

# UTOMHUSTRÄNING 30/3-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

## 1A. Snabba Fötter (10min)

### Syfte:

Uppvärmning / Passning / snabba fötter.  
Avstånd cirka 10 meter mellan spelare LILA och dom övriga som står med ca 2 meter mellanrum.  
Spelare: 4 st

Tid: En jobbar 1-2 minuter sedan byte.  
Man startar med 2 tillslag och går sedan över till 1 tillslag

### Organisation:

Spelare LILA spelar tillbaka bollen efter passning till en annan spelare som inte har boll och som man inte fick passningen av.

### Instruktion:

Koncentration på passningsspelet och det skall vara ett högt tempo



## 1B. Uppvärmning / Passning / Kondition (10min)

### Syfte:

Uppvärmning / Passning / Kondition.  
Plan: Ca 15-25 meter mellan mittkonerna.  
Spelare: 3 st

Tid: En jobbar 1-2 minuter sedan byte.

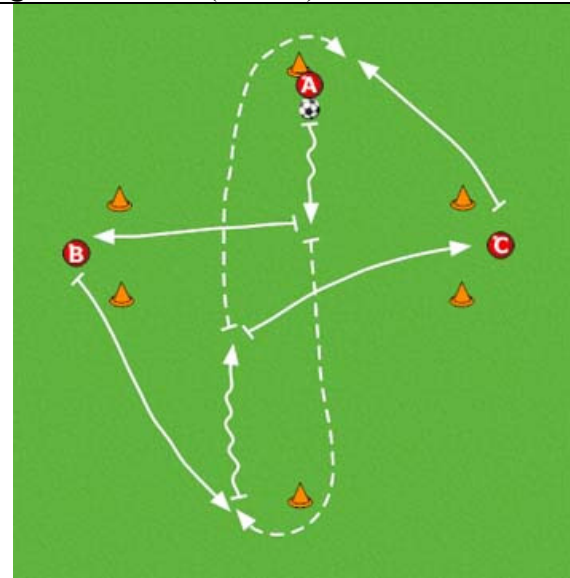
### Organisation:

Spelare A driver boll rakt mot kon på andra sidan. När A är i mitten spelar A boll till spelare B samt löper ner och rundar kon på andra sidan. Får där boll av B.

A driver boll mot mitt samt spelar spelare C osv.

### Instruktion:

Koncentration på passningsspelet.  
Högt tempo genom hela banan.



## 3A. Skottövning (drillövning) med passningsspel och rörelse (10-15min)

### Syfte:

Passning / Rörelse / skott.

Plan: Storlek enligt bild

Spelare: 10 st + 1 målvakt

Tid: 10-15min

### Organisation:

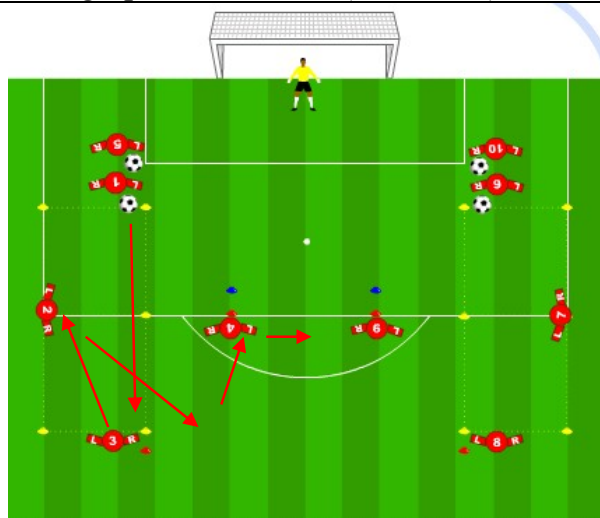
Spelare 1 passar spelare 3 som tar emot och passar tillbaka till spelare 2. Spelare 3 rycker runt kona och får tillbaka bollen av spelare 2.

Spelare 3 väggpassar nu med spelare 4 och spelare 3 avslutar sedan med skott mot mål.


Spelare 4 följer uppskottet för eventuella retur. Spelare 1 tar plats spelare 2 osv.

### Instruktion:

Koncentration på passningsspelet.  
Högt tempo genom hela banan.  
Koncentration vid skottögonblicket.



# UTOMHUSTRÄNING 30/3-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

<b>3A. Hörnvarianter samt Höga bollar mot mål / nickövning / komma rätt till bollen för att sedan gå över till riktiga hörnvarianter (10-15min)</b>	
<p><b>Organisation:</b> Kasta höga bollar till medspelarna som försöker nicka mål från sex till tio meter.</p> <p>Tävla gärna mot det andra laget som nickar varannan gång .</p> <p><b>Utförande:</b> Nicka mål på höga bollar. Ta fart och mot bollen. Träna både med och utan upphopp. Varianter: Bestäm att spelarna måste vara i luften vid nicken för att mål skall räknas.</p> <p><b>HÖRNVARIANTER = SE SEPARAT BLAD</b></p>	
<b>3B. Frisparksvarianter</b>	
<b>SE SEPARAT BLAD</b>	<b>SE SEPARAT BLAD</b>
<b>4. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (15-20min)</b>	
<p><b>Organisation:</b> <b>7 mot 7 inkl målvakter</b> <b>8 mot 8 inkl målvakter</b> <b>Beroende på hur många vi blir</b></p> <p><b>(Kör över hela planen)</b></p> <p style="text-align: center;">-</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"> <li>1. Kör 2-tillslagsprincipen (5min)</li> <li>2. Kör 8-passningar inom laget = 1 poäng xtra (5min)</li> <li>3. Kör Mål efter inlägg = 1 poäng xtra (5min)</li> </ol>