

INOMHUSTRÄNING 2/3-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

1. Uppvärmning med boll (10min)

Syfte:

Uppvärmning med boll.
Driva boll samt ändra löpriktning utan boll.

Organisation:

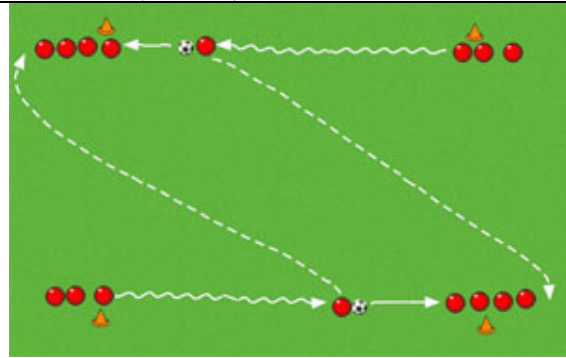
Man jobbar inom en yta som är 20x20 meter.

Anvisningar:

Åtta spelare i varje grupp som är delad och placerad mitt imot varandra.

En boll i varje åtta.

Bollhållaren driver bollen över till den andra sidan.



Strax innan spelaren är över spelas bollen samt den som har spelat boll gör en diagonal löpning upp till den andra gruppen.

2. Kvadraten i modifierad version (10min)

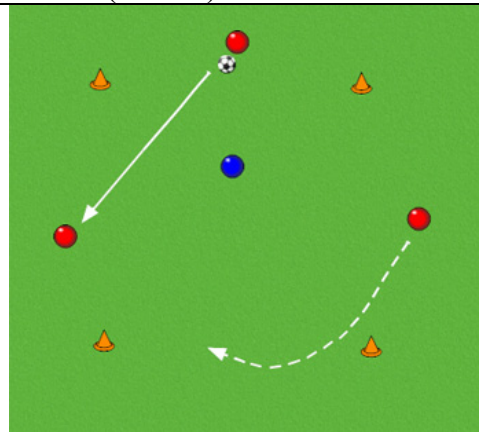
En klassisk uppvärmningsövning som dock är modifierad för att få bättre rörelse.

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 passningskuggan 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.



3. Mottagning – skott (10min)

Syfte

Skott efter mottagning av längre passningar.

Organisation

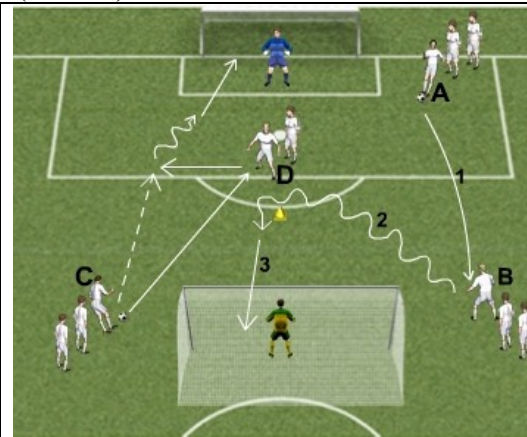
8-12 spelare samt 2 målvakter.
Avstånd mellan A och B ca 30 meter.

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.

1. Upplägg enligt Tävlingsprogrammet med 4 LAG som spelar 4 matcher vardera mot varandra (totalt 6 matcher på 1x5 min = ca 30 min)