

INOMHUSTRÄNING 26/1-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

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

ÖVNING 1A

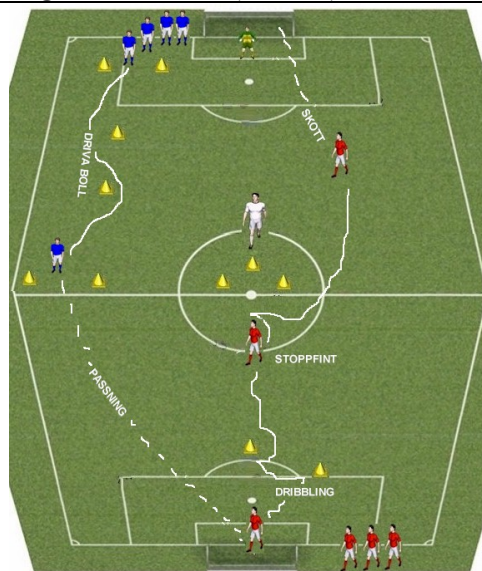
- Banan skall innehålla följande delar
1. Driva boll och slå bredsidespass till nästa
Alternativt passning mot bänk till sig själv för att även ta emot boll själv och göra en snabb sidledsförflyttning.
 2. Mottagning boll och snabbt ryck framåt
 3. Dribbling / riktningsförändring
 4. Stoppfint gå förbi (variera olika finter)
 5. Välriktat skott på mål

ÖVNING 1B

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

ÖVNING 1C

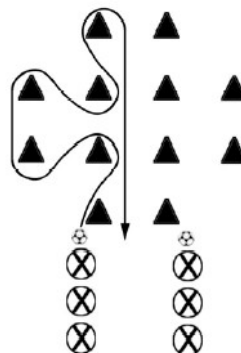
Sedan 2 och 2 med en boll
Pass - mot - Bänkövningen
Öva vändning och mottagning med fotsulan.



1D. Uppvärmningsövning med koner och bollar

Organisation

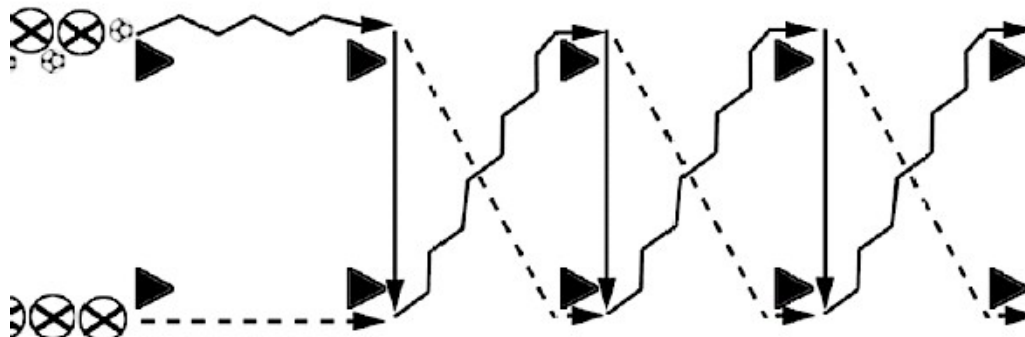
- Uppvärmningsövning
-
- Uppställning av koner och ett antal bollar
-
- Alldeles utmärkt att köra som stafett



1E. Uppvärmningsövning passning under löpning och bollkontroll

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



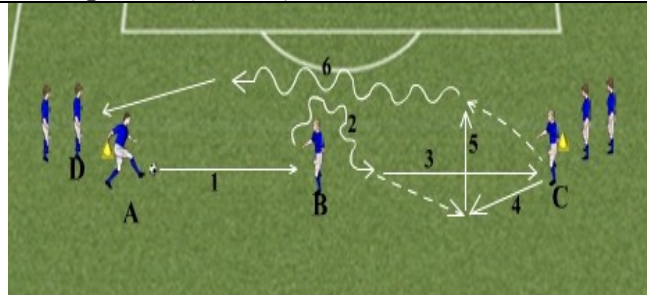
INOMHUSTRÄNING 26/1-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

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.

2B. Mottagning av boll (10min)

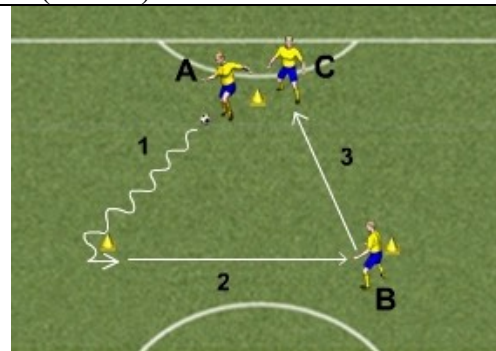
Syfte
Mottagning och driva boll.

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			