

TRÄNING 3

FÖRSVARSPEL: INLÄGG – HÖGA & LÅGA

BY ALVBÅGE & WAHLUND

10-12 ÅRINGAR

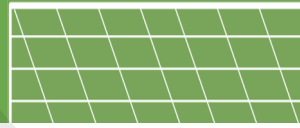
- 1) LEK
- 2) RÖRELSERIKEDOM
- 3) TEKNIK
- 4) MATCHFAS

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

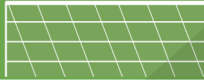
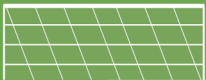
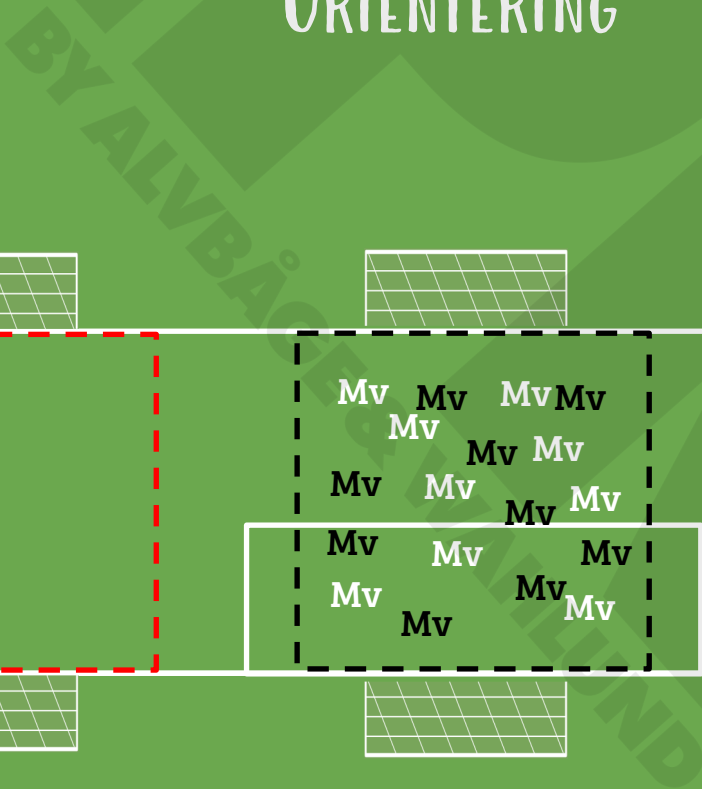
- Sidledsförflyttning
- Balans vid avslut



BY ALVBÅGE & WAHLUND



"ORIENTERING"



ORIENTERING

VAD? Försvarsspel: Lek/ förberedelse – inlägg.

VARFÖR? Komma igång i rörelser som kan hittas vid inläggssituationer.

HUR?

I vilka situationer är det här i matchen?

Hur gör vi för att komma så högt som möjligt och fånga bollen?

ÖVA

Organisation? En konad yta. 10-20 målvakter. 5-10 bollar.

Anvisningar

1. Hälften av målvakterna springer runt med en boll.
2. De med boll skall försöka slänga upp bollen i luften till dem utan boll.
3. Målvakt utan boll går upp och fångar bollen och letar sedan efter ny målvakt utan boll.

Progression/ stegring

- Hög boll
- Mellanhög boll
- Låg boll

”MÅLVAKTSATLETEN” / RÖRELSERIKEDOM

Klappa händer - Stå i armböjningsställning och försök klappa kompisen på ovansidan om handen och undvik själv att bli träffad.

Gummibollen - Ligg halvt på sidan om kroppen och gör en låtsasräddning. När du är nere med hela sidan av kroppen skall du snabbt komma upp på fötterna . Påbyggnaden på denna övning är att istället huvudet skall till andra sidan så snabbt som möjligt efter räddningen.

Kanonkulan - Ligg på rygg med böjda ben uppdragna mot bröstet. Låt nu kompisen sätta sig med rumpen på dina fotblad. Gör nu en explosiv benpress så att kompisen lyfter från marken.

MÅLVAKTSATLETEN / RÖRELSERIKEDOM

VAD? Rörelserikedom.

VARFÖR? Berika ungdomarna och deras rörelseförmåga.

ÖVA

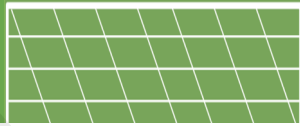
Använd den konade yta som i övningen ovan.

Anvisningar

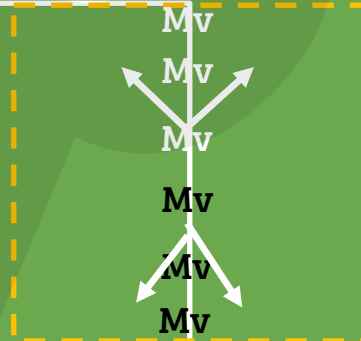
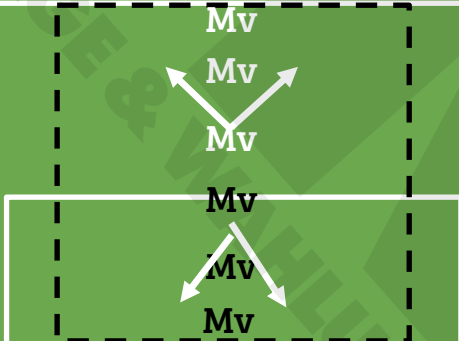
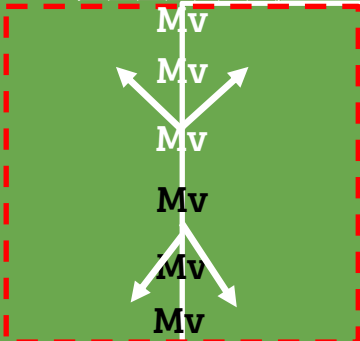
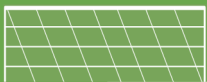
Finns i föregående slide



BY ALVBÅGE & WAHLUND



"TÄCK-BOLL"



TÄCK-BOLL

VAD? Försvarsspel: Förhindra rädda avslut - inlägg-låga (cut-backs).

VARFÖR? Undvika att det blir mål efter inlägg.

HUR?

Vilka kroppsdelar kan vi rädda bollen med?

Hur kan vi göra för att se bollen/ skytten?

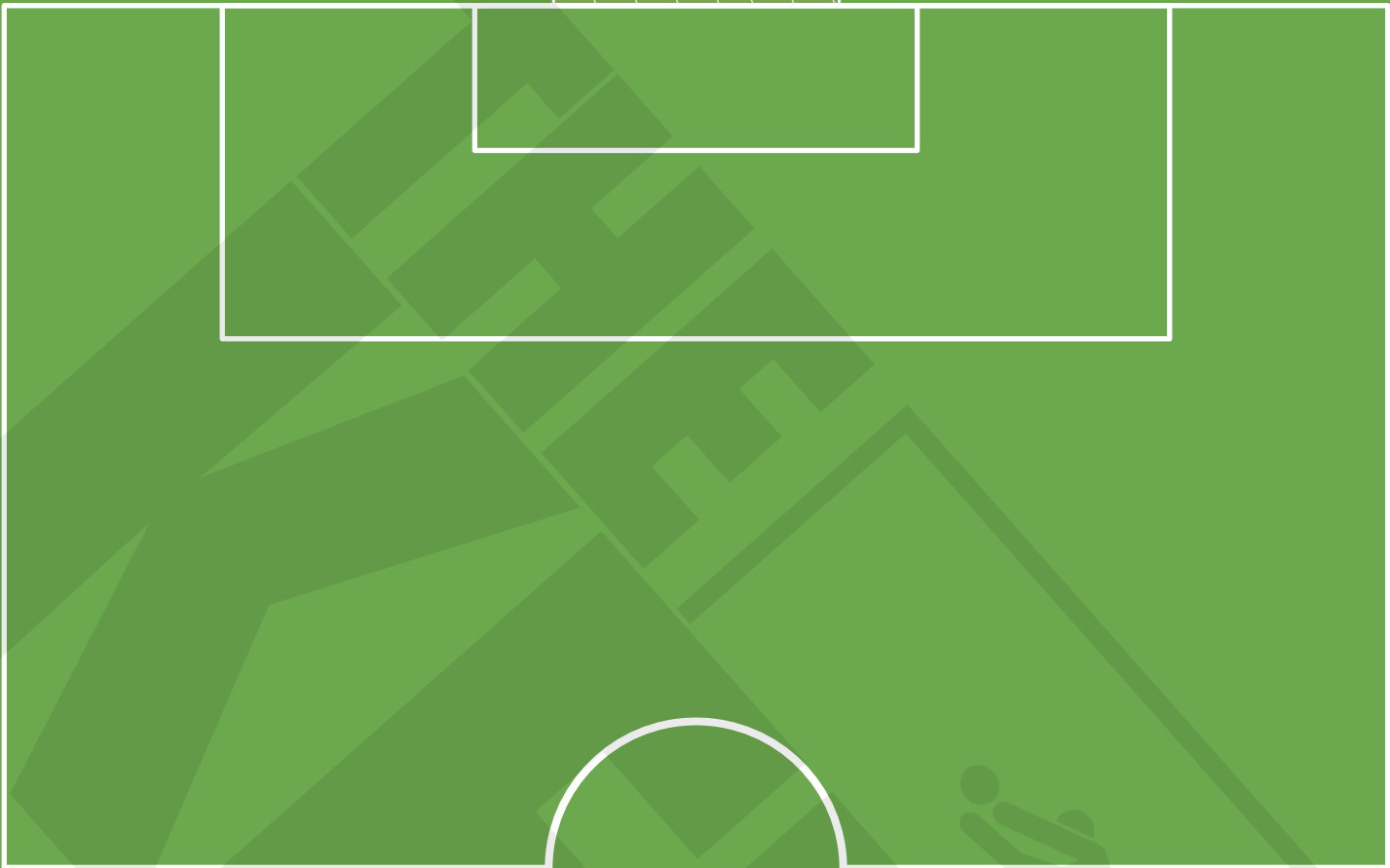
Organisation. 3 målvakter. 1 mål. Bollar.

Anvisningar.

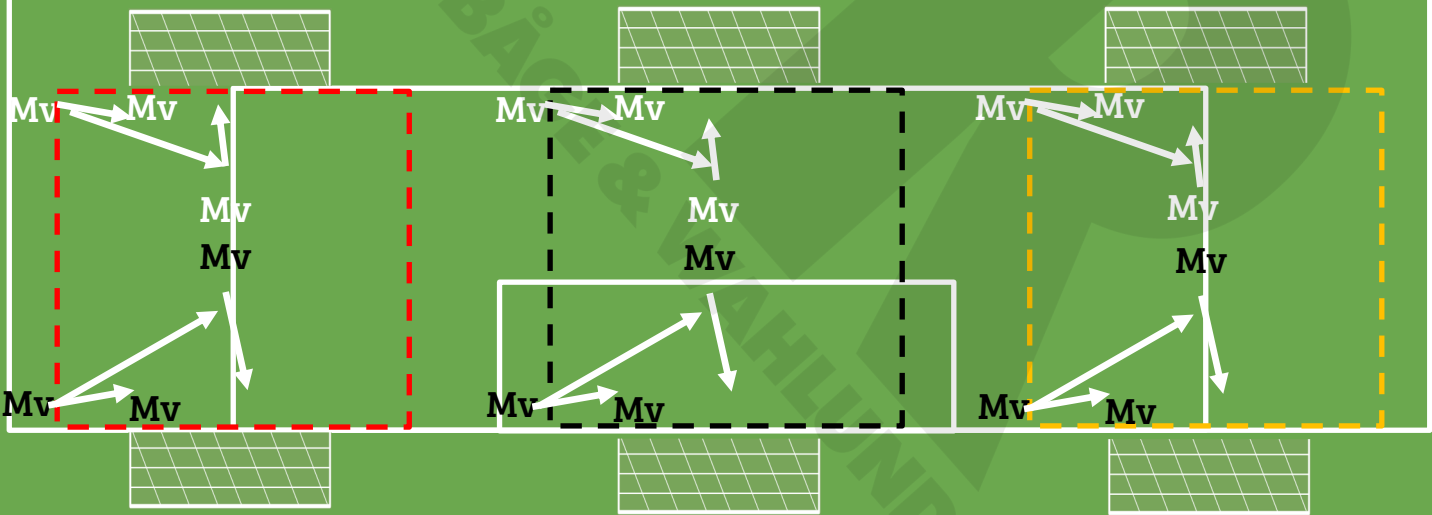
1. Målvakt 1 skjuter en boll på valfri sida om målvakt 2.
2. Målvakt 2 skymmer sikten för målvakt 3.
3. Målvakt 3 agerar målvakt på mållinjen och försöker rädda avslutet.
4. Upprepa och byt sedan uppgift.

Progression/stegring.

- Returer
- Båda får gå på retur
- Hårdare skott



"PANG-BOLL"



PANG-BOLL

VAD? Försvarsspel: Förhindra rädda avslut - inlägg-låga (cut-backs).

VARFÖR? Undvika att det blir mål efter inlägg eller vid vinkelskott.

HUR?

Hur agerar vi om passningen slås nära mållinjen?

Hur agerar vi om bollen slås en bit ifrån mållinjen?

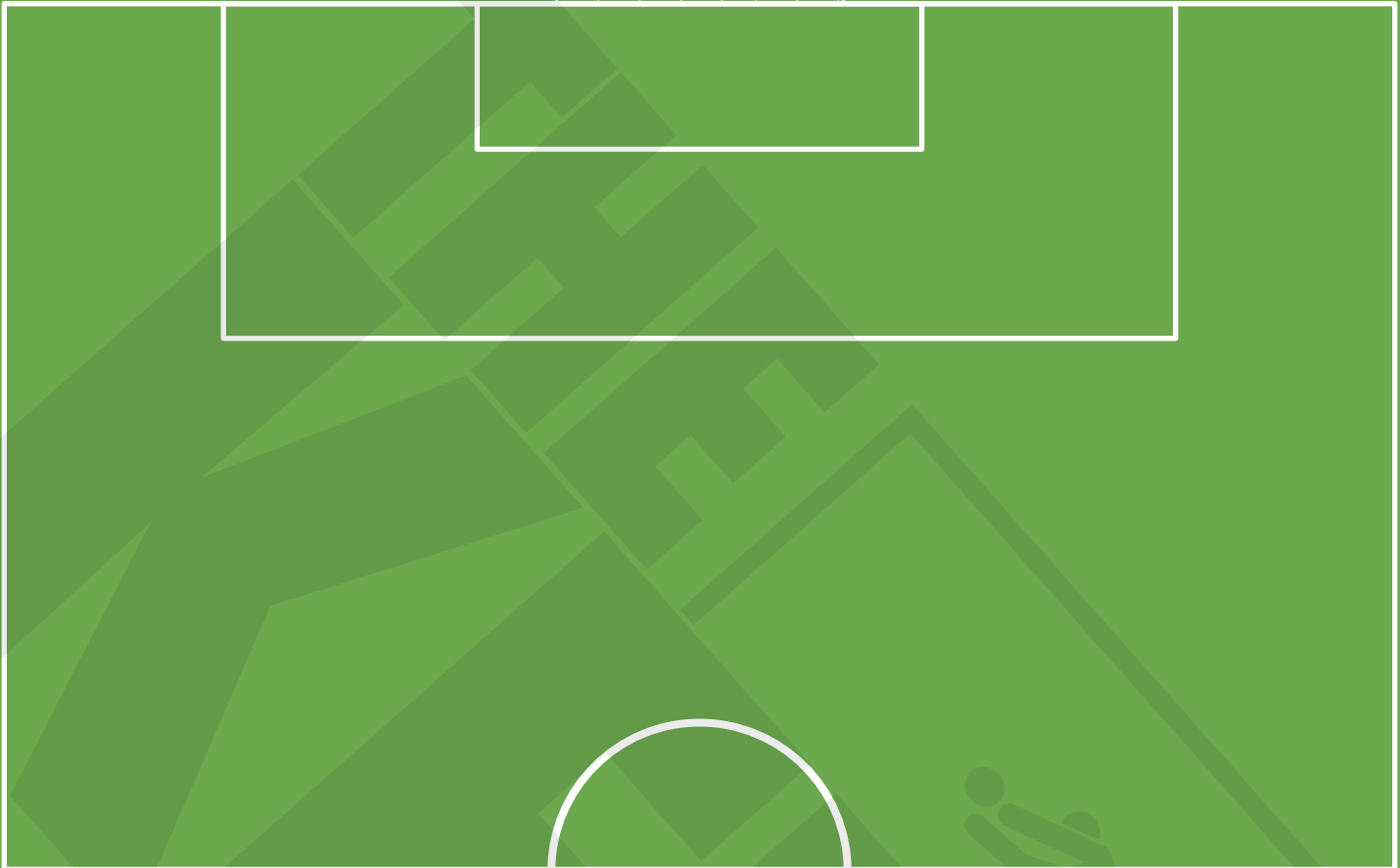
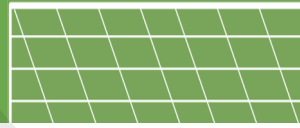
Hur förflyttar vi oss effektivt?

Organisation. 3 målvakter. 1 mål. Bollar.

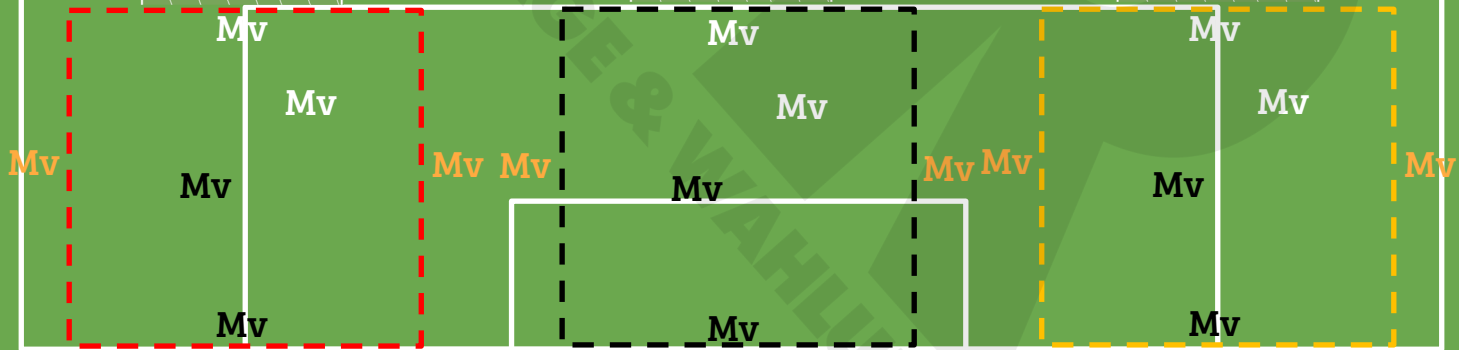
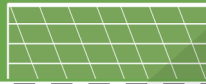
Anvisningar.

1. Målvakt 1 skjuter ett skott mot målvakt 3 eller passar bollen mellan målvakt 3 och 2.
2. Målvakt 3 agerar utifrån situationen och räddar avslut.
3. Upprepa och byt sedan uppgift.





"PANG-BOLL"



Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv

Mv Mv

Mv Mv

Mv

BY ALVBÄCKER & VAHLBOND



MATCH

VAD? Försvarsspel: Förhindra rädda avslut - inlägg-låga (cut-backs).

VARFÖR? Undvika att det blir mål efter inlägg eller vid vinkelskott.

HUR?

När ska vi förflytta oss och vart skall vi stå?

När motståndaren skjuter eller passar, vad gör vi då?

Organisation. 6 målvakter. 2 mål. Bollar. Koner.

Anvisningar.

1. Lag svart börjar spela ut bollen.
2. Lag orange är med båda laget och det de fick senast ifrån
3. Lag orange får spela utanför linjerna till skillnad från de andra.
4. Anfallande lag skall nu försöka göra mål mot försvarande genom låga inlägg.

BY ALVBÅGE & WAHLUND

13-14 ÅRINGAR

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

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Positionering och kroppsvinkel
- Agera genom att gå ut eller stå kvar – för och nackdelar.



BY ALVBÅGE & WAHLUND

AKTIVERING

Underkropp

Utfallsgång med armföring - Ställ dig på en öppen yta med rak hållning. Gå nu framåt i utfallsgång genom att gå upp på tå, göra ett knälyft med det fria benet, falla fram på det fria benet, bromsa och pressa upp dig i nästa steg. Pendlamed armarna diagonalt, precis som när du springer.

Stående rumplyft - Ställ dig på ena benet. Lyft nu det fria benet uppåt/bakåt och bromsa benet på vägen ner. Tänk på att vinkla ut foten för att komma åt rumpan ordentligt.

Tuppfäktning - Utövarna ställer sig på ett ben och greppar det andra benet i samma position som när man stretchar framsida lår. Nu hoppar utövarna runt och försöker tackla ner varandra med bröstet eller axeln. Man kan också tillåta och använda den fria armen att dra och putta med.

AKTIVERING

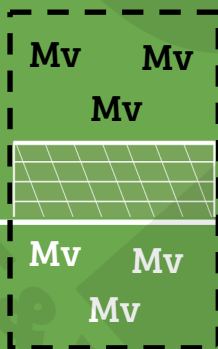
Överkropp

Armböj med sidobenpendling - Ställ dig i armböjningsställning, på händer och fötter där kroppen bildar en rak linje från axlar till fötter. Gör nu en armböj samtidigt som du gör en sidobenpendling med ena benet. När du släpper och pendlar upp ena benet är det viktigt att du inte tappar höftens och ryggens position. Byt sedan ben vid nästa armböjning.



BY ALVBÅGE & WAHLUND

"VOLLEYBOLL"



VOLLEYBOLL

VAD? Försvarsspel: Lek/ förberedelse med koppling till inlägg

VARFÖR? Värma upp kroppen och komma igång i rörelser som hittas vid höga inlägg.

HUR?

Vad gör vi här som vi gör vid höga inlägg?

Hur positionerar vi oss?

Hur kommer vi till bollen?

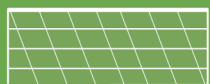
ÖVA

Organisation? En konad yta med två planhalvor. En boll. 2-6 målvakter på varje plan. Bollar

Anvisningar

1. Ena laget börjar att serva bollen genom att kasta över bollen till andra sidan.
2. Bollen får spelas inom laget men inte röras två gånger av samma spelare utan att den vidrört medspelare innan.
3. Studsar bollen på motståndarnas planhalva eller utanför, får eget lag poäng. Bollen får inte heller greppas.

"GO OR NOT?"



Mv

Mv



Mv



Mv



Mv

Mv



GO OR NOT

VAD? Försvarsspel: Förhindra och rädda avslut

VARFÖR? För att förhindra avslut och mål vid inlägg.

HUR?

Varför ska vi stå kvar och när?

Hur kan vi tjäna tid för att komma till bollen snabbare?

ÖVA

Organisation? 3 målvakter. Bollar. Ett mål.

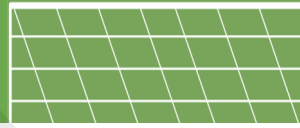
Anvisningar

1. Målvakt 1 står i mål och agerar målvakt.
2. Målvakt 2 och 3 kastar bollen mellan varandra.
3. Målvakt 1 bryter bollbana när läget är rätt, samt anpassar position vid varje situation.

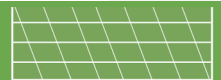
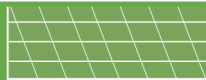
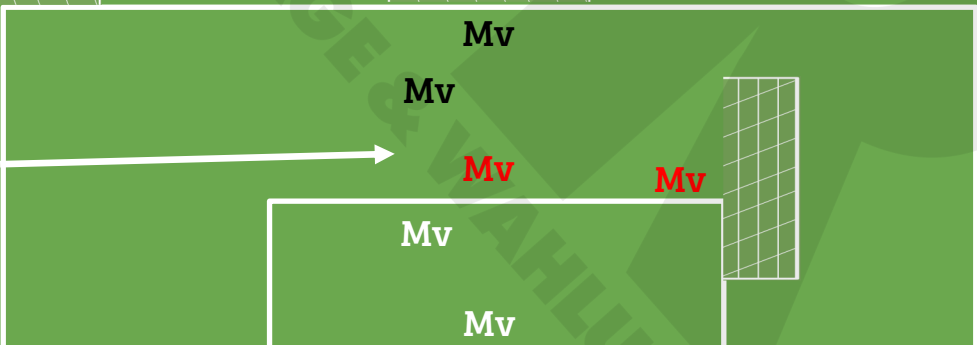
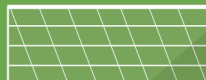
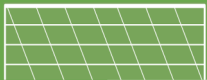
Progression/stegring

- Ställ spelare i vägen.
- Spelare får gå på avslut.
- Mer varierande kast.





”DUELLEN”



BY ALVBÅGE
FAHLEND

DUELLEN

VAD? Försvarsspel: Förhindra rädda avslut.

VARFÖR? Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

HUR?

Hur kan vi undvika missförstånd eller krockar med spelare?

Hur positionerar vi oss beroende på bollhållare och vilket mål vi står i?

ÖVA

Organisation? 3-6 målvakter. 3 mål. Bollar.

Anvisningar

1. Varje lag bestämmer vilken som börjar agera målvakt, respektive försvarare.
2. Tränaren skjuter(passar in bollar i ytan varpå varje lag skall skydda sitt mål genom att vinna bollen.
3. Upprepa, byt positioner samt mål för olika typer av inlägg.

Progression/stegring.

- Försvarare får gå på avslut.
- Addera poängsystem.
- Hårdare inlägg.

15 ÅRINGAR-ÄLDRE

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

VAD TRYCKER VI PÅ I DENNA TRÄNING?

- Positionering och kroppsvinkel
- Agera genom att gå ut eller stå kvar – för och nackdelar.



AKTIVERING

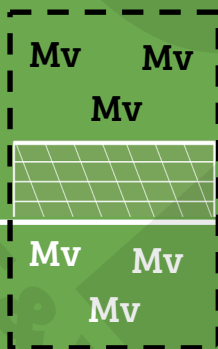
Underkropp

Utfallsgång med armföring - Ställ dig på en öppen yta med rak hållning. Gå nu framåt i utfallsgång genom att gå upp på tå, göra ett knälyft med det fria benet, falla fram på det fria benet, bromsa och pressa upp dig i nästa steg. Pendlamed armarna diagonalt, precis som när du springer.

Stående rumplyft - Ställ dig på ena benet. Lyft nu det fria benet uppåt/bakåt och bromsa benet på vägen ner. Tänk på att vinkla ut foten för att komma åt rumpan ordentligt.

Tuppfäktning - Utövarna ställer sig på ett ben och greppar det andra benet i samma position som när man stretchar framsida lår. Nu hoppar utövarna runt och försöker tackla ner varandra med bröstet eller axeln. Man kan också tillåta och använda den fria armen att dra och putta med.

"VOLLEYBOLL"



VOLLEYBOLL

VAD? Försvarsspel: Lek/ förberedelse med koppling till inlägg

VARFÖR? Värma upp kroppen och komma igång i rörelser som hittas vid höga inlägg.

HUR?

Vad gör vi här som vi gör vid höga inlägg?

Hur positionerar vi oss?

Hur kommer vi till bollen?

ÖVA

Organisation? En konad yta med två planhalvor. En boll. 2-6 målvakter på varje plan. Bollar

Anvisningar

1. Ena laget börjar att serva bollen genom att kasta över bollen till andra sidan.
2. Bollen får spelas inom laget men inte röras två gånger av samma spelare utan att den vidrört medspelare innan.
3. Studsar bollen på motståndarnas planhalva eller utanför, får eget lag poäng. Bollen får inte heller greppas.

"GO OR NOT?"



Mv

Mv



Mv



Mv



Mv

Mv



GO OR NOT

VAD? Försvarsspel: Förhindra och rädda avslut

VARFÖR? För att förhindra avslut och mål vid inlägg.

HUR?

Varför ska vi stå kvar och när?

Hur kan vi tjäna tid för att komma till bollen snabbare?

ÖVA

Organisation? 3 målvakter. Bollar. Ett mål.

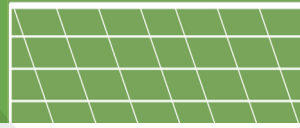
Anvisningar

1. Målvakt 1 står i mål och agerar målvakt.
2. Målvakt 2 och 3 kastar bollen mellan varandra.
3. Målvakt 1 bryter bollbana när läget är rätt, samt anpassar position vid varje situation.

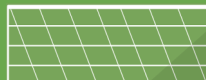
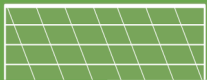
Progression/stegring

- Ställ spelare i vägen.
- Spelare får gå på avslut.
- Mer varierande kast.

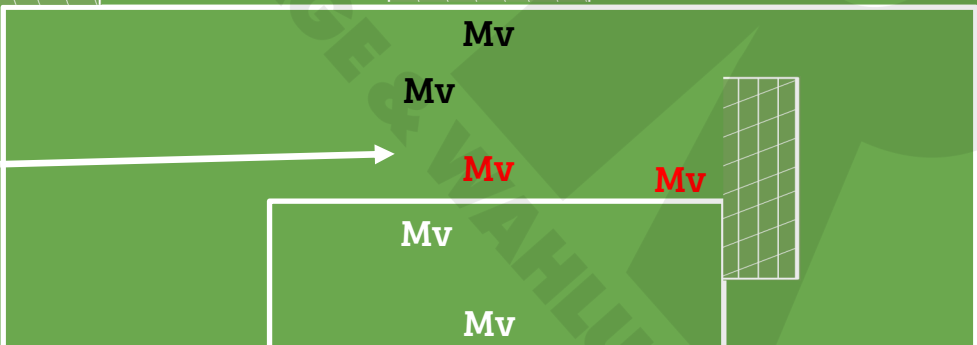




”DUELLEN”



Tr



Mv

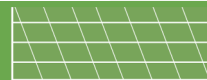
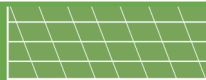
Mv

Mv

Mv

Mv

Mv



DUELLEN

VAD? Försvarsspel: Förhindra rädda avslut.

VARFÖR? Genom att samarbete och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

HUR?

Hur kan vi undvika missförstånd eller krockar med spelare?

Hur positionerar vi oss beroende på bollhållare och vilket mål vi står i?

ÖVA

Organisation? 3-6 målvakter. 3 mål. Bollar.

Anvisningar

1. Varje lag bestämmer vilken som börjar agera målvakt, respektive försvarare.
2. Tränaren skjuter(passar in bollar i ytan varpå varje lag skall skydda sitt mål genom att vinna bollen.
3. Upprepa, byt positioner samt mål för olika typer av inlägg.

Progression/stegring.

- Försvarare får gå på avslut.
- Addera poängsystem.
- Hårdare inlägg.