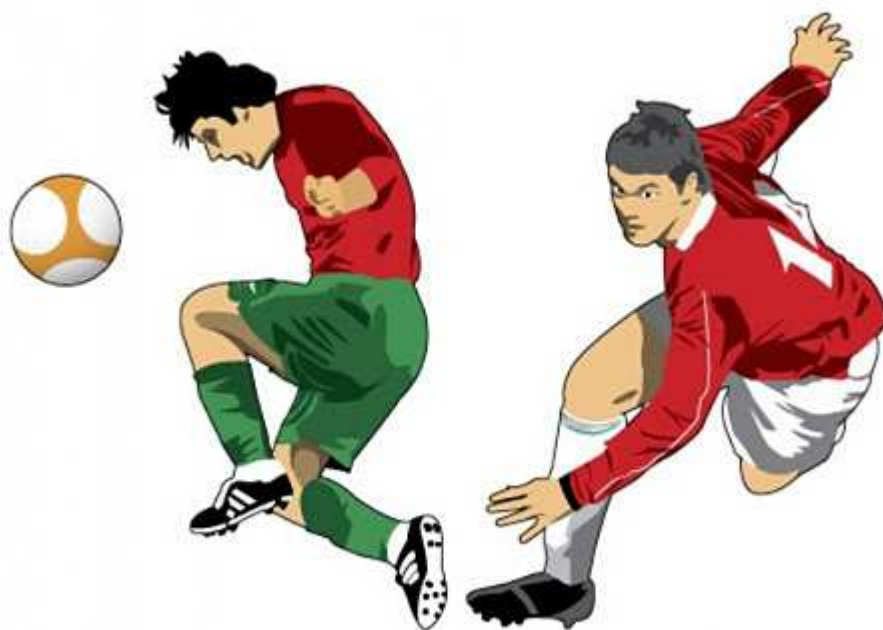




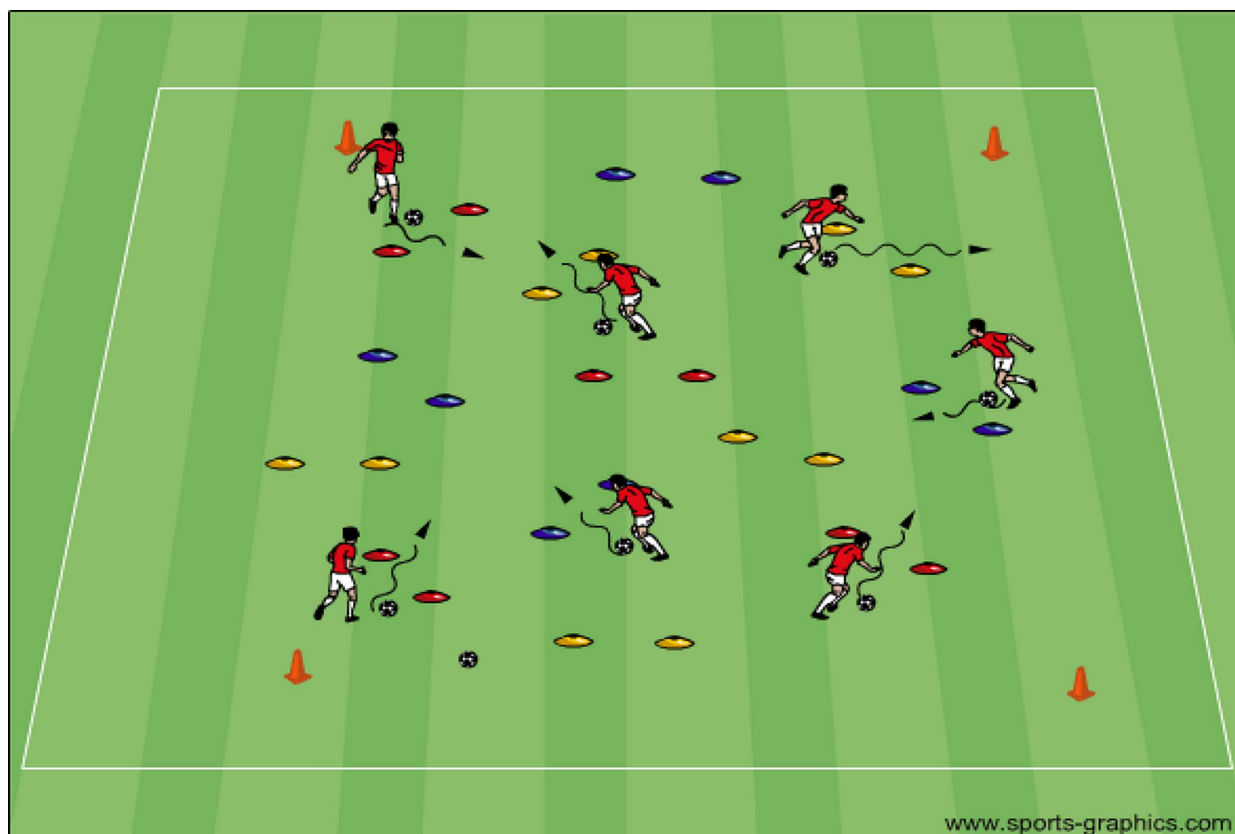
Övningsbank 2013
5 och 7-manna
Version 1.0

DEGERFORS IF UNGDOM

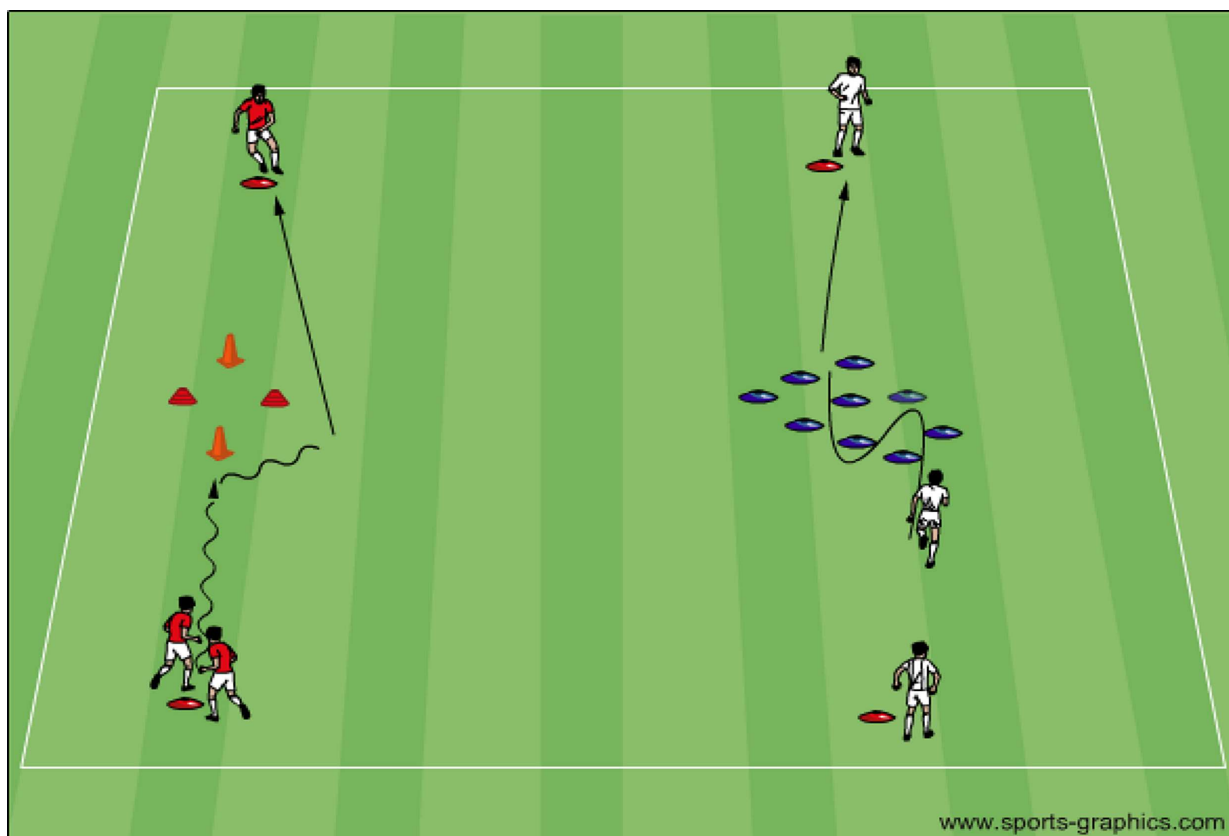
Övningsbank 5 och 7-manna



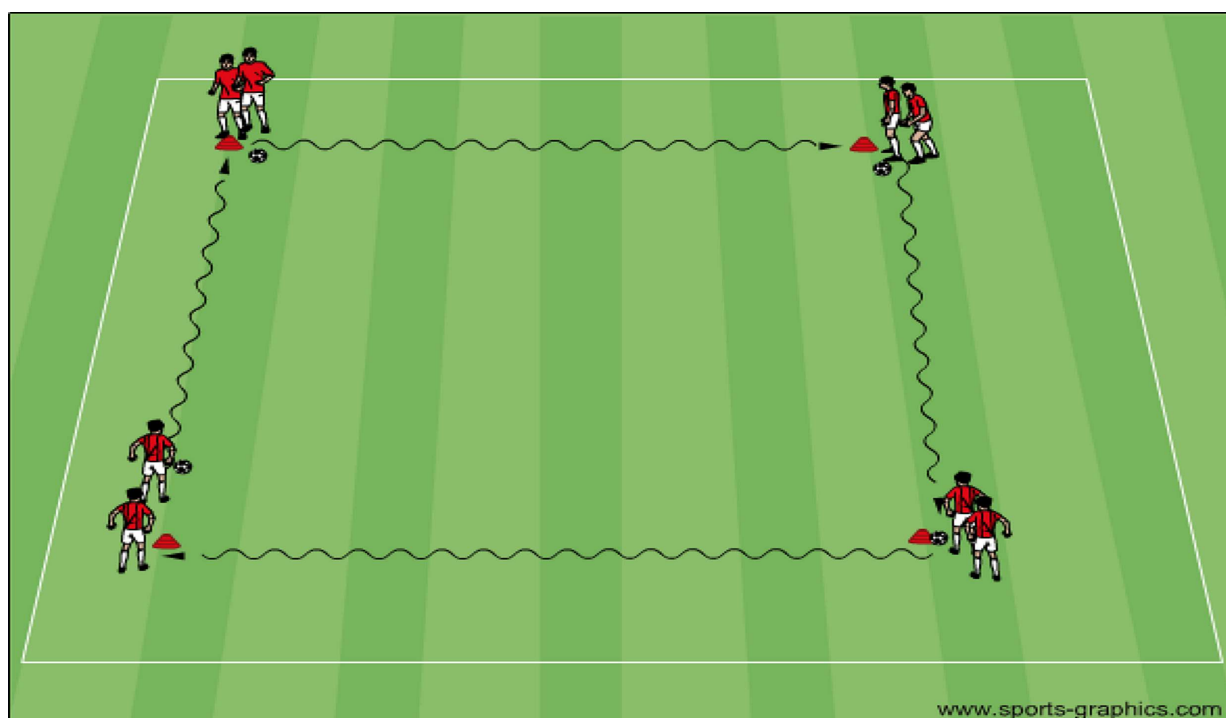
Tema:	Driva, finta, dribbla
Övning:	1
Organisation:	Samtliga spelare med en egen boll. Kona upp en fyrkant, ytan beroende på hur många spelare. Lägg därefter ut konhattar i par och färg, över hela ytan. Ca 50 cm mellan varje konpar.
Anvisningar:	Spelarna driver bollen igenom konhattarna. Använd både insida och utsida. Använd båda fötterna.
Utveckla:	Spelarna måste hitta en ny färg på kon att driva igenom. Driv bollen i en åtta mellan konparen. Jobba två o två med passningar mellan konor. Utveckla egna övningar, tex finter, vändningar.
Instruktionspunkter:	Bollen nära fot. Upp med blicken. Riktningförändringar.



Tema:	Driva, finta, dribbla
Övning:	2
Organisation:	Jobba 3 o 3 enligt bilden. Ställ upp en större kon och två mindre, snett bakom stora konen.
Anvisningar:	Första spelare driver mot konen som är en tänkt motståndare, gör en finta och tar med boll i sidled och sätter ner pass till spelare vid bortre kon. Övningen vänder.
Utveckla:	Använd en passiv motståndare istället för kon. Lägg till en massa småkoner som spelaren skall driva igenom. Använd utsida, insida och riktningförändringar enligt bild 2.
Instruktionspunkter:	Finta åt båda hållen. Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

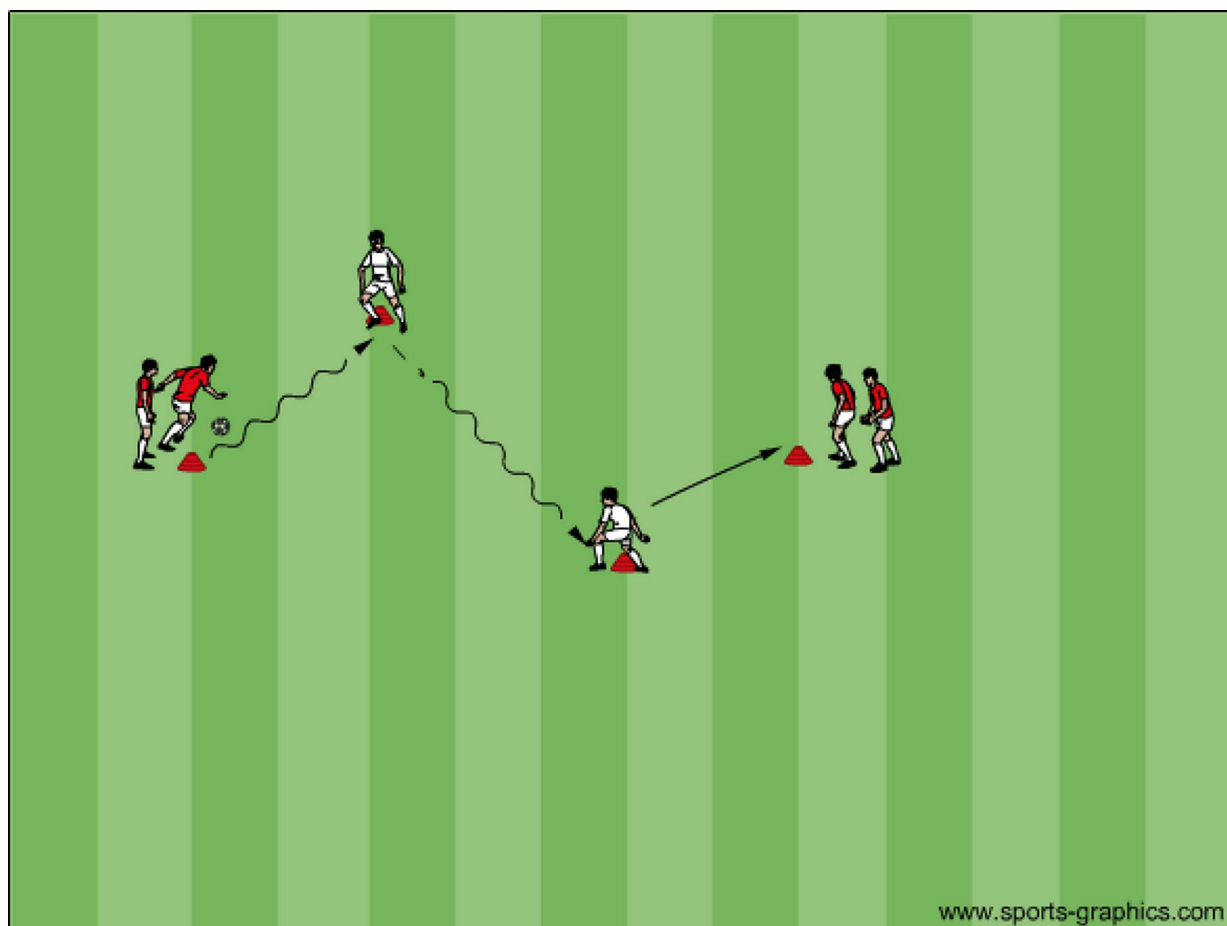


Tema:	Driva, finta, dribbla
Övning:	3
Organisation:	8 spelare. Fördelat på 2 spelare vid varje kon. En boll vid varje kon.
Anvisningar:	1 spelare vid varje kon driver till nästa kon och lämnar över bollen till spelare två. Driv med insida, utsida, sula, insida-insida, insida-utsida. Hitta egna varianter.
Utveckla:	Lägg till finter. Gör vändning efter halva vägen och spela in bollen till samma kon. Lägg till dribblingskoner på sträckan som spelare skall ta sig igenom innan överlämning vid nästa kon. Be att spelare vid väntande kon håller upp olika antal fingrar, så måste bollhållare upp med blick och säga hur många fingrar väntande spelare håller upp. Sätt in en liten kvadrat centralt som spelarna driver diagonalt emot. Gör finta och dribbla ur kvadrat utan att krocka med de andra spelarna och passa ner till nästa spelare
Instruktionspunkter:	Upp med blicken. Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

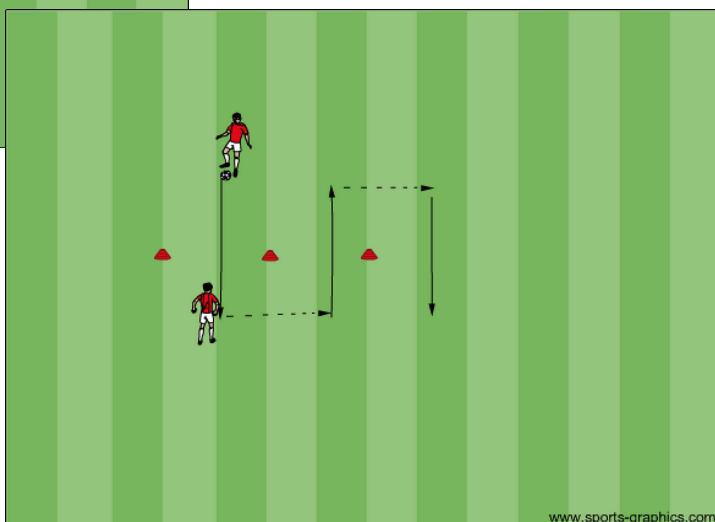
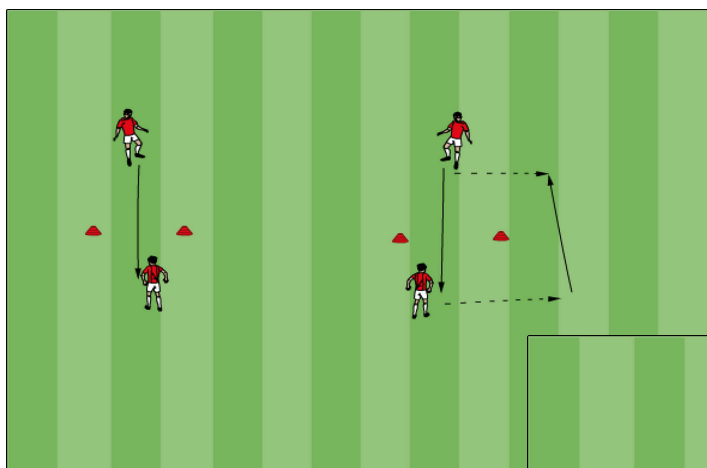




Tema:	Driva, finta, dribbla
Övning:	4
Organisation:	4 spelare samt 2 passiva motståndare. 2 spelare vid ytterkoner och 2 passiva spelare vid de centrala konorna.
Anvisningar:	Spelare med boll vid ytterkon börjar driva bollen emot första passiva försvarare och gör en yttersida vändning i 90 grader och vänder upp mot nästa försvarare och gör en Cruyff vändning ifrån motståndare och passar sen ner bollen till nästa spelare i andra ledet.
Utveckla:	Använd båda fötterna. Gör olika slags vändningar eller finter.
Instruktionspunkter:	Bedöm avståndet, när vändningen ska ske. Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

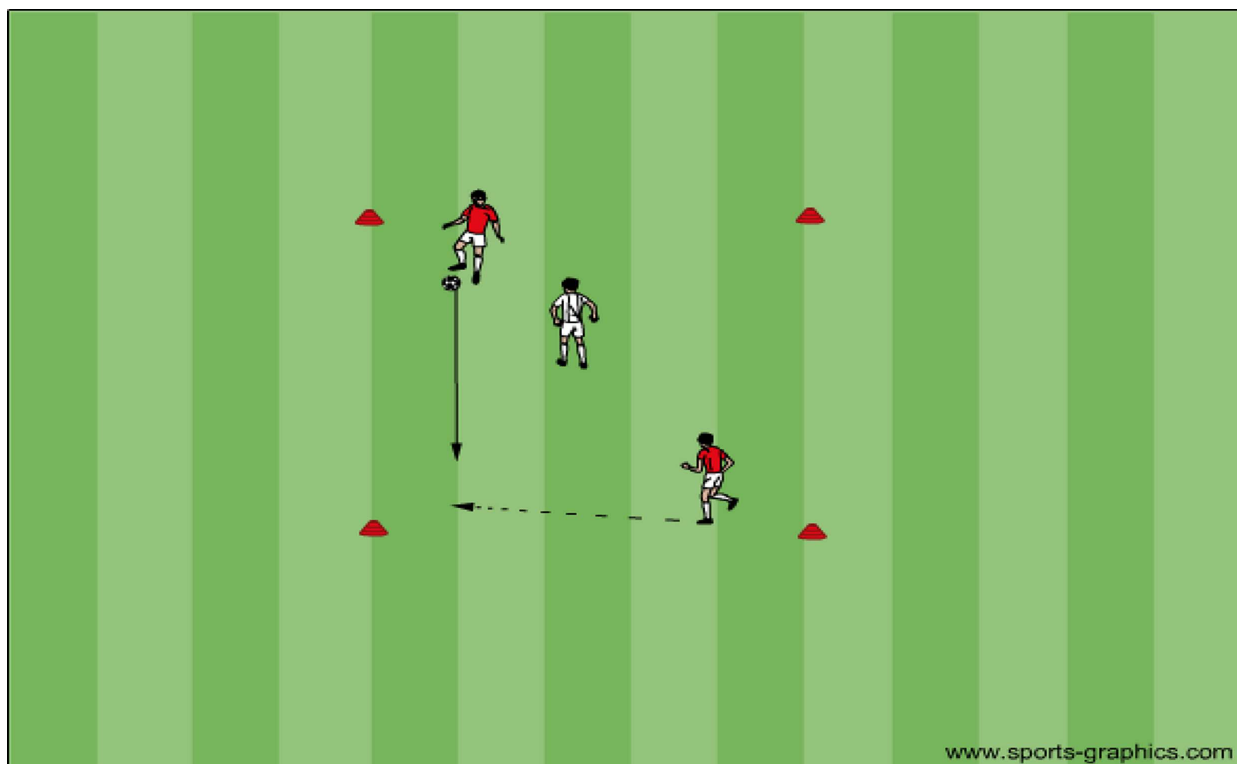


Tema:	Passning/mottagning
Övning:	5
Organisation:	2 o 2
Anvisningar:	Spelare med boll passar boll genom kon till spelare två som tar emot boll och spelar tillbaka på andra tillslaget
Utveckla:	Ta med boll i sidled och passa bollen, använd insida av fot Ställ upp tre koner (bild 2) och jobba med ta med boll i sidled mellan konerna. Jobba både med insida och utsida mottagningar.
Instruktionspunkter:	Rätt vinkel i fot vid tillslaget. Slå igenom bollen. Fokusera blicken på boll i tillslaget. Se på bollen i mottagningen och titta upp direkt efteråt. Var mjuk och följsam i mottagningen.



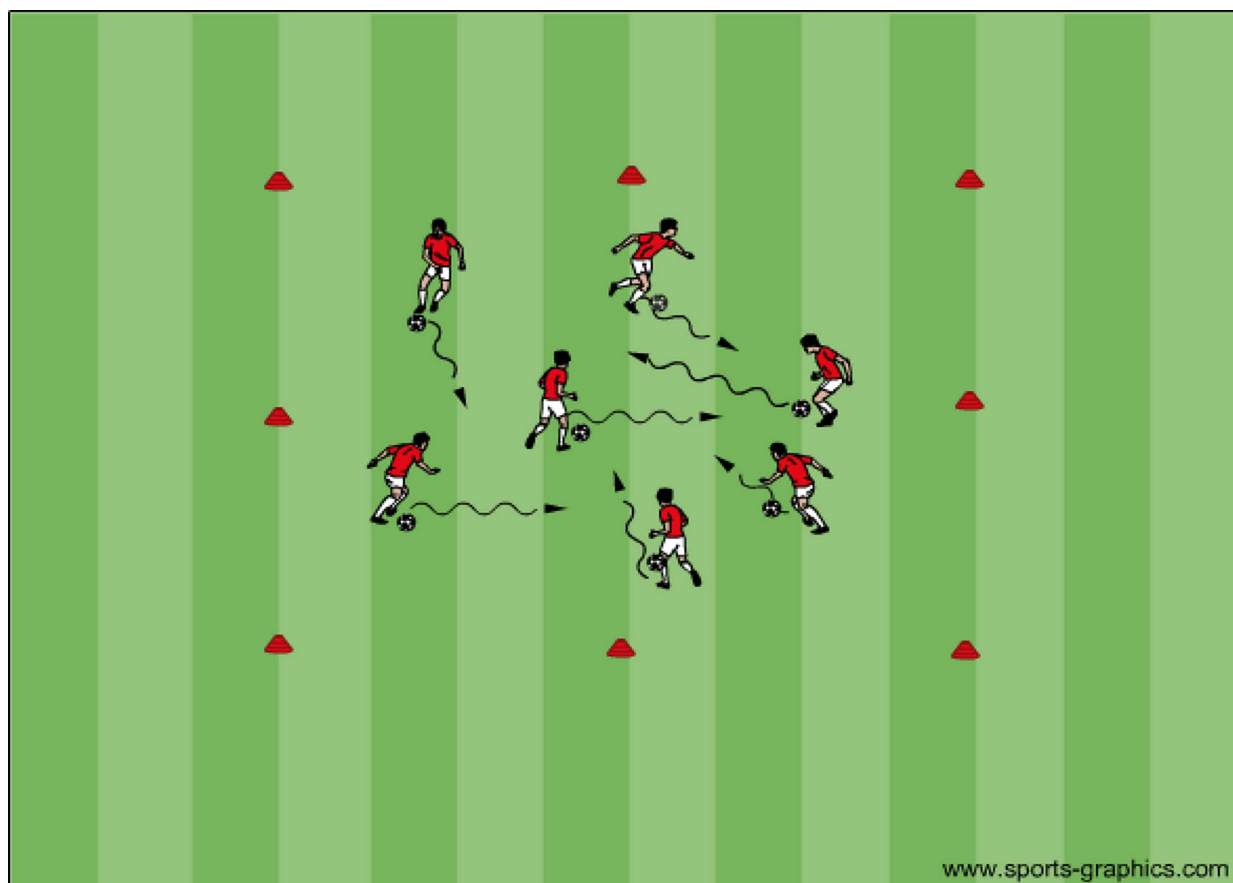


Tema:	Passningsspel, finter, dribblingar, spelbarhet
Övning:	6
Organisation:	2 anfallande spelare mot en försvarare.
Anvisningar:	Anfallspelarna skall nå varandra med så många pass som möjligt. Tidsbestämd intervall på den som är försvarare.
Utveckla:	Max två tillslag. Måste dribbla innan passning.
Instruktionspunkter:	Upp med blicken, spelbarhet Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

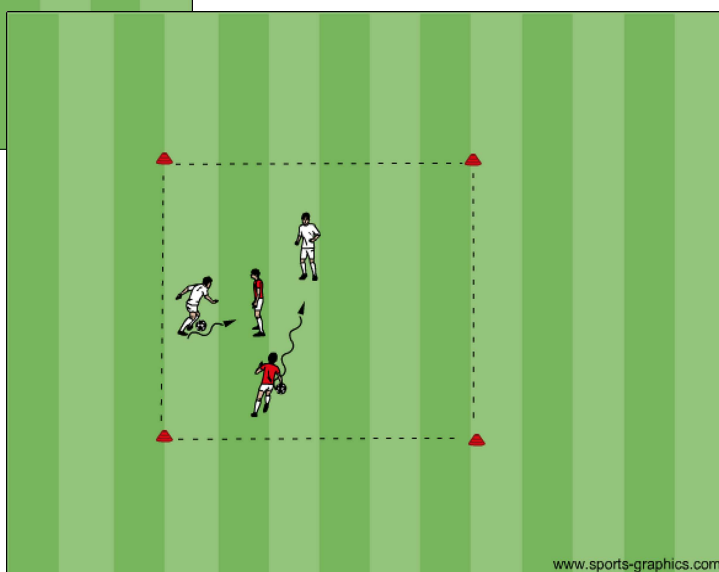
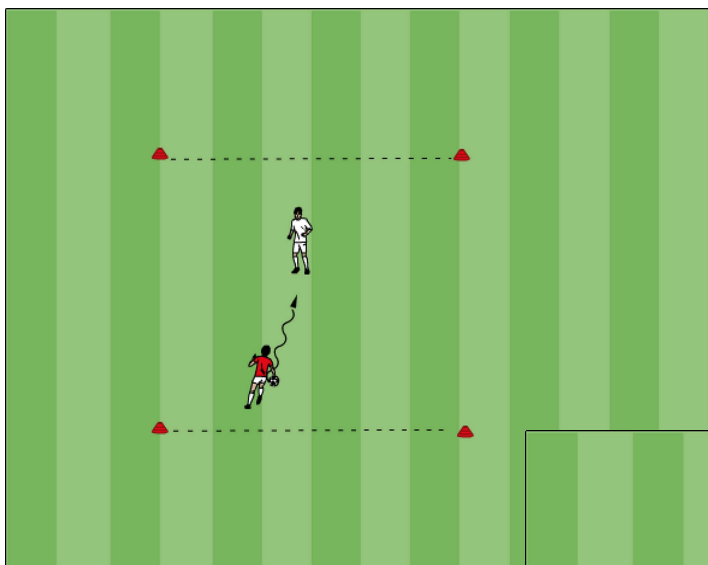




Tema:	Driva, finta, dribbla, vända
Övning:	7
Organisation:	Alla spelare med boll innanför kvadraten.
Anvisningar:	Alla spelare driver boll inne i ytan och utmanar, fintar och dribblar samt vänder fritt mot varandra.
Utveckla:	Hälften av spelarna har boll. Gör överlämning till varandra. Väggspel. Två spelare agerar försvarare.
Instruktionspunkter:	Få upp blicken. Dribbling och fintainstruktion. Vändningsinstruktion. Använd båda fötterna.

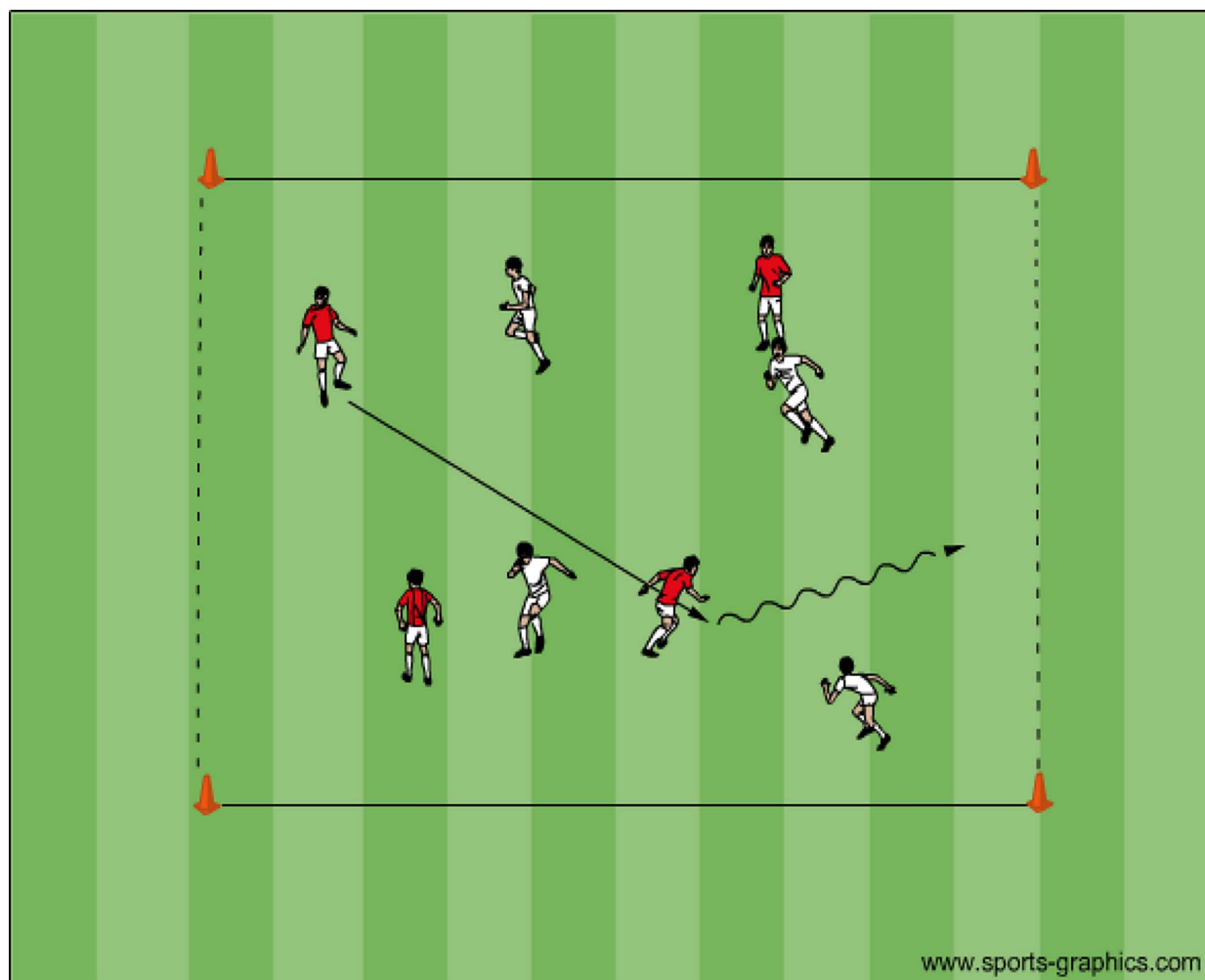


Tema:	1 mot 1 offensivt, defensivt
Övning:	8
Organisation:	1 mot 1 offensivt och defensivt
Anvisningar:	Spelare med boll utmanar försvarare och försöker driva bollen med kontroll över mållinjen.
Utveckla:	Sätt in ett par till i kvadraten från andra hållet. Så tvingar vi paren att lyfta blicken mer för att inte krocka med det andra paret.
Instruktionspunkter:	Instruktion i 1 mot 1, finter, dribblingar. Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



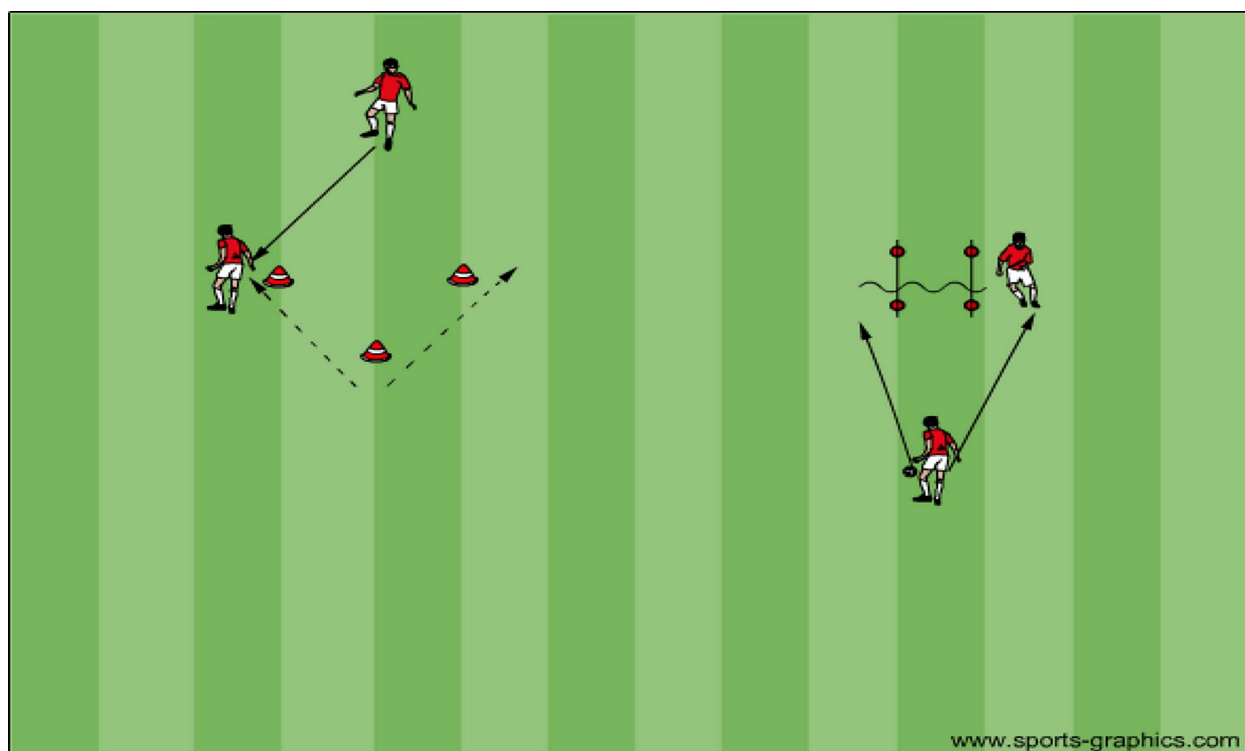


Tema:	Spel, utmana 1 mot 1
Övning:	9
Organisation:	Spel 4 mot 4
Anvisningar:	Två lagsspel utan mål. Poäng erhåller man genom att driva bollen under kontroll över streckad linje.
Utveckla:	Antal pass inom laget innan poäng får göras. Extra poäng vid lyckad fint eller väggspel.
Instruktionspunkter:	Skapa 1 mot 1 lägen, våga utmana.

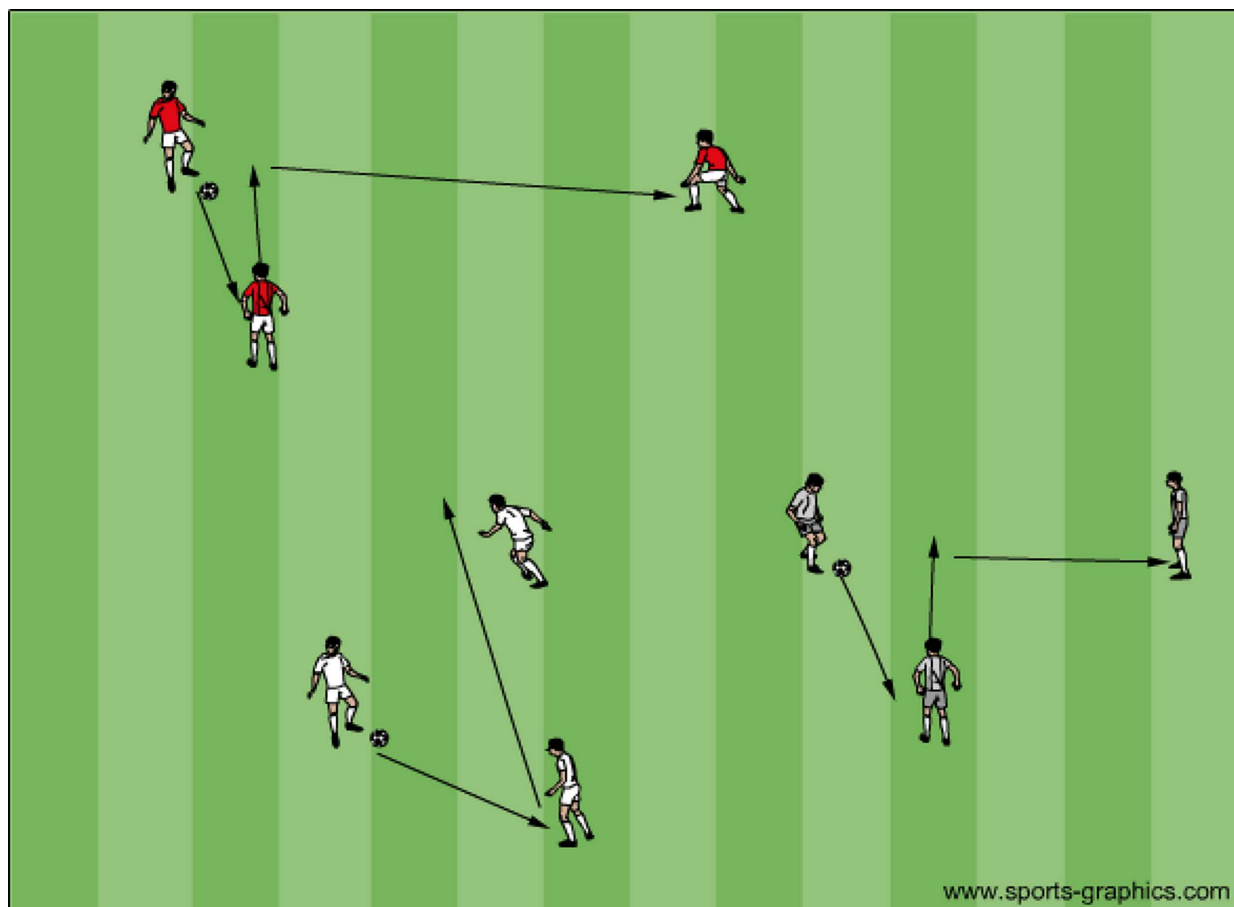




Tema:	Teknik, koordination, fotarbete
Övning:	10
Organisation:	2 o 2, 3 konor eller 2 små häckar.
Anvisningar:	Spelare utan boll rör sig upp mot kon och får pass av bollhållare och spelar tillbaka bollen. Därefter måste spelare röra sig bakåt runt kon och upp till kon på andra sidan. Jobba med passning, volley, bröst +volley, lår +volley Bild 2 jobbar man med två småhäckar. Spelare måste ta steg över häckarna innan pass.
Utveckla:	Förminska ytan på konorna och låt spelare röra sig i en åtta innan pass. Vänd på häckarna och låt spelare jobba rakt fram och tillbaka innan spelare går ut i vinkel för pass.
Instruktionspunkter:	Snabba fötter, snabba steg, inga hopp. Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

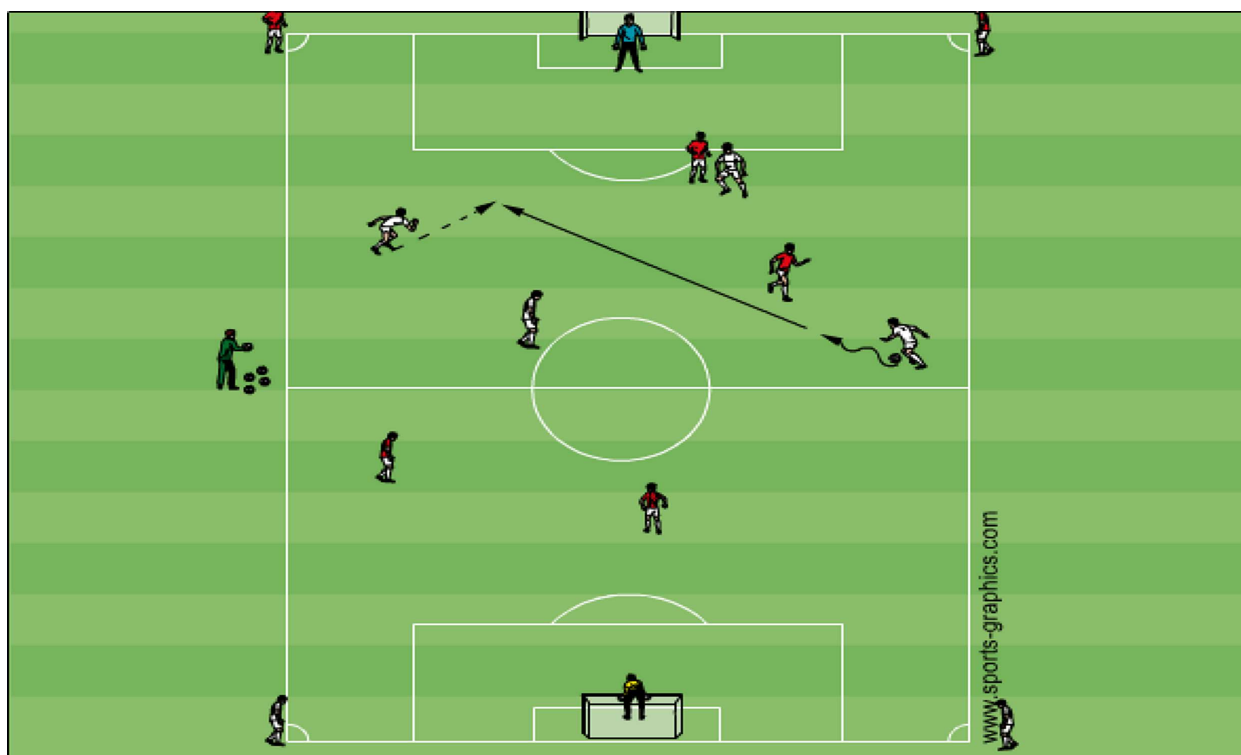


Tema:	Passningar, rörelse
Övning:	11
Organisation:	3 o 3
Anvisningar:	Tre spelare jobbar ihop med en boll. Passningar under rörelse på ytan. Variera korta och långa passningar.
Utveckla:	Kort- lång passning (vita spelare). Kort passning-tillbakaspel-lång passning (Röda spelare). Passning-väggspel-lång passning (Grå spelare). Utveckla egna varianter, ex lägg till motstånd på väggsspelet.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

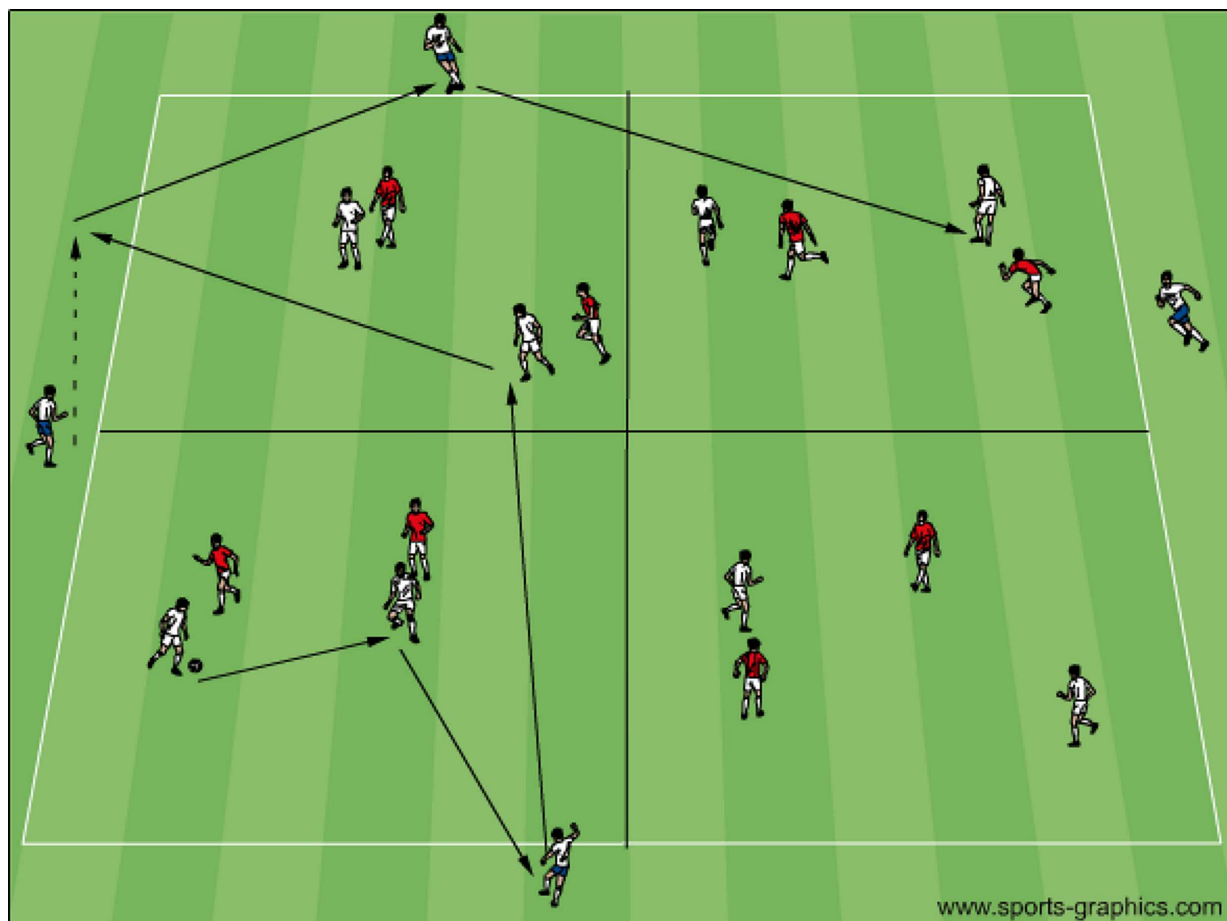




Tema:	Passningsspel
Övning:	12
Organisation:	12 spelare + 2 målvakter. Två lag med 6 spelare i varje + målvakt, spelytan ca 5-mannaplan för de yngsta och de äldre 7-mannaplan. Tränare står på sidan och kastar in bollar för hög aktivitet.
Anvisningar:	Vita laget startar anfallsspel 4 mot 2 försvarare på en planhalva. Det vita laget försöker genom att flytta bollen snabbt i ett passningsspel skapa målchans och avslut på mål. Vinner de röda spelarna bollen försöker de hitta de 2 röda spelarna på andra planhalvan och startar anfallsspel mot de 2 vita vilande spelarna bakom mål. Anfallande lag lämnar alltid 2 spelare kvar på offensiv planhalva när det andra laget går till anfallsspel mot andra målet, de övriga 2 spelarna ställer sig bakom mål i väntan på att bli försvarsspelare.
Utveckla:	Ge extra poäng för mål som tillkommer efter angivet tema, tex väggspel. Stimulera även försvarande lag med extra poäng med brytpassning som når sitt lags anfallsspelare med ett tillslag. Hitta egna varianter.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



Tema:	Passningsspel, positionsspel
Övning:	13
Organisation:	8 mot 8 + 4 neutrala spelare i fyra zoner.
Anvisningar:	Dela in spelplan i fyra zoner. Spela 2 mot 2 i varje zon. Bollhållande lag försöker flytta bollen in i de olika zonerna och har hjälp av 4 neutrala spelare för att behålla bollen inom laget. Spelarna innanför spelytan får bara hålla sig i sin egen zon, medan de neutrala spelarna får röra sig ut efter hela sin kortlinje.
Utveckla:	Sätt in 2 neutrala spelare i zonen som får röra sig i alla fyra zoner Poäng för 10 pass inom laget eller när man behållit bollen i alla fyra zoner. Begränsa antal tillslag.
Instruktionspunkter:	



Tema: 1 mot 1, finter, vändningar

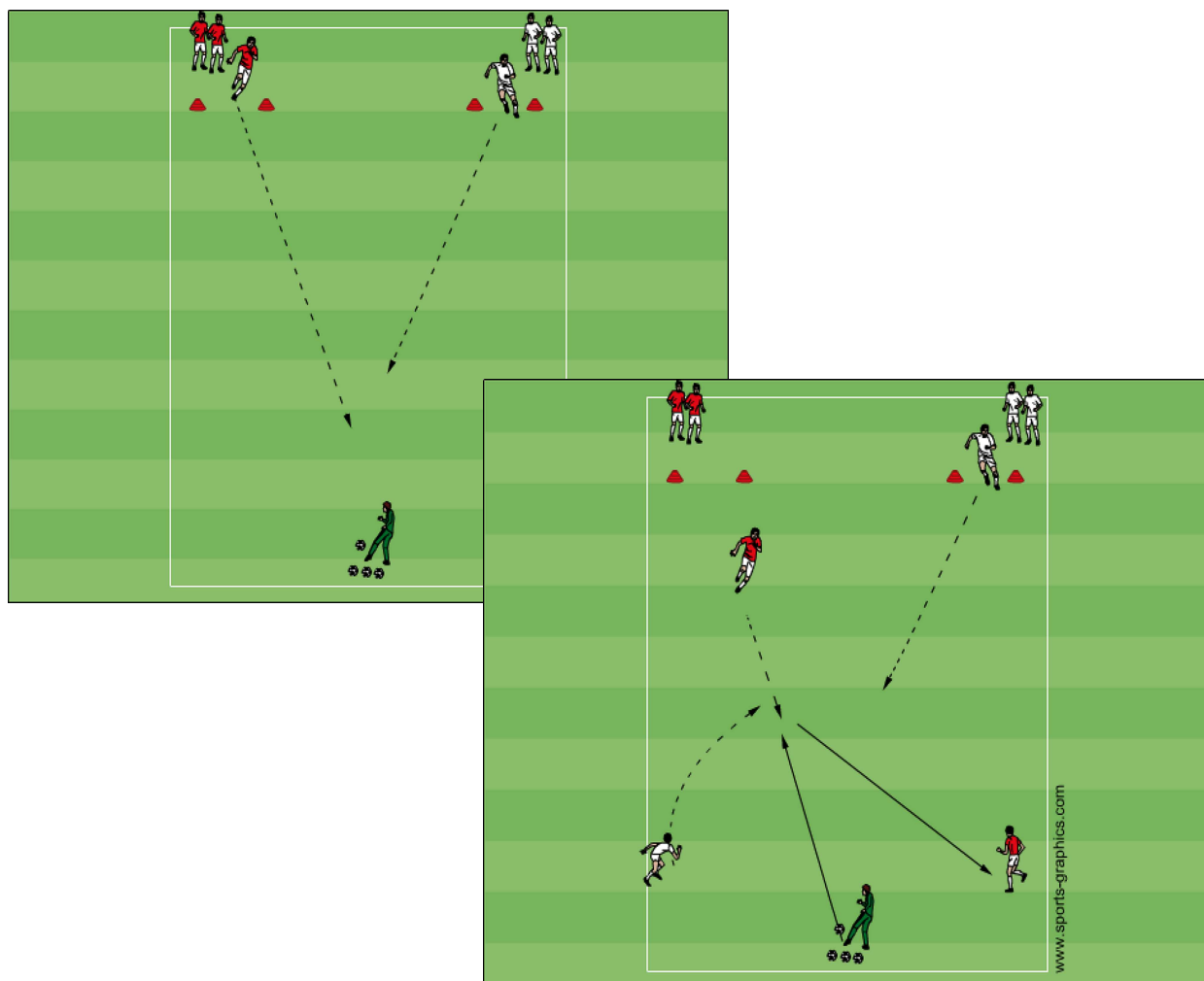
Övning: 14

Organisation: 6 spelare, 3 röda och 3 vita.

Anvisningar: De två första spelarna i varje led börjar springa mot tränaren, som serverar och ger någon av dom 2 spelarna lite fördel av boll. Därefter skall bollhållare försöka vända upp och göra mål i något av de två målen.

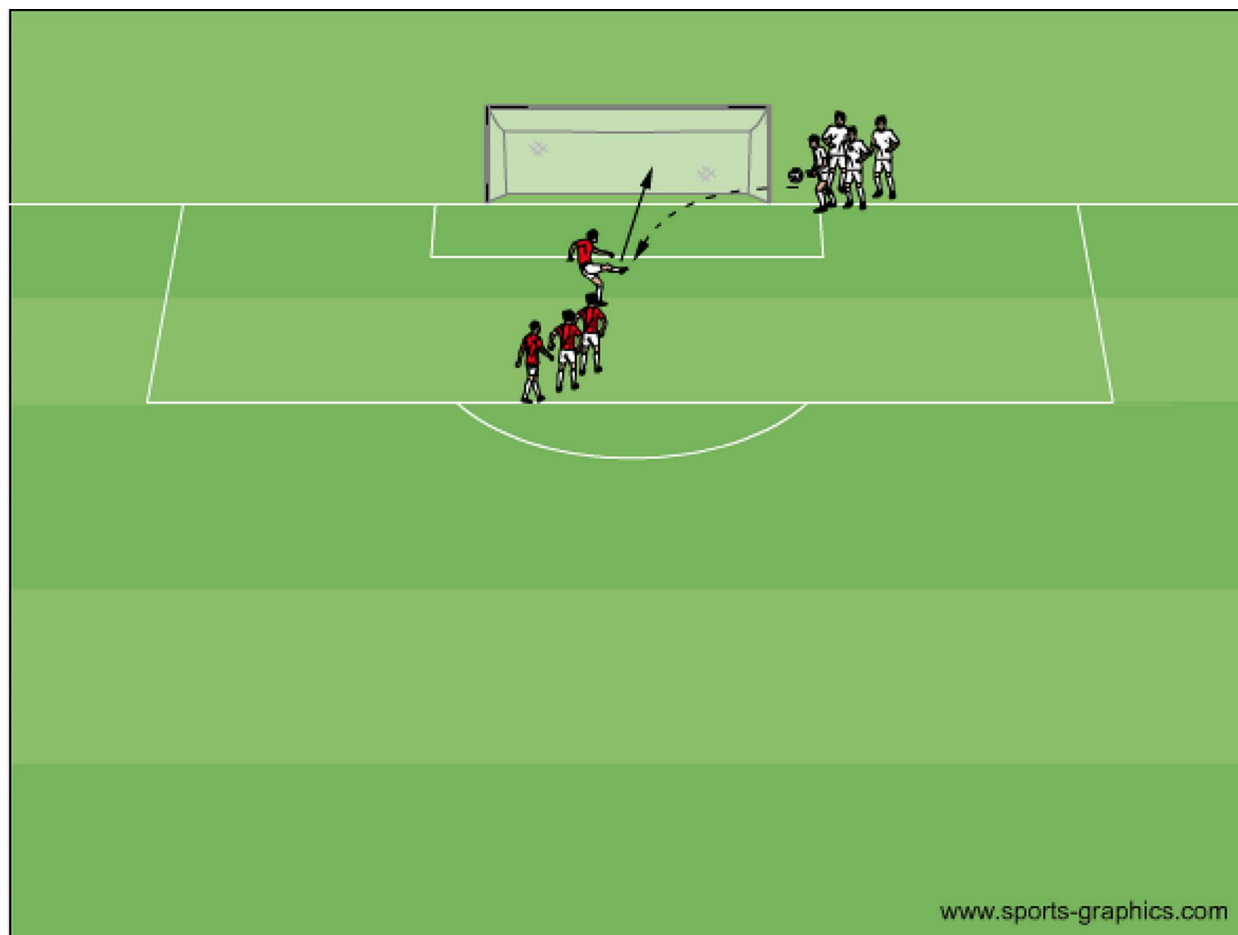
Utveckla: Sätt in ytterligare två led med spelare för att skapa spel 2 mot 2.

Instruktionspunkter:



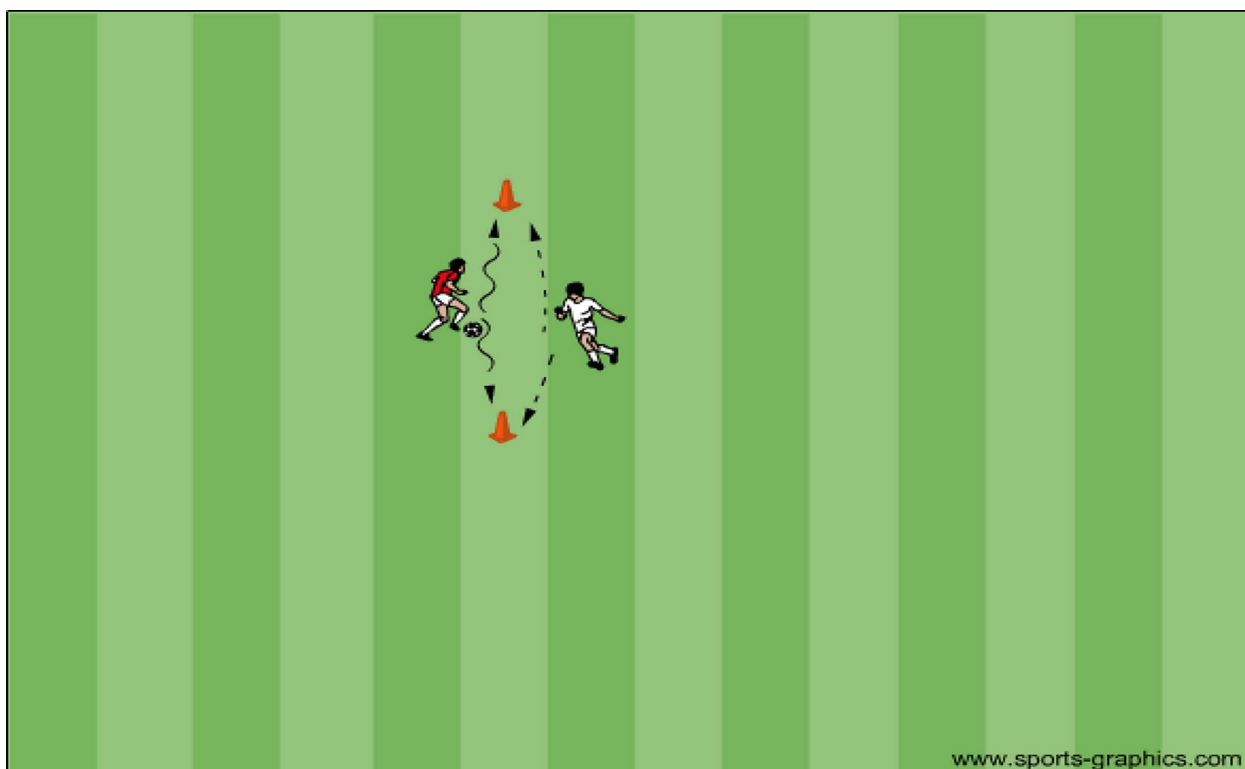


Tema:	Skott, avslut, mottagning
Övning:	15
Organisation:	8 spelare, två led.
Anvisningar:	Spelare vid stolpen kastar bollar till de spelarna som är ca 3 meter ifrån målburen. Spelare som får bollen avslutar på ett tillslag och volley.
Utveckla:	Mottagning bröst +volley. Mottagning lår +volley. Nick Utveckla egna varianter.
Instruktionspunkter:	

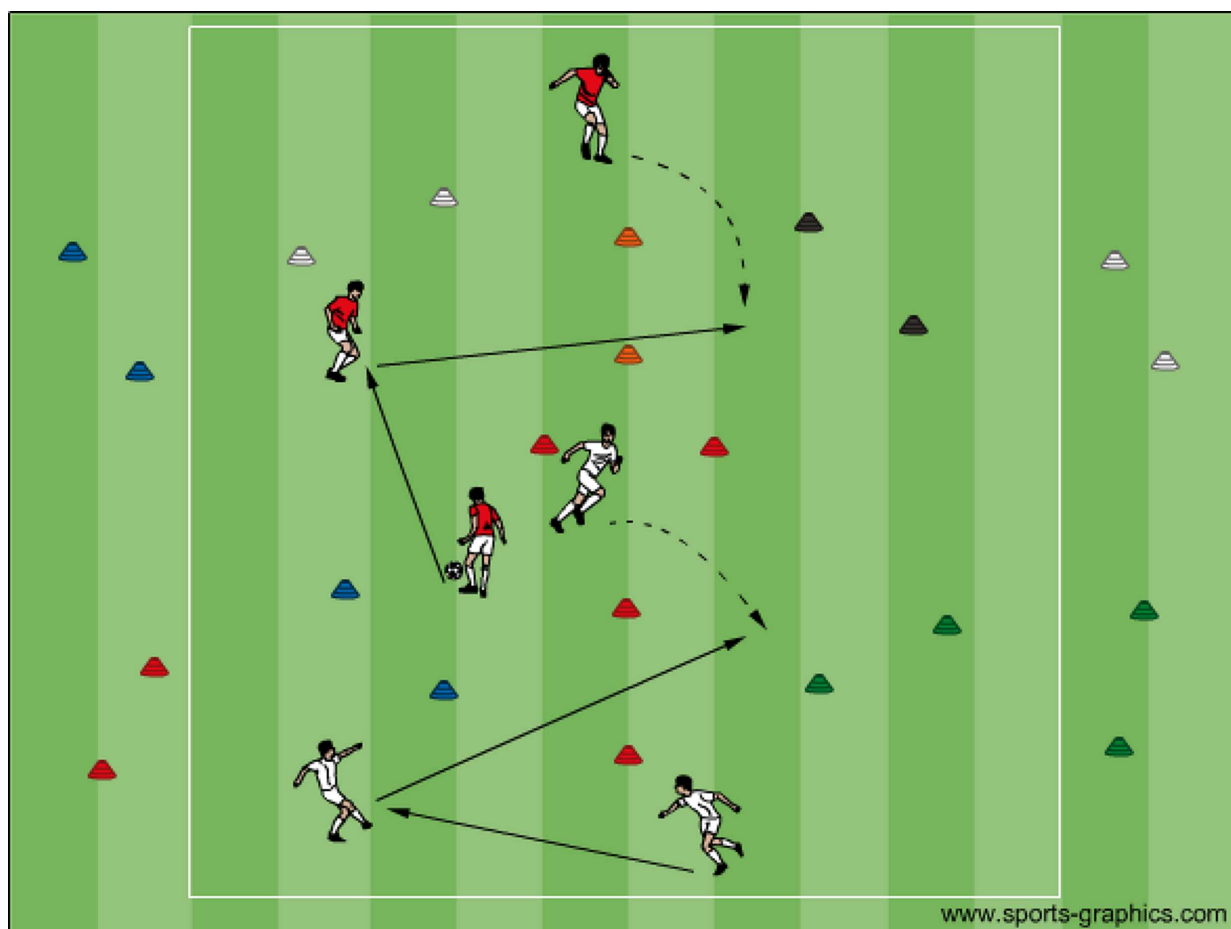




Tema:	Bollkontroll, finter, dribblingar
Övning:	16
Organisation:	2 spelare, 1 boll, 2 konor x 2 meter.
Anvisningar:	Spelarna står uppställda mitt emot varandra på varsin sida om konorna. Spelare med boll förflyttar bollen mot valfri kon och spelare utan försöker att följa bollhållarens rörelsemönster. Bollhållare skall försöka lura sin motståndare att gå fel väg och kan göra riktningsförändringar och finter.
Utveckla:	Ge poäng för varje gång bollhållare lyckas lura motståndare och lyckas nå en av konorna med boll.
Instruktionspunkter:	

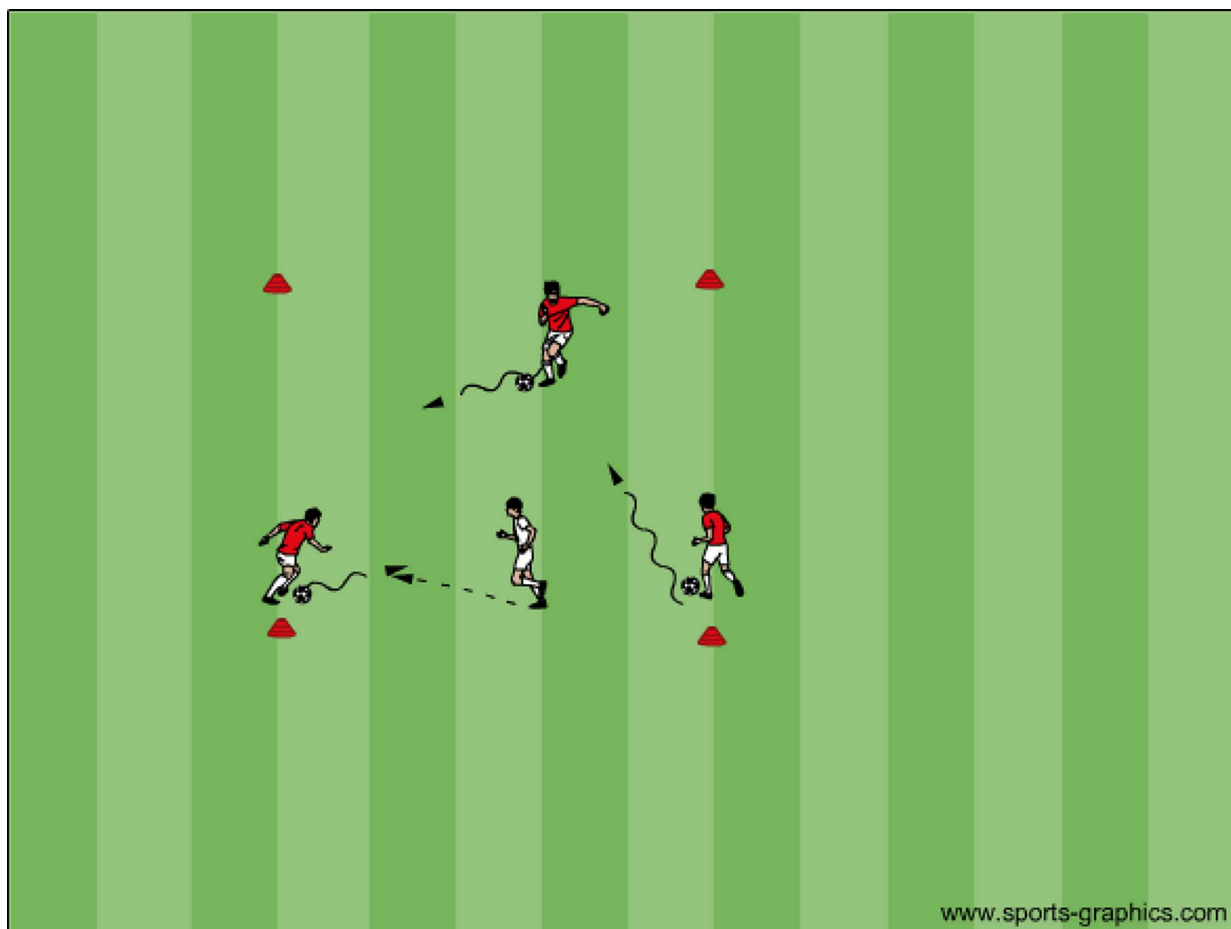


Tema:	Passningar
Övning:	17
Organisation:	3 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Spelare med boll söker passning till lagkamrat 2, samtidigt rör sig spelare 3 på ytan och får pass igenom något av konparen på ytan. Spelare 3 tar emot bollen och driver bollen innan övningen upprepas. Med ny mottagare av passning och hitta yta mellan kon.
Utveckla:	
Instruktionspunkter:	



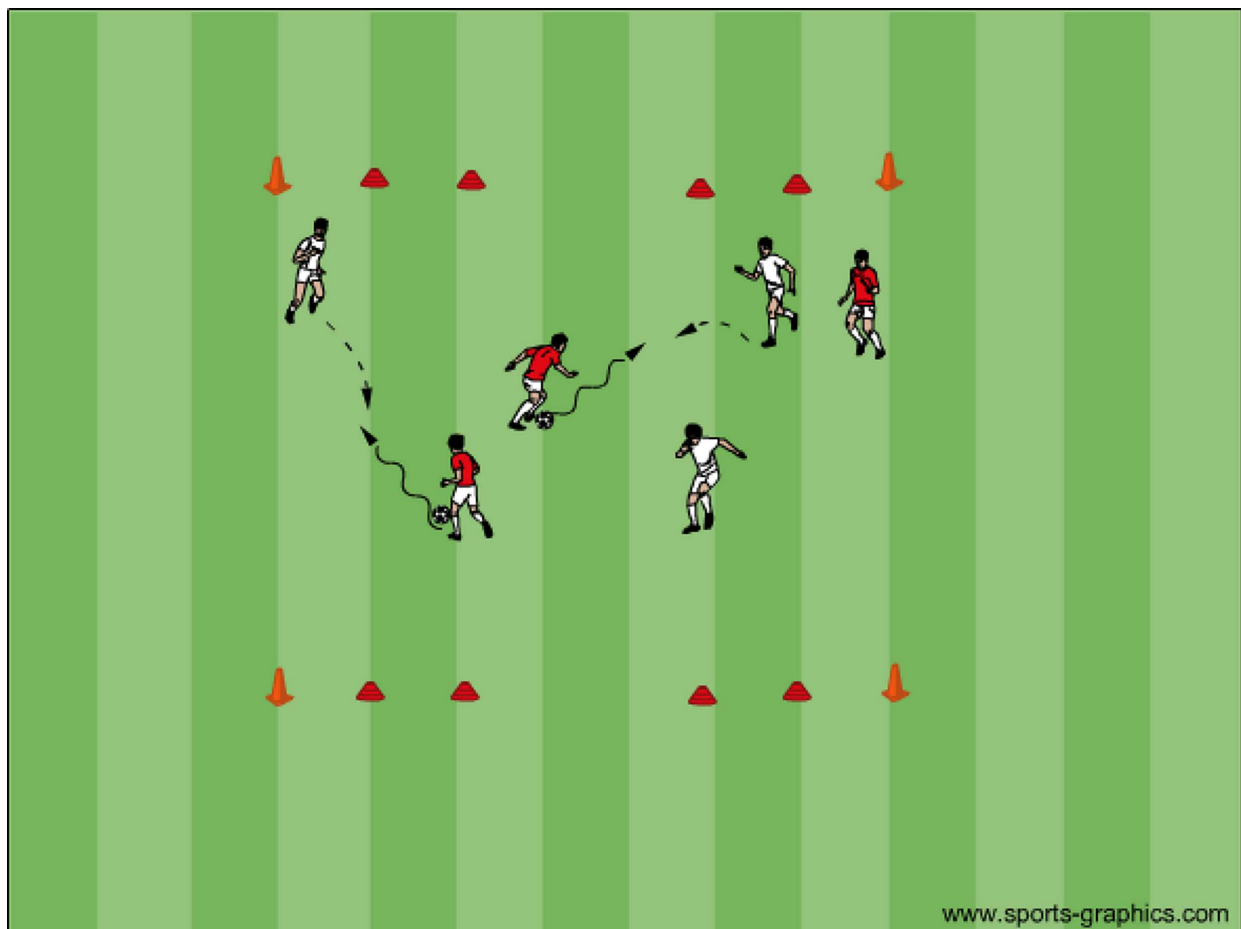


Tema:	Dribblingar, finter
Övning:	18
Organisation:	4 spelare, 3 bollar.
Anvisningar:	3 spelare med boll innanför kvadraten och en försvarande spelare. Den försvarande spelaren försöker vinna bollen av någon av bollhållarna och den bollhållare som blir av med bollen blir försvarsspelare.
Utveckla:	Använd 6 spelare, 4 bollhållare och 2 försvarande.
Instruktionspunkter:	



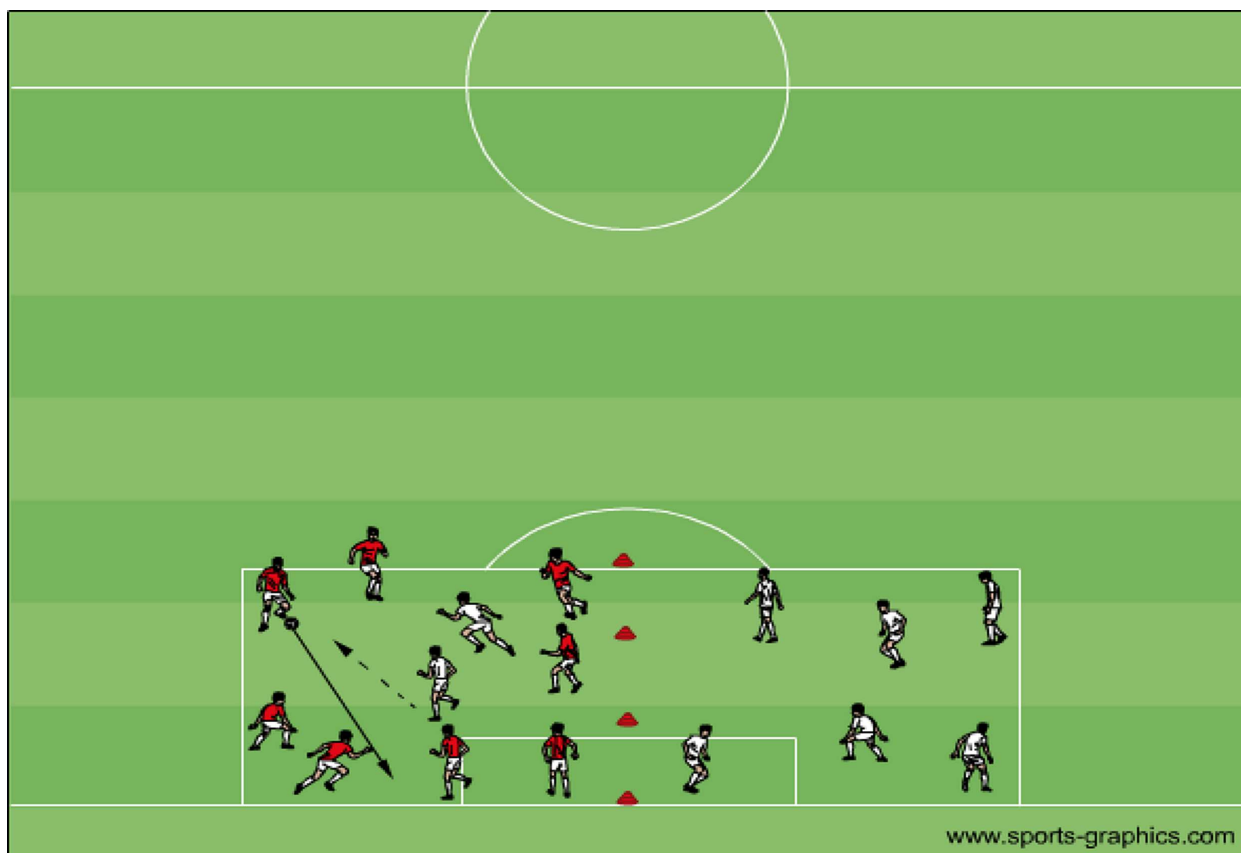


Tema:	Dribbla, finta, vända
Övning:	19
Organisation:	6 spelare, 2 bollar, 4 mål.
Anvisningar:	Spela 3 mot 3 med 2 bollar, mål får endast göras genom att driva igenom målen.
Utveckla:	Använd passningsspel mellan lagkamrater, men mål endast genom att driva bollen igenom
Instruktionspunkter:	

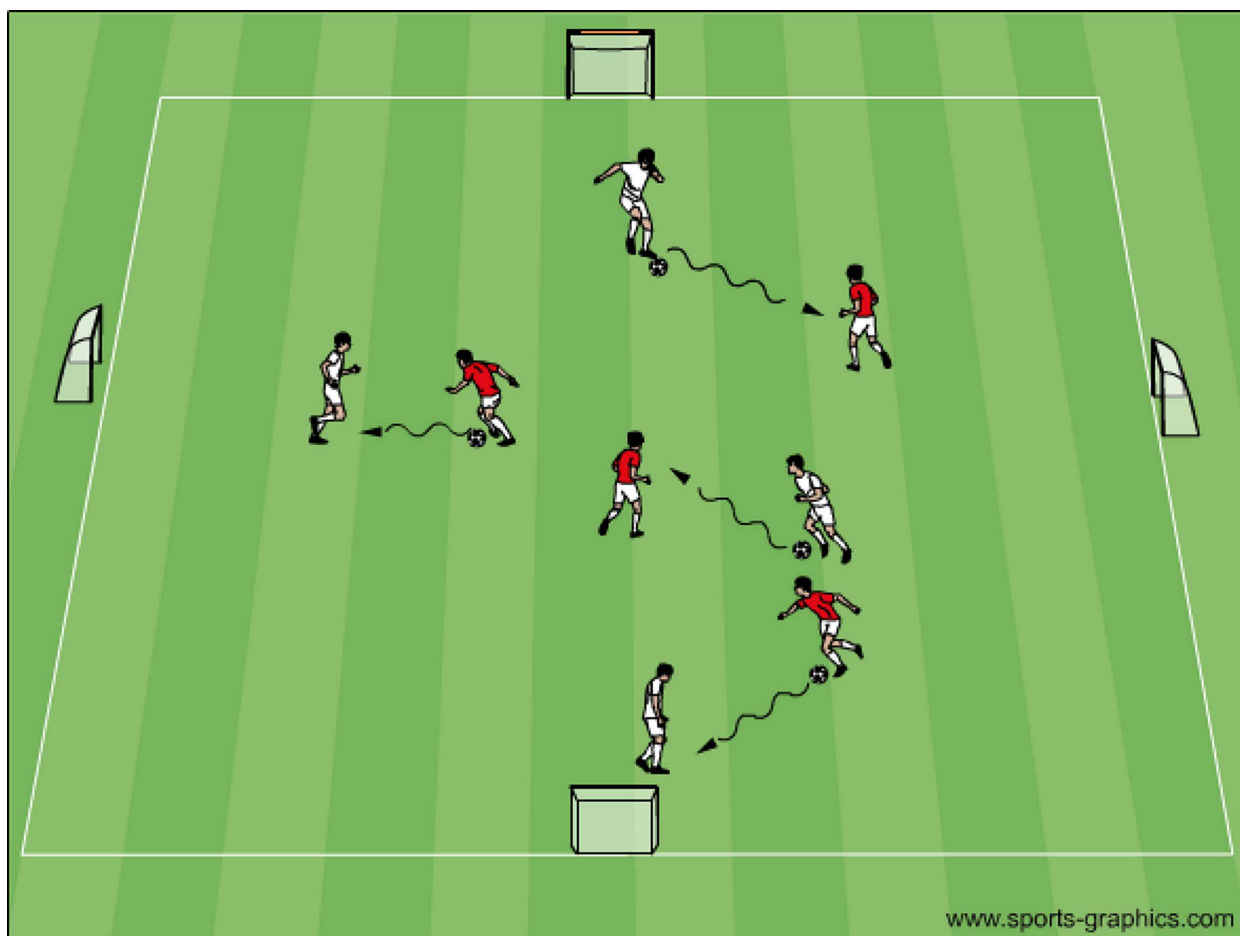




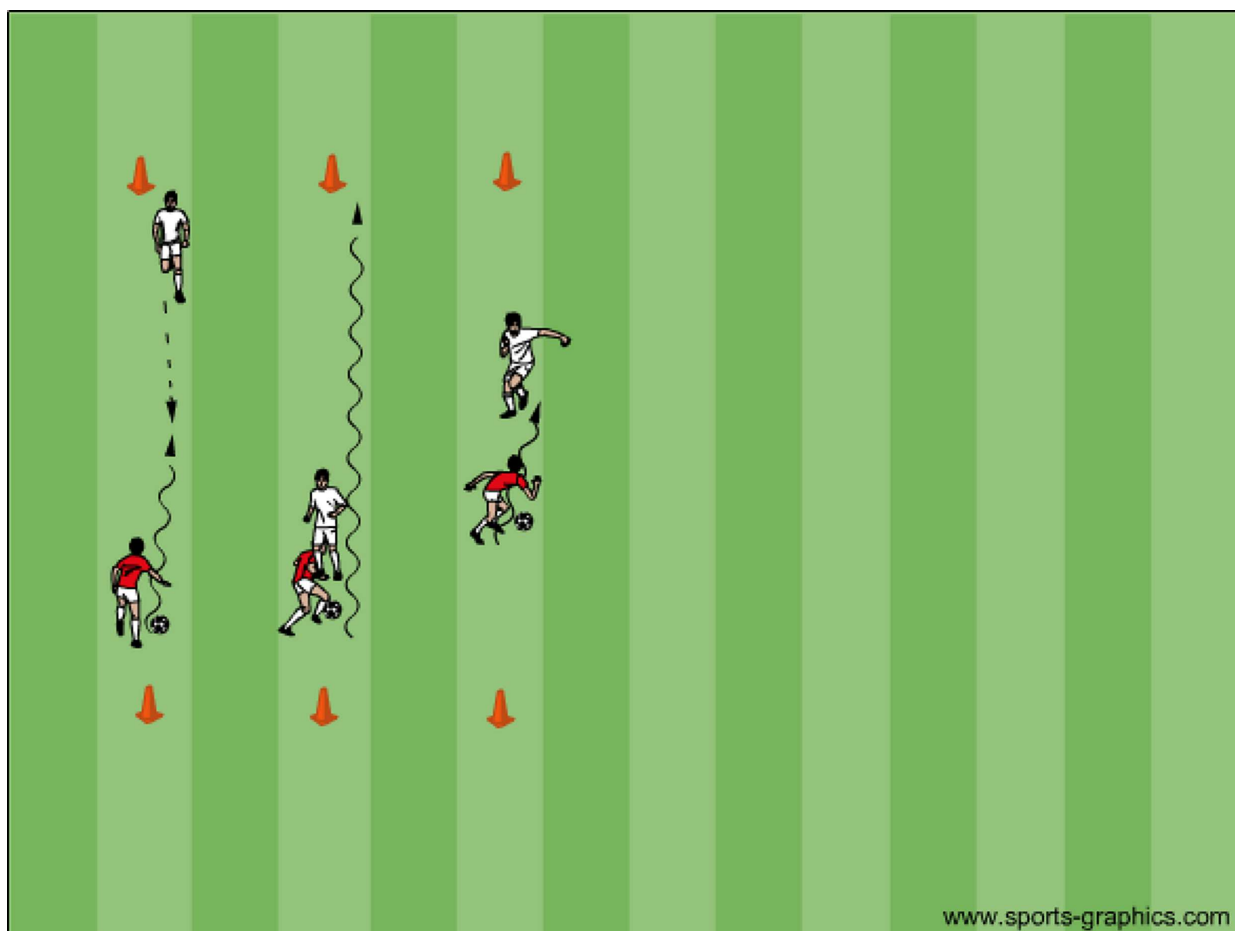
Tema:	Passningsspel
Övning:	20
Organisation:	16 spelare, tvålagsspel, ett straffområde. Dela in straffområdet i två planhalvor.
Anvisningar:	Spela 8 mot 2 på ena planhalvan och behåll bollen inom laget. Vinner de två försvarande spelarna bollen skall de försöka nå sina lagkamrater på andra sidan och följa med in i den ytan. Bollhållande lag som tappat bollen skickar in två försvarande spelare och försöker återerövra bollen.
Utveckla:	Begränsa tillslag för bollhållande lag. Använd 3-4 försvarande spelare.
Instruktionspunkter:	



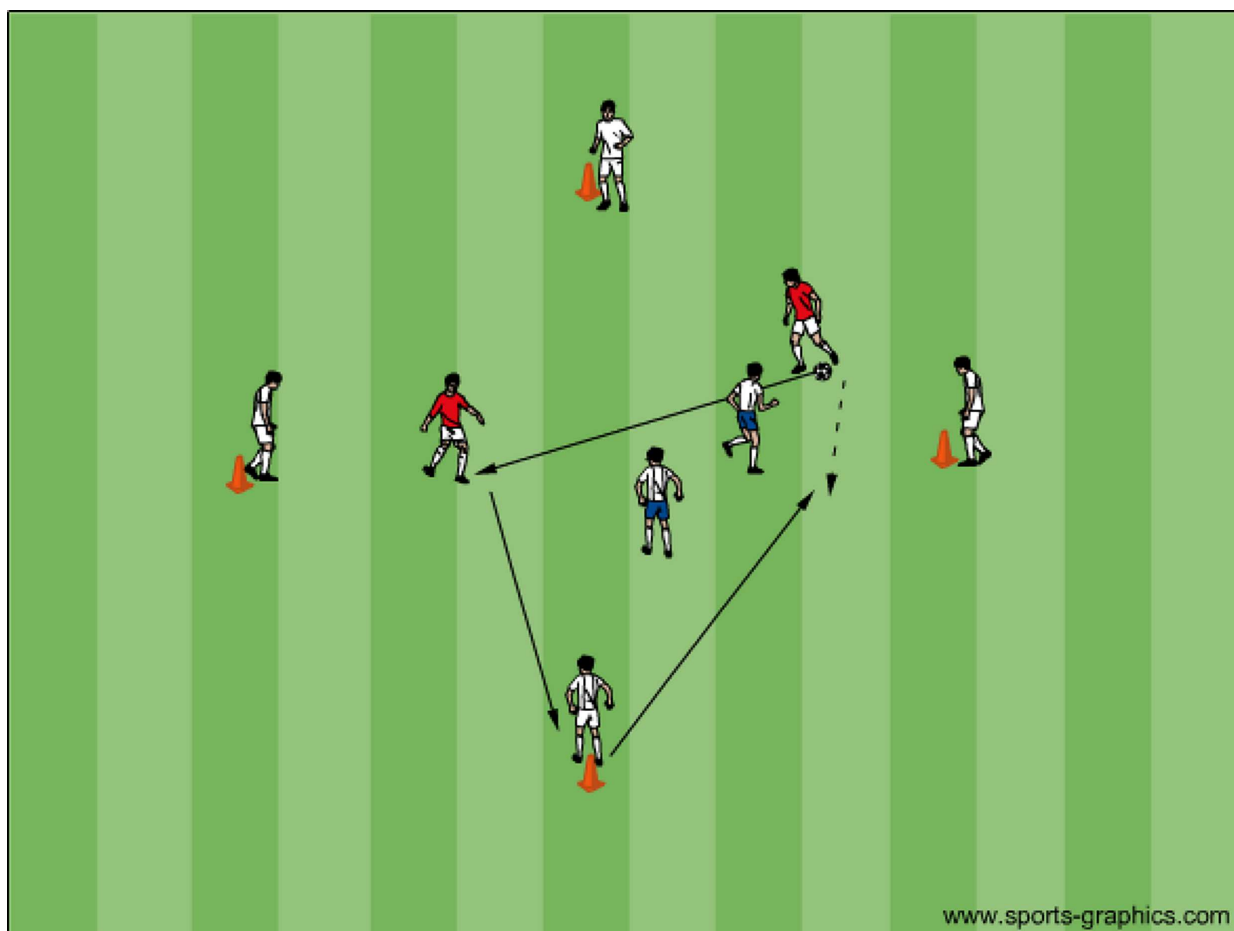
Tema:	Dribbla, finta
Övning:	21
Organisation:	4 vita spelare, 4 röda spelare, 4 bollar, 4 mål.
Anvisningar:	Spela 1 mot 1. Bollhållare får göra mål i vilket mål som helst. Vinner försvarande spelare bollen, blir denne anfallsspelare. Är målet upptaget av någon annan anfallsspelare, måste denne hitta ett nytt mål som är ledigt.
Utveckla:	Använd två extra spelare som är med i bollhållande lag och kan avlasta med väggspel.
Instruktionspunkter:	



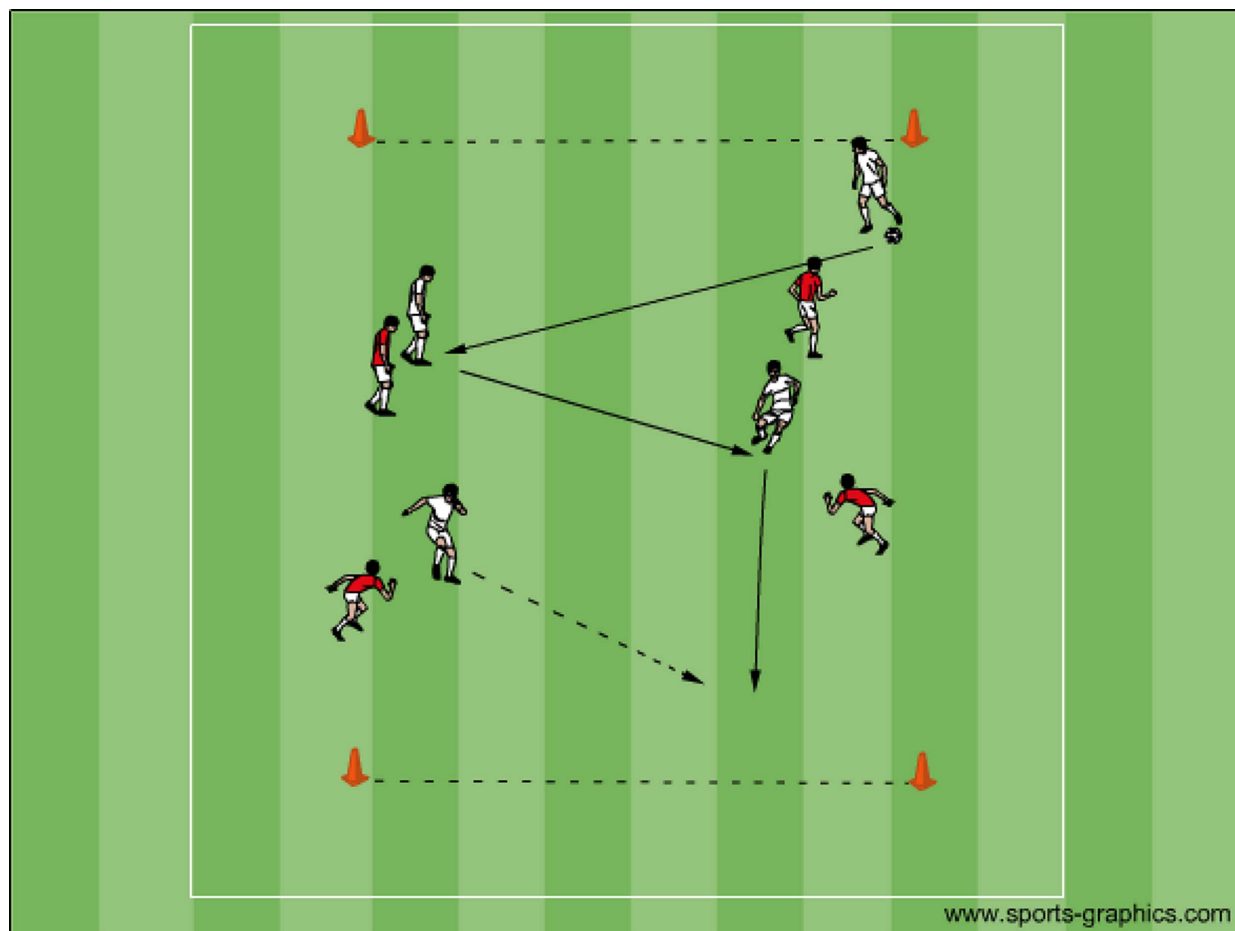
Tema:	1 mot 1, finter, dribblingar, vändningar
Övning:	22
Organisation:	Jämnt antal spelare, jobba 1 mot 1 med en boll, två konor.
Anvisningar:	Spela 1 mot 1 på en yta på 15-20 meter djup. Bollhållare skall slå ut försvarande spelare i 1 mot 1 och försöka dribbla förbi och träffa bollen på konmålen. Vinner försvarsspelaren bollen blir denne anfallsspelare och försöker ta sig förbi och träffa kon på motsatt sida.
Utveckla:	Använd 4 spelare, 1 mot 2 och en passiv spelare som kan hjälpa bollhållare med avlastning och ta över 1 mot 2 spelet vid passning till denne.
Instruktionspunkter:	



Tema:	Passningsspel, kollektiva anfallsvapen
Övning:	23
Organisation:	8 spelare, 4 konor i en diamant, 1 boll.
Anvisningar:	Spela 2 mot 2 inuti diamanten, ställ ut 4 spelare vid konorna som är med i bollhållande lag. Bollhållande lag skall försöka behålla bollen inom laget med hjälp av sin kompis inuti diamanten, men även använda sig av spelarna vid konorna som har 1-2 tillslag.
Utveckla:	Sätt in en joker inuti diamanten som är med i bollhållande lag. Spelarna vid konorna får inte passa bollen tillbaka till den spelaren de fick boll av.
Instruktionspunkter:	

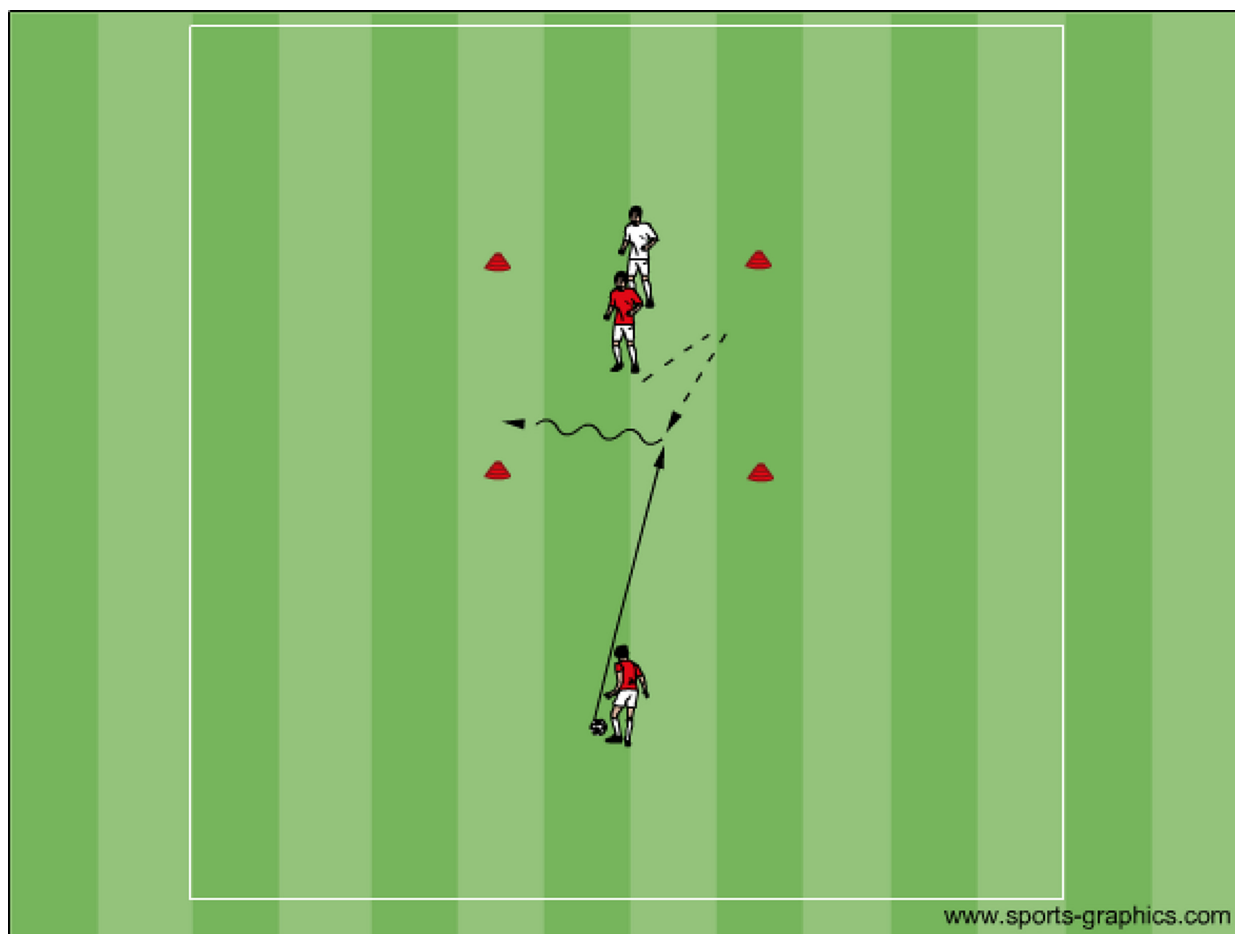


Tema:	Mottagning, medtagning, spelförståelse
Övning:	24
Organisation:	8 spelare, 4 mot 4 på yta 40x20 meter.
Anvisningar:	Spela 4 mot 4 med fokusering på mottagning. Varje spelare måste behandla bollen minst 2-3 tillslag innan spelare får passa bollen vidare. Mål görs genom att driva bollen igenom streckad linje
Utveckla:	6 passningar inom laget innan man får göra mål.
Instruktionspunkter:	

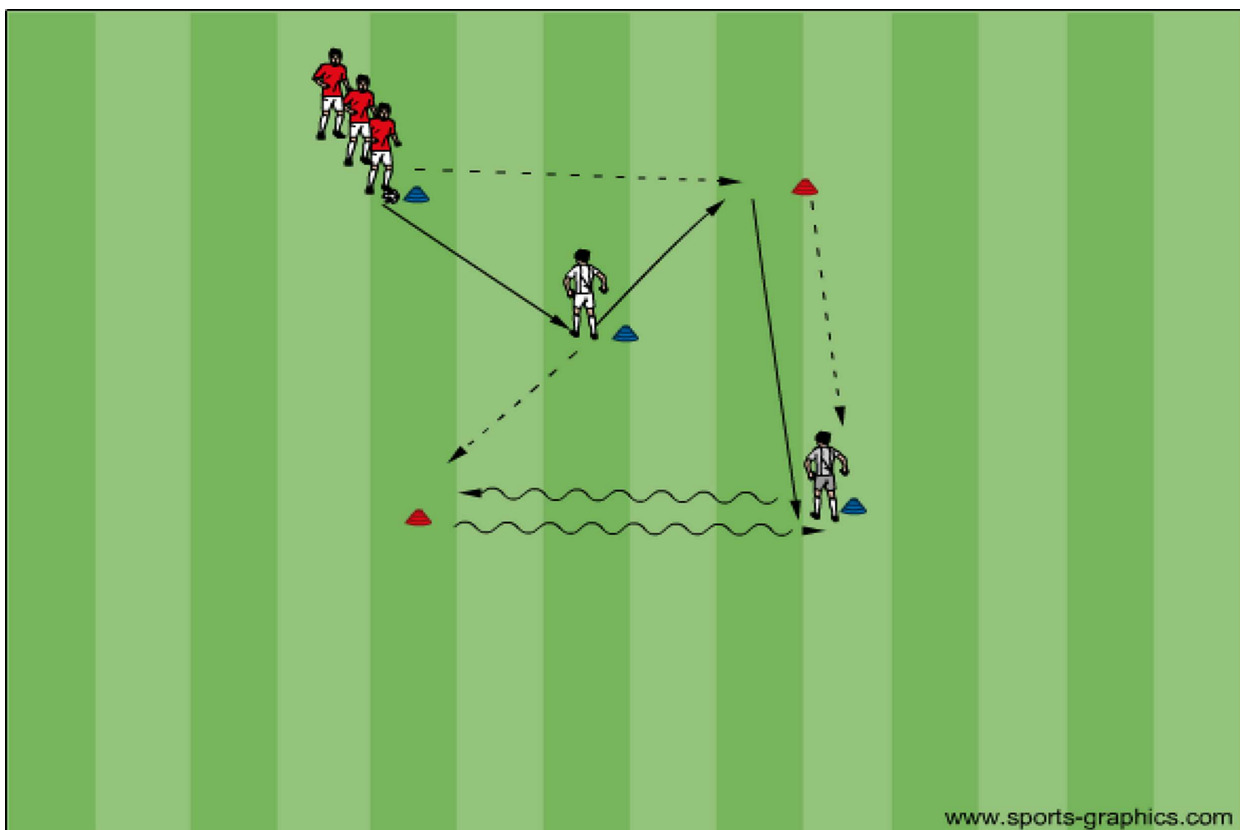




Tema:	Mottagning, medtagning - felvänd
Övning:	25
Organisation:	3 spelare, en kvadrat 20x20 meter.
Anvisningar:	Röd bollhållare spelar in bollen i kvadraten till mottagande röd spelare som har en passiv vit spelare i ryggen. Röd spelare i kvadraten gör en avledande rörelse och möter passningen, röd spelare gör mottagning och förflyttar bollen in i en annan yta, bort från motståndare.
Utveckla:	Samma övning men hamna halvt rättvänd och helt rättvänd.
Instruktionspunkter:	

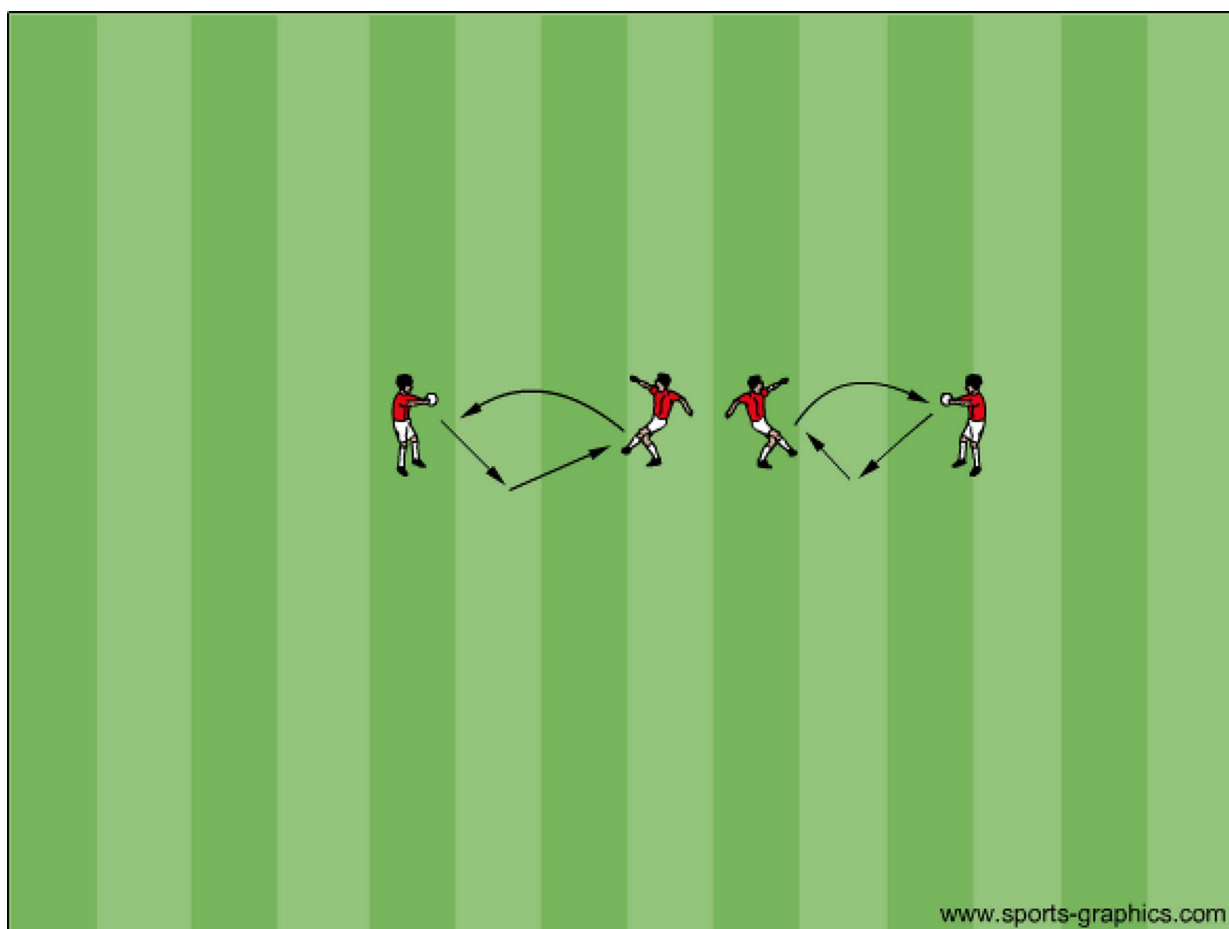


Tema:	Vändningar
Övning:	26
Organisation:	5 spelare, 5 konor, 1 boll. Spelare på de blå konorna.
Anvisningar:	Röd bollhållare passar vit spelare i mitten av kvadraten som tar emot och spelar bollen tillbaka till röd spelare som rört sig i vinkel till den röda kon. Röd spelare spelar därefter bollen till den grå spelaren som tar emot boll och driver bollen mot den röda kon. Samtidigt så börjar vit spelare pressa grå spelare i ryggen vid den röda kon. Grå spelare gör en vändning ifrån pressande spelare och driver mot den blå kon och gör en ny vändning samtidigt som röd spelare flyttat sig och pressar grå spelare i ryggen vid blå kon. Efter vändning passar grå spelare bollen till första spelare i det röda ledet.
Utveckla:	
Instruktionspunkter:	





Tema:	Mottagning, bollkontroll
Övning:	27
Organisation:	Jobba 2 och 2.
Anvisningar:	Bollhållaren studsar bollen i backen och mottagande spelare tar emot med insida fot, utsida fot, lår, bröst och huvud och spelar bollen tillbaka.
Utveckla:	Variera hårdhet i kasten. Kasta underarmskast utan studs. Variera avståndet. Volleysparkar till mottagare.
Instruktionspunkter:	



Tema: Funktionellt passningsspel

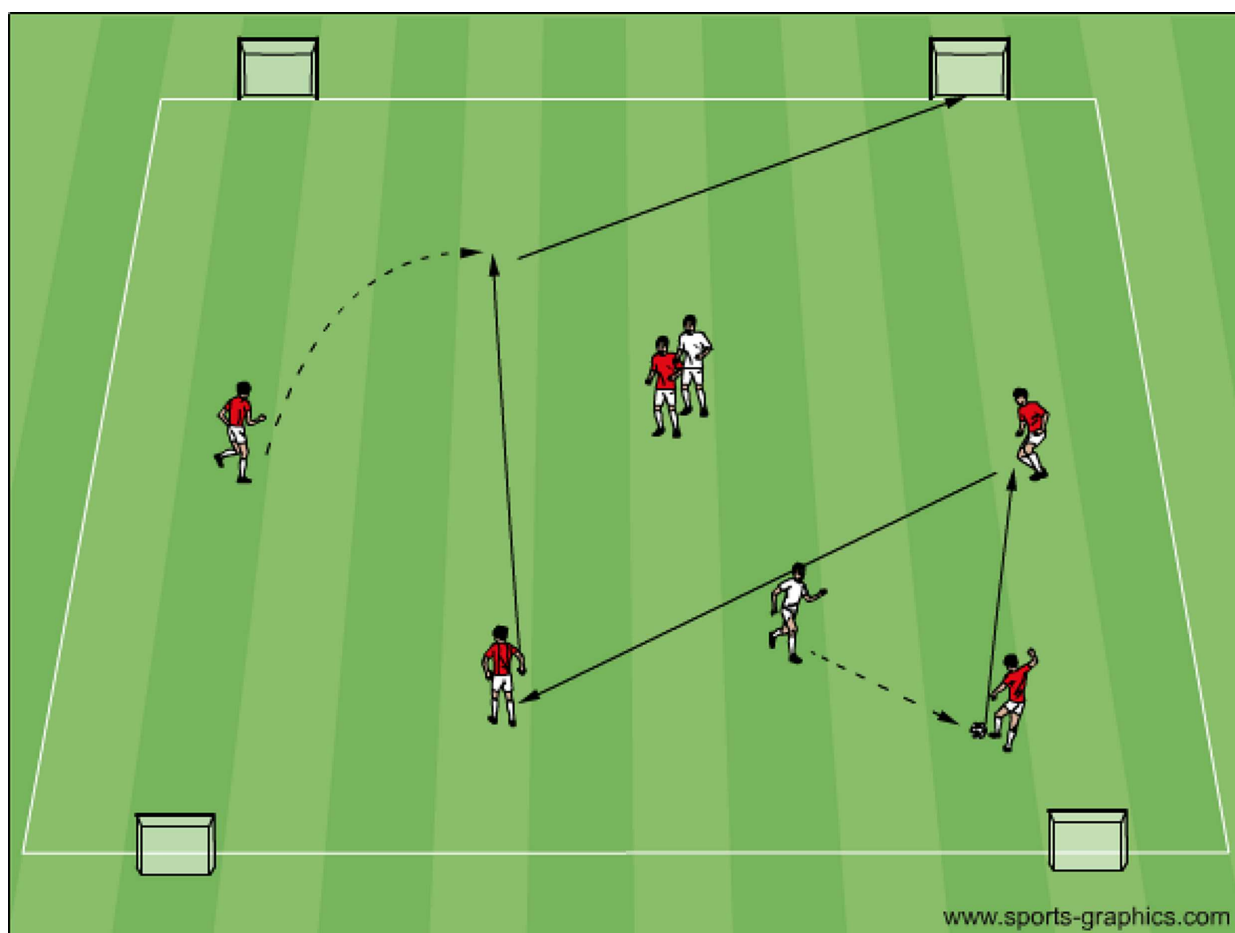
Övning: 28

Organisation: 7 spelare, 4 mål 16x12 meter.

Anvisningar: Spela 4 mot 1 el 5 mot 2. Det röda laget måste passa bollen minst 3 gånger innan mål får göras, det vita laget får göra mål direkt.

Utveckla: Spel ex 5 mot 3 med 4 väggar.

Instruktionspunkter:



Tema: Passningar, vinklar

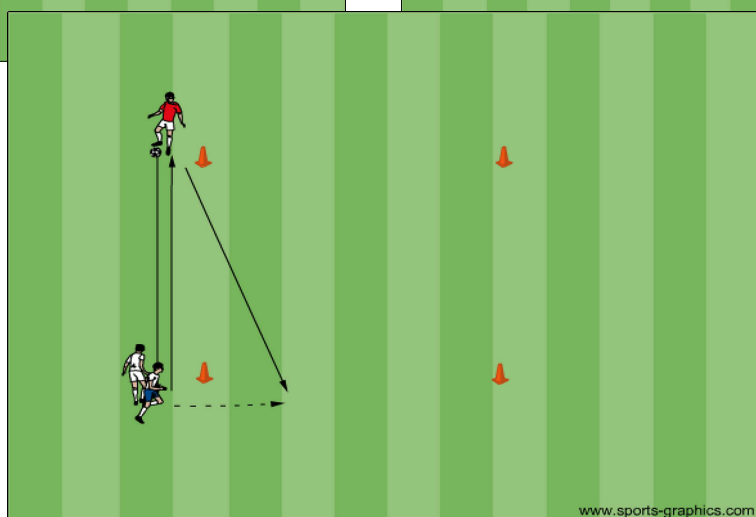
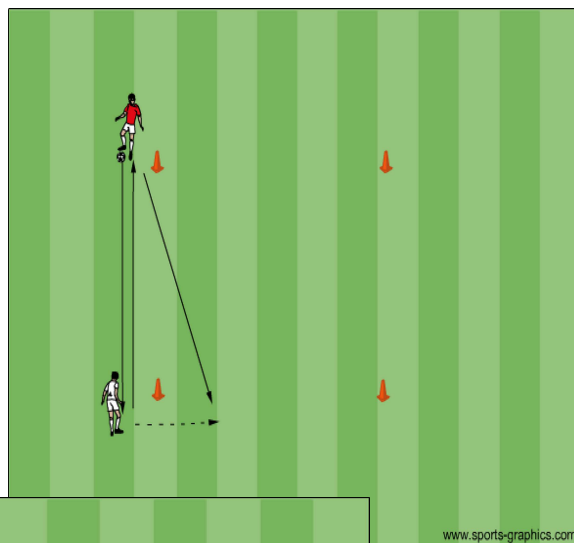
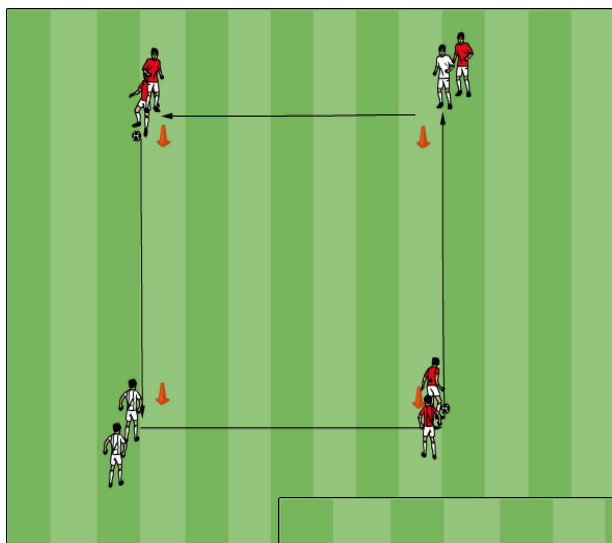
Övning: 29

Organisation: 8 spelare, två bollar.

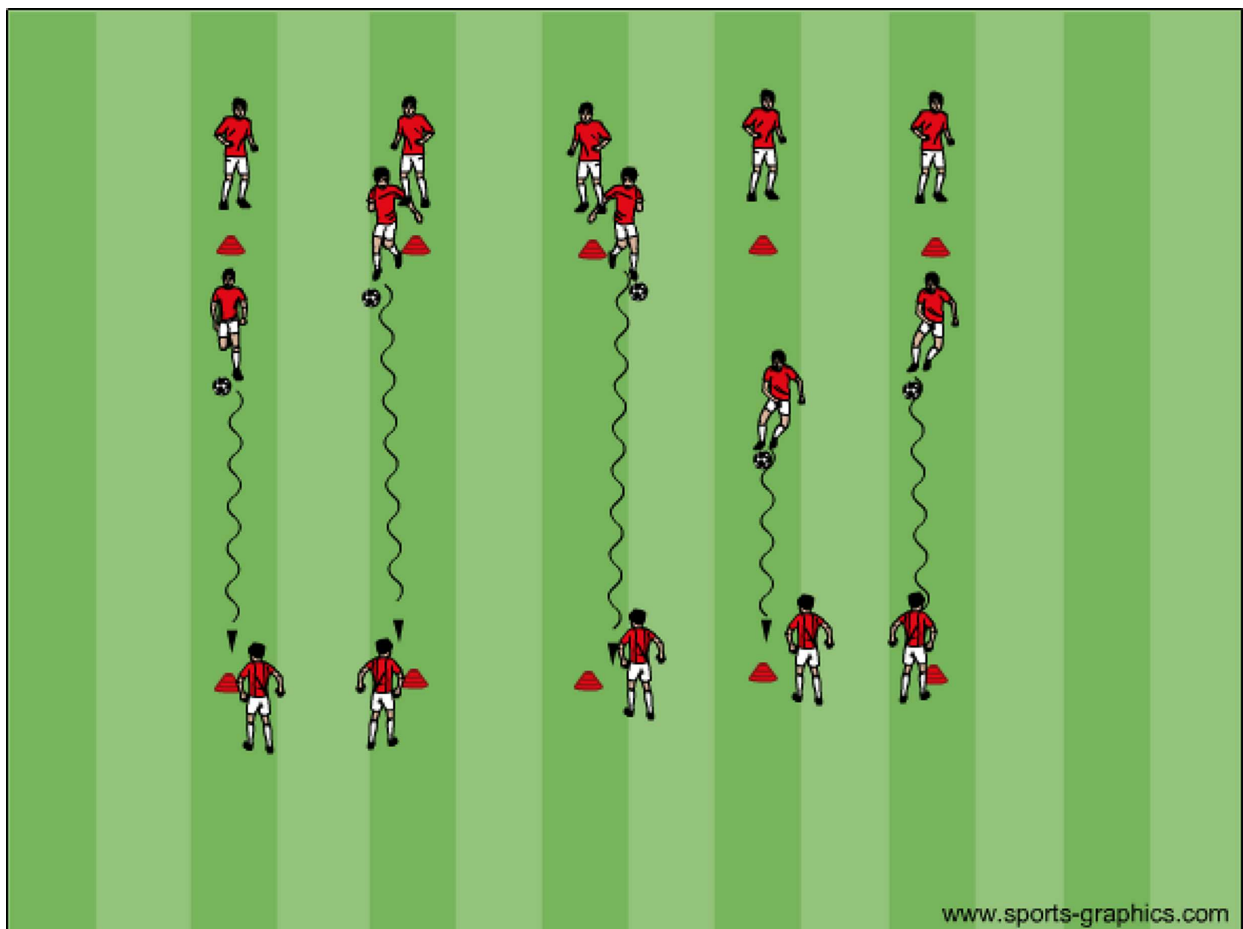
Anvisningar: Röda spelare startar passning till nästa led och följer bollens väg. Använd två bollar igång samtidigt.

Utveckla: Röd spelare slår passning till mötande vit spelare som spelar tillbakaspel och rundar kon och får tillbaka pass i vinkel. På samma sätt som tidigare med vinkelpass, men det är spelare nr 2 som får vinkelpassen denna gång.

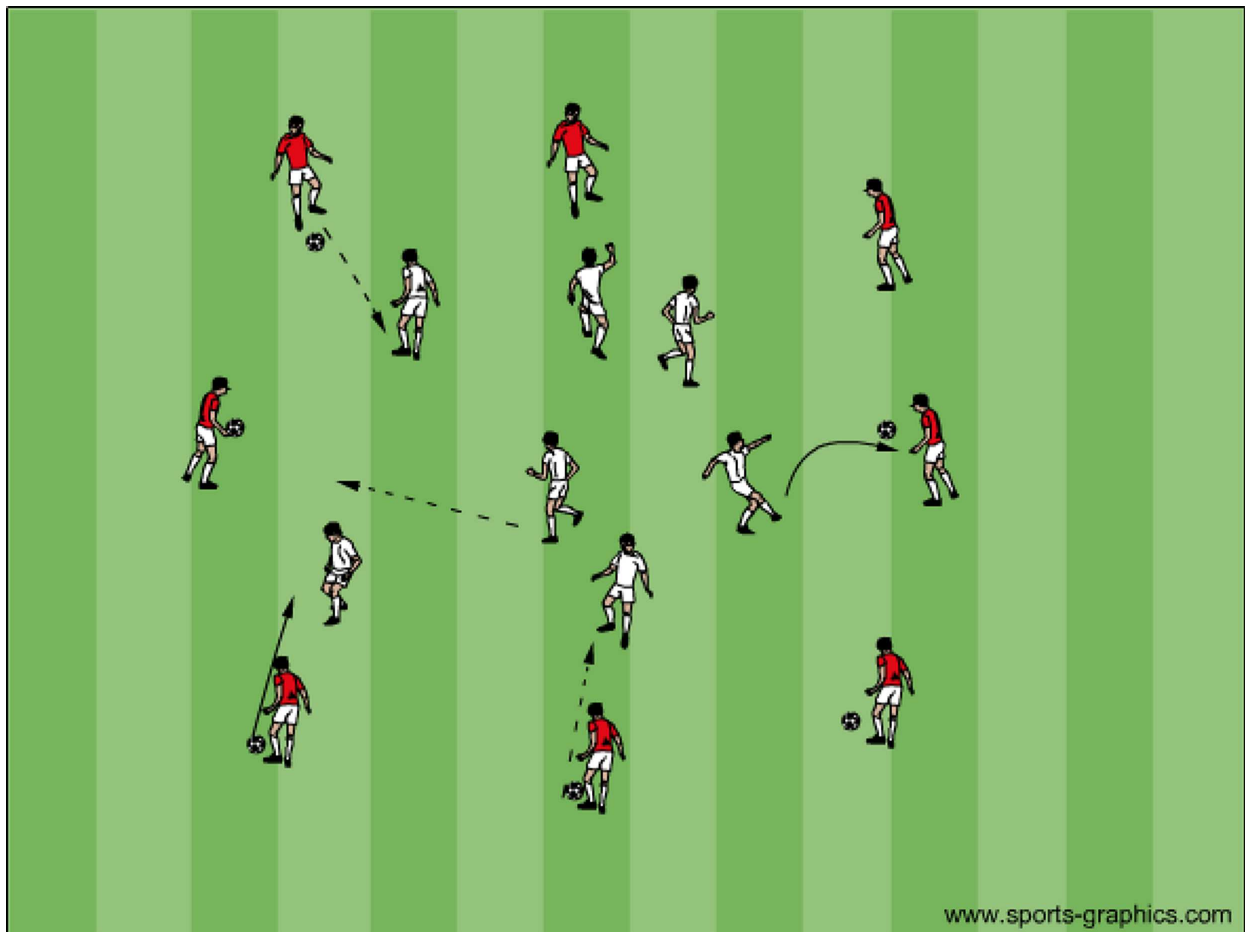
Instruktionspunkter:



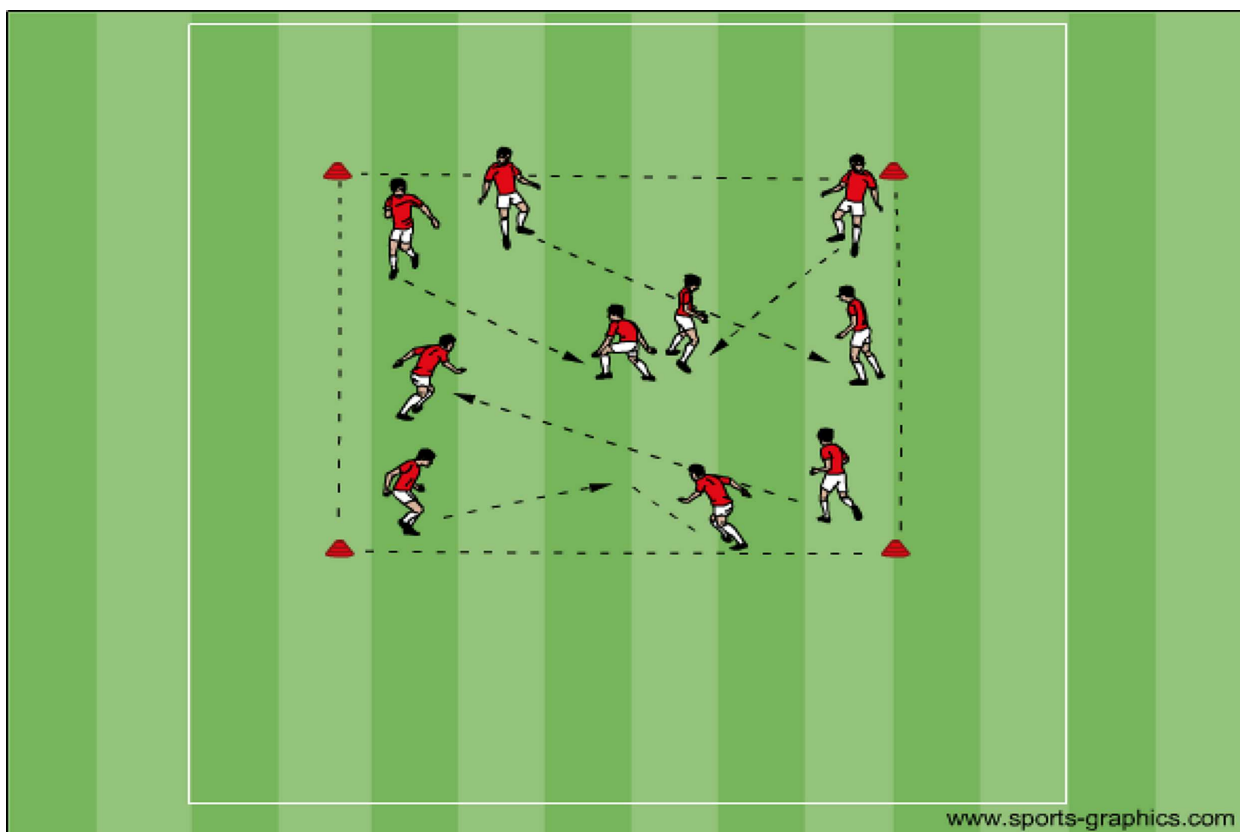
Tema:	Bollbehandling
Övning:	30
Organisation:	Hela truppen uppdelat på 3-4 spelare per grupp, 1-2 bollar/grupp.
Anvisningar:	Bollhållare driver över bollen till andra sidan och gör överlämning.
Utveckla:	Insida-insida, utsida-utsida, hö insida-vä utsida, tåspets-tåspets, utveckla egna kombinationer. Lägg till en konbana som skall drivas i en åtta innan man driver över bollen eller en liten fyrkant på mitten som man får driva runt.
Instruktionspunkter:	



Tema:	Teknik
Övning:	31
Organisation:	Hela truppen, hälften bollar.
Anvisningar:	Halva gruppen bildar en cirkel med varsin boll. Resterande spelare befinner sig centralt i cirkeln och letar upp ledig spelare för olika teknisk moment. Ex: passning. Mottagning lår, bröst, nick, breddsidesvolley.
Utveckla:	Lår-nick, fot-lår utveckla egna varianter. Dubbelpass, lång-kort, kort-lång hitta ny yta.
Instruktionspunkter:	



Tema:	Passning, mottagning/medtagning
Övning:	32
Organisation:	Hela truppen.
Anvisningar:	Jobba 2 och 2 med en boll inom kvadraten med passningar, mottagning/medtagning.
Utveckla:	Passning på yta, medspelare visar med tecken var passning skall komma, mottagning/ vändning. Hitta passning genom öppen dörr. (Distinkt pass) igenom två andra par. Jobba parvis med passningar, men lägg till två försvarare som jobbar inom kvadraten och försöker stjäla bollen. Jobba med ca 4-6 par med boll emot två försvarare. Byt försvarare efter 1 minut.
Instruktionspunkter:	



Tema: Driva, finta, dribbla och passningar

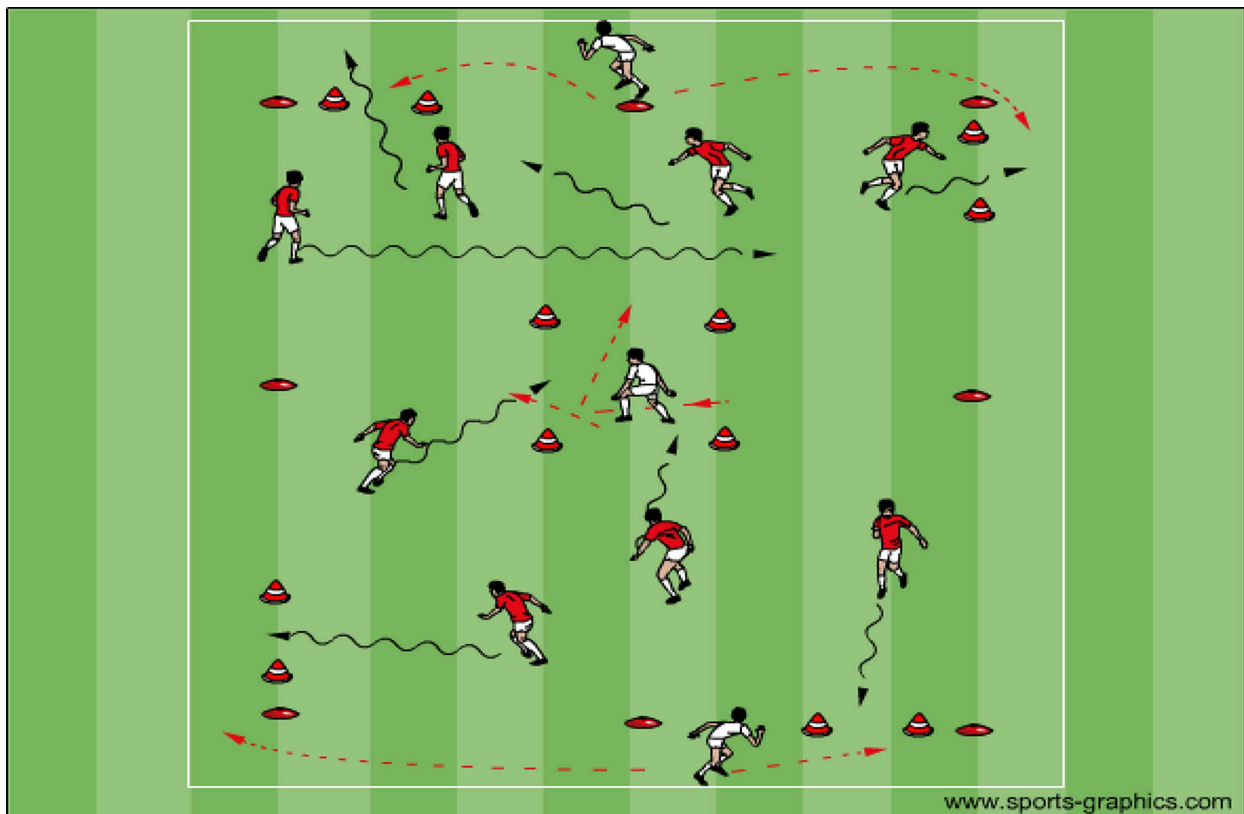
Övning: 33

Organisation: Fritt antal spelare, 3 försvarsspelare.

Anvisningar: De röda spelarna försöker dribbla igenom de olika målen. De vita förvarar målen. 3 vita försvarar målen, 1 mål centralt beläget och 4 på kanterna men i olika riktningar. De båda försvararna på kanterna får bara röra sig bakom målen och förhindra passage igenom. Variera varannan gång med att söka centrala målet samt kantmålen.

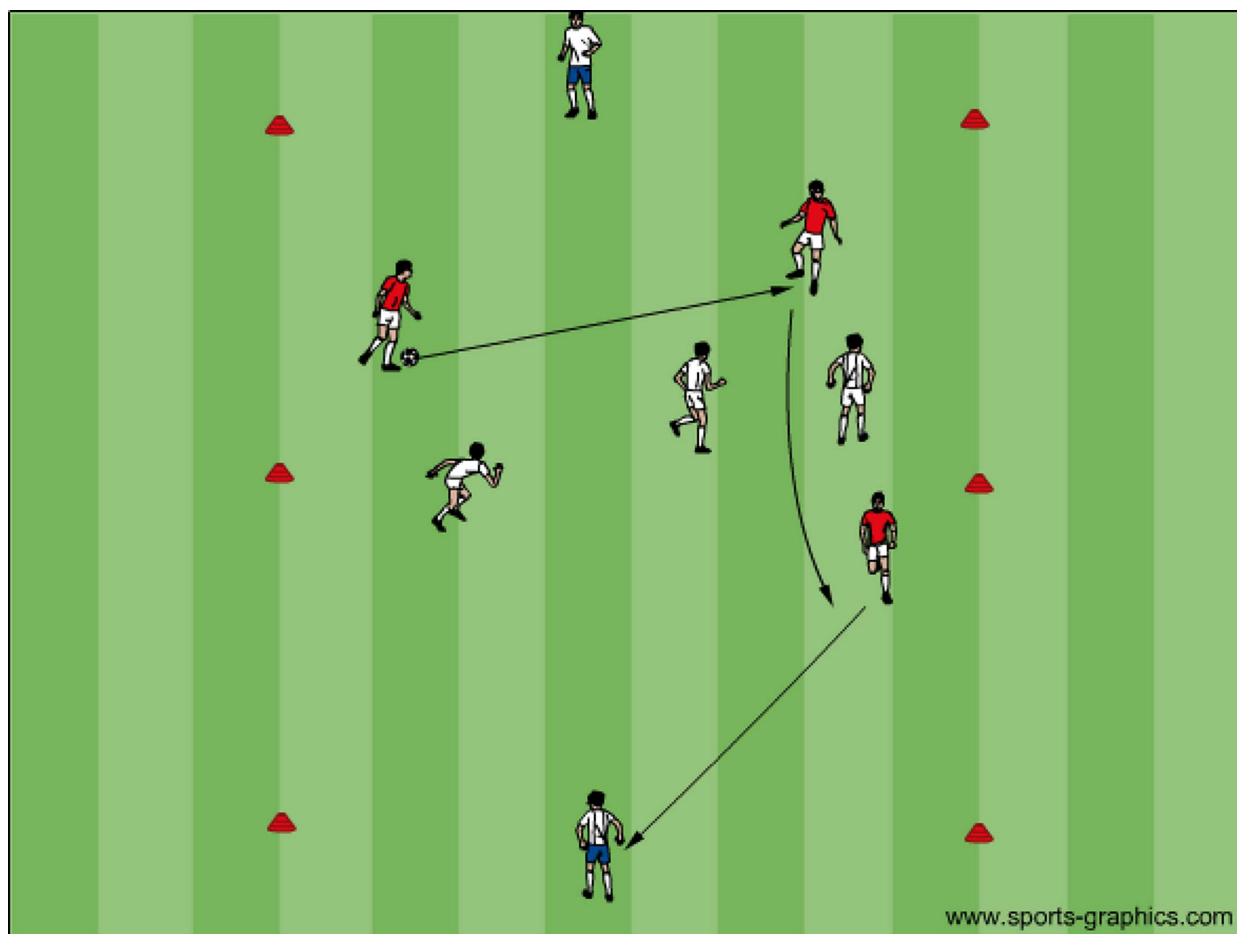
Utveckla: Lägg in fler mål, fler försvarsspelare samt bygga på med att jobba parvis med passningar som tvingar icke bollhållare att söka passning på yta och mål som är ledigt. Tidspress: hur många poäng/mål gör man på tid. Jobba ihop tre spelare. Tredje spelaren skall kunna ta emot passningen på andra sidan av målet, det skall skapas vinklar och kombinationer, alltså hitta öppna dörrar. Boll skall inte spelas på spelare utan på ytan spelare vill ha bollen, aldrig ta emot boll stillastående.

Instruktionspunkter:

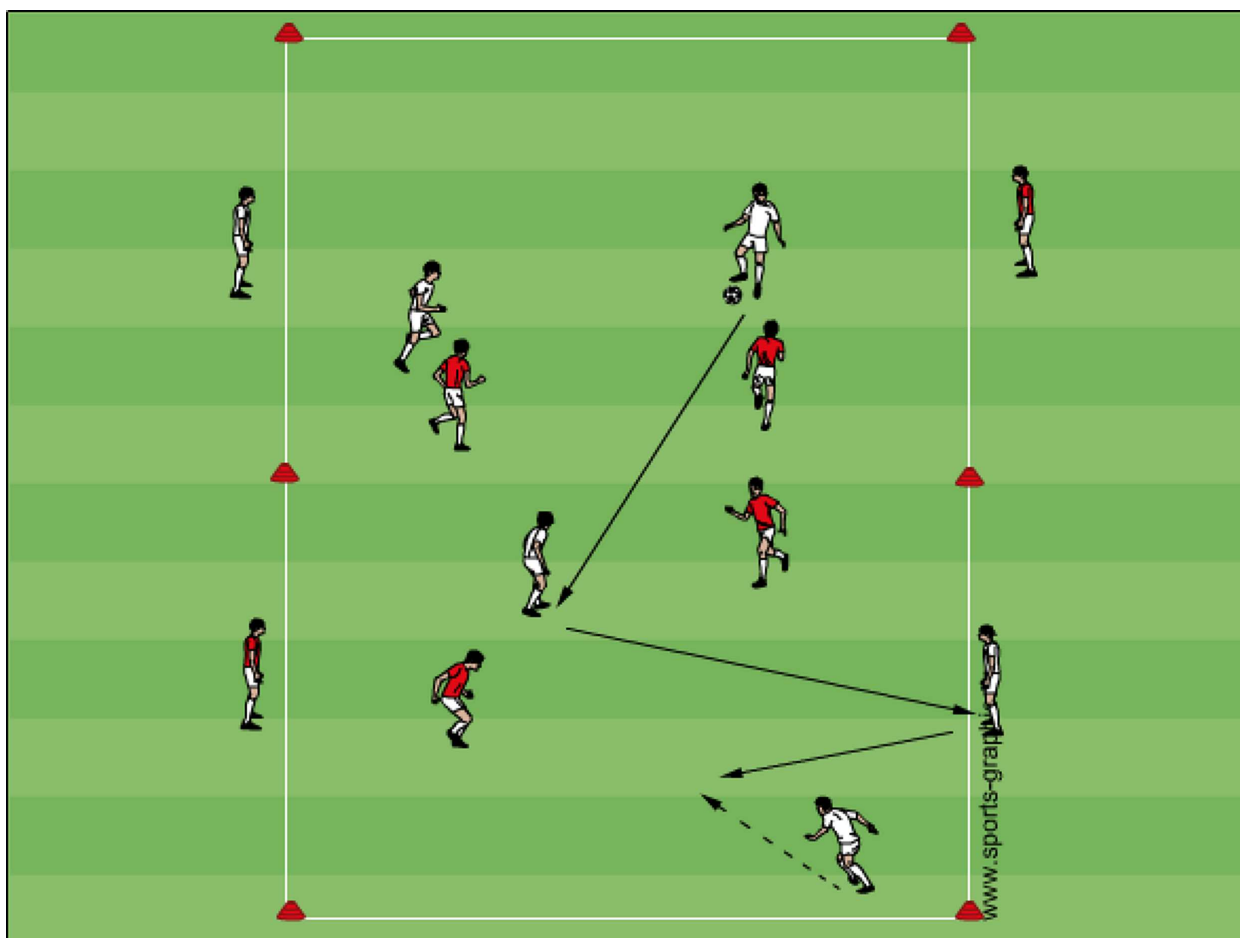




Tema:	Spelmoment djupledsspel
Övning:	34
Organisation:	8 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Spel 3 mot 3 med 2 neutrala spelare på kortsidorna. De 3 spelarna skall ha passningsspel mellan sig och söka djupledsboll på någon av de neutrala spelarna.
Utveckla:	Begränsa antal tillslag.
Instruktionspunkter:	



Tema:	Spelmoment med vändningsspel åt två håll
Övning:	35
Organisation:	12 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Spel 4 mot 4 innanför rektangeln. 4 spelare utanför som agerar vägg åt bollhållande lag. Skapa så många spelvändningar på väggarna som möjligt och hitta vinklar i passningsspelet.
Utveckla:	Sätt in en neutral spelare centralt för att skapa överläge. Bygg vidare med två mål på kortsidorna med målvakt och tillåt avslut när laget lyckas med spelvändningar på bägge sidorna.
Instruktionspunkter:	

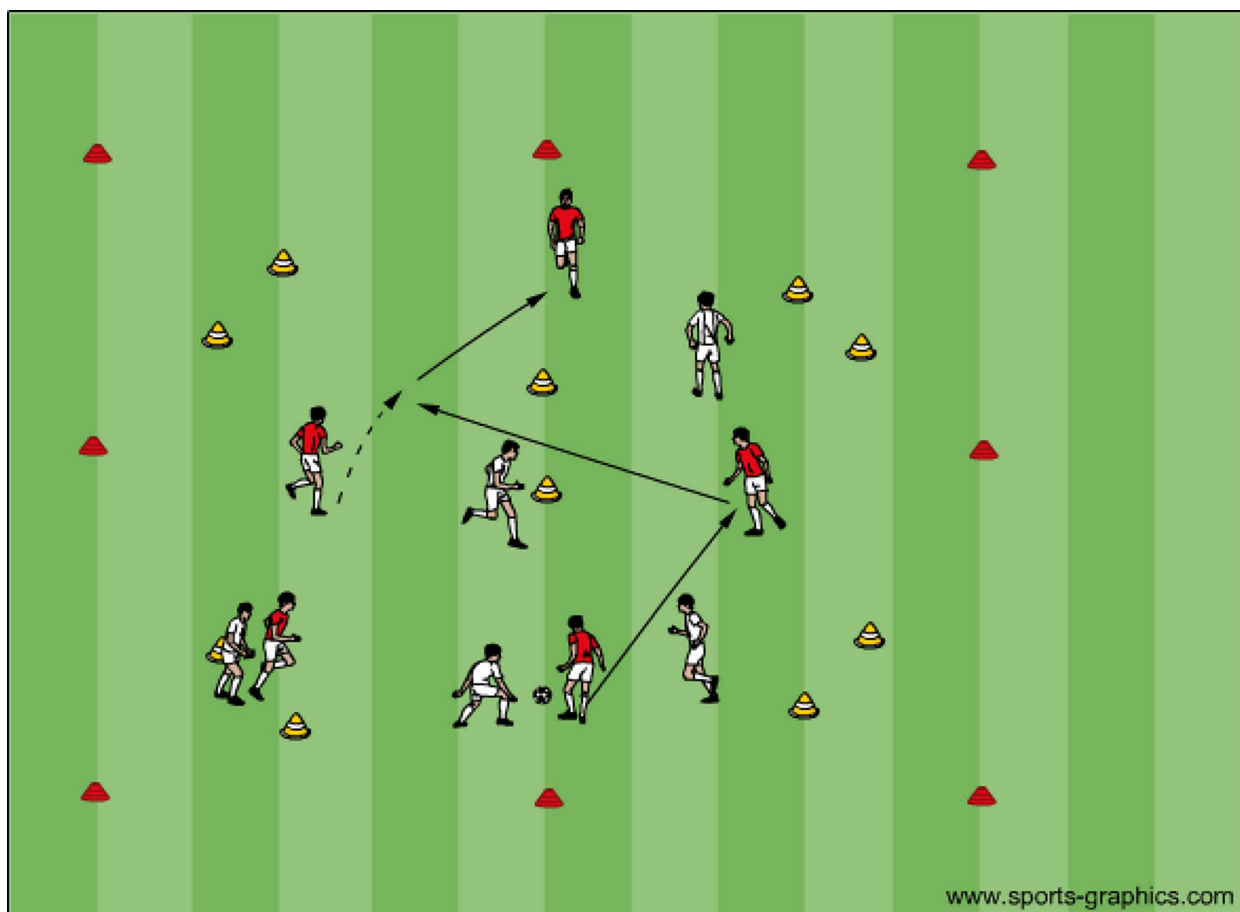




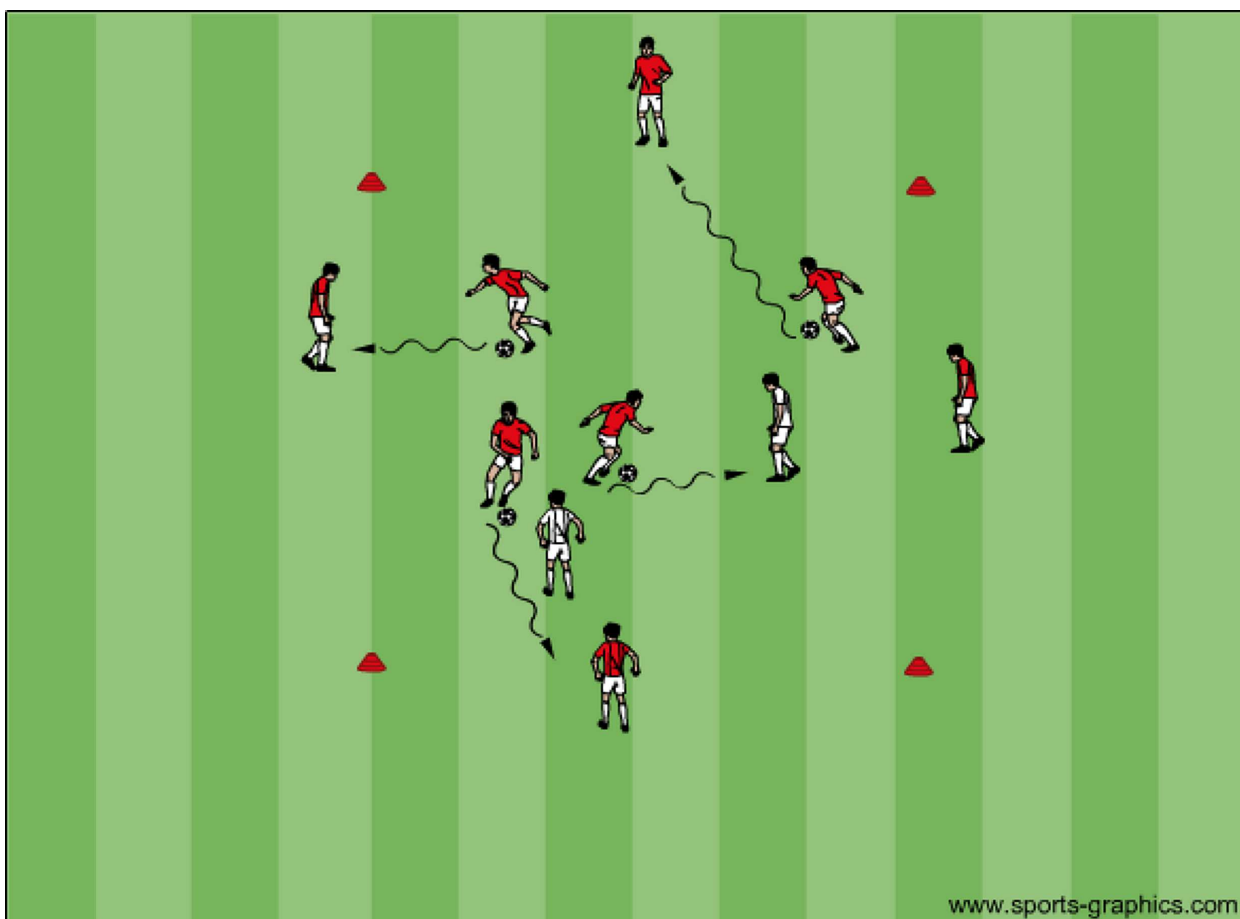
Tema:	Finter dribblingar 1 v 1
Övning:	36
Organisation:	5 spelare, 2 bollar.
Anvisningar:	Röd bollhållare slår passning till vitblå spelare som utmanar pressande rödspelare och avancerar för att utmana även den andra röda spelaren. Därefter blir den första röda försvarsspelaren anfallsspelare från andra hållet och får passning av röd spelare från motsatt håll och utmanar vit spelare och röda spelaren passningen kom från. Den som är anfallsspelare byter position med den spelaren som är siste försvarare och denne går in centralt och avvaktar en omgång innan spelaren blir förste försvarare.
Utveckla:	Passiv försvarare, aktiv försvarare.
Instruktionspunkter:	



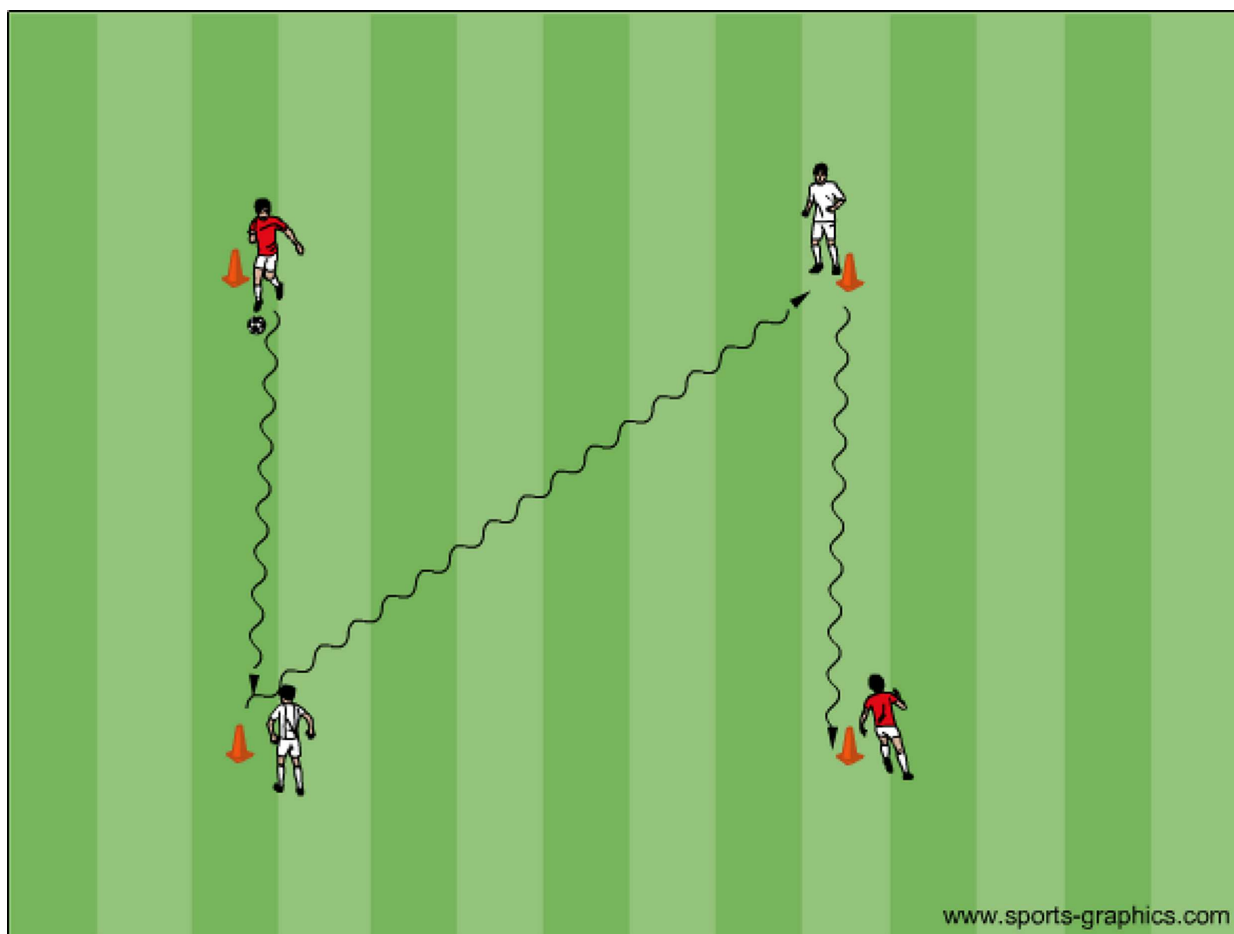
Tema:	Spelövning, passningsspel, rörelse, dribblingar
Övning:	37
Organisation:	10-12 spelare, 1 boll, 5 mål (gul kon).
Anvisningar:	Spel 5 mot 5 på begränsad yta med 5 mål enligt skiss. Fritt spel, men poäng vid lyckad passning igenom något av målen till en lagkamrat. Man måste byta mål att ta poäng i.
Utveckla:	Använd två extra spelare som är med i bollhållande lag. Använd gärna målvakter som får ta upp bollen i handen, men måste leverera utkast till lagkamrat inom ett par sekunder. Gör samma sak med att man får bara poäng vid lyckad dribbling igenom mål.
Instruktionspunkter:	



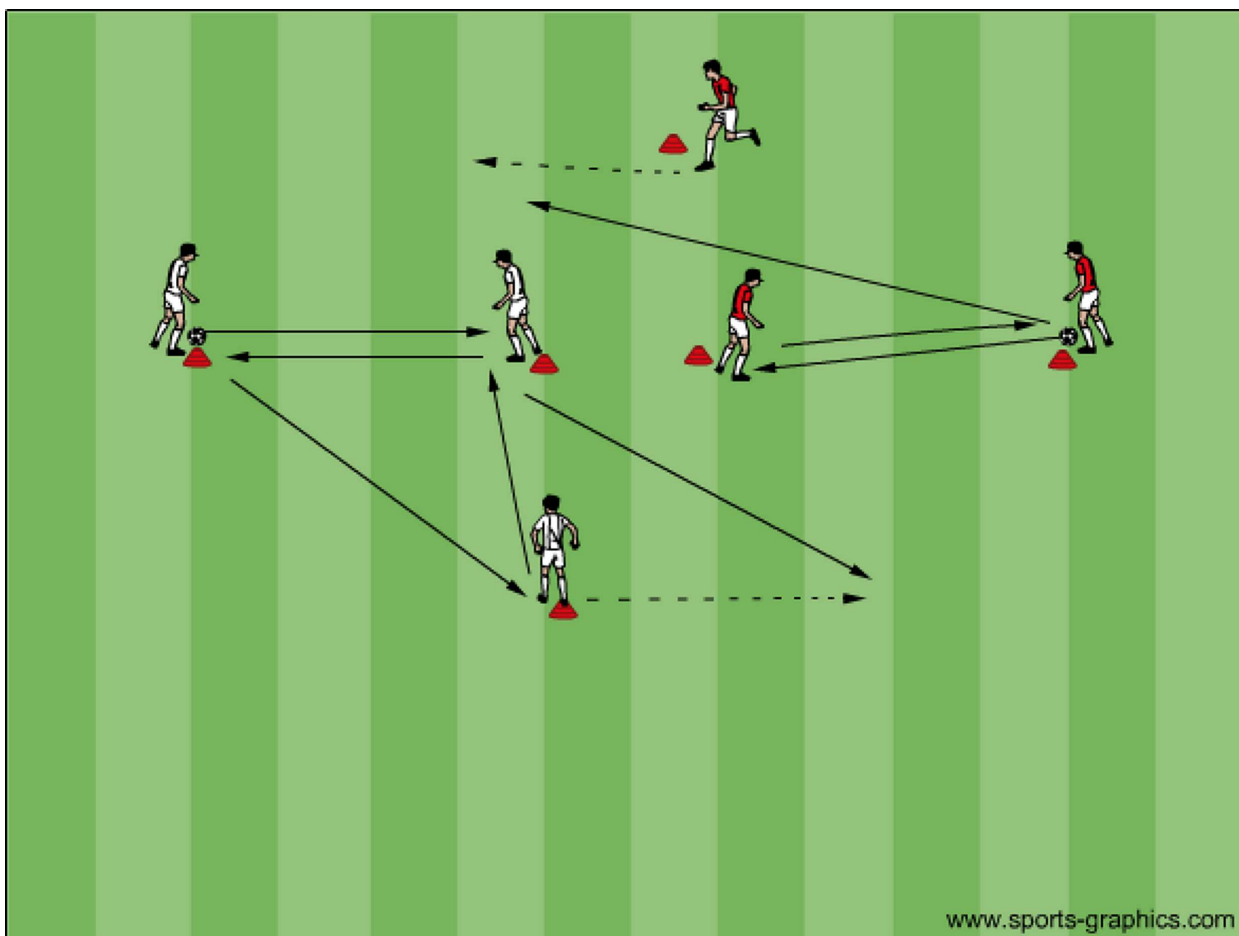
Tema:	Dribblingar, finter, passningar
Övning:	38
Organisation:	10 spelare, 4 bollar, 4 konor.
Anvisningar:	4 röda spelare med boll innanför kvadraten mot 2 försvarande spelare, övriga 4 röda spelare mellan konorna utan boll. De röda spelarna skall dribbla sig igenom kvadraten och lämna över bollen till någon av dom röda spelarna utan boll, som tar över bollen och försöker dribbla och hitta en ny ledig spelare.
Utveckla:	Passning – tillbakaspel, därefter hitta ledig spelare. Två bollar och lyckat väggspel innan man får driva vidare och lämna över boll.
Instruktionspunkter:	



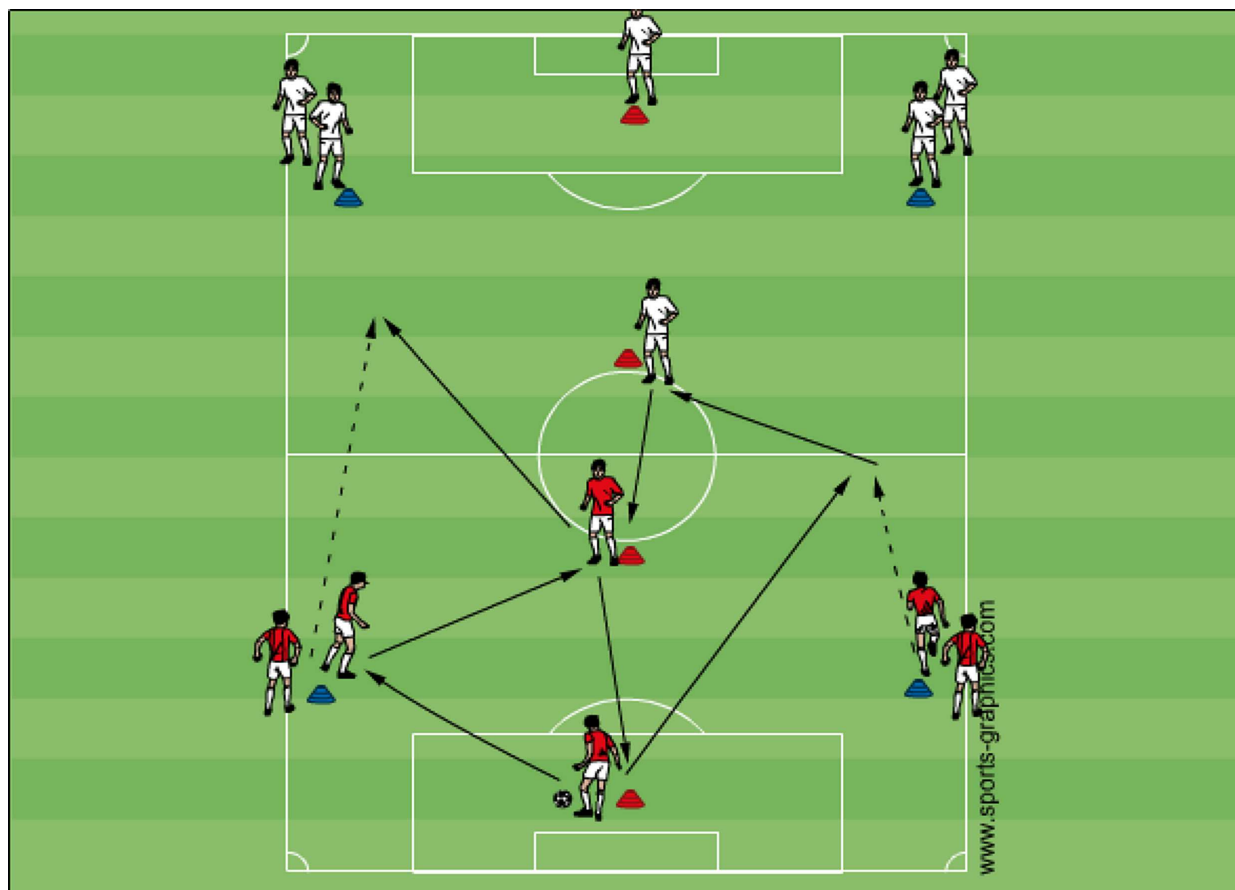
Tema:	Vändningar
Övning:	39
Organisation:	4 spelare, 2 bollar.
Anvisningar:	De två röda spelarna startar samtidigt med boll och driver bollen rakt mot vit spelare, på lämpligt avstånd gör en vändning och avancerar diagonalt mot nästa vita spelare och gör en till vändning och driver in bollen på den tomma konen och spelar bollen till den vita spelaren.
Utveckla:	Driv bollen och utför minst en fint innan vändning
Instruktionspunkter:	



Tema:	Passningsspel, vinklar och avståndsbedömning
Övning:	40
Organisation:	8-10 spelare, 2 bollar.
Anvisningar:	Bollhållare slår passning till central spelare som spelar tillbakaspel och därefter slår utgångsspelaren en vinkelpass på löpande kantsspelare (röd skiss). Utför övningen från två håll.
Utveckla:	Passning till central spelare som spelar tillbaka, och därefter vinkelpass till kantsspelare, som i sin tur spelar in bollen till central spelare som spelar en vinkelpass på djupet för kantsspelare. (vit skiss)
Instruktionspunkter:	

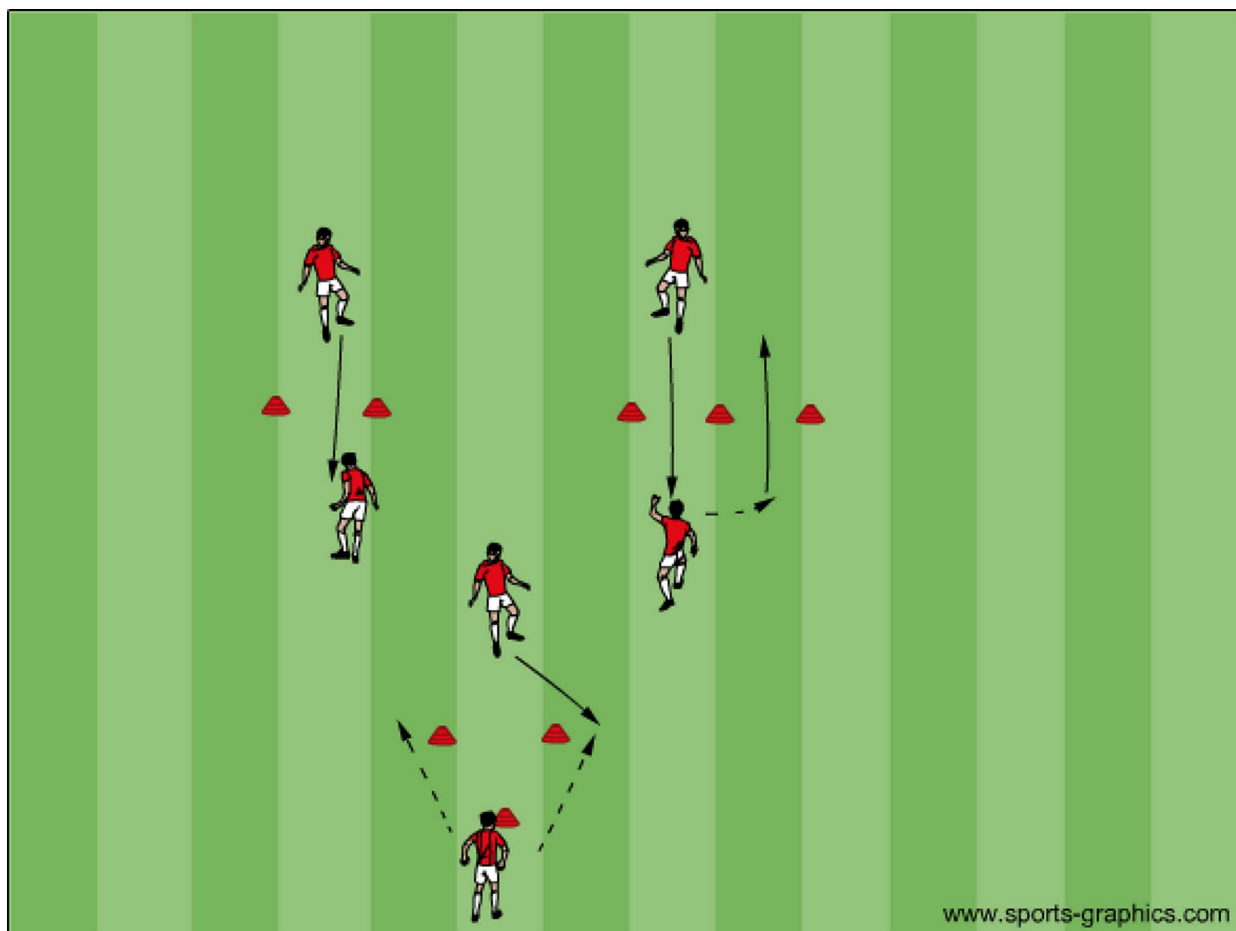


Tema:	Passningsspel, vinklar
Övning:	41
Organisation:	12 spelare, 2 bollar. 2 spelare på de blå konorna och 1 spelare på de centrala röda konorna. De som jobbar på röd kon jobbar under en tidsperiod innan byte.
Anvisningar:	Röd bollhållare (mb) spelar bollen till röd (vb) som i sin tur spelar bollen till (cm) som släpper hem bollen på (mb) Samtidigt startar (hb) löpning och får pass av (mb) i farten. (Hb) spelar sen bollen till den andra (cm vit) som släpper hem bollen på röd (cm) Under tiden har (vb) tagit löpning och får bollen på djupet av röd (cm) som driver in bollen på andra sidan. Övningen vänder.
Utveckla:	Denna övning finns det oändligt med kombinationer, med väggspel, 1 mot 1 med passiv motståndare.
Instruktionspunkter:	

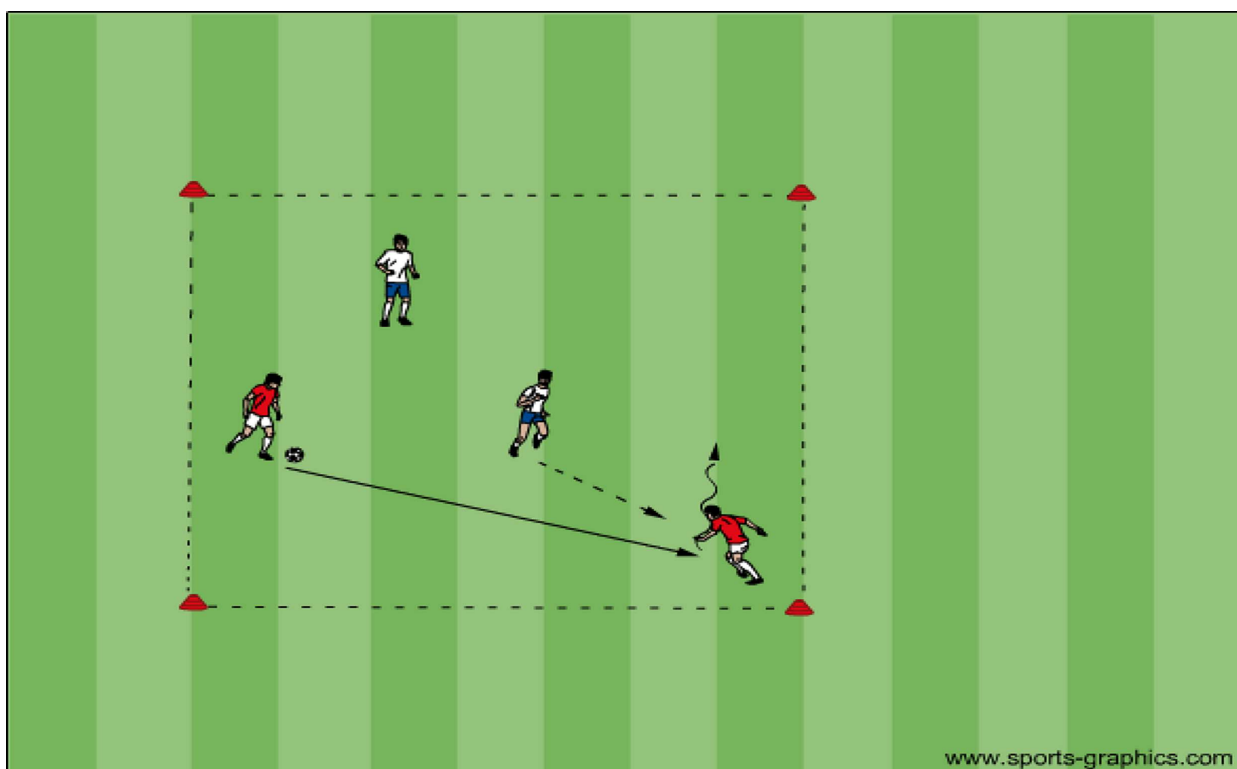




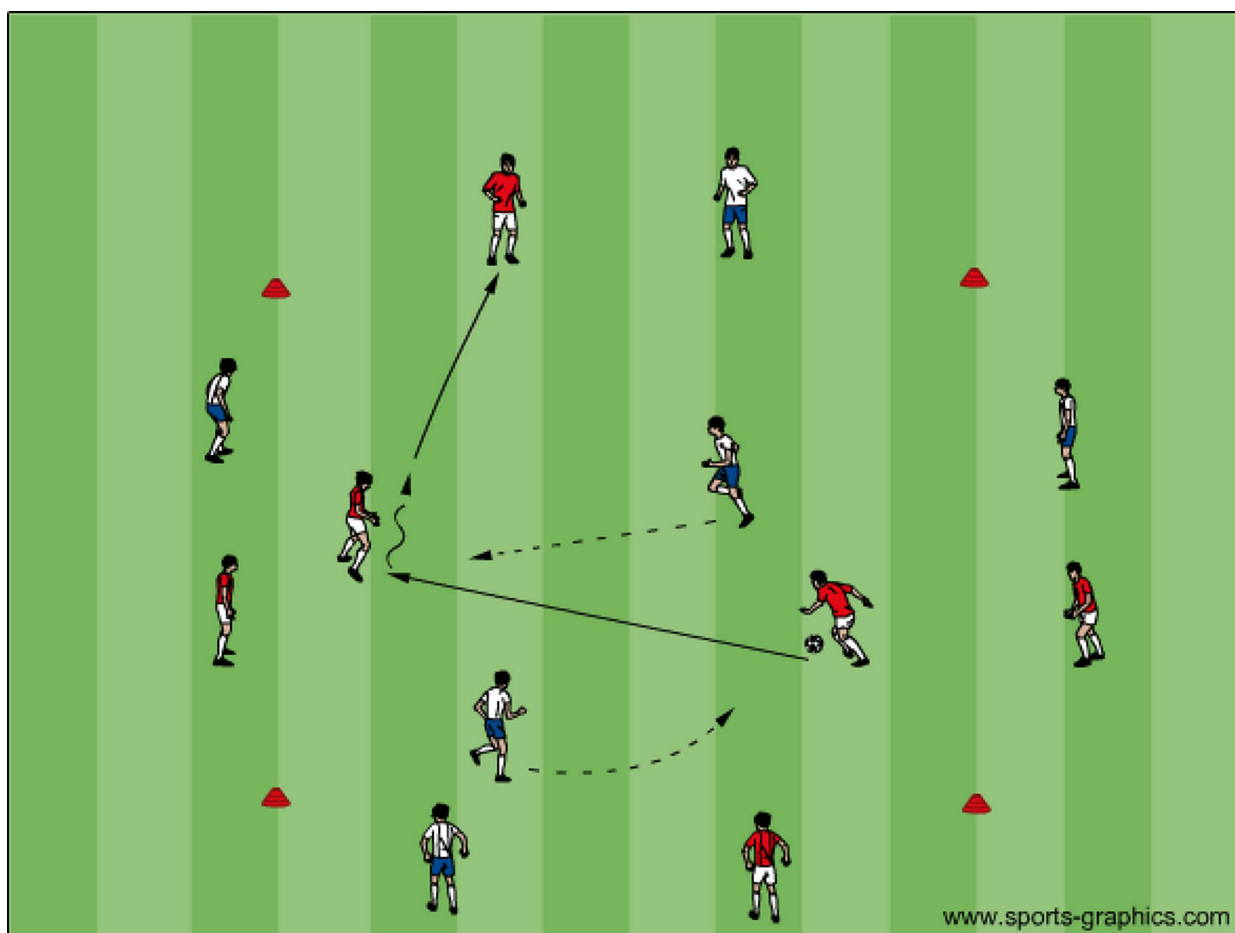
Tema:	Passning, mottagning och medtagning
Övning:	42
Organisation:	8 spelare, 4 bollar.
Anvisningar:	Passning igenom kon till kamrat.
Utveckla:	Passning och medtagning i sidled (fig2) insida och utsida-utsida. Jobba med fotarbetet (fig3) passning på utsida av kon och jobba baklänges runt kon.
Instruktionspunkter:	



Tema:	Passning, mottagning och medtagning
Övning:	43
Organisation:	4 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Två röda spelare med boll och två vita utan boll. Bollhållare i rött lag slår en passning till sin lagkamrat som blir pressad av en spelare från lag vit. Röd spelare som får passningen skall göra mottagning/medtagning ifrån pressande spelare och passa bollen till sin lagkamrat. Byte av uppgifter eller byte efter tidangivelse.
Utveckla:	Medtagning med både insida och utsida och båda fötterna.
Instruktionspunkter:	

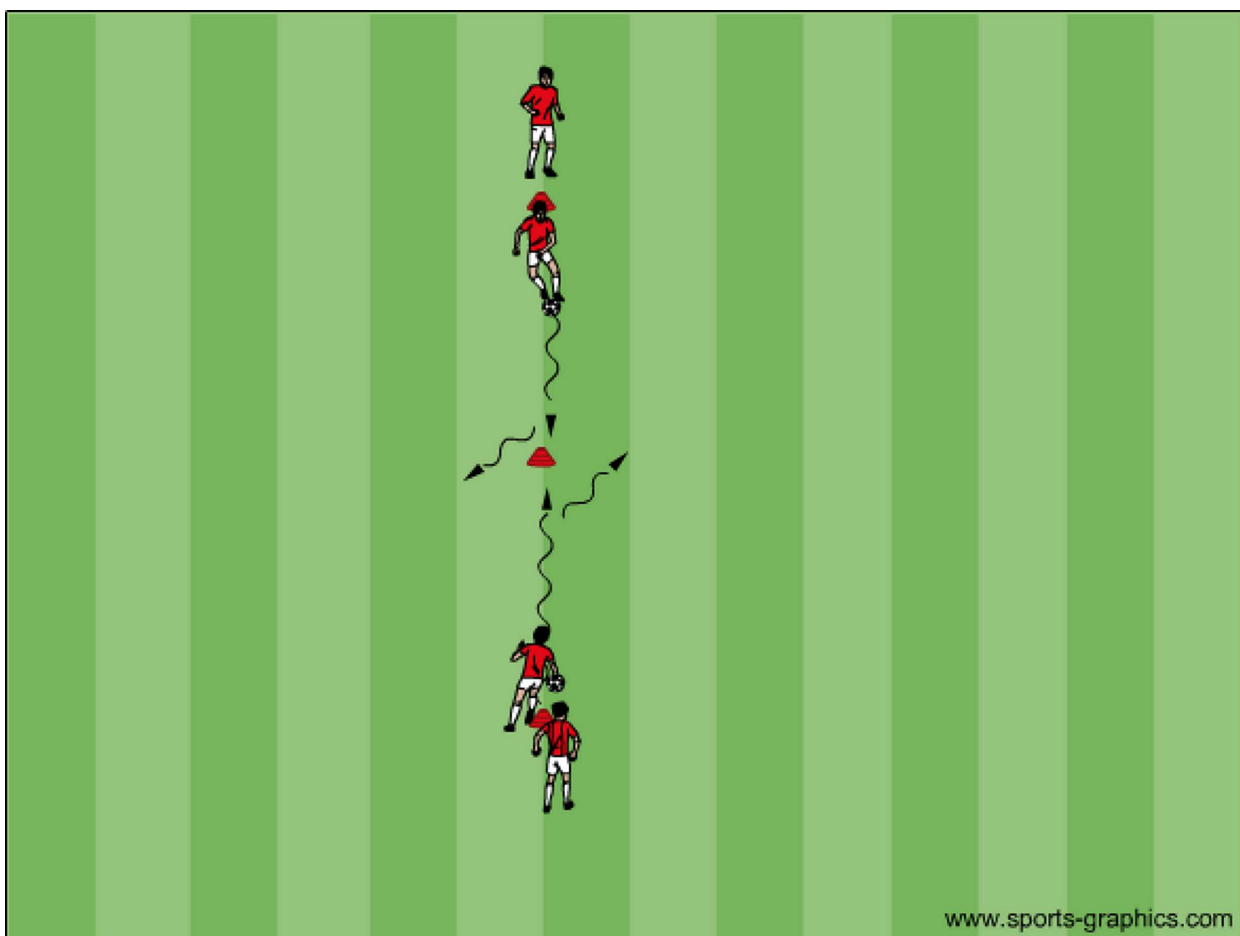


Tema:	Passning, mottagning och medtagning
Övning:	44
Organisation:	12 spelare, 1 boll. Två lag med 6 spelare i varje.
Anvisningar:	Spela två mot två innanför kvadraten. Bollhållare i rött lag spelar en passning till lagkamrat innanför kvadrat som blir pressad av vit spelare. Spelare som får bollen skall göra mottagning/medtagning ifrån pressande spelare och hitta ny passning till lagkamrat innanför kvadrat eller hitta till lagkamrat utanför kvadrat. Spelas bollen till lagkamrat utanför, tar den spelaren in bollen i kvadraten och man skiftar roller.
Utveckla:	Medtagning med både insida och utsida och båda fötterna.
Instruktionspunkter:	

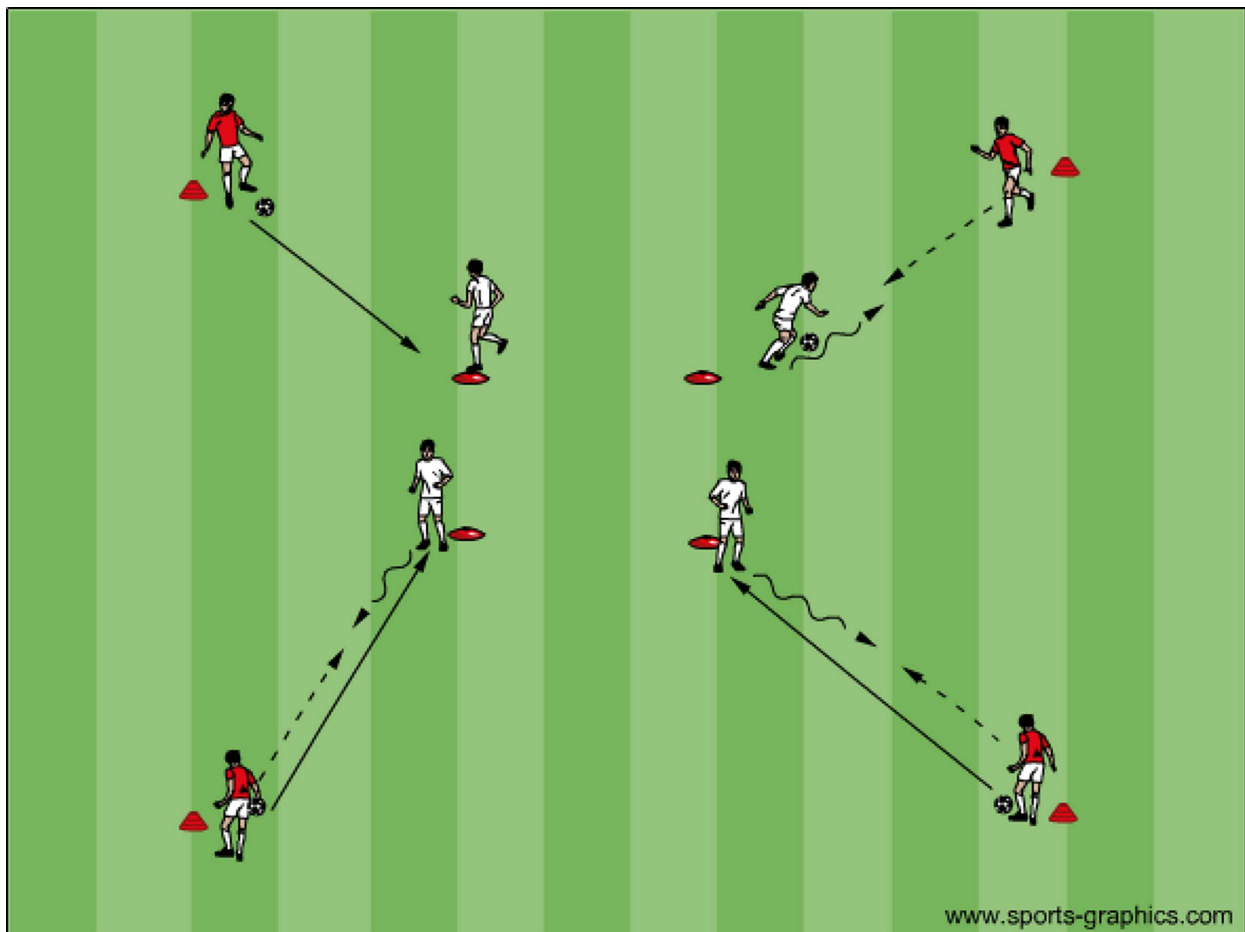




Tema:	Finter
Övning:	45
Organisation:	4-6 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	2-3 spelare vid kon med 1 boll på båda sidorna. Spelarna med boll startar samtidigt och driver upp mot mittenkon. På lämpligt avstånd från kon utför spelaren aktuell fint och flyttar bollen i sidled och tempoväxlar. Spela sen ner bollen till spelare två.
Utveckla:	Med passiv motståndare i mitten, med aktiv motståndare.
Instruktionspunkter:	

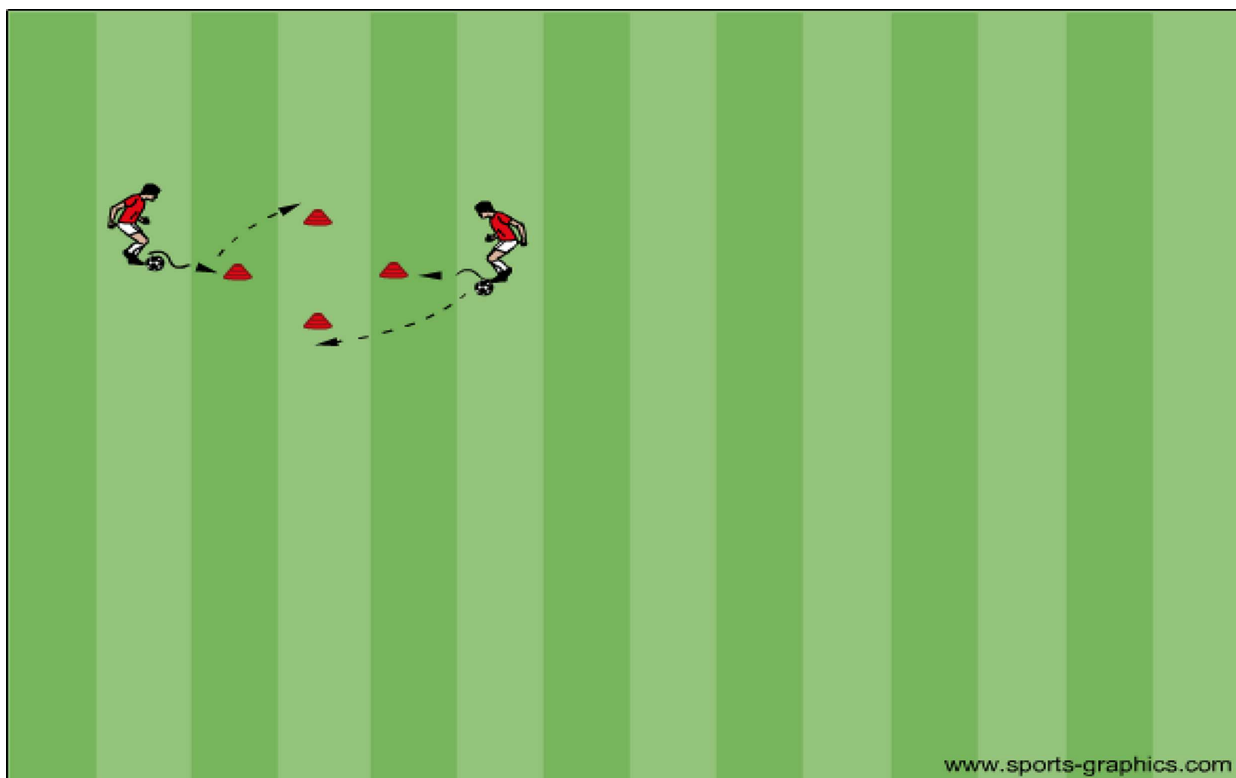


Tema:	Finter, dribblingar
Övning:	46
Organisation:	8 spelare, 4 konor, 4 hattar och 4 bollar.
Anvisningar:	Spelarna med boll, passar till de centrala spelarna som tar emot samtidigt som den passande spelaren blir passiv motståndare och den bollhållande utmanar.
Utveckla:	Med passiv motståndare i mitten, med aktiv motståndare. Lägga till vändningar, väggspel.
Instruktionspunkter:	

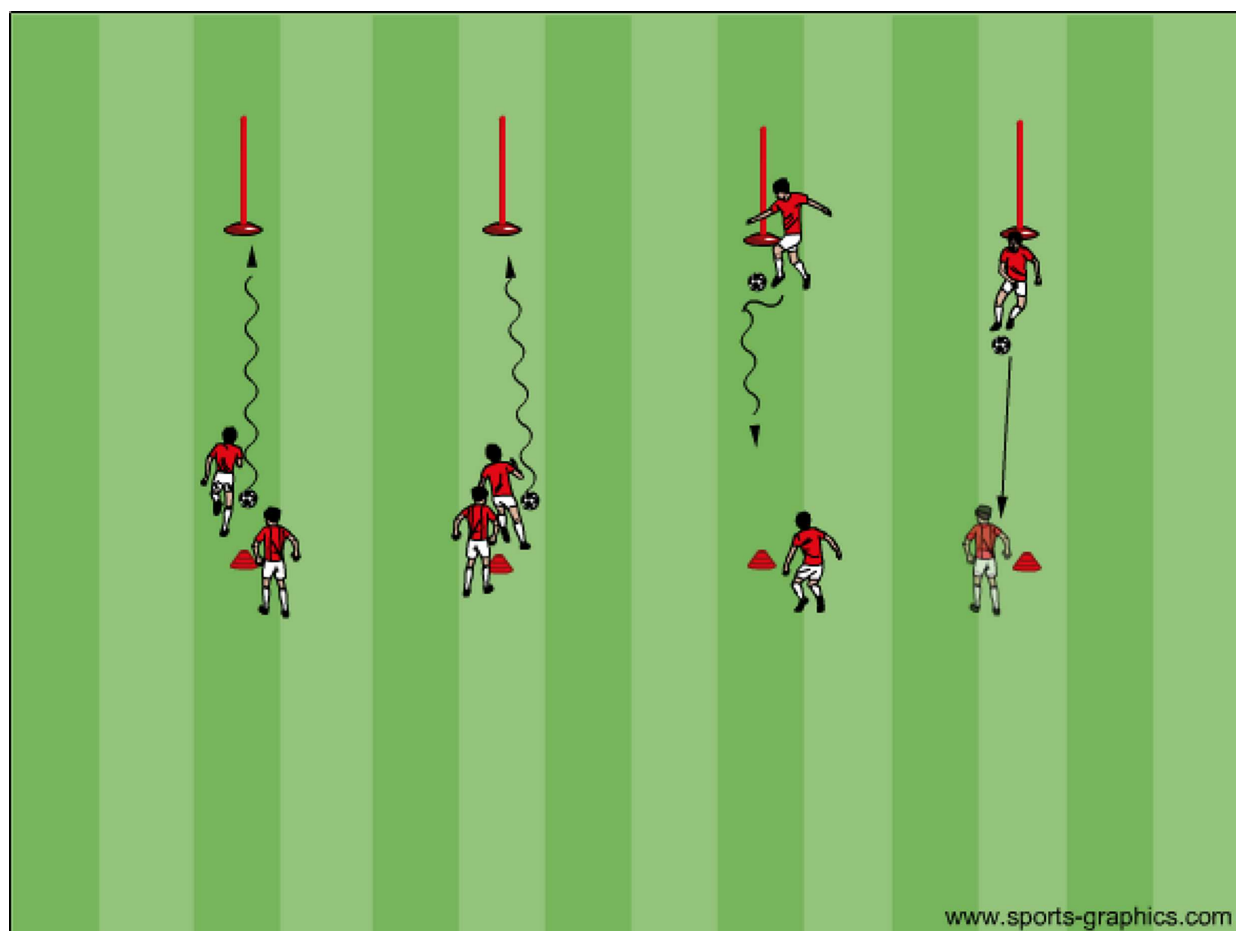




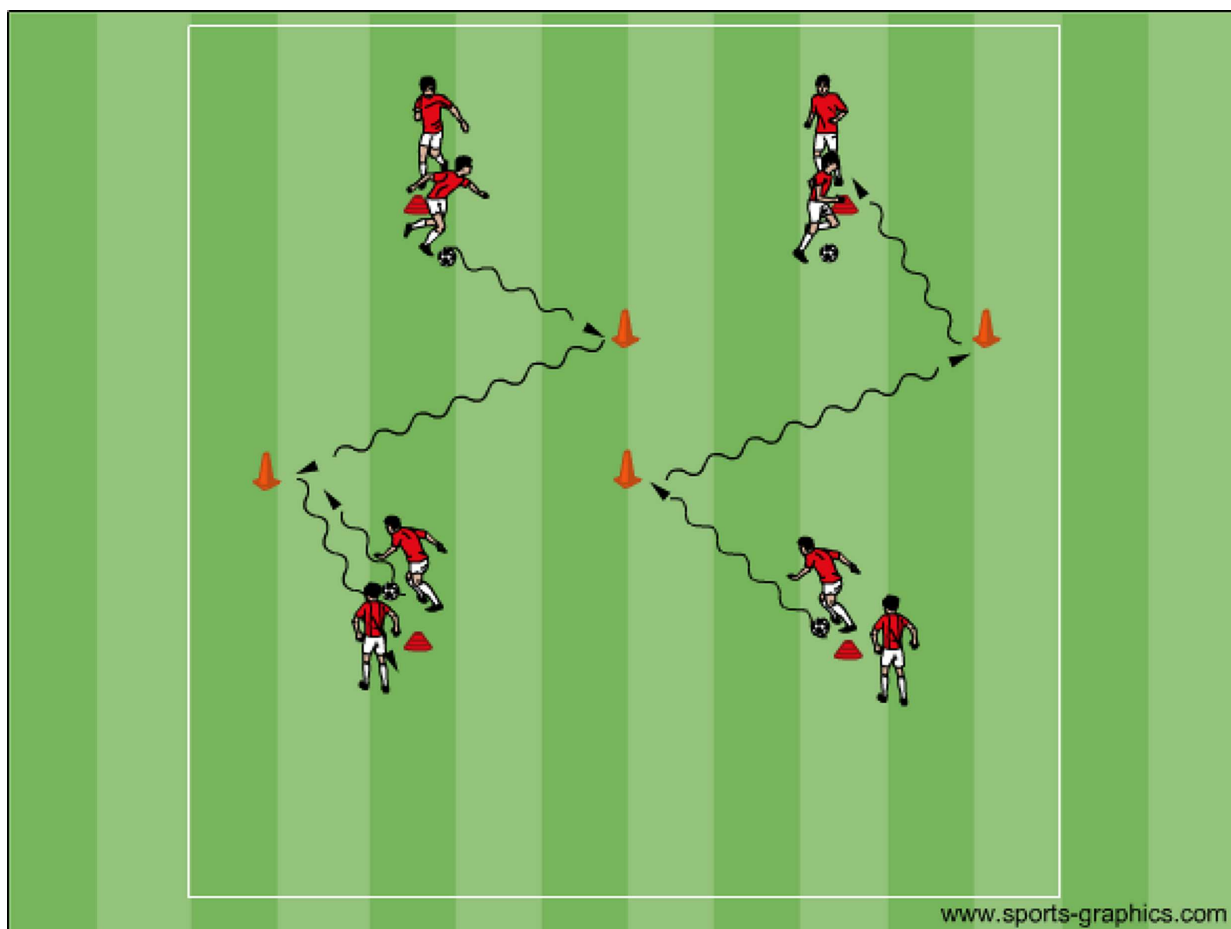
Tema:	Finter
Övning:	47
Organisation:	Hela truppen indelat i två o två, 2 bollar/grupp, 4 konor
Anvisningar:	Spelarna startar med bollen framför kon. På signal från tränaren gör spelaren rörelsen för aktuell fint och flyttar bollen till nästa kon. Medan spelarna väntar på ny signal för rörelse, jobbar spelarna aktivt på tå.
Utveckla:	Utför övningen åt båda håll
Instruktionspunkter:	



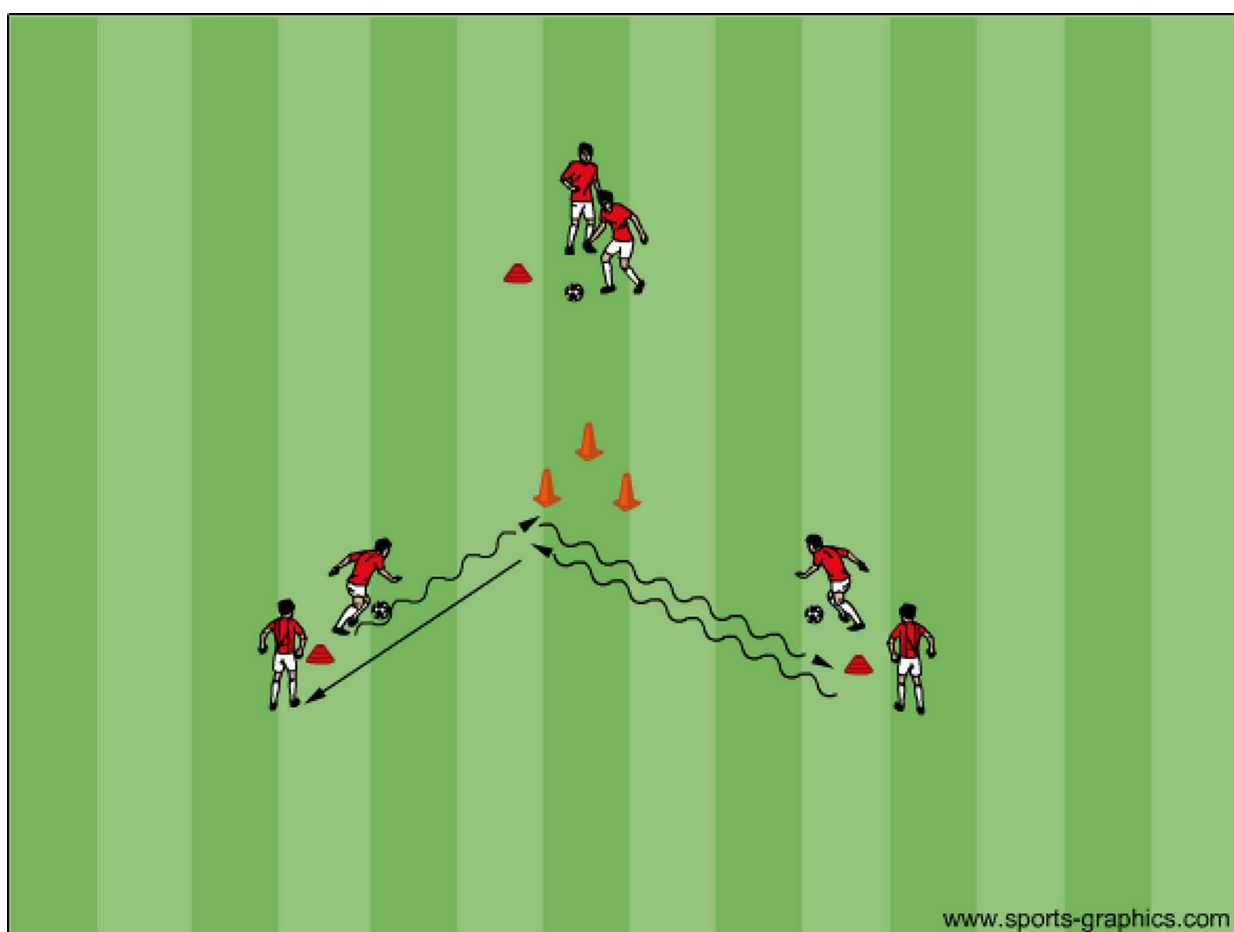
Tema:	Vändningar
Övning:	48
Organisation:	Jobba 2 och 2, 1 boll.
Anvisningar:	Första spelare driver upp mot käpp och gör en vändning och driver in mot kompis i ledet, gör en ny vändning och driver mot käpp för vändning igen. Därefter spelas bollen ner till kompis som gör om samma sak.
Utveckla:	Använd kompis som en passiv motståndare i samband med vändningarna. Olika vändningar insida, utsida, sula osv.
Instruktionspunkter:	



Tema:	Vändningar
Övning:	49
Organisation:	8 spelare, 4 konor, 4 hattar och 4 bollar.
Anvisningar:	Alla 4 spelare med boll startar på signal från tränaren. Spelare driver mot kon och gör vändning, avancerar mot nästa kon och gör en ny vändning innan man driver ner bollen till väntande spelare och övningen vänder.
Utveckla:	Använd passiva spelare istället för kon. De spelarna som klarar av detta i hög fart med bollkontroll och som är tekniskt rätt utförd, kan man utmana med att motståndare får ta bollen i rättvänt läge och de måste jobba med höfterna för att även skydda boll.
Instruktionspunkter:	

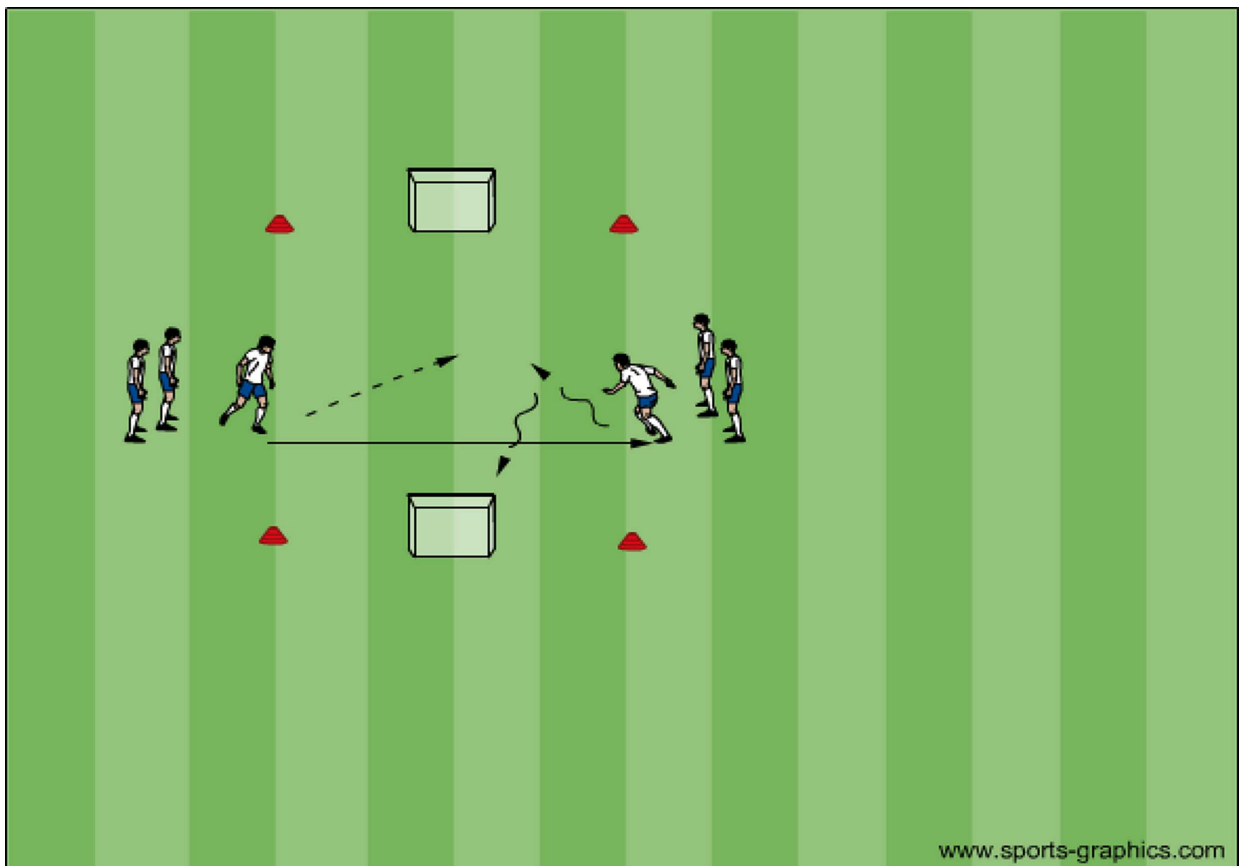


Tema:	Vändningar
Övning:	50
Organisation:	6 spelare, 3 konor, 3 hattar och 3 bollar.
Anvisningar:	Spelare med boll startar samtidigt och driver mot de centrala konorna. Gör vändning och avancerar mot motsatt riktning mot spelare utan boll, gör ytterligare en vändning och tillbaka till central kon och gör den tredje vändningen innan man driver in mot utgångsledet och passar boll till väntande spelare.
Utveckla:	Använd passiva spelare vid kon istället Aktiva spelare.
Instruktionspunkter:	

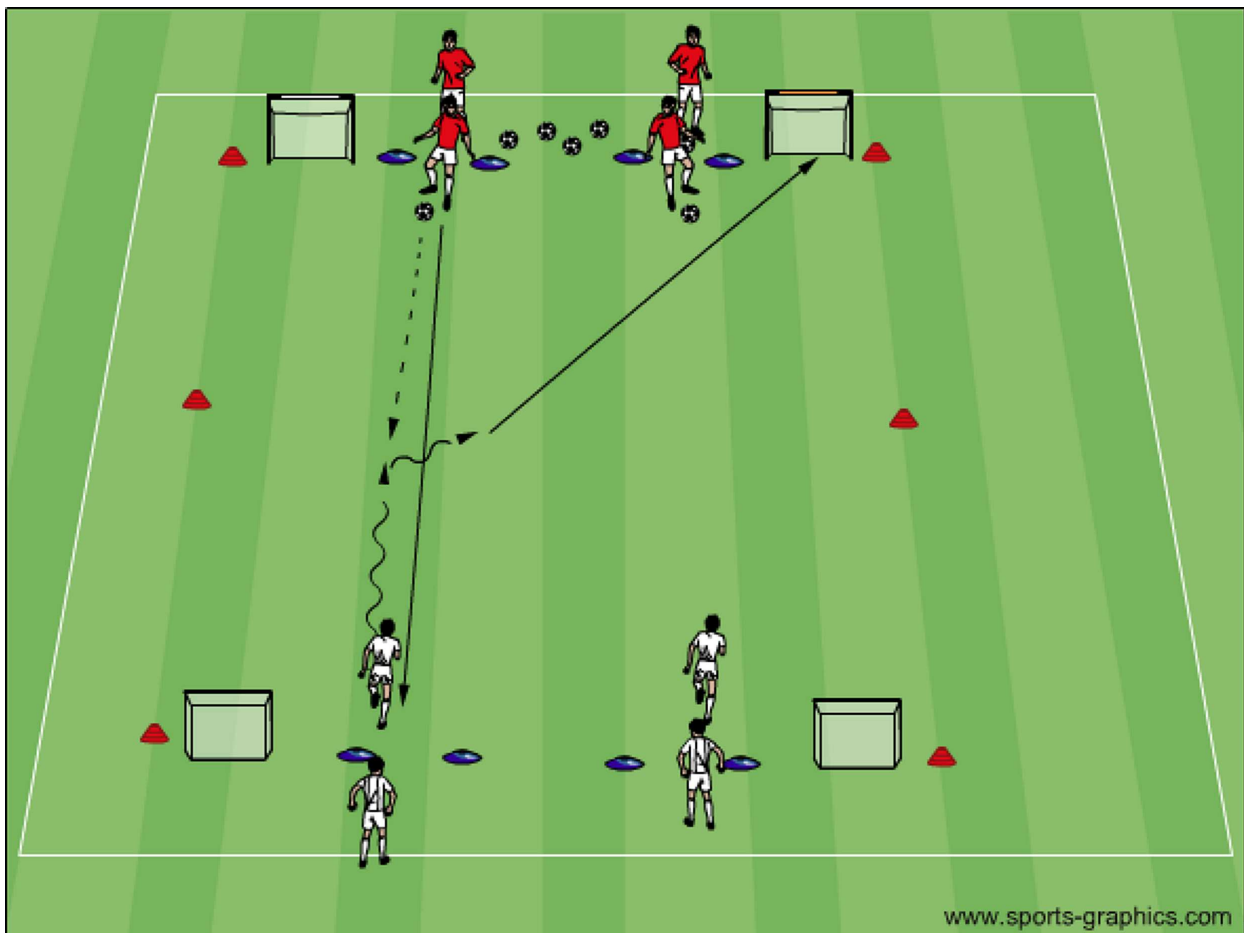




Tema:	Spelmoment, vändningar, finter
Övning:	51
Organisation:	6 spelare, 2 pluggmål.
Anvisningar:	3 spelare på varje sida. Spelare med boll slår passning till spelare på motsatt sida som blir anfallsspelare och spelare som slår passningen blir försvarare. Anfallsspelaren får välja vilket mål som helst att ta poäng i. Nu gäller det att använda momenten vi tränat på, bollkontroll, finter, vändningar samt att försvarare är aggressiv i pressen.
Utveckla:	Sätt in ytterligare två mål på andra leden och ha 4 grupper som jobbar. Alltså 4 spelare samtidigt inne på spelytan som jobbar mot varandra 1 mot 1 för att få spelare att lyfta blicken och inte krocka.
Instruktionspunkter:	

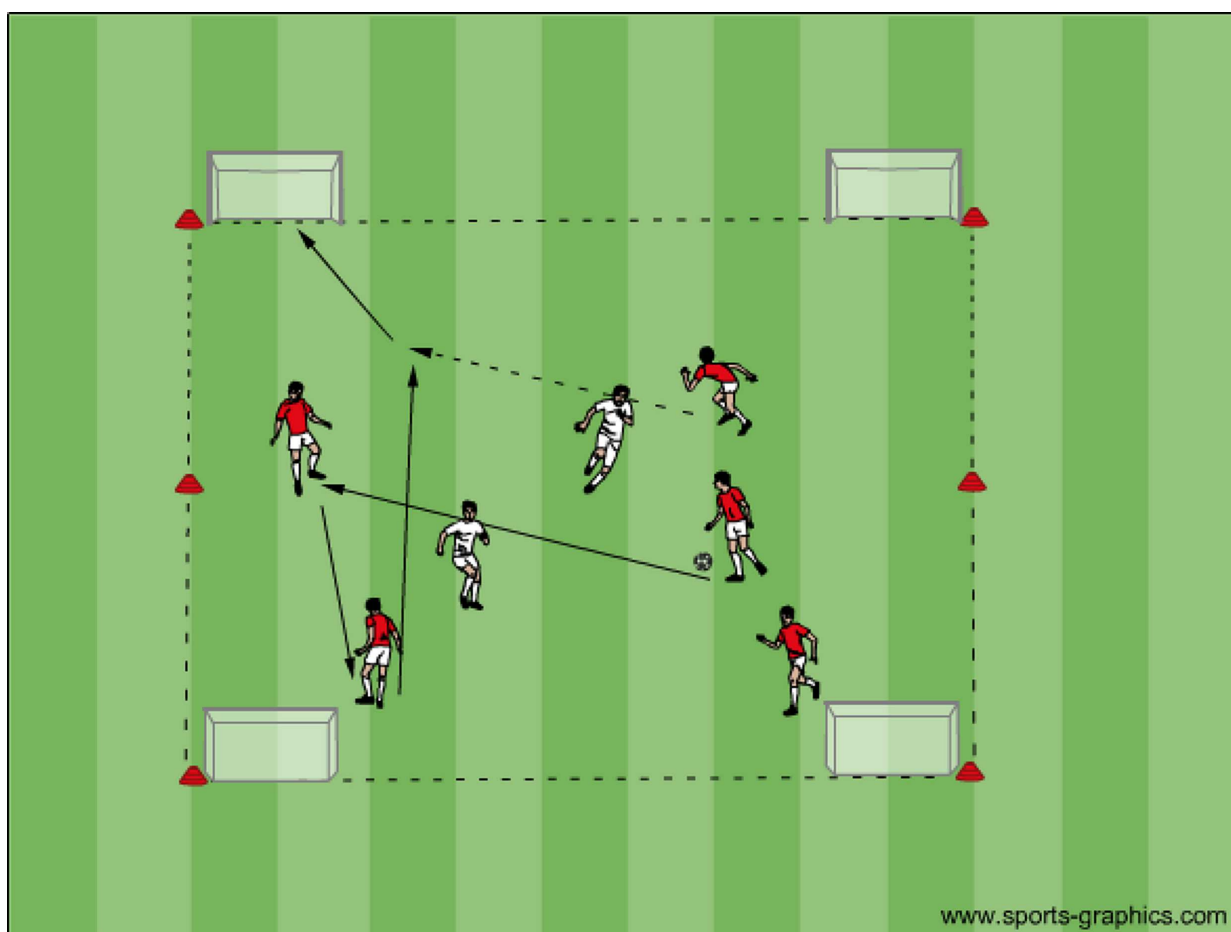


Tema:	Spelmoment finter
Övning:	52
Organisation:	8-12 spelare, 4 pluggmål, 6 bollar.
Anvisningar:	De bägge röda spelarna med boll slår en passning till de två vita spelarna. Röda spelare blir passiva motståndare och de vita anfallsspelare som jobbar med de olika finterna när de möts på halvplan. Efter finten flyttar spelare bollen i sidled och försöker skjuta i mål diagonalt enligt skiss.
Utveckla:	Jobba med mer aktivt försvarsspel och vinner försvarare bollen får de göra mål i motsatt riktning.
Instruktionspunkter:	

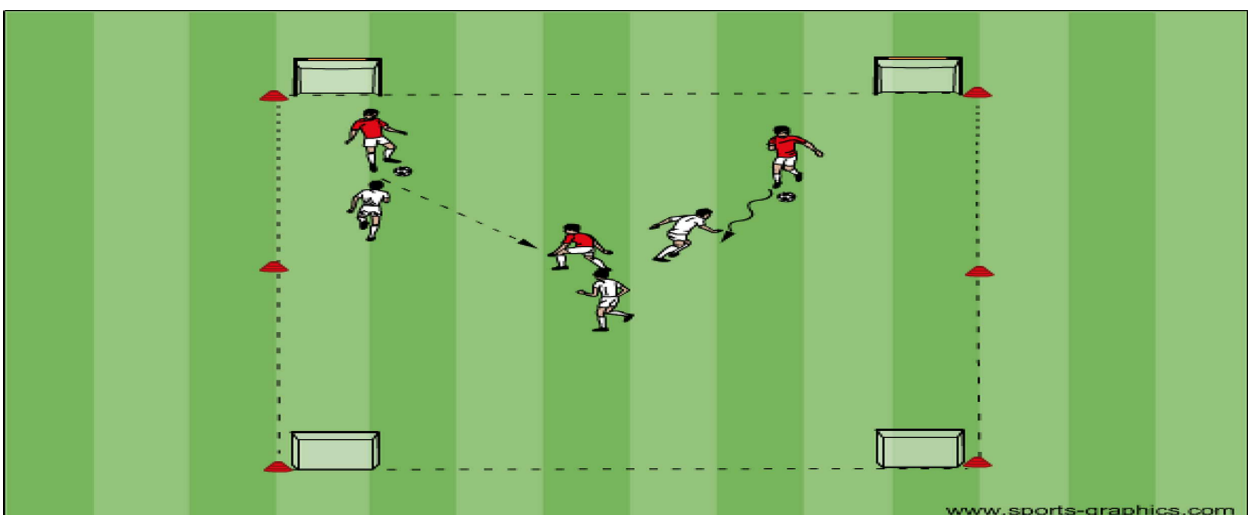
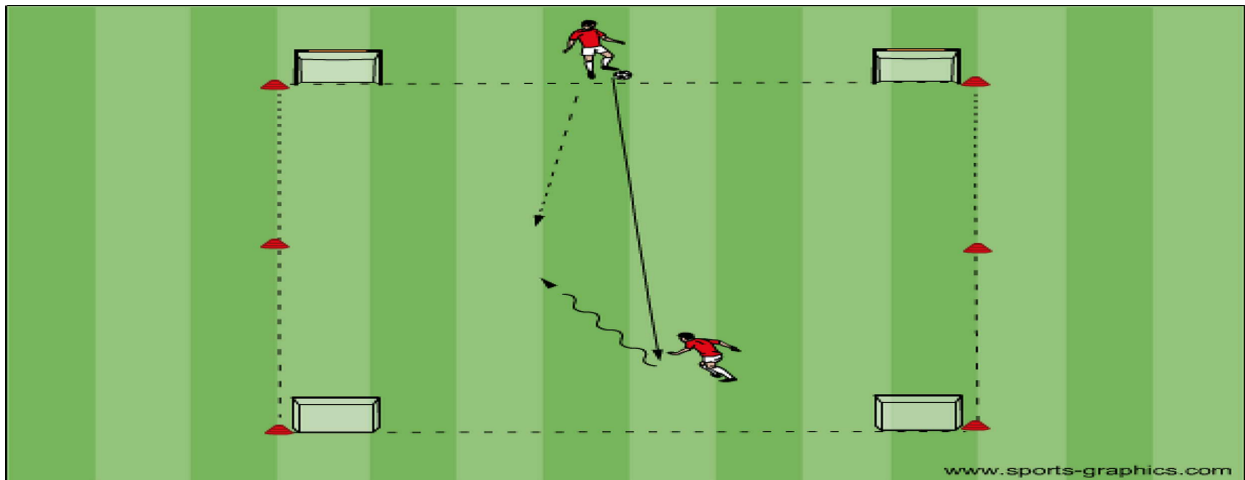




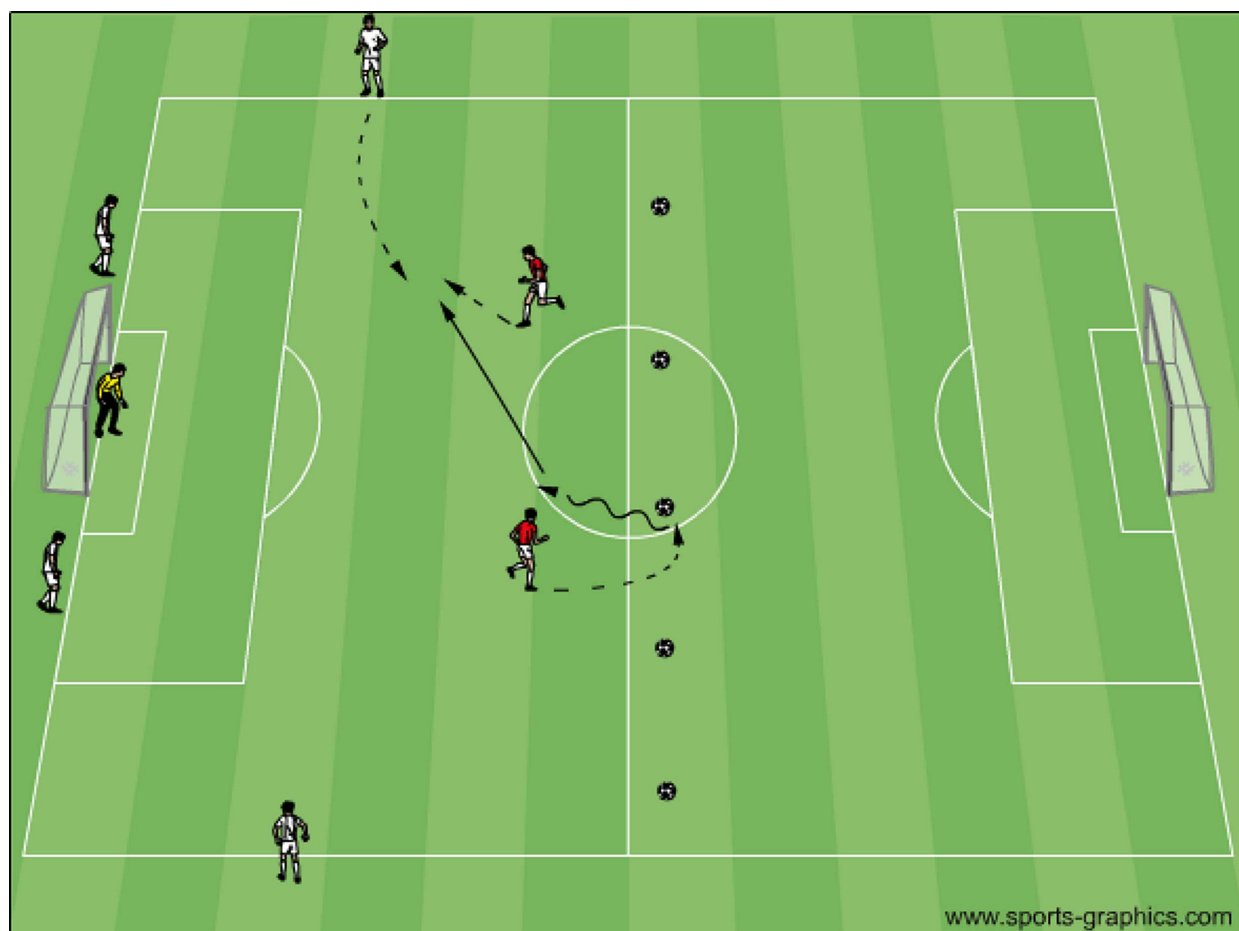
Tema:	Spelmoment, passning och mottagning/medtagning
Övning:	53
Organisation:	7 spelare, 4 pluggmål.
Anvisningar:	Spel 5 mot 2. De röda spelarna måste passa bollen minst 5 gånger inom laget innan mål får göras. Vinner det lag som är två spelare bollen får de göra mål direkt.
Utveckla:	Sätt in väggar som assisterar när det försvarande lag vinner bollen.
Instruktionspunkter:	



Tema:	Spelmoment finter
Övning:	54
Organisation:	4-8 spelare, 4 pluggmål, 2 bollar.
Anvisningar:	Spelare med boll passar spelare på motsatt sida som blir anfallspelare och försöker finta och dribbla förbi försvarare och får göra mål i båda målen. Vinner försvarsspelare bollen blir denne anfallspelare.
Utveckla:	Tidsbegränsa speltiden innan byte. Spela 2 mot 2 el 3 mot 3. Vid spel 3 mot 3 så kan två bollar användas.
Instruktionspunkter:	

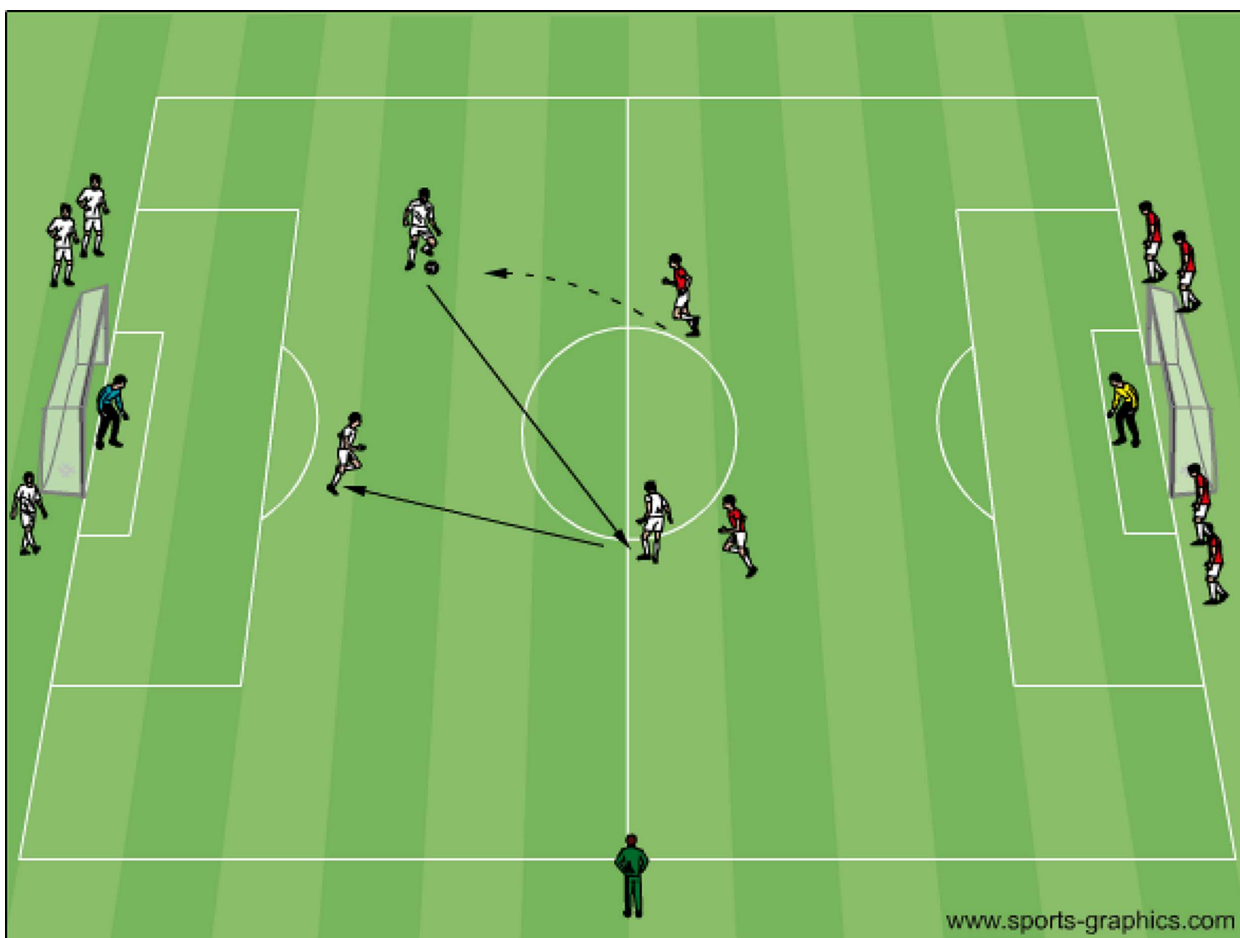


Tema:	Anfallsspel, försvarsspel
Övning:	55
Organisation:	6 spelare, 1 målvakt, 5 bollar, yta som halvplan 5-manna.
Anvisningar:	1 av de två anfallsspelarna (röd) hämtar någon av de 5 bollarna. Samtidigt som anfallsspelare hämtar boll, springer en av försvarsspelarna in. Därefter är det spel 2 mot 1. Efter varje avslut eller försvarare tagit bollen, hämtar den andra anfallare nästa boll och spelar 2 mot 1 tills alla bollar är borta. Därefter byte av uppgifter med två nya anfallsspelare.
Utveckla:	Använd två försvarsspelare. Använd 3 försvarsspelare , en rakt framifrån och två från sidan.
Instruktionspunkter:	





Tema:	Anfallsspel, numerärt överläge
Övning:	56
Organisation:	12 spelare, 2 målvakter delade i två lag yta som 5-manna el 7-manna
Anvisningar:	Tränaren startar spelet med att bestämma hur många spelare som vit lag skall anfälla med och hur många spelare rött lag skall försvara med och kastar in bollen till anfallande lag. Tex 3 vs 2, 3 vs 1, 4 vs 2.
Utveckla:	Begränsa antal tillslag. Extra poäng för inriktning på spel tex väggspel, överlappning. Sätt in två stycken fasta forwards som jobbar mot varsitt mål.
Instruktionspunkter:	



Tema:	Anfallsspel, avslut, djupledsspel
Övning:	57
Organisation:	10 spelare, 2 målvakter.
Anvisningar:	Två röda spelare startar övningen genom att den ena bollhållaren slår en passning till en av de två vita spelarna. Den vita spelaren spelar därefter tillbaka bollen till den andra röda spelaren. Samtidigt har den röda spelaren som startade övningen tagit en djupledslöpning emot mål och får en djupledspassning av röd spelare 2. Röd spelare 1 tar emot och avslutar mot mål. Övningen vänder och de två vita spelarna startar mot det andra målet.
Utveckla:	Använd 1 av de vita som passiv eller aktiv försvarare
Instruktionspunkter:	

