



Övningsbank 2021  
Basövningar 5-manna

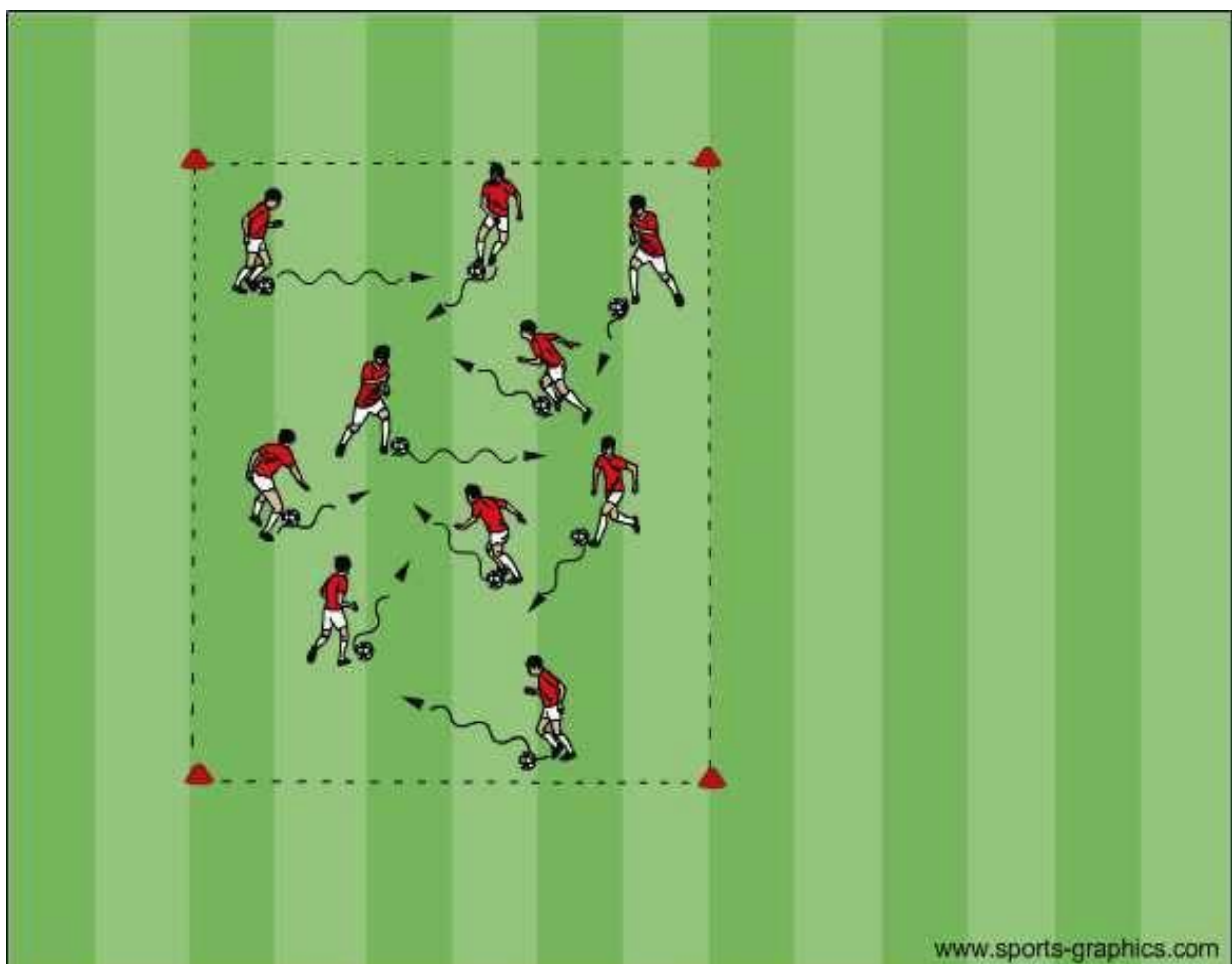
Räfte Golf Ungdom

# Basövningar 5-manna



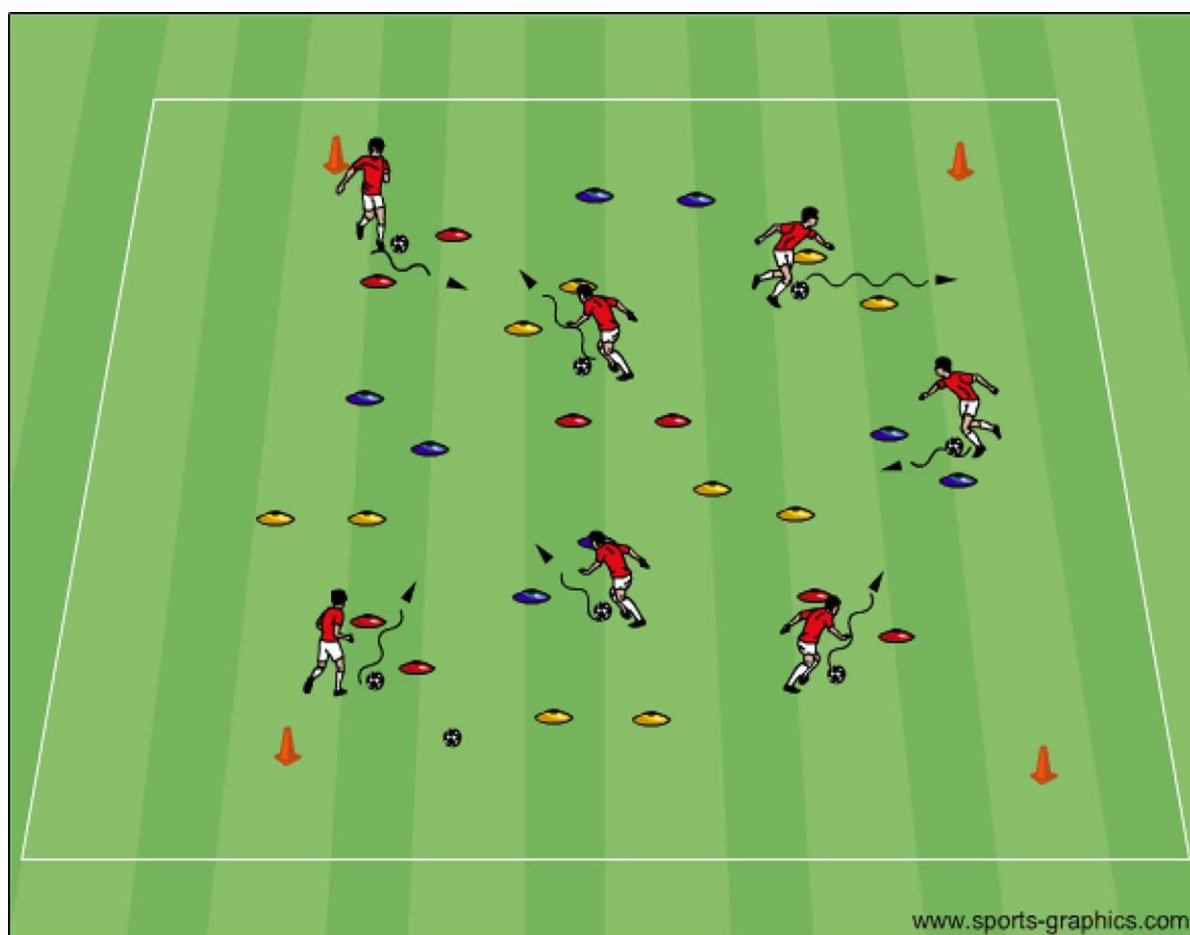


<b>Tema:</b>	<b>Bollkontroll</b>
<b>Övning:</b>	<b>Dribblingskvadrat</b>
<b>Organisation:</b>	Samtliga spelare. 1 boll/spelare. Anpassa kvadraten efter antal spelare.
<b>Anvisningar:</b>	Spelare driver bollen inom kvadraten utan att krocka med varandra. Jobba med insida-insida, insida-utsida, vrist, tåspets-tåspets, hö insida-vä utsida-vä insida-hö utsida.
<b>Utveckla:</b>	Överlämning till varandra, finter, vändningar, använd två spelare som agerar försvarsspelare som spelare med boll måste dribbla förbi. Utveckla egna varianter.
<b>Instruktionspunkter:</b>	Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"





<b>Tema:</b>	<b>Bollkontroll</b>
<b>Övning:</b>	<b>Konskog</b>
<b>Organisation:</b>	1 boll/spelare.
<b>Anvisningar:</b>	Spelare driver bollen genom konorna.
<b>Utveckla:</b>	För bollen igenom kon och sula tillbaka och ändra riktning, driv bollen i en åtta mellan kon, driv och finta mot kon, vändningar.
<b>Instruktionspunkter:</b>	Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"





---

**Tema:** **Bollkontroll**

---

**Övning:** **Bollkvadrat**

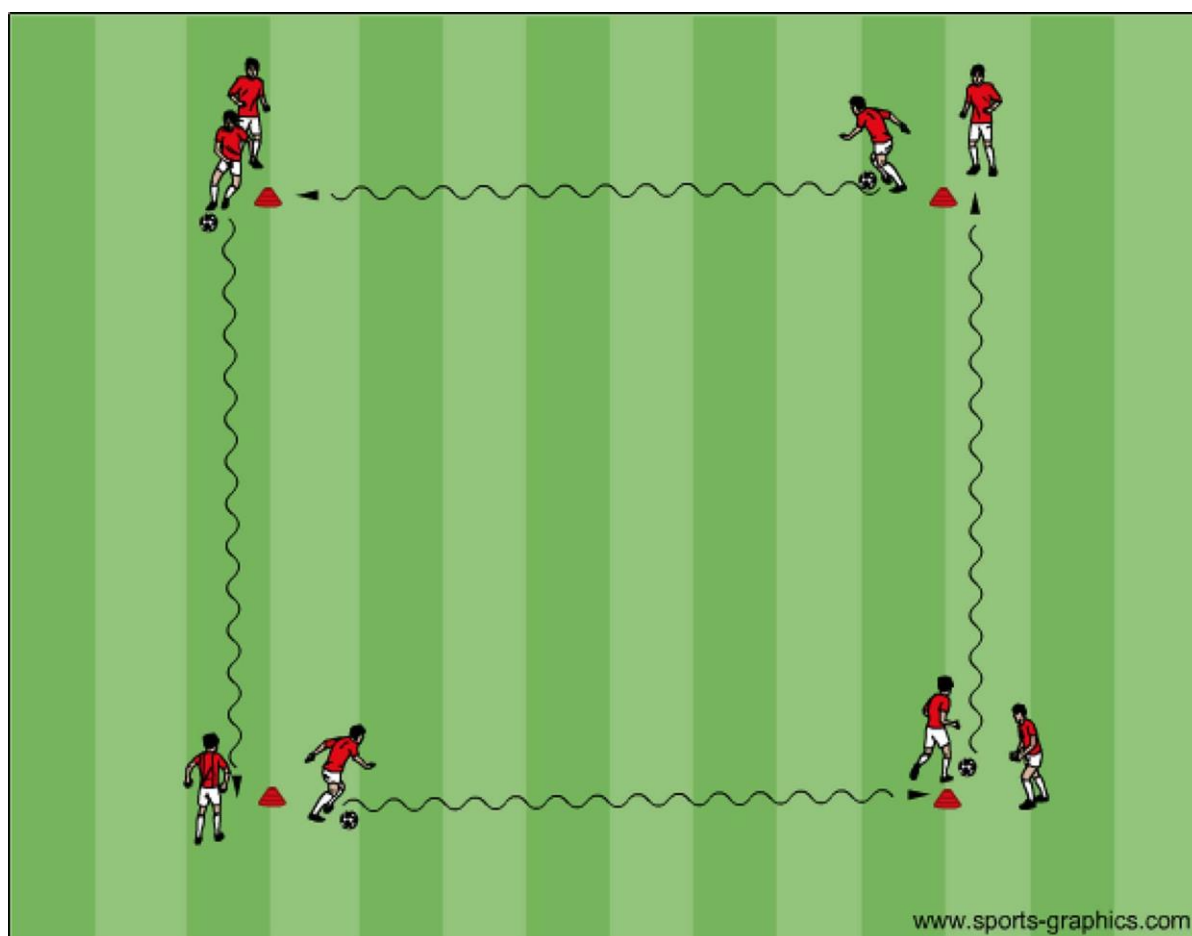
**Organisation:** 8 spelare, 4 bollar.

**Anvisningar:** Två spelare vid varje kon. De första spelarna driver bollen till nästa kon och lämnar över bollen till spelare två.

**Utveckla:** Insida-insida, 2 insida-2 utsida, sula, tåspets, utveckla egna varianter, för att få spelare att lyfta blick så kan spelare två hålla upp antal fingrar som bollhållare måste ropa ut innan överlämning. Lägg till nya moment, typ 3 konor som spelare skall driva bollen i en åtta runt.

**Instruktionspunkter:** Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"

---





---

**Tema:** Passning, mottagning och medtagning

---

**Övning:** 1

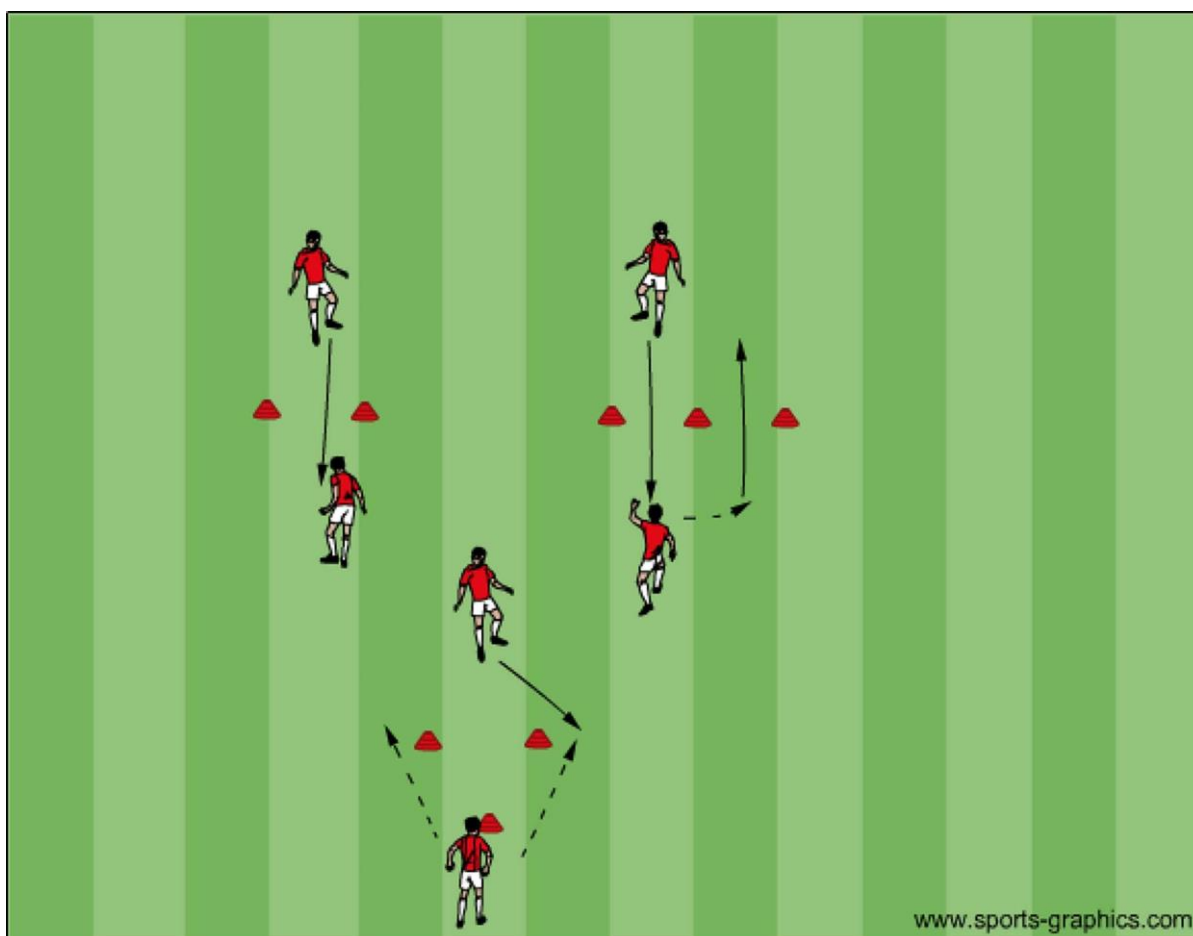
**Organisation:** 8 spelare, 4 bollar.

**Anvisningar:** Passning igenom kon till kamrat.

**Utveckla:** Passning och medtagning i sidled (fig2) insida och utsida-utsida  
Jobba med fotarbetet (fig3) passning på utsida av kon och jobba baklänges runt kon.

**Instruktionspunkter:** Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"

---





---

**Tema:** Passning, mottagning och medtagning

---

**Övning:** 2

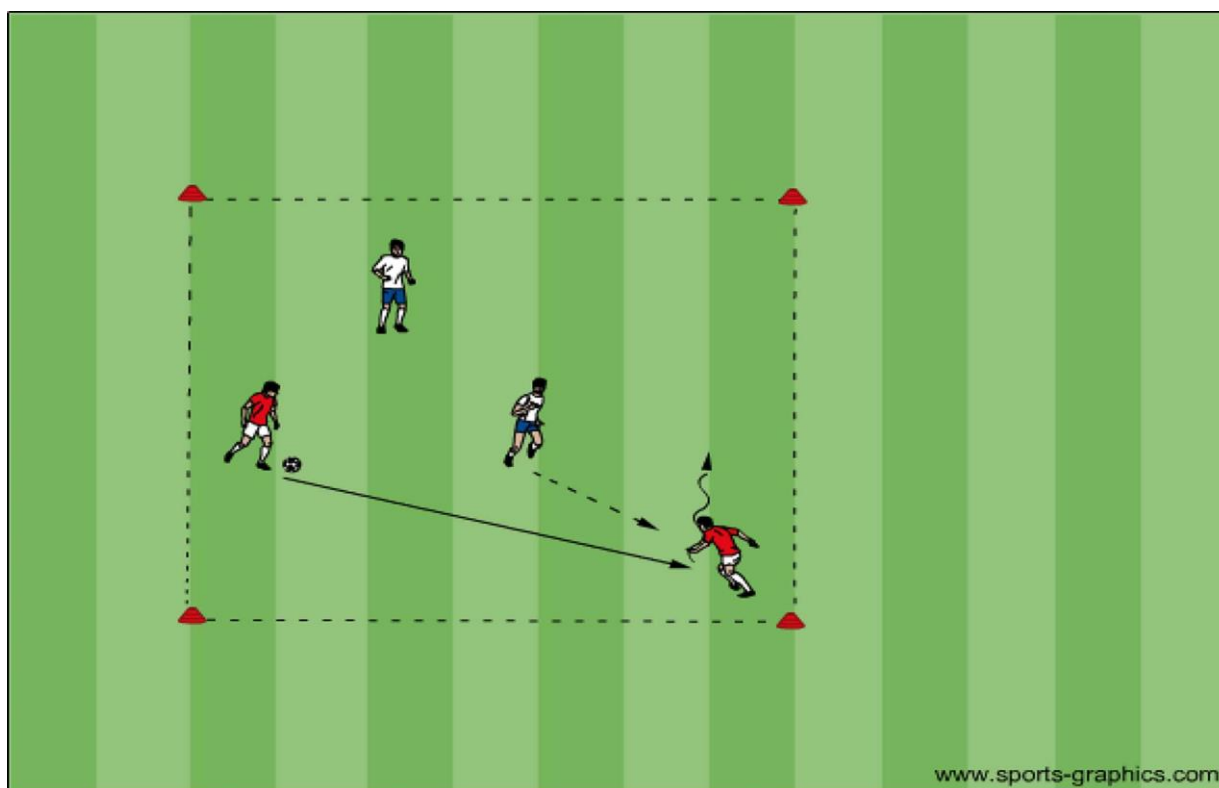
**Organisation:** 4 spelare, 1 boll.

**Anvisningar:** Två röda spelare med boll och två vita utan boll. Bollhållare i rött lag slår en passning till sin lagkamrat som blir pressad av en spelare från lag vit. Röd spelare som får passningen skall göra mottagning/medtag ifrån pressande spelare och passa bollen till sin lagkamrat. Byte av uppgifter eller byte efter tidangivelse.

**Utveckla:** Medtagning med både insida och utsida och båda fötterna.

**Instruktionspunkter:** Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"

---





---

**Tema:** Passning, mottagning och medtagning

---

**Övning:** 3

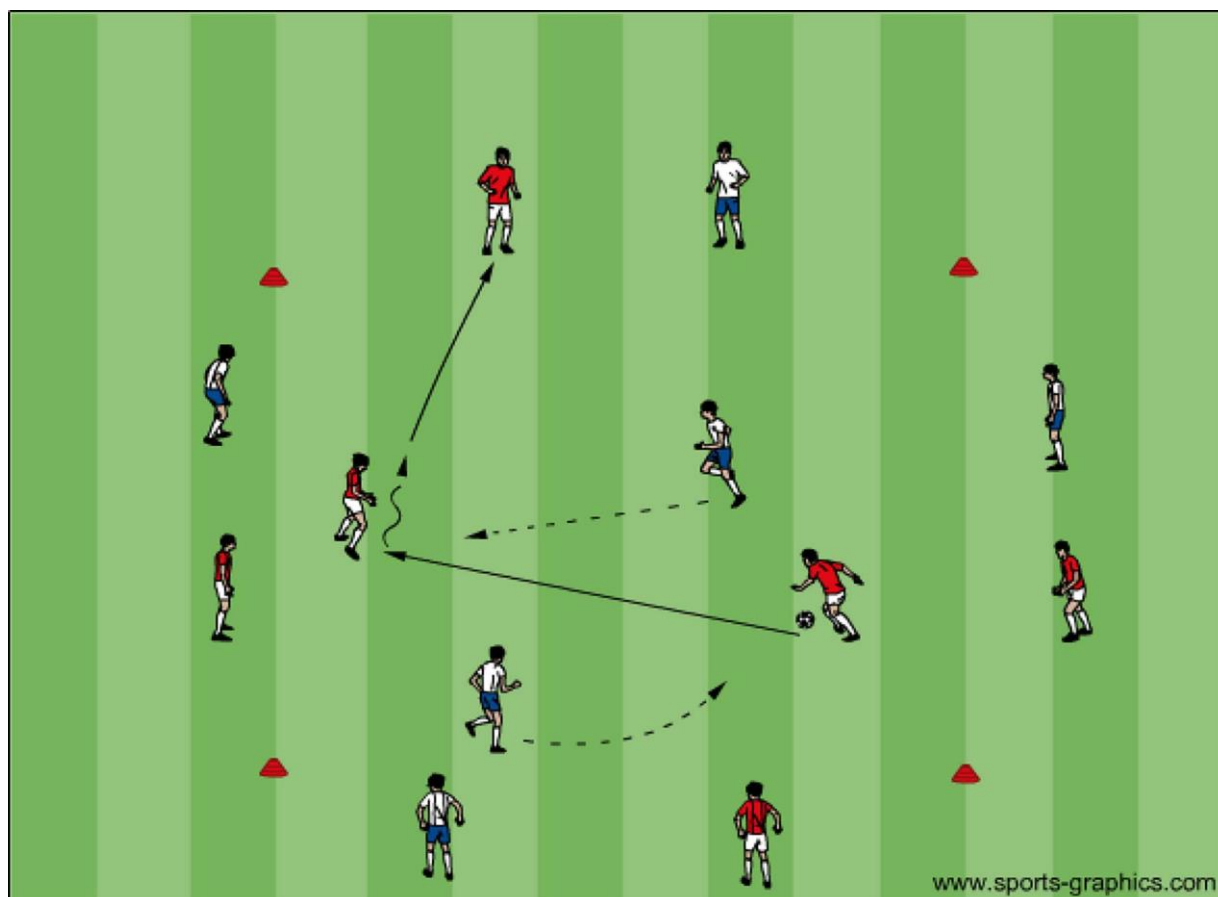
**Organisation:** 12 spelare, 1 boll. Två lag med 6 spelare i varje.

**Anvisningar:** Spela två mot två innanför kvadraten. Bollhållare i rött lag spelar en passning till lagkamrat innanför kvadrat som blir pressad av vit spelare. Spelare som får bollen skall göra mottagning/medtagning ifrån pressande spelare och hitta ny passning till lagkamrat innanför kvadrat eller hitta till lagkamrat utanför kvadrat. Spelas bollen till lagkamrat utanför, tar den spelaren in bollen i kvadraten och man skiftar roller.

**Utveckla:** Medtagning med både insida och utsida och båda fötterna.

**Instruktionspunkter:** Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"

---





---

**Tema:** Finter

---

**Övning:** 1

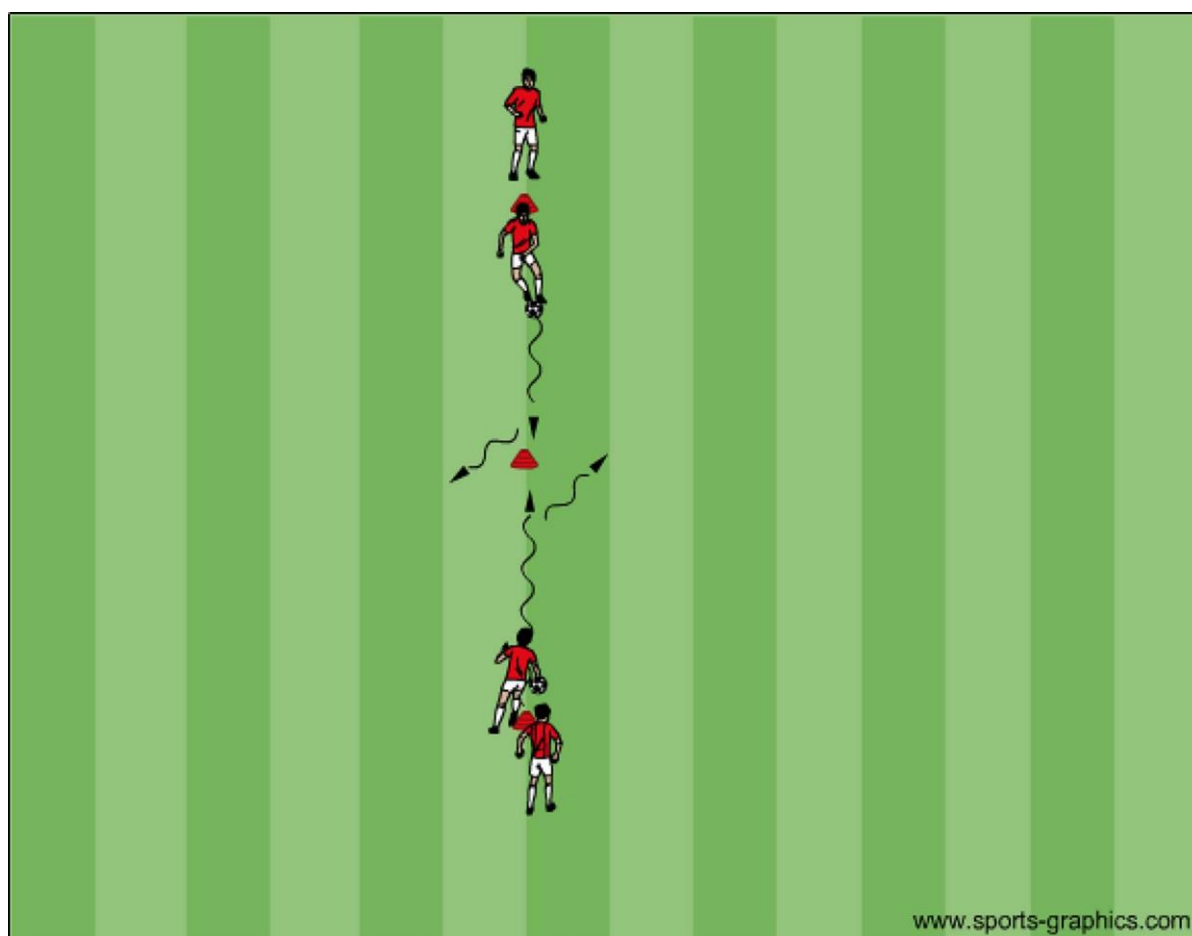
**Organisation:** 4-6 spelare, 1 boll.

**Anvisningar:** 2-3 spelare vid kon med 1 boll på båda sidorna. Spelarna med boll startar samtidigt och driver upp mot mittenkon. På lämpligt avstånd från kon utför spelaren aktuell fint och flyttar bollen i sidled och tempoväxlar. Spela sen ner bollen till spelare två.

**Utveckla:** Med passiv motståndare i mitten, Aktiv motståndare

**Instruktionspunkter:** Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"

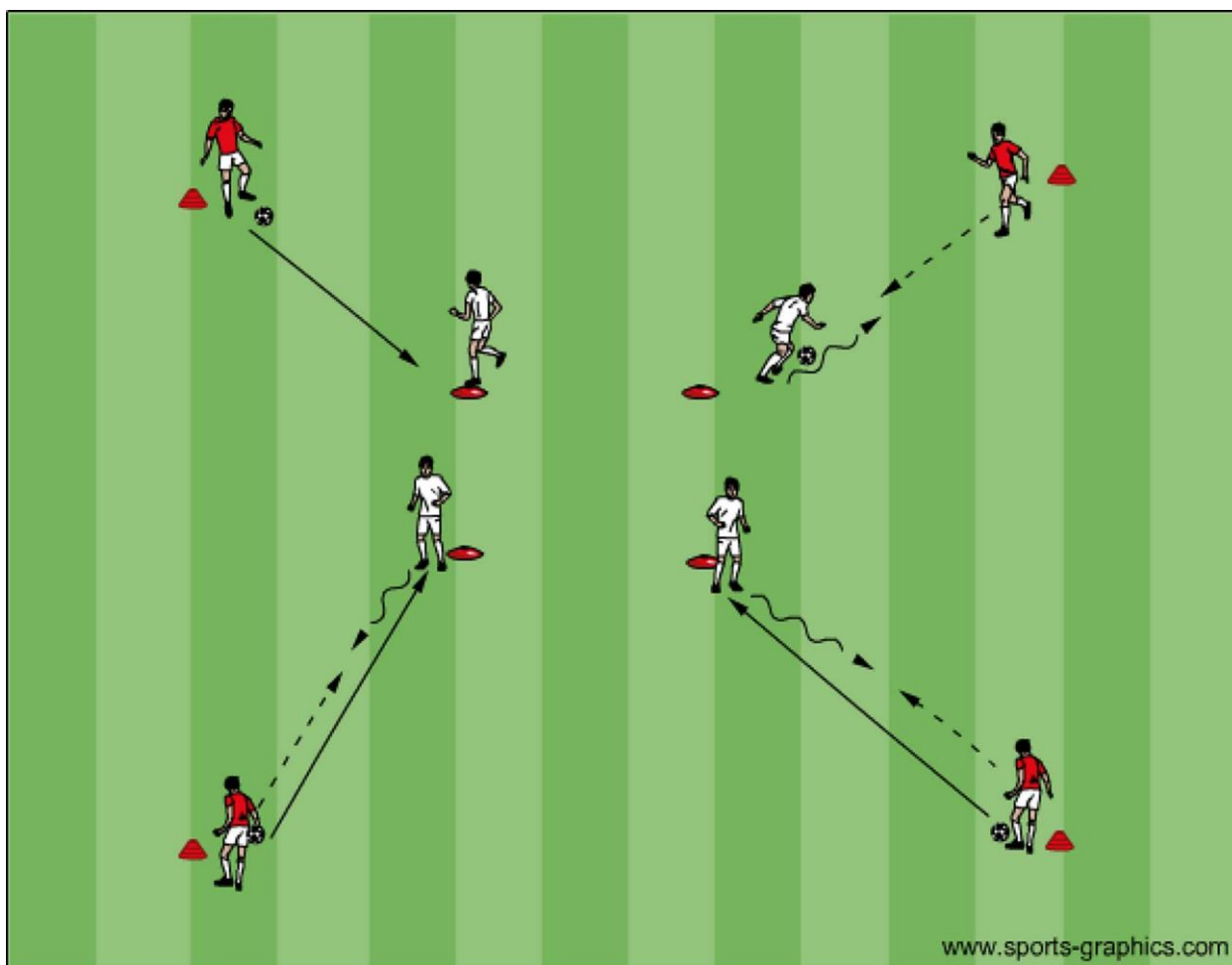
---







<b>Tema:</b>	<b>Finter</b>
<b>Övning:</b>	<b>2</b>
<b>Organisation:</b>	8 spelare, 4 konor, 4 hattar och 4 bollar
<b>Anvisningar:</b>	Röd spelare med boll spelar vit spelare som utmanar röd spelare som blir passiv motståndare.
<b>Utveckla:</b>	Aktiv motståndare
<b>Instruktionspunkter:</b>	Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"





**Övningsbank 2021  
Basövningar 5-manna**

**Räfte Golf Ungdom**



---

**Tema:** Finter

---

**Övning:** 3

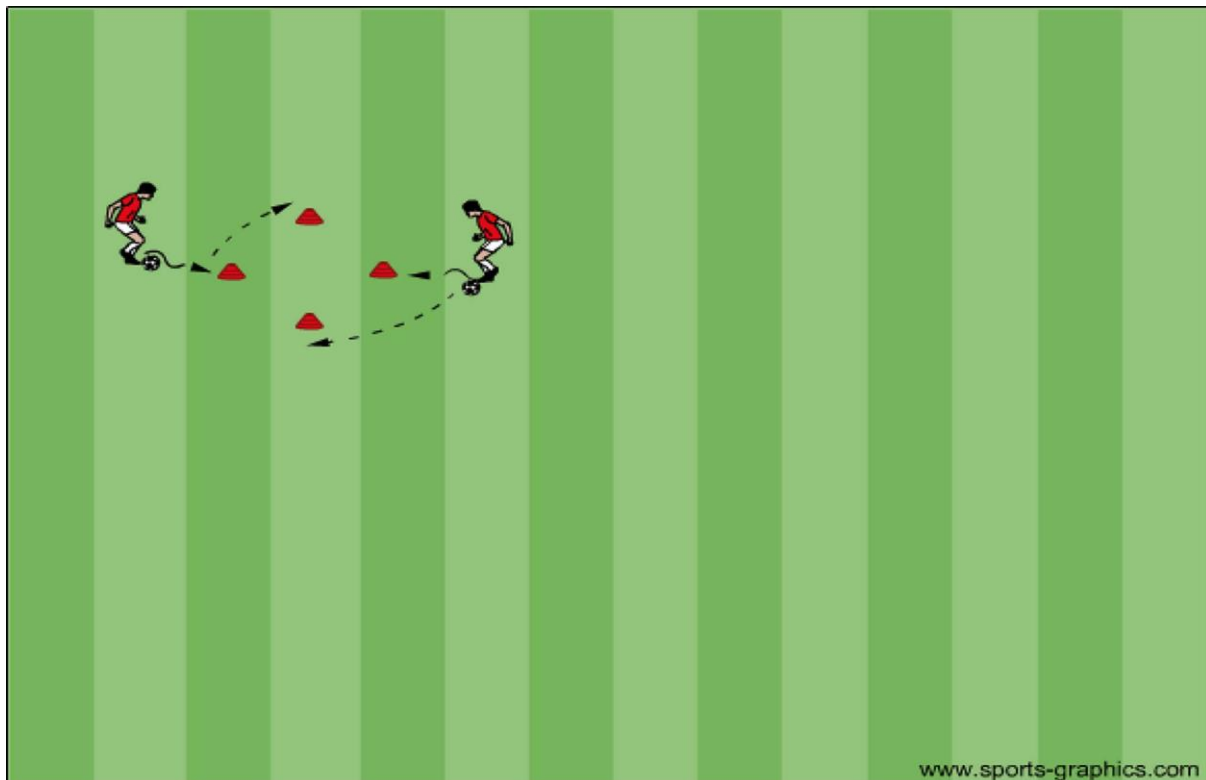
**Organisation:** Hela truppen indelat i två o två, 2 bollar/grupp, 4 konor

**Anvisningar:** Spelarna startar med bollen framför kon. På signal från tränaren gör spelaren rörelsen för aktuell fint och flyttar bollen till nästa kon. Medan spelarna väntar på ny signal för rörelse, jobbar spelarna aktivt på tå.

**Utveckla:** Utför övningen åt båda håll

**Instruktionspunkter:** Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"

---





---

**Tema:** Vändningar

---

**Övning:** 1

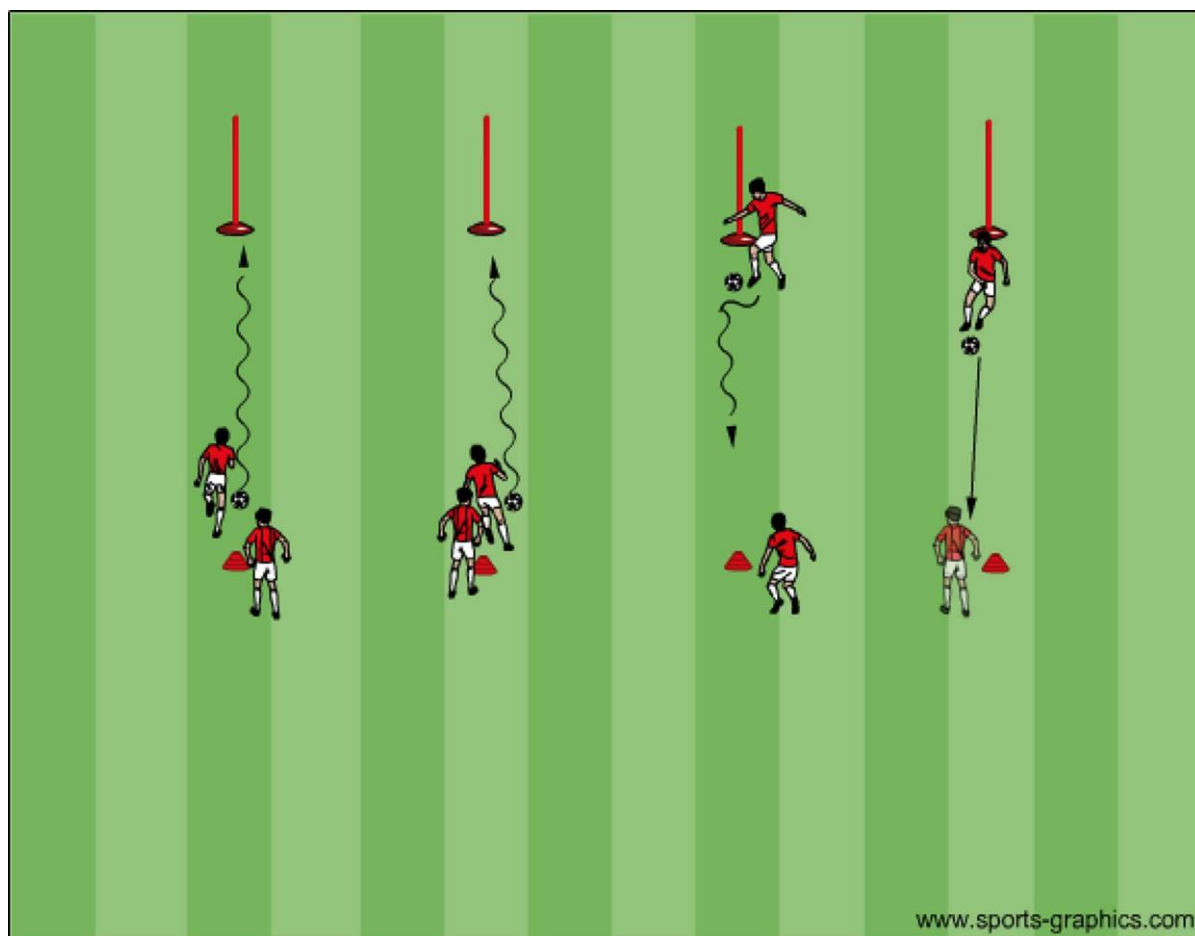
**Organisation:** Två och två, 1 boll.

**Anvisningar:** Första spelare driver upp mot käpp och gör en vändning och driver in mot kompis i ledet, gör en ny vändning och driver mot käpp för vändning igen. Därefter spelas bollen ner till kompis som gör om samma sak.

**Utveckla:** Använd kompis som en passiv motståndare i samband med vändningarna.

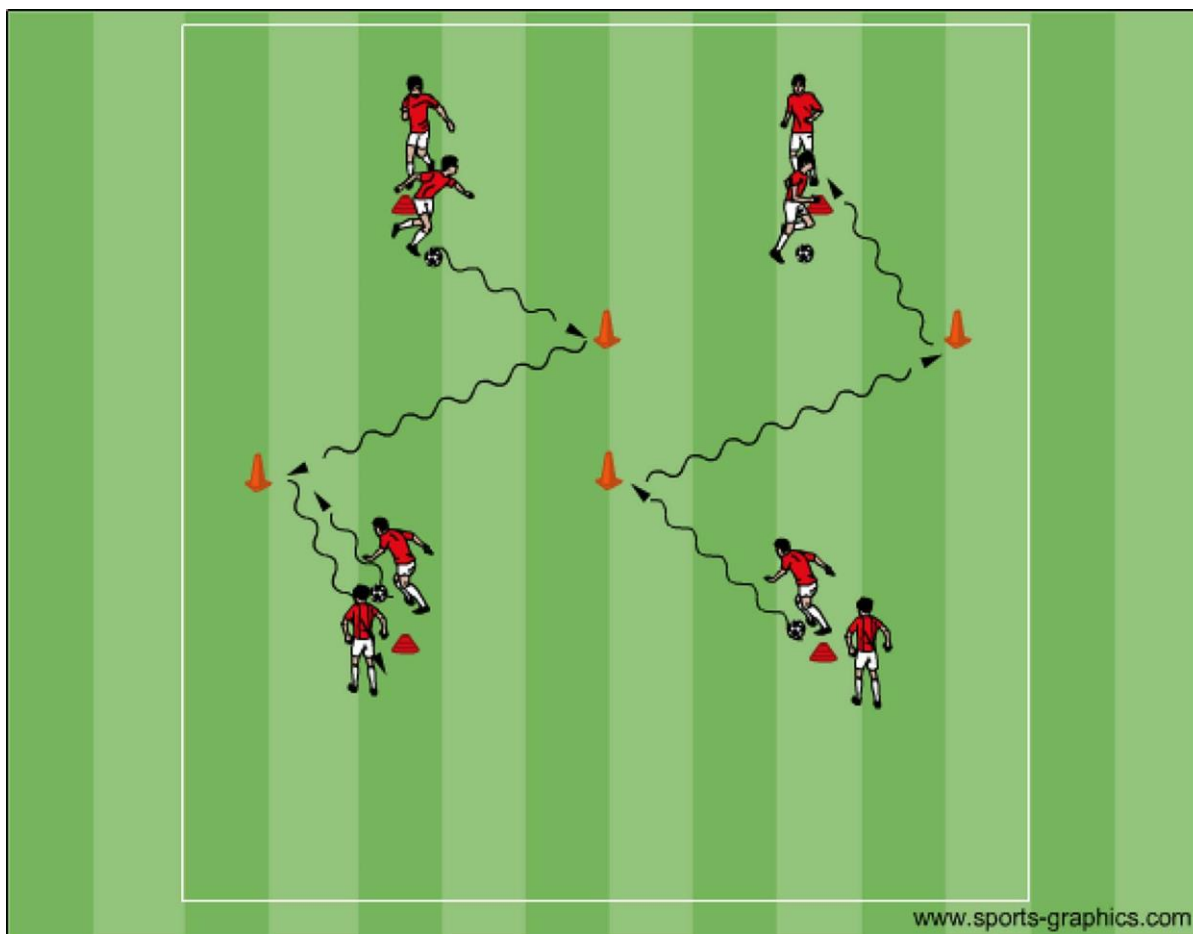
**Instruktionspunkter:** Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"

---





<b>Tema:</b>	<b>Vändningar</b>
<b>Övning:</b>	<b>2</b>
<b>Organisation:</b>	8 spelare, 4 bollar.
<b>Anvisningar:</b>	Alla 4 spelare med boll startar på signal från tränaren. Spelare driver mot kon och gör vändning, avancerar mot nästa kon och gör en ny vändning innan man driver ner bollen till väntande spelare och övningen vänder.
<b>Utveckla:</b>	Använd passiva spelare istället för kon. De spelarna som klarar av detta i hög fart med bollkontroll och som är tekniskt rätt utförd, kan man utmana med att motståndare får ta bollen i rättvänt läge och dom måste jobba med höfterna för att även skydda boll.
<b>Instruktionspunkter:</b>	Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"





---

**Tema:** Vändningar

---

**Övning:** 3

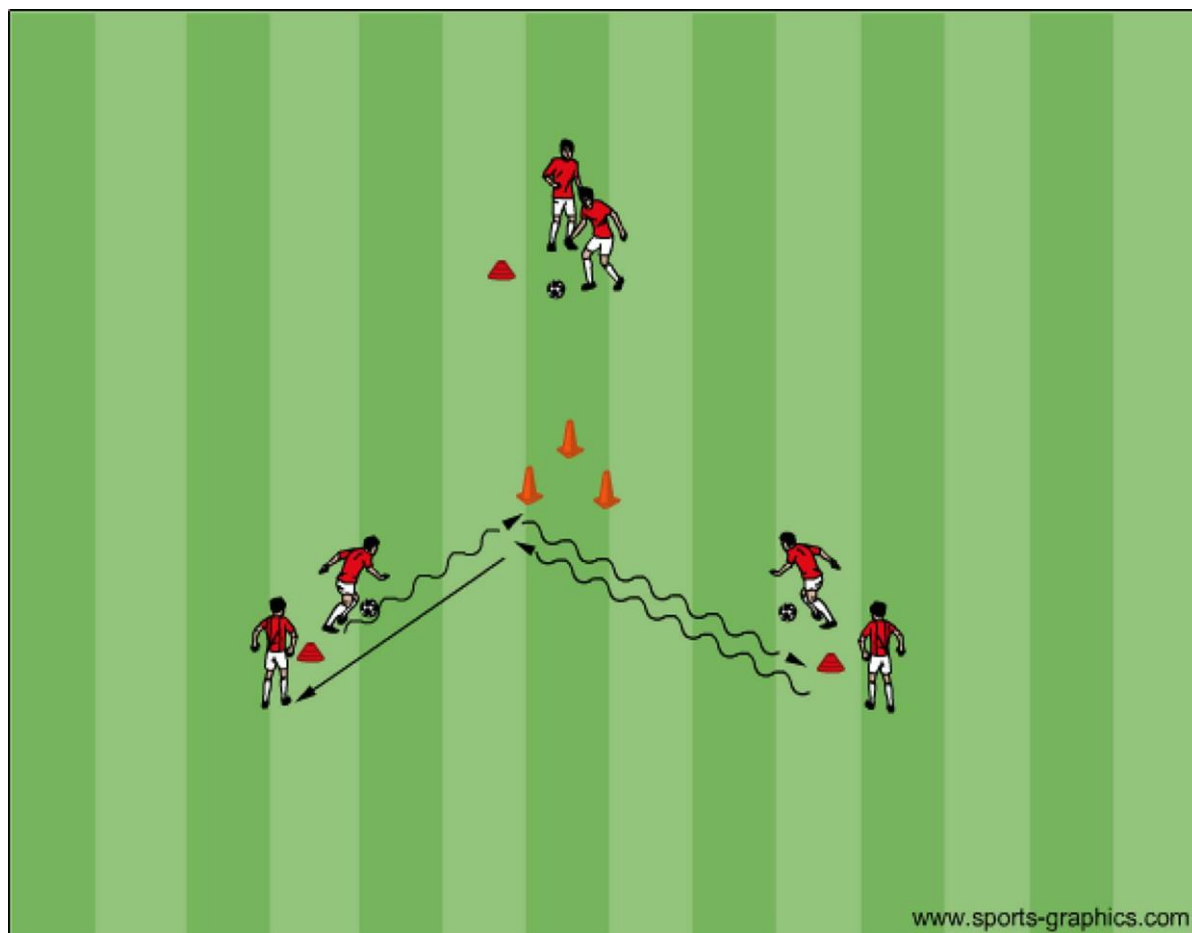
**Organisation:** 6 spelare, 3 bollar.

**Anvisningar:** Spelare med boll startar samtidigt och driver mot de centrala konorna. Gör vändning och avancerar mot motsatt riktning mot spelare utan boll, gör ytterligare en vändning och tillbaka till central kon och gör den tredje vändningen innan man driver in mot utgångsledet och passar boll till väntande spelare.

**Utveckla:**

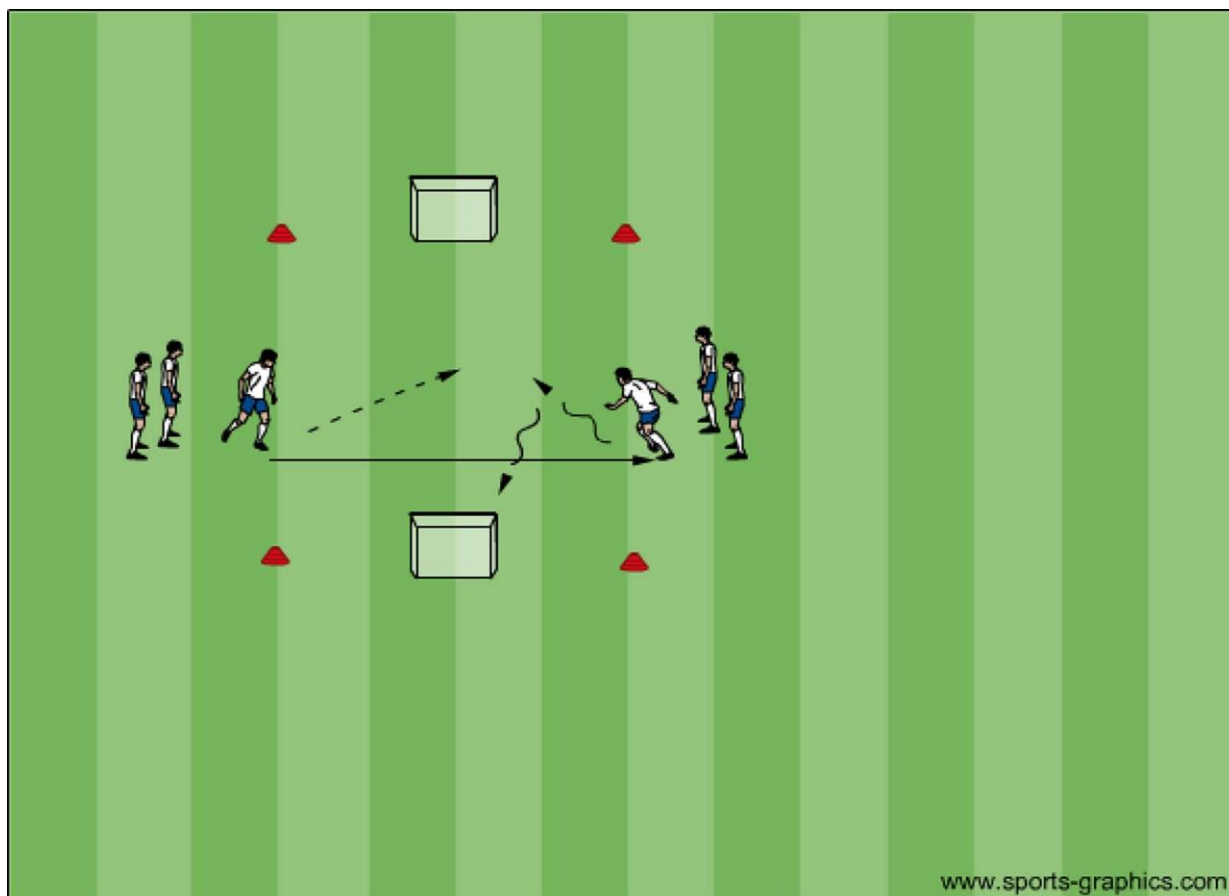
**Instruktionspunkter:** Se separat blad "Instruktionspunkter - Teknikmomentet"

---



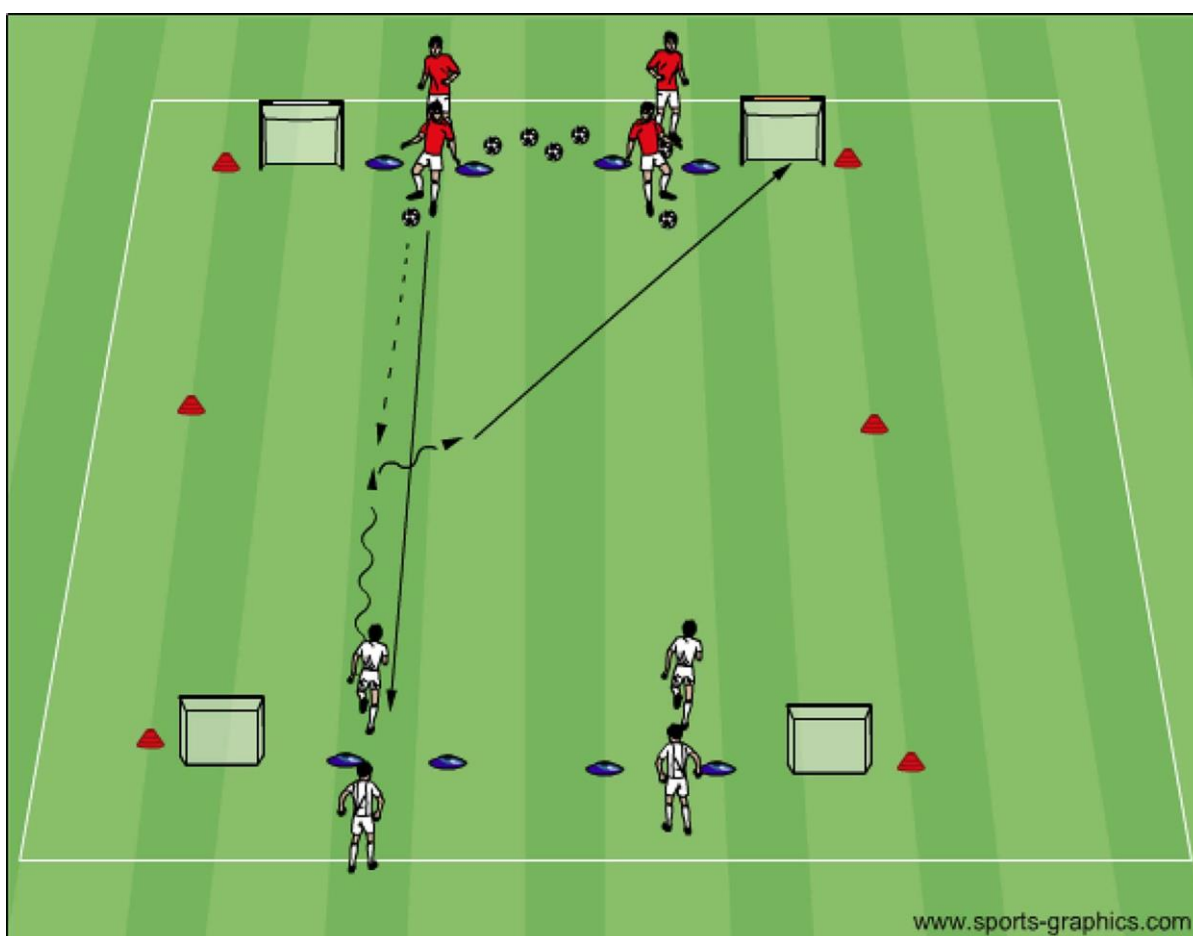


<b>Tema:</b>	<b>Spelmoment - Vändningar, Finter</b>
<b>Övning:</b>	<b>1</b>
<b>Organisation:</b>	6 spelare, 2 pluggmål.
<b>Anvisningar:</b>	3 spelare på varje sida. Spelare med boll slår passning till spelare på motsatt sida som blir anfallsspelare och spelare som slår passningen blir försvarare. Nu gäller det att använda momenten vi tränat på, bollkontroll, finter, vändningar samt att försvarare är aggressiv i pressen.
<b>Utveckla:</b>	Sätt in ytterligare två mål på andra leden och ha 4 grupper som jobbar. Alltså 4 spelare samtidigt inne på spelytan som jobbar mot varandra 1 mot 1 för att få spelare att lyfta blicken och inte krocka.
<b>Instruktionspunkter:</b>	





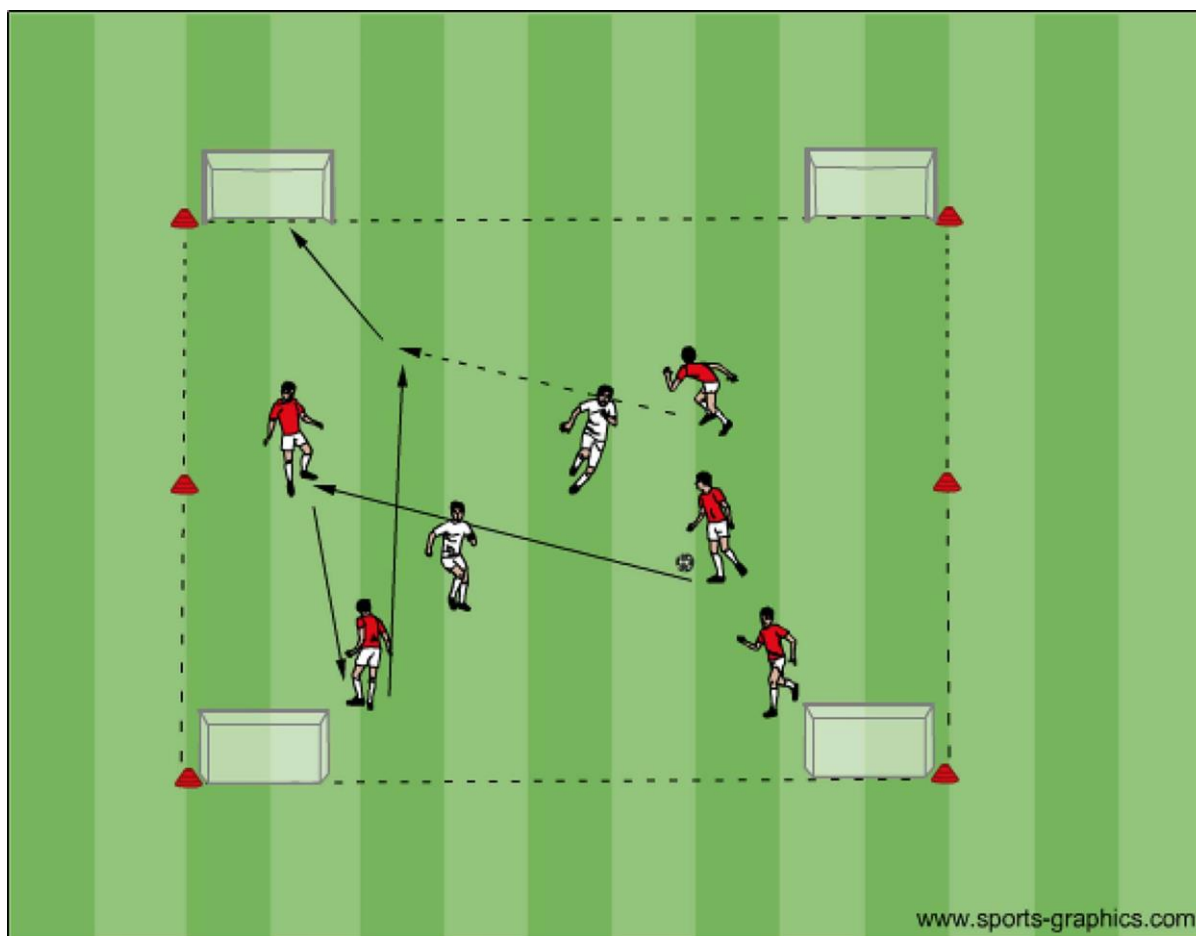
<b>Tema:</b>	<b>Spelmoment - Finter</b>
<b>Övning:</b>	<b>2</b>
<b>Organisation:</b>	8-12 spelare, 4 puggmål, 6 bollar.
<b>Anvisningar:</b>	De bägge röda spelarna med boll slår en passning till de två vita spelarna. Röda spelare blir passiva motståndare och de vita anfallspelare som jobbar med de olika finterna när de möts på halvplan. Efter finten flyttar spelare bollen i sidled och försöker skjuta i mål diagonalt enligt skiss.
<b>Utveckla:</b>	Jobba med mer aktivt försvarsspel och vinner försvarare bollen får de göra mål i motsatt riktning
<b>Instruktionspunkter:</b>	







<b>Tema:</b>	<b>Spelmoment - Passning och mottagning/medtagning</b>
<b>Övning:</b>	<b>3</b>
<b>Organisation:</b>	7 spelare, 4 puggmål.
<b>Anvisningar:</b>	Spel 5 mot 2. De röda spelarna måste passa bollen minst 5 gånger inom laget innan mål får göras. Vinner det lag som är två spelare bollen får de göra mål direkt.
<b>Utveckla:</b>	
<b>Instruktionspunkter:</b>	





Tema:	Spelmoment
Övning:	4
Organisation:	4-8 spelare, 4 puggmål, 2 bollar.
Anvisningar:	Spelare med boll passar spelare på motsatt sida som blir anfallspelare och försöker finta och dribbla förbi försvarare och får göra mål i båda målen. Vinner försvarsspelare bollen blir denne anfallspelare.
Utveckla:	Tidsbegränsa speltiden innan byte. Spela 2 mot 2 el 3 mot 3. Vid spel 3 mot 3 så kan två bollar användas.
Instruktionspunkter:	

