

# UTOMHUSTRÄNING 9/3-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

## 1A. Passningsspel med 1 tillslag alt. Mottagning och passning Kvadraten 4-5 spelare (10min)

### Plan 10x10

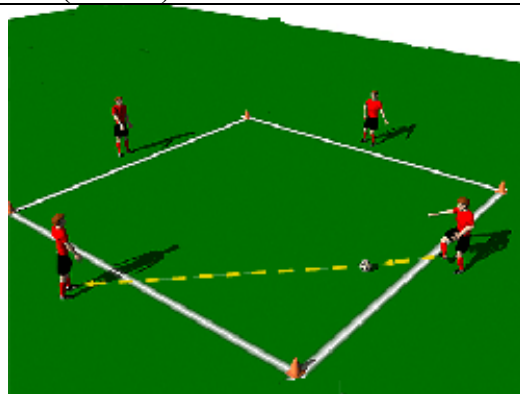
### Spelare 4- 5

En grupp på 4-5 spelare jobbar med ett tillslag till varandra.

Spelarna får aldrig stå still.

Boll får spelas till vem som helst av de fyra.

1. Starta med vanligt passningsspel och platsbyte med varandra.
2. Sätt in 1 spelare i mitten som jagar.



## 1B. Intervallträning / fyspass med boll (10min)

### Syfte:

Intervall träning

**Plan:** Som på bilden

**Spelare:** 8-12 st (alla)

### Organisation:

Spelare med varsin boll driver boll inom kvadraten. Varje spelare har ett nummer. När tränaren ropar ett nummer spelar den spelaren ut bollen från kvadraten samt snabbt efter. Spelaren slår en boll inom mittcirkeln samt snabbt efter och tar kontroll på boll. Driver sedan boll genom koner, därefter slår boll mot konmål och löper efter. Driver boll samt väggspelar med tränaren. Efter väggpass slår boll mot kvadraten och snabbt efter, tar boll och driver den inom kvadraten.

### Instruktion:

Nästa spelare startar när tränaren ropar ny siffra. Högt tempo genom hela banan.



## 2. Uppvärmningsspel 2 lag mot 1 lag (10min)

### Syfte:

Få igång passningsspel och rörelsen utan boll.

### Yta:

Hel plan

### Spelare:

15-18 (5-6 spelare i varje lag, 3 lag)

### Organisation:

Matchspel utan mål

Poäng räknas när det gjorts 8 passningar inom laget. 2 lag spelar med varandra och möter det 3:e laget. När det 3:e laget bryter spelar detta laget ihop med ett av dom andra lagen.

# UTOMHUSTRÄNING 9/3-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

## 3. Träna Uppspel (15 min)

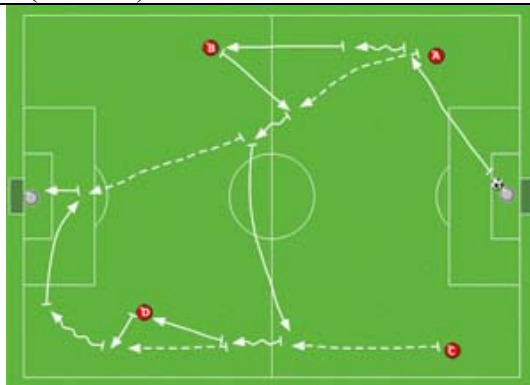
**Syfte:**  
Träna uppspel.

**Yta:**  
Hel plan

**Spelare:**  
8-14

**Organisation:**  
Målvakten kastar ut boll till spelare A.  
Spelare A driver boll framåt och passar boll till spelare B.

Spelare B passar tillbaka boll till A.  
Som slår en lång boll till spelare C som kommer i fart på den andra sidan. Spelare C tar emot boll driver samt väggspelar med spelare D och slår sedan in ett inlägg mot kommande spelare A.



**Instruktion:**

Jobba på båda kanter. Låt spelarna byta positioner. Försök jobba med få tillslag.

## 4A. Träna Avslut (15 min)

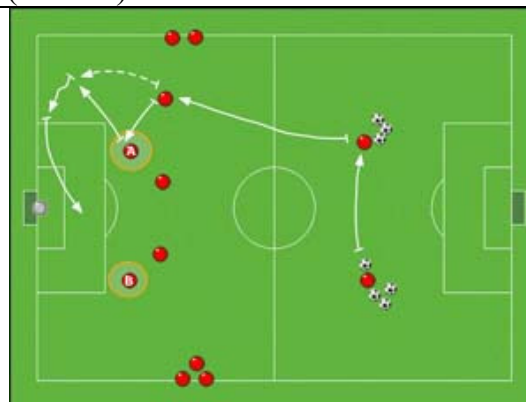
**Syfte:**  
Träna avslut.

**Yta:**  
Halv eller Hel plan beroende på hur många

**Spelare:**  
14-18

**Organisation:**  
Lång passning fortsätter med en crossboll ut mot kant. Kantspelaren passar boll till A samt sticker utmed kant ner mot kortlinjen där boll kommer från spelare A. Kantspelaren slår inlägg till kommande spelare A.

**Instruktion:**  
Jobba på båda kanter. Låt spelarna byta positioner. Försök jobba med få tillslag.



## 4B. Träna Avslut (15 min)

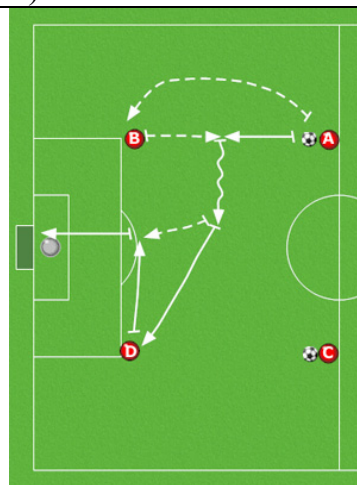
**Syfte:**  
Träna avslut.

**Yta:**  
Halv plan dela upp spelarna i 2 grupper

**Spelare:**  
4-10

**Organisation:**  
Spelare A passar boll till spelare B.  
Spelare B tar med sig boll in mot mittplan.  
Passar bollen till spelare D som spelar tillbaka till B som går på avslut.  
Övningen börjar på nytt från den andra kanten.

**Instruktion:**  
Jobba på båda kanter.  
Låt spelarna byta positioner.  
Försök jobba med ett tillslag.



## 5. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (20-30min)

**Organisation:**  
**7 mot 7 inkl målvakter**  
**(Kör över hela planen)**

Viktigt för oss ledare att hela tiden gå in och prata i spelet, samtidigt som vi agerar domare.

1. Kör 2-tillslagsprincipen (5min)
2. Kör 8-passningar inom laget = 1 poäng xtra (5min)
3. Kör Mål efter inlägg = 1 poäng xtra (5min)