

INOMHUSTRÄNING 18/10-2009 HÖNÖ/BJÖRKÖ P-96

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

1A. Att slå den långa bollen efter kort pass. (10-15min)

Syfte:

Träna på att slå den långa bollen efter kort pass.

Yta: 20x25 meter

Tid: 10-15 minuter

Spelare: 6-12

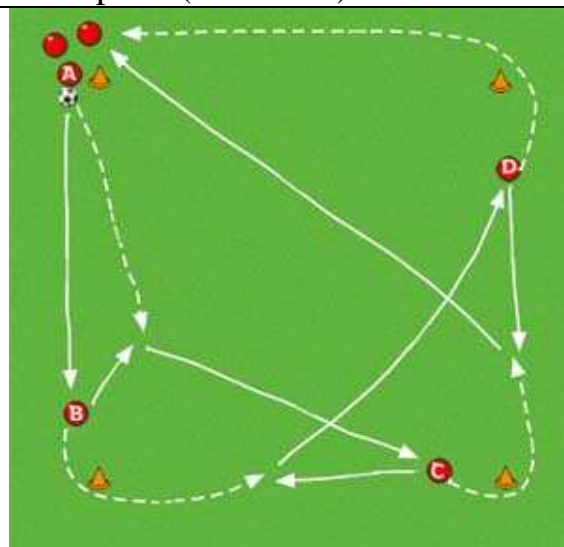
Organisation:

Spelare A slår en lång boll till spelare B och följer med passningen.

Spelare B spelar tillbaka en kort pass till spelare A samt rycker runt kon.

Spelare A spelar en kort pass till spelare C som i sin tur spelar en kort pass till spelare B som kommer i fart. Spelare B slår en lång passning till spelare D som spelar en kort passning till spelare C som kommer med fart efter att ha rundat kon.

Spelare C slår en lång passning till A osv.



1B. Uppvärmningsbana fyspass (15min)

ÖVNING 1B

Efter denna uppvärmningsövning ställer vi upp bänkar längs med hela gymhallen och kör ett kortare fyspass innehållande
STEPUP, ARMHÄVNINGAR, SITUPS

-

-

ÖVNING 1C

VIKTIGT MED STRETCHING EFTER
DETTA

2A. Vändning – direktpass 2 (10min)

Syfte

Vändning i olika vinklar.

Organisation

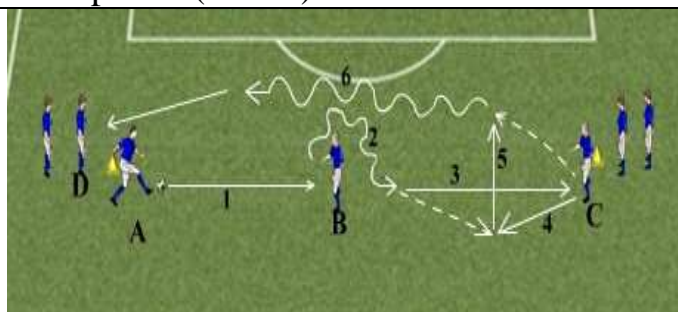
5-7 spelare.

Avstånd mellan spelarna 10-20 meter.
Det kortare avståndet om övningen görs inomhus

Anvisningar

A passar B som vänder med boll och passar C. C direktspelar tillbaka till mötande B. B passar C som är i rörelse framåt. C driver bollen och passar D, och så vidare.

Byt plats genom att följa efter bollen.



Instruktionspunkter

- Avledande rörelse före vändning.
- Vändning.
- Passning på spelare och till spelare i rörelse.

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

INOMHUSTRÄNING 18/10-2009 HÖNÖ/BJÖRKÖ P-96

2B. Teknikövning passning under löpning och bollkontroll (10min)

Organisation

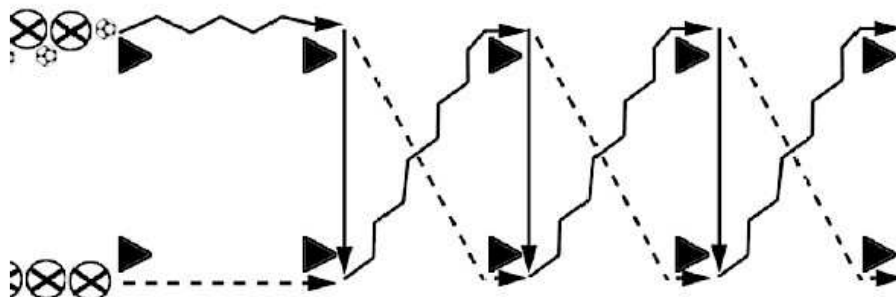
5 meter mellan konerna

2 och 2 indelade i 2 grupper

PIL zick zack = gäller spelare med boll som dribblar fram med boll

PIL rakt streck = gäller bollbanan, själva passningen

PIL som är streckad = är spelares löpning utan boll



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.

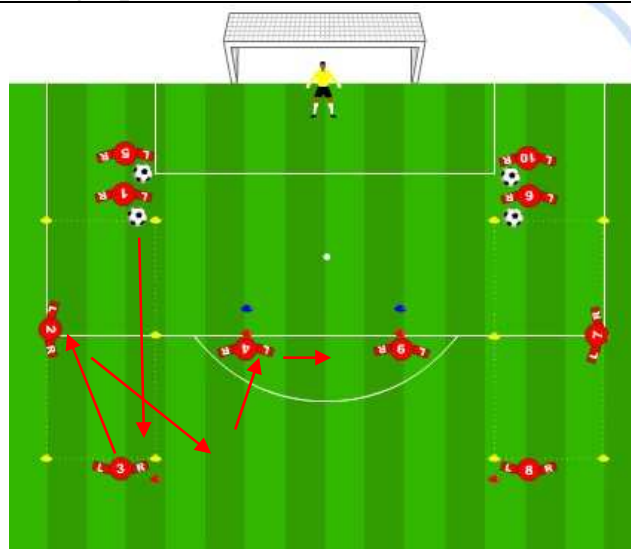
Spelare 4 följer uppskottet för eventuella retur. Spelare 1 tar plats spelare 2 osv.

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 (20-30min)

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.

-

Viktigt att hela tiden poängtera att man jobbar mycket med futsal