

Fint, dribbling, drivning, vändning

01. Fintkors
02. 1 v 1 fintspel

Passning/mottagning

03. Passningscirkel
04. Teknikcirkel
05. Kvadratspel 4 v 1
06. Kvadratspel 3 v 1
07. Kvadratspel 4 + 1 v 2
08. AJAX-triangel
09. Passningsdiamant
10. Understödsdiamant
11. Direktrektangel
12. Box till box
13. Passningsmatch
14. Possessionspel 7 v 3

Skott

15. Skottövning
16. Dubbla avslut
17. Skott S
18. 1 v 1 m dubbla avslut

Anfallsvapen – Väggspe

19. Väggspe
20. Väggspe Y
21. Väggspe match 2 v 2

Anfallsvapen – Överlappning

22. Överlappning
23. Överlappning 2 v 1 med avslut
24. Överlappningsspe 3 v 3

Anfallsvapen – Överlämning

25. Överlämning
26. Överlämning med avslut
27. Överlämningsspe 3 v 3

Anfallsvapen

28. Smålagsspe spelbredd
29. Spe med korridorer (spelbredd)
30. Smålagsspe speldjup
31. Smålagsspe spelavstånd

Individuell försvarsteknik

32. 1 v 1 försvarsteknik, pröv på
33. 1 v 1 försvarsteknik, rättvänd
34. 2 v 1 försvarsteknik, rättvänd
35. Smålagsspe 4 v 4 (inriktning försvar)

Nick

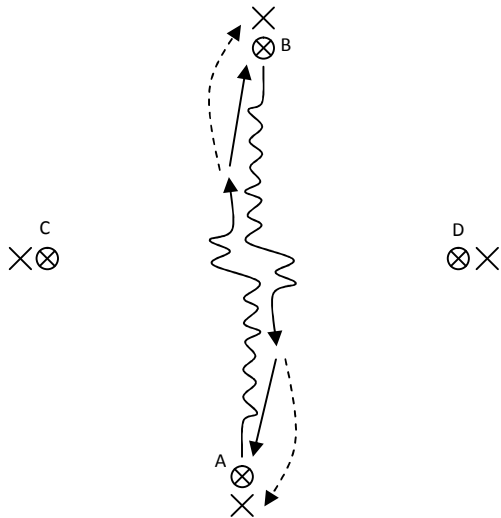
36. Nickträning 2 och 2
37. Nickträning 2 och 2, styr nicken
38. Nickträning 2 och 2, håll bollen i luften
39. Nickträning 3 och 3, håll bollen i luften
40. Nick mot mål

Övningsnamn: Fintkors

Nr: 01

Tema: Finter

Organisation: 8 spelare, 4 bollar, 4 konor (markerar korset 10-15 m).



Förklaring:

A och B startar samtidigt och möts på mitten och i fart gör en fint. Därefter passar de ner till bakomvarande spelare. Sedan är det C och D som ska finta. Sedan fortsätter man växelvis mellan leden.

Anvisningar:

Två spelare och en boll i varje ände av korset. Två spelare mitt emot varandra börjar och möts på mitten och gör en förutbestämd fint åt förutbestämt håll. Därefter passar de ner till nästa två. Sedan startar de två andra spelarna i de andra leden och gör samma sak. Sedan kör man växelvis mellan leden.

Instruktionspunkter:

- Nära bollkontroll.
- Var övertydlig i finterna.
- Finta åt ett håll gå åt det andra.
- Försätt kroppstyngden i sidled. (på det sättet får du över motståndarens kroppstyngd i sidled och han kommer i obalans).
- Växla tempo när du ska förbi motståndaren.
- Gör finten på ett lagom avstånd (blir den för nära riskerar man bli av med bollen och gör man den på för långt avstånd drar man ingen nytta av den).

Variationer:

- Överstegsfint
- Skott-/passningsfint
- Snurrfint
- Tvåfotare

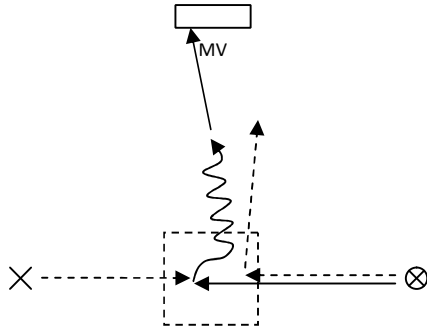
Övningsnamn: 1 v 1 fintspel

Nr: 02

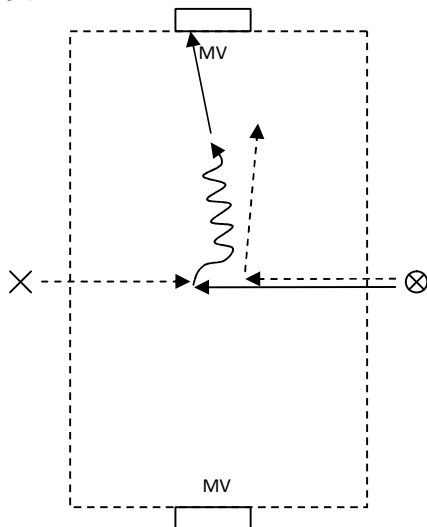
Tema: Finter

Organisation: 2-14 spelare, 1-7 bollar, 4 resp. 10 konor (markerar en liten respektive stor box).

Alt. 1



Alt. 2



Förklaring:

I båda alternativen slår försvararen in bollen till anfallaren som i alt. 1 ska finta bort motståndaren i den lilla boxen och ta sig ut på en av sidorna som är mot målen. I alt. 2 kan man finta byta håll i hela boxen ända tills man tagit avslut. Försvararna fortsätter att jobba tills avslutet är taget.

Anvisningar:

1 v 1-spel med fint och avslut. Syftet är att finta bort motståndaren och komma till skottläge. Kan spelas med antingen stora mål och målvakt eller små konmål. I alt. 1 är boxen 5x5 m och i alt. 2 är boxen/spelplanen 10x10-20x20.

Instruktionspunkter:

- Nära bollkontroll.
- Var övertydlig i finterna.
- Finta åt ett håll gå åt det andra.
- Försätt kroppstyngden i sidled. (på det sättet får du över motståndarens kroppstyngd i sidled och han kommer i obalans).
- Växla tempo när du ska förbi motståndaren.
- Gör finten på ett lagom avstånd (blir den för nära riskerar man bli av med bollen och gör man den på för långt avstånd drar man ingen nytta av den).

Variationer:

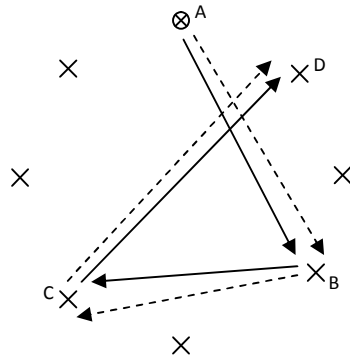
- Poängräkning: 1 p för mål och 3 p om man fintat bort motståndaren och gör mål.
- Utgångsposition på varsin kortsida jämte målen.

Övningsnamn: Passningscirkel
Tema: Passning, mottagning/medtagning

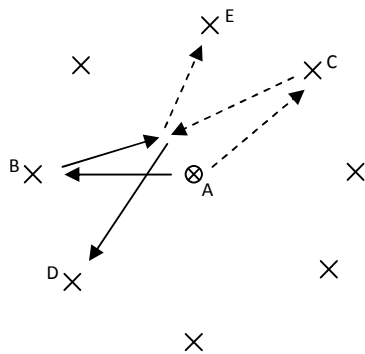
Nr: 03

Organisation: 6-10 spelare, 1-flera bollar.

Alt. 1



Alt. 2



Förklaring:

I alt. 1 passar A till valfri spelare (i detta fall) B och löper över och ställer sig vid B. B passar till C och ställer sig där. C passar till D och ställer sig där osv. I alt. 2 börjar A i mitten med bollen och passar till valfri spelare (i detta fall) B och löper till en annan spelare (i detta fall) C. B passar in bollen i mitten till C som kommer löpande in. C passar D och löper till E osv.

Anvisningar:

Samtliga spelare ställer sig i en ring med en boll. Inledningsvis har en spelare en boll. Den passar man runt på två tillslag mellan varandra. När man passat skall man byta plats med passningsmottagaren (alternativt en annan spelare i alt. 2). När det fungerar bra med en boll sätter man in ytterligare en boll till osv.

Samtliga spelare skall hela tiden vara igång och röra på sig löpningar/förflyttningar kring sin plats.

Instruktionspunkter:

- Rörelse på platsen.
- Jobba på lätta fötter.
- Första tillslaget ska sättas i passningsriktningen.
- Vinkla upp kroppen i passningsriktningen (rak pendel).
- Kommunicera både med och utan boll.
- Jobba med blicken uppe.

Variationer:

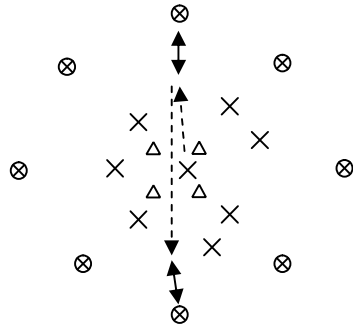
- Begränsade tillslag.

Övningsnamn: Teknikcirkel

Nr: 04

Tema: Passning, nick

Organisation: obegränsat antal spelare, 1 boll på 2, 4 konor (markerar en box 2 x 2 m).



Förklaring:

Spelarna i mitten måste alltid starta sina löpningar från boxen i mitten av ringen. Löpningen ut till bollhållaren skall vara i högt tempo och löpningen tillbaka in i boxen skall vara i lågt tempo. På väg tillbaka skal spelaren leta efter en ny bollhållare.

Anvisningar:

Gruppen delas in i två delar. En hälft har varsin boll och bildar en stor ring. Övriga spelare står i mitten av den stora ringen. Under 1-2 minuter jobbar de spelarna ut till bollhållarna och kallar till sig bollen. När de fått bollen passar de tillbaka. Accelererad löpning ut mot bollhållarna, lugnt tempo på väg in mot mitten.

Instruktionspunkter:

- Stegrande tempo.
- Kommuniera både med och utan boll.
- Upp tidigt med blicken och leta efter nya bollhållare.
- Accelerera ut mot bollhållaren.

Variationer:

- Direktpassning.
- Volley.
- Knä-volley.
- Bröst-volley.
- Nick.
- Bröst-nick.
- Klack.
- Väggspele.

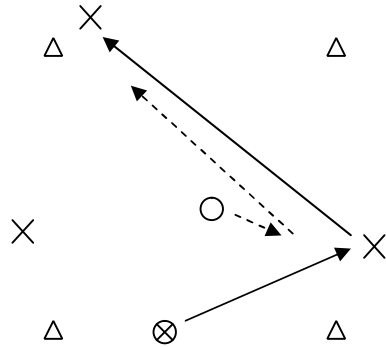
Övningsnamn: Kvadratspel 4 v 1

Nr: 05

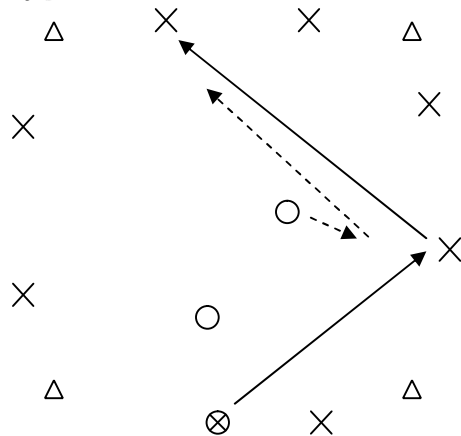
Tema: Passning, mottagning/medtagning

Organisation: 5-11 spelare, 1 boll, 4 konor (markerar en kvadrat, storlek anpassat efter kunnande och antalet spelare).

Alt. 1



Alt. 2



Förklaring:

I Alt. 1 spelas 4 v 1 i en liten kvadrat medan i Alt. 2 spelas det med fler spelare, både offensiva och defensiva, i en större kvadrat.

Anvisningar:

Fyra eller fler offensiva spelare utanför kvadraten och en till tre defensiva spelare i mitten. De offensiva spelarna skall spela bollen till varandra inuti kvadraten, medan den/de defensiva spelarna försöker bryta bollen.

När bollen bryts eller då en passning missas byter den felande spelaren plats med den defensiva spelaren.

Instruktionspunkter:

- Ständigt spelbar (rörelse utan boll).
- Ta med första tillslaget i passningsriktning för att underlätta passningen (rak pendel).
- Ha en tanke bakom första touchen.
- Kommunicera med bollhållaren (vad ska den göra).
- Rörelse utan boll (göra sig spelbar).
- Passningsteknik: stödjefoten, bak- och frampendel.

Variationer:

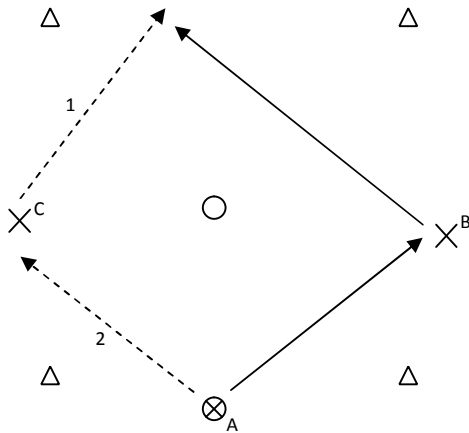
- Begränsa antalet tillslag.
- Bollen måste alltid vara i rörelse.
- Premiera ett förutbestämt antal passningar i följd.

Övningsnamn: Kvadratspel 3 v 1

Nr: 06

Tema: Passning, mottagning/medtagning

Organisation: 4 spelare, 1 boll, 4 konor (markerar en kvadrat, storlek anpassat efter kunnande).



Förklaring:

När A passar till B måste C ta en löpning (1) till sidan bredvid B. Får C bollen måste A ta en löpning (2) och göra sig spelbar bredvid C.

Anvisningar:

Tre offensiva spelare utanför kvadraten och en defensiv spelare i mitten. De offensiva spelarna skall spela bollen till varandra inuti kvadraten, medan den defensiva spelaren försöker bryta bollen.

Bollen får inte spelas rakt igenom kvadraten utan får bara spelas till en spelare på kanterna. På detta sätt tvingas spelarna utan boll hela tiden röra sig för att vara spelbar. Alltstå måste man alltid ge bollhållaren två passningsalternativ, ett på vardera kant.

När bollen bryts eller då en passning missas byter den felande spelaren plats med den defensiva spelaren.

Instruktionspunkter:

- Ständigt spelbar (rörelse utan boll).
- Ta med första tillslaget i passningsriktning för att underlätta passningen (rak pendel).
- Ha en tanke bakom första touchen.
- Kommunicera med bollhållaren (vad ska den göra).
- Rörelse utan boll (göra sig spelbar).
- Passningsteknik: stödjefoten, bak- och frampendel.

Variationer:

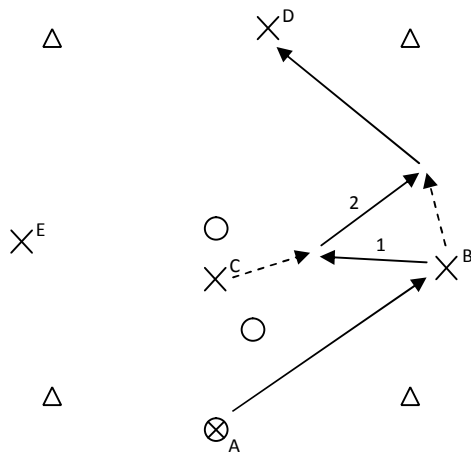
- Begränsa antalet tillslag.
- Bollen måste alltid vara i rörelse.
- Premiera ett förutbestämt antal passningar i följd.

Övningsnamn: Kvadratspel 4 + 1 v 2

Nr: 07

Tema: Passning, mottagning/medtagning, felvänd-rättvänd

Organisation: 7 spelare, 1 boll, 4 konor (markerar en kvadrat, storlek anpassat efter kunnande).



Förklaring:

A passar till B som passar (1) in till C. C är felvänd och spelar tillbaka (2) på B som är rättvänd. B spelar vidare till D.

Anvisningar:

Fyra offensiva spelare utanför kvadraten och en offensiv spelare inuti kvadraten möter två, alternativt en defensiv spelare. De offensiva spelarna skall spela bollen till varandra inuti kvadraten, medan de defensiva spelarna försöker bryta bollen.

Spelaren i mitten skall försöka göra sig spelbar för att passa in bollen centralt. Därifrån skall den spela snabbt och enkelt tillbaka på en rättvänd spelare.

När bollen bryts eller då en passning missas byter den felande spelaren plats med den defensiva spelaren.

Instruktionspunkter:

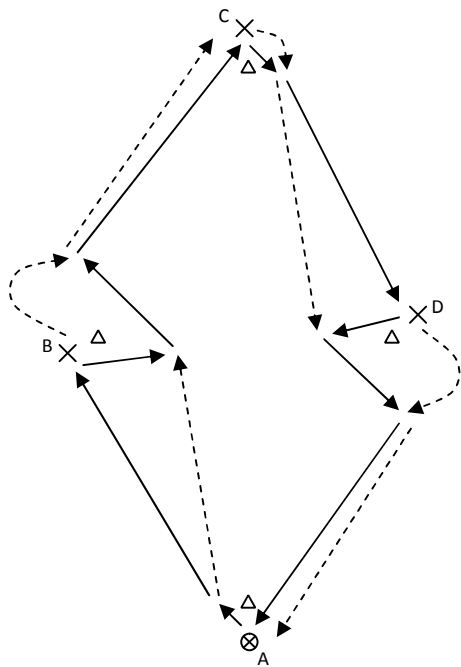
- Ständigt spelbar (rörelse utan boll).
- Ta med första tillslaget i passningsriktning för att underlätta passningen (rak pendel).
- Ha en tanke bakom första touchen.
- Felvänd spelare passar till rättvänd.
- Kommunicera med bollhållaren (vad ska den göra).
- Rörelse utan boll (göra sig spelbar).
- Passningsteknik: stödjefoten, bak- och frampendel.

Variationer:

- Begränsa antalet tillslag.
- Bollen måste alltid vara i rörelse.
- Premiera ett förutbestämt antal passningar i följd.
- Premiera ett förutbestämt antal passningar in på spelaren inuti kvadraten.

Tema: Passning, mottagning/medtagning, väggspel

Organisation: 5-8 spelare, 1 boll, 4 konor (markerar en diamant 20-30 m från övre till nedre konan beroende på kunnande).



Förklaring:

A passar till B på två tillslag och går in i mitten för att spela vägg med B. B passar ner till C som passar D på två tillslag. C går in i mitten för att spela vägg med D som i sin tur spelar ner bollen till A.

Förflyttning:

A – B – C – D – A

Anvisningar:

En till två spelare på varje kona förutom vid första konan där det måste vara minst två spelare. Bas- och toppspelarna spelar på två tillslag medan de båda kantspelarna spelar vidare via väggspel med passningsläggaren.

Innan passningsmottagaren tar emot passningen skall den göra en avledande löpning och skapar på så sätt en yta åt sig själv för att ta emot passningen.

Instruktionspunkter:

- Löp in i bollen för att ta med farten i passningarna.
- Ta med första tillslaget i passningsriktning för att underlätta passningen (rak pendel).
- Vinkla upp kroppen i passningsriktningen (rak pendel).
- Kommunera och beskriv vad bollhållaren skall göra (ta med/väggspel/driv).
- Var alltid öppen/vänd mot bollen.
- Hela tiden en rörelse medan man väntar på bollen.
- Skapa yta/tid genom avledande löpning.
- Skapa en vinkel inåt i planen vid väggspellet för att spela förbi en tänkt försvarare.
- Snabb löpning till den nya ytan vid väggspellet.

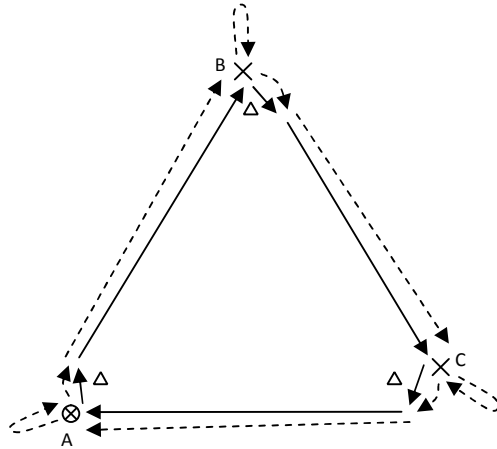
Variationer:

- Två bollar igång samtidigt.
- Olika kombinationer när man bara spelar med två tillslag eller väggspel.
- Låt passningsläggaren bestämma om det ska vara två tillslag, väggspel eller driva.
- Spelaren bakom passningsmottagaren bestämmer vad som ska göras. Står han vänd bort från spelaren är det två tillslag. Står han vänd mot spelaren är det väggspel. Passningsläggaren kommunicerar och beskriver vad mottagaren skall göra.

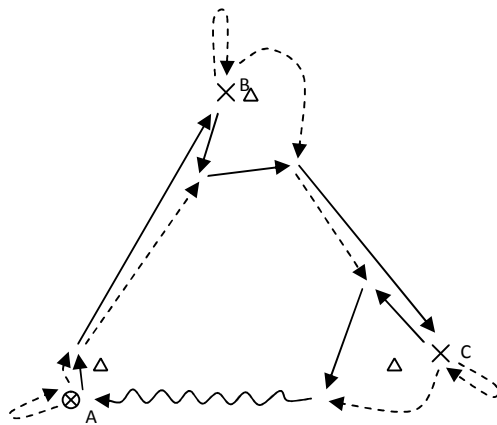
Tema: Passning, mottagning/medtagning, väggspel

Organisation: 4-6 spelare, 1 boll, 3 konor (markerar en triangel 10-20 m beroende på kunnande).

Alt. 1



Alt. 2



Förklaring:

I alt. 1 passar A till B, B till C och C till A samtliga med två tillslag. I alt. 2 är det samma passningsföljd men B spelar väggspel med A och C spelar väggspel med B. Efter det driver C bollen till A som på två tillslag spelar vidare till B.

Förflyttning:

A – B – C – A

Anvisningar:

En till två spelare på varje kona förutom vid första konan där det måste vara minst två spelare. Spelarna tar antingen med bollen och levererar en passning till nästa spelare via två tillslag, väggspel eller genom att driva bollen utifrån ett förutbestämt mönster.

Innan passningsmottagaren tar emot passningen skall den göra en avledande löpning och skapar på så sätt en yta åt sig själv för att ta emot passningen.

Instruktionspunkter:

- Löp in i bollen för att ta med farten i passningarna.
- Ta med första tillslaget i passningsriktning för att underlätta passningen (rak pendel).
- Vinkla upp kroppen i passningsriktningen (rak pendel).
- Kommunera och beskriv vad bollhållaren skall göra (ta med/väggspel/driv).
- Var alltid öppen/vänd mot bollen.
- Hela tiden en rörelse medan man väntar på bollen.
- Skapa yta/tid genom avledande löpning.

Variationer:

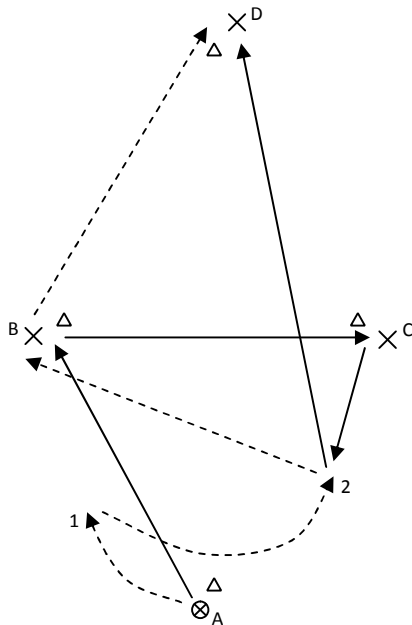
- Två bollar igång samtidigt.
- Olika kombinationer när man spelar två tillslag, väggspel eller driva.
- Låt passningsläggaren bestämma om det ska vara två tillslag, väggspel eller driva.
- Spelaren bakom passningsmottagaren bestämmer vad som ska göras. Står han vänd bort från spelaren är det två tillslag. Står han vänd mot spelaren är det väggspel. Passningsläggaren kommunicerar och beskriver vad mottagaren skall göra.

Övningsnamn: Understödsdiamant

Nr: 10

Tema: Passning, mottagning/medtagning, understöd

Organisation: 5-8 spelare, 1 boll, 4 konor (markerar en diamant 20-30 m från övre till nedre konan beroende på kunnande).



Förklaring:

A passar B och går på understöd. B passar över bollen till C. A bågloper och ger C understöd. C passar hem till A som passar upp till D. Byte sker på den kanten dit första passningen slogs. Alltstå byter A med B och B med D.

Förflyttning:

A – B – D – C – A

Anvisningar:

En till två spelare på varje kona förutom vid första konan där det måste vara minst två spelare. Spel på ett alternativt två tillslag.

Innan passningsmottagaren tar emot passningen skall den göra en avledande löpning och skapar på så sätt en yta åt sig själv för att ta emot passningen.

Instruktionspunkter:

- Löp in i bollen för att ta med farten i passningarna.
- Ta med första tillslaget i passningsriktning för att underlätta passningen (rak pendel).
- Vinkla upp kroppen i passningsriktningen (rak pendel) genom att ta ordentliga bågloppningar vid understödet.
- Avstånd vid understödet.
- Kommunicera och beskriv vad bollhållaren skall göra (understöd/spela över).
- Var alltid öppen/vänd mot bollen.
- Hela tiden en rörelse medan man väntar på bollen.
- Skapa yta/tid genom avledande löpning.

Variationer:

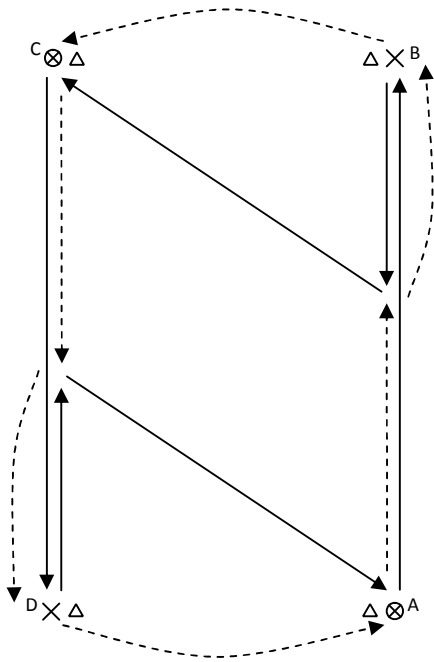
- Ett alternativt två tillslag.
- Passningsläggaren får tillbaka bollen i det första understödet och spelar över bollen till andra kanten. Passningsläggaren ger understöd även där och får tillbaka bollen och passar upp den till spelaren på toppkonan.
- Passningsläggaren bestämmer om passningsmottagaren ska spela över eller spela ner i understöd genom att kommunicera.

Övningsnamn: Direktrektangel

Nr: 11

Tema: Passning, mottagning/medtagning

Organisation: 8-12 spelare, 2 boll, 4 konor (markerar en rektangel 10-15 x 20-30 m).



Förklaring:

A passar till B respektive C till D. A och C löper framåt för att möta upp. B och D passar tillbaka till A och C som vinklar upp sig mot C respektive A och slår en diagonal passning dit.

Förflyttning:

A – B – C – D – A

Anvisningar:

Två till tre spelare på varje kona. Två bollar igång samtidigt. Passningarna skall ske på ett alternativt två tillslag.

Innan passningsmottagaren tar emot passningen skall den göra en avledande löpning och skapar på så sätt en yta åt sig själv för att ta emot passningen.

Instruktionspunkter:

- Löp in i bollen för att ta med farten i passningarna.
- Vinkla upp kroppen i passningsriktningen (rak pendel).
- Kommunicera och beskriv vad bollhållaren skall göra (understöd/spela över).
- Var alltid öppen/vänd mot bollen.
- Hela tiden en rörelse medan man väntar på bollen.
- Skapa yta/tid genom avledande löpning.

Variationer:

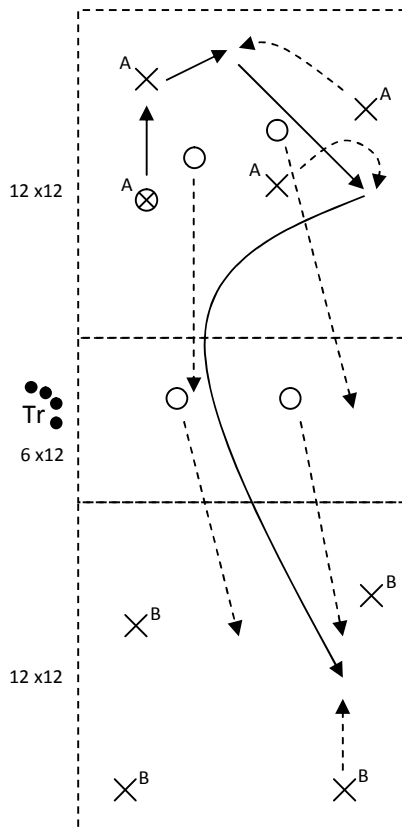
- Ett alternativt två tillslag.

Övningsnamn: Box till box

Nr: 12

Tema: Passning, mottagning/medtagning

Organisation: 3 lag á 4-5 spelare, 5-10 bollar, 20 konor (markerar tre boxar ca 12x12, 6x12 och 12x12 m), 3 olika sorters västar.



Förklaring:

En tränare sätter igång varje spel från mitten där alla bollar är samlade. Lag A passar runt bollen i sin spelbox (12x12). Två försvarare är inne och försöker bryta/övervinna bollen och två försvarare försvarar i mellanboxen (6x12). När A har klarat av att slå ett förutbestämt antal passningar i rad passar de över till andra boxen. Lyckas de med det fortsätter samma lag att försvara men nu i den nya boxen och då byter försvararna uppgifter inom laget. Skulle B bli av med bollen så den lämnar sin spelbox eller att man missar passningen över till andra boxen byter de med försvararna. De nya anfallarna ställer sig i spelboxen och försvararna löper över och börja försvara i den andra spelboxen. Ny boll sätts i spel.

Anvisningar:

Fritt spel i två boxar (en åt gången) 4 mot 2. Syftet med spelet är att passa ett förutbestämt antal passningar inom laget (3-5 passningar) och därefter passa laget i den andra spelboxen. Mellan de två spelboxarna finns en mindre box där 2 av de 4 försvararna får vara. Övriga försvarare är inne i spelboxen där bollen är och försöker övervinna bollen. Om försvararna får ut bollen ur spelboxen så den inte går över till motsatta box så byter det försvarande laget plats med det felande laget. Då blir det felande laget försvarare och börjar i den motsatta boxen.

Poäng utdelas för varje lyckad passning över till den andra spelboxen (även fast laget där inte tar emot den).

Instruktionspunkter:

- Första tillslaget ska sättas i passningsriktningen.
- Vinkla upp kroppen i passningsriktningen (rak pendel).
- Rörelse utan boll.
- Var alltid öppen/vänd mot bollen.
- Begränsa tillslagen för ett snabbt spel.
- Kommunicera/beskriv omgivningen.

Variationer:

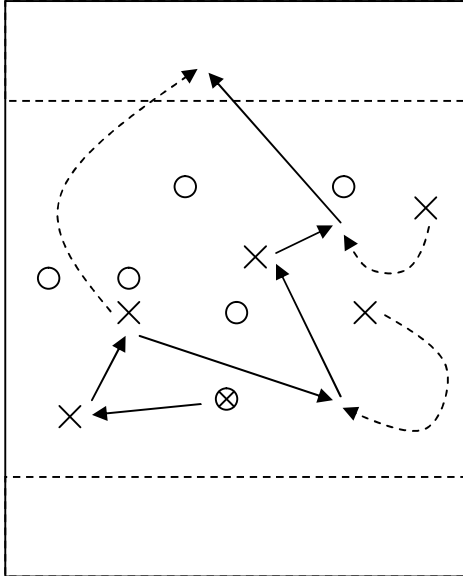
- Begränsade tillslag.

Övningsnamn: Passningsmatch

Nr: 13

Tema: Passning, mottagning/medtagning

Organisation: 10 spelare (2 lag à 5 spelare), 1 boll, 2 sorters västar, 20 konor (markerar en kvadrat och två målzoner à 3 meter djupa).



Förklaring:

Lagen spelar ett vanligt passningsspel i mittzonen och för att få göra mål måste laget passa bollen till varandra ett förutbestämt antal gånger utan att motståndarna bryter bollen (ju mindre yta per spelare dess då mindre antal passningar). Mål gör man genom att spela bollen in i målzonen till en inlöpande medspelare eller att man driver bollen in i målzonen. Varken anfallare eller försvarare får befinnas i målzonen förens en passning slås in dit.

Anvisningar:

5 v 5 spelspel i mittzonen. Storleken på mittzonen varierar utifrån antalet spelare och deras kunnande.

Instruktionspunkter:

- Spela med en bredd och ett djup.
- Bra spelavstånd för att kunna spela sig ur en press.
- Passning-förflyttning.
- Ständig rörelse utan bollen.
- Begränsa antalet tillslag, låt bollen göra jobbet.
- Tänk ett steg i förväg, vart skall bollen ta vägen när jag får den.
- Lägg första tillslaget i passnings-/dribblingsriktningen.
- Kommuniera/beskriv omgivningen.

Variationer:

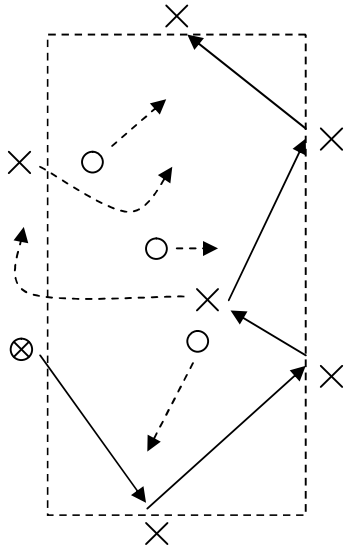
- Begränsade tillslag.
- Öka eller minska antalet passningar innan mål.
- För att göra mål måste man göra ett väggspel eller överlappning.

Övningsnamn: Possessionspel 7 v 3

Nr: 14

Tema: Passning, mottagning/medtagning

Organisation: 8-10 spelare, 1 boll, 8 konor (markerar en rektangel ca 20x10 m), 3 västar.



Förklaring:

De offensiva spelarna skall hålla bollen inom laget så länge som möjligt. De har fri rörelse i boxen och får både stå utanför rektangeln och vara inne i mitten. Vad de skall försöka med är att växla mellan korta och längre passningar.

Anvisningar:

6-7 offensiva spelare utanför och i kvadraten samt 2-3 defensiva spelare i mitten. De offensiva spelarna skall spela bollen till varandra inuti kvadraten, medan den/de defensiva spelarna försöker bryta bollen.

När bollen bryts eller då en passning missas byter den felande spelaren plats med den defensiva spelaren som varit inne längst.

Markera försvararna med en väst i handen.

Instruktionspunkter:

- Första tillslaget ska sättas i passningsriktningen.
- Vinkla upp kroppen i passningsriktningen (rak pendel).
- Rörelse utan boll. Stanna inte kvar i en yta om inte bollen spelas dit (ta en ny yta och öppna upp den "gamla" ytan åt någon annan).
- Genom att vara ute på en kant i utgångspositionen gör att man har all yta framför sig.
- Var alltid öppen/vänd mot bollen.
- Begränsa tillslagen för ett snabbt spel.
- Kommunicera/beskriv omgivningen.

Variationer:

- Begränsade tillslag.
- Premiera ett förutbestämt antal passningar i följd.

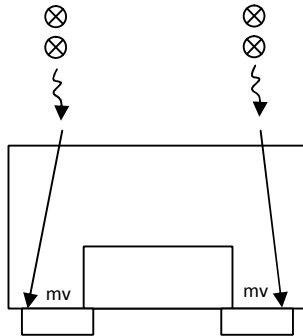
Övningsnamn: Skottövning

Nr: 15

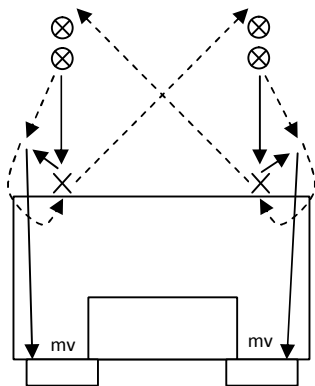
Tema: Avslut

Organisation: 1-10 spelare per mål, varsin boll, 1 kona (markerar utgångspositionen).

Alt. 1



Alt. 2



Förklaring:

I alt. 1 driver den förste spelaren fram 3-5 meter och tar ett avslut. I alt. 2 passa bollhållaren till en spelare strax utanför straffområdet som väggas ut på höger eller vänster sida för ett direktskott. Efter skottet blir skytten passare i samma led och passaren blir skytt i det andra ledet om man använder sig av två mål.

Anvisningar:

Utgångspositionen är 1-10 m utanför straffområdet. I alt. 2 står även en spelare och spelar en väggpassning med skytten.

För att minska köerna och väntan mellan varje skott för spelarna bör man använda minst två mål (beroende på gruppens storlek). Om det inte finns tillgång till målvakter så kan man markera med pinnar 1-1,5 m från varje stolpe utmed mållinjen vart spelarna skall sikta när de skjuter.

Instruktionspunkter:

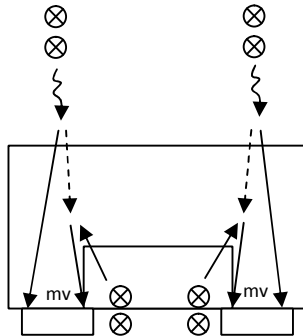
- Kontrollera vart du skjuter innan skottet (titta upp). Kontrollera bollen vid tillslaget (titta ner).
- Ta ett längre sista steg för att få en längre pendel (vilket ger mer kraft i tillslaget).
- Fortsätt framåtpendeln fullt ut (mer kraft).
- Stödjefoten ska peka i skottriktningen och vara i jämnhöjd med bollen.
- För fram höften innan skottet.
- Precisionen är viktigare än hårdheten.
- Sikta ut mot kanterna av målet.

Övningsnamn: Dubbla avslut

Nr: 16

Tema: Avslut

Organisation: 8-10 spelare per mål, varsin boll, 2 konor (markerar utgångspositionerna).



Förklaring:

En spelare från varje led driver fram 3-5 meter och tar ett avslut. Efter det fortsätter de sin löpning in i straffområdet där de får en passning som de skall avsluta genom att placera bollen i ett av hörnen. Efter det andra avslutet ställer man sig nere vid målet för att passa till det andra avslutet.

Anvisningar:

Dela upp spelarna jämt på konorna vid utgångspositionerna 1-10 m utanför straffområdet och två m utanför en av stolparna. Första skottet är på kraft det andra är placering ut med stolpen. Markera med pinnar 1-1,5 m från varje stolpe utmed mållinjen vart spelarna skall sikta när de placerar bollen.

För att minska köerna och väntan mellan varje skott för spelarna bör man använda minst två mål (beroende på gruppens storlek). Om det inte finns tillgång till målvakter så kan man markera med pinnar 1-1,5 m från varje stolpe utmed mållinjen vart spelarna skall sikta när de skjuter.

Instruktionspunkter:

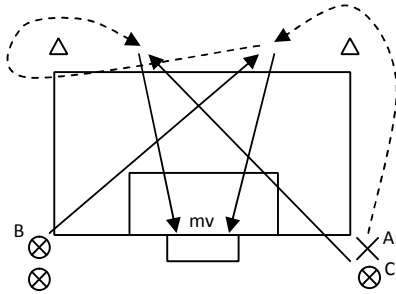
- Kontrollera vart du skjuter innan skottet (titta upp). Kontrollera bollen vid tillslaget (titta ner).
- Ta ett längre sista steg för att få en längre pendel (vilket ger mer kraft i tillslaget).
- Fortsätt framåtpendeln fullt ut (mer kraft).
- Stödjefoten ska peka i skottriktningen och vara i jämnhöjd med bollen.
- För fram höften innan skottet.
- Precisionen är viktigare än hårdheten.
- Sikta ut mot kanterna av målet.
- Stå inte kvar efter skottet, ta direkt en löpning in på returen/andra skottet.

Övningsnamn: Skott S

Nr: 17

Tema: Avslut

Organisation: 5-6 spelare, 10-12 bollar, 2 konor (rundningsmärken).



Förklaring:

A löper upp och rundar konan (på ovansidan) och får en passning av B och tar avslut. Sedan rundar A nästa kona (på ovansidan) och får en passning av C. Efter det går A över till den motsatta sidan. B startar nästa omgång.

Anvisningar:

Dela upp spelarna jämt på konorna vid utgångspositionerna i hörnet av straffområdet på varje sida. Samt en rundningkon i vardera övre hörnen av straffområdet.

För att minska köerna och väntan mellan varje skott för spelarna bör man använda minst två mål (beroende på gruppens storlek). Om det inte finns tillgång till målvakter så kan man markera med pinnar 1-1,5 m från varje stolpe utmed mållinjen vart spelarna skall sikta när de skjuter.

Instruktionspunkter:

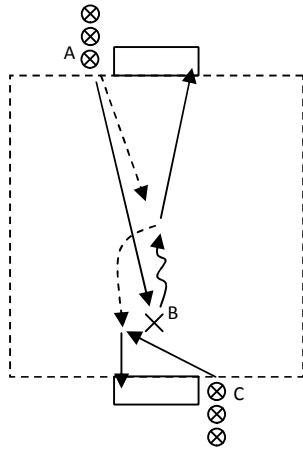
- Kontrollera vart du skjuter innan skottet (titta upp). Kontrollera bollen vid tillslaget (titta ner).
- Ta ett längre sista steg för att få en längre pendel (vilket ger mer kraft i tillslaget).
- Fortsätt framåtpendeln fullt ut (mer kraft).
- Stödjefoten ska peka i skottriktningen och vara i jämnhöjd med bollen.
- För fram höften innan skottet.
- Precisionen är viktigare än hårdheten.
- Sikta ut mot kanterna av målet.

Övningsnamn: 1 v 1 m dubbla avslut

Nr: 18

Tema: Avslut

Organisation: 6-12 spelare, 10-20 bollar, 2 konor (markerar utgångspositionerna).



Förklaring:

A passar till B som spelar 1 v 1 mot A. Efter avslut av B eller att A brutit bollen. Vänder B om och får en passning av C som B placerar i mål. Efter det kliver B av. A som var försvarare blir nu anfallare och får en passning från C som går in och blir försvarare i 1 v 1. Efter avslut vänder sig A om och får en passning och placerar bollen i mål. Sedan kliver A av och C blir anfallare i 1 v 1.

Anvisningar:

Dela upp spelarna jämt på de båda konorna vid utgångspositionerna på höger alternativt vänster sida av målen. Spelarna börjar med att vara försvarare en gång, därefter får de två avslut och sedan stiger de av.

För att minska köerna och väntan mellan varje skott för spelarna bör man använda minst två mål (beroende på gruppens storlek). Om det inte finns tillgång till målvakter så kan man markera med pinnar 1-1,5 m från varje stolpe utmed mållinjen vart spelarna skall sikta när de skjuter.

Instruktionspunkter:

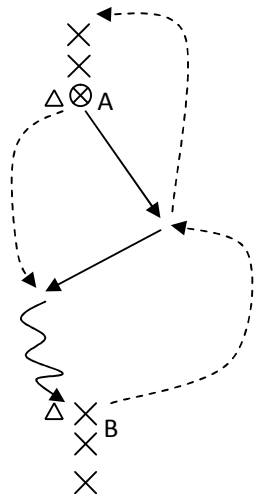
- Kontrollera vart du skjuter innan skottet (titta upp). Kontrollera bollen vid tillslaget (titta ner).
- Ta ett längre sista steg för att få en längre pendel (vilket ger mer kraft i tillslaget).
- Fortsätt framåtpendeln fullt ut (mer kraft).
- Stödjefoten ska peka i skottriktningen och vara i jämnhöjd med bollen.
- För fram höften innan skottet.
- Precisionen är viktigare än hårdheten.
- Sikta ut mot kanterna av målet.
- Stå inte kvar efter skottet, ta direkt en löpning in på returen/andra skottet.

Övningsnamn: Väggspele

Nr: 19

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 4-6 spelare, 1 boll, 2 konor (markerar utgångspositionerna).



Förklaring:

B startar genom att löpa ut och kalla på boll. A passar till B som sedan passar tillbaka bollen till A som har förflyttat sig framåt i banan.

Anvisningar:

Fördela spelarna jämt på de båda utgångspositionerna. Spelarna byter led efter varje väggspele. Avståndet mellan utgångspositionerna kan variera beroende på spelarna kunnande.

Instruktionspunkter:

- Kalla på bollen.
- Öppna kroppen vid passning.
- Stödjebenet i passningsriktningen.
- Tempoväxla efter första passningen.

Variationer:

- Gör väggspele från båda hållen.
- Lägg till passiv/aktiv motståndare.

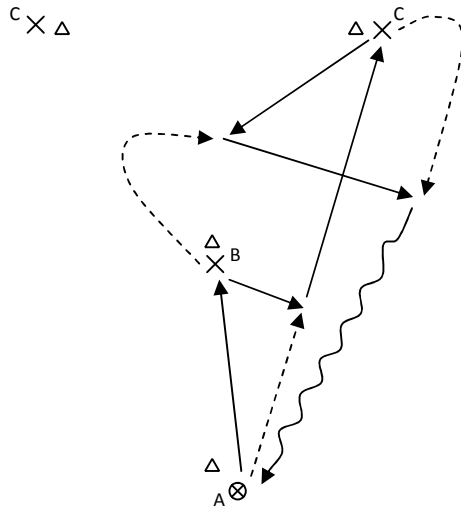
Övningsnamn: Väggspejs Y

Nr: 20

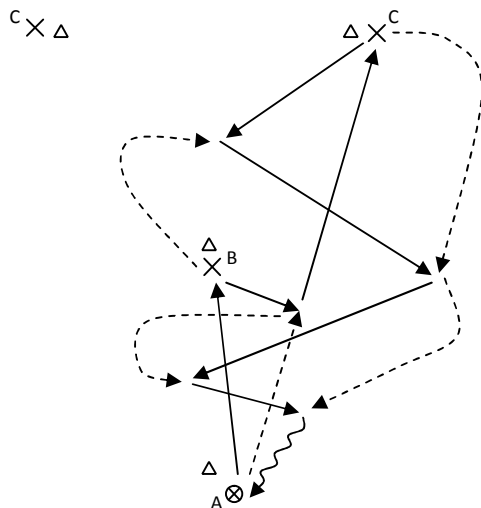
Tema: Passning, väggspejs

Organisation: 6-10 spelare, 1-2 boll, 4 konor (markerar ett Y med 15-20 m mellan varje kona).

Alt. 1



Alt. 2



Förklaring:

I alt. 1 spelar A väggspejs med B och slår därefter en passning upp till C. C spelar väggspejs med B som tagit en båglöpning uppåt. Därefter driver C ner med boll. I alt. 2 läggs det in ytterligare ett väggspejs där C istället för att driva ner bollen spelar väggspejs med A som tagit en båglöpning efter sin passning upp till C.

Förflyttning:

A – B – C – A

Anvisningar:

En spelare på varje kona förutom startkonan där övriga kommer stå, minst två. Spel på ett alternativt två tillslag samt väggspejs. Varannan gång kör man övningen åt höger respektive vänster.

Innan passningsmottagaren tar emot passningen skall den göra en avledande löpning och skapar på så sätt en yta åt sig själv för att ta emot passningen.

Instruktionspunkter:

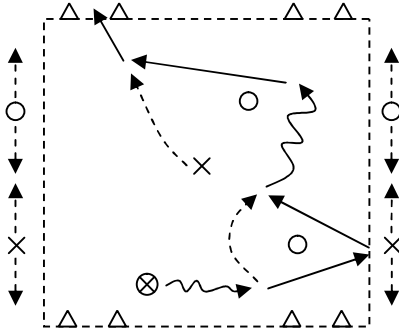
- Löp in i bollen för att ta med farten i passningarna.
- Vinkla upp kroppen i passningsriktningen (rak pendel).
- Kommunicera och beskriv vad bollhållaren skall göra (ta med/akta ryggen).
- Var alltid öppen/vänd mot bollen.
- Hela tiden en rörelse medan man väntar på bollen.
- Skapa yta/tid genom avledande löpning.
- Skapa en vinkel inåt i planen vid väggspelet för att spela förbi en tänkt försvarare.
- Snabb löpning till den nya ytan vid väggspelet.

Övningsnamn: Väggspelesmatch 2 v 2

Nr: 21

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 8 spelare (4 lag á 2 spelare), 5 bollar, 2 sorters västar, 20 konor (markerar spelplan och mål).



Förklaring:

Genom att använda sig av väggarna i det offensiva spelet skapas en övertalighet (4 v 2) i spelet. Den skall användas för att komma till avslut i något av målen.

Anvisningar:

Fritt smålagsspel 2 v 2 med 2 väggar i varje lag, med inriktning på väggspel. Spelplanens storlek varierar beroende på spelarnas kunnande. Byte mellan spelarna på planen och väggspelarna sker efterhand.

Instruktionspunkter:

- Rörliga väggar.
- Kommunicerar/beskriv omgivningen.
- Öppna kroppen vid passning.
- Stödjebenet i passningsriktningen.
- Tempoväxla efter första passningen.
- Se teknikregistret.

Variationer:

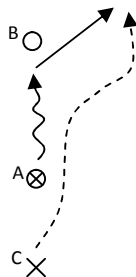
- Spela med två eller fyra mål.
- Öka antalet spelare på planen till tre eller fyra.
- Mål får bara göras efter att man inom laget har gjort en väggpassning.
- Mål får göras åt båda håll.

Övningsnamn: Överlappning

Nr: 22

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 3 spelare, 1 boll.



Förklaring:

A utmanar B samtidigt som C överlappar A. A passar bollen överlappande C. Efter avslutad överlappning blir A försvarare (B), B överlappare (C) och C utmanare (A).

Anvisningar:

Överlappningsövning med tre spelare. Börja övningen i ett utgångsläge med några meters avstånd (anpassa efter spelarnas kunnande).

Instruktionspunkter:

- Kommunikation då bollhållaren ska hålla bollen och när den ska slå passningen.
- Passa gärna bollen med utsidan av foten.
- Utmana försvararen men se till att inte komma för nära, då finns en risk för brytning.
- Se teknikregistret.

Variationer:

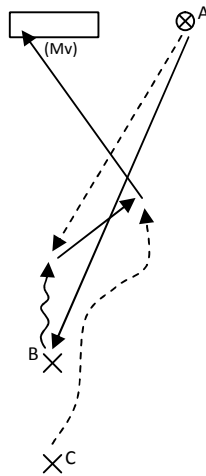
- Överlappa från vänster och höger.
- Aktiv/passiv försvarare.
- Bollhållaren får välja mellan att passa eller dribbla försvararen själv.

Övningsnamn: Överlappning 2 v 1 m avslut

Nr: 23

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 3 spelare, 1 boll.



Förklaring:

A (försvararen) passar bollen till B. A kliver upp i press. B utmanar A för att sedan passa bollen till en överlappande C som avslutar. Efter avslut blir A försvarare (B), B överlappare (C) och C utmanare (A).

Anvisningar:

Överlappningsövning med tre spelare (2 v 1). Börja övningen i ett utgångsläge med några meters avstånd (anpassa efter spelarnas kunnande).

Instruktionspunkter:

- Kommunikation då bollhållaren ska hålla bollen och när den ska slå passningen.
- Passa gärna bollen med utsidan av foten.
- Utmana försvararen men se till att inte komma för nära, då finns en risk för brytning.
- Se teknikregistret.

Variationer:

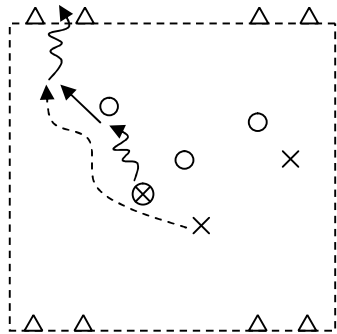
- Överlappa från vänster och höger.
- Aktiv/passiv försvarare.
- Bollhållaren får välja mellan att passa eller dribbla försvararen själv och gå på avslut.

Övningsnamn: Överlappningsspel 3 v 3

Nr: 24

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 6 spelare (2 lag á 3 spelare), 1 boll, 2 sorters västar, 20 konor (markerar spelplan och mål).



Förklaring:

Mål får bara göras efter en överlappningslöpning. Bollhållaren får då välja mellan att passa eller att dribbla själv. Mål görs genom att driva bollen mellan konerna.

Anvisningar:

Smålagsspel 3 v 3, med inriktning på överlappning. Spelplanens storlek varierar beroende på spelarnas kunskande.

Instruktionspunkter:

- Kommunikation då bollhållaren ska hålla bollen och när den ska slå passningen.
- Passa gärna bollen med utsidan av foten.
- Utmana försvararen men se till att inte komma för nära, då finns en risk för brytning.
- Se teknikregistret.

Variationer:

- Spela med två eller fyra mål.
- Två till fyra spelare i varje lag.

Övningsnamn: Överlämning

Nr: 25

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 4-6 spelare, 1 boll, 2 konor (markerar utgångspositioner).



Förklaring:

A driver bollen och gör en överlämning till B som har startat samtidigt som A. A och B ställer sig sist i respektive led.

Anvisningar:

Överlämningsövning. Dela upp gruppen på de båda utgångspositionerna, max tre spelare på varje kon. Avståndet mellan utgångspositionerna kan varieras beroende på spelarnas kunnande.

Instruktionspunkter:

- Kommunikation mellan bollhållare och mottagare.
- Driv med den foten som är längst ifrån motståndaren.
- Täck bollen.
- Träna på att driva med fotens utsida och vrist.
- Träna på att driva från båda hållen med vänster och höger fot.
- Se teknikregistret.

Variationer:

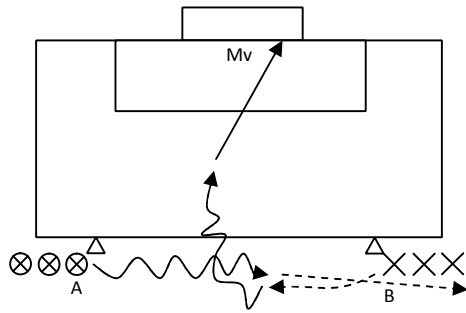
- Variera avståndet.
- Använd motspelare.

Övningsnamn: Överlämning m avslut

Nr: 26

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 6-10 spelare, 3-5 bollar, 2 konor (markerar utgångspositioner).



Förklaring:

Bollhållare A driver parallellt med målet och gör sedan en överlämning till spelare B som driver mot mål och avslutar. Efter avslut byter de led.

Anvisningar:

Överlämningsövning med avslut. Dela upp gruppen på de båda utgångspositionerna utanför straffområdet. Avståndet mellan utgångspositionerna kan varieras beroende på spelarnas kunnande.

Instruktionspunkter:

- Kommunikation mellan bollhållare och mottagare.
- Driv med den foten som är längst ifrån motståndaren.
- Täck bollen.
- Träna på att driva med fotens utsida och vrist.
- Träna på att driva från båda hållen med vänster och höger fot.
- Se teknikregistret.

Variationer:

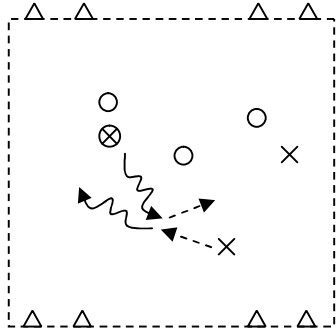
- Variera avståndet.
- Använd motspelare.
Spelare A får bestämma själv om denne vill passa eller avsluta själv.

Övningsnamn: Överlämningsspel 3 v 3

Nr: 27

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 6 spelare (2 lag á 3 spelare), 1 boll, 2 sorters västar, 20 konor (markerar spelplan och mål).



Förklaring:

Mål får bara göras efter en överlämning. Bollhållaren får då välja mellan att passa eller att dribbla själv. Mål görs genom att driva bollen mellan konerna.

Anvisningar:

Smålagsspel 3 v 3, med inriktning på överlämning. Spelplanens storlek varierar beroende på spelarnas kunnande.

Instruktionspunkter:

- Kommunikation mellan bollhållare och mottagare.
- Driv med den foten som är längst ifrån motståndaren.
- Täck bollen.
- Träna på att driva med fotens utsida och vrist.
- Träna på att driva från båda hållen med vänster och höger fot.
- Se teknikregistret.

Variationer:

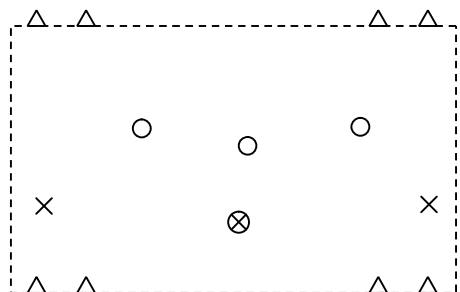
- Spela med två eller fyra mål.
- Två till fyra spelare i varje lag.

Övningsnamn: Smålagsspel spelbredd

Nr: 28

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 6 spelare (2 lag á 3 spelare), 1 boll, 2 sorters västar, 20 konor (markerar spelplan och mål).



Förklaring:

Fritt spel med fyra mål. Använd instruktioner för att få spelarna att utnyttja bredden.

Anvisningar:

Smålagsspel med inriktning på spelbredd. Planen är bred och har ett mål i varje hörn. Spelplanens storlek (bredd och djup) kan varieras beroende på spelarnas kunnande, men bredden skall alltid vara påtaglig.

Instruktionspunkter:

- Använd hela planens bredd.

Variationer:

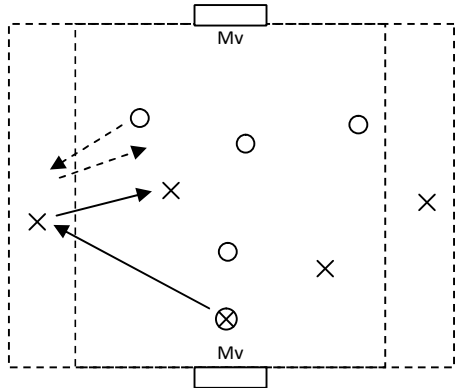
- Variera antalet spelare.
- Begränsa antalet tillslag.

Övningsnamn: Spel m korridorer (inriktning på spelbredd)

Nr: 29

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 8-22 spelare (2 lag á 3 spelare), 1 boll, 2 sorters västar, 20 konor (markerar spelplan samt korridorer).



Förklaring:

Fritt spel med regeln att de två korridorerna får endast användas av anfallande lag förutom då bollen befinner sig i korridoren. När bollen spelas ut i korridoren får det defensiva laget inträda med spelare för att försvara. Spelas bollen ut ur korridoren måste försvarande spelare lämna den zonen medan anfallande spelare får stanna kvar.

Anvisningar:

Spel på helplan eller mindre, beroende på antalet spelare. Vid färre spelare minska i första hand på längden av spelplanen. Planen är indelad i tre zoner, den bredare mittzonen samt två korridorer.

Instruktionspunkter:

- Använd hela planens bredd.

Variationer:

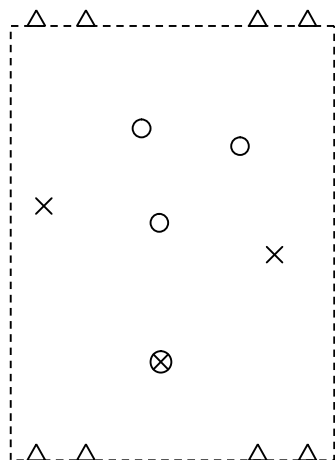
- Variera antalet spelare.
- Spela med fyra mål.
- Begränsa antalet tillslag.

Övningsnamn: Smålagsspel speldjup

Nr: 30

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 6 spelare (2 lag á 3 spelare), 1 boll, 2 sorters västar, 20 konor (markerar spelplan och mål).



Förklaring:

Fritt spel med fyra mål. Använd instruktioner för att få spelarna att utnyttja djupet bakåt och framåt i planen.

Anvisningar:

Smålagsspel med inriktning på speldjup. Planen är lång och har ett mål i varje hörn. Spelplanens storlek (djup och bredd) kan varieras beroende på spelarnas kunnande, men djupet skall alltid vara påtaglig.

Instruktionspunkter:

- Använd hela planens djup.

Variationer:

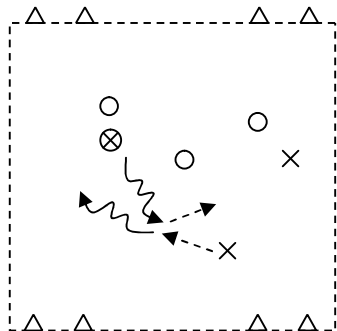
- Variera antalet spelare.
- Begränsa antalet tillslag.

Övningsnamn: Smålagsspel spelavstånd

Nr: 31

Tema: Anfallsvapen

Organisation: 6 spelare (2 lag á 3 spelare), 1 boll, 2 sorters västar, 20 konor (markerar spelplan och mål).



Förklaring:

Smålagsspel med instruktioner på spelavstånd.

Anvisningar:

Smålagsspel 3 v 3, med inriktning på spelavstånd. Spelplanens storlek varierar beroende på spelarnas kunnande.

Instruktionspunkter:

- Variera spelavståndet (korta och långa alternativ).

Variationer:

- Spela med två eller fyra mål.
- Variera antalet spelare i varje lag.
- Begränsa antalet tillslag.

Övningsnamn: 1 v 1 försvarsteknik, pröva på

Nr: 32

Tema: Individuell försvarsteknik

Organisation: 2 spelare, 1 boll.



Förklaring:

En spelare dribblar mot försvararen.
Försvaren intar rätt försvarsställning
och följer med bakåt.

Anvisningar:

1 v 1 försvarsteknik. Starta med några meters
avstånd. Byt uppgifter varannan gång.

Instruktionspunkter:

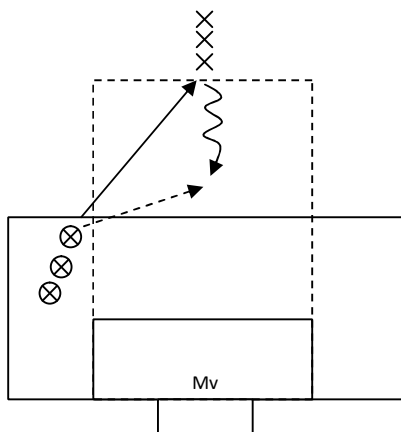
- Sidställda fötter.
- Låg tyngdpunkt.
- Fotarbete.
- Pressavstånd ca 1,5 meter.
- Pröva att styra anfallaren åt olika håll.

Övningsnamn: 1 v 1 försvarsteknik, rättvänd

Nr: 33

Tema: Individuell försvarsteknik

Organisation: 6-12 spelare, 3-6 bollar, 10 konor (markerar spelområdet 15x25 m).



Förklaring:

Uppspel från försvararen vid kanten av boxen. Anfallande spelare tar emot och utmanar. Försvararen sätter press.

Anvisningar:

1 v 1 försvarsteknik. Dela upp gruppen på de båda utgångspositionerna.

Instruktionspunkter:

- Sidställda fötter.
- Låg tyngdpunkt.
- Fotarbete.
- Pressavstånd ca 1,5 meter.
- Pröva att styra anfallaren åt olika håll (åt anfallarens sämsta fot).

Variationer:

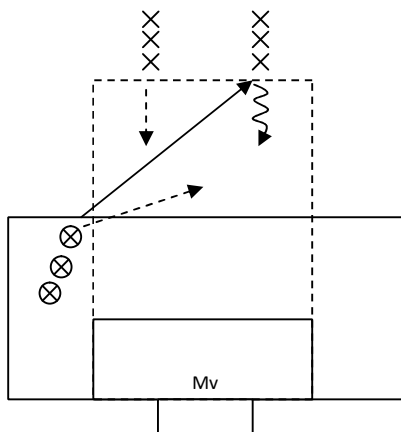
- Med eller utan målvakt.

Övningsnamn: 2 v 1 försvarsteknik, rättvänd

Nr: 34

Tema: Individuell försvarsteknik

Organisation: 9-18 spelare, 3-6 bollar, 10 konor (markerar spelområdet 15x25 m).



Förklaring:

Uppspel från försvararen vid kanten av boxen. Anfallande spelare tar emot och utmanar tillsammans med ytterligare en anfallare. Försvararen sätter press.

Anvisningar:

1 v 1 försvarsteknik. Dela upp gruppen på de båda utgångspositionerna.

Instruktionspunkter:

- Balansgång mellan att ”stänga av” icke bollhållande anfallare och att sätta press på bollhållare.

Variationer:

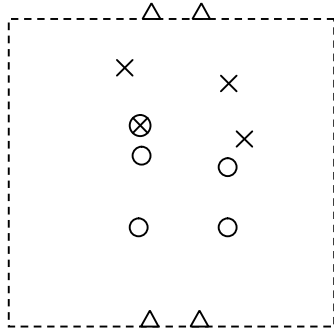
- Med eller utan målvakt.

Övningsnamn: Smålagsspel 4 v 4 (inriktning försvar)

Nr: 35

Tema: Individuell försvarsteknik

Organisation: 8 spelare (2 lag á 4 spelare), 1 boll, 2 sorters västar, 20 konor (markerar spelplan och mål).



Förklaring:

Smålagsspel med instruktioner på individuell försvarsteknik.

Anvisningar:

Smålagsspel 4 v 4, med inriktning på individuell försvarsteknik. Spelplanens storlek varierar beroende på spelarnas kunnande.

Instruktionspunkter:

- Sidställda fötter.
- Låg tyngdpunkt.
- Fotarbete.
- Pressavstånd ca 1,5 meter.
- Pröva att styra anfallaren åt olika håll (åt anfallarens sämsta fot).
- Vilket håll styr vi motståndaren åt?

Variationer:

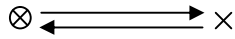
- Spela med två eller fyra mål.
- Variera antalet spelare i varje lag.
- Begränsa antalet tillslag.

Övningsnamn: Nickträning 2 och 2

Nr: 36

Tema: Nick

Organisation: 2 spelare, 1 boll.



Förklaring:

Den ena spelaren kastar bollen till den andra som nickar tillbaka. Byt efter viss tid eller antal nickar. Följande stegring kan användas:

- A. Knästående
- B. Stående utan ansats.
- C. Stående med ansats.
- D. Steg i sidled och nick.

Anvisningar:

Nickträning 2 och 2. Utgångsposition med några meters avstånd (anpassat efter spelarna kunnande).

Instruktionspunkter:

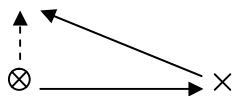
- Använd överkroppen vid nick.
- Träffa med pannan.
- Titta på bollen.
- Tryck till med nacken det sista.
- Timing vid upphopp.

Övningsnamn: Nickträning 2 och 2, styr nicken

Nr: 37

Tema: Nick

Organisation: 2 spelare, 1 boll.



Förklaring:

Den ena spelaren kastar bollen och förflyttar sig i sidled så att nickaren måste styra nicken. Byt efter viss tid eller antal nickar.

Anvisningar:

Nickträning 2 och 2. Utgångsposition med några meters avstånd (anpassat efter spelarna kunnande).

Instruktionspunkter:

- Använd överkroppen vid nick.
- Träffa med pannan.
- Titta på bollen.
- Tryck till med nacken det sista.
- Timing vid upphopp.
- Titta på boll men också på medspelaren.

Variationer:

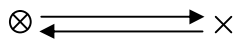
- Nicka bollen till en tredje person.

Övningsnamn: Nickträning 2 och 2, håll bollen i luften

Nr: 38

Tema: Nick

Organisation: 2 spelare, 1 boll.



Förklaring:

Nicka bollen till varandra och håll den i luften.

Anvisningar:

Nickträning 2 och 2. Utgångsposition med några meters avstånd (anpassat efter spelarna kunnande).

Instruktionspunkter:

- Använd överkroppen vid nick.
- Träffa med pannan.
- Titta på bollen.
- Tryck till med nacken det sista.
- Timing vid upphopp.
- Titta på boll men också på medspelaren.
- Styr nicken åt rätt håll.
- Fotarbete.
- Kommunicera.

Variationer:

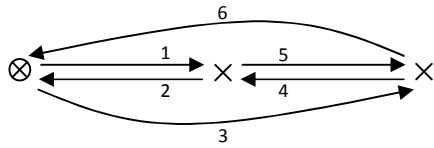
- Öka antalet spelare.

Övningsnamn: Nickträning 3 och 3, kort/lång nick

Nr: 39

Tema: Nick

Organisation: 3 spelare, 1 boll.



Förklaring:

Nicka bollen till varandrar och håll den i luften utifrån följande mönster. Kort nick in (1) och tillbaka (2), lång nick över (3), kort nick in (4) och tillbaka (5), lång nick över (6) osv.

Anvisningar:

Nickträning 3 och 3. Utgångsposition med några meters avstånd (anpassat efter spelarna kunnande).

Instruktionspunkter:

- Använd överkroppen vid nick.
- Träffa med pannan.
- Titta på bollen.
- Tryck till med nacken det sista.
- Timing vid upphopp.
- Titta på boll men också på medspelaren.
- Styr nicken åt rätt håll.
- Fotarbete.
- Kommuniera.

Variationer:

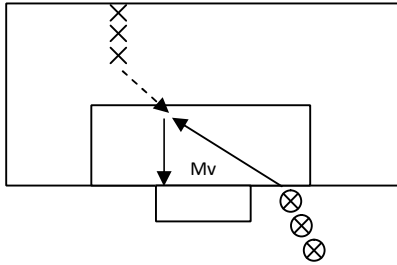
- Istället för den långa nicken kan man lägga till en nickskarv istället.

Övningsnamn: Nick mot mål

Nr: 40

Tema: Nick

Organisation: 6-12 spelare, 3-6 bollar.



Förklaring:

Passaren kastar en boll i luften som nickaren kommer med fart och nickar mot mål. Byt position efter nicken.

Följande stegring kan användas:

- A. Utan upphopp.
- B. Med upphopp.

Anvisningar:

Nick övning med avslutsnick. Utgångspositioner för passaren vid sidan av målet och avslutaren en bit in i straffområdet (anpassa efter spelarna kunnande).

Instruktionspunkter:

- Använd överkroppen vid nick.
- Träffa med pannan.
- Titta på bollen.
- Tryck till med nacken det sista.
- Timing vid upphopp.
- Styr/placera nicken.

Variationer:

- Med eller utan målvakt.