

INOMHUSTRÄNING 2/2-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

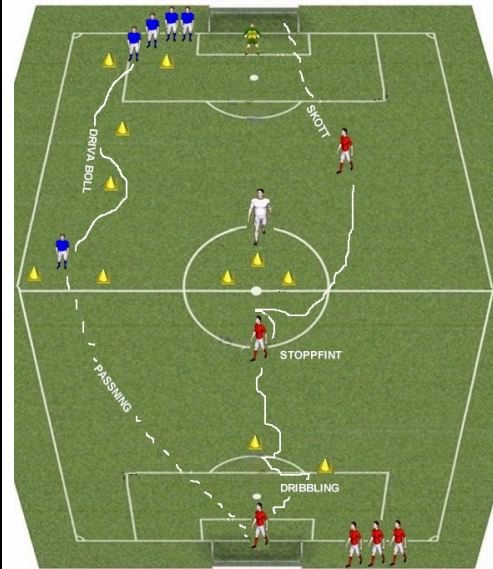
1. Övningsbana innehållande teknik, passningar och skott (15min)

ÖVNING 1A

- Banan skall innehålla följande delar
1. Driva boll och slå bredsidespass till nästa
 2. Mottagning boll och snabbt ryck framåt
 3. Driva boll och slå bredsidespass till nästa

ÖVNING 1B

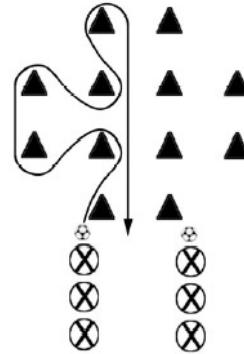
Efter denna uppvärmningsövning ställer vi upp bänkar längs med hela gypshallen och kör ett kortare fypass innehållande
STEPUP, ARMHÄVNINGAR, SITUPS



2A. Uppvärmningsövning med koner och bollar

Organisation

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



2B. Uppvärmningsövning passning under löpning och bollkontroll

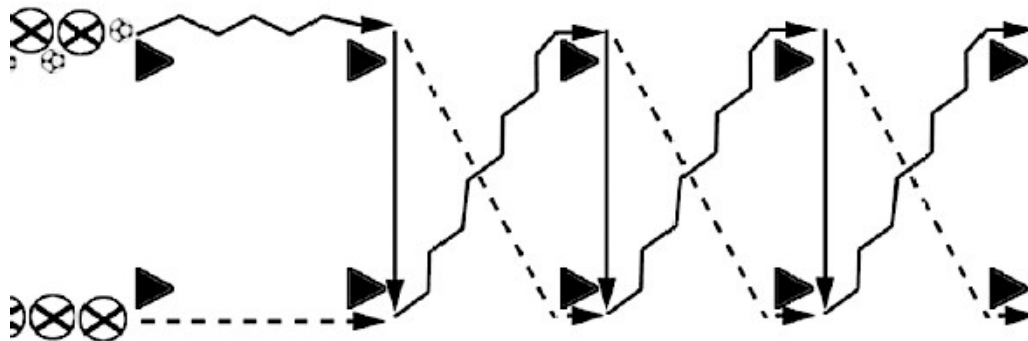
Organisation

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 2/2-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

3A. Passningsövning med viss löpning

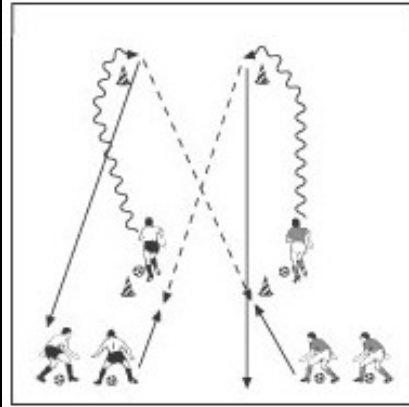
Syfte/Förberedelser:

Sätt upp 4 koner med avstånd ca 4x6 meter.
2 grupper med spelare som ställer sig vid koner enligt bild.

1:a spelaren börjar med boll.

Dom första 2 spelarna dribbler med boll rakt fram och rundar de bortre konerna.

Sedan slår dom en passning diagonalt tillbaka till nästa spelare och springer sedan tillbaka till sin startgrupp.



3B. Dubbelkrysset / Bollkontroll / Uppvärmning

Organisation:

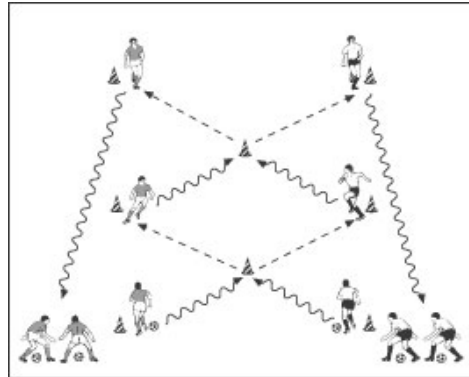
Använd 6 koner och markera ut ett lämpligt stort område, placera ut en xtra kona i mitten av varje fält.

Spelarna skall starta enligt bilden.

Utförande:

De första 2 spelarna börjar med att dribbla sig in mot första mittenkonan.

Sedan slår dom en diagonalpassning till nästa spelare, som dribblar sig vidare. spelaren som slog passningen springer framåt och ställer sig där föregående spelare var placerad. Så fort som de första 2 spelarna har slått iväg sin passning kan nästa 2 spelare starta.



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									
Rött	Blått	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Tabell Totalt				TOT	
Vitt	Gult	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Lag	Poäng	+ mål	- mål	msk	Poäng
Rött	Gult	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Rött	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Vitt	Blått	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Blått	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Rött	Vitt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Gult	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Blått	Gult	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Vitt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	3:e pris		<input type="text"/>					
<input type="text"/>	<input type="text"/>	FINAL		<input type="text"/>					

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 Hjerp
Max W	Daniel B	Jesper F	Alex Pol
Mike P			