

INOMHUSTRÄNING 19/1-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

1. Uppvärmning och småmålsspel (15min)

ÖVNING 1A KOORDINATIONSPASS / UPPVÄRMNING

Totalt 6-8 spelare i denna övning
Hoppa över bockar (spänst)
Snabba Fötter (kveckhet/Koordination)
Enklare styrkeövningar, Situps m.m.

ÖVNING 1B SMÅMÅLSSPEL

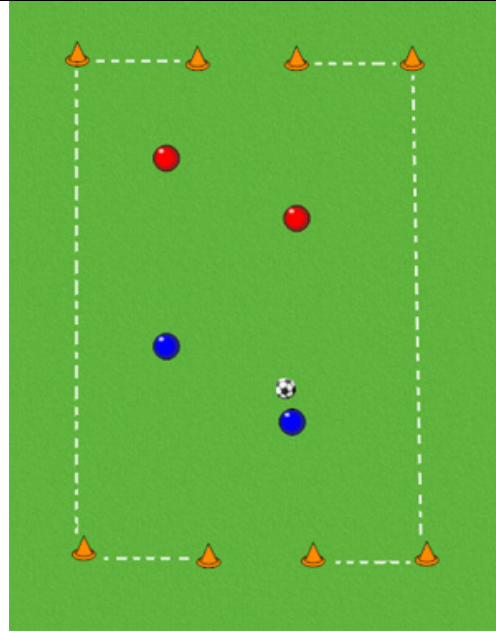
Totalt 12 spelare i denna övning
Två mot två.
Ytan 10x20 meter. (3 planer sätts upp)
Spela på tvärsen i Gympahallen

Offensivt:

Skapa övertag. Dribbla utmana.
Väggspel. Ögonkontakt. Spelförståelse.
Att hjälpa varandra.

Defensivt:

Jobba tillsammans. Press. Understöd.
Flytta, styra. Läsa av motståndaren.



2A. Träna 1 till 2 kombination (Passning – Rörelse) (10min)

Syfte:

Träna 1 till 2 kombination.

Yta:

20 x 30 meter.

Tid:

5-10 minuter.

Spelare:

4 stycken.

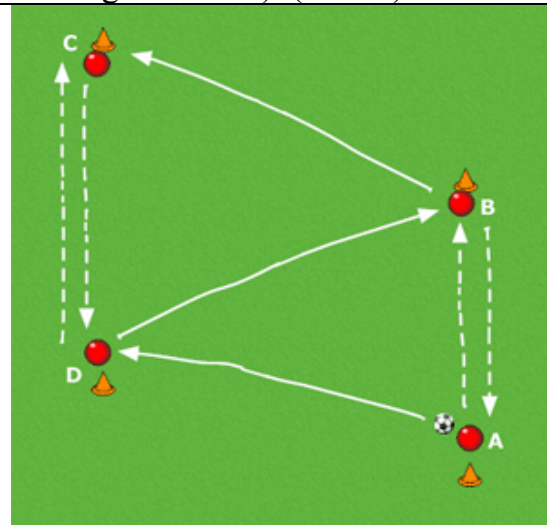
Organisation:

Spelare A passar till spelare D, D passar till B.
Spelare B passar till C samt byter plats med A.

Spelare C passar tillbaka till A och byter plats med spelare D.

Instruktion:

Starta med att använda två tillslag.
Gå sedan ner till ett tillslag.



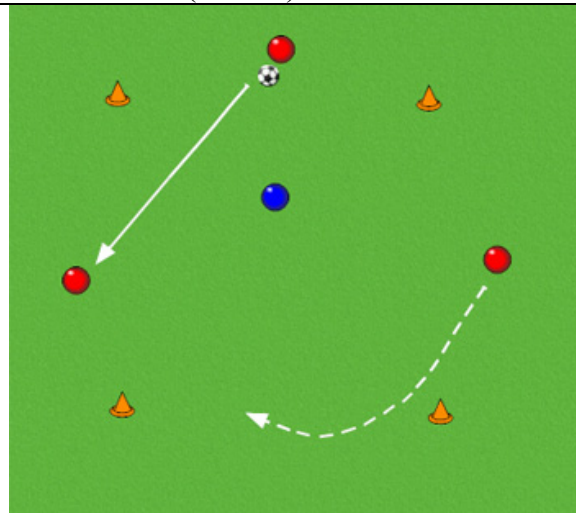
2B. Kvadraten i modifierad version (10min)

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.



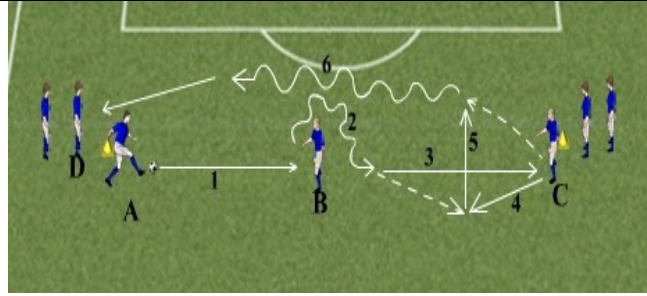
INOMHUSTRÄNING 19/1-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

3A. 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.

3B. Mottagning av boll (10min)

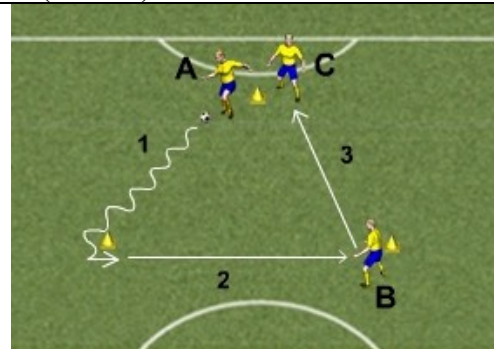
Syfte
Mottagning och driva boll.

Organisation
3-4 spelare. Avstånd mellan spelare ca 10 meter.

Anvisningar
A driver bollen runt första kon och passar B, som tar emot och passar C och så vidare.
Byt plats genom att följa bollen.

Instruktionspunkter

- Mottagning med in- och utsidan av foten.
- Driva boll.



4. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (45min)

Organisation:
4 mot 4 + målvakter
(Kör över hela planen)

Viktigt för oss ledare att hela tiden gå in och prata i spelet, samtidigt som vi agerar domare.

Styr i vissa fall upp rörelsemönstret och kom hela tiden med tips vid uppspel och fasta situationer.

1. Upplägg enligt Tävlingsprogrammet med 4 LAG som spelar 4 matcher vardera mot varandra (totalt 8 matcher på 1x5 min = ca 45 min)

Resultat - Spel Inomhus (1 x 5 min)

Omgång 1		Tabell Totalt		TOT			
Rött	Blått	Lag	Poäng	+ mål	- mål	msk	Poäng
Vitt	Gult	Rött					
Rött	Gult	Blått					
Vitt	Blått	Gult					
Rött	Vitt	Vitt					
Blått	Gult						
		3e pris					
		FINAL					

Lagdeltagare

RÖTT	BLÅTT	GULT	VITT
Nils A	Marcus W	Robin A	Gustav E
Julius L	Johan F	Erik A	Alex Järvi
Emil H	Johan Å	Emil M	Alex Hall
Jimmie J	Tobias L	William	Alex Hjernp
Max W	Daniel B	Jesper F	Alex Pol
Mike P			