



Övningsbank

RIK Karlskoga

10-12 år



Vad:

Träna mottagningsteknik

Varför:

För att behärska mottag på bortre fot

Hur:

Bollhållare passar bollen till mottagande spelare, som i sin tur passar ner boll i andra ledet. Flytta position dit du slår passningen (se skiss)

Instruktion:

Teknisk instruktion (se 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

Hårda passningar



Vad:

Träna vändningsteknik och riktningförändring

Varför:

För att kunna vända ifrån motståndare och skapa sig en ny yta

Hur:

Jobba med både isolerad och funktionell. (se skisser)

Instruktion:

Vänd både runt och framför kon

Teknisk instruktion (se 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

Aktiv försvarare



Vad:

Träna passning och mottagningsteknik

Varför:

Bli trygg med boll

Hur:

(se skisser)

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäfte)

Att tänka på:

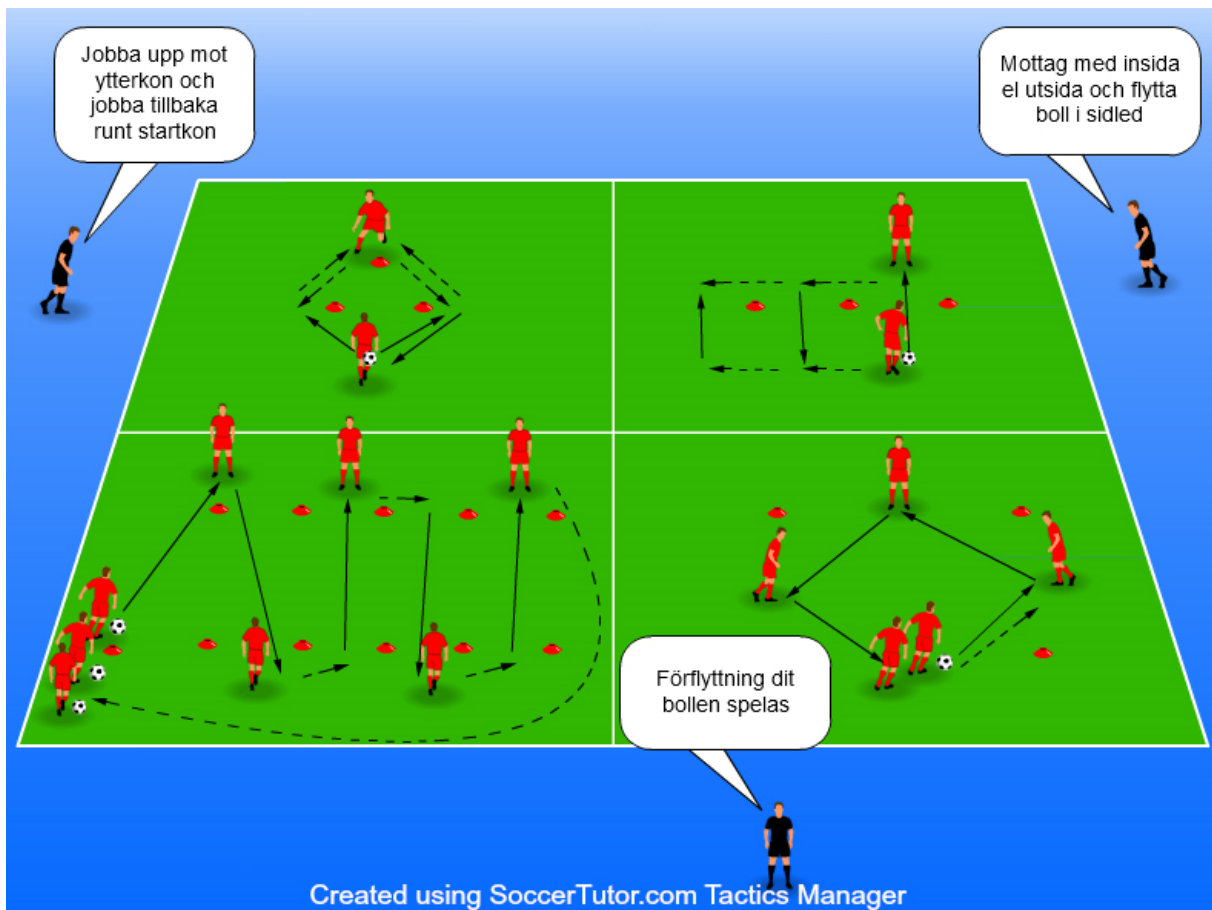
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Högre krav på fart



Vad:

Bollkontroll, vändningar, driva

Varför:

För att bli trygg med boll

Hur:

Driv bollen till nästa led. Utför olika bollmoment, vändningar

Instruktion:

Teknisk instruktion (se teknikhäfte)

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

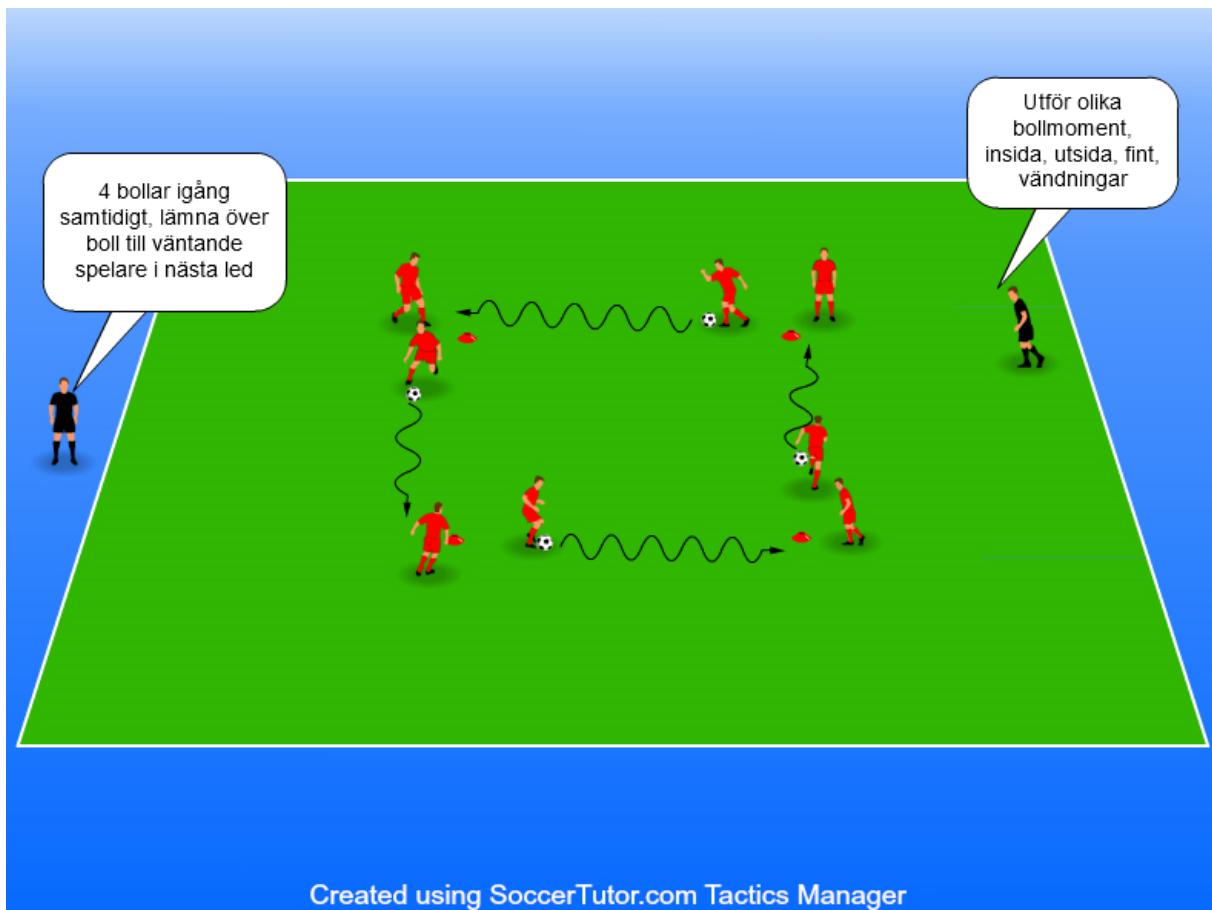
Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Högre krav på fart

Aktiv försvarare



Vad:

Play out from the back

Varför:

Spela oss ur 1: a press i vår spelmodell Mv-2-3-1

Hur:

Tränare sätter in boll på målvakt som därefter startar igångsättning på någon i rött lag, därefter skall de försöka spela bort de försvarande blå och försöka nå röd forward. Målsättning är att flytta boll, så alla i laget haft bollen innan

Instruktion:

4S

Tillbakaspel. vinklar

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:

Begränsa tillslag

Träna mönster



Vad:

Träna spelbredd

Varför:

För att kunna använda hela bredden i plan

Hur:

Spela 4v4 med 4 jokrar i hörnen (se skiss)

Instruktion:

Vänd spelet snabbt

Rörelse

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

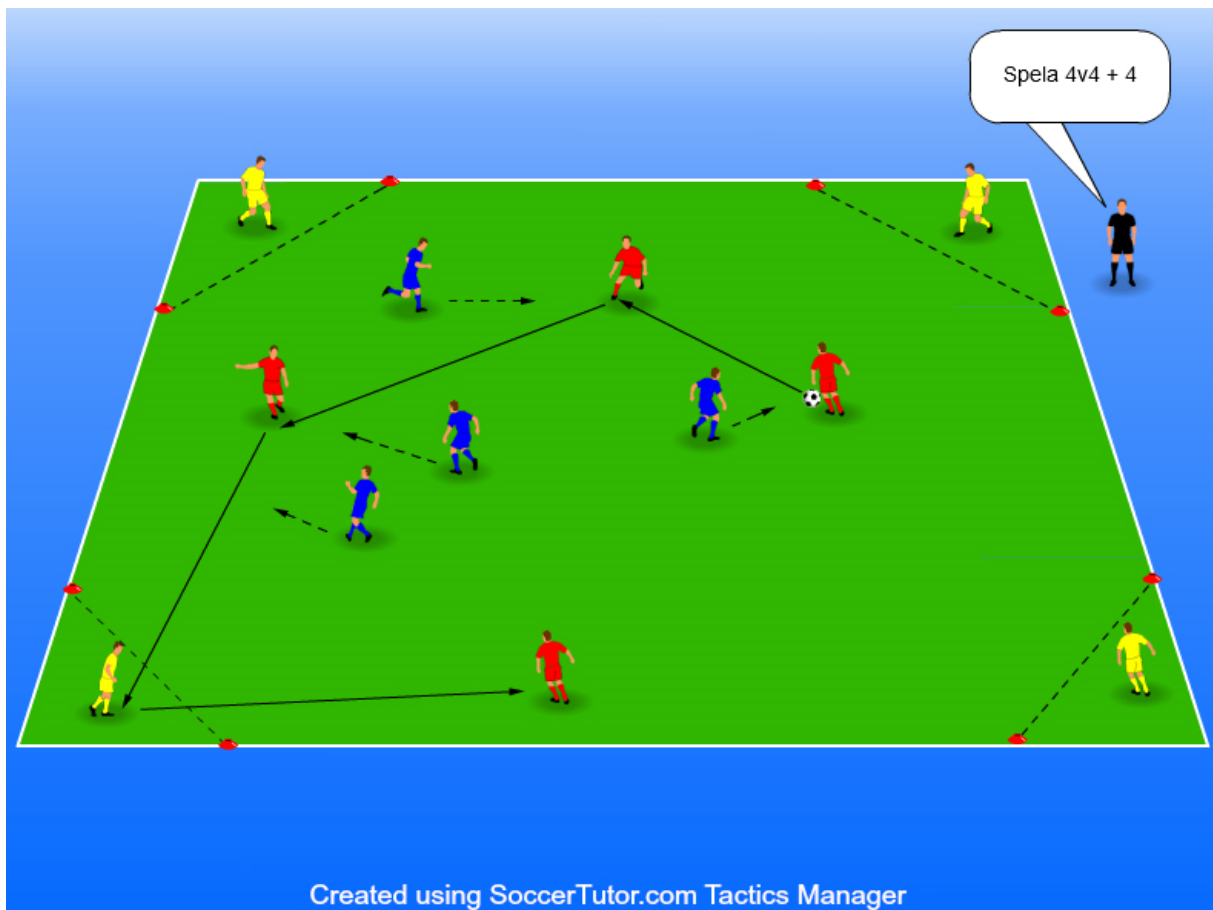
Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Högre krav på fart

Begränsa tillslag



Vad:

Anfallsspel

Varför:

För att komma till avslutslägen

Hur:

Spela 4v2 (se skiss)

Instruktion:

Kom snabbt till avslut

Hitta fri spelare

Hugg på retur

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

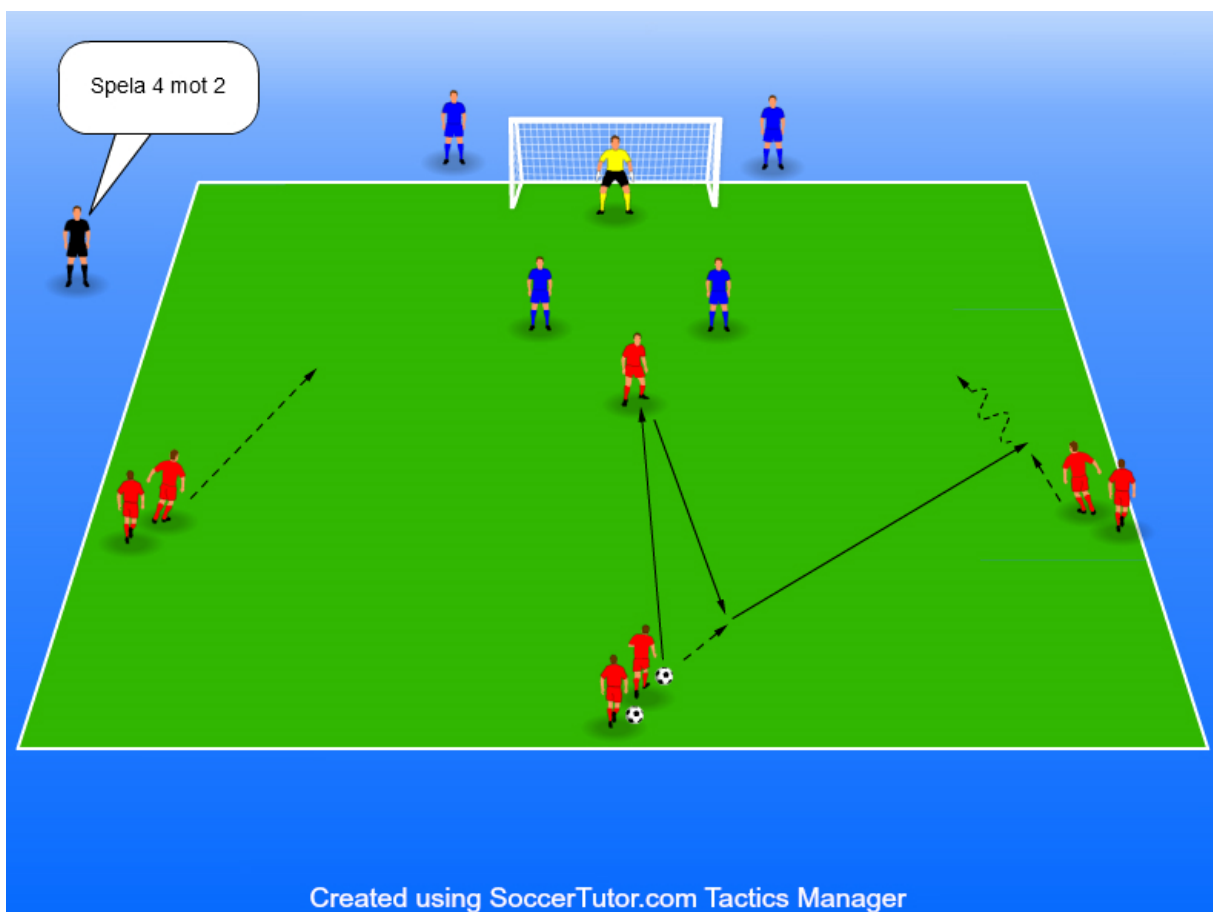
Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Tidsbegränsad

Sätt in 3 försvarsspelare



Vad:

Träna passningsspel på liten yta

Varför:

För att kunna spela sig ur press på liten yta

Hur:

Spela 3v3 inne i ytan, med två jokrar (se skiss)

Possessionspel

Instruktion:

Få tillslag

Bli spelbar i vinkel

Rörelse

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

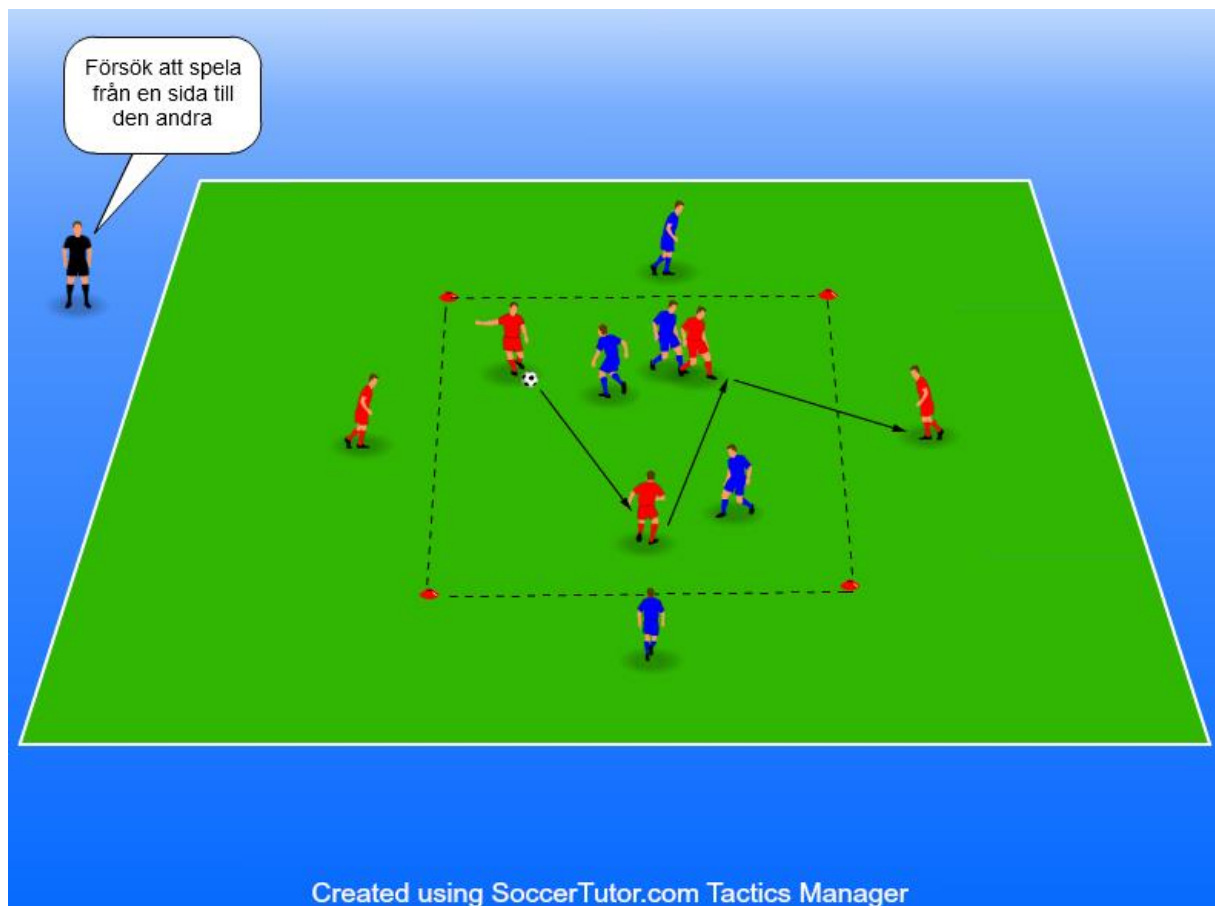
Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

1 joker i ytan

Begränsat tillslag

Byt position med vägg



Vad:

Träna passning o mottagningsteknik i vinkel

Varför:

För att kunna utföra rätt teknik i matchsituationer

Hur:

Se skiss

Instruktion:

Rätt hårdhet på passning

Mjuk i mottagning

Öppen i kroppsposition

(se teknikhäftet)

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

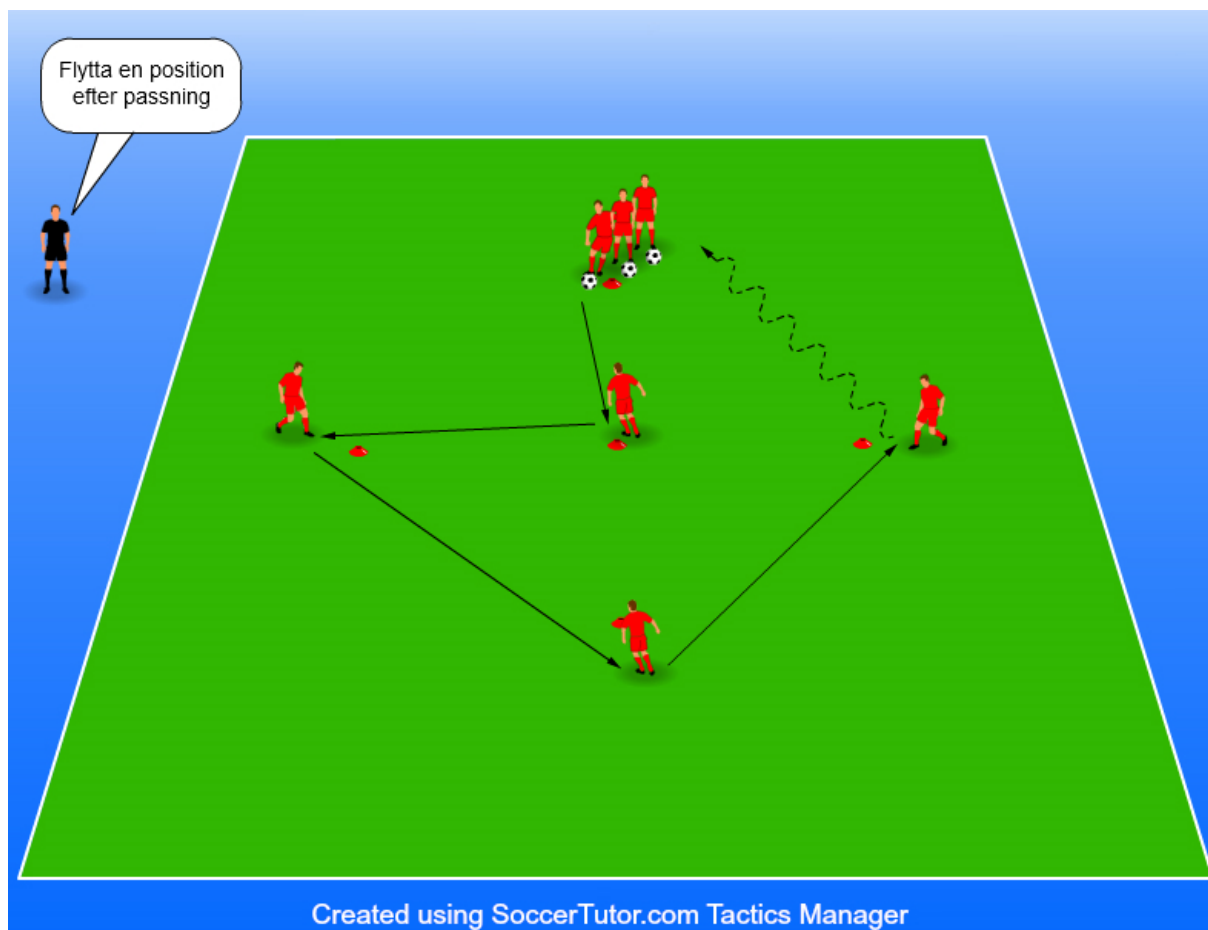
Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Högre krav på fart

Hitta egna kombinationer



Vad:

Träna passning o mottagningsteknik i fart

Varför:

För att kunna ha hög kvalitet i matchsekvenser med passningsspel

Hur:

(se skiss)

Instruktion:

Avledande löpning

Kvalité på passning o mottag

Öppen i kroppsposition vid mottagning

(se teknikhäfte)

Att tänka på:

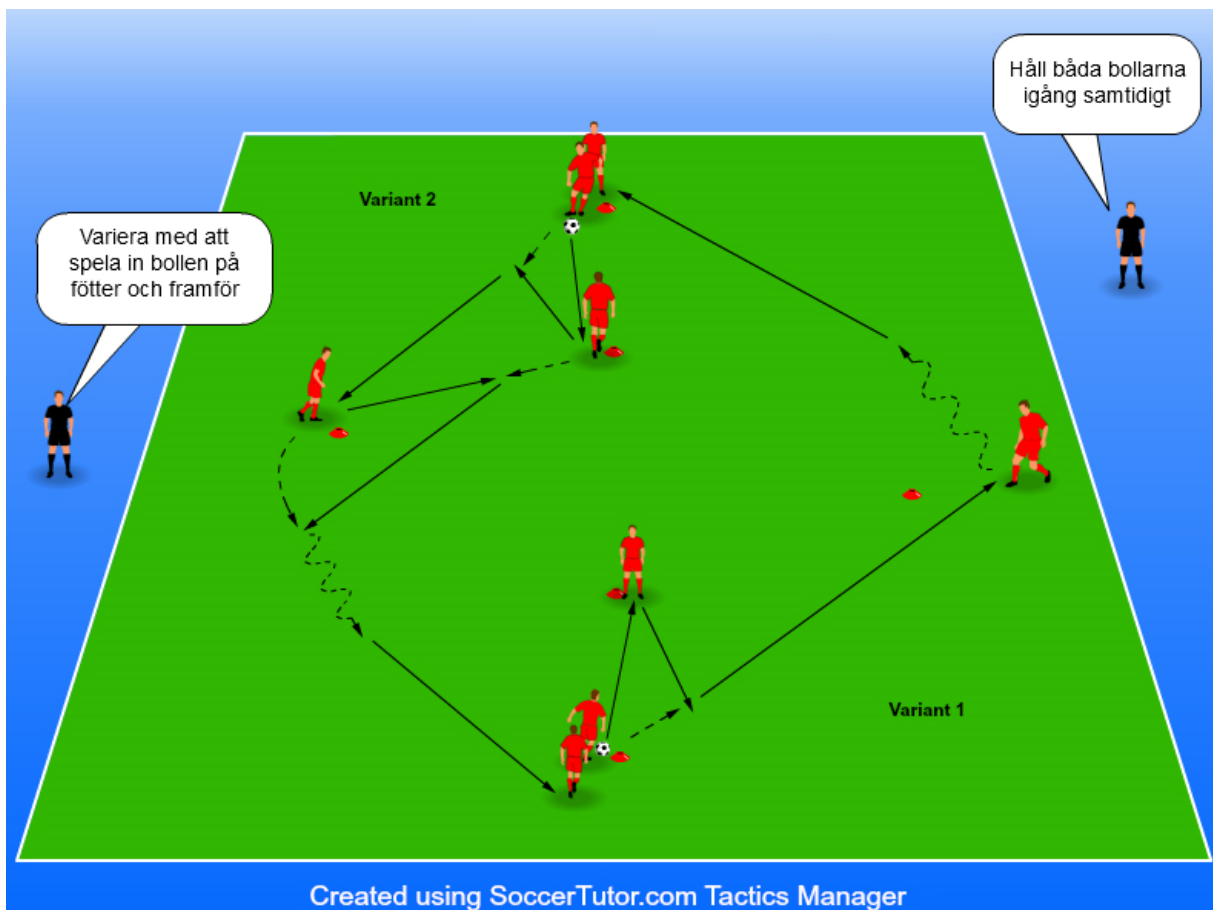
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Se variant 2



Vad:

Träna speluppbyggnad

Varför:

För att kunna spela sig ur 1: a press och hitta rättvända spelare

Hur:

3 blå spelare i ytan mot 2 försvarande. Blå bollhållare startar med passning på felvänd spelare som passar tillbaka. Därefter följer den spelaren med in i ytan och spelar 4v2 och försöker kombinera sig över till andra sidan (se skiss)

Instruktion:

Spelbar i vinkel

Bli rättvänd

Tålmod

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 5v3



Vad:

Träna försvarsspel press och understöd/täckning kollektivt

Varför:

För att pressa bollhållare och täcka farlig yta, samt att rotera roller beroende var boll är

Hur:

Rött lag spelar sidledspass 3–4 gånger till varandra och skall därefter försöka nå gul spelare på andra sidan. Blått lag agerar försvarsspelare, där närmaste spelare pressar bollhållare och den andra ger understöd och täcker yta och förhindrar spel rakt igenom. Försvarande lag roterar rollerna när boll flyttas i sidled

Instruktion:

Rätt pressavstånd

Styr mot sämsta fot med korrekt kroppsposition

Snabba förflyttningar

Rätt avstånd mellan press och understöd

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:

3v3 med press, understöd och täcka yta



Vad:

Träna bollkontroll, vändningar och dribblingar

Varför:

För att kunna behåll boll och kontroll på liten yta

Hur:

3 lag.

Två lag med en boll per spelare och ett lag utan. Lag utan boll är försvarsspelare och försöker få ut de andras bollar ur ytan på en minut. Byt därefter uppgifter

Instruktion:

Bollkontroll

Upp med blicken

Boll nära fot

Finta/dribbla

Att tänka på:

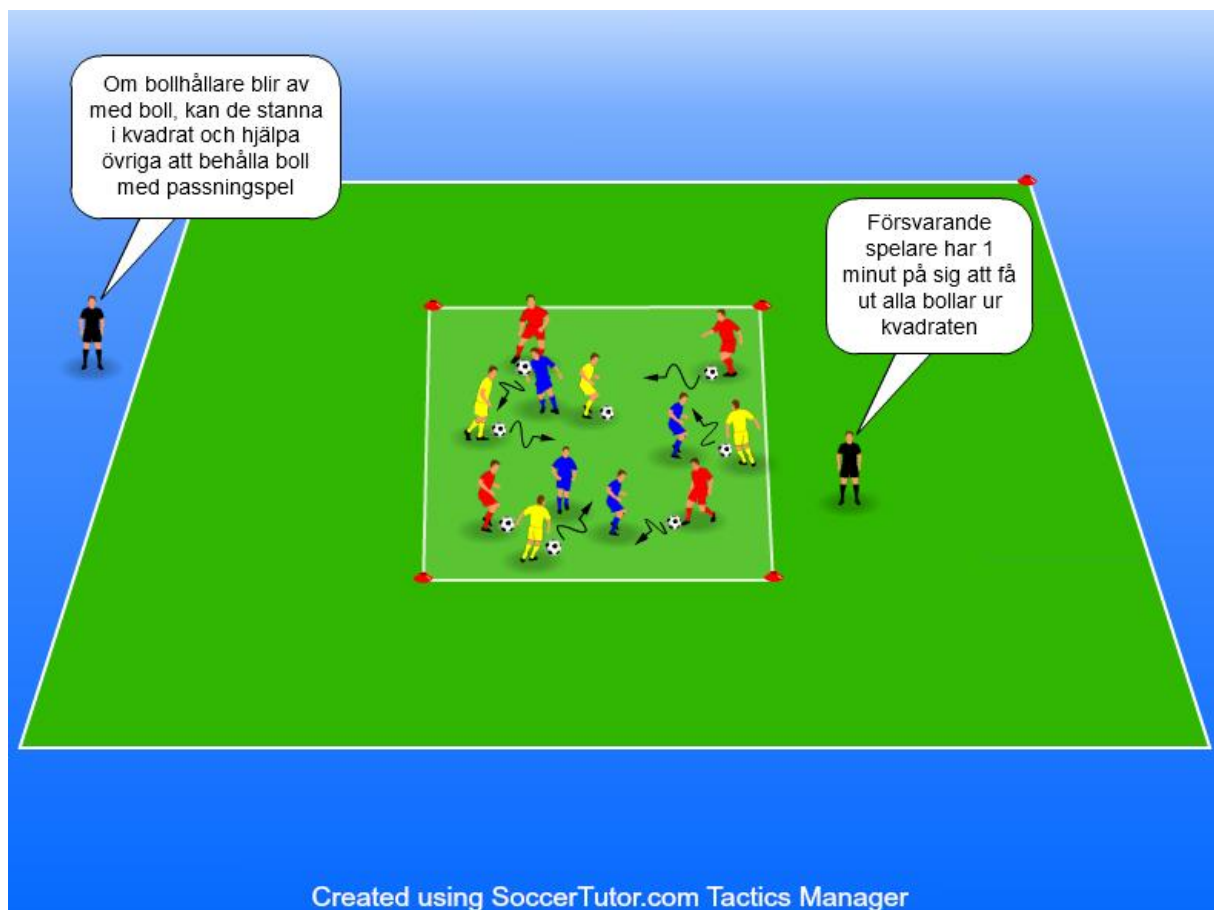
Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Spelare som blir av med boll, kan stanna kvar och vara spelbar om nån behöver hjälp att behålla boll i ytan



Vad:

Träna väggspel

Varför:

För att spela bort motståndare med ett anfallsvapen

Hur:

Röd bollhållare driver boll till mitten, spelar därefter ner boll till andra sidan, och blir därefter passiv försvarare som pressar bollhållare. Som i sin tur spelar väggspel med någon av de blå spelarna på kanterna

Instruktion:

Spela vägg på ett tillslag

Vrid upp kroppen

Kvalité på passning

Att tänka på:

Frys gärna spelet ge exempel på bra och mindre bra situationer

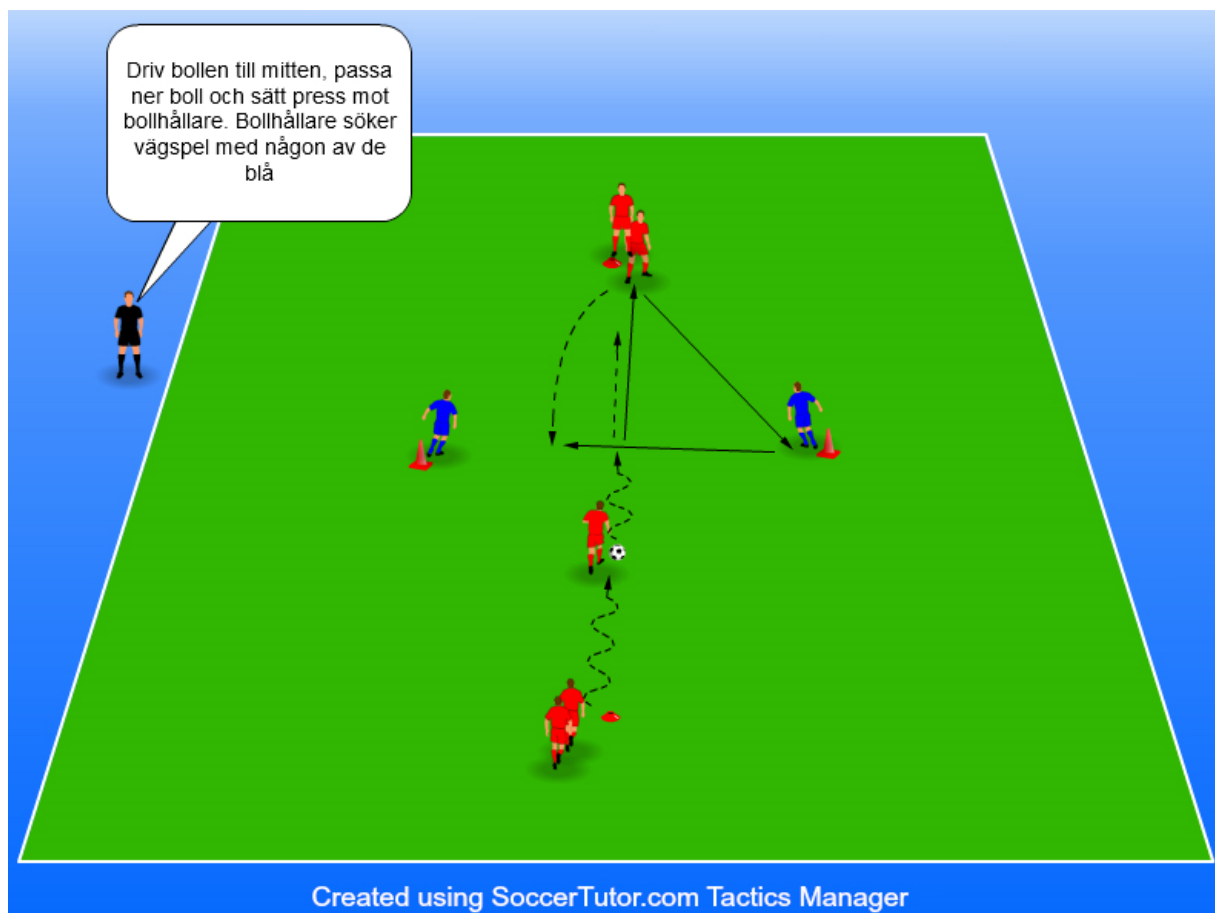
Ställ öppna frågor

Det krävs träning och repetition för att ge resultat

Utveckla:

Högre krav på fart

Aktiv försvarare



Vad:

Träna anfallsspel med övertag

Varför:

För att komma till avslutslägen och utnyttja spelövertaget

Hur:

1v1, därefter 2v1 och 3v2

Instruktion:

Bli spelbar

Utnyttja den fria spelaren

Kom snabbt till avslut

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:

Träna in mönster i löpning

Begränsa tillslag och tid

