

UTOMHUSTRÄNING 20/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

1A. Uppvärmning görs med traditionell Teknikcirkeln samt Boll i kvadrat (enligt nedanstående skiss)

Syfte

Uppvärmningsövning med teknik och bollkontroll

Organisation

Storlek: 10x10 meter, 4 spelare vid varje kvadrat.

Anvisningar

Driva bollen runt förslagsvis börja motsols (vänstervarv) vid varannan kona rycker man in mot mitten för att runda denna, viktigt att alla tittar upp för att undvika kollisioner, öva simultanförmågan.



1B. Passningsspel utan målvakter

Syfte

Passningsspel i spelträning utan målvakter.

Organisation

Spelyta: 30x30 meter vid spel 6 mot 6. Målens storlek ca 1,5 meter. Lika många små mål som antal spelare i laget.

6 mot 6, 7 mot 7 eller 8 mot 8.

Anvisningar

2 lag spelar mot varandra och ska göra mål på ett antal små mål som är utplacerade på planen.

Passning genom ett av målen och lyckad mottagning av en medspelare på andra sidan mål ger poäng. Mål kan inte göras på samma mål två gånger i rad.

Speltid ca 3 minuter därefter vila ca 1 minut.

Stegring

Högst 2 tillslag i spelet.
Större eller mindre spelplan.



2. Omställningar

Syfte

Omställning i försvars- och anfallsspel i små lag på liten plan.

Organisation

Spelyta: 30x20 meter med en mittzon på ca 5 meter. 6 spelare uppdelade i 3 tvåmannalag.

Målvakter kan medverka.

Anvisningar

Lag A spelar mot lag B mot ett mål eller att någon spelare i lag A driver bollen över kortlinjen under kontroll. Lyckas lag A med att göra mål vänder de och spelar mot lag C på andra planhalvan.

Lyckas försvarande lag bryta och vinna bollen ska de spela sig in i mittzon och därefter anfalla mot vilande lag och så vidare.



Instruktionspunkter

- Omställning i försvars- och anfallsspel.
- Snabbt passningsspel.
- Kamp.

UTOMHUSTRÄNING 20/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

3. Inläggsovning / Uppspel / Vändning / Avslut

Syfte

Inlägg efter längre pass och avslut.

Organisation

8-12 spelare och 1 målvakt.
Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A passar mötande B, som tar emot bollen och slår en lång passning till C, som springer i djupled, tar emot och slår inlägg som B, D och A avslutar.

Nästa pass från A till D, som passar E och så vidare.

A till B, B till D och D till A.

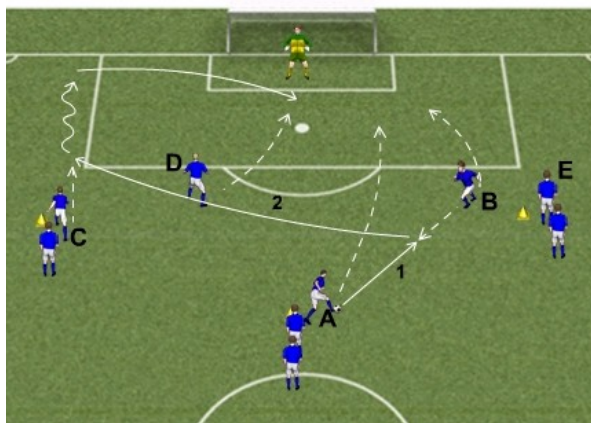
C och E är fasta.

Byt uppgifter efter en stund.

Lagdelsmässigt är forwards lämpliga för B och D. Ytterrar, ytterbackar och yttermittfältare för C och E. Innermittfältare och innerbackar för A.

Stegring

Lägg in en försvarsspelare vid avslutningen.



Instruktionspunkter

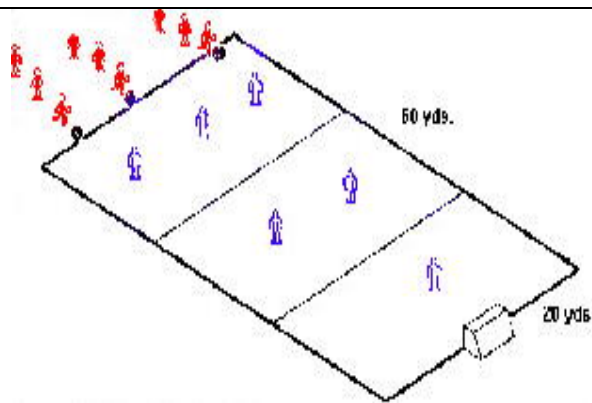
- Inlägg med precision.
- Båglöpning.
- Avslutning, skott eller nick.
- Retur.

4. W A R

Dribblers (in Red) try to dribble through the three zones occupied by the blue defenders.

Defenders must stay in their zones and try to kick any ball they intercept out of bounds. Dribblers go three at a time. If the dribbler ahead of you in your line gets their ball knocked out, you may start right away.

As soon as the dribbler in front of you moves to the next zone, you can also go. After beating the last defender, the dribbler must shoot the ball into the goal to get a point for their team.



5. 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)