

UTOMHUSTRÄNING 13/2-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

1. Uppvärmning / 2 och 2 med en boll samt kort fyspass

2 och 2 med en boll springer runt på planen och passar till varandra, dribblar m.m.
Låt killarna bestämma själva vilka 2 och 2 det skall vara.

Kör sedan ett kort fyspass innehållande Armhävningar (2x10st) 2 och 2
Situps (2x10st) 2 och 2 med boll, Upphopp / Knäböj (10ggr)

2A. Direktpassning – i triangel 1 (Ajaxmodellen)

Ytan är 20x20

Spelare 6-8 stycken.

Inom kvadraten spelas det 1 mot 1.

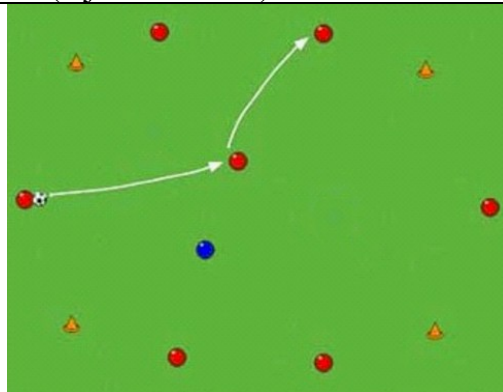
Arbetstid 10 minuter (spelarna inom kvadraten bytes efter 1-2 minuter).

Spelaren skall inom kvadraten ska göra sig spelbar samt snabbt passa boll vidare till någon av de fem-sex spelarna utanför kvadraten.

Spelarna måste jobba hårt hela tiden för att bli spelbar samt få boll i rörelse.

Bryter motståndaren boll släpper de ut boll till någon av de sex spelarna utanför kvadraten.

Spelarna utanför kvadraten har i början två tillslag efter ett tag ett tillslag.



2B. Passning under löpning och bollkontroll

Organisation

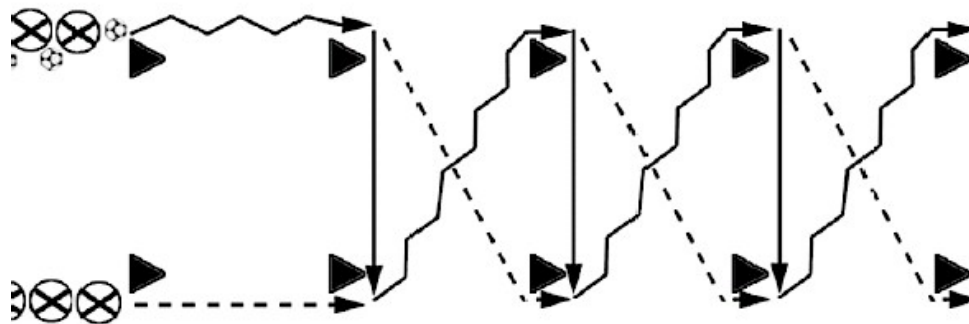
5 meter mellan konerna

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



3A. Vändning – direktpass 2

Syfte

Vändning i olika vinklar.

Organisation

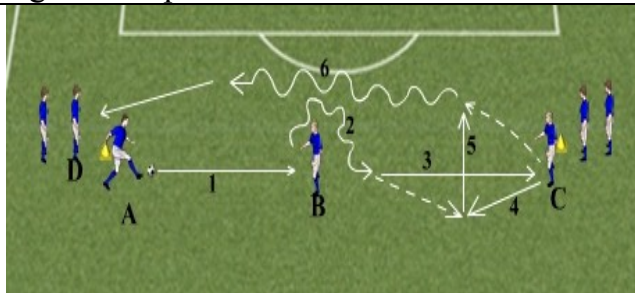
5-7 spelare.

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.

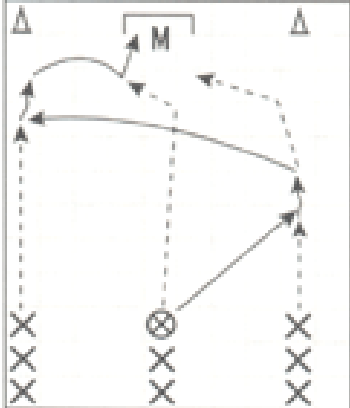


Instruktionspunkter

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

UTOMHUSTRÄNING 13/2-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

3B. Spelbredd (Drillövning)

<p>Organisation: Spelarna står i tre korta led och anfaller tre per gång mot målet och målvakten. De anfaller med bra spelbredd och alla tre ska röra bollen i det snabba anslaget från mittlinjen. Sedan byter spelarna led med varandra.</p> <p>Utförande: Spelarna övar på att anfalla med bra spelbredd. Både genom att de breddar själva och genom att de passar till de spelare som breddar.</p> <p>Varianter: Försök anfalla med ett eller två tillslag per spelare och gång.</p>	
---	--

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

<p>Organisation: 6 mot 6 + målvakter (Kör över hela planen 7-manna)</p> <p>-</p> <p>Viktigt för oss ledare att hela tiden gå in och prata i spelet, samtidigt som vi agerar domare.</p> <p>-</p> <p>Styr i vissa fall upp rörelsemönstret och kom hela tiden med tips vid uppspel och fasta situationer.</p>	
<p>LAG 1</p> <p>Robin Andersson Nils Andrén Alexander Hallberg Jesper Fredlund Jimmie Jörevik Johan Forseström Johan Åstrand</p>	<p>LAG 2</p> <p>Alexander Järvi Gustav Engström Emil Mattsson Daniel Borgström Alexander Hjerpe Marcus Wiseman Julius Lindblom</p>
<p>BORTRESTA Emil Henricsson William Alexandersson Erik Alexandersson Tobias Lundman Alexander Polhammar</p>	<p>SKADADE Mike Pedersen OSÄKRA Max Wimby</p>