

INOMHUSTRÄNING 23/2-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

1. Uppvärmningsbana fyspass (15min)

ÖVNING 1

Sätt upp en bana och utför denna som en stafett
 Banan skall innehålla följande delar

1. Övningen IDIOTEN (med och utan boll)
2. 10 sidledshopp över bänk + 10 armhävningar
3. Löpning med boll i kvadrat med start från kona
4. Springa fram och tillbaka på höjdhoppsmattor och placera västar inom markerat område.

BILD
 SE SEPARAT BLAD
 (EJ MED I DENNA FIL)

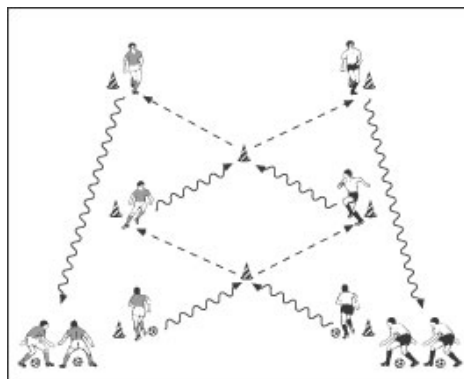
2. Dubbelkrysset / Bollkontroll / Uppvärmning (10-15min)

Organisation:

Använd 6 koner och markera ut ett lämpligt stort område, hela gympahallens storlek
 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.



3. Mottagning – skott (10min)

Syfte

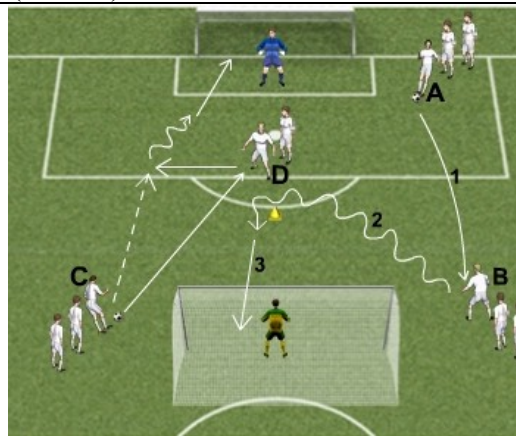
Skott efter mottagning av längre passningar.

Organisation

8-12 spelare samt 2 målvakter.
 Avstånd mellan A och B ca 30 meter.

Anvisningar

A slår en lång passning till B, som tar emot bollen, driver den runt en kon och avslutar.
 Samtidigt startar C med en passning D, som tar emot bollen och passar framspringande C, som tar emot, driver kort och avslutar.
 A till D, B till C, C till A och D till B.



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)

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