

INOMHUSTRÄNING 16/10-2009 HÖNÖ/BJÖRKÖ P-96

0. Uppvärmning i form av lätt löpning runt i hallen (5min)

1. Övningsbana innehållande teknik, passningar, finter och skott (15min)

ÖVNING 1A

(OBS bilden är endast schematisk)

Banan skall innehålla följande delar

1. Driva boll och slå bredsidespass till nästa eller mot en bänk där bollen kommer tillbaka till sig själv.
2. Mottagning boll (med fotsulan) och snabbt ryck (riktningsförändring)
3. Driva boll mot motståndare och öva in olika typer av finter, såsom stoppfint, översteg och 2-fotare.

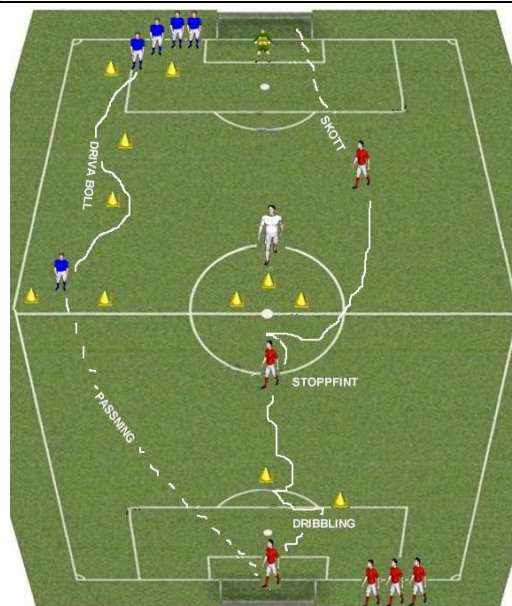
ÖVNING 1B

Efter denna uppvärmningsövning ställer vi upp bänkar längs med hela gymhallen och kör ett kortare fypass innehållande

STEPUP, ARMHÄVNINGAR, SITUPS

ÖVNING 1C

VIKTIGT MED STRETCHING EFTER DETTA



2A. Teknik och rörelse / Passningar till varandra (Direktpassningsövning) (10min)

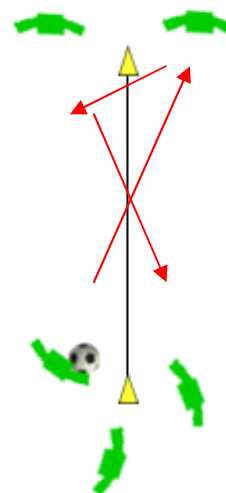
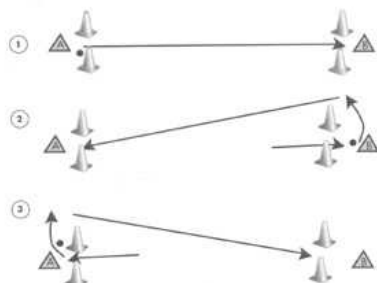
Organisation:

5 spelare enligt bilden placerade på lagom avstånd
Man kan börja med ett kortare avstånd 4-7 meter för att sedan öka detta avståndet till längre passningar

Utförande:

5 spelare och 1 boll, målsättningen är att ha högt tempo men samtidigt behålla passningskvaliteten och det skall i första hand vara direktpassningar.

Alternativ enligt nedan:



2B. Direktpassning – i triangel 1 (Ajaxmodellen) (10min)

Ytan är 20x20

Spelare 6-8 stycken.

Inom kvadraten spelas det 1 mot 1.

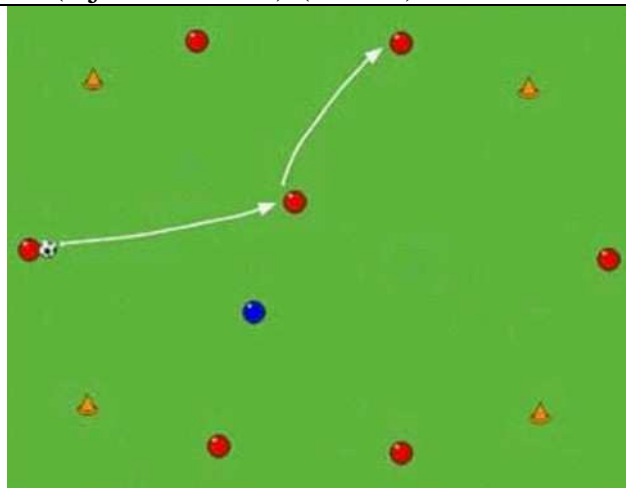
Arbetstid 10 minuter (spelarna inom kvadraten bytes efter 1-2 minuter).

Spelaren skall inom kvadraten ska göra sig spelbar samt snabbt passa boll vidare till någon av de fem-sex spelarna utanför kvadraten.

Spelarna måste jobba hårt hela tiden för att bli spelbara samt få boll i rörelse.

Bryter motståndaren boll släpper de ut boll till någon av de sex spelarna utanför kvadraten.

Spelarna utanför kvadraten har i början två tillslag efter ett tag ett tillslag.



INOMHUSTRÄNING 16/10-2009 HÖNÖ/BJÖRKÖ P-96

3. Skottövning (drillövning) med passningsspel och rörelse (10-15min)

Syfte:

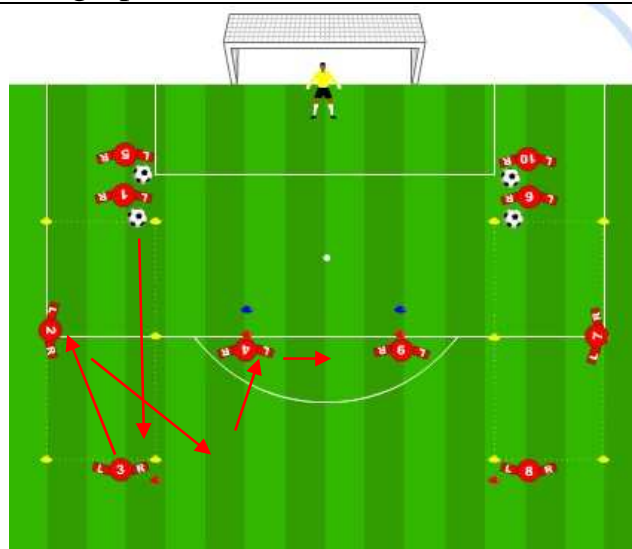
Passning / Rörelse / skott.
Plan: Lämplig storlek enligt bild
Spelare: 10 st + 1 målvakt
Tid: 10-15min

Organisation:

Spelare 1 passar spelare 3 som tar emot och passar tillbaka till spelare 2. Spelare 3 rycker runt kona och får tillbaka bollen av spelare 2. Spelare 3 väggpassar nu med spelare 4 och spelare 3 avslutar sedan med skott mot mål.
Spelare 4 följer uppskottet för eventuella returer. Spelare 1 tar plats spelare 2 osv.

Instruktion:

Koncentration på passningsspelet.
Högt tempo genom hela banan.
Koncentration vid skottögonblicket och poängtera noga att skotten skall sitta vid stolparna inte mitt på målvakt.



4. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (15-20min)

Organisation:

5 mot 5 inkl målvakter
Var noga med att följa Futsalreglerna.
Vi som tränare agerar domare hela tiden och pratar i spelet.

-
Laguppställningen i Futsal bör vara
1-2-1

Viktigt att tänka på är
4-sekunders regeln samt 5-meters avstånd
Inget sabotage mot spel.

Futsal är en variant av fotboll. Ordet kan översättas med, men är inte samma sak som, inomhusfotboll. Futsal skapades 1930 av gymnastikläraren Jorge Santos i Uruguay. Den har flest utövare i Brasilien, och anses delvis vara förklaringen till de brasilianska spelarnas tekniska skicklighet.

Viktigt att hela tiden poängtera att man jobbar mycket med fotsulan, tips på en del länkar
http://www.youtube.com/watch?v=4qnrM4k6qN0&feature=player_embedded