



Övningsbank

RIK Karlskoga

7–9 år



Vad:

Träna passning och mottagning

Varför:

För att kunna passa boll i vinkel och kunna göra mottagning på bortre fot med öppen kroppsposition

Hur:

Se skisser

Instruktion:

Detaljinstruktion (se detaljinstruktion i teknikhäftet)

Att tänka på:

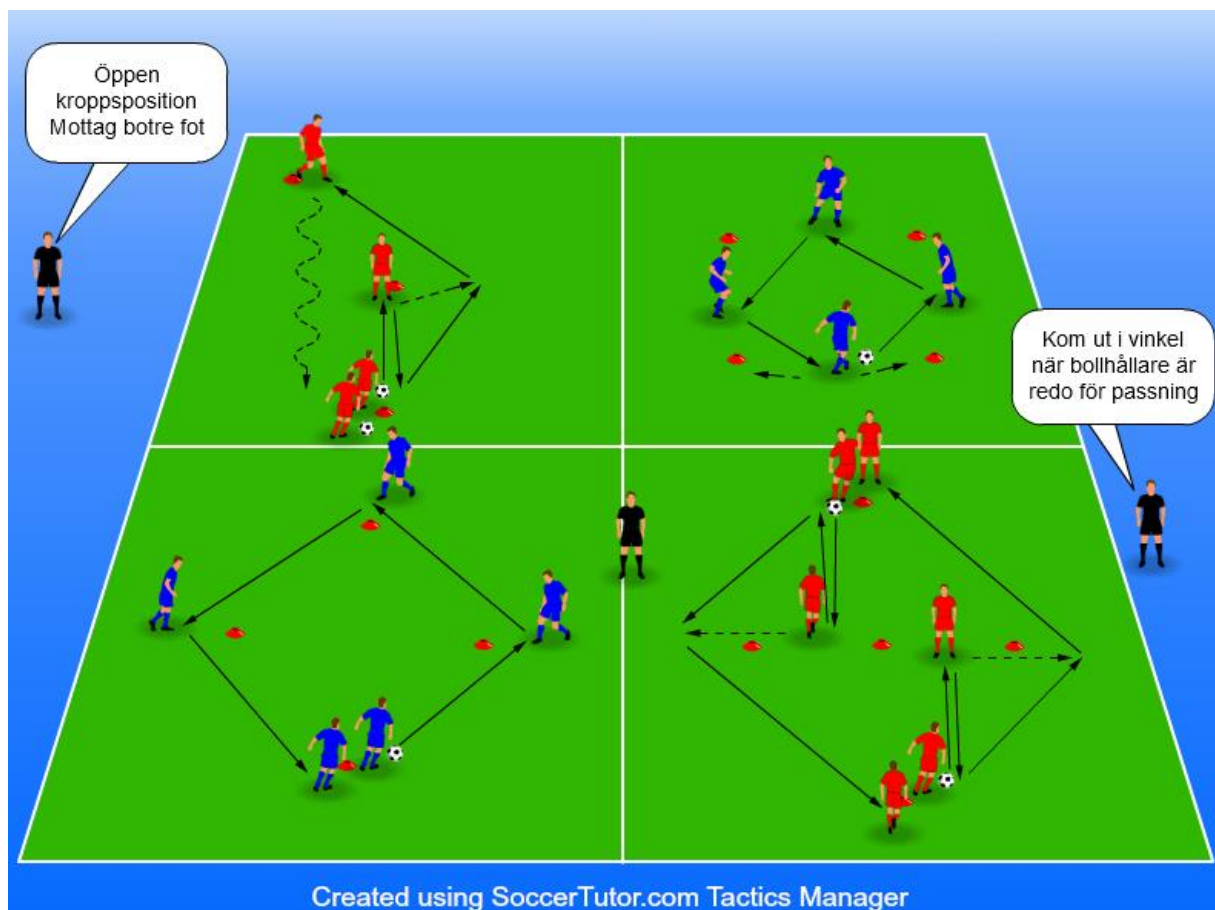
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Högre krav på fart och max 2 tillslag



Vad:

Träna vändningar med olika delar av foten, insida, utsida, sula

Varför:

För att kunna vända ifrån motståndare och ändra riktning i spelet

Hur:

Se Skisser

Vänd både mot kon och runt kon, då det två olika sätt att använda sig av

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäftet)

Anpassa fart till kunnande

Att tänka på:

Frys gärna momentet ge exempel på bra och mindre bra situationer

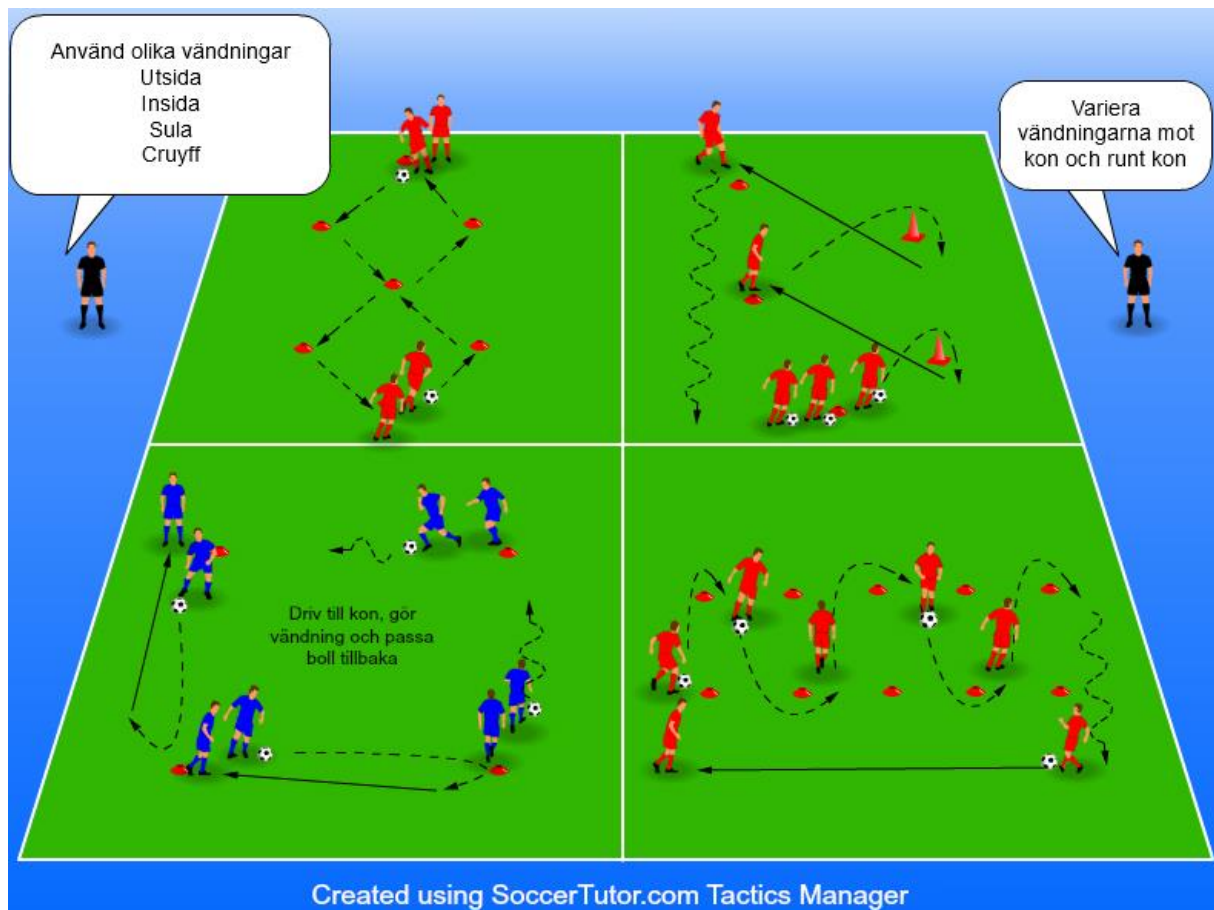
Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Använd passiv motståndare

Hög hastighet



Vad:

Träna finter och dribblingar

Varför:

För att bli bekväm i 1v1 situationer och kunna slå ut sin motståndare

Hur:

Driva, finta, utmana

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäftet)

Utmana 1 mot 1

Lura motståndare åt ett håll, flytta boll ett annat

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Passiv motståndare, aktiv motståndare



Vad:

Skott och avslutsteknik

Varför:

För att skaffa sig bra läge för avslut och att göra mål

Hur:

Driva, eller ta emot boll för avslut på mål

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäfte)

Utmana 1 mot 1

Fokus på 1: a touch

Upp med blicken

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Passiv / aktiv motståndare



Vad:

Träna bollkontroll genom att driva bollen med insida, utsida och sula

Varför:

För att kunna lösa olika situationer som kan uppstå i match

Hur:

Jobba i olika stationer enl. skiss

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäfte)

Använd både insida, utsida och sula

Träna båda fötterna

Att tänka på:

Frys gärna övningen och ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Passiv motståndare

Tempoväxling



Vad:

Träna anfallsspel 2 mot 1 med beslutsfattande om att passa eller utmana

Varför:

För att kunna ta beslut i 2v1 situationer

Hur:

Spela efter mönster på skiss. 3:an kan söka bortre yta och få inspel från 2:an om det ger ett bättre läge vid avslut

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäfte)

Utmana 1 mot 1

Passa bollen i vinkel framåt

Kom till avslut

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Håll köerna fasta och byt uppgifter efter 5 omgångar

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

1:an deltar i anfallsspelet och 2 försvarsspelare



Vad:

Anfallsspel 1v1 och 2v1

Varför:

För att kunna lösa olika situationer 1v1 och 2v1 som kan uppstå i match

Hur:

Utmana i 1v1 och kom till avslut, därefter skapa 2v1 situation

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäfte)

Utmana 1 mot 1

Spelbarhet, spelavstånd

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Spela 3 mot 3



Vad:

Träna vinkelpassningar och djupledslöpning för att skapa målchans

Varför:

För att kunna uppfatta, när man löper djupled

Hur:

Spela två vinkelpassningar, därefter en djupledspassning på löpande spelare i fart som avslutar på mål. (Roterar ett steg fram)

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikinstruktion)

Mottag på borte fot

Kvalitet på djupledsspel

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

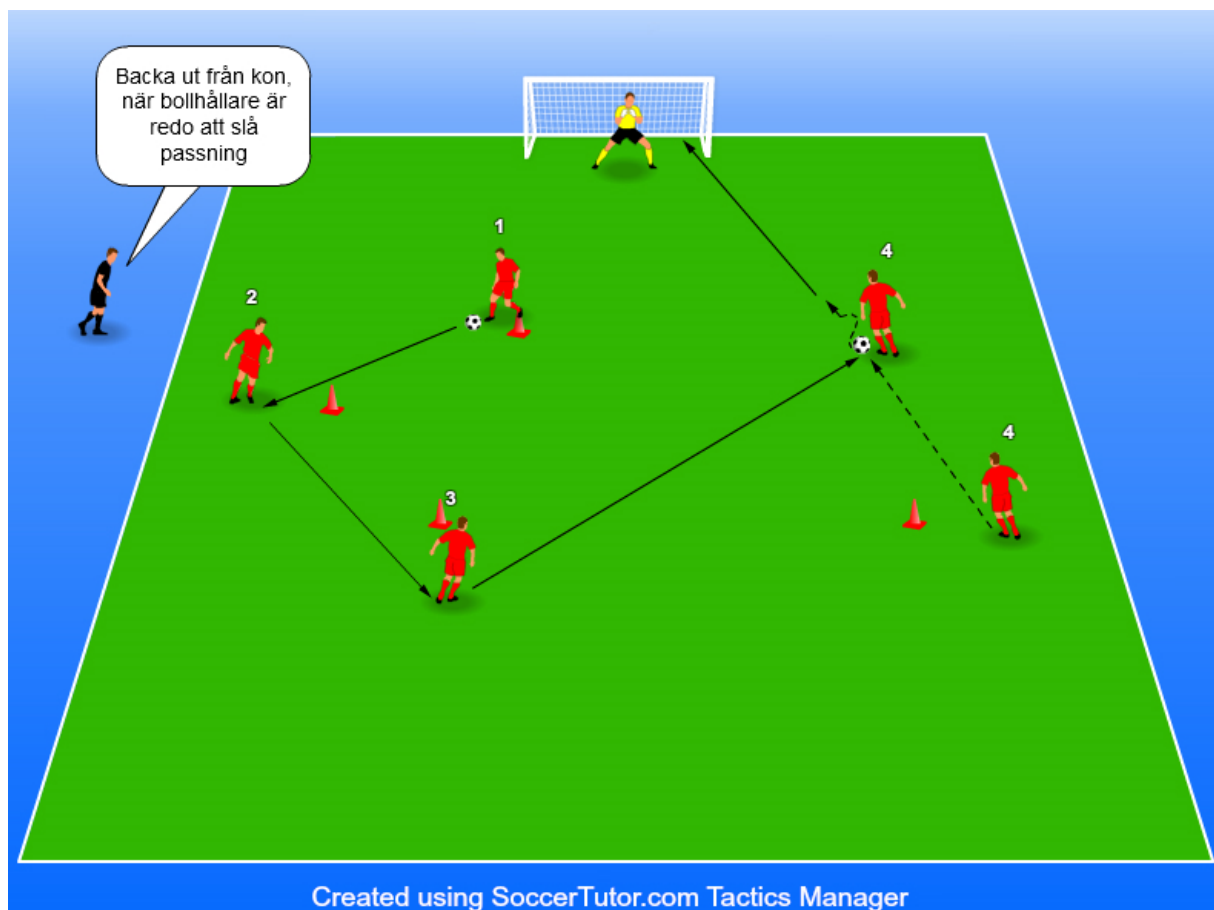
Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Byt håll

Höj intensiteten



Vad:

Arbeta med passningsspel på liten yta

Varför:

Hitta vinklar i spelet och bli spelbar

Hur:

Spela 2 mot 2 i ytan och 2 jokrar utanför som är med i bollhållande lag

Instruktion:

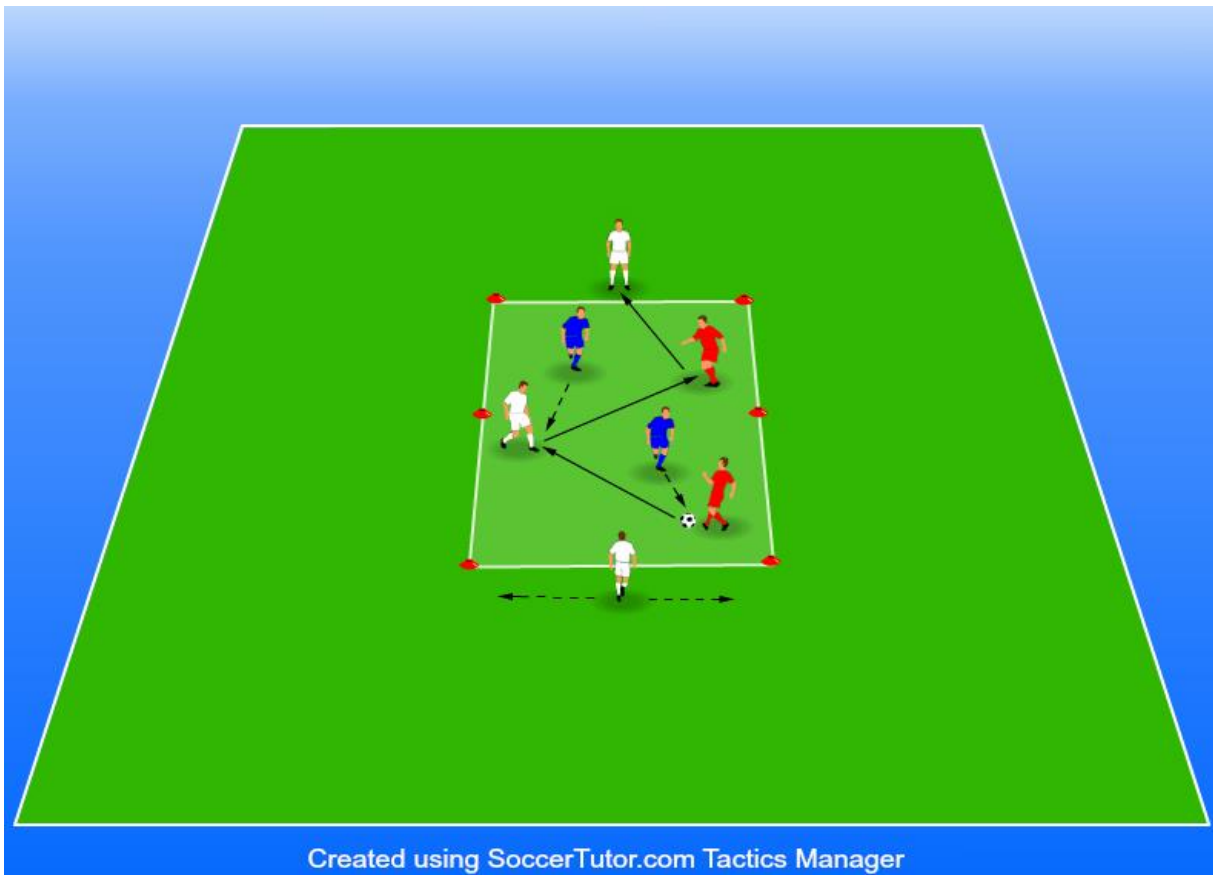
Hitta passningslinjer i vinkel,
Öppen kroppsposition i mottagning
Rörelse, bli spelbar

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer
Ställ öppna frågor
Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Sätt in en till joker inne i ytan (se skiss)



Vad:

Träna passningsspel och hitta ytor

Varför:

Kunna använda hela plan för att ta sig framåt i anfallsspel

Hur:

Spela 3 mot 3 med 4 mål. Mål får endast göras, när man är över målzonen (se skiss)

Instruktion:

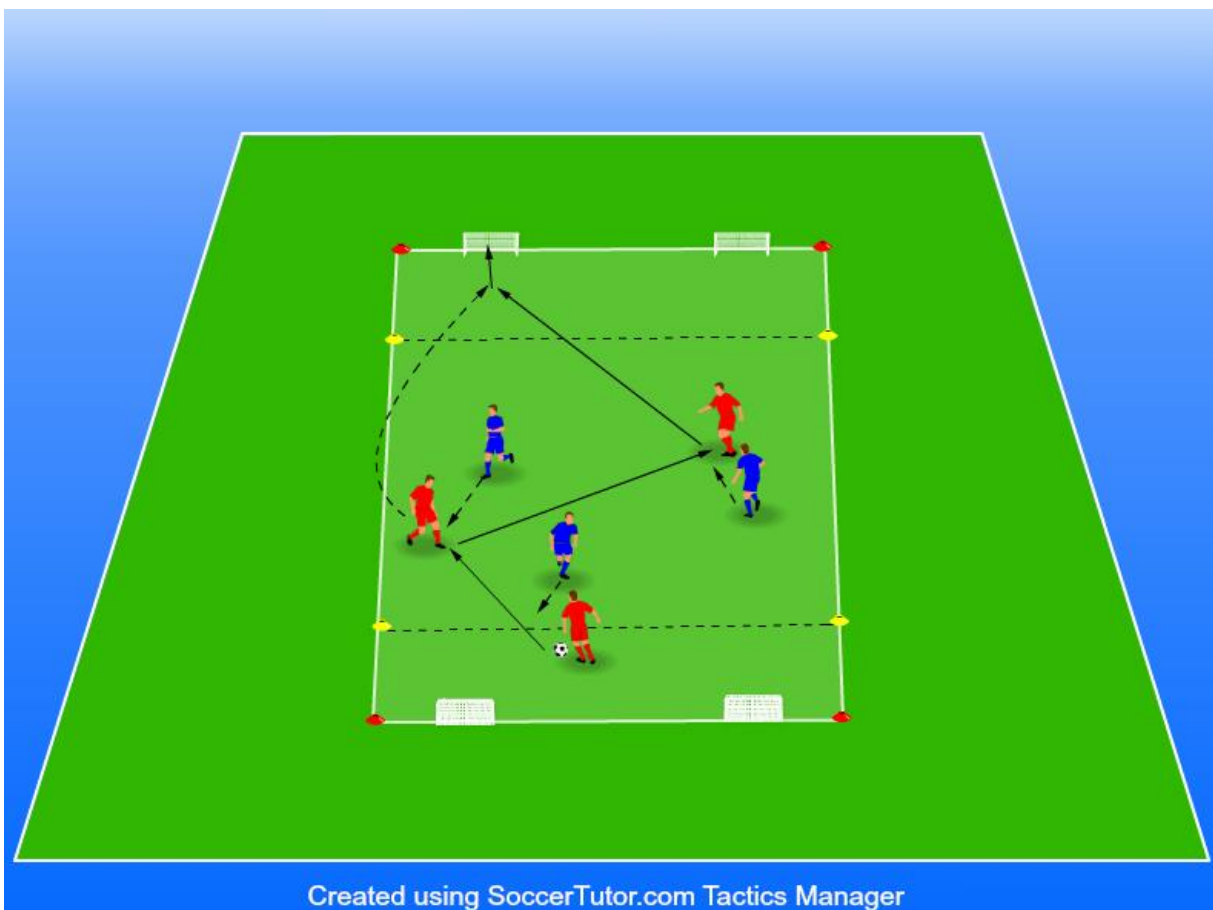
Hitta passningslinjer i vinkel,
Öppen kroppsposition i mottagning
Rörelse, bli spelbar
Utmana 1 mot 1
Använd hela ytan (spelvändning)

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer
Ställ öppna frågor
Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Måste ha ett visst antal pass inom laget innan mål får göras



Vad:

Träna passning, mottagning och dribblingar

Varför:

För att kunna lösa olika situationer som kan uppstå i match

Hur:

Spela 2 mot 2 i en stor kvadrat + 2 spelare utanför. När man passar sin spelare utanför kvadrat byter man plats med denne

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäfte)

Utmana 1 mot 1

Rörelse bli spelbar

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Spela 3 mot 3



Vad:

Träna anfallsspel och samarbete inom laget

Varför:

För att kunna lösa olika situationer som kan uppstå i match

Hur:

Tränare spelar igång bollen på någon av de 4 anfallarna som försöker komma till avslut mot en inrusande försvarsspelare. Anfallande lag har 4 försök innan byte

Instruktion:

Utmana 1 mot 1

Rörelse bli spelbar

Hitta rätt passningslinje

Ta avslut och gå på retur

Att tänka på:

Anpassa yta efter kunnande

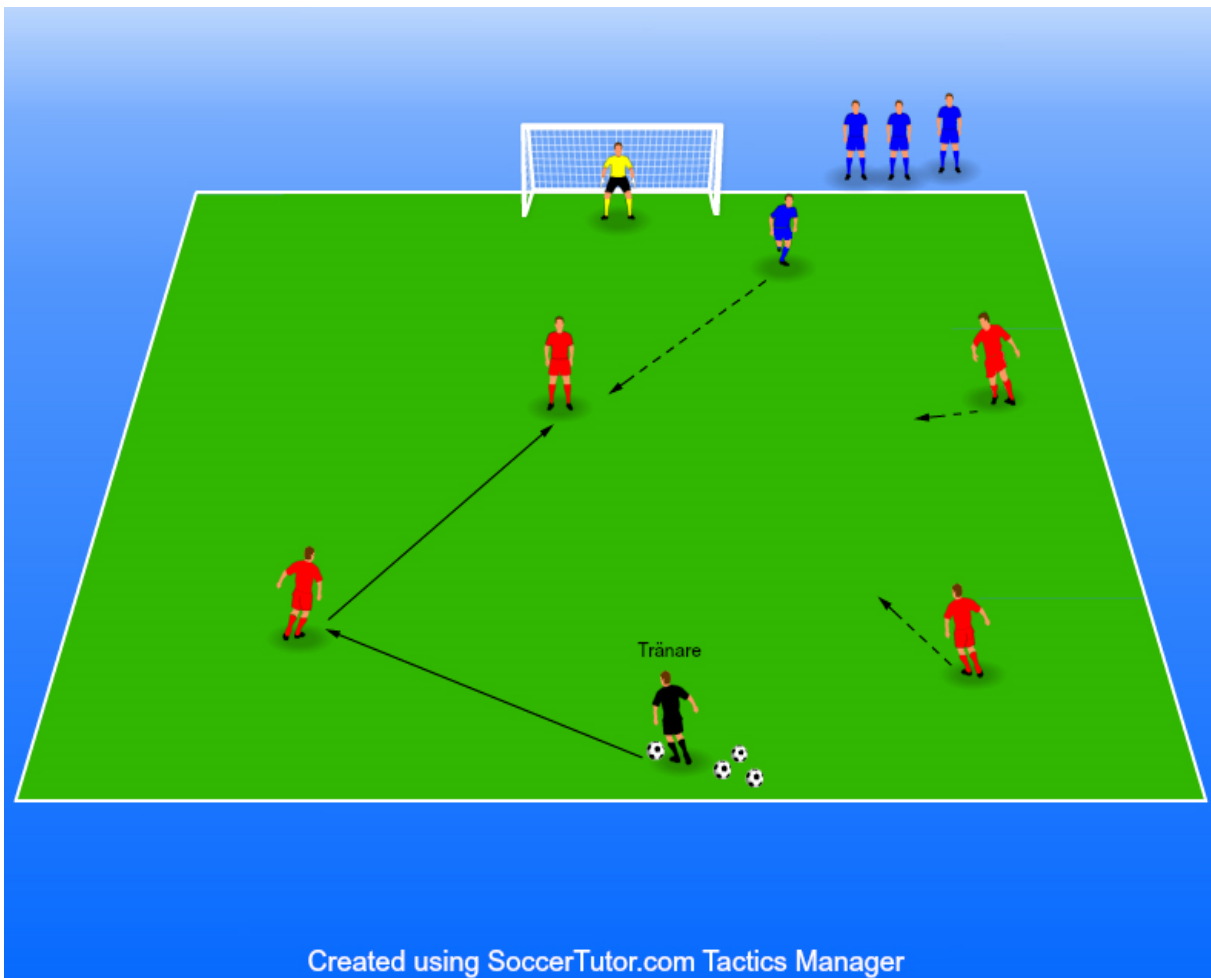
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

4v1, 4v2, 4v3, 4v4



Vad:

Hantera 1 mot 1 situationer

Varför:

För att kunna slå ut motståndare, med bra bollkontroll, finter och vändningar

Hur:

Blå bollhållare passar boll till andra sidan och blir därefter försvarare

Röd spelare försöker driva igenom något av de båda målen med kontroll och riktningsförändringar

Instruktion:

Riktningsförändring

Utmana 1 mot 1

Finta och gå förbi

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Tidspress 6–8 sek på att göra poäng

