



Mottagning

Syfte

Mottagning i kvadrat.

Organisation

4 spelare.

En kvadrat på ca 10x10 meter.

Anvisningar

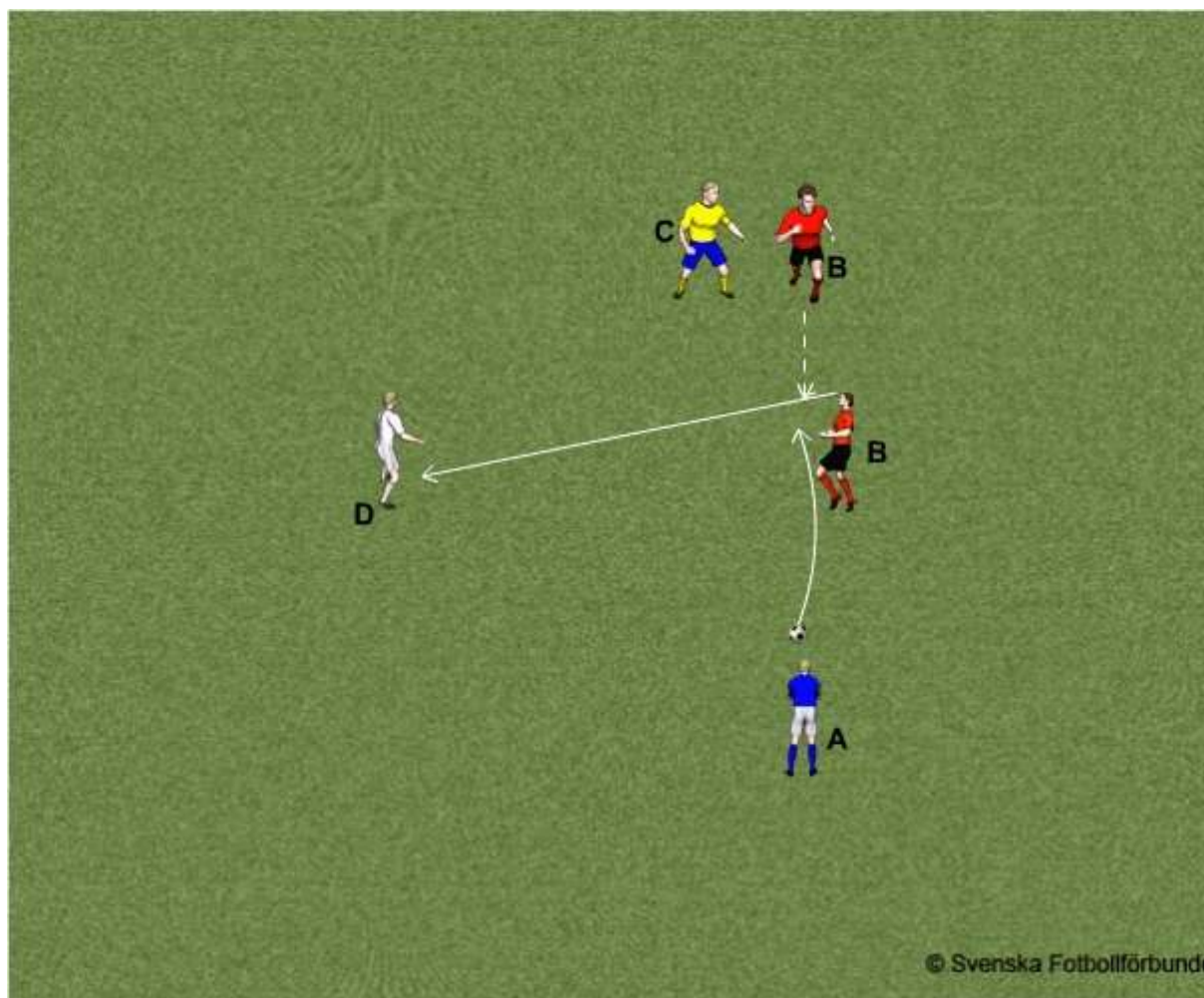
A passar B, som tar emot och passar C och så vidare.

Variation

Mottagning med utsidan och pass med insidan av foten.

Instruktionspunkter

- **Mottagning.**
- **Passning.**



Nick

Syfte

Nick med motståndare.

Organisation

4 spelare.

Anvisningar

A kastar bollen till B, som startar på sidan om den passive C. B springer fram och nickar till D.

Nästa kast från D till C, som nickat till A. B är passiv.

Byt uppgifter efter ett tag.

Instruktionspunkter

- Nick.



Nick

Syfte

Nick mot mål.

Organisation

6 spelare, 3 per lag. 2 mål ca 10 meter breda. Avstånd mellan målen ca 10 meter eller efter skicklighet.

Anvisningar

A kastar bollen till framspringande B eller C som försöker nicka mål på D och E.

Nästa kast från F till D eller E och så vidare.

Byt A och F efter ett tag.

Instruktionspunkter

- Nick.



Nick

Syfte

Många nickar.

Organisation

3 spelare. Avstånd mellan A och C ca 10 meter.

Anvisningar

A och B har varsin boll som de turas om att kasta till C, som springer mellan A och B och nickar.

Byt uppgifter efter en stund.

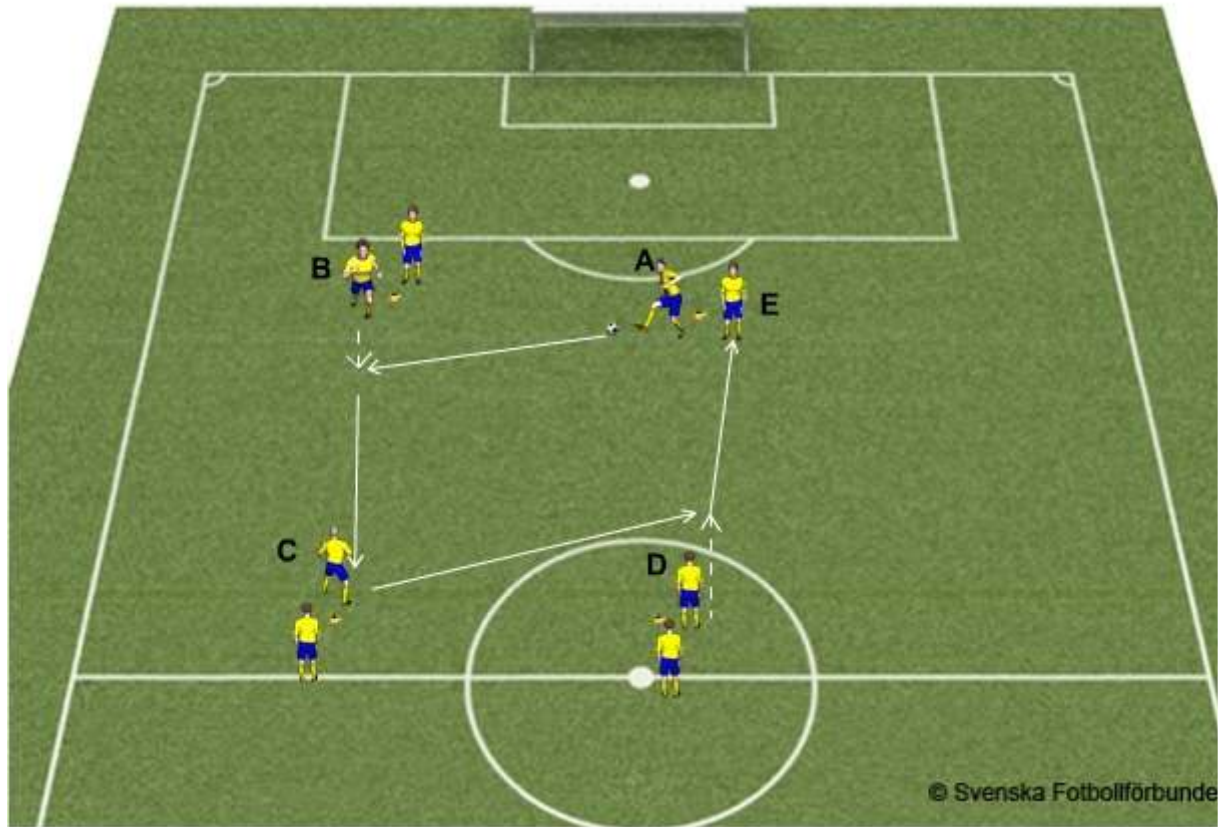
Instruktionspunkter

- Nick.



Parboll

Parboll: Två lag spelar mot varandra mot två mål. Spelarna ska hålla varandra i händerna två och två under spelet.



Passning

Syfte

Mottagning, passning och direktpass.

Organisation

5-8 spelare. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

A passar B, som är i rörelse framåt och direktpassar C. C tar emot bollen och passar D, som är i rörelse framåt och så vidare.

Byt plats genom att följa bollen.

Instruktionspunkter

- Mottagning och passning.
- Direktpass.



Passning

Syfte

Passning och mottagningar.

Organisation

Två led med 5-10 spelare i varje, mitt emot varandra med ca 5 meters avstånd.

Avstånd mellan spelarna i led A ca 5 meter.

Anvisningar

Led A är bollhållare. Led B joggar runt och får passningar från spelare i led A som de passar tillbaka.

När led B passat 3-4 varv passar spelare i led A bollen till led B.

Led A joggar runt och led B är bollhållare.

Därefter tar bollhållande spelare upp bollen med händerna och kastar den:

Kast - tillbakaspel på volley.

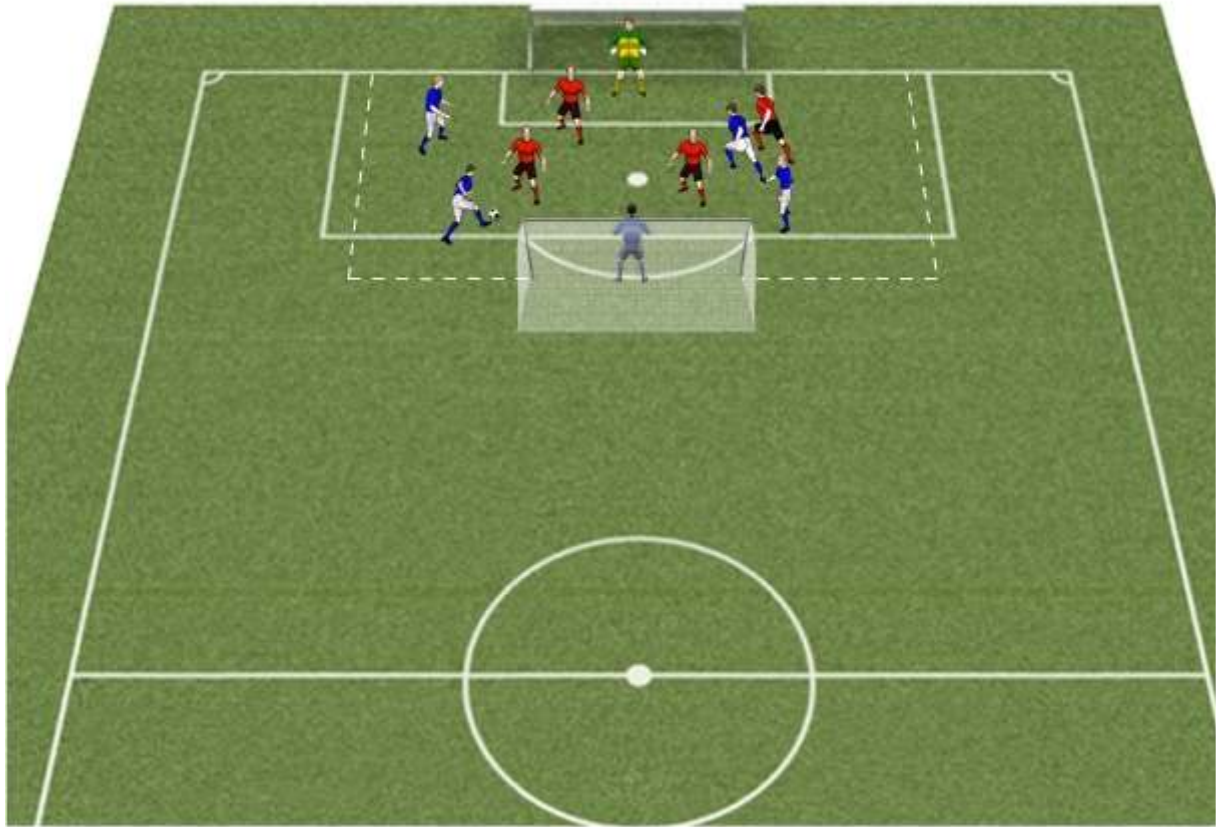
Kast - mottagning bröst och tillbakaspel.

Kast - nick tillbaka.

Driva slalom emellan spelarna.

Instruktionspunkter

- Rätt teknik



Spelträning

Syfte
Spel.

Anvisningar
Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.
Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar
Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?
Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen startar andra laget målvakt spelet med ny boll.

Instruktionspunkter
- Kom snabbt till avslut.



Skott

Syfte

Nick och volleyskott.

Organisation

3-6 spelare. 1 målvakt. Avstånd efter färdighet.

Anvisningar

Tränare 1 kastar bollen till mötande A, som nickar tillbaka.

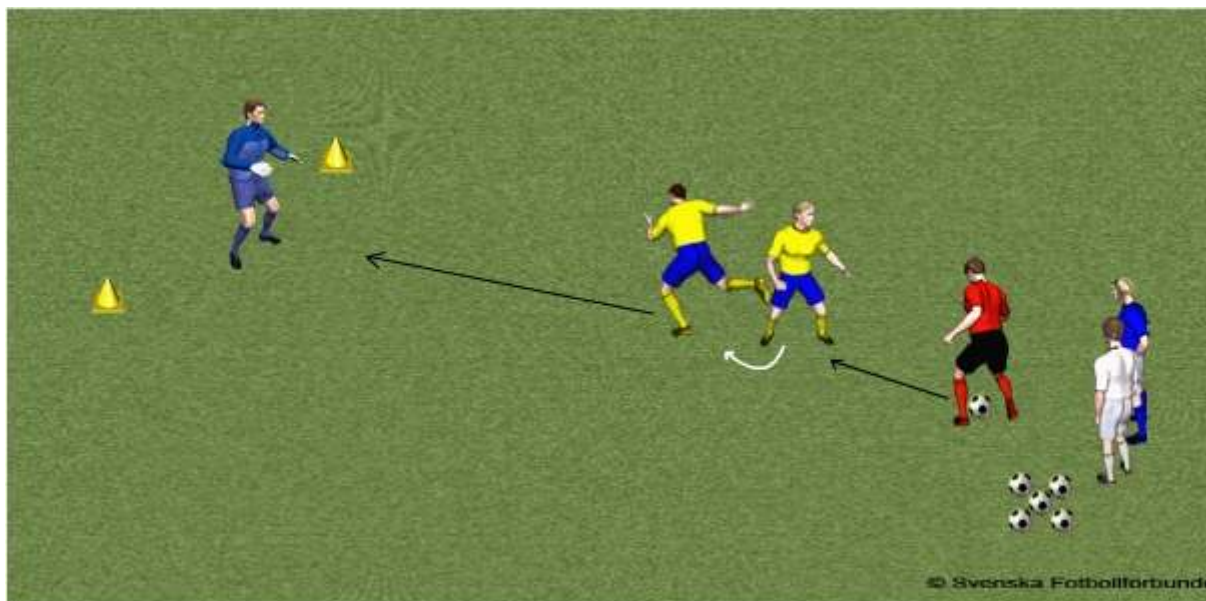
Därefter kastar Tränare 2 en boll med lite studs, som A avslutar på halvvolley.

Variation

Pass efter marken och skott.

Instruktionspunkter

- Nick
- Skott



Passning, mottagning/vändning, skott

En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och skjuter. Byt uppgifter.