

UTOMHUSTRÄNING 6/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

1A. Vändning – direktpass

Syfte

Vändning i olika vinklar.

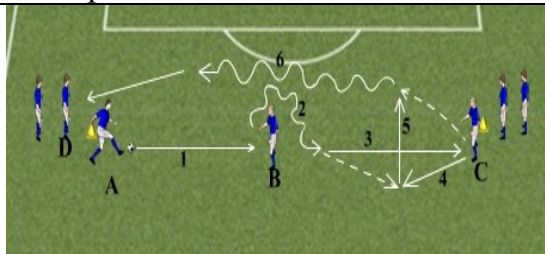
Organisation

5-7 spelare.

Avstånd mellan spelarna 10-20 meter.
Det kortare avståndet om övningen görs inomhus

Anvisningar

A passar B som vänder med boll och passar C. C direktspelar tillbaka till mötande B. B passar C som är i rörelse framåt. C driver bollen och passar D, och så vidare.
Byt plats genom att följa efter bollen.



Instruktionpunkter

- Avledande rörelse före vändning.
- Vändning.
- Passning på spelare och till spelare i rörelse.

1B. Direktpassning – i triangel 1 (Ajaxmodellen)

Ytan är 20x20

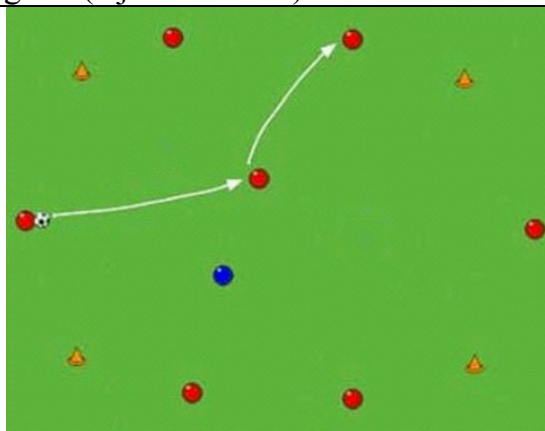
Spelare 6-8 stycken.

Inom kvadraten spelas det 1 mot 1.
Arbetstid 10 minuter (spelarna inom kvadraten bytes efter 1-2 minuter).

Spelaren skall inom kvadraten ska göra sig spelbar samt snabbt passa boll vidare till någon av de fem-sex spelarna utanför kvadraten.

Spelarna måste jobba hårt hela tiden för att bli spelbar samt få boll i rörelse.

Bryter motståndaren boll släpper de ut boll till någon av de sex spelarna utanför kvadraten.
Spelarna utanför kvadraten har i början två tillslag efter ett tag ett tillslag.



2. Spelbredd

Organisation:

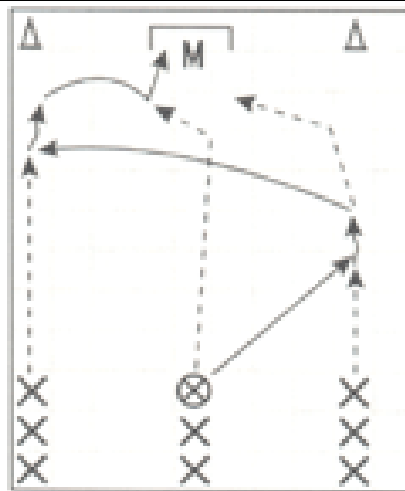
Spelarna står i tre korta led och anfaller tre per gång mot målet och målvakten. De anfaller med bra spelbredd och alla tre ska röra bollen i det snabba anfallet från mittlinjen. Sedan byter spelarna led med varandra.

Utförande:

Spelarna övar på att anfalla med bra spelbredd. Både genom att de breddar själva och genom att de passar till de spelare som breddar.

Varianter:

Försök anfalla med ett eller två tillslag per spelare och gång.



UTOMHUSTRÄNING 6/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

3. Träna Inlägg i spelövning

Syfte:
Träna inlägg med forwards och en försvarare.

Yta:
Halv plan

Tid:
20 min

Spelare:
7-14

Organisation:

Spelare A och B spelar en lång 1-2 kombination. När A får tillbaka boll från B passar A till mötande forwards.

Forwards passar ut boll till löpande spelare B som slår inlägg till forwards.

Forwards ska nu välja vilken sida om försvararen forwards ska ta emot inlägget.

Instruktion:

Låt spelarna byta positioner.
Försvarare kan sättas in efter ett tag.



4. Numerärt överläge (spel, avslut, inlägg)

Syfte

Spel och avslut i numerärt överläge efter inlägg.

Organisation

Spelyta: 50x30 meter.

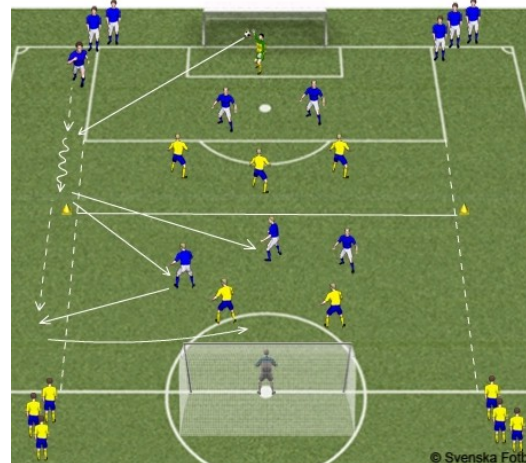
Två lag med 6-8 spelare i varje, samt 3 fasta spelare i varje lag där 2 är forwards och 1 mittfältare. 2 målvakter.

Anvisningar

Målvakt 1 startar anslaget med utkast i ytterzon till en spelare som springer i djupled. Han/hon driver bollen kort och passar till någon av sina 3 medspelare. Dessa 3 ska försöka spela sig till avslut mot 2 försvarsspelare, eller spela ut bollen till spelaren i ytterzon, som slår inlägg som de 3 kan avsluta. Anfallen ska vara korta.

Vid brytning, mål eller skott utanför startar anfall från motsatt sida och så vidare.

Byt uppgifter efter en stund.



Stegring

2 ytterrar d v s en från varje ytterzon är med i anslaget.

5. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (15-20min)

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)