



## 2 mot 1

**Syfte**  
Väggspel.

**Organisation**  
3 spelare.

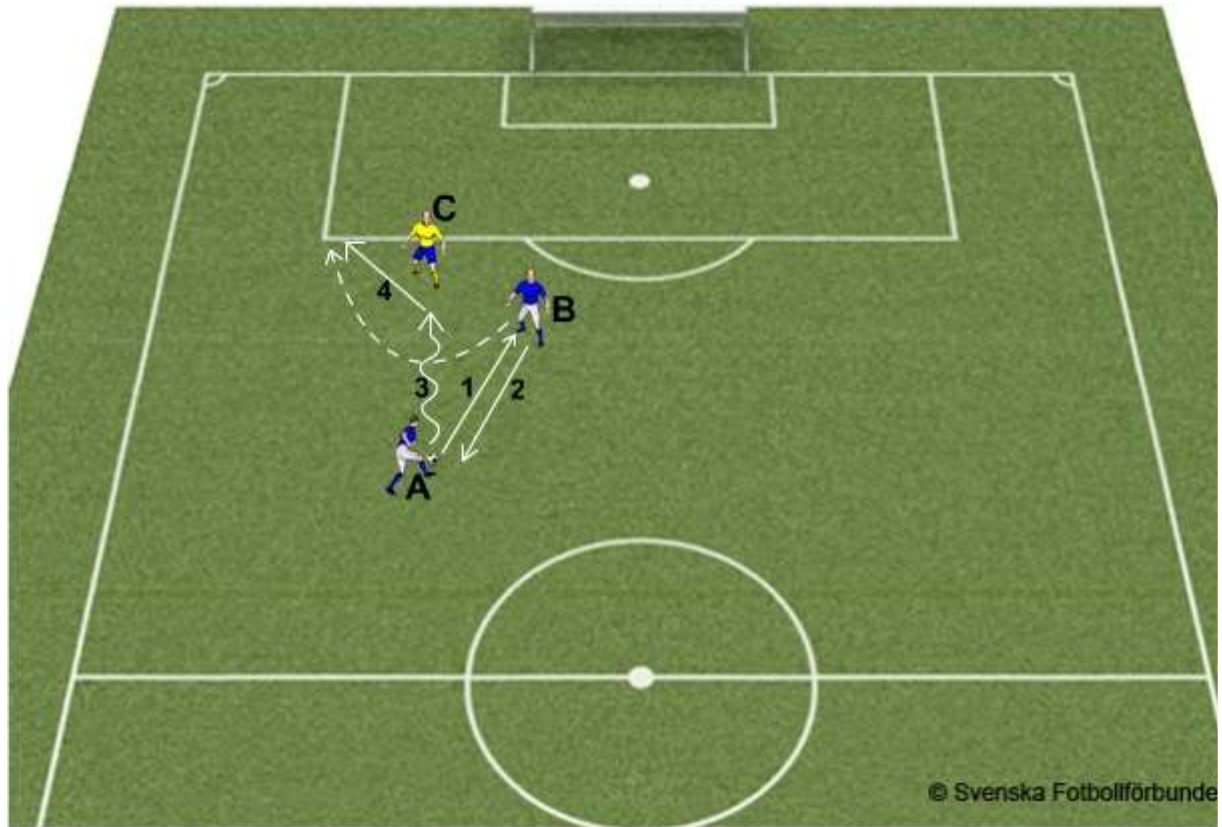
**Anvisningar**

A passar B, som direktpassar tillbaka till A, som tar emot, driver mot försvarsspelare C, som agerar passivt. A passerar B genom att väggspela med B.

Arbeta 10-15 gånger på varje plats innan byte av uppgift.

**Instruktionspunkter**

- Väggspel.



## 2 mot 1

**Syfte**  
Överlappning

**Organisation**  
3 spelare.

**Anvisningar**

A passar B, som direktpassar tillbaka till A, som tar emot och driver mot försvarsspelare C, som agerar passivt. B gör en överlappning och får en passning i djupled av A.

Arbeta 10 gånger på varje plats innan byte av uppgift.

**Instruktionspunkter**  
- Överlappning.



## 2 mot 1

### Syfte

Inläring av överlämning, överlappning och väggspel.

### Organisation

8-10 spelare i en ring utan boll. 4 spelare i mitten av ringen med varsin boll.

Ringens storlek 15-20 meter.

### Anvisningar

1. Överlämning. Bollhållaren driver bollen mot en spelare i ringen och gör en överlämning med denne.

2. Överlappning. Bollhållaren passar till en spelare i ringen. Springer därefter runt denne och får en passning på ytan framför sig.

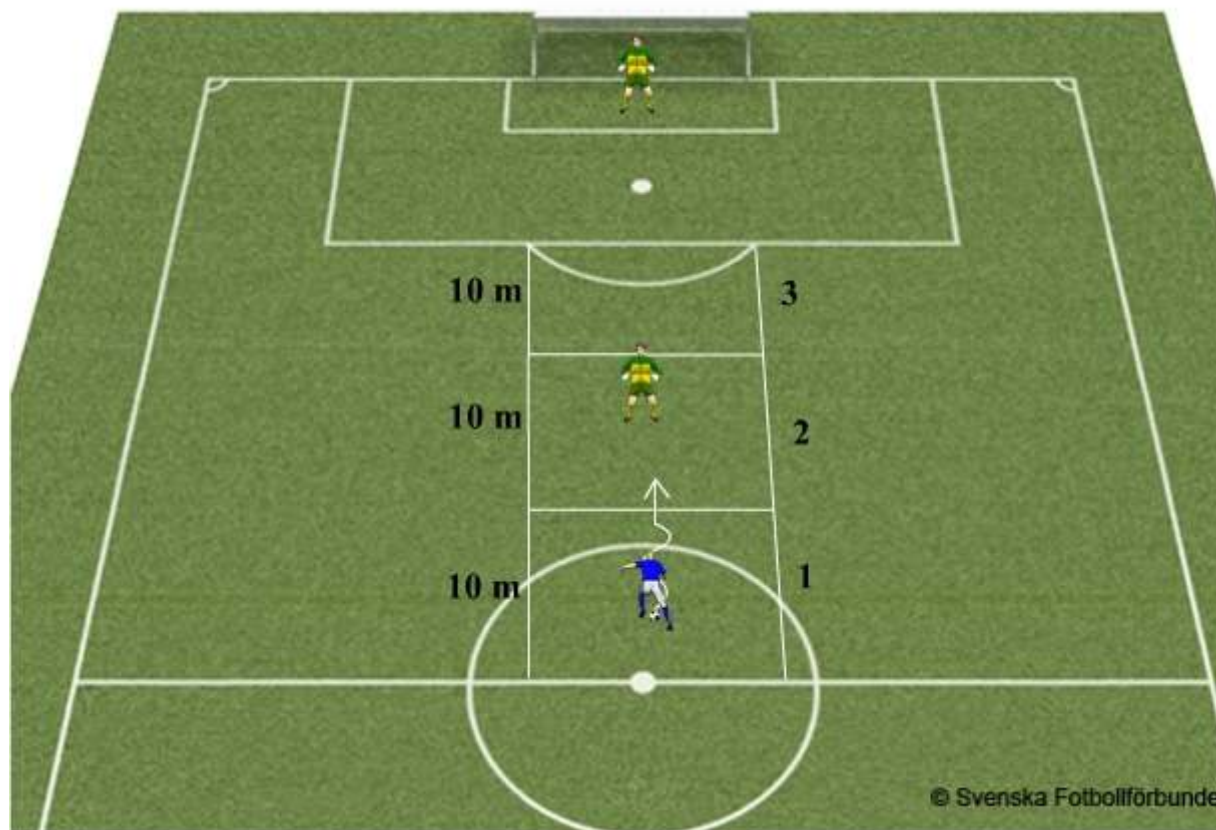
Byt uppgifter efter ett tag.

3. Väggspel. Bollhållaren passar en spelare i ringen som direktpassar tillbaka till mottagaren som är i rörelse framåt.

Byt uppgifter efter ett tag.

### Instruktionspunkter

- Överlämning
- Överlappning
- Väggspel



## Finta och dribbla

### Syfte

Finta och dribbla mot målvakt.

### Organisation

Utespelare och 2 målvakter.  
3 kvadrater på ca 10x10 meter.

### Anvisningar

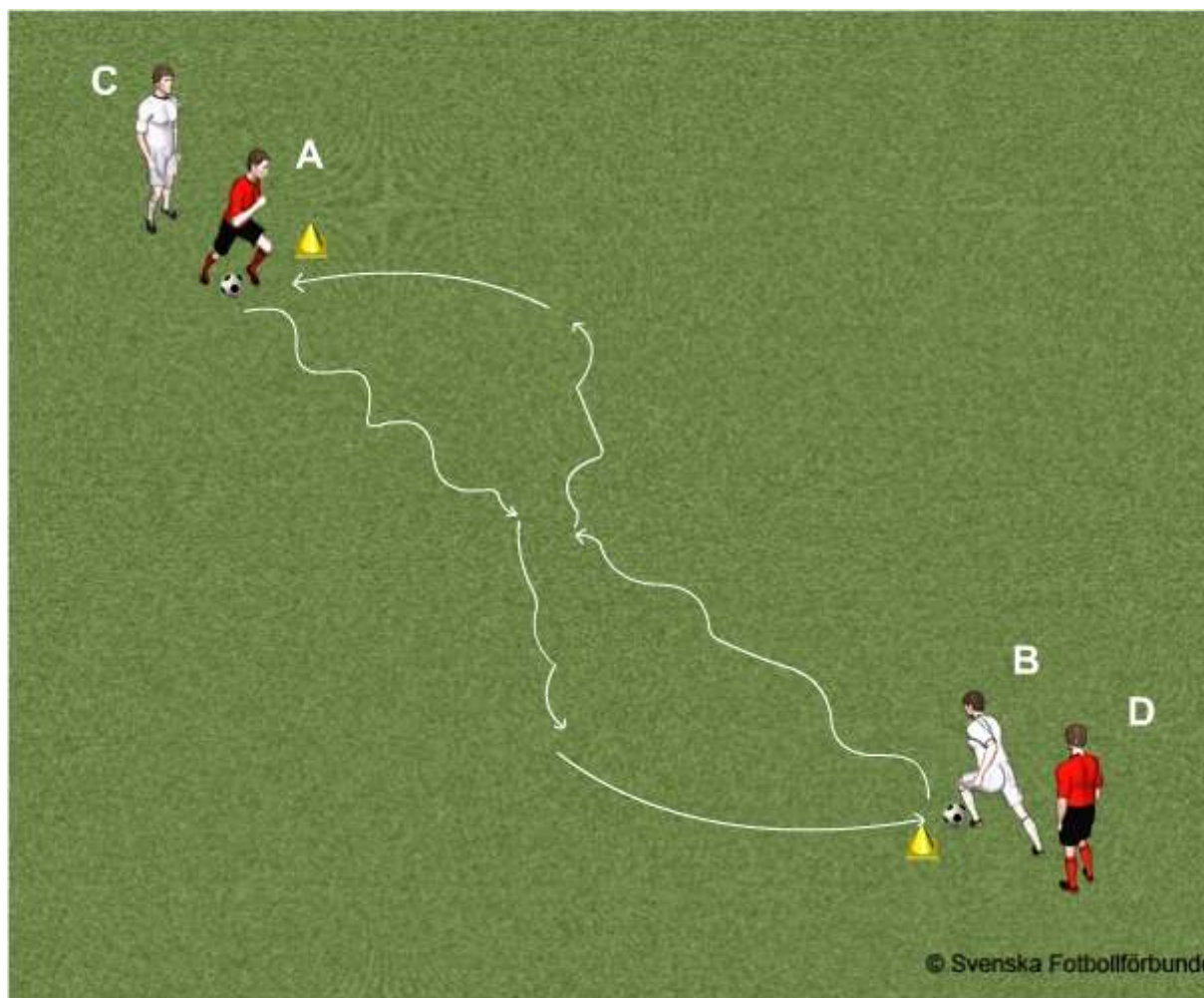
A startar från kvadrat 1 och driver bollen in i kvadrat 2 där målvakt 1 finns. A ska försöka finta och dribbla sig förbi målvakten och ha bollen under kontroll in i kvadrat 3 för att försöket ska ge 1 poäng.

A avslutar mot målvakt 2 från kvadrat 3. Vid mål ges ytterligare 1 poäng. Målvakterna byter uppgift efter en stund och får poäng efter brytning och räddning.

Vilken utespelare får mest poäng?

### Instruktionspunkter

- Finta och dribbla.
- Skott.



## Finta/dribbla – driva

### Syfte

Finta/dribbla – driva.

### Organisation

4-6 spelare. Avstånd mellan A och B, 10-15meter.

### Anvisningar

A och B startar samtidigt och driver mot varandra, gör en finta och dribblar förbi på varsin sida.

### Förslag på finter:

Passningsfint.

Överstegsfint.

Skottfint.

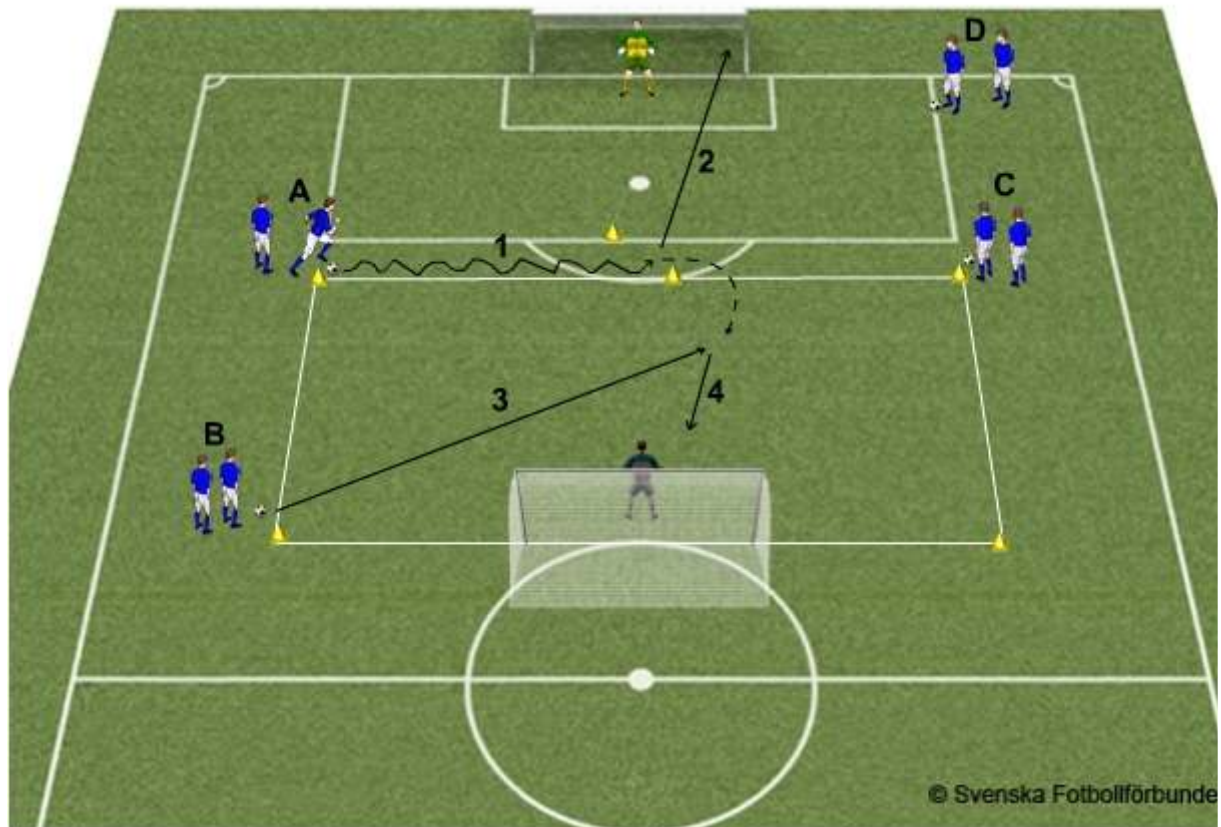
Snurrfint.

Kroppsfint.

### Instruktionspunkter

- Driva.

- Finta/dribbla.



## Inlägg

### Syfte

Inlägg och avslutning.

### Organisation

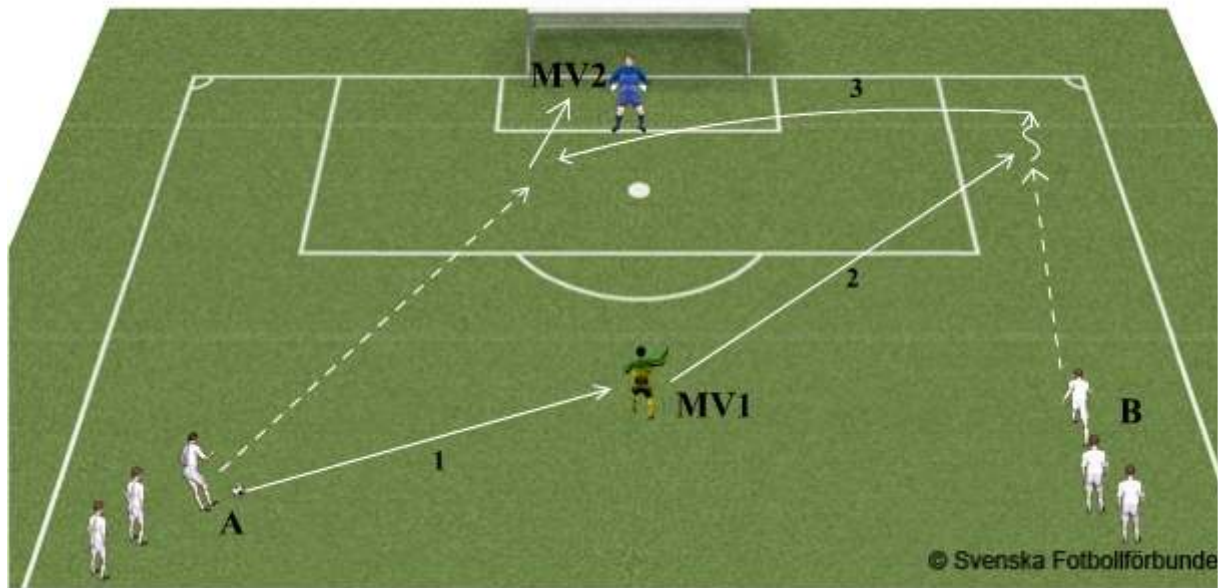
8-12 spelare. 2 målvakter.  
Avstånd efter färdighet.

### Anvisningar

A driver bollen och avslutar mot målvakt 1. Efter skott gör A en löpning och avslutar ett inlägg från B mot målvakt 2. Byt plats.  
C driver boll och skjuter mot målvakt 2. Efter skott löper C och avslutar inlägg från D mot målvakt 1. Följ upp retur. Byt plats.

### Instruktionspunkter

- Precision i inlägget.
- Avslutning, skott eller nick.
- Retur.



## Inlägg

### Syfte

Inläggsträning efter målvaktsutkast.

### Anvisningar

6-10 spelare. 2 målvakter. Avstånd efter färdighet.

### Anvisningar

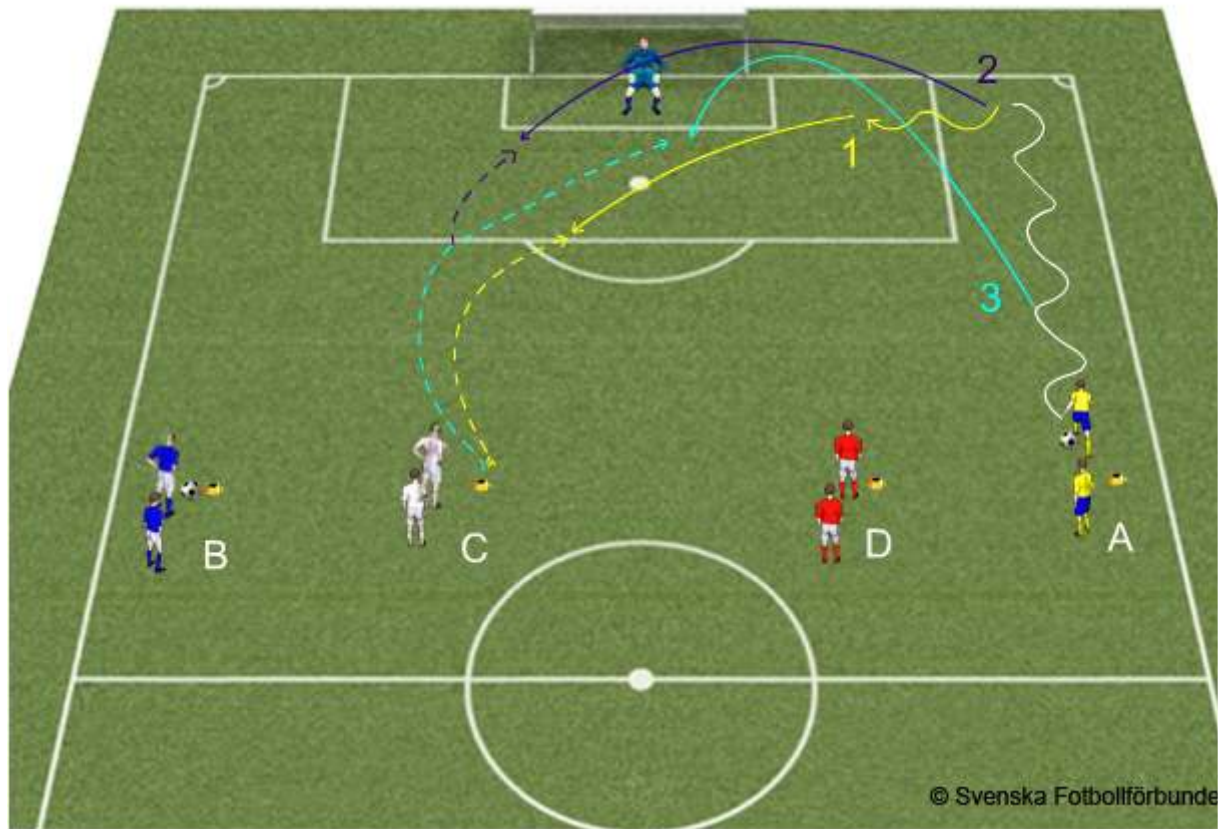
A slår en lång, hög passning till målvakt 1, som fångar bollen och kastar den i djupled till B.

B tar emot och slår inlägg som A avslutar.

Byt position. Byt även håll efter en stund.

### Instruktionspunkter

- Inlägg.
- Avslutning, skott eller nick.
- Retur.



## Inlägg

### Syfte

Inläggsteknik (avslut).

### Organisation

Yta: Sista 1/3-delen.

4-8 spelare fördelade på 4 positioner + 1 målvakt.

### Anvisningar

A driver fram och spelar bollen till C som avslutar.

Nästa gång driver B fram och spelar till D och så vidare.

Byt led efter avslutet så att man får pröva alla positioner.

Kan byggas på med en försvarsspelare.

### Instruktionspunkter

- Inlägg.
- Avslutning.





## Komma till avslut

### Syfte

Komma till avslut i spel 2 mot 2.

### Organisation

Spelyta: 20x15 meter.

8-12 spelare och 1 målvakt.

### Anvisningar

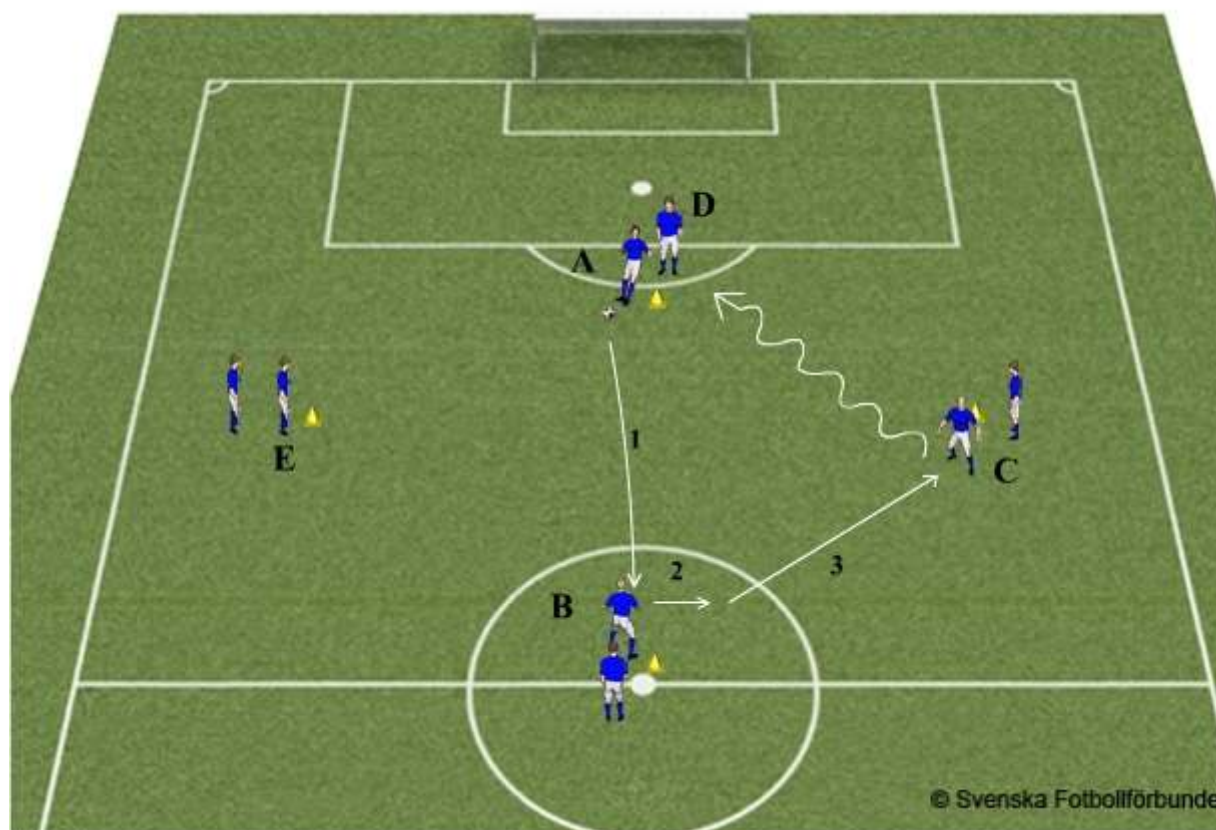
Målvakten kastar ut bollen till A eller B, som försöker avsluta mot försvarsspelare C och D.

Bryter C och D spelar de målvakten.

Byt uppgifter.

### Instruktionspunkter

- Kom snabbt till avslut.
- Kamp



## Mottagning

### Syfte

Mottagning och driva boll.

### Organisation

8 spelare. Avstånd mellan A och B ca 20.

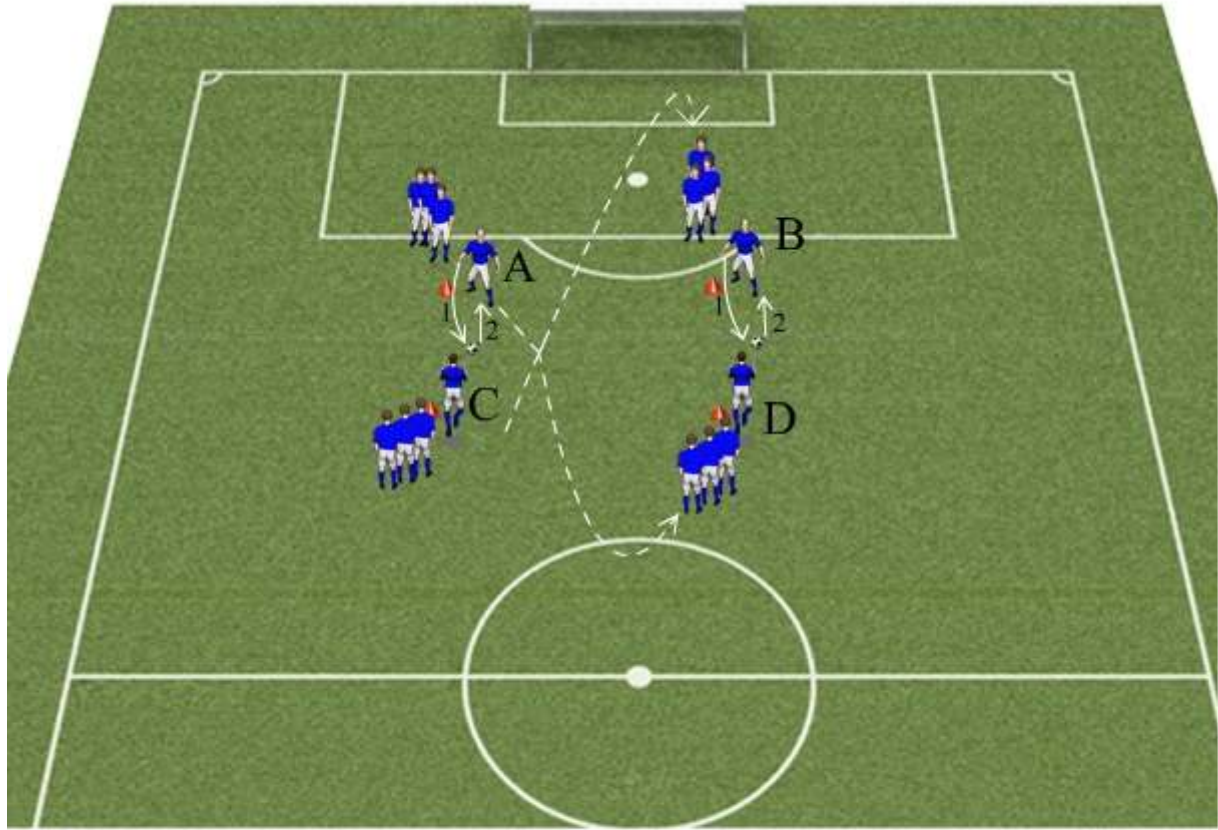
### Anvisningar

A passar B, som tar emot bollen med in- eller utsidan av foten och passar C. C tar emot och driver bollen till utgångsposition. Nästa pass från D till E och så vidare.

Följ bollens väg vid byte av position.

### Instruktionspunkter

- Mottagning och passning.
- Driva boll.



## Nick

### Syfte

Nickteknik.

### Organisation

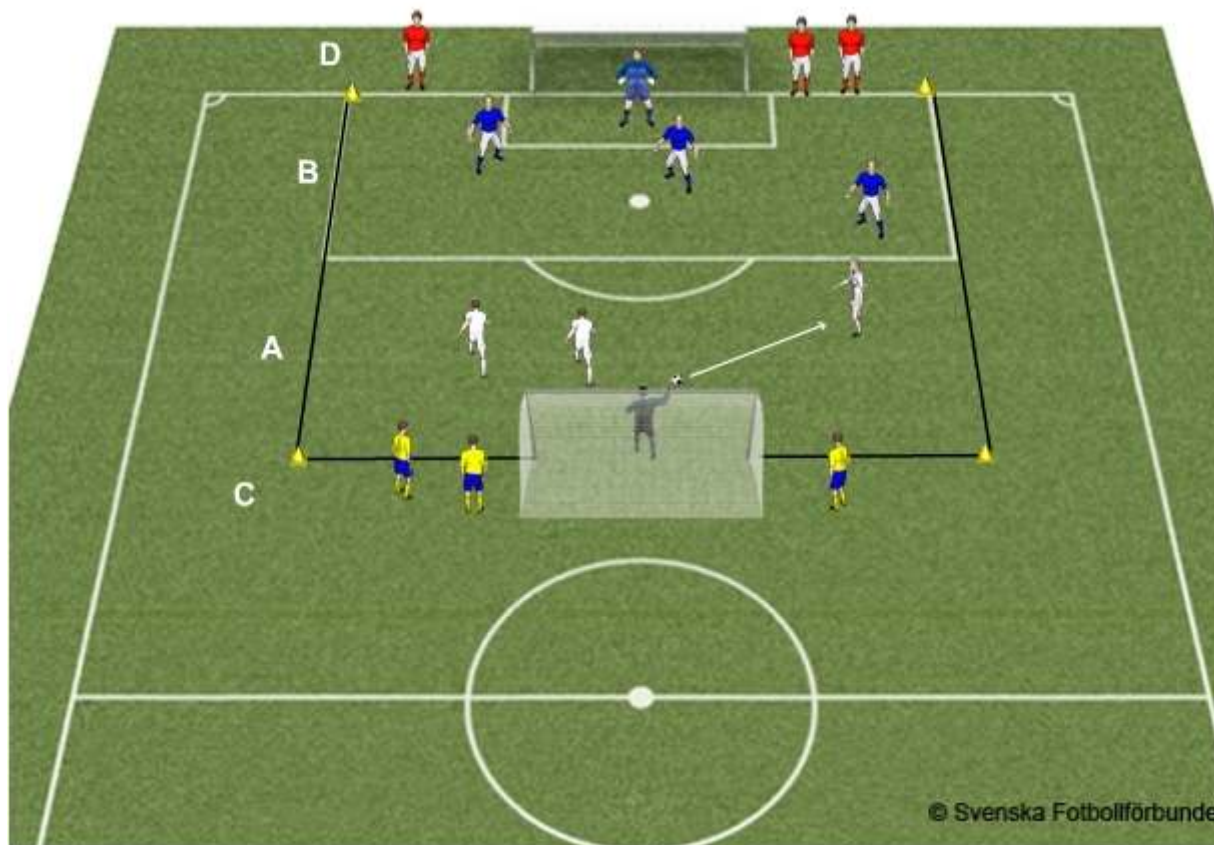
12 spelare. Avstånd efter kunnande.

### Anvisningar

Spelarna vid A och B kastar bollen för nick mot spelare C och D, som nickar tillbaka. Efter kast byter spelarna diagonalt d v s A till D och B till C. C till B och D till A och så vidare.

### Instruktionspunkter

- Nick.



## Omställningar

### Syfte

Omställningar i försvars- och anfallsspel.

### Organisation

Yta: Ca 30x30 meter.

4 lag med 3 spelare i varje. 2 målvakter.

### Anvisningar

Målvakt 1 startar med utkast till spelare i lag A. B är försvarsspelare.

Lag A ska försöka komma till avslut och därefter snabbt ställa om till försvarsspel.

Målvakt 2 startar då med utkast till spelarna i lag D, som snabbt kommer ut och anfaller mot försvarande lag A.

Lag B är bara försvarande lag i första bytet.

Om försvarande lag bryter anfallet spelas bollen till egen målvakt som startar nytt anfall.

Agera efter principen Anfall – Försvar – Vila.

### Instruktionspunkter

- Snabb omställning i försvars- och anfallsspel.
- Kom snabbt till avslut.



## **Passning – 3 mot 1 i kvadrat.**

### **Syfte**

**Passningsspel.**

### **Organisation**

**Yta: 10x10 meter.**

**3 spelare rör sig längs begränsningslinjerna eller inom kvadraten och 1 spelare är försvarare.**

### **Anvisningar**

**De 3 ska passa varandra så att inte försvararen kan bryta. Bryt försvarare efter bestämd tid, vid brytning eller vid felpassning d v s passning ut ur kvadraten.**

### **Instruktionspunkter**

- Passning.**
- Spelbarhet.**