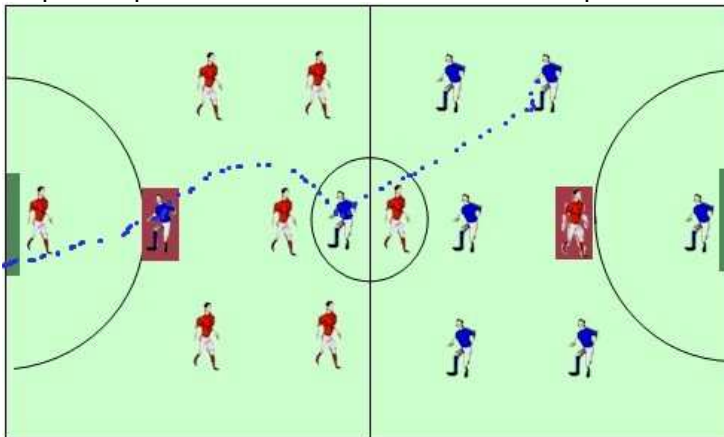


# INOMHUSTRÄNING 25/10-2009 HÖNÖ/BJÖRKÖ P-96

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

## 0. Uppvärmning (typ doppboll) (10min)

Hel plan 6 mot 6 spelare boll (1 st i varje lag är placerad upp på plinten) samt 1 spelare i varje mål. (se skiss)  
Spelare som har boll i händerna får INTE röra fötterna bara kasta/passa bollen till nästa. Pass skall gå till spelare på PLINT och sedan skall denne spelare kasta bollen i målet.



## 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

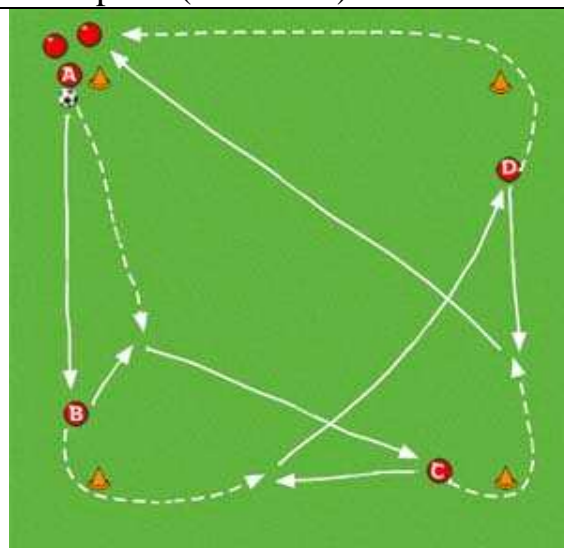
### Organisation:

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. Passningsövning – rörelsen utan boll och mottagning av boll. (10-15min)

### Syfte:

Passningen och rörelsen efter slagen passning

**Yta:** 20x25 meter

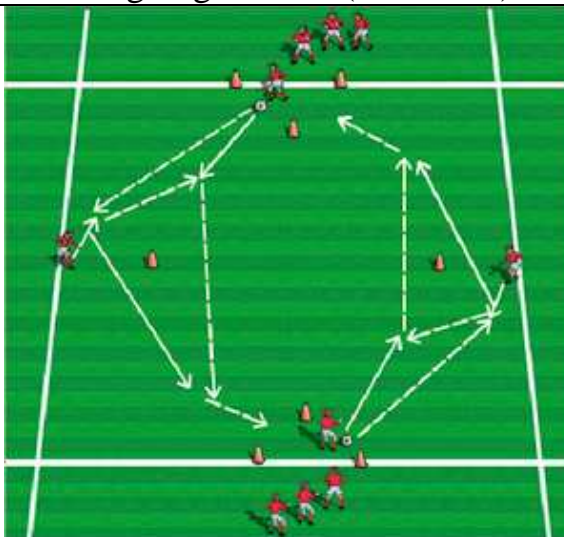
**Tid:** 10-15 minuter

**Spelare:** 8-10

### Organisation:

Övning enligt bild

Varje spelare följer upp sin passning och flyttar sedan sig ett steg i taget i bollens riktning. Vänd spelriktning efter ett tag så att spelarna lär sig att ta emot bollen både från höger sida och vänster sida.

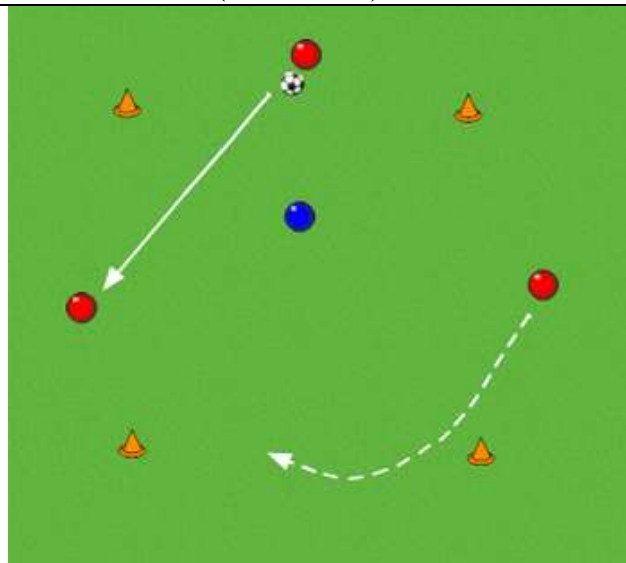


# INOMHUSTRÄNING 25/10-2009 HÖNÖ/BJÖRKÖ P-96

## 1C. Kvadraten i modifierad version. (10-15min)

En klassisk uppvärmningsövning som dock är modifierad för att få bättre rörelse.

**Kvadraten 5 x 5m på 4 spelare**  
(1 i mitten och 3 på sidorna). Det innebär att spelarna på sidorna hela tiden måste röra sig för att komma ur passningsskuggan efter slagen passning. Använder man sig av minst två tillslag tränar man upp både snabba fötter och snabbhet i tanken. Man blir tvungen att ha kontroll på bollen, flytta bollen i sidled varje gång samt röra sig hela tiden.



## 1D. Uppvärmningsbana fyspass (15min)

### ÖVNING 1D

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

-  
-

### ÖVNING 1E

VIKTIGT MED STRETCHING EFTER  
DETTA

## 2. Vändning – direktpass 2 (10min)

### Syfte

Vändning i olika vinklar.

### Organisation

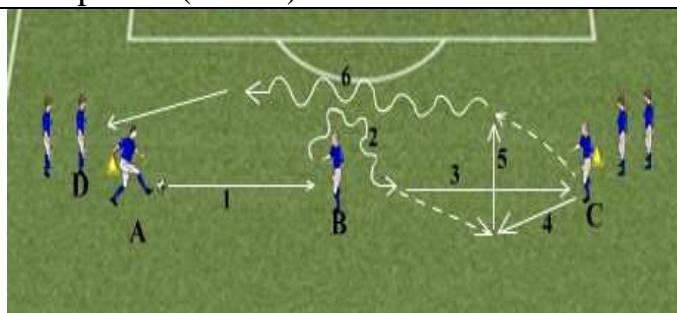
5-7 spelare.

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.

## 3. Skott (både liggande och efter nedtagning)

Placera ut höjdhoppsmattan framför målet så att endast luckor vid stolparna uppnås.

SYFTE

(Sikta vid stolparna)

INGEN BILD

## 4. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (20-30min)

### Organisation:

**5 mot 5 inkl målvakter**

**Var noga med att följa Futsalreglerna.**

**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 futsulan