

TRÄNING 1

FÖRSVARSPEL: FÖRHINDRA & RÄDDA AVSLUT – SKOTT

BY ALVBÅGE & WAHLUND

10-12 ÅRINGAR

- 1) LEK
- 2) RÖRELSERIKEDOM
- 3) TEKNIK
- 4) MATCHFAS

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

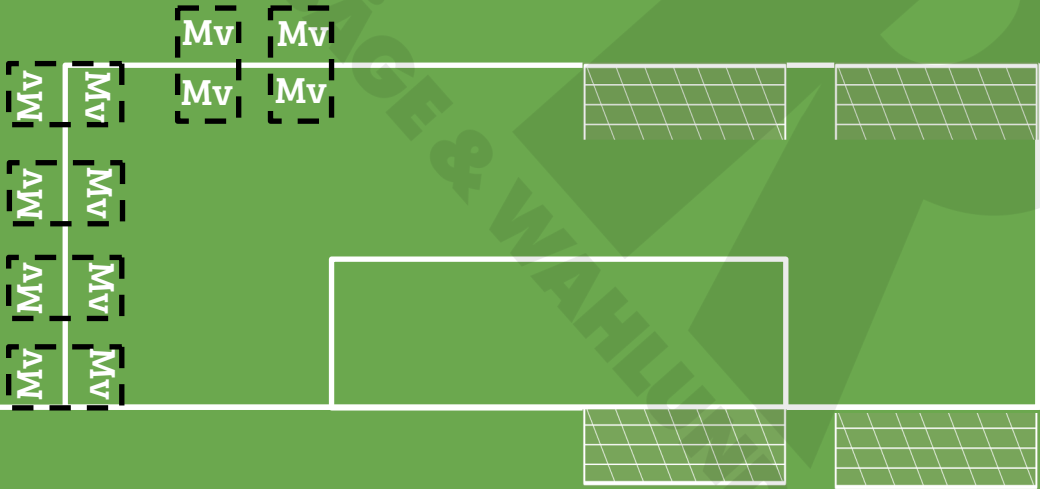
- Utgångsställning
- Grepp teknik (skopa/ händer)
- Fall teknik & frånskjut



BY ALVBÅGE & WAHLUND



"HAND-TENNIS"



HAND-TENNIS

VAD? Försvarsspel: Lek/ förberedelse med koppling till skott.

VARFÖR? Komma igång i rörelser som kan hittas vid skott-situationer.

HUR?

Hur kan du stå för att vara redo för "skottet"?

Hur kan du göra ifall "skottet" kommer en bit ifrån dig?

Vad behöver du göra med händerna för att få iväg bollen från din yta?

ÖVA

Organisation? En konad yta med två planhalvor. En boll. Två målvakter på varje plan.

Anvisningar

1. Serven sker från baslinjen och görs i form av ett underarmskast.
2. Målvakt som inter serverar börjar också på baslinjen.
3. Bollen får studsas en gång på egen plan halva, men måste inte studsas utan får "skjutas" över direkt.
4. En touch är tillåten med en eller två händer för att försöka få över bollen till motståndarens sida.
5. Turas om att serva.

MÅLVAKTSATLETEN

VAD? Rörelserikedom.

VARFÖR? Berika ungdomarna och deras rörelseförmåga.

ÖVA

Använd den konade yta som i övningen ovan.

Anvisningar

Kullerbytta – Framåt & bakåt. Börja på huk eller vid bakåtkullerbytta sittandes med benen rätt fram ifall det är svårt.

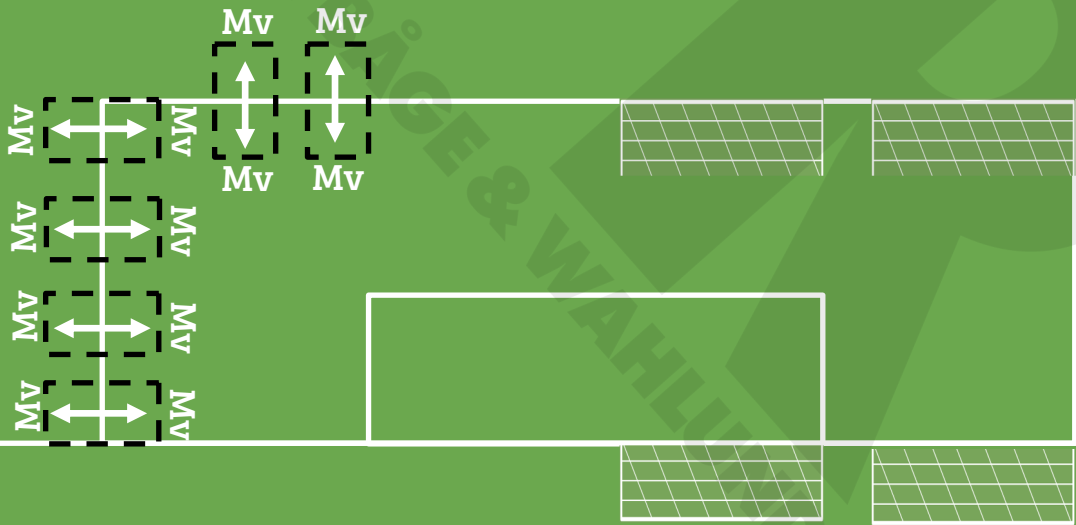
Zic-Zack – Spring på händer och fötter i ett S från en sidan av banan till den andra. Och tillbaka när kompisen kommit över.

Enbenshopp – Hoppa till ena sidan med det borte benen, landa med det andra. Upprepa med vartannat ben till du zic-zackat över till andra sidan.

Riktningsförändringar – Ställ er på varsin sida (baslinjen). Bestäm vem som börjar vara "följa John". "Följa John" skall sedan rörda sig i sidled mot en kona eller exempelvis upp till ett annat hörn. Målvakten på andra sidan skall härma "Följa John". Byt uppgift efter 15-20 sekunder.



"BACK TO BASE"



BACK TO BASE

VAD? Försvarsspel: Teknik vid räddning av skott.

VARFÖR? Få en kännedom om olika tekniker. Samt hur och när de kan användas.

HUR?

Hur står vi när vi är redo för skott? – Utgångsställning.

Hur greppar vi bollen? – Greppteknik (skopa/hand).

Vad ska vi göra för att landa mjukt? – Fallteknik.

Vilka kroppsdelar använder vi för att skjuta ifrån? – Frånskjut.

ÖVA

Organisation? En konad yta med fyra ytor. En boll. Två målvakter på varje plan.

Anvisningar

1. MV 2 ställer sig i utgångsställning vid ena konlinjen mitt emot MV 1.
2. MV 1 skjuter/kastar en bra övningsboll till MV 2.
3. MV 2 använder sedan tekniken för att fånga bollen.
4. Upprepa och kör till varandra. Alternativt en målvakt i taget.

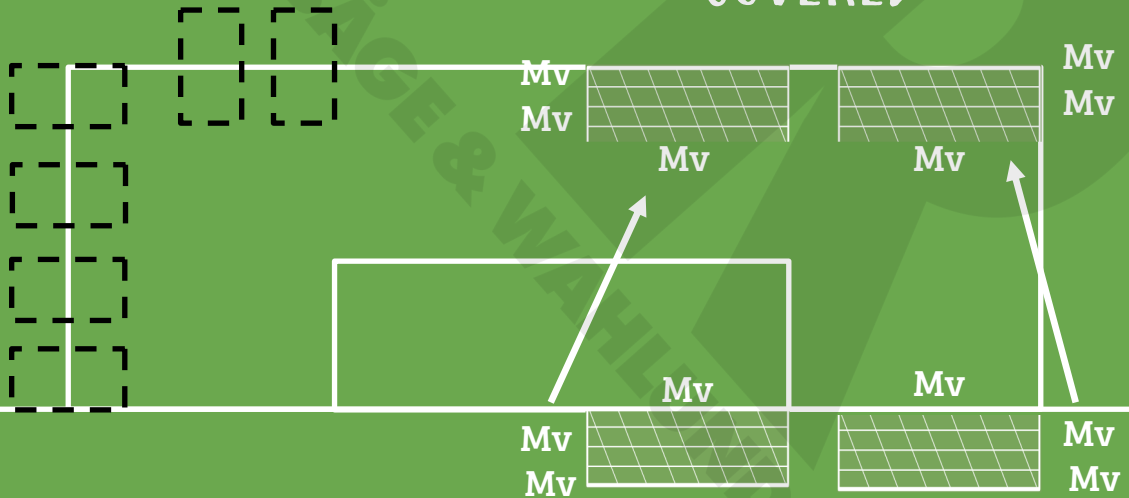
Exempel på upplägg

1. Låga skott/ rullningar rakt på målvakt.
2. Högre kast i höjd med knä & mage.
3. Stå i utgångsställning eller på knäna och börja jobba med frånskjut och falltekniken.



BY ALVBÄGE & WAHLBERG

”COVERED”



COVERED

VAD? Försvorsspel: Teknik vid räddning av skott.

VARFÖR? För att kunna rädda skott utanför eller precis innanför straffområdet.

HUR?

Hur gör vi oss redo för skott nu igen?

Nu när skotten kommer hårt och vi kanske inte kan hålla dem, hur gör vi då?

Ska vi spänna oss eller vara ganska avslappnad när skottet kommer?

ÖVA

Organisation? 2 mål. 4 konor och 4 - 8 målvakter per bana.

Anvisningar

1. En målvakt börjar stå i mål i ena laget.
2. Det andra laget skjuter ett varsitt skott mot de andra målet.
3. Upprepa och bytt uppgift tills alla stått i mål.

Progression

- Kör med returer ifall målvakt släpper farliga sådana.
- Ställ två målvakter i mål, ena bakom den andra (skymd sikt).
- Utse en i laget som skjut max två skott. De andra ställer sig i vägen (utanför uppkonade linjen).

13-14 ÅRINGAR

- 1) AKTIVERING**
- 2) LEK / TÄVLING**
- 3) TEKNIK**
- 4) MATCHFAS**

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Utgångsställning
- Grepp teknik vid skott åt sidan
- Frånskjut, attackera boll eller inte? Fotisättningen och kraften

Bonus

- Kollapsräddningen



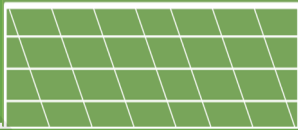
AKTIVERING

Underkropp

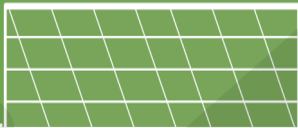
- Benböj – Gå ner 90 grader och explodera sedan upp i full kraft. (Framsida, vader, och aktivering av knä- och höftleder.
- Sidoutfall – Ta ett sådan stort steg ut från sidan av kroppen med ena benet. Böj sedan benet och håll det andra rakt. Kom sedan upp kontrollerat i normalposition och upprepa åt andra hållet.
- Pistolskottet – Stå halvt upp, rulla sedan ner på rygg med benen upp i luften. Ta dig sedan upp samma väg tillbaka, dock bara på ett ben.

Överkropp

- Armhävning med boll – Gör en armhävning med ena handen ovanpå en boll. Rulla sedan över bollen till andra handen och upprepa övningen.
- Planka med rotation – Ställ dig i plankan på underarmarna eller händerna (svårare). Roter sedan kroppen och sträck upp ena handen i luften tillsammans med motsvarande ben. Upprepa på andra sidan.
- Armlyft – Ställ dig i utgångsställning med armbågarna in mot kroppen. En kompis ställer sig bakom och sätter händerna på armbågarna och håller emot. Lyft nu armarna så snabbt du kan 90 grader upp åt sidan av kroppen. Upprepa och byt uppgift.



"THE SPECIAL KING"



Buttler Prins

Mv	Mv	Mv
Mv	Mv	Mv

Kung

Drottning



Bonde

Knäckt



THE SPECIAL KING

VAD? Försvarsspel: Lek/ förberedelse med koppling till skott.

VARFÖR? För att värma upp kroppen i rörelser som kommer ske längre fram i träningen.

HUR?

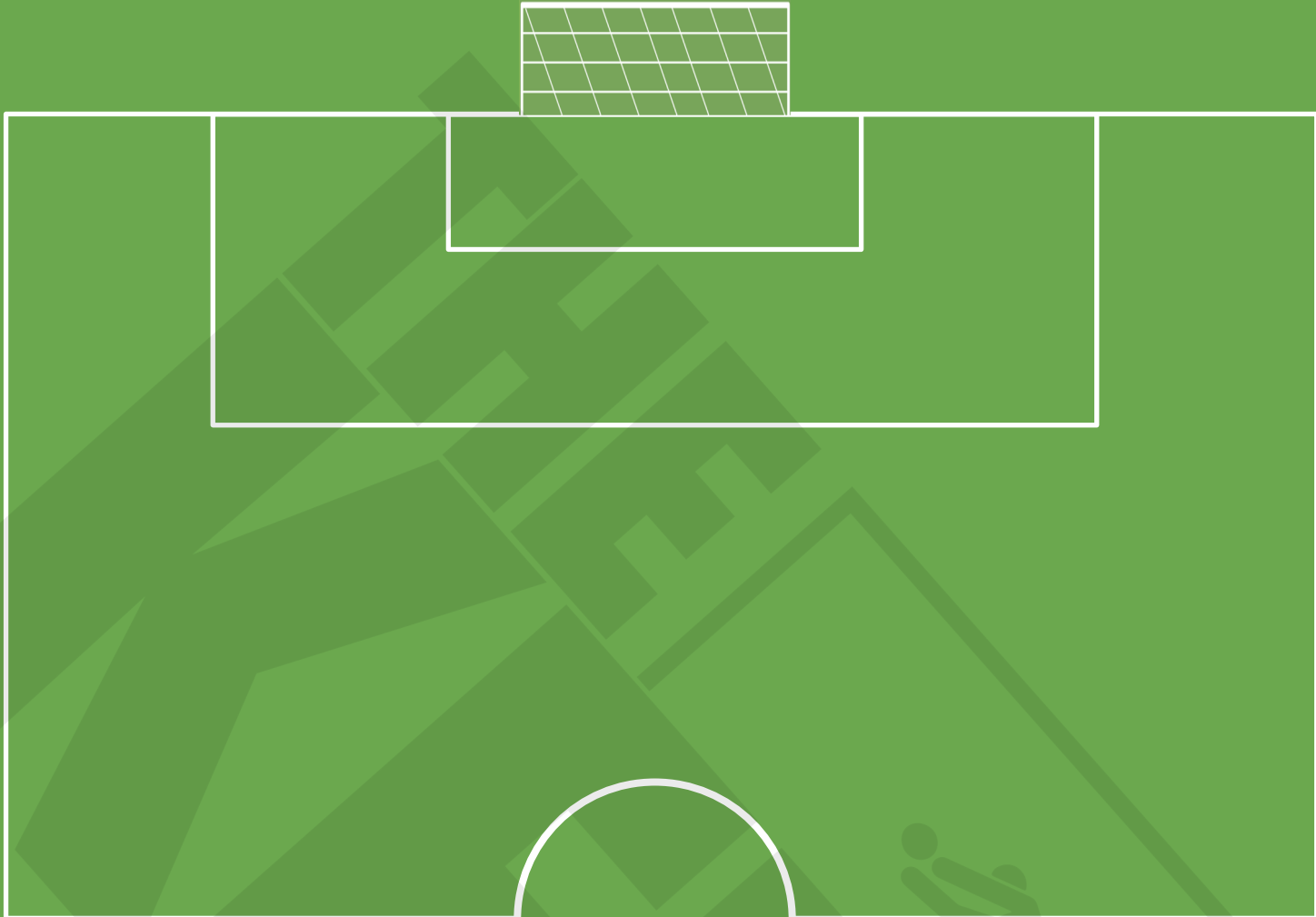
Hur skjuter vi ifrån ifall vi måste slänga oss?
Hur och vart står vi för att vara redo för "skott"?

ÖVA

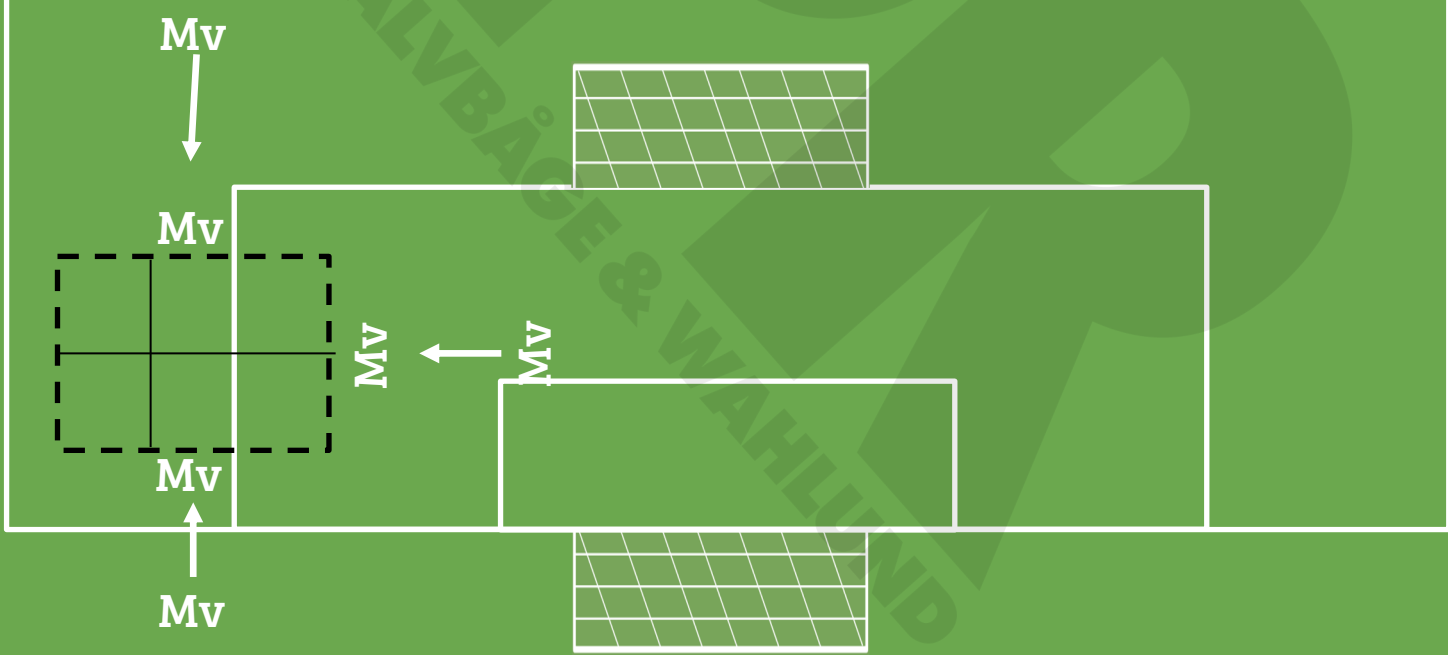
Organisation? En konad plan med 6 ytor. En boll. En målvakt per yta/ruta.

Anvisningar

1. Kungen serverar ett underarmskast till valfri yta.
2. Bollen får studsas en gång eller inte alls innan nästa spelare försöker få bollen till en annan yta. Bollen får bara slås till och ej greppas.
3. Spelare som har ut bollen ställer sig sist (bonde).
4. Studsar bollen mer än en gång på en yta ställer sig spelaren på den ytan sig sist.



”BACK TO BASE”



BACK TO BASE

VAD? Försvarsspel: Teknik vid räddning av skott.

VARFÖR? Få en kännedom om olika tekniker. Samt hur och när de kan användas.

HUR?

*Hur ser grepptekniken ut om bollen nära eller på marken åt sidan?
Vad händer med grepptekniken om bollen går i luften åt sidan?
När kan vi skära bollbanan/ attackera bollen och inte?*

ÖVA

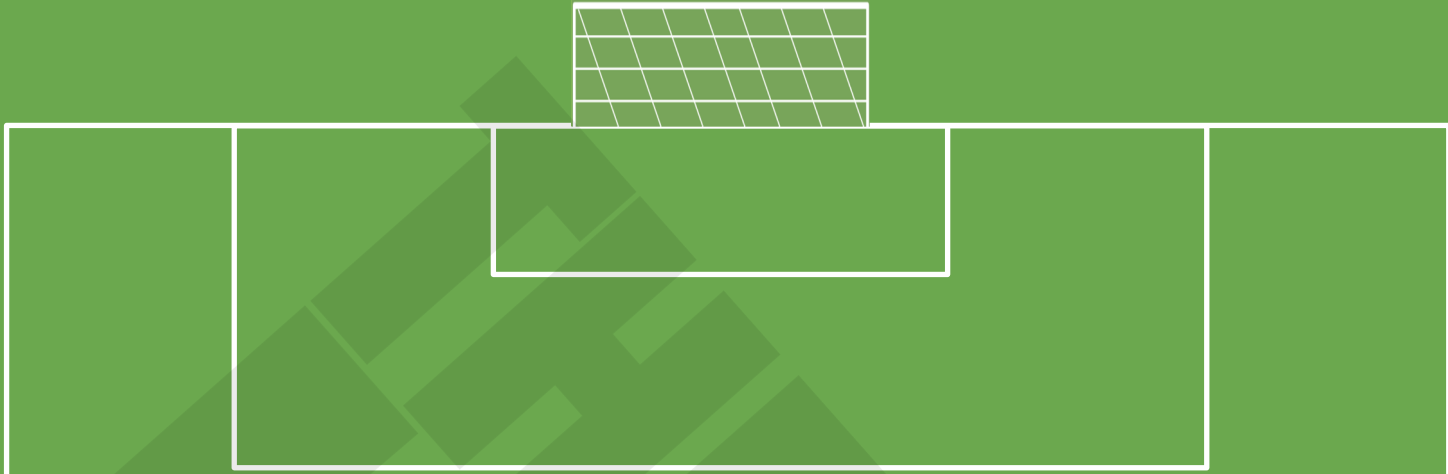
Organisation? En konad linje att jobba utefter. Två bollar per grupp. Två målvakter.

Anvisningar

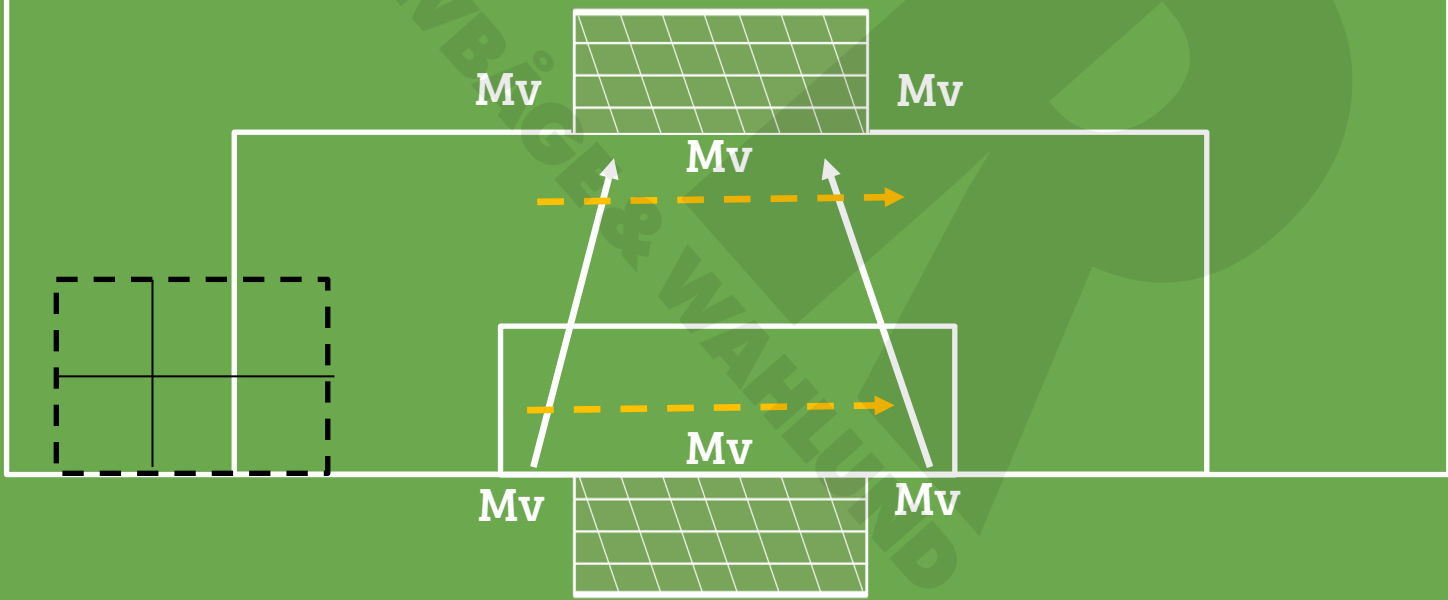
1. MV 2 ställer sig i utgångsställning på konlinjen mitt emot MV 1.
2. MV 2 gör en sidledsförflyttning ut mot ena sidan och jobba sedan tillbaka.
3. När MV 2 är redo skjuter MV 1.
4. Upprepa 3 gånger åt varje håll innan de byter plats.

Exempel på upplägg

1. Förflyttning med grepp (hand/ skopa/ fall framåt).
2. Förflyttning med fall och frånskjut förbestämd sida.
3. Förflyttning med fall och frånskjut högt eller lågt övningskotts.
4. Förflyttning och frånskjut med mer reflexer – utmana vart isättning med fot sker.



”COVERED”



COVERED

VAD? Försvarsspel: Teknik vid räddning av skott.

VARFÖR? För att kunna rädda skott utanför eller precis innanför straffområdet.

HUR?

*Hur djupt kan vi stå i utgångsställningen? Vad påverkar?
Om vi inte kan greppa boll, vad gör vi då?
Vad påverkar våran fot isättning?*

ÖVA

Organisation? 2 mål. 4 konor och 4 - 8 målvakter per bana.

Anvisningar

1. En målvakt börjar stå i mål i ena laget.
2. Det andra laget skjuter ett varsitt skott mot de andra målet. Bollen måste vara i rullning vid skott (läsa kroppsspråk).
3. Upprepa och bytt uppgift.

Progression

- Kör på rullande boll DIREKT.
- Kör med returer DIREKT.
- Utse en i laget som skjut max två skott. De andra ställer sig i vägen (utanför konade linjen). Notera att skotten inte måste vara hårda, utan att de andra kan och får ändra riktning på skottet.

15 ÅRINGAR-ÄLDRE

- 1) AKTIVERING
- 2) LEK / TÄVLING
- 3) TEKNIK
- 4) MATCHFAS

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Utgångsställning
- Förflyttning & balans
- Hoppa (för-studs) eller inte hoppa?
- Positionering vid skott och skydd sikt

BY ALVBÅGE & WAHLUND

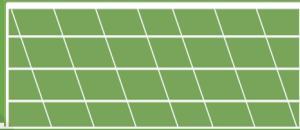
AKTIVERING

Underkropp

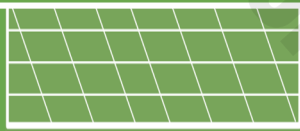
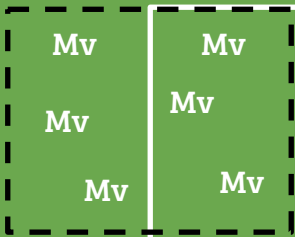
- Benböj – Gå ner 90 grader och explodera sedan upp i full kraft. (Framsida, vader, och aktivering av knä- och höftleder.
- Sidoutfall – Ta ett sådan stort steg ut från sidan av kroppen med ena benet. Böj sedan benet och håll det andra rakt. Kom sedan upp kontrollerat i normalposition och upprepa åt andra hållet.
- Pistolskottet – Stå halvt upp, rulla sedan ner på rygg med benen upp i luften. Ta dig sedan upp samma väg tillbaka, dock bara på ett ben.

Överkropp

- Armhävning med boll – Gör en armhävning med ena handen ovanpå en boll. Rulla sedan över bollen till andra handen och upprepa övningen.
- Planka med rotation – Ställ dig i plankan på underarmarna eller händerna (svårare). Roter sedan kroppen och sträck upp ena handen i luften tillsammans med motsvarande ben. Upprepa på andra sidan.
- Armlyft – Ställ dig i utgångsställning med armbågarna in mot kroppen. En kompis ställer sig bakom och sätter händerna på armbågarna och håller emot. Lyft nu armarna så snabbt du kan 90 grader upp åt sidan av kroppen. Upprepa och byt uppgift.



”TEAM-UP”



TEAM-UP

VAD? Försvarsspel: Lek/ förberedelse med koppling till skott.

VARFÖR? För att värma upp kroppen i rörelser som kommer ske längre fram i träningen.

HUR?

Läs ovanstående frågor

ÖVA

Organisation? En uppkonad plan med två planhalvor. En boll. 4 till 6 målvakter på varje plan.

Anvisningar

1. MV 2 ställer sig i utgångställning vid ena konlinjen mitt emot MV 1.
2. MV 1 skjuter/kastar en bra övningsboll till MV 2
3. MV 2 använder sedan tekniken för att fånga bollen
4. Upprepa och kör till varandra.

Tips

- Be målvakterna ta det lugnt samt vara en bra kompis och ge tips till varandra om de ser något den andre kan göra bättre.
- Nämn också att det är helt okej att kasta tillbaka bollen eller be kompiserna skjuta igen ifall skottet/ rullningen blev mindre bra.

BACK TO BASE

VAD? Försvarsspel: Teknik vid räddning av skott

VARFÖR? Få en kännedom om olika tekniker. Samt hur och när de kan användas.

HUR?

Hur står vi när vi är redo för skott? – Utgångställning

Hur greppar vi bollen? – Greppteknik (skopa/hand)

Vad ska vi göra för att landa mjukt? – Fallteknik

Vilka kroppsdelar använder vi för att skjuta ifrån? – Frånskjut

ÖVA

Organisation? En uppkonad plan med fyra ytor. En boll. 4 till 5 spelare vid varje plan.

Anvisningar

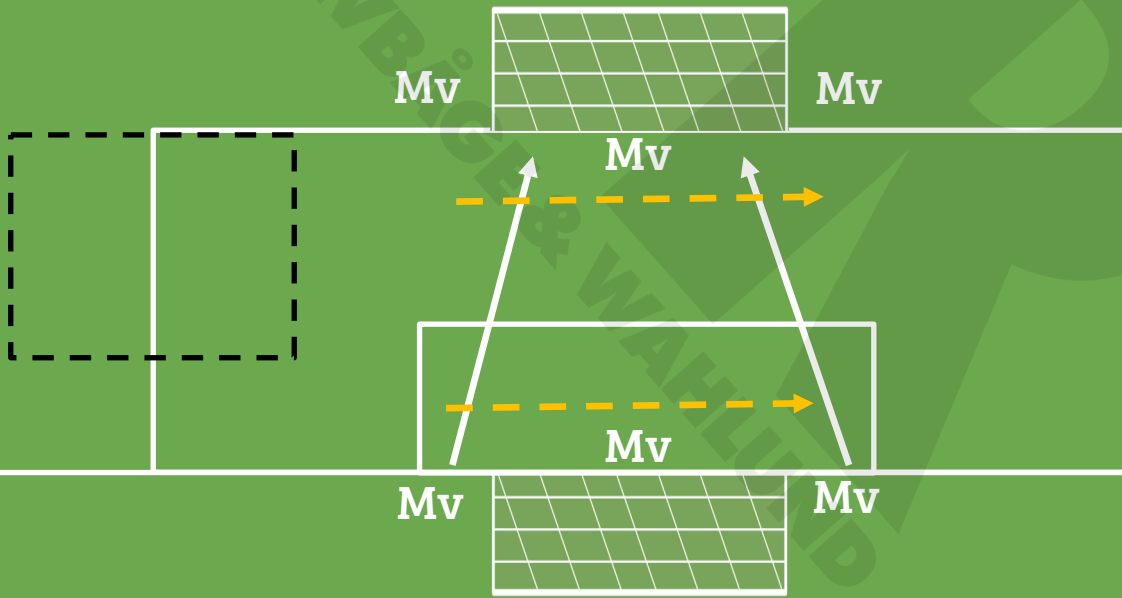
1. MV 2 ställer sig i utgångsställning vid ena konlinjen mitt emot MV 1.
2. MV 1 skjuter/kastar en bra övningsboll till MV 2
3. MV 2 använder sedan tekniken för att fånga bollen
4. Upprepa och kör till varandra.

Tips

- Be målvakterna ta det lugnt samt vara en bra kompis och ge tips till varandra om de ser något den andre kan göra bättre.
- Nämn också att det är helt okej att kasta tillbaka bollen eller be kompiserna skjuta igen ifall skottet/ rullningen blev mindre bra.



”COVERED”



COVERED

VAD? Försvarsspel: Teknik vid räddning av skott.

VARFÖR? För att kunna rädda skott utanför eller precis innanför straffområdet.

HUR?

*Hur djupt kan vi stå i utgångsställningen? Vad påverkar?
Om vi inte kan greppa boll, vad gör vi då?
Vad påverkar våran fot isättning?*

ÖVA

Organisation? 2 mål. 4 konor och 4 - 8 målvakter per bana.

Anvisningar

1. En målvakt börjar stå i mål i ena laget.
2. Det andra laget skjuter ett varsitt skott mot de andra målet. Bollen måste vara i rullning vid skott (läsa kroppsspråk).
3. Upprepa och bytt uppgift.

Progression

- Kör på rullande boll DIREKT.
- Kör med returer DIREKT.
- Utse en i laget som skjut max två skott. De andra ställer sig i vägen (utanför konade linjen). Notera att skotten inte måste vara hårda, utan att de andra kan och får ändra riktning på skottet.