

# UTOMHUSTRÄNING 23/3-2007 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. Kort och lång passning (10min)

### Syfte

Mottagning och diagonalpass.

### Organisation

Fyra grupper med 2-3 spelare i varje.  
Avstånd mellan A och B cirka 15-20 meter  
eller efter färdighet.

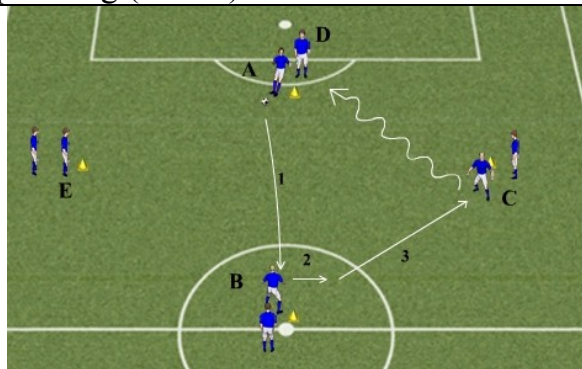
### Anvisningar

A passar B som gör mottagning och med  
andra tillslaget passar C. C tar emot och driver  
bollen till utgångsposition. Nästa pass från D  
till E, och så vidare.

Följ bollens väg vid byte av position.

### Instruktionspunkter

- Hårdhet och precision i lång passning.
- Mottagning och passning.
- Driva boll.



## 2. Uppvärmningsspel 2 lag mot 1 lag (15-20min)

### Syfte:

(3 LAG TOTALT) 2 LAG MOT 1 LAG  
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.

### Syfte:

(2 LAG TOTALT) 1 LAG MOT 1 LAG  
Få igång passningsspel och rörelsen utan  
boll.

### Yta:

Hel plan och placera ut konmål på varierande  
ställen 7-10 mål.

### Spelare:

15-18 (7-9 spelare i varje lag, 2 lag)

### Organisation:

Matchspel med små konmål  
Poäng räknas när man spelar bollen genom  
ett konmål och att en medspelare tar emot  
bollen på andra sidan målet

## 3A. 1 mot 1 (Kategori: Anfallsspel) (15min)

### Syfte

Hög, lång passning samt skott i 1 mot 1  
situation

### Organisation

Yta: 30x30 meter.

12-16 spelare och 2 målvakter.

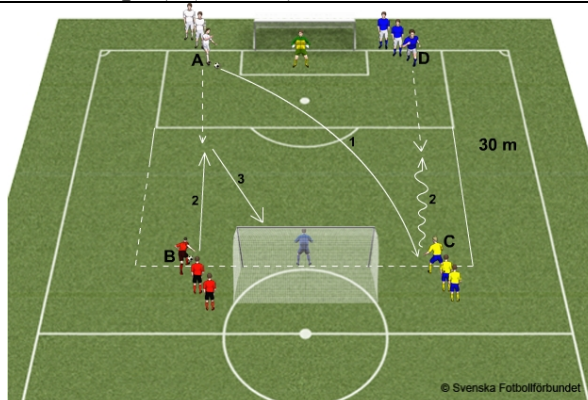
### Anvisningar

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.



### Instruktionspunkter

- 1 mot 1.- Lång passning. - Skott.- Retur.

# UTOMHUSTRÄNING 23/3-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

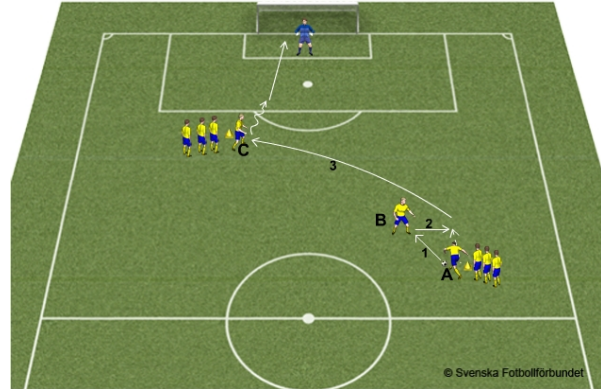
## 3B. Träna Avslut med mottagning och skott (15min)

**Syfte**  
Skott efter mottagning av hög, lång passning.

**Organisation**  
8-10 spelare samt 1 målvakt.  
Avstånd mellan A och C 20-25 meter.

**Anvisningar**  
A passar kort till B, som direktpassar tillbaka till A. A tar emot och slår en hög, lång passning till C, som C tar emot och avslutar så snabbt som möjligt.

**Stegring**  
Lägg in en passiv eller aktiv motståndare vid avslut.



### Instruktionspunkter

- Längre passning.
- Mottagning.
- Skott.
- Retur.

## 4. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (20min)

**Organisation:**  
**7 mot 7 inkl målvakter**  
**8 mot 8 inkl målvakter**  
**Beroende på hur många vi blir**

**(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)