

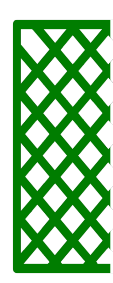
TEKNIKUTBILDNING

Övningar från teknikutbildning



**Förhindra & rädda
avslut**

Gripmaster's



Gripmaster's

Vad Förhindra och rädda avslut – Greppteknik

Varför Lära sig hålla i bollen med hjälp av rätt greppteknik

Hur

- Tummarna bakom bollen
- Spreta fingrarna så att du får ett bra grepp över större delar av bollen
- Nyp fast bollen vid varje boxning minska risken för att den åker ur händerna

Organisation

1-2 målvakter. Bollar.

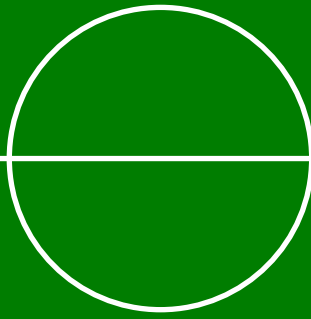
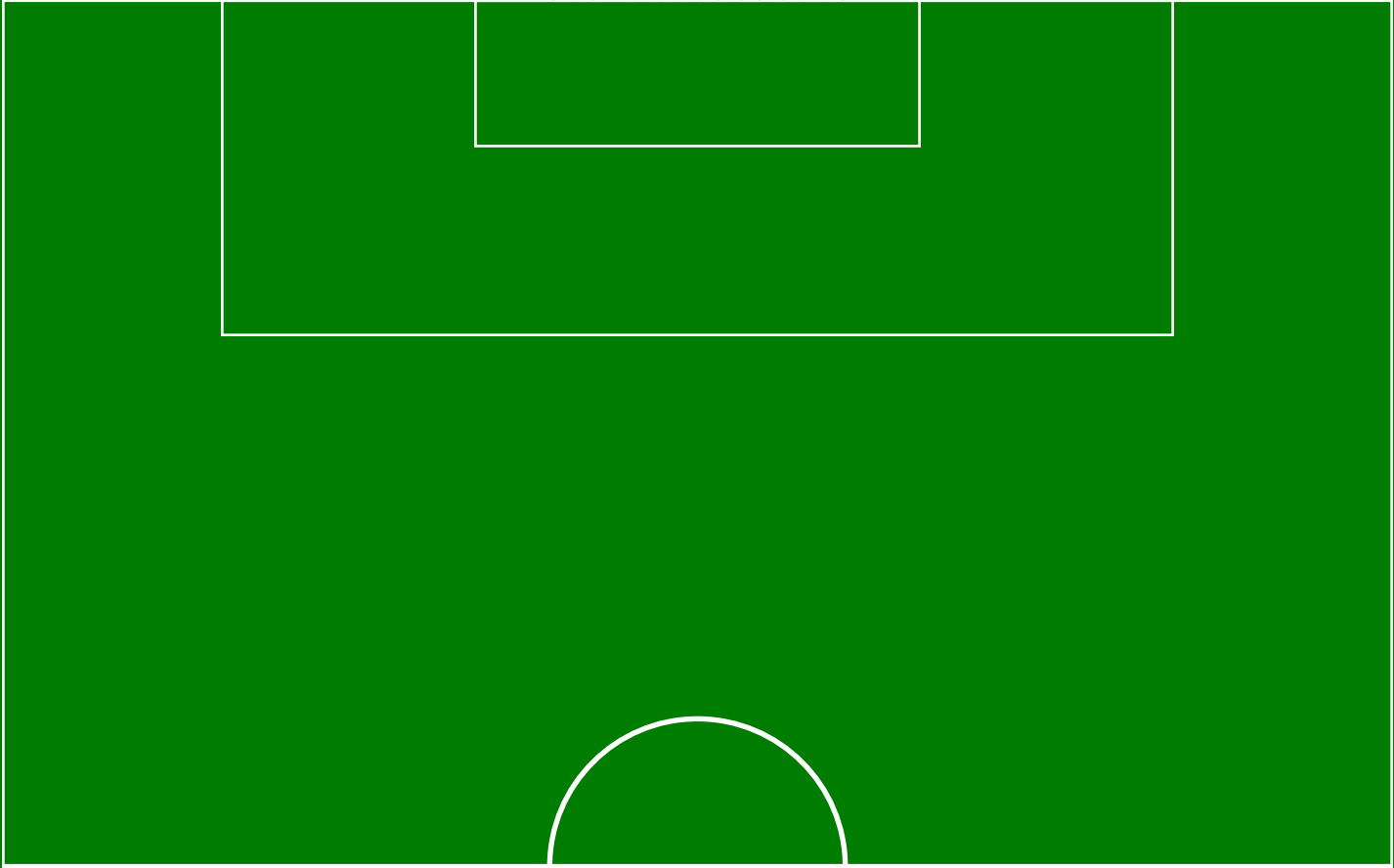
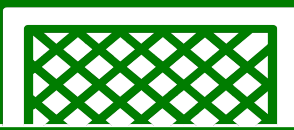
Anvisningar

1. Mv2 står och håller i boll i handen likt en greppar en boll
2. Mv1 kastar en annan boll i en båge till mv2
3. Mv2 boxar med hjälp av sin boll tillbaka inkommande boll till mv1
4. Upprepa och byt sedan uppgift

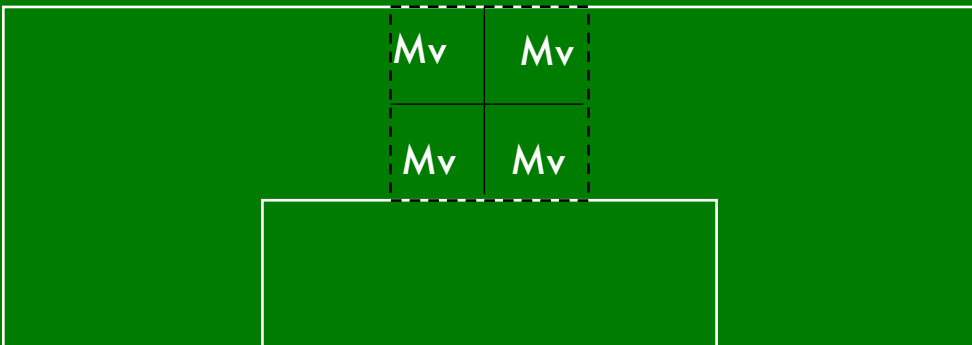
Påbyggnad

- + Båda målvakterna har boll i handen och boxar en 3e boll mellan varandra
- + Boxa upp bollen i luften som andra målvakten får gå upp och plocka

King



Tr 



Mv

Mv

Mv

Mv



King

Vad Förhindra och rädda avslut – Förberedelseträning - Skott

Varför Aktivera kroppen med relevanta rörelser

Hur

- Hur kan du agera för att vara redo för "skottet"?
- Hur kan du agera ifall "skottet" kommer en bit ifrån dig?
- Hur skall du ha händerna för att kunna agera på höga och låga "skott"

Organisation

En markerad plan med fyra ytor. Bollar. 4-5 spelare.

Anvisningar

1. Kingen serverar genom underarmskast till valfri ruta
2. Bollen måste studsas innan nästa spelare kan ta spela bollen vidare
3. Spela tills någon förlorar och byt platser

Påbyggnad

- + Nudda kona efter varje bolltouch
- + Bollen måste inte studsas i egen ruta innan man får spela den vidare

Divingdevils

MV



Tr



Divingdevils

Vad Förhindra och rädda avslut – Förberedelseträning - skott

Varför Aktivera kroppen med relevanta rörelser

Hur

- Vart på kroppen ska vi landa?
- Hur greppar vi bollen?
- Vilken kroppsdel ska till bollen först?
- Vilken kroppsdel använder vi för att hålla balansen och ta oss upp snabbt?

Organisation

1-3 målvakter. Bollar.

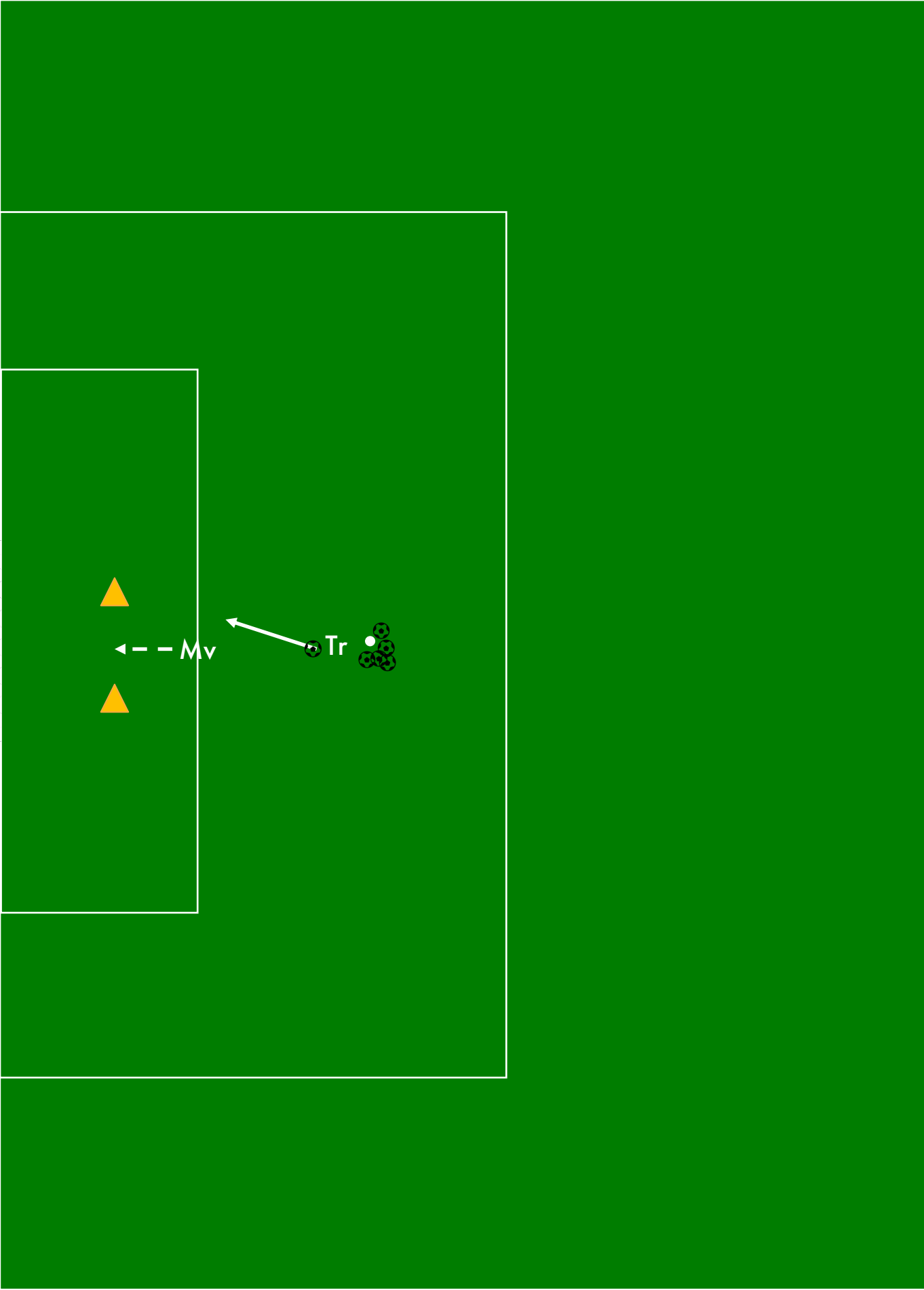
Anvisningar

1. Tränaren börjar med att passa/skjuta mot målvakt
2. Målvakt räddar och upprepar x antal gånger
3. Byt plats med annan målvakt eller bygg på övningen

Påbyggnad

- + Sittandes och faller på sidan
- + Ståendes på knä och fall
- + Ett knä i marken och en fot i marken (halvstående)
- + Stående
- + Vilande målvakt skymmer sikt mellan tr och mv
- + Hårdare/ högre skott
- + Två skott i samma runda "returer" – komma snabbt upp

Shot Block Blitz



Shot Block Blitz

Vad Förhindra och rädda avslut – Kontroll och balans

Varför Lära sig hitta kontroll och balans efter rörelse bakåt

Hur

- Hur påverkas vår frekvens i fotisättningen i samband med skyttens tillslagsfot?
- Vad kan vi göra för att tjäna tid i vårt frånskjut från skott på nära håll?

Organisation

1-3 målvakter. Bollar 1 mål. Koner.

Anvisningar

1. Målvakten börjar någon meter framför konmålet
2. Tränaren signalerar för start och petar bollen framåt
3. Målvakten börjar förflytta sig snabbt bakåt mot konmålet
4. Tränaren skjuter på sidan om målvakt och inom målet
5. Målvakten stannar upp innan tillslaget och försöker rädda skottet

Påbyggnad

- + Större mål
- + Olika typer av tillslag/ skott
- + Skynd sikt
- + Öva på olika typer av underlag och väder

Covered Sight

Vad Förhindra och rädda avslut – skott med skymd sikt

Varför Lära sig anpassa balans och utgångsställning utifrån begränsad blick på boll

Hur

- Hur kan du agera för att få blick på boll?
- Vilken typ av frånskjut kommer troligtvis behövas göras?

Organisation

Bollar. 2-3 målvakter. 1 mål.

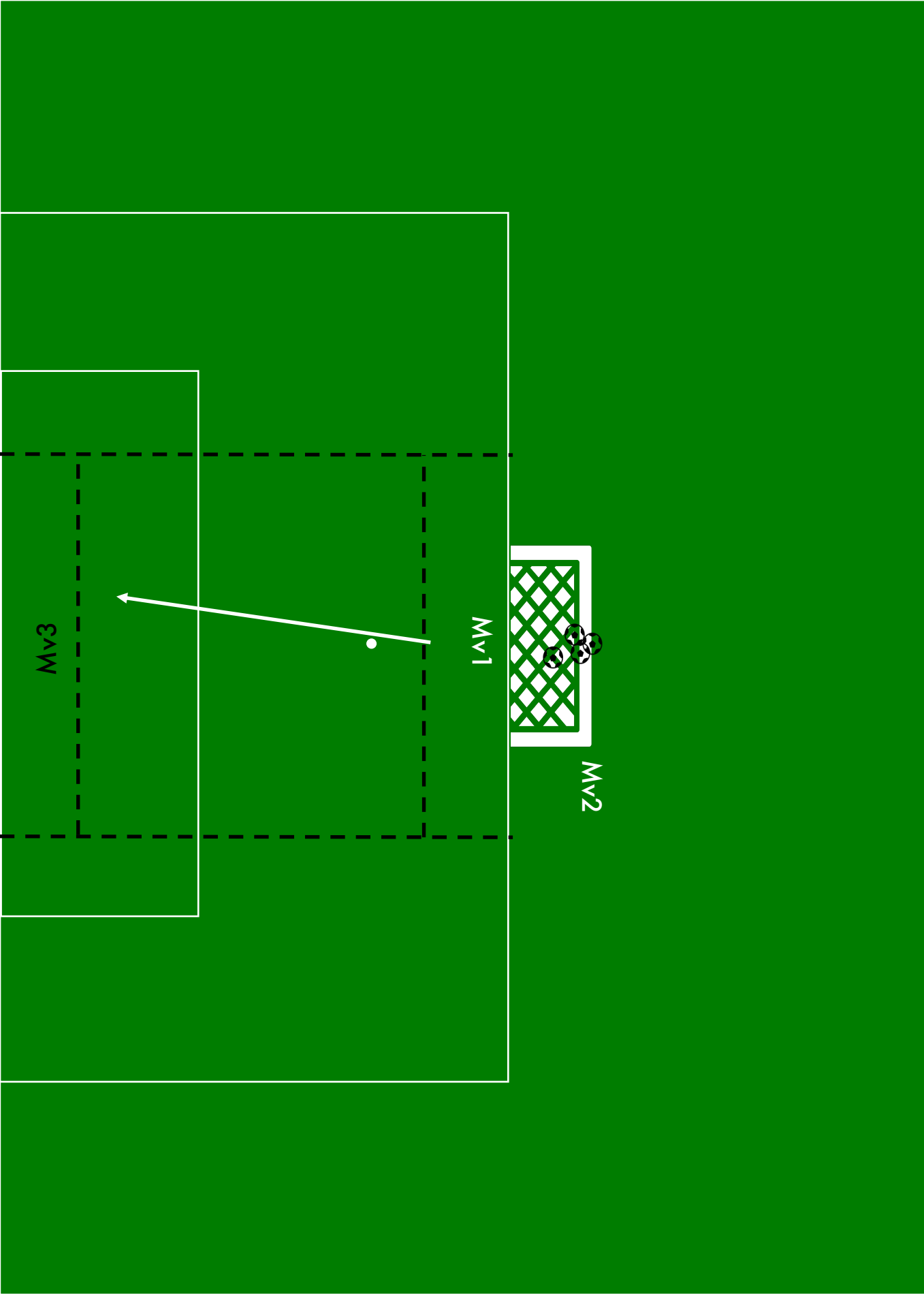
Anvisningar

1. Mv1 börjar i mitten av målet
2. Mv2 agerar utspelare och skymmer sikt någon meter framför mv1
3. Tr skjuter på sidan om mv2 och utmanar mv1 i målet
4. Upprepa och byt sedan uppgift

Påbyggnad

- + Motståndare som skymmer får styra boll
- + Returer
- + Boll kan gå mellan benen på motståndaren
- + Motståndare står närmare målvakt - mindre reaktionstid

Keprbattle



Keprbattle

Vad Förhindra och rädda avslut – Olika typer av avslut

Varför Lära sig rädda olika typer av skott

Hur

- När skottet skjuts, vad måste vi tänka på?
- Hur kan vi få kraft när vi behöver slänga oss?
- Vilken kroppsdel ska till bollen förts om den kommer en bit ifrån dig?
- Vart skall du försöka styra bollarna om du ej kan hålla bollen?

Organisation

En markerad planer. 6-8 målvakter. Bollar. 2 mål.

Anvisningar

1. Mv1 börjar skjuta på mv3
2. Mv3 försöker rädda avslutet
3. Mv3 skjuter på mv1
4. Skifte av målvakter i respektive mål
5. Upprepa och räkna antal räddningar

Påbyggnad

- + Ställ vilande spelare i vägen
- + Returer
- + Negativ startposition för målvakt
- + Objekt som kan påverka bollbana

Djupledsbollar/ Frilägen

Hedgehog



Hedgehog

Vad Djupledsboll och frilägen – skydda sig själv

Varför Lära sig skydda sig själv vid ingripande nära motståndarens fötter & knän

Hur

- Försök skydda huvudet med hand/arm?
- Fram med övre knät och benskydd och skydda mjukdelarna
- Försök ta in boll centralt i kropp för att skydda boll och dig själv (magen)

Organisation

Bollar. 1-2 målvakter.

Anvisningar

1. Målvakt sitter ner, står på knäna eller står upp mitt emot tränaren
2. Tränaren passa bollen på sidan om mv
3. Mv fångar bollen med händerna och skyddar sig själv
4. Tr rör sig emot boll och mv direkt efter passning och stör/ hoppar över mv
5. Upprepa och byt sida/målvakt

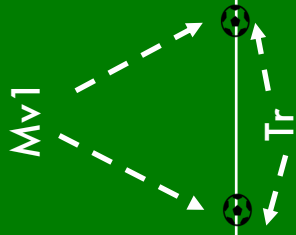
Påbyggnad

- + Spring fram till målvakt efter passning/skott
- + Spring fram och hoppa över målvakt
- + Ovetandes om vilken sida boll kommer på
- + Öka avstånd och be målvakt komma ut med fart och fånga in boll plus ovanstående ageranden från motståndaren

Speedy Stoppers



$Mv2$



.

Speedy Stoppers

Vad Djupledsboll och frilägen – Val av teknik

Varför Lära sig och attackera bollen och behärska olika tekniker

Hur

Utgångsställning: Läs kroppsspråket på motståndaren och försök få ena foten framför den andra för att kunna agera snabbare vid djupledsboll.

Kommunikation: Få in det i ryggmärgen att kommunicera vid denna typ av ageranden och markera och vinn tid (tala om för- och nackdelar)

Val av teknik: Bestäm innan vilken teknik ni vill använda och träna på (block, glid eller täcka)

Organisation

1-3 spelare. Bollar.

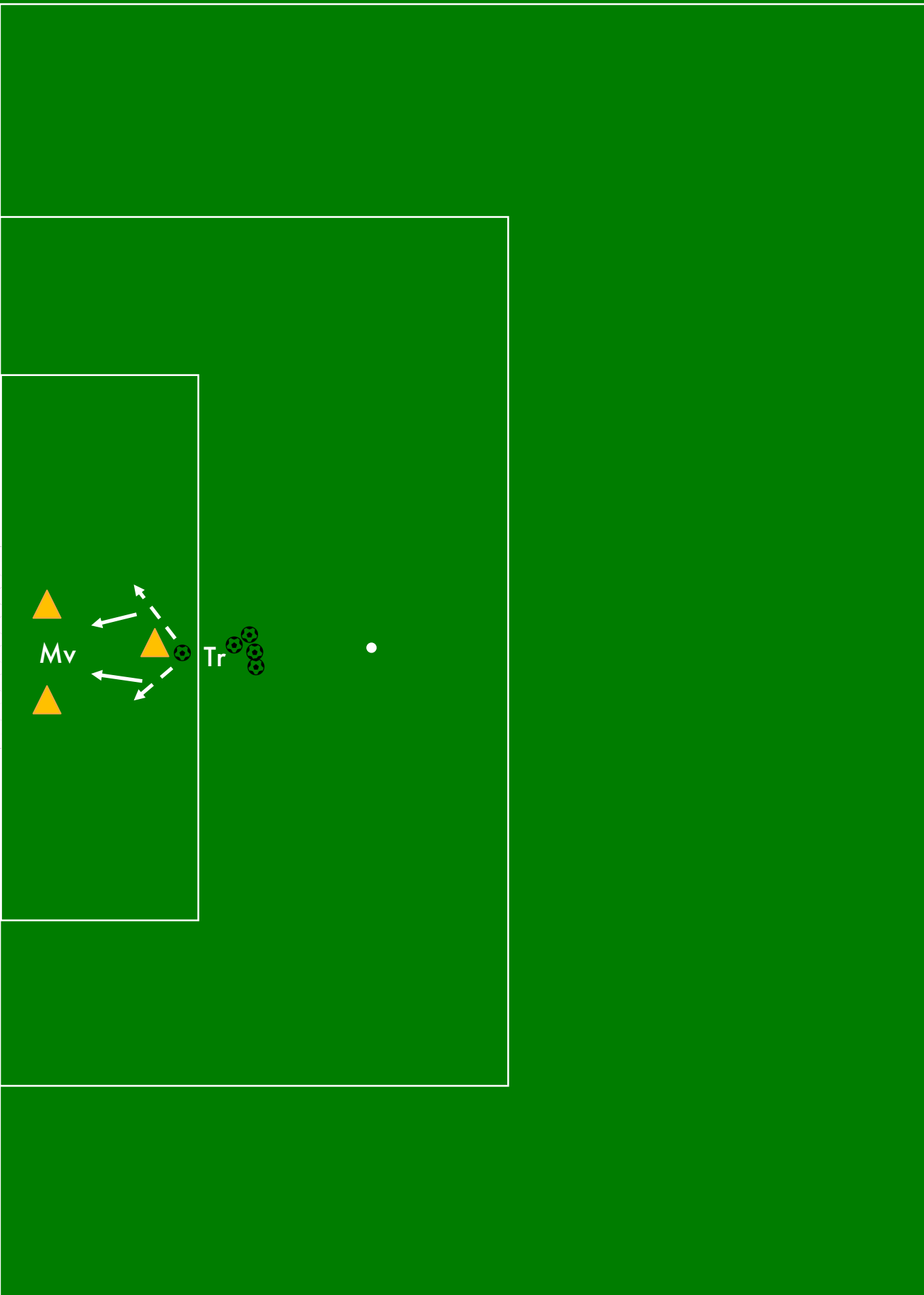
Anvisningar

1. Tränaren står med ryggen emot mål nära bollarna
2. Mv1 står vänd ut mot planen
3. Tränaren vänder sig om och börjar attackera valfri boll
4. Mv1 försöker hinna först och räddar/ blockerar avslut
5. Upprepa och byt plats

Påbyggnad

- + Olika svårighet på avslut
- + Fördel och avstånd till boll för "anfallaren"

Last Line Heroes



Last Line Heroes

Vad Djupledsboll och frilägen – Närskott – Olika tekniker

Varför Bekanta sig med de olika teknikerna vid närskott vid frilägen

Hur

- Vilka tekniker kan vi använda? (Fempunkt, saxen, glida, följa & hugga)
- Vad är för- och nackdelarna med respektive teknik?

Organisation

Koner. Bollar. 1-3 spelare.

Anvisningar

1. Tr petar bollen åt valfri sida
2. Mv kommer ut och använder förbestämd blockteknik
3. Tr försöker peta bollen förbi mv in i konmålet
4. Upprepa och testa alla tekniker

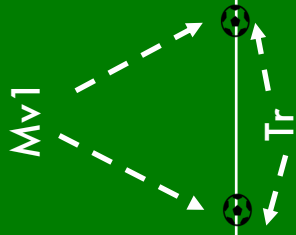
Påbyggnad

- + Större mål/ triangel
- + Kör med returer

Speedy Stoppers



$Mv2$



Speedy Stoppers

Vad Djupledsboll och frilägen – Val av teknikval

Varför Lära sig och attackera bollen och behärska olika tekniker

Hur

Utgångsställning: Läs kroppsspråket på motståndaren och försök få ena foten framför den andra för att kunna agera snabbare vid djupledsboll.

Kommunikation: Få in det i ryggmärgen att kommunicera vid denna typ av ageranden och markera och vinn tid (tala om för- och nackdelar)

Val av teknik: Bestäm innan vilken teknik ni vill använda och träna på (block, glid eller täcka)

Organisation

1-3 spelare. Bollar.

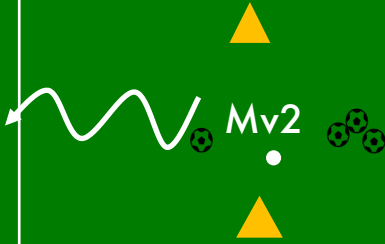
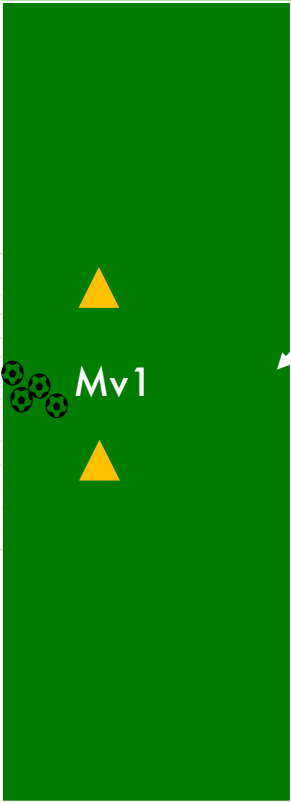
Anvisningar

1. Tränaren står med ryggen emot mål nära bollarna
2. Mv1 står vänd ut mot planen
3. Tränaren vänder sig om och börjar attackera valfri boll
4. Mv1 försöker hinna först och räddar/ blockerar avslut
5. Upprepa och byt plats

Påbyggnad

- + Olika svårighet på avslut
- + Fördel och avstånd till boll för "anfallaren"

One on One



One on One

Vad Djupledsboll och frilägen - Minimatch

Varför Stressa fram dåliga beslut och avslut hos motståndaren

Hur

- Vilken fot använder motståndaren?
- Vilken fart kommer hen i?
- Vilken kontroll har hen på bollen?
- Hur långt kan du komma ut beroende på ovanstående frågor?

Organisation

2 målvakter, Bollar, 2 konmål.

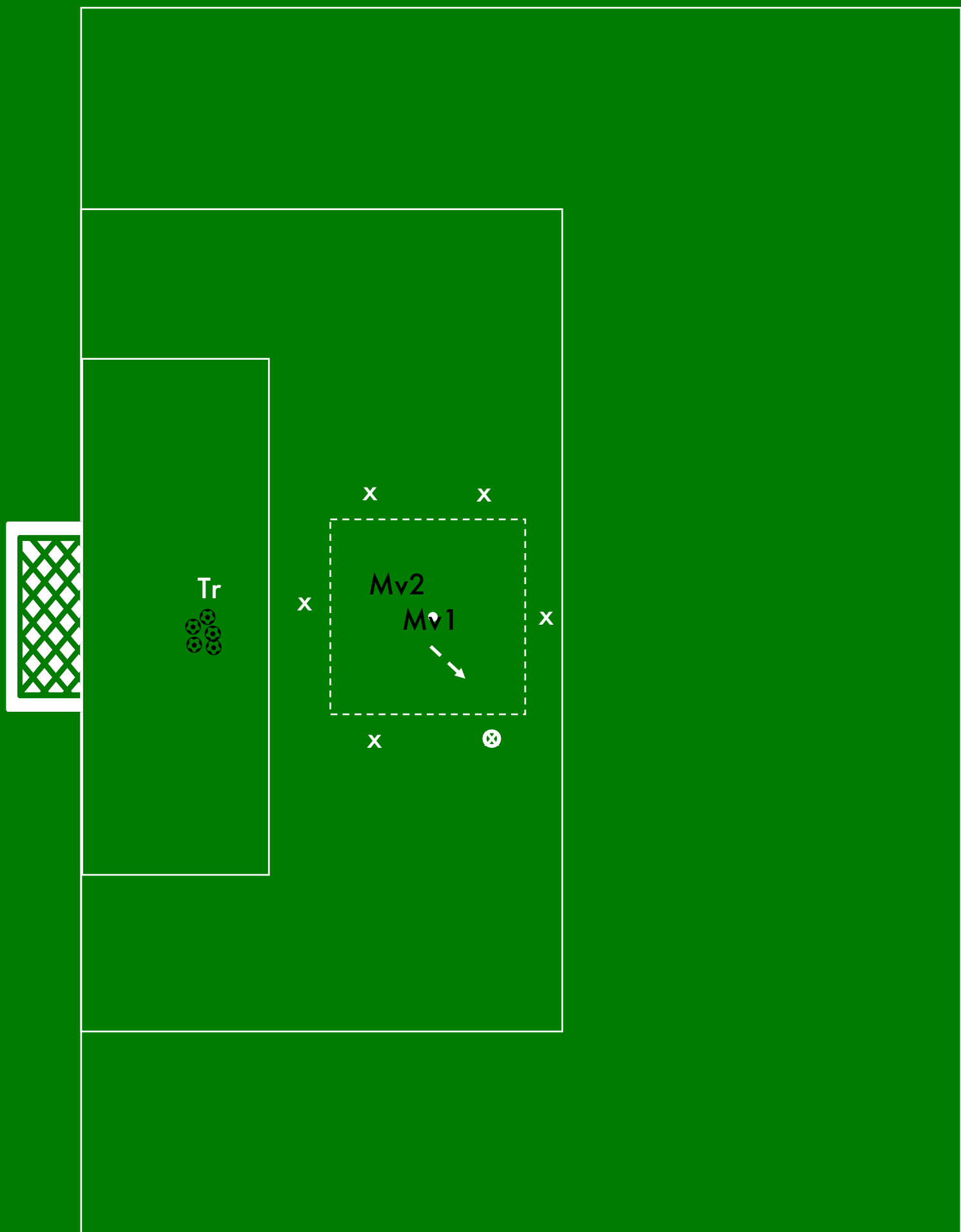
Anvisningar

1. Mv2 börjar driva bollen mot mv1 och konmålet
2. Mv1 börjar på mållinjen och försöker sedan komma ut och göra sig stor
3. Mv2 försöker sedan driva, dribbla eller passa bollen förbi mv1
4. Mv1 gör sig stor och förhindrar eller räddar avslut
5. Byt uppgift och upprepa

Påbyggnad

- + Större konmål
- + Längre bana och öka hastigheten i löpning mot målvakt

Escape Artists



Escape Artists

Vad Djupledsboll och frilägen – Leta triggers

Varför För att lära sig uppfatta signaler och beteenden hos motståndare

Hur

Frågeexempel

Vilka signaler och beteenden hos motståndaren påverkar vad vi kan göra?

Svar: Ifall motståndaren får en dålig touch. Tittar på bollen och tar lång tid på sig. Inte jobbar med att öppna upp kroppen och ökar sina passningsalternativ.

Organisation

En markerad kvadrat. 1-3 målvakter. Bollar. 5-7 spelare.

Anvisningar

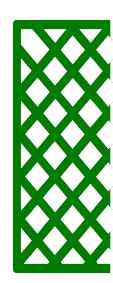
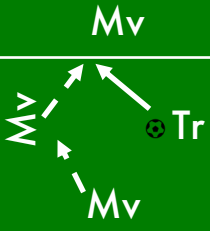
1. En utespelare passar valfri medspelare
2. Spelare (målvakt) i mitten försöka bryta spelet genom att agera målvakt
3. Fångar eller har målvakterna ut bollen från ytan vinner hen
4. Uppnår utspelarna x antal passningar innan före ovanstående vinner dom
5. Byt målvakt i mitten vid vinst

Påbyggnad

- + Max antal touch
- + Färre målvakter i mitten
- + Målvakt måste fånga boll för poäng/byte

Höga inlägg

Airball



Airball

Vad Förberedelseträning: Öga-hand koordination

Varför Värma upp kroppen på ett lekfullt och roligt vis

Hur

- Vad måste vi göra med bollen för att tjäna tid för oss själva?

Organisation

2-5 målvakter. Bollar.

Anvisningar

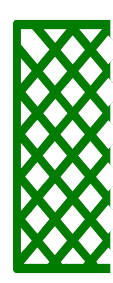
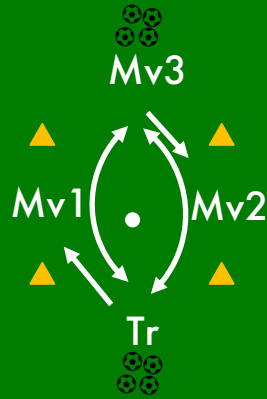
1. Alla har en varsin boll i handen
2. Tränaren kastar extrabollen till valfri spelare genom underarmskast
3. Spelare kastar upp sin boll i luften mot valfri spelare och fångar inkommande boll
4. Håll bollen i luften och kör med "prickar"

Påbyggnad

+ Kasta upp sin boll och leverera inkommande boll och fånga sedan din boll innan den landar i marken (= prick)

+ 5 bollar i spel, kasta din boll någon innan den 5e bollen kommer fram till dig

Sky Defender



Sky Defender

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför För lära sig snabbt bedöma ifall vi kan gå ut eller ska stanna

Hur

- Hur positionerar vi oss för att öka våra chanser att ta boll – förhindra avslut
- Hur förflyttar vi oss och gör oss redo för potentiellt avslut?

Organisation

2-3 målvakter. Bollar. 2 konmål.

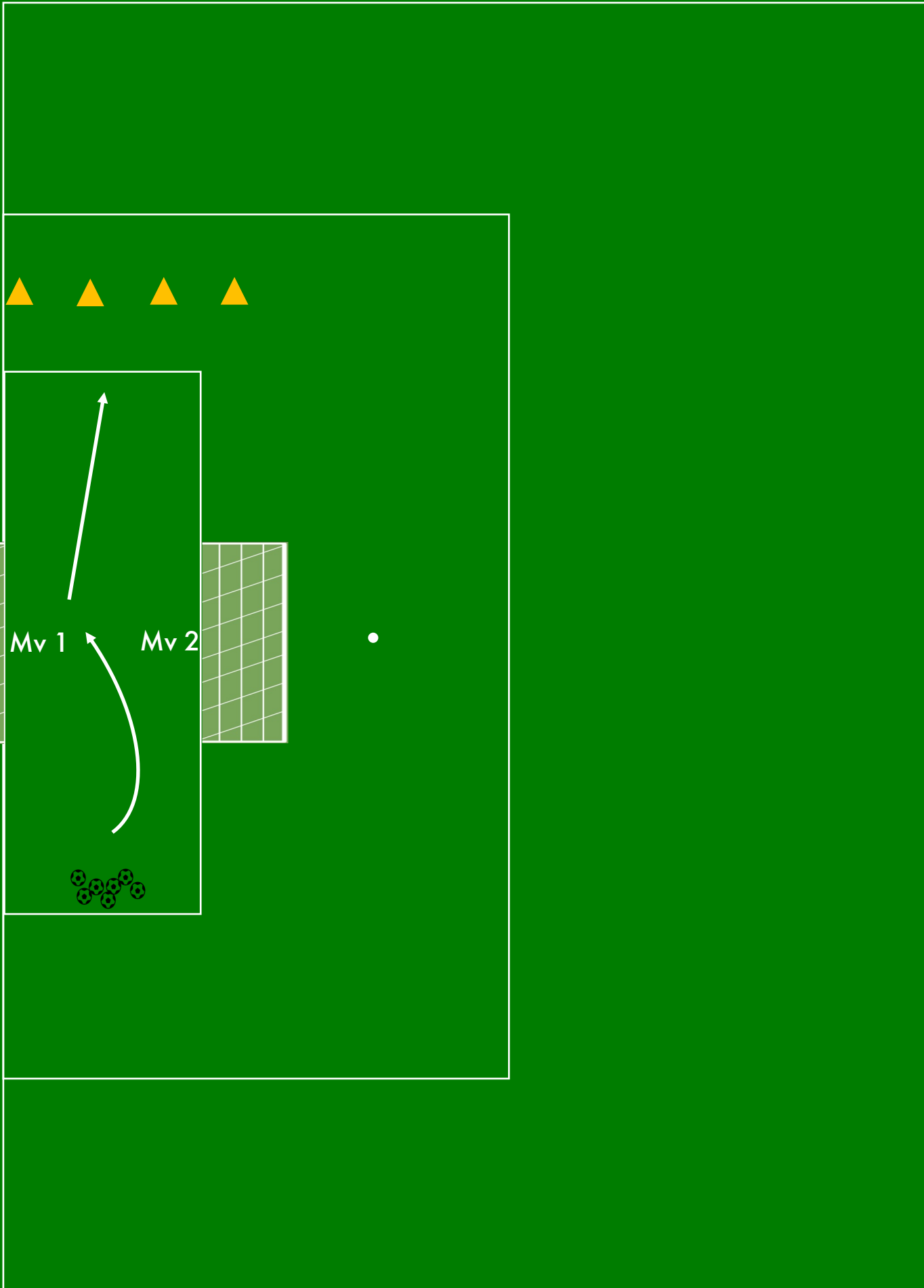
Anvisningar

1. Tr och mv3 kastar en boll till varandra
2. Mv1 och mv2 förflyttar sig med bollen, eller går ut och plockar den ifall de fall
3. Tr och mv3 kan när som avsluta med en "nick" (Boxning) på valfritt mål
4. Upprepa, byt uppgift och tävla

Påbyggnad

- + Svårare (hårdare och lägre) kast
- + Längre avstånd till bollen
- + Returer på avslut
- + Spelare/ Body i i mitten

Superhero



Superhero

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg – Boxning/ Tippning

Varför Lära sig komma till bollen snabbt och få bort bollen från eget mål

Hur

- Positionera och vrid kroppen så att du ser boll och inlöpande hot/ luckor
- Försök inte göra stora rörelser med armar och händer, utan låt bollens fart göra majoriteten av jobbet
- Skanna planen för hot innan inlägget

Organisation

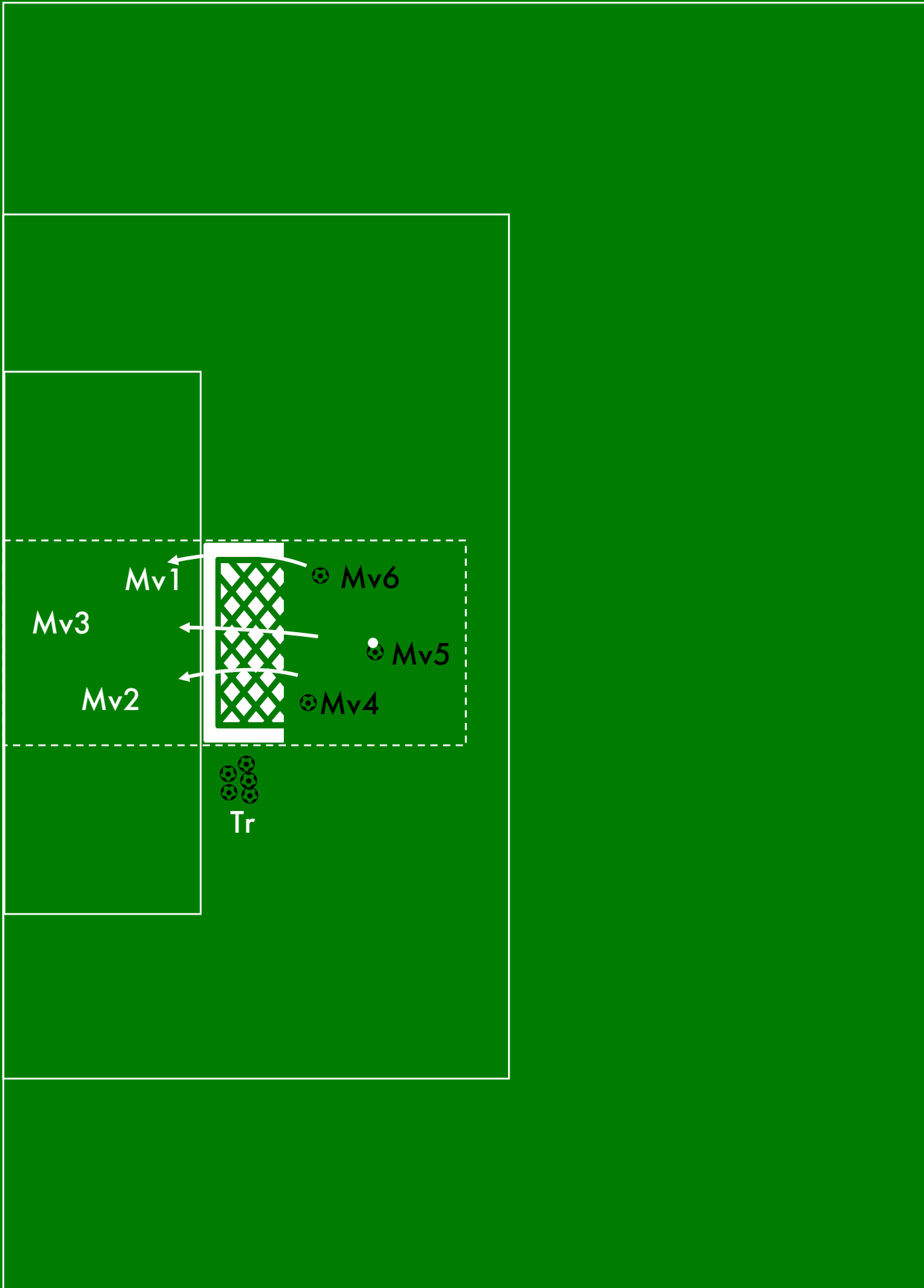
1-6 målvakter. 1-2 mål. En markerad yta med två planhalvor. 1 mål. Bollar.

Anvisningar

1. Tr kastar/ slår inlägg bollen central eller mot bakre ytan av målet
2. Mv1 går mot boll och försöker förlänga den mot inkast via boxning/ tippning
3. Byt målvakt och byt sida – öva på inåt och utåtskruvade inlägg

Påbyggnad

- + Linjen bollen ska över längre ifrån
- + Olika bollbanor (olika händer – bortre eller närmaste hand beroende på bollbana)
- + Tävla mellan grupperna eller mellan individerna
- + Addera inlöpande motståndare som stör målvakt



GoalieVolly

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Kom till bollen på högsta möjliga punkt

Hur

- Hur kan ni göra för att undvika missförstånd?
- Hur ska ni positionera er för att öka chansen till vinst?

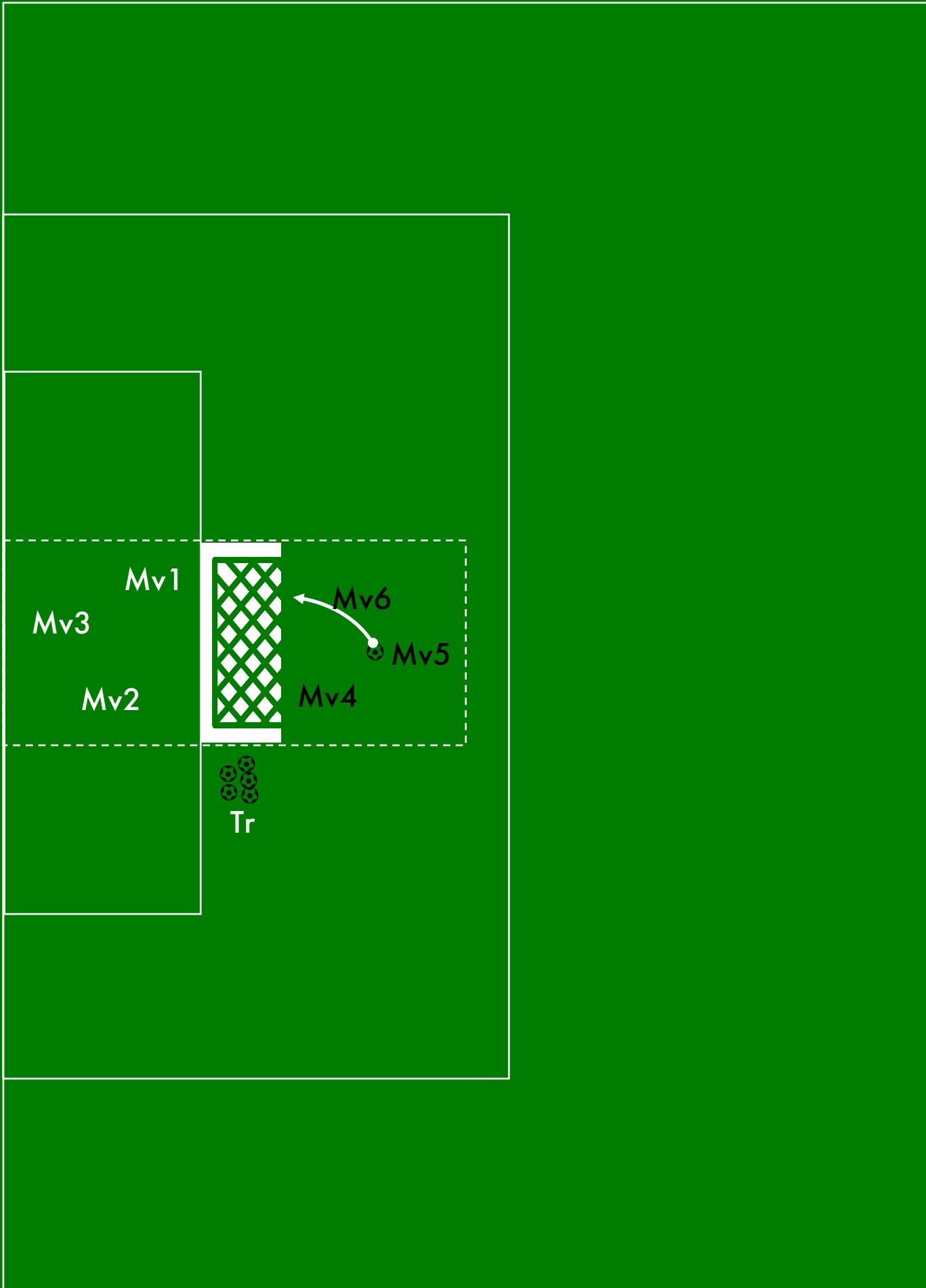
Organisation

4-8 spelare. En markerad yta med två planhalvor. 1 mål. Bollar.

Anvisningar

1. Ena laget börjar med varsin boll och serverar (underarmskast)
2. Andra laget försöker fånga bollarna innan de går i marken
3. När målvakt fångat bollen får hen kasta tillbaka bollen
4. Spela till någon uppnår x antal prickar/ poäng

Aloft Avenger



Aloft Avenger

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Kom till bollen på högsta möjliga punkt

Hur

Frågeexempel

- *Vad ska ni tänka på för att får kraft in situationen (bollen)?*
- *Vad ska ni leta efter för att eventuellt kunna kontra i motståndarens mini-mål?*

Organisation

4-8 spelare. En markerad yta med två planhalvor. 1 mål. Bollar.

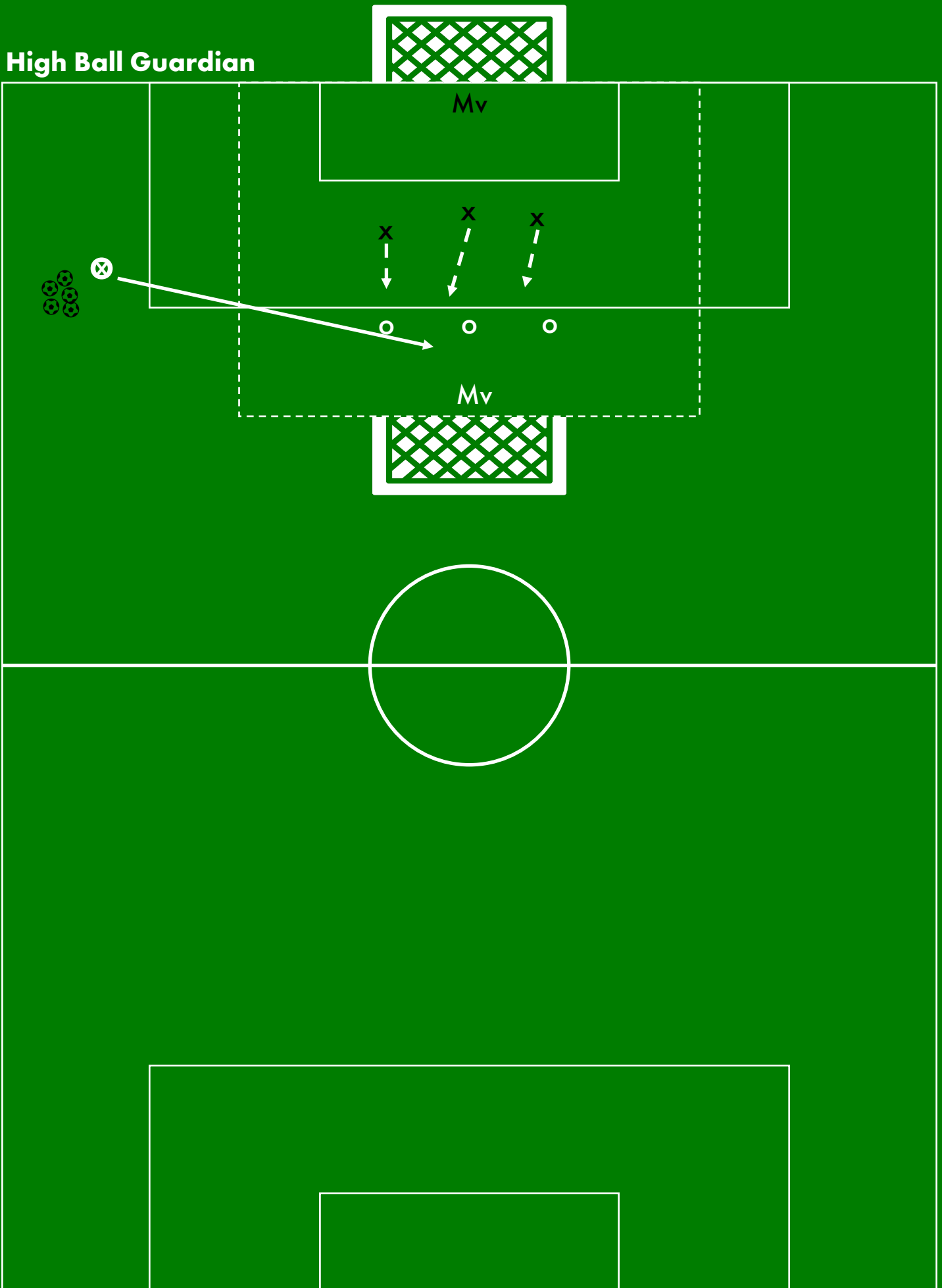
Anvisningar

1. Ena laget börjar med boll och servar (underarmskast)
2. Andra laget spelar nu bollen inom laget och försöker sedan få över bollen
3. Roter och byt plats efter någon omgång
4. Lagen skifta planhalva efter varje halvlek

Påbyggnad

- + Måste spela bollen x antal gånger inom laget innan den får spelas över
- + Mini-mål på sidorna som en får kontra på istället för att spela över

High Ball Guardian



High Ball Guardian

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Lära sig värdera ifall en skall gå ut eller inte

Hur

Frågeexempel

Hur agerar vi i målet om vi inte kan gå ut på inlägget?

Svar: Positionerar oss och skapar tid och utrymme för att kunna rädda eventuellt avslut.

Hur kan vårt försvarsspel bli effektivt?

Svar: Kommuniera i tid så att mina kompisar antingen kan hålla undan motståndare, flytta på sig eller rensa bort bollen.

Organisation

6-8 spelare. 2-4 målvakter. En markerad plan. Bollar. 2 mål

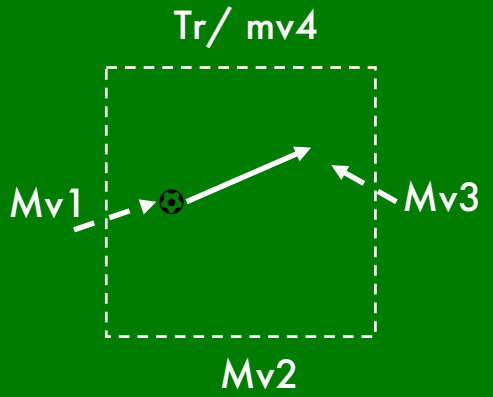
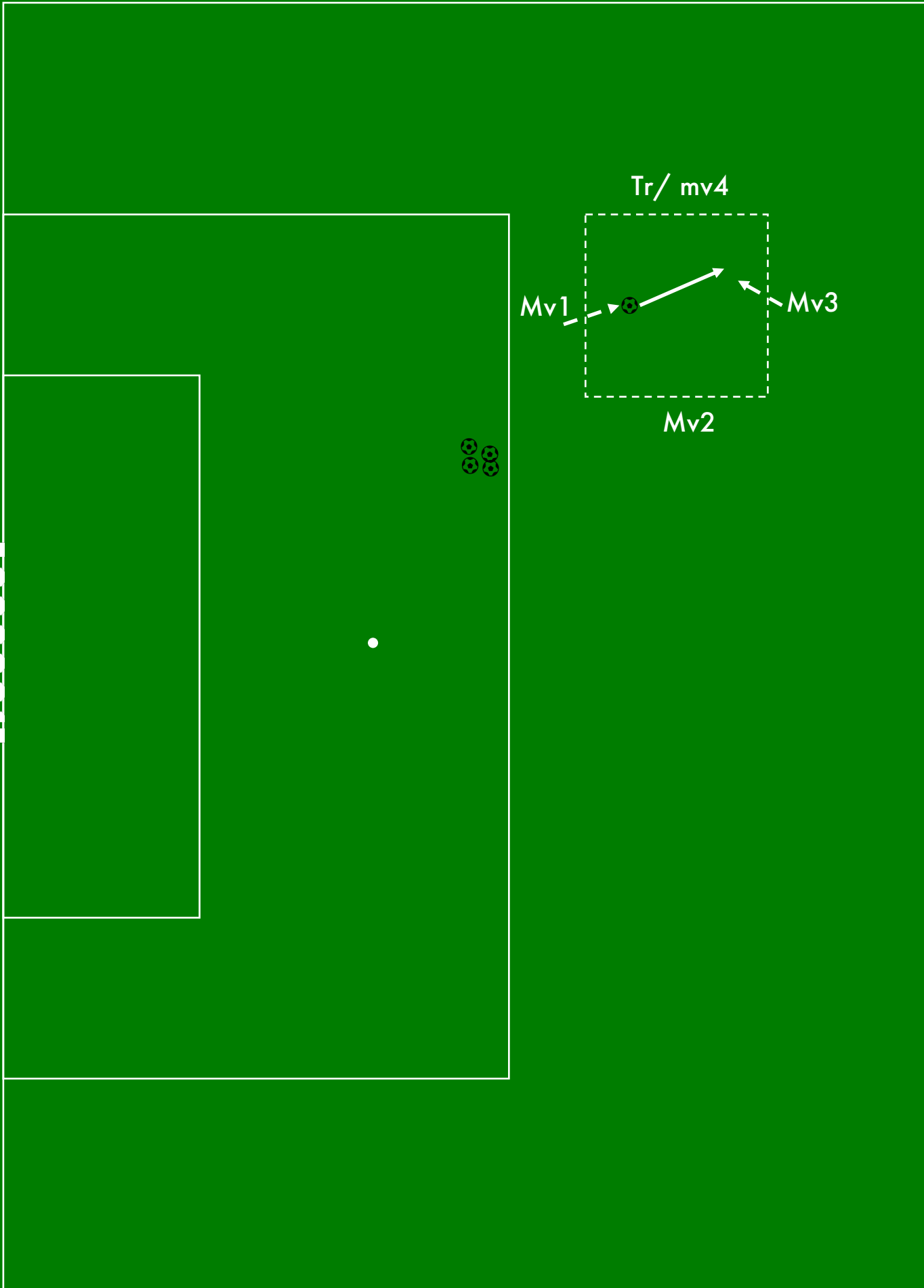
Anvisningar

1. Tränare/ vilande spelare slår inlägg mot ett förbestämt mål
2. Anfallande lag försöker göra mål
3. Försvarande lag försöker förhindra farlig situation
4. Fångar målvakten bollen eller räddar startar hen sedan kontring
5. Upprepa och byt sedan uppgift mellan försvarande och anfallande lag

Påbyggnad

- + Öka hårdheten på inläggen
- + Kör med returer
- + Flera spelare – trängare utrymme

The Flight Tower



The Flight Tower

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Lära sig tajma bollen, kommunicera och inte kollidera

Hur

- Få med armarna i fart när du hoppar hopp – mer kraft
- Möt bollen med fart och försök inte stå och vänta på den
- Kommunicera tydlig, tidigt och med något snabbt och enkelt när du möter boll

Organisation

3-4 spelare. Bollar. En markerad yta.

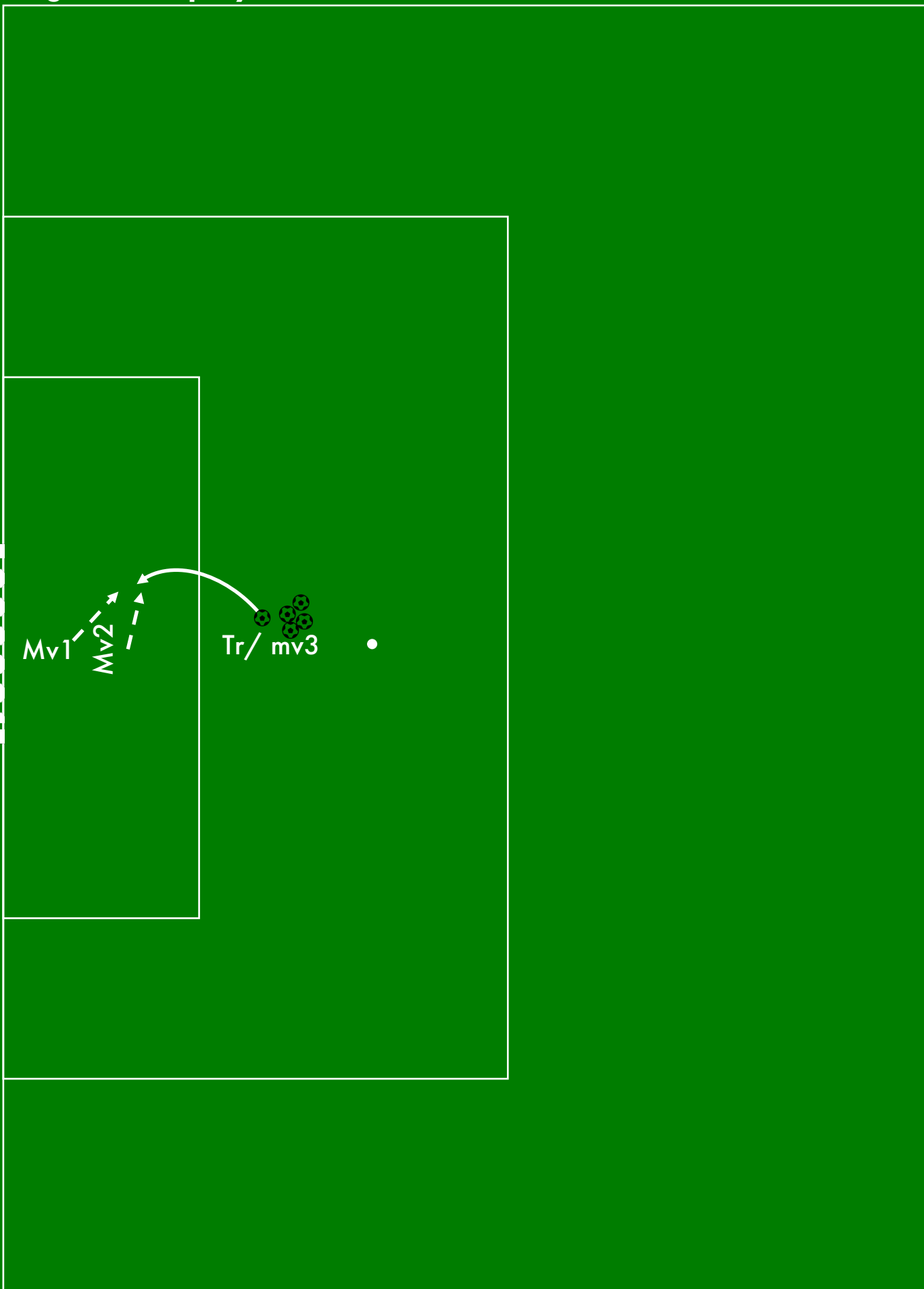
Anvisningar

1. Mv1 kastar upp en boll i mitten eller mot valfri målvakt
2. Närmast målvakt möter bollen på högsta punkt och stöter den mot valfri yta
3. Upprepa tills någon missar eller bollen går i marken och fortsätt sedan

Påbyggnad

- + Tävling – minst antal prickar/bokstäver
- + Boxa boll istället för störa med handflatorna
- + Mindre yta

High Ball Majesty



High Ball Majesty

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Lära sig ta sig till högsta punkt med motståndare i vägen

Hur

- Försök komma med fart till bollen för att komma högt upp
- Kommunicera i god tid vid ingripande och tala om för dig och andra att du är på väg
- Om du inte kan greppa, försök då boxa med två nävar för mer kraft, om inte det funkar och du behöver mer räckvidd, använd då en näve

Organisation

2-3 spelare. Bollar. Ett mål.

Anvisningar

1. Mv3/tr kastar upp en boll i mot mv1 och mv2
2. Mv1 agerar målvakt och mv2 utespelare på x antal %
3. Mv1 går upp i luften på effektivaste vis och försöker greppa bollen
4. Om målvakt inte greppar bollen eller får i vägen den effektivt, kan de andra göra mål

Påbyggnad

- + Öka nivån på målvakt som agerar utespelare
- + Flackare kast och mindre tid att agera på
- + Tävla (minst antal insläppta mål eller flest plockade bollar)