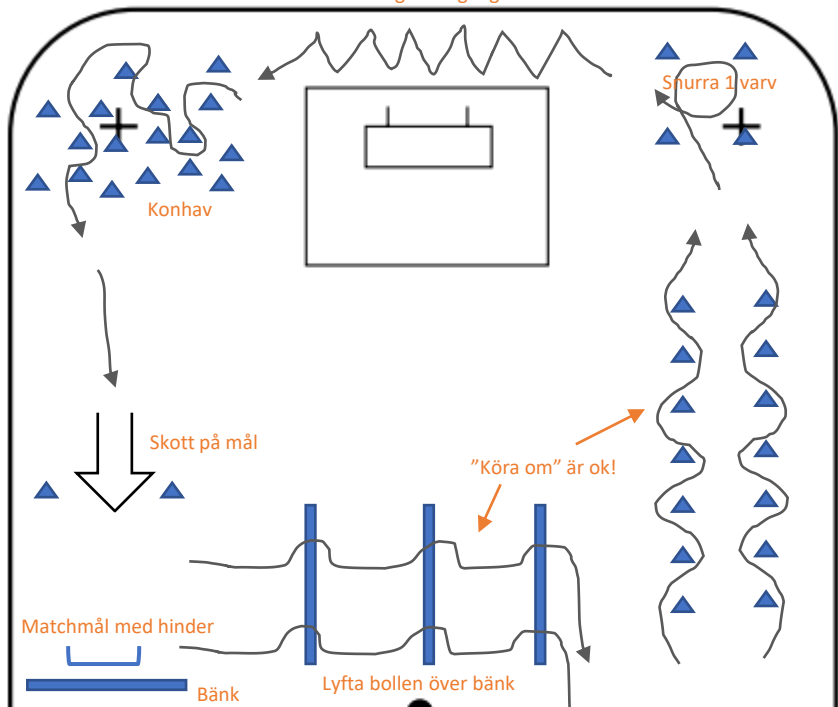


Passa sargen 10 gånger



# Hinderbana



Heldragen linje betyder transport/dribbling/löpning med boll

Streckad linje betyder en ordentlig rak passning som går efter golvet med tydlig mottagare.

Skott med tydlig riktning.

X Spelare

O Spelare, andra laget

MV Målvakt

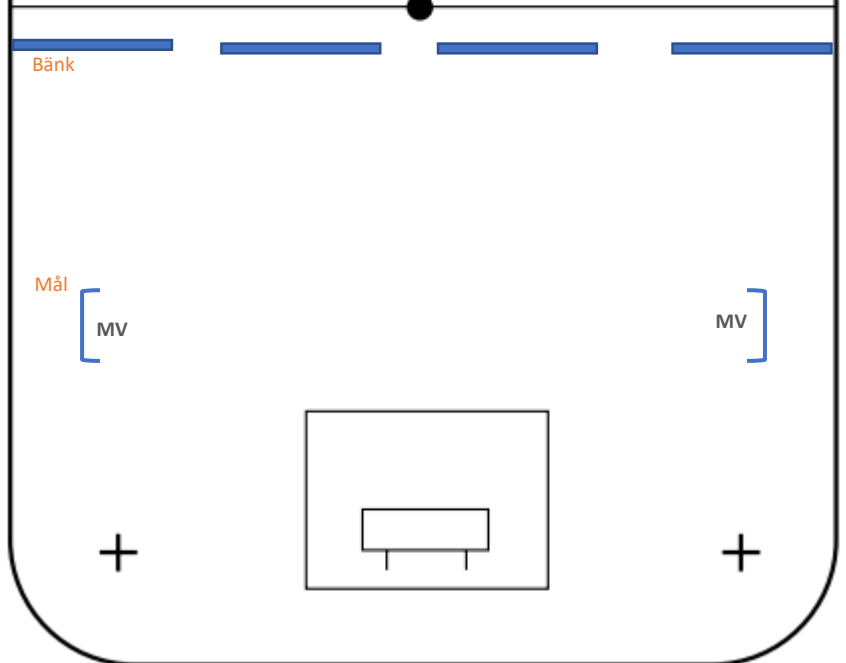
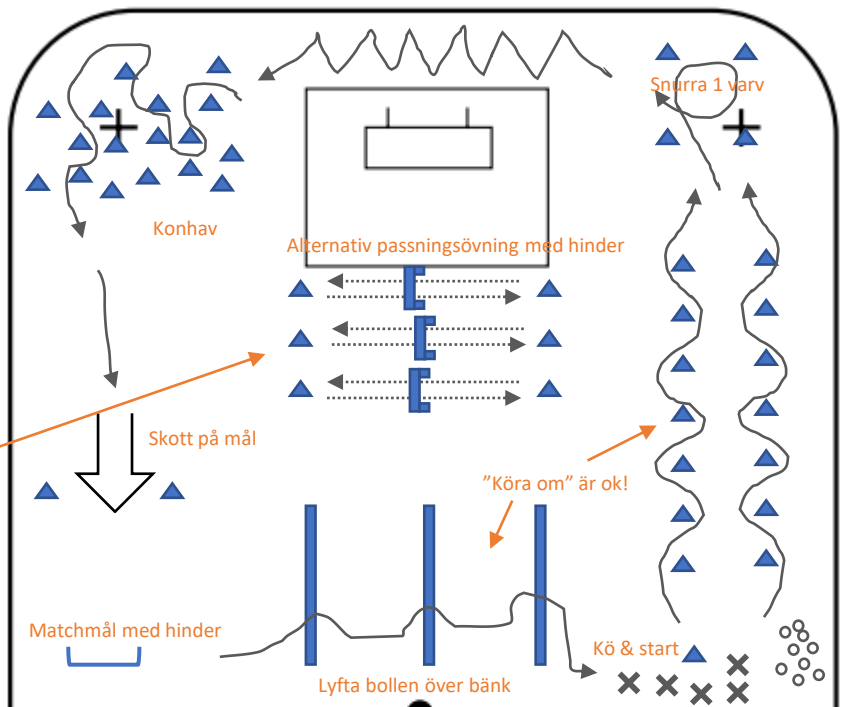
▲ Kon

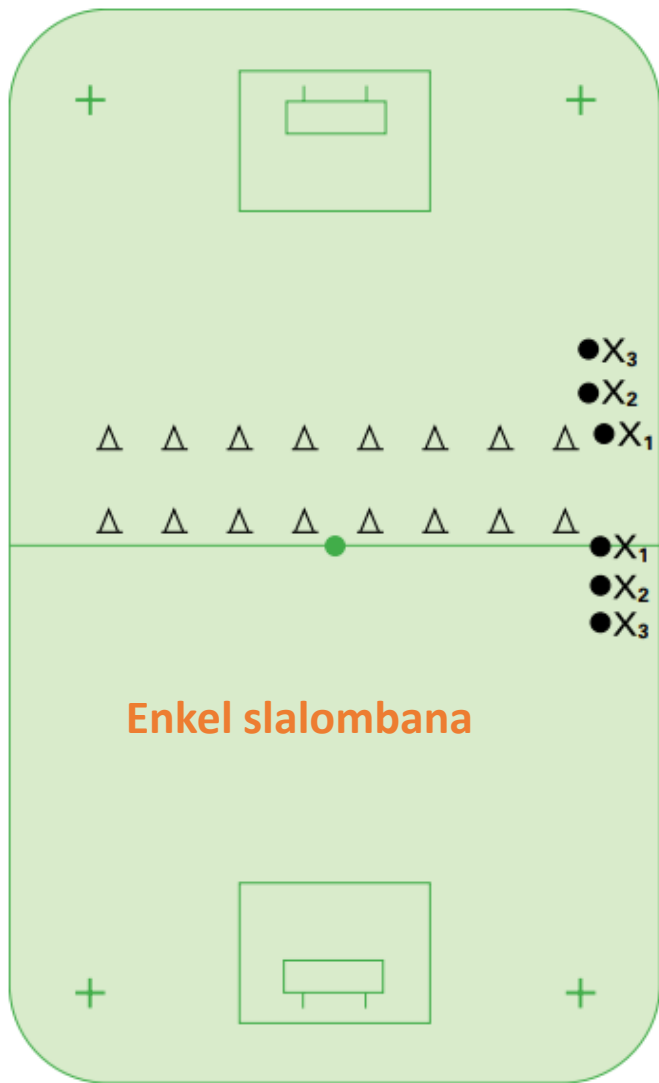
Om man tröttnar på hinderbana så kan man träna på så passningar. Ready-position med "gummiarms"-mottagningar. Varierad bredd och passningshinder.

Hinderbana kan köras med hela laget samtidigt eller delas upp där ena halvan kör 3 mot 3 spel med eller utan målvakter. Man spelar i 3-5 minuter och kör hinderbana i 3 minuter (inkl. vatten paus). Detta ger möjligheten att



Passa sargen 10 gånger





## Enkel slalombana

### Huvud-moment

Växlingar – i viss fart (Bollbehandling)

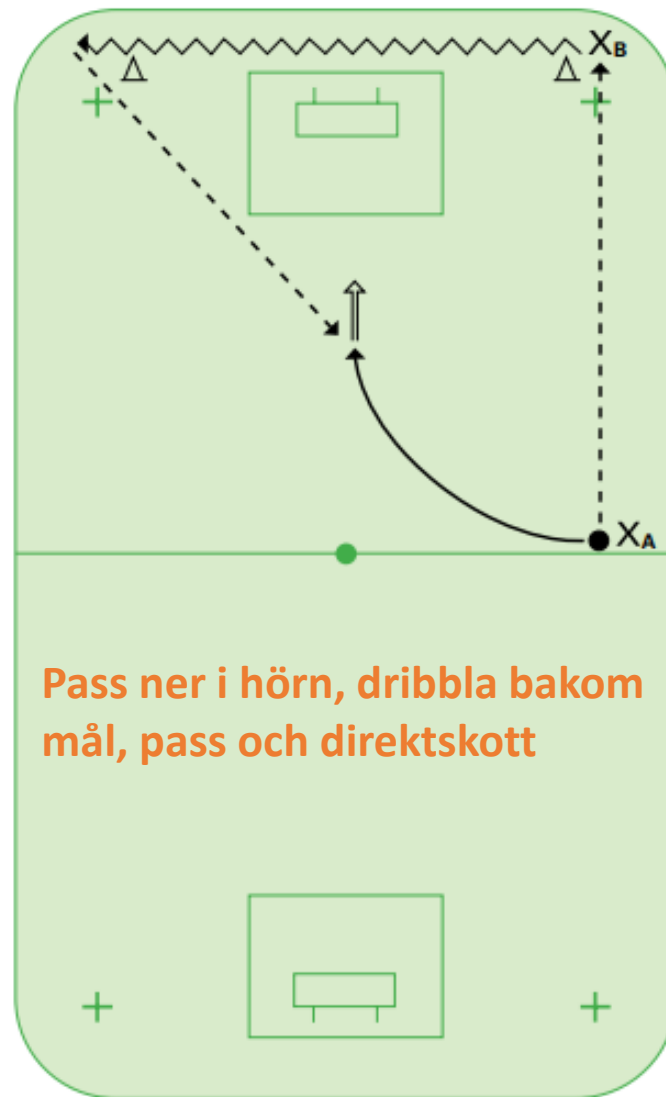
### Ytterligare moment

● X<sub>3</sub>  
● X<sub>2</sub>  
● X<sub>1</sub>

### Förklaring

Ställ upp 10 konor och spelare i led med var sin boll framför konorna. Utför växlingar mellan konorna. Gå över konorna. När alla i ledet har kört växlingarna så kör man tillbaka.

1



## Pass ner i hörn, dribbla bakom mål, pass och direktskott

### Huvud-moment

Svepppassning – stillastående (Passningar)

### Ytterligare moment

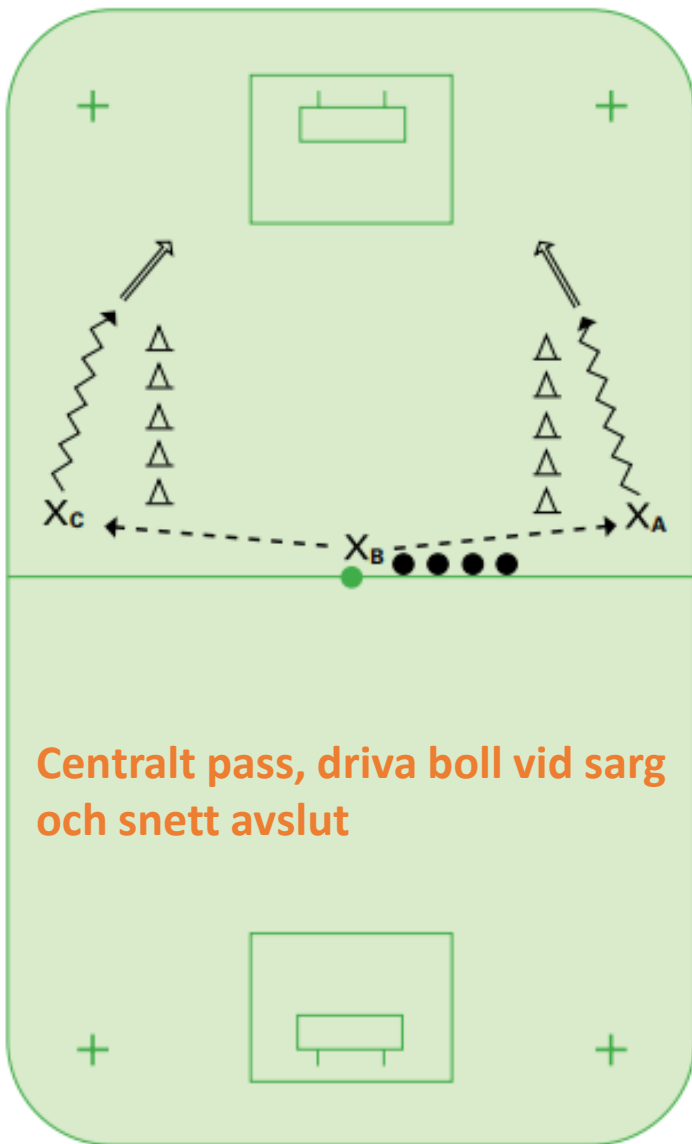
Driva boll – i viss fart (Bollbehandling),  
Mottagning – forehand – stillastående (Mottagningar),  
Dragskott – i viss fart (Skott)

### Förklaring

A slår en svepppassning till B. B driver boll bakom mål till nästa hörn. När B passerat den bortre konan så sveppassar han/hon upp till A som sprungit in i banan. A tar emot passningen på forehandsidan och skjuter ett dragkott. Byt led: A-B-A

3

4



Centralt pass, driva boll vid sarg och snett avslut

### Huvudmoment

Driva boll – i viss fart (Bollbehandling)

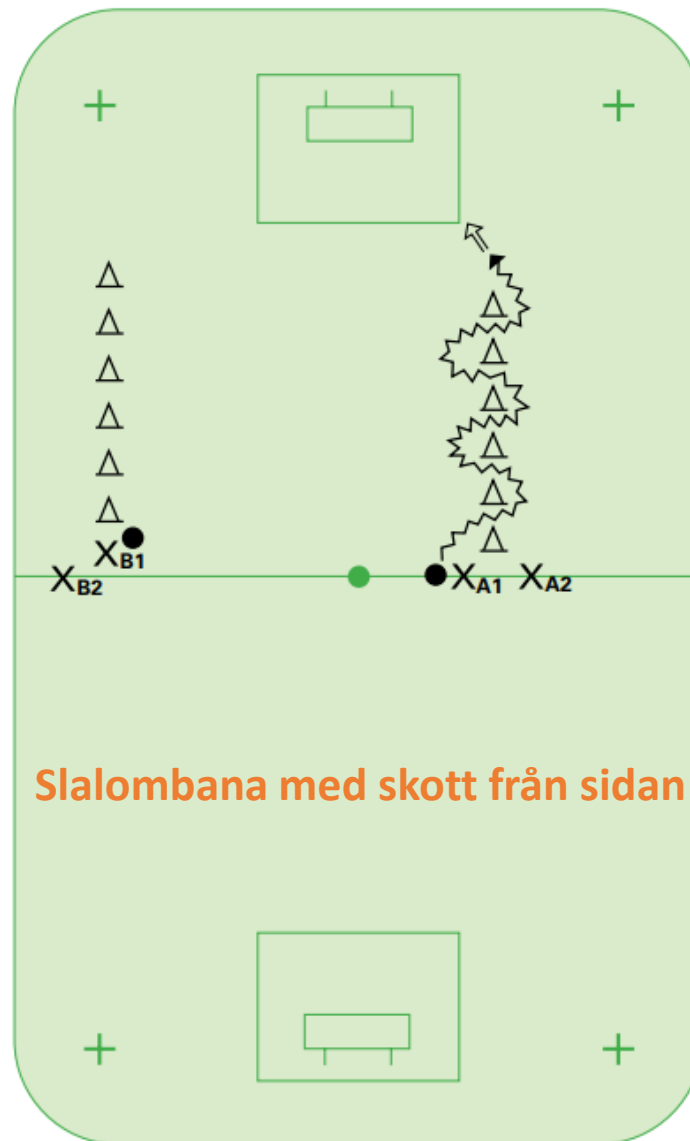
### Ytterligare moment

Sveppassning – stillastående (Passningar),  
Dragskott – i viss fart (Skott),  
Mottagning – forehand – stillastående (Mottagningar)

### Förklaring

B slår en sveppassning ut till C som tar emot bollen på forehandsidan och driver bollen framåt utanför konerna. C avslutar med ett dragskott i viss fart. Därefter passar B till A osv. Ledbyte: A–B–C–A

2



Slalombana med skott från sidan

### Huvudmoment

Växlingar – i viss fart (Bollbehandling)

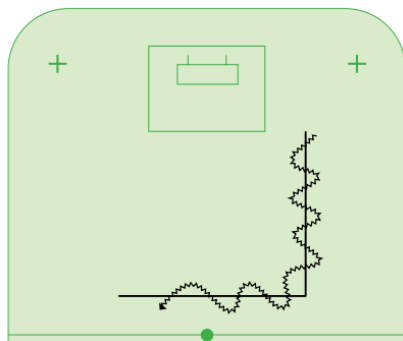
### Ytterligare moment

Dragskott – i viss fart (Skott)

### Förklaring

Led A: En spelare startar och utför växlingar mellan konerna samtidigt som spelaren går över konerna. Avsluta med ett dragskott. Led B: Startar när spelare A har avslutat. Byt led mellan A och B.

6



### Huvud-moment

Driva boll – i viss fart (Bollbehandling)

### Ytterligare moment

Split vision (Bollbehandling),  
Växlingar – i viss fart (Bollbehandling)

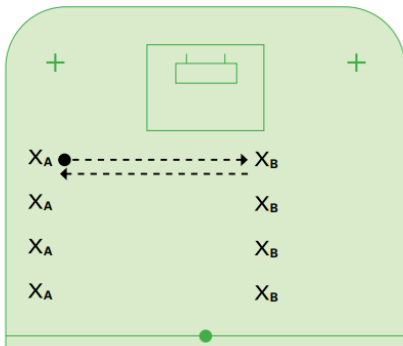
### Förklaring

Alla spelare har var sin boll och ska springa runt i hallen och dribbla bollen över linjer i viss fart. Spelarna får på så vis träna på att driva boll att utföra växlingar, men även att titta upp för att se var andra spelare och andra linjer befinner sig.

## Bolldribbel över linjer



7 ana me



### Huvud-moment

Sveppassning – stillastående (Passningar)

### Ytterligare moment

Mottagning – forehand – stillastående (Mottagningar)

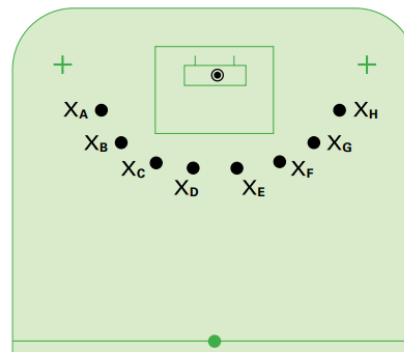
### Förklaring

Spelare A slår en sveppassning till spelare B som tar emot bollen med en rejäl mottagning och stannar bollen. Därefter slår B en sveppassning tillbaka till A. Det är viktigt att spelarna står i ready position och inte har för bråttom, utan att passning och mottagning görs noggrant och med god precision. Avståndet kan ökas efterhand.

## Ready-position och pass



8



### Huvud-moment

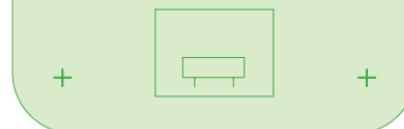
Dragskott – stillastående (Skott)

### Ytterligare moment

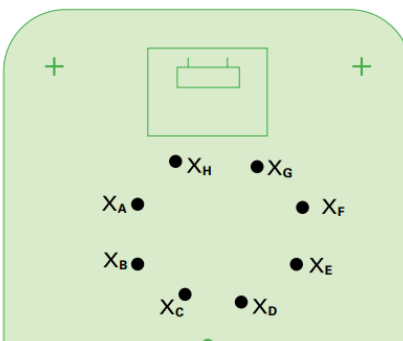
### Förklaring

Spelarna ställer upp i en halvcirkel. Spelare A inleder med att skjuta ett dragskott. Spelare B skjuter strax efter och därefter C osv. Övningen kan användas på andra nivåer och då kan skottet bytas ut mot andra skott. Man kan också löpa fram någon meter och sedan skjuta för att öka skottets svårighetsgrad.

## Skott i halvcirkel



12



### Huvud-moment

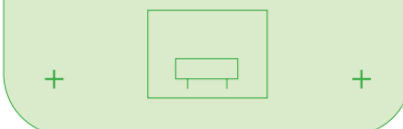
Bollbehandling – Bli kompis med bollen

### Ytterligare moment

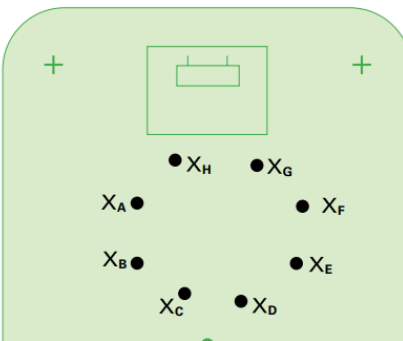
### Förklaring

Spelarna har var sin boll och lägger upp bollen på bladet med hjälp av handen. Sedan ska spelarna försöka hålla bollen kvar på bladet när bladet är i luften. Viktigt att spelarna har två händer på klubban. Det underlättar om den nedre handen placeras lite längre ner.

## Bolltricks ta upp boll



14



### Huvud-moment

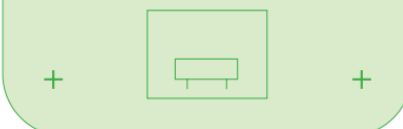
Bollbehandling – Bli kompis med bollen

### Ytterligare moment

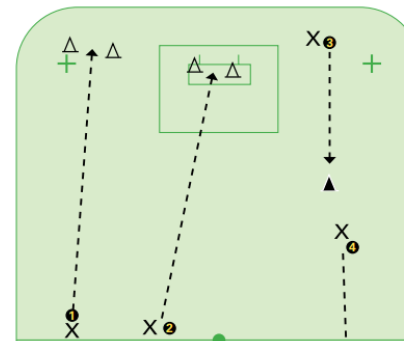
### Förklaring

Spelarna får om de vill lägga upp bollen på bladet med handen. Spelarna ska sedan hålla bollen i luften genom att "trixa", dvs genom att slå på bollen med bladet så att bollen studsar lätt uppåt och sedan när bollen är på väg ner slå till bollen igen. Man kan räkna antalet trixningar och försöka slå sitt eget personliga rekord.

## Bolltricks studsa på bladet



17



### Huvud-moment

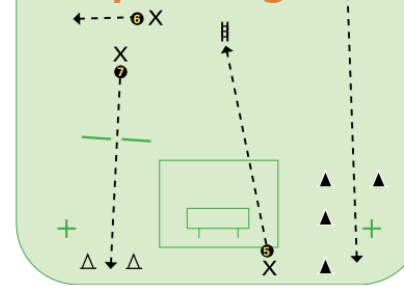
Sveppassning – stillastående (Passningar)

### Ytterligare moment

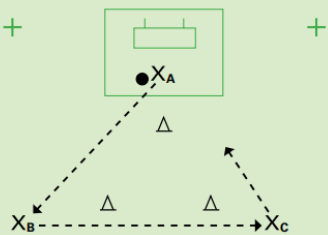
### Förklaring

Spelarna ska utmanas genom olika "golvhål". Dessa är markerade på skissen med siffror. Man ska genom en sveppassning slå bollen "i hål" eller på eller mellan angivna hinder. Skissen innehåller bara förslag. Använd fantasin för att skapa många olika varianter.

## Golfpassningar



19

**Huvud-moment**

Sveppassning – stillastående (Passningar)

**Ytterligare moment**

Mottagning – forehand – stillastående (Mottagningar)

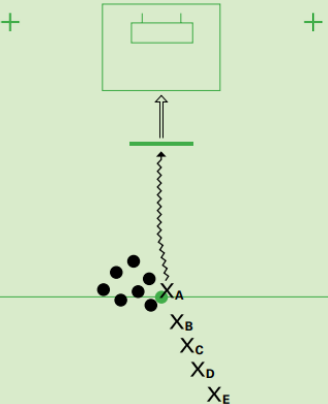
**Förklaring**

Spelare A börjar med boll och slår en sveppassning till B som tar emot på forehandsidan och stannar bollen. Sedan slår B en sveppassning till C som tar emot bollen och stannar den. Syftet med att stanna bollen är att verkligen fokusera på själva mottagningen, annars blir det lätt att man slår iväg bollen snabbt vidare utan att fullfölja mottagningen rejält.

## Passning med stopp i triangel (ev. med skott)



22

**Huvud-moment**

Driva boll – i viss fart (Bollbehandling)

**Ytterligare moment**

Dragskott – i viss fart (Skott)

**Förklaring**

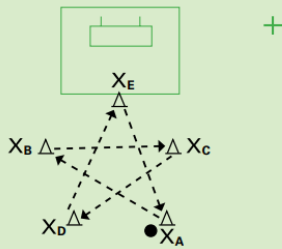
Spelarna ställer upp på led med boll i en hög (i det här fallet i mittcirkeln). Förste spelaren tar en boll och driver boll i viss fart. Vid angiven linje avlossar spelaren ett dragskott i viss fart. Som mål kan man ha ett mål med eller utan målvakt, en sargbit eller rockring. Det viktigaste är att ha något spelarna kan sikta mot och att de tävlar mot sig själva. Sätt upp enkla och motiverande mål för spelarna.

## Skott på led



20

bana

**Huvud-moment**

Sveppassning – stillastående (Passningar)

**Ytterligare moment**

Mottagning – forehand – stillastående (Mottagningar)

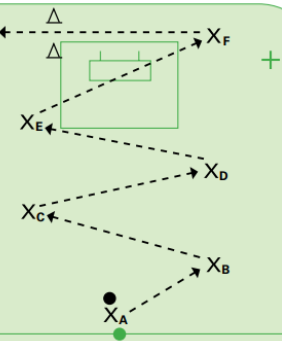
**Förklaring**

5 spelare placeras ut enligt skissen. A slår en sveppassning till B som tar emot på forehandsidan. Efter en rejäl mottagning passas bollen vidare med hjälp av en sveppassning till C som tar emot bollen på forehandsidan och i sin tur passar vidare till D. Därifrån på samma sätt till E som sluter stjärnan genom att passa tillbaka bollen till A. Spelarna står kvar vid sin kon och fokus är på passning och mottagning. Är man fler eller färre spelare kan man ändra figuren utifrån antalet personer, men behålla syftet med övningen.

## Direktpassning i stjärna med fokus



26

**Huvud-moment**

Sveppassning – stillastående (Passningar)

**Ytterligare moment**

Mottagning – forehand – stillastående (Mottagningar)

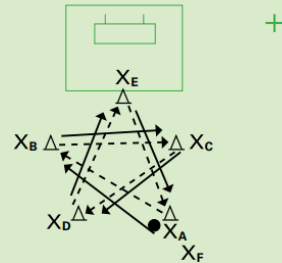
**Förklaring**

Spelare A inleder med att slå en passning till B som tar emot bollen med forehand. Bollen sveppassas sedan vidare efter den rejäla mottagningen till C osv. Spelarna ska vara stillastående för att fokusera på passnings och mottagningsrörelsen. Efterhand kan spelarna byta position efter slagen passning. Dvs A går till B, B går till C osv.

## Zick-zack direktpass



21

**Huvud-moment**

Sveppassning – stillastående (Passningar)

**Ytterligare moment**

Mottagning – forehand – stillastående (Mottagningar)

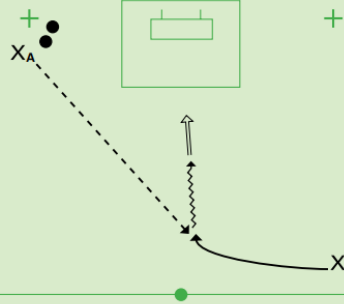
**Förklaring**

Spelare A slår en sveppassning till B som tar emot bollen med en mottagning på forehandsidan och ser till att få kontroll på bollen. B slår sedan en sveppassning till C som tar emot osv. Efter slagen passning byter man kon dit man passat bollen. Det innebär att spelare A byter till spelare B's kon som i sin tur byter till C. Det krävs 6 spelare, där den 6:e spelaren (F) startar vid samma kon som A. Då övningen tränar passning och mottagning stillastående är det viktigt att spelarna tar tid på sig och inte har för bråttom med nästa passning. Att man byter kon efter slagen passning är till för att vänja spelarna att lära sig att byta position

## Direktpassning i stjärna med fokus med platsbyten



27

**Huvud-moment**

Mottagning – forehand – stillastående (Mottagningar)

**Ytterligare moment**

Sveppassning – stillastående (Passningar), Dragskott – i viss fart (Skott)

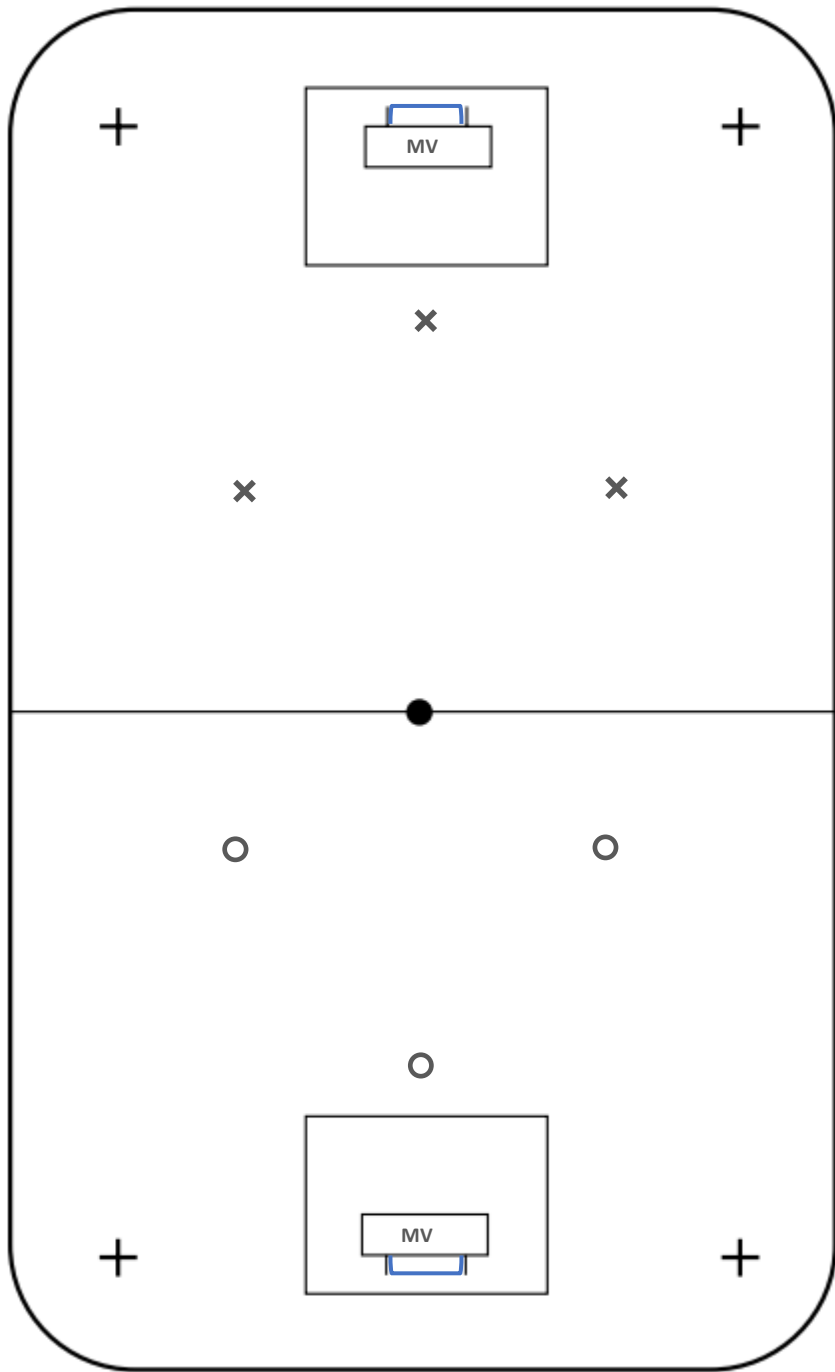
**Förklaring**

A slår en sveppassning till spelare i led B som möter och tar emot bollen på forehand och skjuter ett dragskott i viss fart. Byt led: A-B-A

## Pass med mottagning och direkt dragskott



## 2-målsträning



3 och 3 hel eller halvplan beroende på mängden barn. Man bör undvika avbytare vilket kräver tidtagning och hantering. Bättre med pauser för samtliga lag då och då. I yngre åldrar roteras målvakter på frivillig basis.

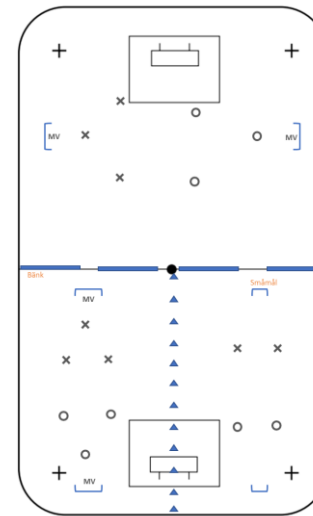
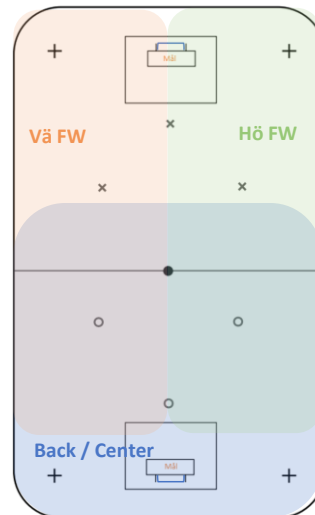
Regelförklaring, positioner, frislåg förklaras kontinuerligt. Avblåsning för extra förklaringar kan vara bra. Det är viktigt att få igång positionstänkandet och speluppfattningen. Matcher startas med tekning. Vid mål startas spelet snabbt genom att målvakten rullar ut bollen.

3 och 3 spel ger alla barnen möjligheter att få röra boll jämfört med 5 och 5. 2 mot 2 spel lär barnen att det är viktigt att hitta fria ytor och att vara spelbar.

Som ledare ska man vara med i spelet och "hjälpa till".

Om antalet barn blir högt så kan man med fördel dela av planen i mindre delar där man spelar 3 och 3 eller 2 och 2 med eller utan målvakter.

Positioner på plan för nedre lagets vänster forward, höger forward och back / center (anfall sker uppåt på bilden nedan).



Positioner på plan för vänstra lagets vänster forward, höger forward och back / center (anfall sker åt höger på bilden på bilden brevid).

