

# UTOMHUSTRÄNING 27/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

## 1. Dubbelkrysset / Bollkontroll / Uppvärmning

### Organisation:

Använd 6 koner och markera ut ett lämpligt stort område, placera ut en xtra kona i mitten av varje fält.

Spelarna skall starta enligt bilden.

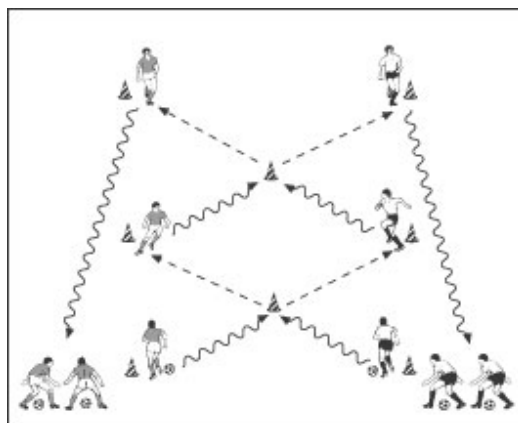
### Utförande:

De första 2 spelarna börjar med att dribbla sig in mot första mittenkonan.

Sedan slår dom en diagonalpassning till nästa spelare, som dribblar sig vidare.

spelaren som slog passningen springer framåt och ställer sig där föregående spelare var placerad.

Så fort som de första 2 spelarna har slått iväg sin passning kan nästa 2 spelare starta.



## 2A. Mottagning av boll

### Syfte

Mottagning och driva boll.

### Organisation

3-4 spelare. Avstånd mellan spelare ca 10 meter.

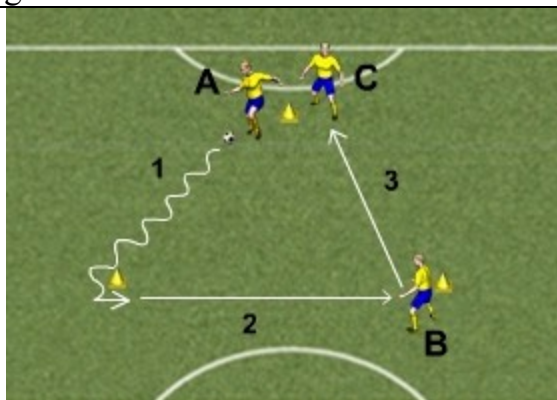
### Anvisningar

A driver bollen runt första kona och passar B, som tar emot och passar C och så vidare.

Byt plats genom att följa bollen.

### Instruktionspunkter

- Mottagning med in- och utsidan av foten.
- Driva boll.



## 2B. Finta / Dribbla, Driva

### Syfte

Finta/dribbla, driva.

### Organisation

3 spelare.

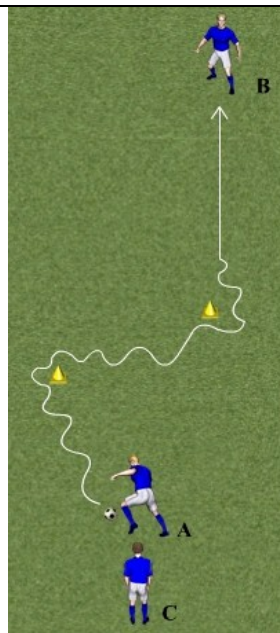
Avståndet mellan spelarna kan variera.

Ett lämpligt avstånd att utgå ifrån kan vara 10-15 meter.

### Anvisningar

1. A driver mot konerna, som fungerar som en tänkta motståndare, gör en finta och dribblar förbi. A passar/gör en överlämning till B och tar Bs plats.

B driver mot konen och så vidare.



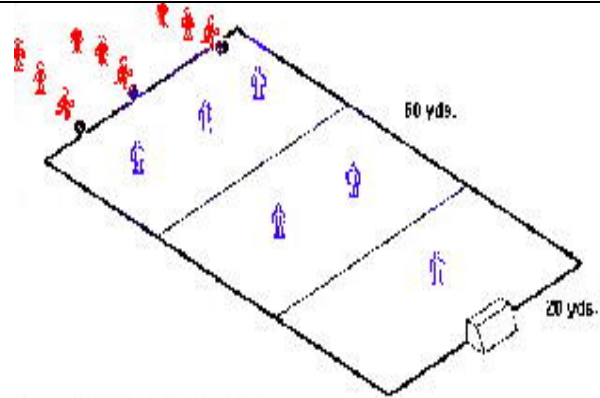
# UTOMHUSTRÄNING 27/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

## 3. 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)