
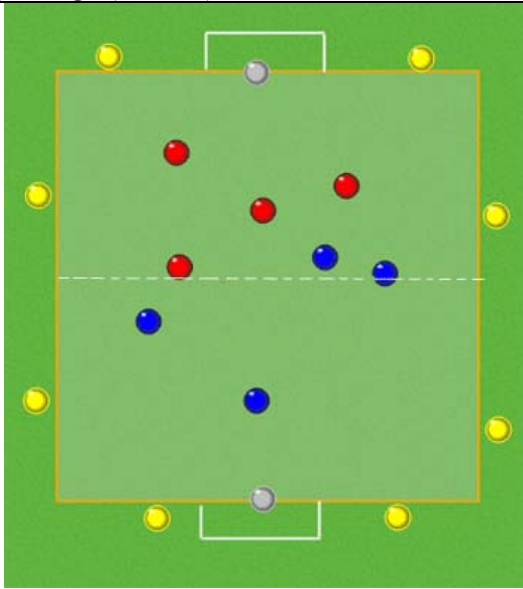
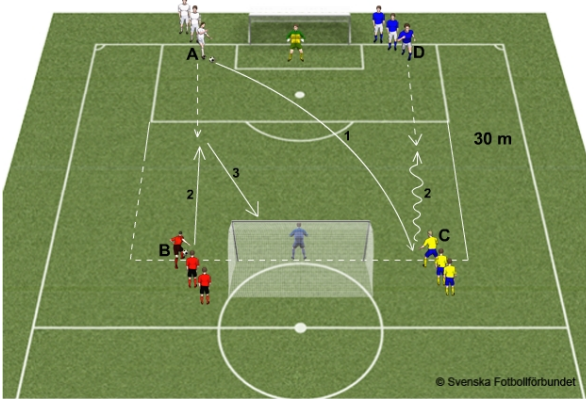


UTOMHUSTRÄNING 16/3-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

1A. Sätt upp en teknikbana (10min)	
Varierande teknikbana som körs med boll lägg även in ett mindre styrkepass i samband med denna övning	Halva gänget kör TEKNIKBANAN 1A och andra halvan av gänget kör övning 1B
1B. Uppvärmningsövning kontroll på boll samt press av bollhållare (10min)	
<p>Organisation Plan 20x20 7 spelare. 6 spelare med en varsin boll samt en spelare utan boll. Spelarna med boll ska driva bollen inom kvadraten. Spelaren utan boll ska försöka att slå bort så många bollar han/hon kan inom 60 sekunder. Bollarna måste hamna utanför kvadraten.</p>	

2. Passningsspel, dela upp 4 lag (20min)	
<p>Syfte: Passningsspel. Tid: 3minuters spel upprepas 6 antal gånger Vilket innebär att alla möter alla 1 gång. Organisation: Man spelar 4 mot 4 (eller 3 mot 3) inom planen. Runt planen är 6-8 spelare placerade. Dom bollhållande får använda de åtta. Dom åtta spelarna har bara två tillslag. (testa även att dom bara får ett tillslag)</p> <p>Efter 3 minuter kommer ett nytt lag in samt att de som går ut placerar sig på de platser som de fyra hade som man byte med.</p> <p>Instruktion: Viktigt att hela tiden påtala att man använder kantspelet och rör sig efter slagen passning, hela tiden hjälpa bollhållaren och göra sig spelbar. Sträva efter högt passningstempo.</p>	

3A. 1 mot 1 (Kategori: Anfallsspel) (15min)	
<p>Syfte Hög, lång passning samt skott i 1 mot 1 situation</p> <p>Organisation Yta: 30x30 meter. 12-16 spelare och 2 målvakter.</p> <p>Anvisningar A slår en hög, lång passning till C. A springer därefter mot B och får en passning från denne, som A avslutar med skott. C tar emot passningen från A, driver och utmanar framspringande D, och försöker avsluta i den 1 mot 1 situation som uppstår. Bryter D försöker han/hon avsluta och så vidare. A till B, B till C, C till D och D till A.</p>	 <p>Instruktionspunkter - 1 mot 1.- Lång passning. - Skott.- Retur.</p>

UTOMHUSTRÄNING 16/3-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

3B. Träna Avslut (15min)

<p>Syfte: Träna avslut.</p> <p>Yta: Halv plan dela upp spelarna i 2 grupper</p> <p>Spelare: 4-10</p> <p>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.</p> <p>Övningen börjar på nytt från den andra kanten.</p> <p>Instruktion: Jobba på båda kanter. Låt spelarna byta positioner. Försök jobba med ett tillslag.</p>	
4. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (20min)	
<p>Organisation: 7 mot 7 inkl målvakter 8 mot 8 inkl målvakter Beroende på hur många vi blir (Kör över hela planen)</p> <p>-</p> <p>Viktigt för oss ledare att hela tiden gå in och prata i spelet, samtidigt som vi agerar domare.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Kör 2-tillslagsprincipen (5min)2. Kör 8-passningar inom laget = 1 poäng xtra (5min)3. Kör Mål efter inlägg = 1 poäng xtra (5min)