

# Ledarpärm



# Inledning

Detta dokument är tänkt som ett kompletterande hjälpmedel åt alla ungdomsledare inom Rottne IF innebandy, oavsett om ni är erfarna inom innebandyn och ibland behöver lite inspiration och alternativ i era träningar eller om ni precis tagit steget in som ledare åt något av våra ungdomslag och är i färd med att skapa er en grundläggande bild av rollen som ungdomsledare inom Rottne IF innebandy. Allt detta material ska ses som förslag och riktlinjer för hur vi bör träna våra ungdomar för skapa en röd tråd från det att man börjar leka innebandy fram tills dess att man har som ambition att spela i våra representationslag och ta sig vidare i innebandylivet. Innan dess att ni fortsätter att läsa så förutsätter vi att ni tagit del av det utbildningsmaterial som ni fått tilldelat er i samband med de utbildningar som ni tagit del av via Svenska Innebandyförbundet; detta material ska ses som en förlängning av det som delges däri. Vi vill att detta dokument ska vara föränderligt, ständigt under utveckling och vi tar tacksamt emot förslag på förbättringar!

*-Rottne IF Innebandysektionen*

# Att vara ungdomsledare i Rottne IF innebandy

Att vara ideell ungdomsledare är ett stort ansvar. Det är inte alltid enkelt och det kräver kunskaper inom många områden. Ni tar av er fritid för att hjälpa ungdomar inte bara att lära sig spela innebandy, utan även en massa annat såsom hur man instruerar, att vara ett föredöme och att kommunicera. För många ungdomar är lagidrotten den första kontakten med samarbete i grupp för att nå ett gemensamt mål. Ni är en förebild i allt detta. Tänk på att ha ett fokus på att få in glädje för varandra i gruppen, glädje för att röra på sig och glädje för innebandyn. Använd positiv kritik som ett redskap för att bygga upp goda vanor i gruppen och för att indikera vad man vill se mer av, både vad gäller beteende och vad gäller specifika moment under träningarna. Försök vägleda och att komma med råd snarare än att ge pekfinger. Ungdomarna är ofta själva sina största kritiker, de är ofta väldigt väl medvetna att de gör fel så just de situationerna behöver man väldigt sällan belysa.

Inte sällan är det själva övningarna som många hakar upp sig på när man funderar på en roll som ledare. En del nya ledare känner ofta att de inte har tillräcklig innebandykunskap för att kunna lära ut och de som hållit på i några år kan känna att man har svårt för att komma vidare. Vi hoppas att detta dokument kan verka för att ta bort en del av de känslorna. Men innan dess att man börjar kolla på specifika övningar så tycker vi det är lämpligt att man har en övergripande tanke med hur man vill träna sina ungdomar. Beroende på olika omständigheter så kan grunden för sådana tankar variera. Det kan, för att ge exempel, vara att man i förväg delar upp säsongen i perioder då man vill fokusera på specifika områden att träna på eller att man kontinuerligt förändrar sitt träningsupplägg baserat på hur man uppfattar att gruppen utvecklas i sin innebandy. Vad som funkar just för er avgör ni bäst själva tillsammans med de andra ledarna i er grupp.

Ofta delar man in varje träning i ett antal olika moment. De som enligt oss alltid bör finnas med är samling, uppvärmning, specifika träningsmoment, matchspel och avslutning. Men det finns självklart andra moment som förtjänar att ta plats, exempelvis en större mängd lekmoment för yngre ungdomar och generellt sett avslappningsövningar, som kan behövas mer vissa dagar än andra. Hur stor del av er träningstid som ni lägger på varje moment är huvudsakligen upp till er, men som en riktlinje så anser vi att man oavsett innebandymognad bör lägga mest tid på olika varianter av matchspel vilket, om det utförs på ett bra sätt, är den absolut mest givande träningsformen när det kommer till att utveckla innebandyn hos våra ungdomar. Vi vill också särskilt belysa att alla de poolspel och seriespel som våra ungdomar spelar framförallt är utbildning, använd den tiden på bästa sätt för att ta dem vidare i sin innebandy.

# Uppvärmning, att förbereda sig för att prestera och återhämtning

Värmer upp gör man för att förbereda kroppen på en kommande ansträngning. Blodtillströmning till musklerna ökar vilket gör musklerna mer elastiska och responsiva. Muskulernas nervimpulser förbättras, vilket gör att de reagerar snabbare och mer exakt. Även lederna förbereds på ansträngning, då mer ledvätska pumpas ut. Sammanfattningsvis så är det viktigt att värma upp dels som en förberedelse inför prestation men också för att förhindra skador.

I alla åldrar är uppvärmningen en utmärkt stund för att få in lek, rörelseglädje och för att bygga samman gruppen. I yngre åldrar så räcker någon klassisk lek väldigt bra för att värma upp, tänk bara på att försöka använda lekar där de rörelser man använder är relevanta för att värma upp den muskulatur och de leder som framförallt belastas när man utövar innebandy. Några exempel på lekar:

- Kull
  - Finns massvis av variationer. Tunnelkull, banankull, kramkull och liknande är utmärkta för att öva samarbete och för att bygga gruppkänsla.
- Skoboll
  - Två lag. Alla spelare tar av en sko och spelar mot varandra genom att försöka spela in bollen i småmål med hjälp av skon
- Bollstafetter
  - Lägg gärna in rörelsestationer på vägen, kullerbyttor, baklängeslöpning mm.
- Doppboll
  - Två lag. Bollen måste doppas innan man får passa den vidare. Man gör mål genom att doppa inom ett särskilt område på varje planhalva.
- Kräftfotboll
  - Fotboll fast där man tar sig fram på både händer och fötter, med ryggen vänd mot golvet.
- Kinesiska muren
  - Dela upp gruppen i ett antal lag med minst 4 i varje. Låt varje lag turas om att vara mur. De andra lagen ska passera muren som är uppställd utmed mittlinjen, utan att bli tagna. På andra sidan muren hämtar de upp en boll och försöker passera muren med boll för att lägga den på hög för sitt lag. Flest bollar i hög vinner. Under tiden ungdomarna står i mur så har ni ett ypperligt tillfälle att få dem att öva på kommunikation.

När era ungdomar blir äldre och tempot under träningarna ökar, så rekommenderar vi starkt att man utökar uppvärmningen med övningar som är relevanta för att förbättra balans, rörlighet och kroppskontroll men framförallt för att förstärka muskulatur kring de leder som är särskilt utsatta i innebandy, knälederna och fotlederna. Det är en illa dold hemlighet att framförallt många unga tjejer, som utövat idrott med mycket belastning på knälederna, statistiskt sett är benägna att få knäproblem. Av just den anledningen så har SISU (Svenska Idrottsrörelsens Studieförbund) tagit fram ett träningsprogram riktat just mot att förebygga denna typ av skador. Träningsprogrammet heter "Knäkontroll" och finns numera tillgängligt exempelvis både på webben och i en mobil-app. De övningar som finns presenterade i programmet är en väldigt bra grund för den kompletterande träning som vi tycker att man ska introducera för alla innebandy-utövande ungdomar så snart man tycker det är lämpligt, för deras egen skull.

Ju högre tempot blir, desto viktigare blir det att behärska sin kropp och att förbättra de rörelsemönster som man använder när man utövar innebandy. Fastna inte vid att enbart träna dem i konditionsträning, särskilt inte i de åldrar då era ungdomar inte är särskilt mottagliga för detta. Vi vill även tillägga att ren konditionsträning är väldigt tidsödande och bör skötas utanför den inbokade halltiden. Relevant styrke-/ balans-träning med kroppen som vikt, plyometrisk träning och övningar för att öka stegfrekvens vid löpning är däremot något som man absolut bör inkludera. Innebandy är en sport som ställer stora krav på balans, reaktionsförmåga, rörlighet, accelerationsförmåga och att snabbt kunna ändra riktning, vilket som tidigare nämnt i sin tur ställer stora krav på muskulatur och leder. Exempel på övningar med kropp som vikt och som är lämpliga för innebandyspelare ungdomar:

- Skridskohopp
  - Landa med kontroll och balans
  - Sjunk ner djupt över knät med spänd bål
  - Skjut ifrån ordentligt när man byter ben
- Knäböj med upphopp
  - Landa med kontroll
  - Sjunk ner djupt med spänd bål
  - Skjut ifrån ordentligt på väg upp
- Utfall, alternera ben med hopp
  - Landa med kontroll, utan att slå i knä
  - Spänn bålen
  - Skjut ifrån och växla benposition i luften under upphoppet
- Enbenshopp med frånskjut
  - Landa över knät med kontroll och balans
  - Variera mellan snabba hopp och långsamma med landning i djup position
  - Skjut ifrån ordentligt i hoppet upp

- Pistol squat
  - Enbensknäböj där benet som man inte böjer skjuts ut rakt fram
  - Viktigt att ha en spänd bål och rak hållning
  - I början; fokusera på balansen och att komma ner djupt, långsamt och med kontroll, så småningom kommer man upp också.
- Split squat
  - Enbensknäböj där man skjuter fram kroppen över ena benet med båda fötterna i backen
  - Viktigt att ha en spänd bål och rak hållning
  - Gör rörelsen långsamt och djupt, utmärkt för att stretcha mycket av muskulaturen kring höfterna
- Burpee
  - Landa med kontroll och genom att göra en kontrollerad armhävning istället för att ha bråttom
  - Skjut ifrån ordentligt i hoppet upp

När det kommer till träning för att förbättra sprintförmåga så bör man fokusera på att träna upp ungdomarnas stegfrekvens, alltså hur snabbt fötterna går, samt att använda sig av övningar där löpningen snabbt byter riktning. Behöver ni förslag eller hjälp med övningar eller upplägg för någon typ av kroppsträning, så kontakta gärna oss i sektionen.

Likväl som att uppvärmning och förberedande träning är viktigt för prestation och för att förebygga skador i längden, så är det också viktigt att vi tidigt börjar prata med våra ungdomar om vikten av en god kosthållning och att man får rätt mängd sömn när man idrottar. För att man ska orka prestera och för att ta till sig så mycket av det man utfört som möjligt så måste kroppen ha förutsättningar för det. Har man inte energi och är ofokuserad under tiden som man försöker prestera så ökar skaderisken avsevärt. Självklart är det väldigt svårt att påverka, men det vi som ledare i första hand kan göra är att prata mycket med våra ungdomar kring ämnet återhämtning:

- Läs häftet "Bra mat Innan, under och efter träning" från SISU och utgå ifrån detta. Om ni vill läsa mer finns massvis av bra material från SISU, både rörande kost och sömn.
- Vikten av att äta ordentligt varje måltid på dagen och att äta med regelbundenhet.
- Att rekommendera att ha med sig ett bra mellanmål och att äta detta en stund innan prestation.
- Att rekommendera att man bör äta ganska snart efter prestation för återhämtning, helst inom en halvtimme.
- Prata om bra och dålig kosthållning.
- Förbjuda ungdomarna att äta och dricka sådant som till majoritet enbart innehåller socker i samband med att ni har träningar och matcher.
- Prata om hur viktig sömnen är för att huvudet ska hänga med och för att man ska kunna prestera och vara med i spelet. Sömnen spelar även en väldigt viktig roll i hur man återhämtar sig efter prestation.

# Att träna för att spela match

Om man kokar ner all aktivitet som vi utför på våra innebandyträningar så blir resultatet att vi ämnar lära ut hur man spelar innebandy. Inga konstigheter där, men hur man spelar innebandy är långtifrån skrivet i sten. Till och med på elitnivå så har varje huvudtränare sin egen bild av hur man vill att sitt lag ska spela. Det viktigaste, enligt oss, är att ni som ledare, tillsammans med de ledare som ni verkar tillsammans med, har en gemensam, samförstådd och tydlig bild av vad att spela innebandy innebär för er grupp. Är inte ni synkroniserade, så kommer det bli väldigt svårt för era ungdomar att vara det.

För yngre ungdomar så kan gruppens mål med innebandyspelet vara ett fåtal enkla, väl underbyggda, instruktioner. Jobbar man in ett antal sunda grundstenar i gruppen så har man ett bra fundament att stå på när de tar vidare kliv i sin innebandymognad samtidigt som du som ledare utvecklar idén för hur din grupp ska genomföra matcher. Vi har tre grundläggande tankar vi tycker att vi bör försöka lära ut till alla våra ungdomar från det att de börjar spela innebandy:

- Flytta bollen genom att passa den till kompisarna
  - Jobba fram en glädje för samarbete i gruppen
  - Bollen flyttar sig snabbare än vad man springer
  - Vårda bollen, skänk inte bort den till motståndarna
  - Håll bollen på marken när det går, för att göra det enkelt för kompisarna att ta emot den. Träna in dragskottspass från det att de håller i en klubba.
- Kommunicera med kompisarna på planen
  - Jobba för att det ska vara naturligt för gruppen att hjälpas åt att lösa problematiska situationer genom att kommunicera med varandra
  - Hjälp kompiserna genom att berätta när man står passningsbar
  - Hjälp kompiserna genom att berätta vem han bör markera
- Sätt press på motståndare som har boll
  - Jobba in en vilja i att äga boll och att spela ett aktivt försvarsspel med kroppen som verktyg
  - Samtidigt övar man sin motståndare på flera nyttiga detaljer såsom att skydda boll, ta beslut och att vara fysiskt redo för närkampsspel

Från det att man börjar prata med sina ungdomar kring hur man tycker att de bör agera på planen vid olika tillfällen då de befinner sig i matchsituationer så är det lämpligt att man har en bakomliggande röd tråd som har sin ände där man så småningom vill hamna på ett taktiskt plan med gruppen. Av den anledningen har vi i sektionen valt att inkludera en enklare defensiv spelbok i dokumentet, en grundmall som är baserad i hur vårt representationslag ämnar spela defensivt spel. Du hittar den längre bak i detta dokument, som *appendix 2*. Den defensiva spelboken är i tre delar, där första delen förklarar hur vi väljer att dela in vår försvarszon och enligt vilka riktlinjer vi delar in den. Den andra delen behandlar hur försvarsspelet ska fungera när motståndarna har boll i vår försvarszon, det djupa försvaret. Den tredje delen behandlar hur försvarsspelet ska fungera när motståndarna har boll utanför vår försvarszon, det höga försvaret.

De två senare delarna innehåller exempel på hur en defensiv uppställning kan se ut i de båda situationerna, uppritade på taktiktavla. Vår tanke med den defensiva spelboken är att den ska vara en rekommendation för vad ni ledare kan ha i bakhuvudet från det att man börjar ge barnen feedback under matchsituationer tidigt i deras innebandyliv för att utvecklas till att vara en grund då ni når en punkt där man på ett mer konkret sätt diskuterar taktik med gruppen. På så vis kommer vi ha en naturlig röd tråd rakt igenom vår ungdomsverksamhet från det att våra ungdomar börjar spela innebandy fram tills dess att de förhoppningsvis vill representera vår förening i vårt representationslag. Anledningen till att vi enbart inkluderat defensiva riktlinjer är för att vi anser att mycket av det offensiva spelet bör genereras som ett resultat av en stabil defensiv grund, framförallt i form av ett aktivt spelomställningsspel; det offensiva spelet i ungdomslagen tycker vi till stor del ska vara baserat på improvisation utifrån de färdigheter som ni som ledare byggt in hos era ungdomar.

En stor del av det man behöver för att lära sig att bli en duktig innebandyspelare är väldigt svårt att öva på med hjälp av enstaka övningsmoment. Speluppfattning, eller spelförståelse, är förmågan att förstå sitt eget och motståndarnas spel. Att ha en bra speluppfattning gör att man är duktig på att uppfatta vad som händer på planen och snabbt tar kloka beslut därefter. Innebandy är en av de snabbaste lagsporterna som finns, vilket självklart ställer förmågan att snabbt ta rätt beslut på planen på sin spets. Hur man utvecklar speluppfattning på bästa sätt är inte helt självklart, delvis på grund av att det inte alls är enkelt att rita in vad det är man behöver utveckla eller att för den delen bedöma hur utvecklad speluppfattningen hos en spelare är. Generellt sett handlar det om att utsätta våra ungdomar för så många olika typer av situationer, likt de som de kommer hamna i under matcher, som möjligt så ofta som möjligt och att vara väldigt aktiva i att vägleda dem kring besluten de tar när de hamnar i de olika situationerna. Att utsätta våra ungdomar för olika typer av situationer som liknar de som de kommer stöta på under matcher kan man göra på många olika sätt, där matchspel under träning kanske är det första som kommer upp i mångas huvud. Det är ett väldigt rimligt antagande, som vi ska utveckla vidare snart, men vi ska inte heller glömma bort vikten av att kolla på innebandy på högre nivå. Görs det med ett intresse av att förstå vad som händer på planen så är det i allra högsta grad ett bra sätt att hitta lösningar på olika situationer.

Att träna på matchspel behöver inte alls innebära att bara spela match enligt samma format som våra ungdomar gör på matchdagar, det är väldigt sällan det mest givande för deras utveckling. Självklart har även den typen av matchspel sin plats på träningar, för att jobba in taktiska detaljer och övriga moment som är specifika för hur era ungdomar spelar match. Detta är dock detaljer om man ser till det stora hela. Precis som vi nämnde tidigare så handlar det om att utsätta dem för så många matchlika situationer som möjligt för att de ska utveckla den övergripande förståelsen för att spela innebandy. Utöver det så handlar det väldigt mycket om att vägleda dem genom situationerna men framförallt att tydligt lyfta fram de bra beslut som tas för att på så sätt få dem och de övriga i gruppen att ta liknande beslut fler gånger.



För att få dynamik i hur vi tränar matchspel på träningarna, men framförallt för att maximera utvecklingen hos våra ungdomar givet den träningstid vi har, så har vi ett antal variationer på matchspel som vi vill delge:

- Smålagsspel - 3 mot 3 på mindre ytor
  - Då den fysiska mognaden hos ungdomar skiljer sig väldigt mycket långt upp i åren så blir det lätt, oavsett ålder, att löpstarka spelare och/eller spelare som kommit längre än de övriga i gruppen i sin innebandy tar över när man tränar på att spela match på större ytor, vilket är totalt kontraproduktivt för både just den spelarens utveckling men framförallt för gruppen som helhet. En väldigt begränsad mängd situationer skapas för gruppen totalt sett.
  - Att krympa ner ytor, dra ner på antal spelare på planen och att byta ut spelarna ofta är en utmärkt metod för att skapa intensitet och därmed massvis av situationer där våra ungdomar tvingas ta snabba beslut.
  - Vid undersökningar som gjorts inom den nordamerikanska barnhockeyn så fördubblades puckkontakten för de spelare som var framstående vid helplansspel då de spelade 3 mot 3. För övriga spelare så mångdubblades puckkontakten. Med andra ord ett utmärkt verktyg för att gynna hela gruppens utveckling!
  - Används som spelform i Svenska Innebandyförbundets poolspel på grön nivå, just på grund av tidigare nämnda fördelar när det kommer till att övergripande utveckla ungdomarnas innebandy.
  - Återkoppla till de tre grundläggande tankarna som vi nämnde för yngre ungdomar. Använd dessa som grund för vad man vill se på planen.
  - Går att bedriva på flera ytor samtidigt, för att på så sätt maximera tränings-tiden.
  - Om ni spelar utan målvakter på någon yta
    - Testa att vända målen på fel håll för att få bort möjligheten att enkelt skjuta bollen i mål och för att uppmuntra passningsspelet.
    - Ställ ut en låg kon som mål för att öva på precision i passningar.
- Sifferboll - Att spela med olika antal spelare
  - Byt på avblåsning. Vid varje byte så ropar ni ut antal spelare i vardera laget
  - Går att använda på både små och stora ytor
  - Öva på att spela med olika antal spelare i de båda lagen, där ett lag har möjlighet att träna på offensiva lösningar medan det andra laget får träna på att vårda boll, hitta ytor och att utveckla defensiva lösningar.
  - Spel med olika antal spelare skapar ofta överbelastning mot laget med mindre antal spelare vilket ställer stora krav på att kunna ta snabba beslut vid defensiva situationer.

- Poängräkning - Att värdera olika lösningar snarare än mål
  - Tillsätt en ledare, eller förälder, som får räkna poäng för vissa typer av lösningar
  - Ett sätt att belöna lösningar som ni vill se mer av. Det blir väldigt tydligt för ungdomarna vad ni vill lyfta fram i spelet
  - Lämpligt att man koncentrerar sig på antingen defensiva eller offensiva lösningar vid varje enskilt tillfälle då man tillämpar poängräkning, för att behålla ett tydligt fokus
  - För att belysa vikten av vissa lösningar, så kan olika lösningar ge olika poäng
  - Håll det på en lättsam nivå, sätt inte upp orimliga krav utan anpassa poängsystemet efter gruppen
  - Exempel på offensiva lösningar som kan ge poäng
    - Lyckad pass i anfallszon enligt särskilt kriterium
      - Till kompis som tydligt kommunicerat att han finns fri
      - Efter att ha letat passningsalternativ genom att lyfta blicken i samband med att man hanterar bollen
    - Återta boll som man förlorat kontroll över i anfallszon
    - Skott på mål
  - Exempel på defensiva lösningar som kan ge poäng
    - Transportera boll via passning ut ur egen zon in i anfallszon
      - Extra poäng om pass går till kompis som kommunicerat att han finns fri
    - Bryta passning
    - Ta boll för motståndare
    - Täcka skott
- Spelregler - Att lägga in påhittade regler för att undvika särskilda situationer
  - Ett bra sätt för att passivt vägleda gruppen ut ur oönskade beteenden
  - Håll det till en eller ett par regler vid varje tillfälle för att hålla fokus på vad ni vill åstadkomma
  - Försök göra det på en lättsam nivå, så att det är rimligt att kunna spela enligt reglerna utan att de stör i spelglädje eller utveckling.
  - Exempel på regler
    - Otillåtet att dribbla bollen ut ur egen zon, den måste passas en eller flera gånger, OM det finns möjliga passningsalternativ, annars blir det frislage för motståndarna
    - Om motståndarlaget har boll i ägo i försvarszon, motståndarspelare står helt fri framför mål och ingen tar ansats för att markera så blås av för frislage på farlig yta för motståndarna

Utöver dessa variationer i det vanliga matchspelet så har vi valt att inkludera en mängd spelövningar som ni hittar i *appendix 3*. Syftet med dessa är att mer specifikt kunna jobba på spelförståelse, samarbete i spel samt särskilda spelmoment som man ofta stöter på och har nytta av att känna sig bekväm i.

# Övningar - att träna specifika moment

För att våra ungdomar ska kunna omsätta de beslut som de vill ta vid olika situationer så krävs det såklart att de har förmågan att rent praktiskt kunna genomföra det som de vill göra. För att ge ett exempel; om en av era ungdomar vid en given situation tar beslut att de ska finta bort en motståndare innan dess att de kan slå en passning upp på kant till en lagkamrat, så förbättras såklart deras chanser att lyckas genomföra beslutet om de har en trygghet i att transportera boll och att slå passningar i fart. För att nå den tryggheten, att bygga upp en självsäkerhet i de tekniska moment som de behöver för att omsätta bra beslut, så krävs det träning men även positiv återkoppling i samband med denna från oss ledare.

Att lägga upp en träning, med övningar riktade mot att träna vissa specifika moment, är inte alldeles enkelt. Det kräver såklart att man först och främst har en uppsättning övningar som man vet är lämpliga för att lära ut det man vill. För att hjälpa er med just detta så har vi valt att sätta samman en större övningsbank som ni hittar som *appendix 1* i detta dokument. I varje övning har vi specificerat vilka moment som övningen främst tränar ("Typ av övning") och för varje övning finns en uppskattad nivå för övningen, enligt den skala som Svenska Innebandyförbundet använder för att ange ungdomars innebandymognad (färgerna grön, blå och röd). Varje övning har en beskrivning, dels i text och dels uppritad på taktiktavla samt ett antal punkter som vi tycker att man ska lägga fokus på när man ger ungdomarna återkoppling under tiden som övningen utförs. De övningar som vi tycker är särskilt lämpliga att återkomma till ofta på ungdomarnas träningar, på respektive nivå, har vi markerat med en asterisk (\*) efter övningens namn.

Tänk på att försöka hålla ner tiden som ni kör samma övning. Låt varje spelare utföra övningen ett fåtal gånger och byt sedan övning, för att på så sätt få variation i olika situationer då man tränar samma moment. Utmana era ungdomar genom att ha en variation i övningsuppläggen så att de inte utför saker på ren rutin, vilket inte är utvecklande. Vi vill att alla de övningar som finns med i övningsbanken, oavsett nivå, innefattar att man utför tekniska moment i rörelse snarare än att man ställer upp i statiska, stillastående situationer. Anledningen till detta är att vi tycker att det måste finnas en relevans i hur man utför momenten, en återkoppling till hur man utför dem när man sedan spelar. Tänk gärna i de banorna tidigt och ha tålamod. Arbeta aktivt med muntlig återkoppling under tiden som de utför övningarna. Det kommer ta tid för passningarna att sitta och det kommer ta tid innan det blir flyt, men de kommer att ha igen det i längden. Dessutom är det enklare att hantera ungdomar, framförallt i unga åldrar, om det hela tiden finns rörelse inblandat i övningarna. Att ställa dem stillastående i led där väntetiderna är långa blir ofta väldigt svårhanterbart är vår erfarenhet.

# Appendix 1

Övningsbank



# Sidledspass

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Avslut**

Spelare från position A löper med boll samtidigt som spelare från position A löper utan. Spelare från position A slår pass till spelare i position B som nyper till direkt. Byt led.

- Viktigt att slå välriktade pass som går på marken för att kompisen enkelt ska kunna skjuta direkt.
- Uppmuntra till direktskott.
- Uppmuntra till att lyfta blicken från bollen, både innan passning och vid avslut.
- Flytta sida på position A och B för att gynna höger-/vänsterfötade spelare vid pass/avslut

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

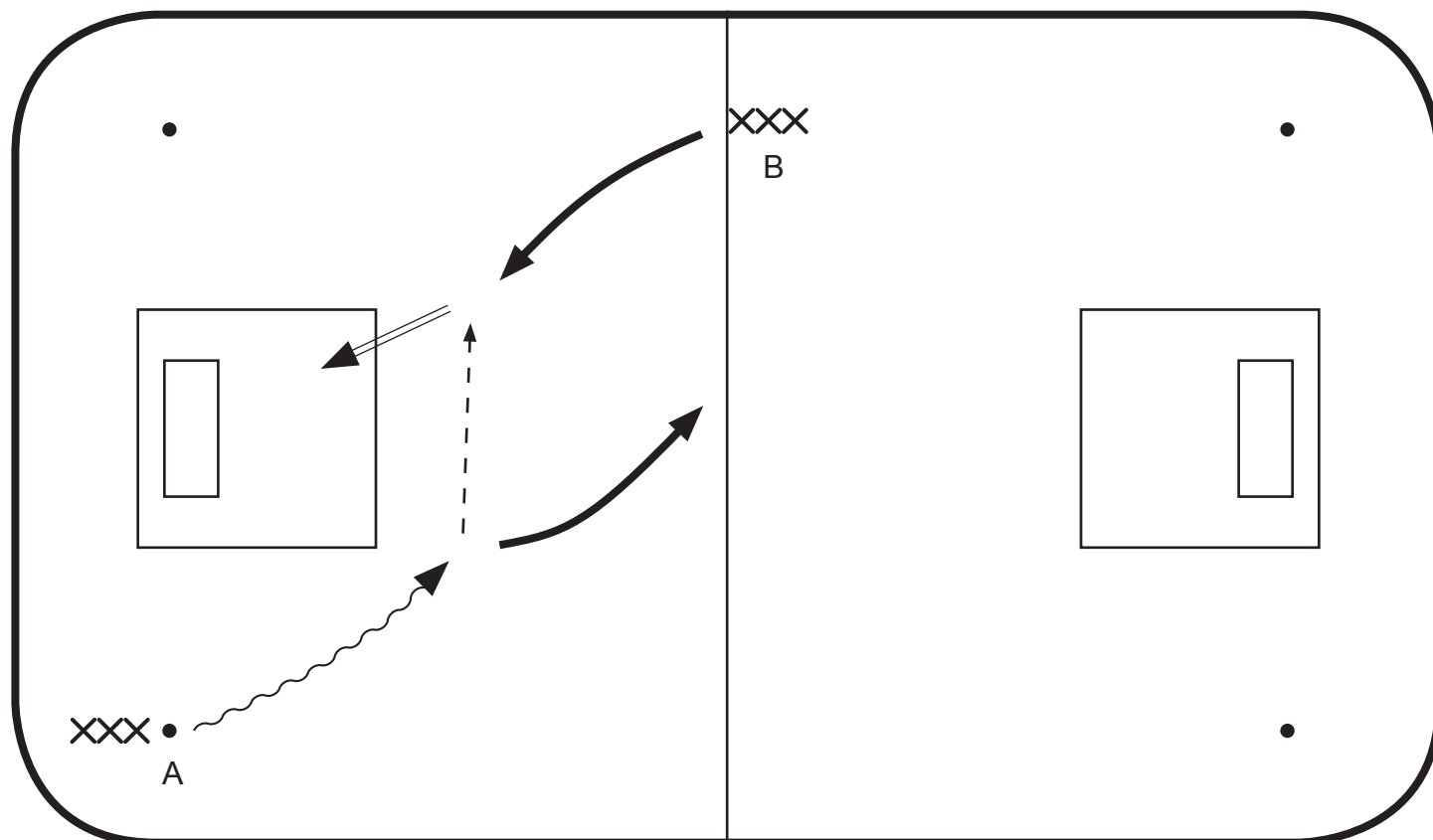
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon ▲

Spelare X

Löp baklänges ⇐



# Passmaraton \*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Rörlighet**


Förste spelare i led vid position A slår pass till förste spelare i led vid position B och byter sedan led genom att springa på utsidan av övningen. Spelare från led vid position B slår sedan en pass till näste spelare i ledet vid position A, byter led och så rullar det på. Lämplig som stationsövning.

- Viktigt att slå bra pass som går på marken för att kompisen enkelt ska kunna ta emot bollen och passa den vidare.
- Uppmuntra kommunikation och att visa att man är redo att ta emot pass genom att markera med bladet på marken

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

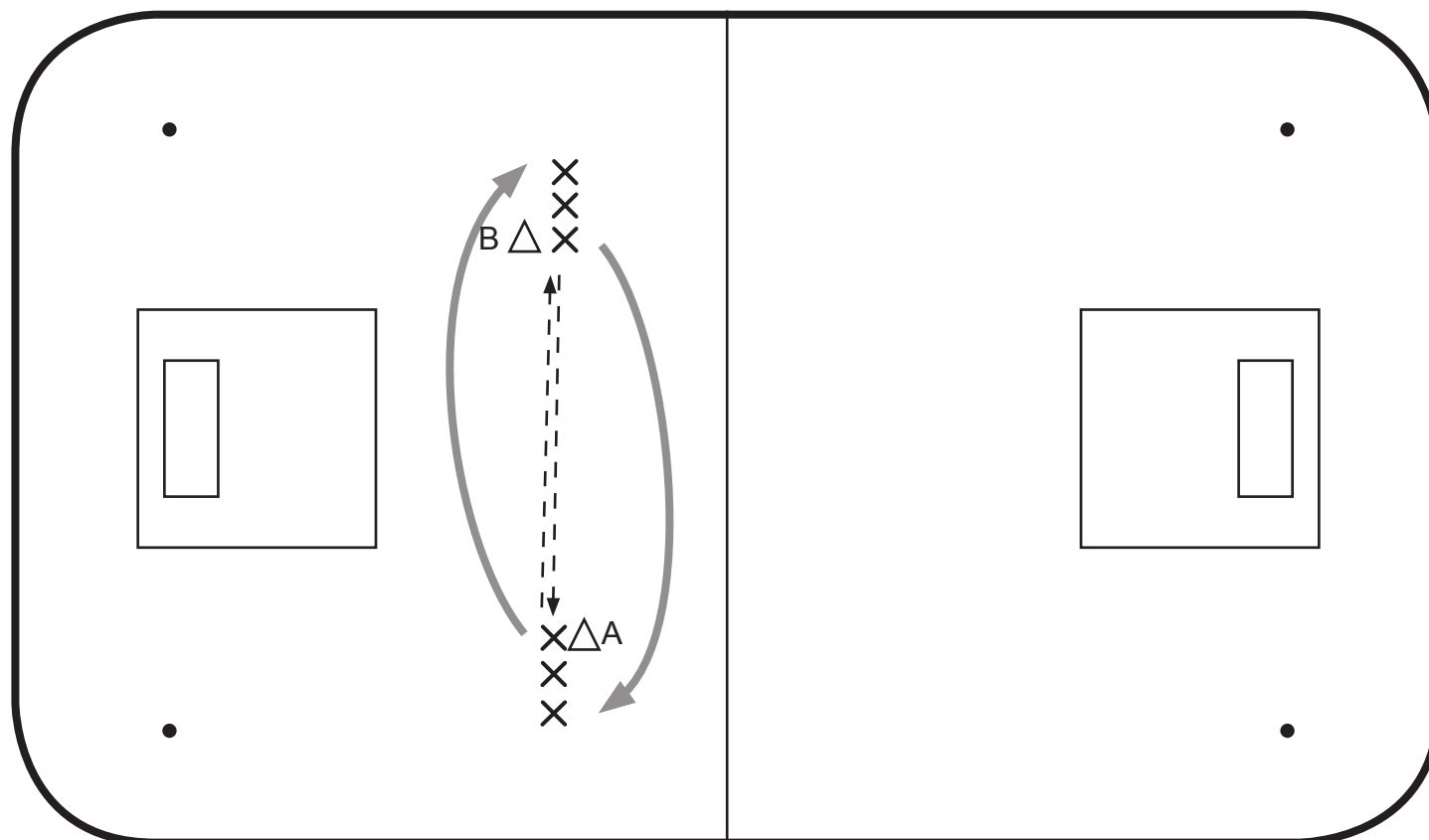
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Kvadraten\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Speluppfattning**


Ställ upp fyra konor för att avgränsa ett område. Inom detta område ska ett antal spelare (3-4 st) passa runt bollen utan att den bryts av jagande spelare. När jagande spelare lyckas bryta så byter han plats med spelaren som inte lyckades få igenom pass och sen återupptas övningen. Lämplig som stationsövning.

- Viktigt att slå bra pass som går på marken för att kompisen enkelt ska kunna ta emot bollen och passa den vidare.
- Uppmuntra jagande spelare att vara aktiv och att använda kropp och klubba för att bryta pass.
- Uppmuntra alla spelare att röra på sig för att göra sig spebara, så att inte bara jagande spelare är den som rör på sig.


## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

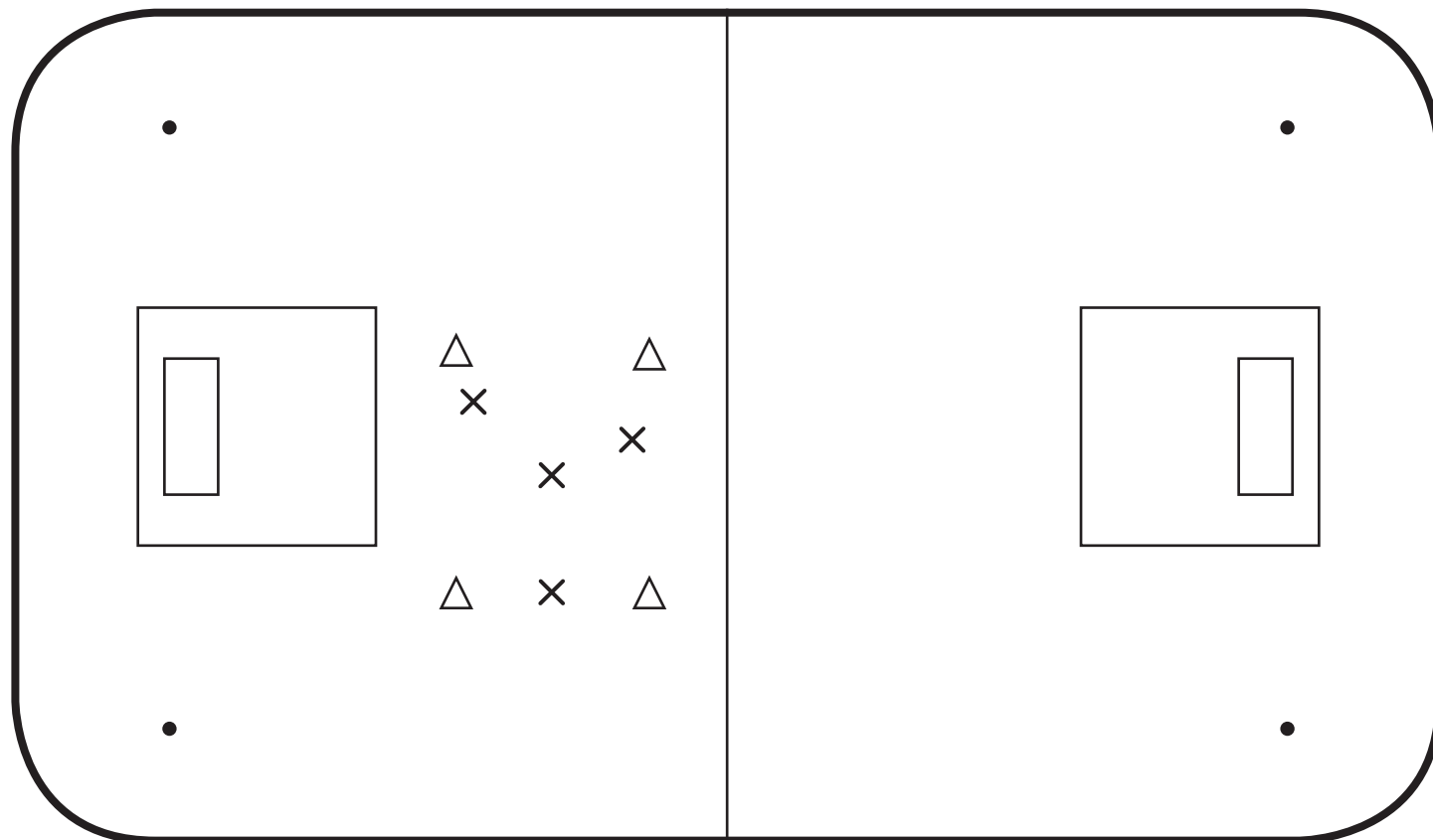
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Hörnen

Typ av övning: **Pass, Avslut**

NIVÅ: ●



Spelare från led vid position B tar löpning runt kona utan boll och får pass från spelare från led vid position A. När spelare från led vid position A slagit sin pass så tar han löpning runt kon och får pass från näste spelare från led vid position B och så fortsätter det.


- Viktigt att slå välriktade pass som går på marken för att kompisen enkelt ska kunna skjuta direkt.

- Uppmuntra till direktskott.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

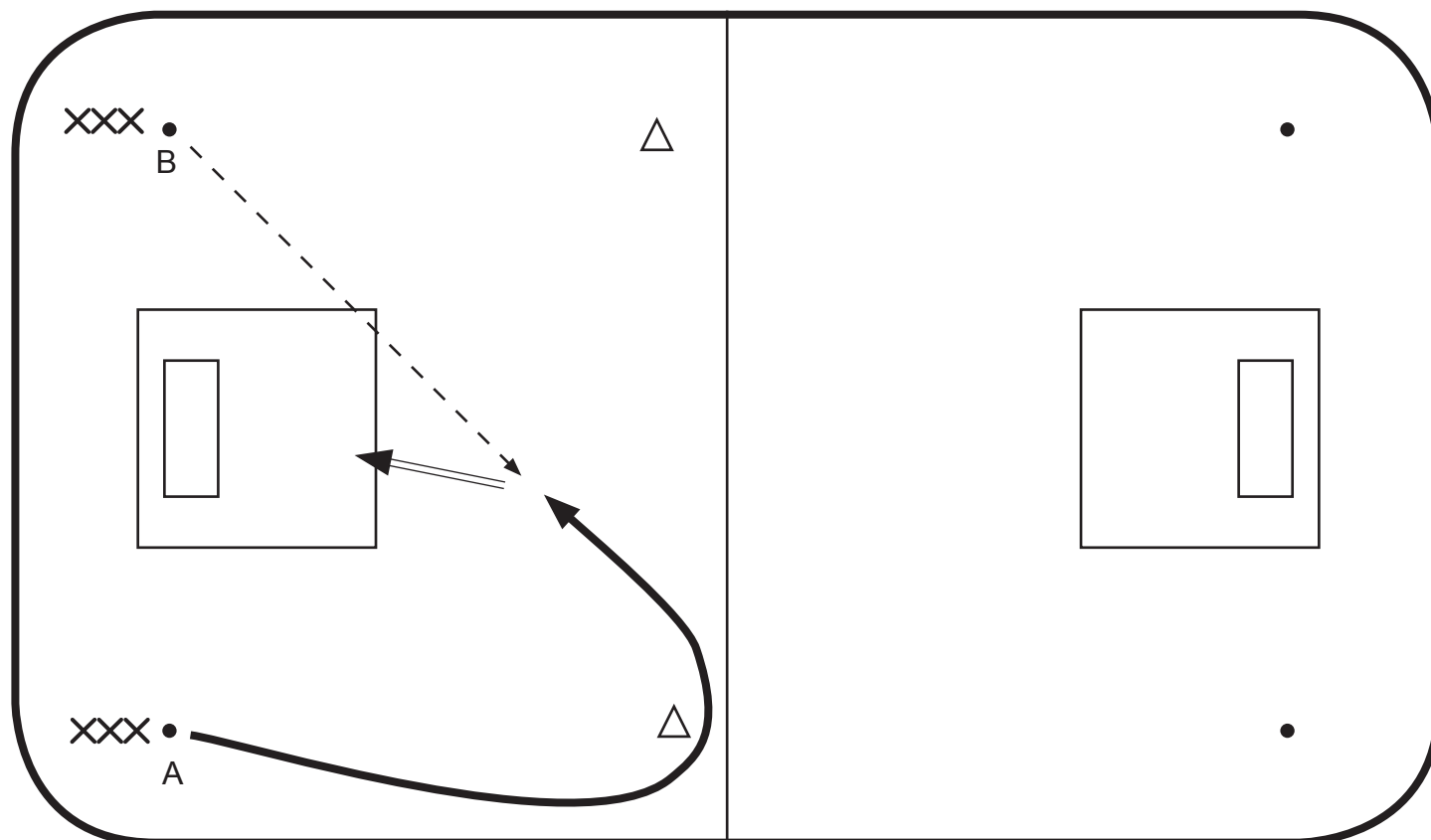
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 





# Krysset

Typ av övning: **Bollkontroll, Rörlighet**

NIVÅ: ●




Ställ upp fem konor i formen av ett kryss med en kona i mitten. Forma led i ena ytterkonan och låt sedan spelarna runda alla de andra ytterkonorna med boll. För varje ytterkona som rundats, ha som regel att de alltid ska runda mittenkonan innan de tar ansats för att runda nästa ytterkona. Lämplig som stationsövning.

- Uppmuntra att man försöker transportera boll utan att hela tiden kolla på bollen
- Uppmuntra att man testat att transportera boll på båda sidor av bladet.
- Variera rörelsemönstret genom att exempelvis ha som regel att de ska backa tillbaka till mittenkonan med bollen.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

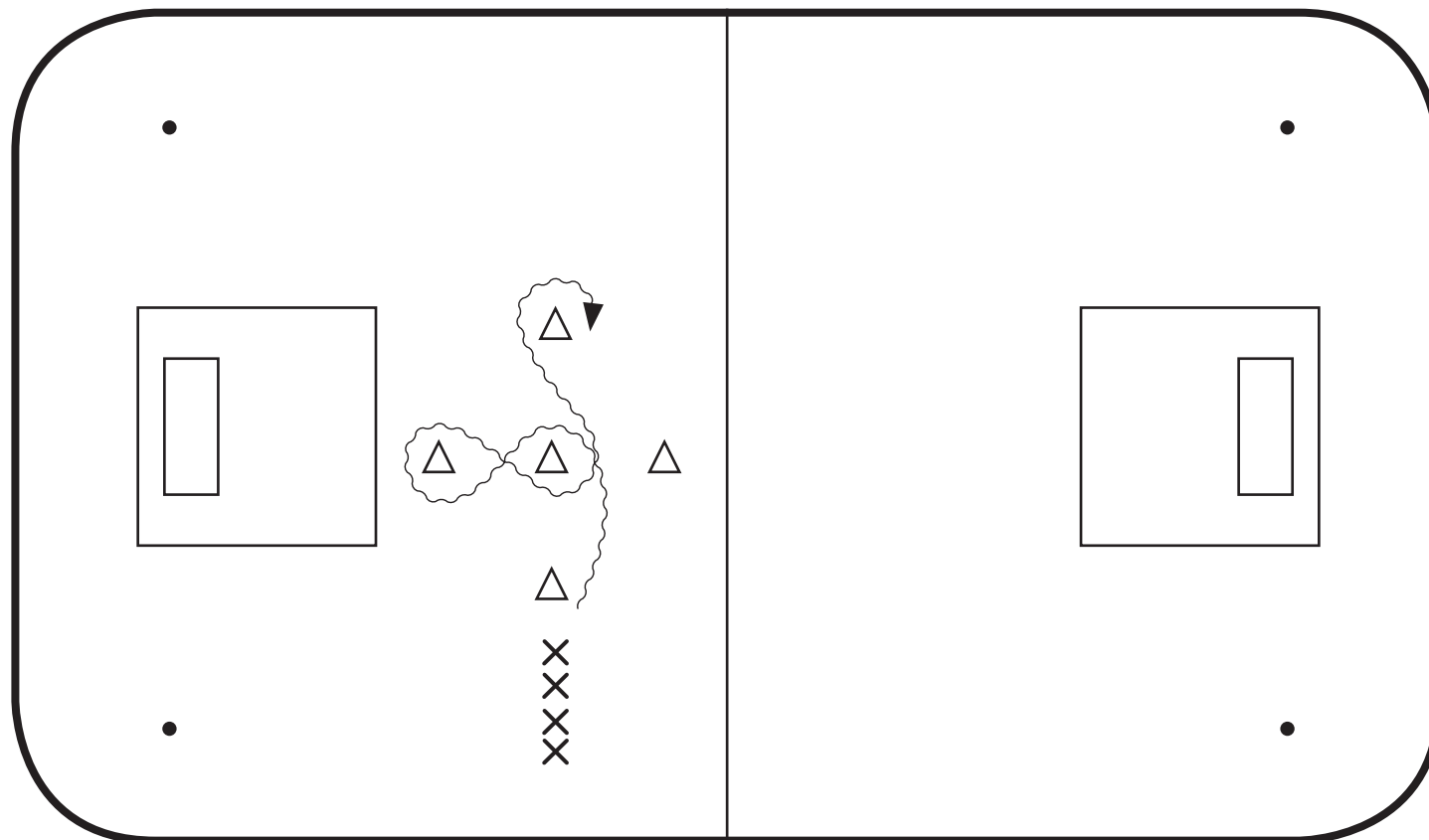
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Strömskott\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Avslut**


Första spelare från led vid position A tar löp mot mål i båge, får då pass från näste spelare från led vid position A och nyper till direkt i steget. Väldigt enkel övning, men som är väldigt svår att bemästra. Tänk på att vänster respektive högerfotade spelare bör springa i båge åt olika sidor.

- Viktigt att slå välriktade pass som går på marken för att kompiserna enkelt ska kunna skjuta direkt.
- Spelare som ska skjuta ska visa sig passningsbar samt bör hålla blick mot kommande pass för att kunna skjuta direkt.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

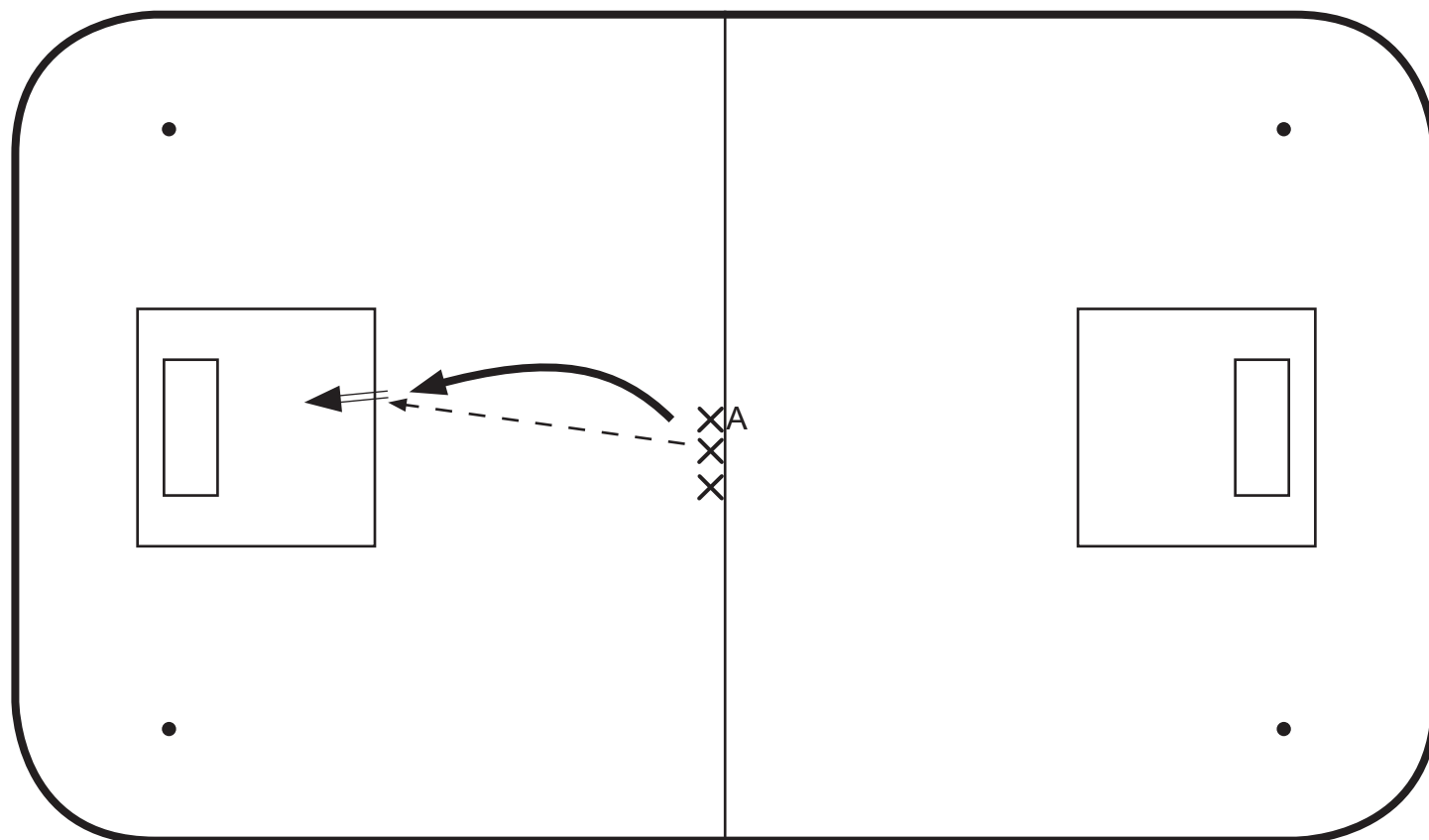
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Väggspel

Typ av övning: **Pass, Avslut**

NIVÅ: ●




Spelare i led vid position B slår pass mot spelare i led vid position A, springer därefter mot mål och får tillbaka bollen på pass i farten och nyper till direkt! Byt led utan att störa övningen!

- Viktigt med välriktade pass på marken så att kompisen kan ta emot och skjuta direkt.
- Uppmuntra att visa att man är redo att ta emot pass, genom tydligt kroppsspråk och att göra sig hörd.
- Uppmuntra hög acceleration vid löp efter första pass.
- Snabba avslut!

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

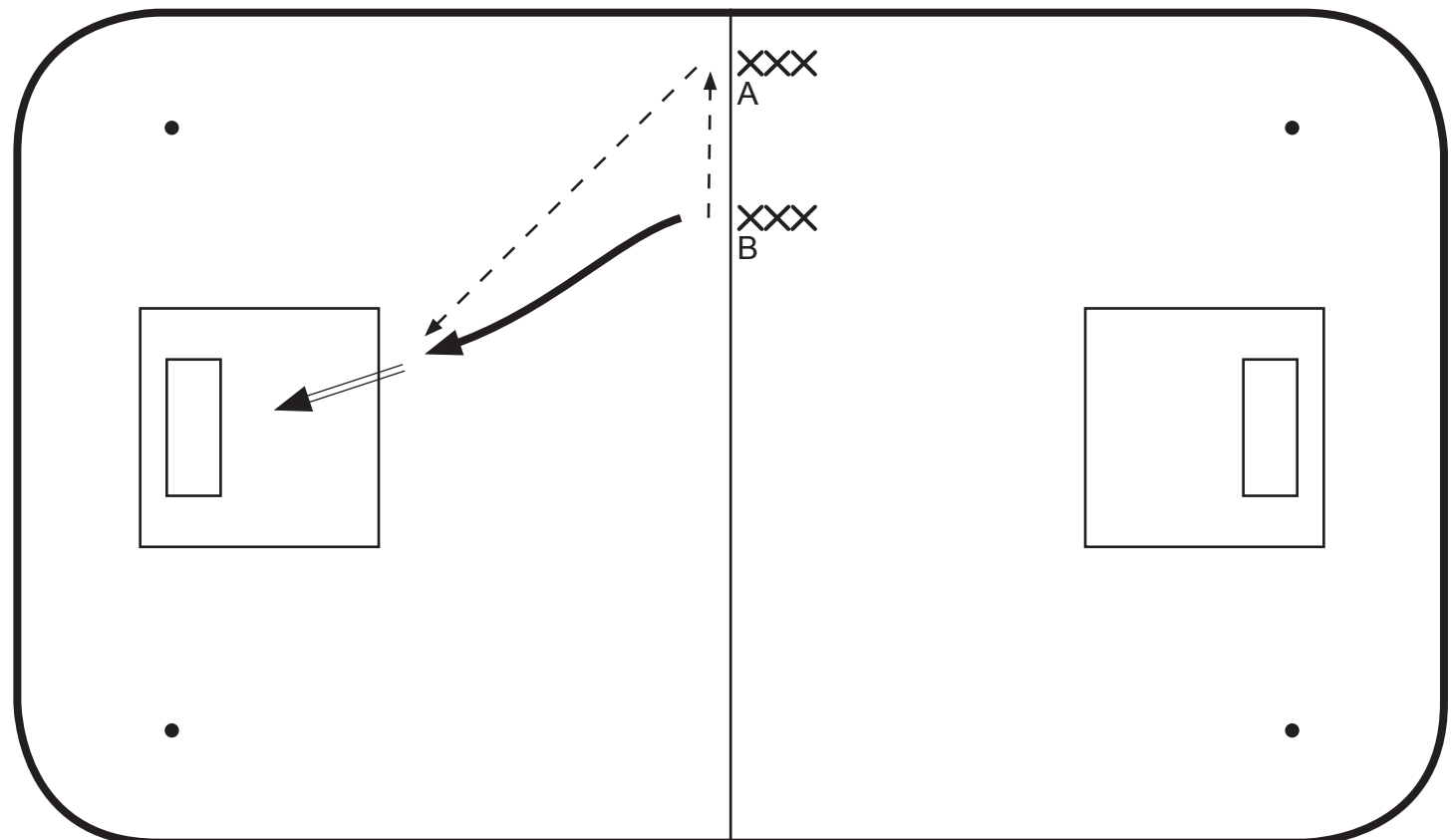
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Herre på täppan

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Bollkontroll, Rörlighet, Speluppfattning**

Skapa ett område med konor som gräns. Varje spelare inom området har boll och uppgiften är att man ska försöka försvara sin egen boll samtidigt som man ska slå ut de andra spelarnas bollar från området. Den som sist är kvar med boll är herre på täppan. Lämplig som stationsövning.


- Regelrätta bollbrytningar

- Uppmuntra att man är aktiv i att försöka slå bort de andras bollar

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

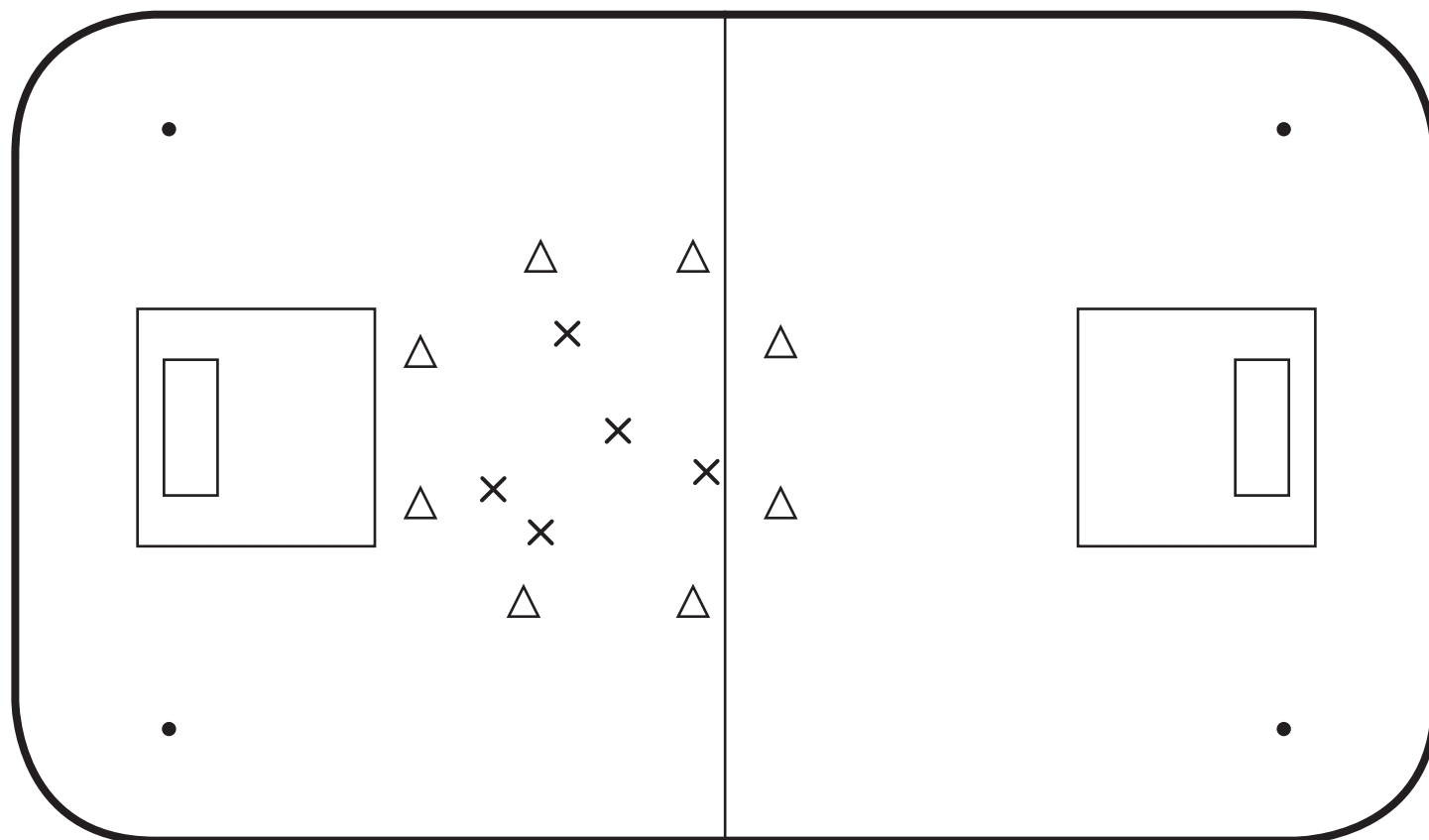
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Stolarna\*

Typ av övning: **Pass, Kamp**

NIVÅ:



Förste spelare i led A och i led B sitter på stol eller plint. Ledare vid position C slår ner boll i endera hörn och båda spelarna går i kamp om bollen. Om de slår en lyckad pass till näste spelare från sitt led, även denna sittandes på stol eller plint tills dess att den får pass, så följer denne med i spelet. Övningen börjar om vid mål.

- Utmärkt övning för att lära ungdomarna vikten av att engagera flera spelare i laget och att utnyttja samarbete
- Var noggrann med att pass måste nå spelarens blad innan ni släpper in spelaren
- Låt gärna målvakten vara delaktig genom att låta honom starta övningen

## TECKENFÖRKLARING

Löp

Pass

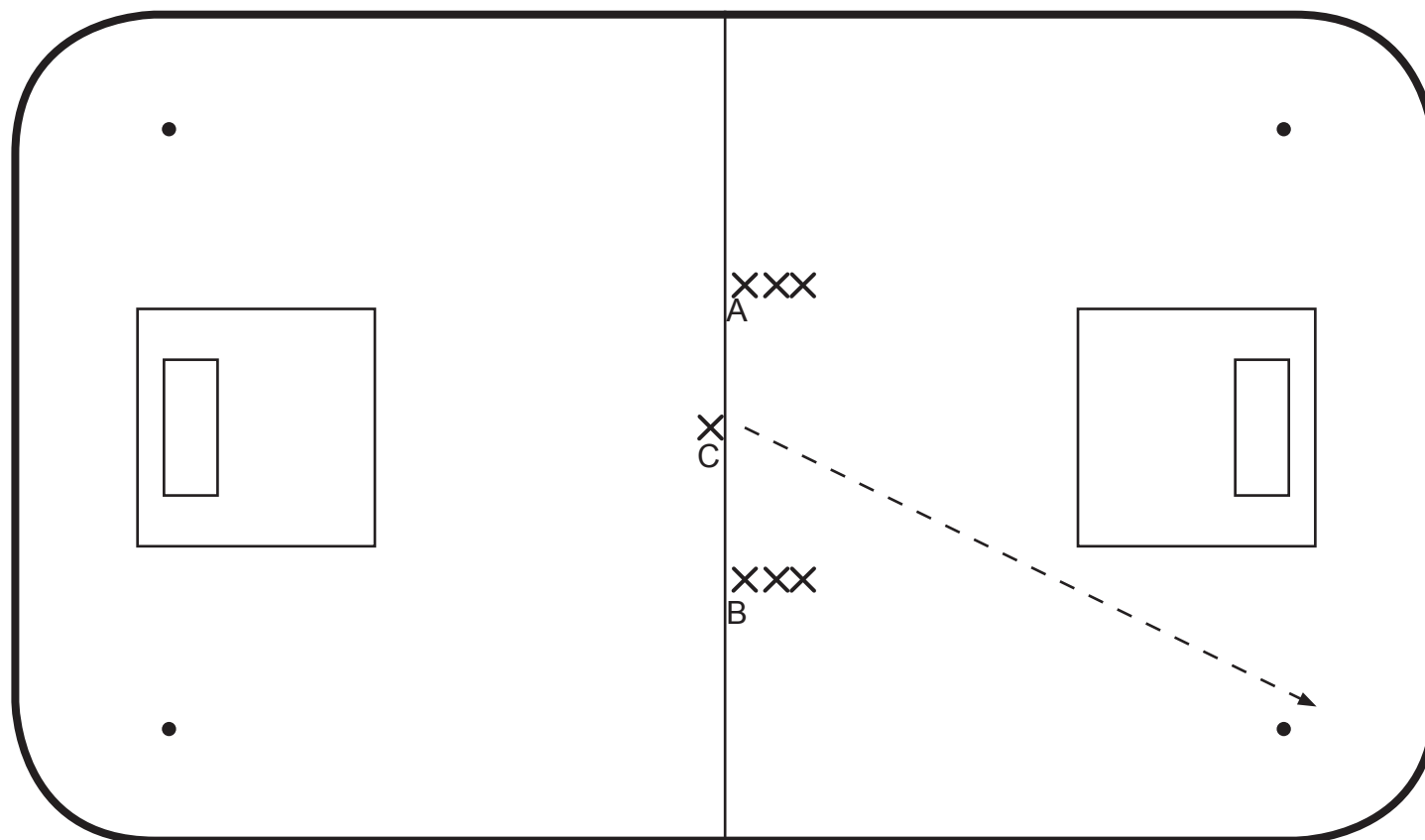
Skott

Löp m. boll

Kon

Spelare

Löp baklänges



# McDonalds

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Snabbhet, Kamp**

Spelare från led vid position B och spelare från led vid position A tar löpning samtidigt, på signal, runt respektive konor. När de kommit runt konorna så slår ledare vid position C in en boll i mitten som de får kämpa om.


- Roligt sätt att få igång tävlingsmomentet på en träning.

- Man kan självklart ställa in andra löphinder och moment innan spelarna når fram till kampmomentet. Bra tillfälle att öva på rörlighet!

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

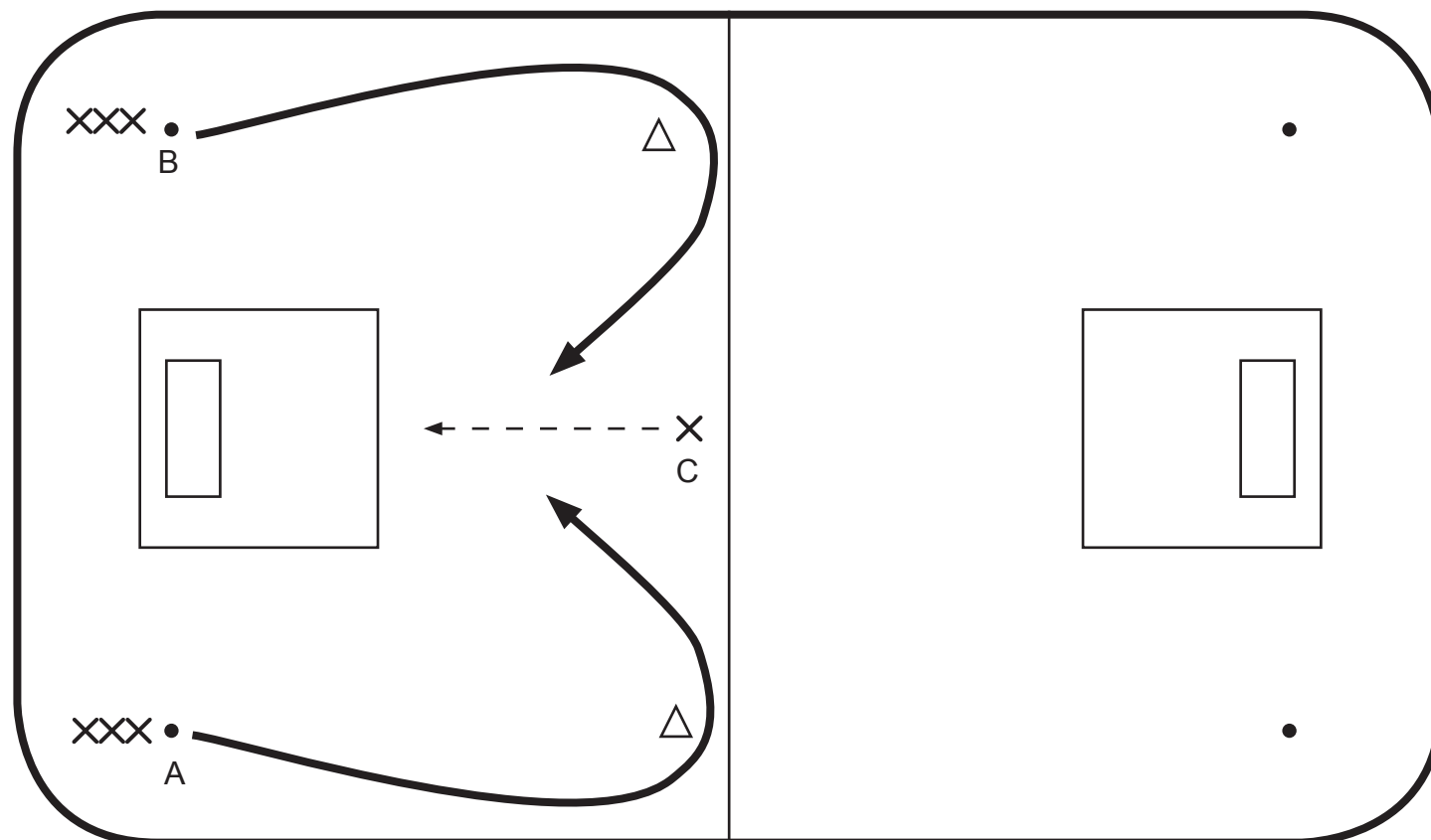
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# En-mot-en\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Kamp, Avslut**

Spelare från position A slår pass upp till spelare vid position B. Spelaren från position B avancerar framåt mot mål samtidigt som spelaren från position A går in som försvarare framför mål. Spelare från position B utmanar spelare från position A och försöker komma till avslut.

- Uppmuntra till att lyfta blicken från bollen, både innan passning och vid avslut.
- Uppmuntra hastighet mot mål så fort man tar emot bollen och att man inte stannar upp när man möter försvarare
- Prata med försvarande spelare om att båga in i banan för att på så sätt inte hamna stillastående när man möter anfallande spelare i fart.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

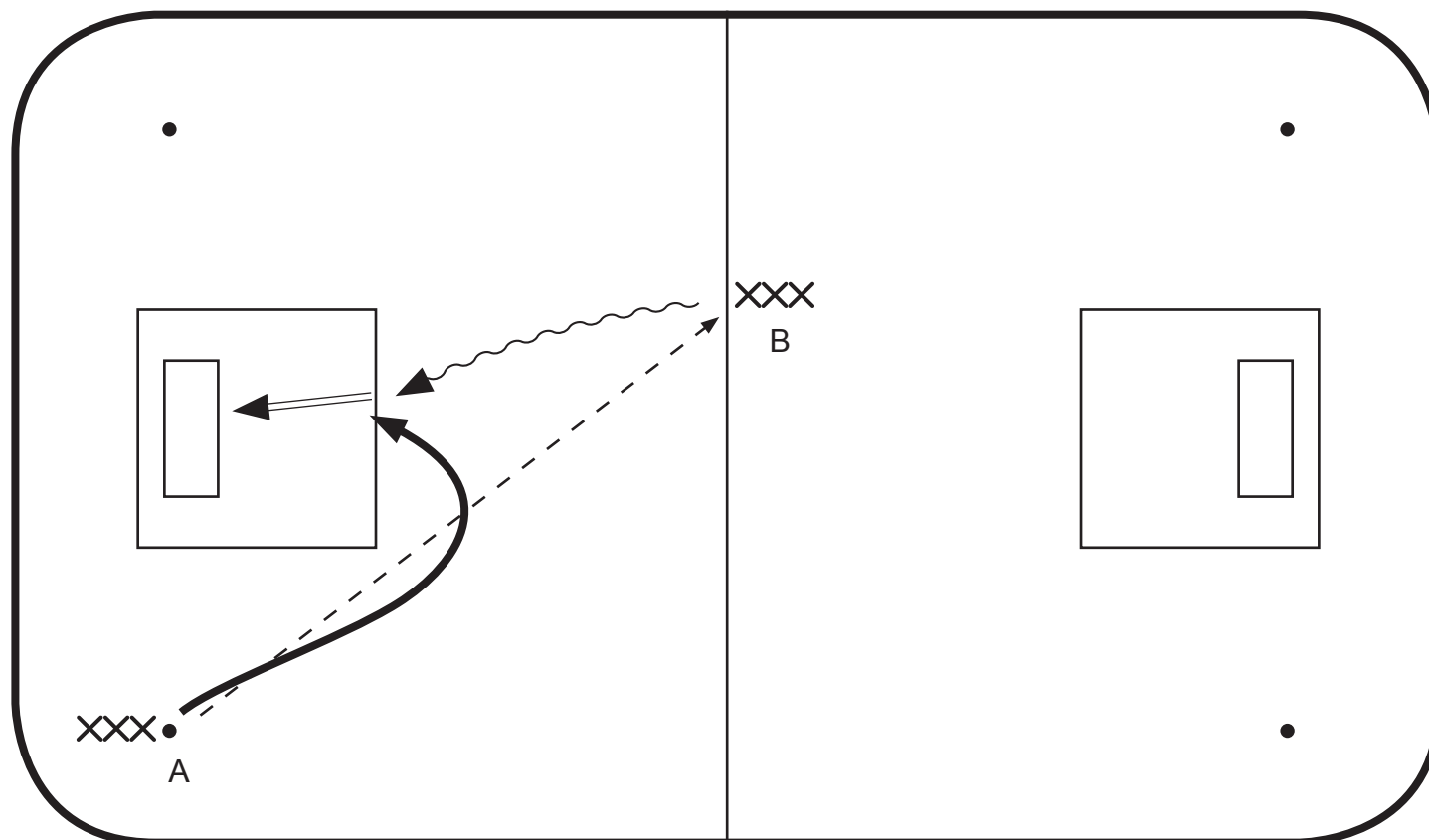
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges ←←←



# Väggspel 2

Typ av övning: **Pass, Avslut**

NIVÅ: ●



Spelare från led vid position A passar till ledare eller dedikerad passare vid position B. Samtidigt löper spelare från position A full fart för att runda kon och får då tillbaka boll innan kon, rundar kon och går på avslut. Om man använder sig av dedikerad passare, byt ut efter ett tag.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen.
- Uppmuntra acceleration runt kon med boll. Tajming på löpningen.
- Lägg gärna in rörlighetsmoment i löpningen efter första pass, exempelvis runda konor eller kullerbytta på matta.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

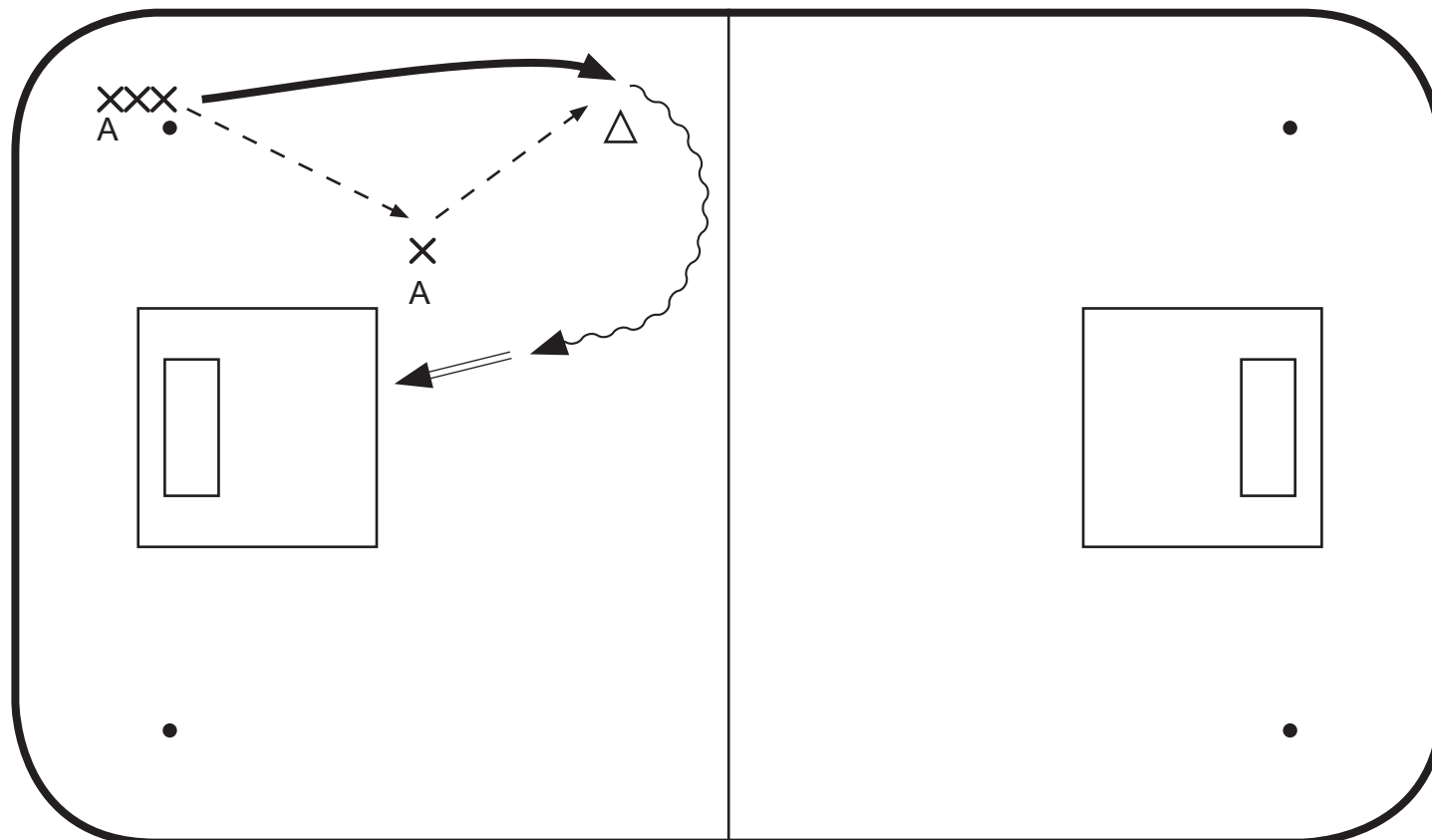
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges ←←←←←





# En-mot-en utan boll\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Kamp, Försvar**

Spelare från position B driver in mot mål samtidigt som spelare från position A springer in för att hålla honom utanför målgården. Syftet är att lära sig kolla och styra kropp istället för att kolla boll vid försvarsarbete man-mot-man.

- Inga tacklingar eller fasthållningar.
- Regelmässigt spel med klubba och kropp, trots att ingen boll finns med.
- Uppmuntra försvarande spelare att möta upp i fart och styra undan kroppen när man möter anfallande spelare i fart.
- Testa att ta med en boll i övningen en kort stund för att få spelarna uppmärksamma på anledningen till övningen.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

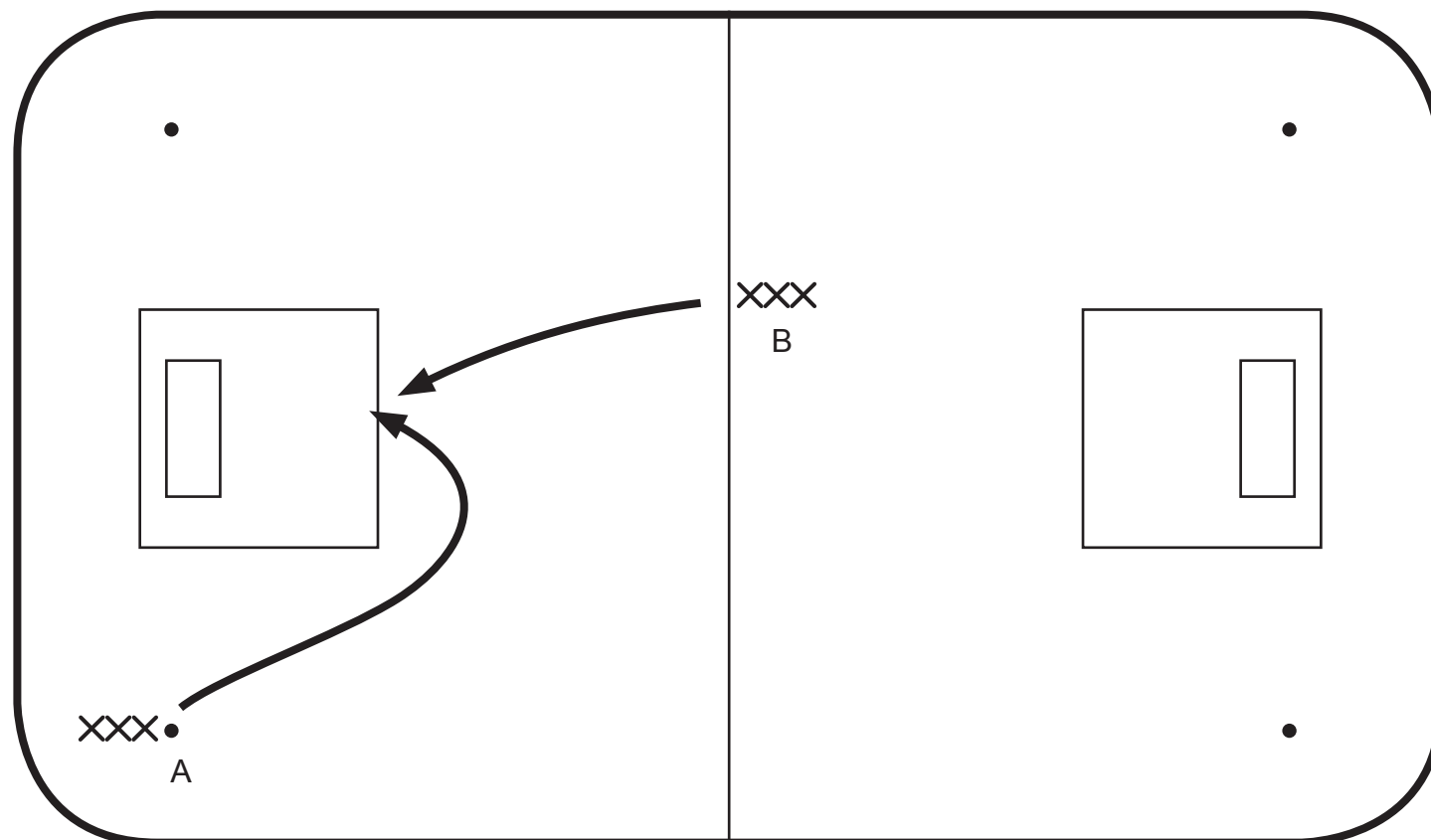
Skott == →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare ×

Löp baklänges ←←←



# Uppspel sarg

Typ av övning: **Pass, Avslut, Snabbhet**

NIVÅ: ●



Spelare från position A löper med boll bakom mål bort till kona vid position B, samtidigt som spelare från position B tajmar in lopp utmed sarg. När spelare från led A når kona så slås ett pass mot spelare från position B som löper utmed sarg innanför konorna. Spelare från led B driver på mål och går sedan på avslut. Spelare från position A ställer sig på position B efter utförd passning. Spelare som kommer från position B ansluter till position A på andra planhalva.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass som går på marken, så att kompisen enkelt kan ta emot boll i farten.

- Uppmuntra hög fart vid lopp med och utan boll.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

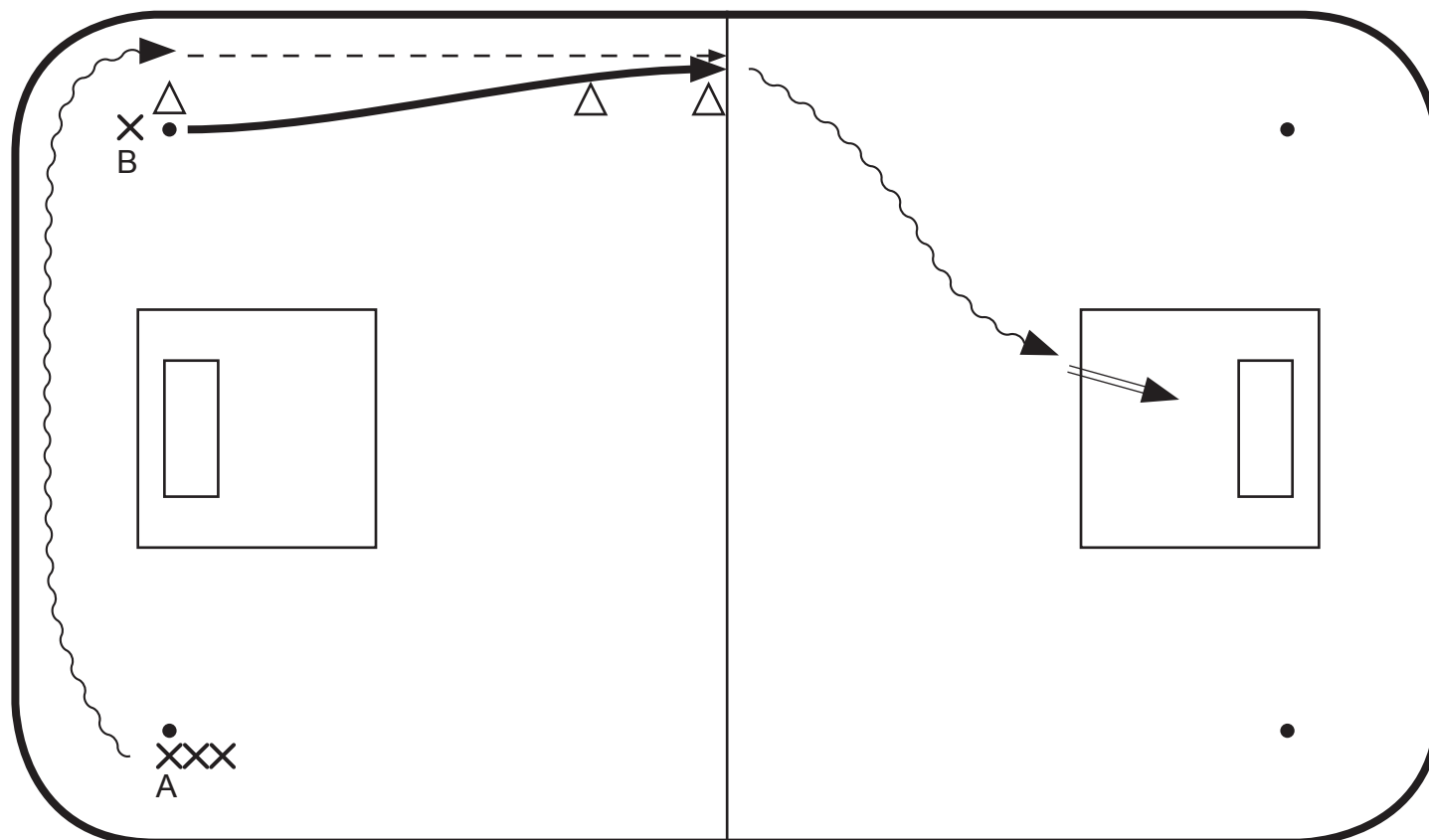
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges ←←←



# Spegelkrysset\*

Typ av övning: **Bollkontroll, Rörlighet, Speluppfattning**

NIVÅ: ●




Ställ upp fem konor i formen av ett kryss med en kona i mitten. Forma led vid två av de motstående konorna, där båda leden har varsin boll. Den första spelaren i ena ledet gör ett antal beslut, i form av utfall och dragningar runt konorna och spelaren från det motstående ledet ska följa honom, fast spegelvänt. Varje beslut kan exempelvis vara ett par förflyttningar mellan konorna i form av sidledsdragningar eller rundningar, sedan ska man återgå till utgångspositionen och vänta in spelaren från motstående led innan en ny sekvens av beslut inleds.

- Utmärkt övning för att lära sig hålla blicken uppe när man flyttar boll, man måste hålla koll på beslutsfattaren.
- Uppmuntra att man håller nere längden på sekvenserna och istället gör snabba förflyttningar och utmanar sig själv.

## TECKENFÖRKLARING


Löp 

Pass 

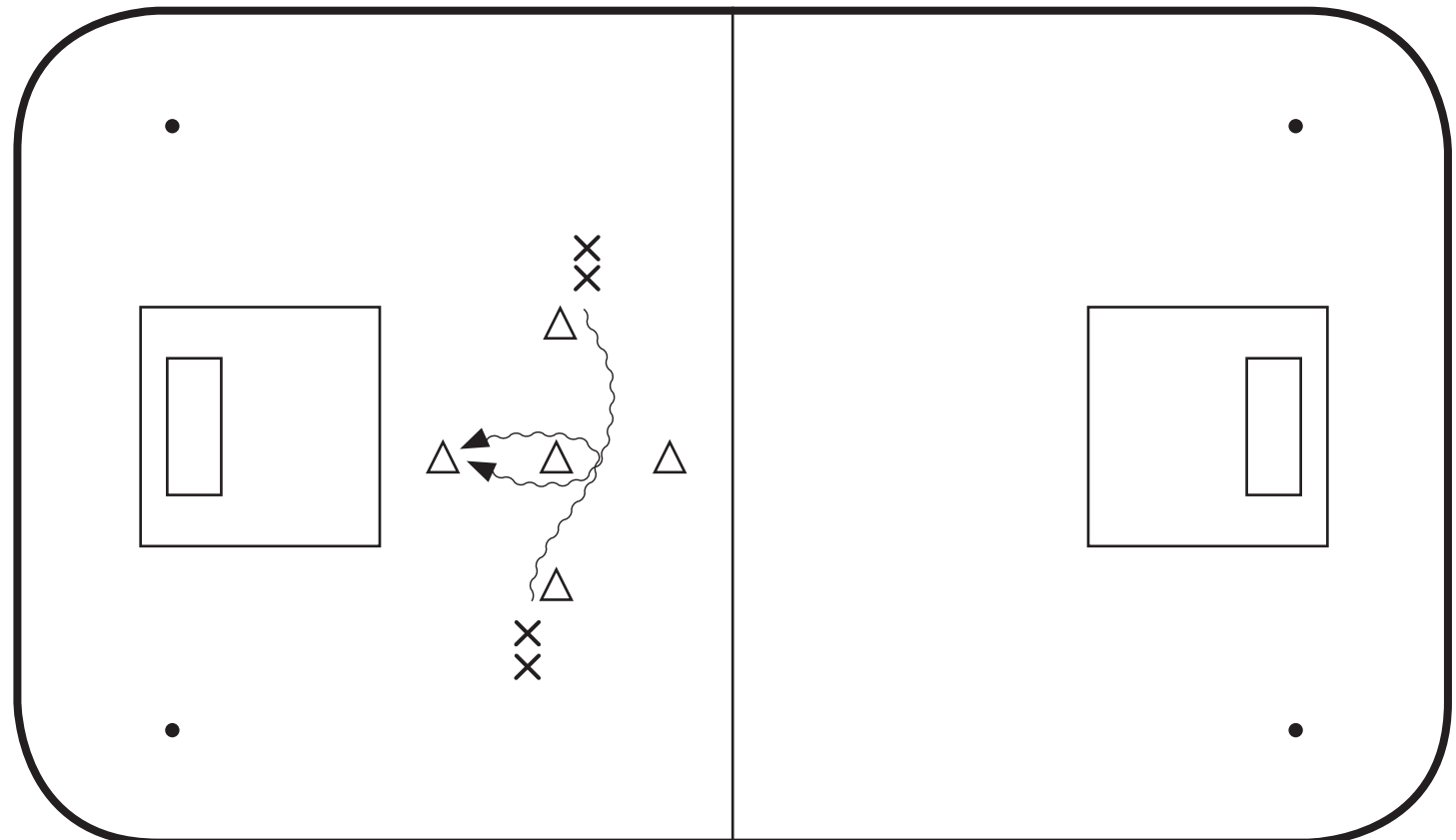
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Väggspel 3

Typ av övning: **Pass, Avslut**

NIVÅ: ●



Spelare från led vid position A springer med boll och rundar kon och slår pass till ledare eller dedikerad passare vid position B. Spelaren från position A driver mot mål, får tillbaka pass från position B och avslutar direkt. Om man använder sig av dedikerad passare, byt ut efter ett tag. Utveckla gärna med tekniska hinder i området där man löper med boll.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen.

- Uppmuntra hög fart med boll.

- Direktskott!

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

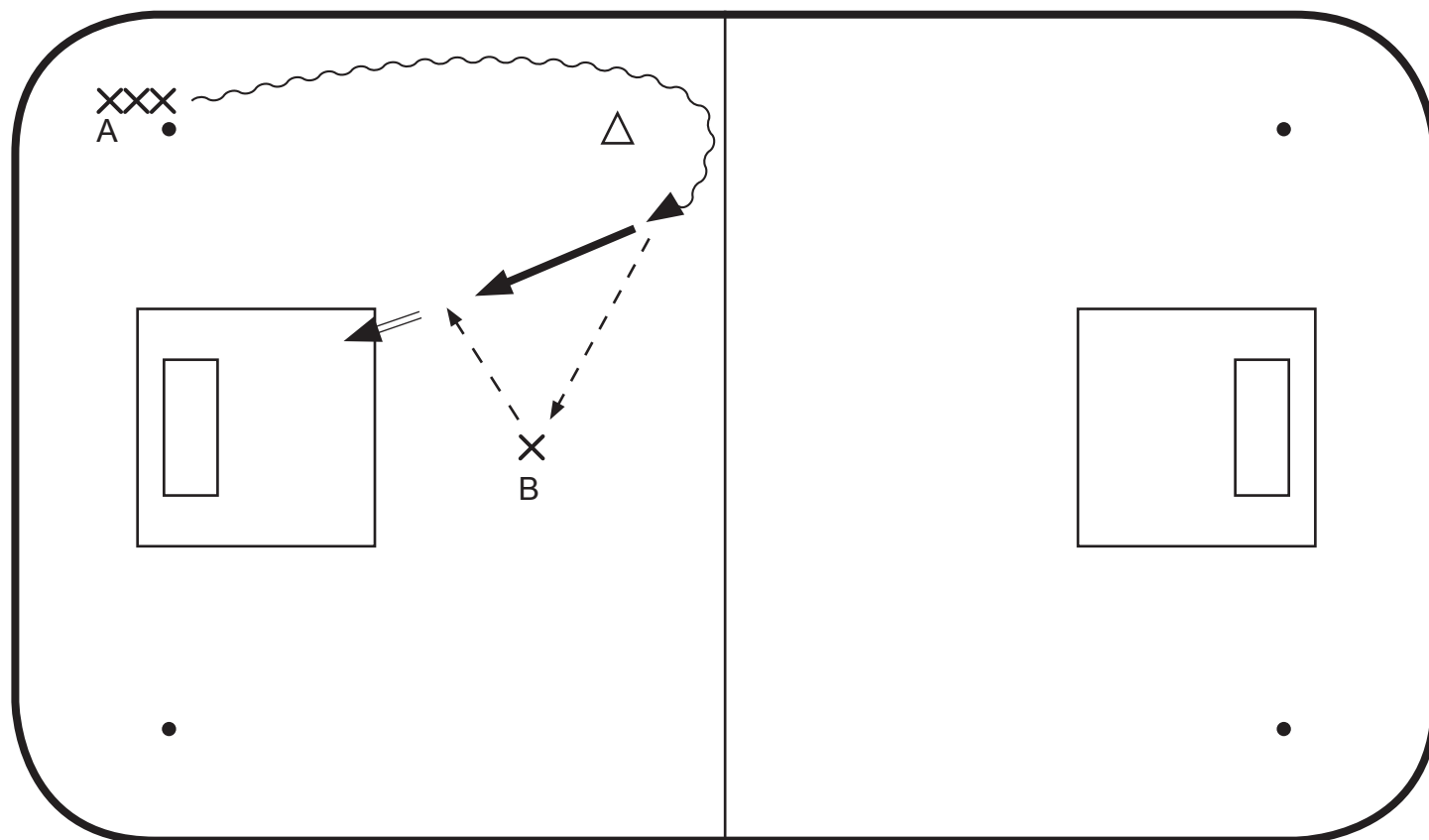
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges ←←←



# En-mot-en 2

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Kamp, Pass, Försvar, Avslut**


Spelare från position A slår pass till spelare vid position B. Spelaren från position B slår pass upp till spelare från position C samtidigt som spelaren från position A går in som försvarare framför mål. Spelare från position C avancerar mot mål, utmanar spelare från position A och tar snabbt avslut. Byt position i bokstavsordning.

- Uppmuntra hastighet mot mål så fort man tar emot bollen. Uppmuntra ett driv rakt på mål, rakt in i kamp med försvarande spelare.
- Uppmuntra försvarande spelare att snabbt hamna i skottlinje och att försöka bryta innan anfallande spelare kommer till avslut.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

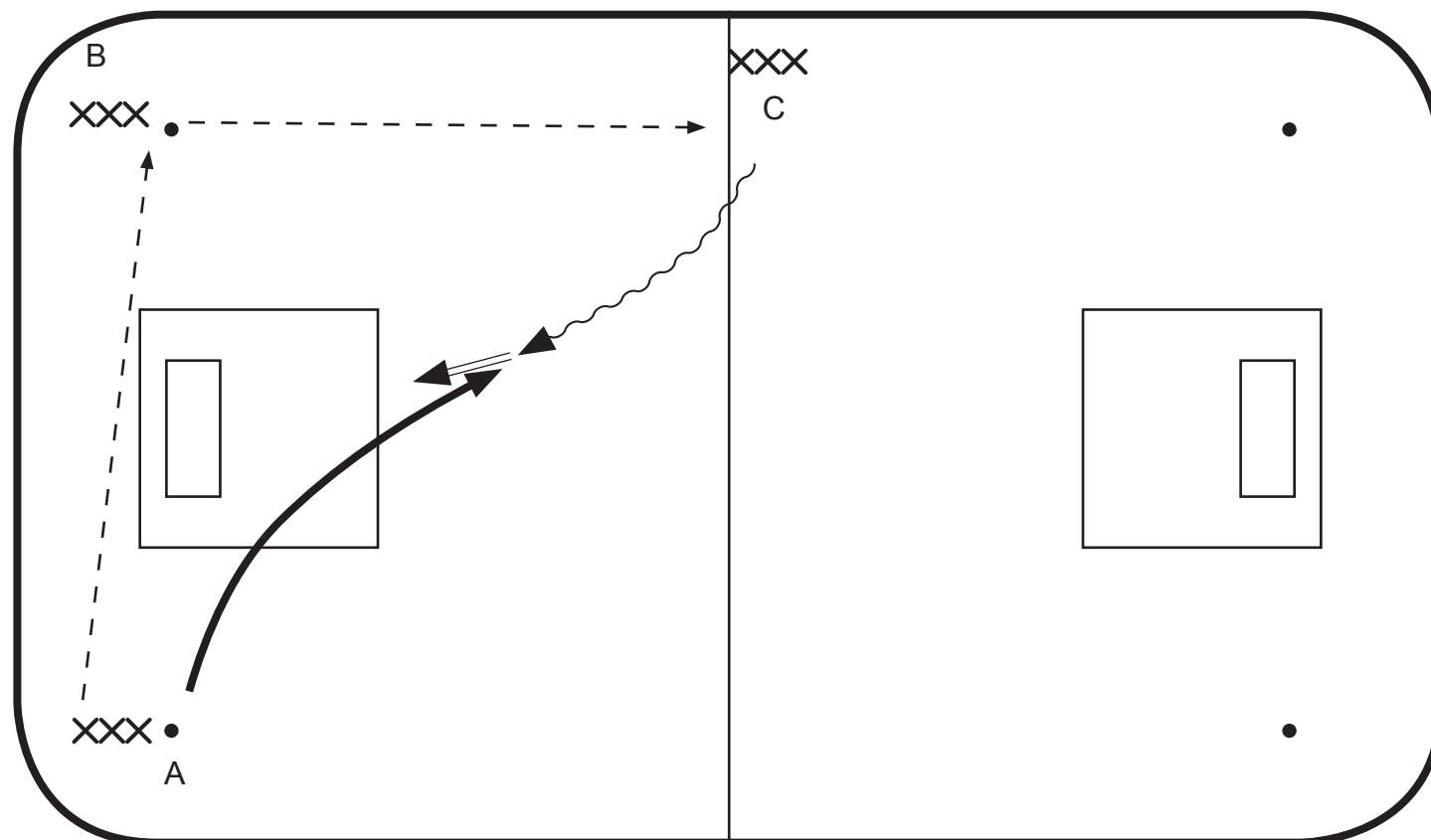
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Överlämning\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Snabbhet, Försvar, Avslut**

Spelare från position A löper med boll runt kon och gör överlämning av boll till mötande spelare från position C som löpt utan boll. Spelare från position B agerar försvarare. Övningen är över när spelare från position B tagit kontroll över bollen eller när bollen gått bakom/i mål.

Växla led efter hand, så att alla får prova på de olika momenten.

- Båda spelare från position A och C ska hålla hög fart genom hela övningen. Spela brett, driv mot mål, skym och ta retur.
- Uppmuntra till direktskott och snabba avslut. Gärna ett pass efter överlämning och sedan avslut på direktskott.
- Uppmuntra försvarare från position B att försöka täcka passningsväg snarare än att gå i kamp.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

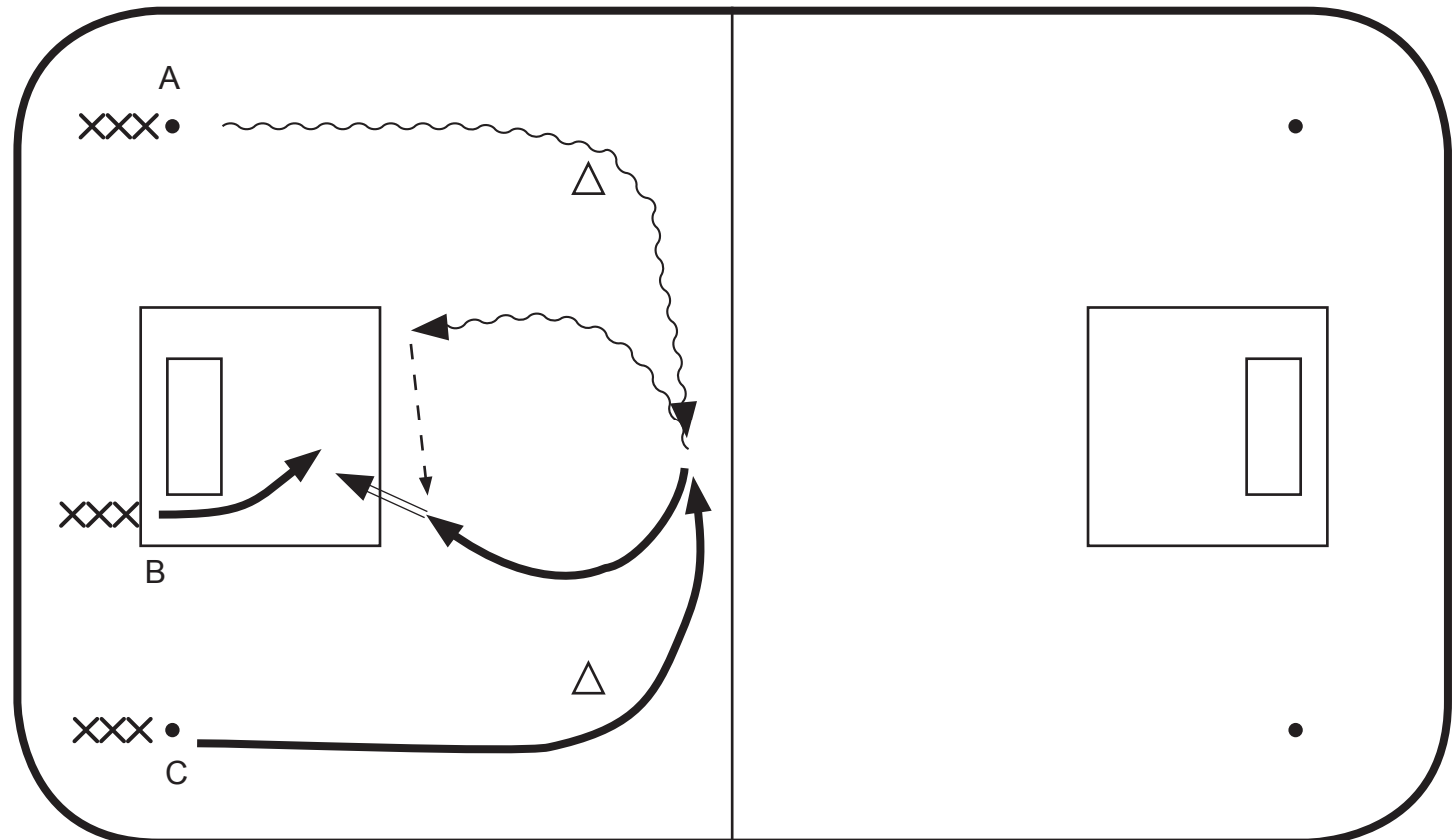
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges ←←←



# Väggspel 4\*

Typ av övning: **Pass, Avslut**

NIVÅ: ●



Spelare från led vid position A slår pass upp till spelare i led på position B. Spelare från led vid position A tar löpning runt kon in mot mål och mottar då en pass tillbaka från spelare vid led vid position B varpå spelare från led vid position A nyper till direkt.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass som går på marken, så det blir bra fart på övningen.
- Uppmuntra hög acceleration vid löp runt konen.
- Sök pass genom att göra sig hörd.
- Direktskott!

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

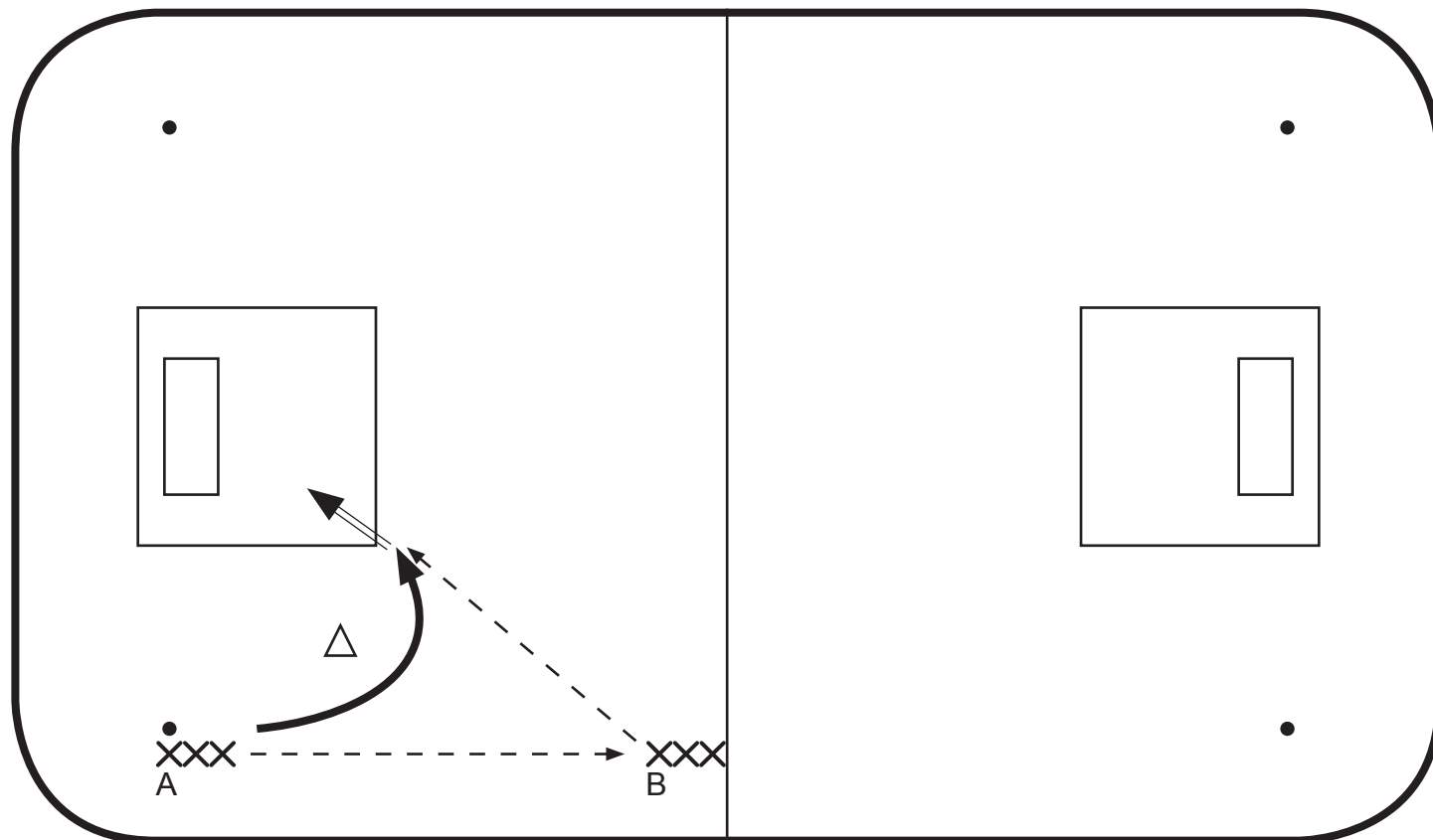
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges ←



# Tampa\*

NIVÅ:



Typ av övning: **Kamp, Avslut**


Ta ett mål och snedställ det in mot en hörna, med gott om plats mellan mål och hörna. Ledare, som står bakom mål, har bollar placerade ovanpå målet och kastar in boll samtidigt som en spelare från vardera led går i kamp om bollen. Resterande spelare i leden står som aktiv mur. Variera mellan att kasta in ny boll och att byta in nya spelare på kommando.

- Syftet med övningen är att lära sig att bryta loss från situationer där man står fast med bollen i hörnan. Att utmana och att gå på avslut.
- Var distinkt i kommandona för att öva upp reaktionshastighet hos spelarna.
- Testa även att flytta ut målet en bit till från hörnet och att låta två spelare från varje led ta kamp.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

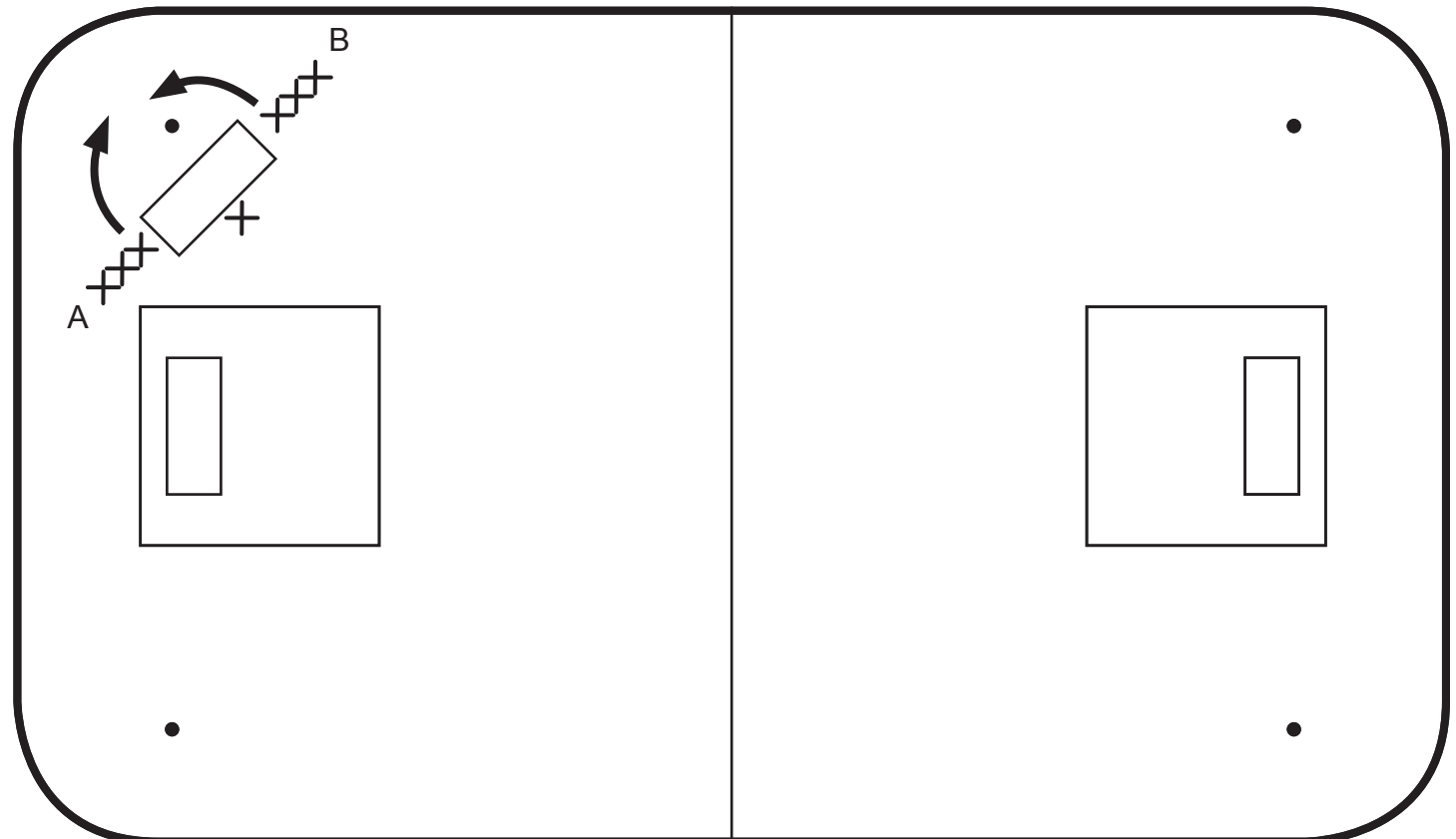
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 





# Hörnen 2

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Avslut, Rörlighet**


Spelare från led vid position A backar ut, mottar då pass från nästa spelare från led vid position A och slår en direktpass tillbaka. Spelare från led vid position A tar löpning runt kona utan boll och får pass från spelare från led vid position A. Spelare från led vid position A ställer sedan upp i led på motstående kortsidas hörn.

- Viktigt att slå välriktade pass som går på marken för att kompisen enkelt ska kunna skjuta direkt.
- Acceleration efter väggpass.
- Uppmuntra till direktskott.

## TECKENFÖRKLARING


Löp 

Pass 

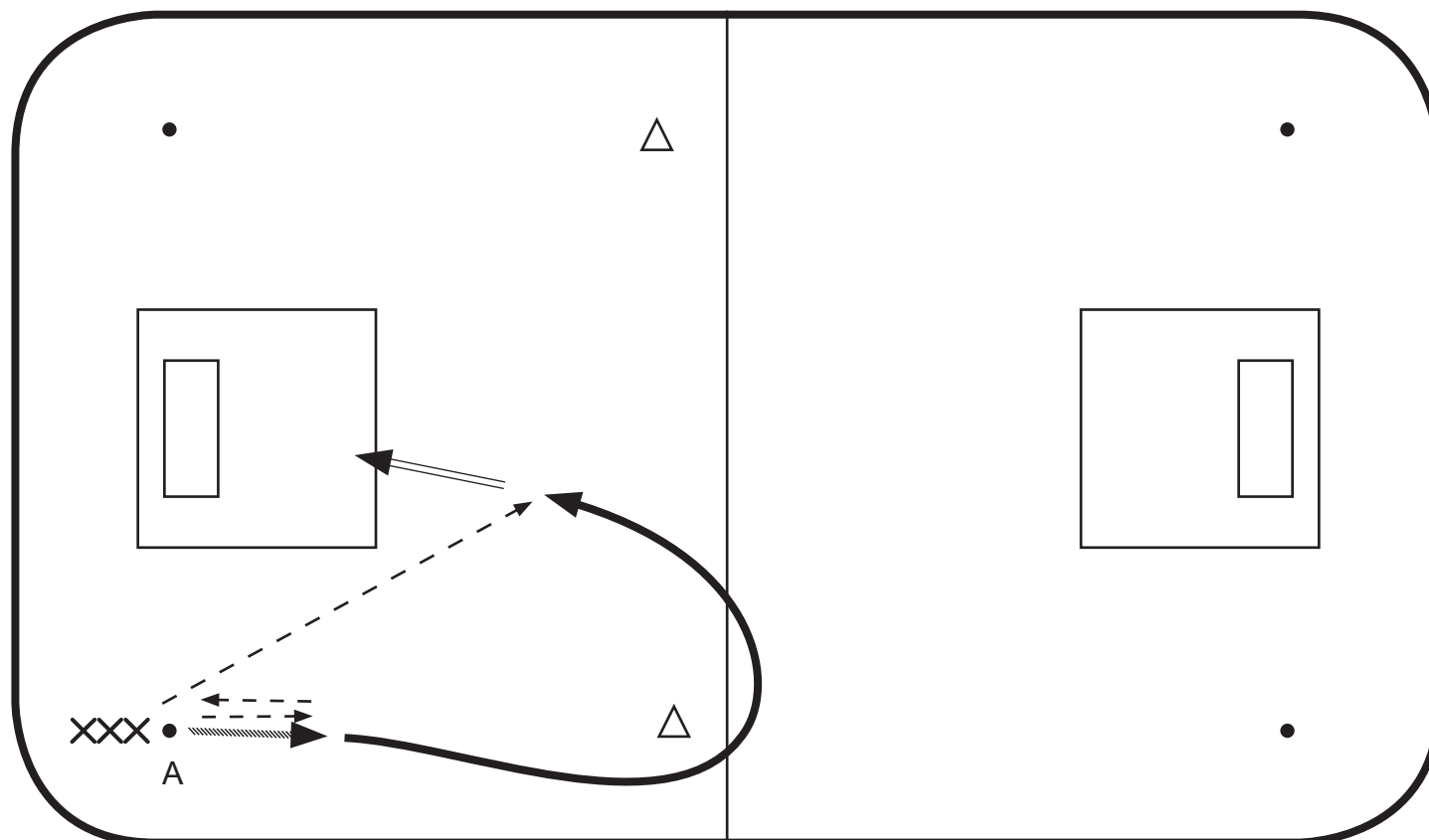
Skott 

Löp m. boll 

Kona 

Spelare 

Löp baklänges 



# Passmaraton 2\*

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Speluppfattning, Rörlighet**


Förste spelare i led vid position A slår pass till förste spelare i led vid position B. När spelare från position A slagit pass så sidledsförlyttar han sig till kon bredvid eget led, får pass tillbaka från spelare vid position B, slår direkt en pass tillbaka till densamme och byter sedan led genom att springa på utsidan över till andra ledet. Efter detta så utför förste spelare i led vid position B samma sekvens mot näste spelare i led vid position A och så rullar det på. Lämplig som stationsövning.

- Viktigt att slå bra pass som går på marken för att kompiserna enkelt ska kunna ta emot bollen och passa den vidare.
- Uppmuntra kommunikation och att visa att man är redo att ta emot pass genom att markera med bladet på marken

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

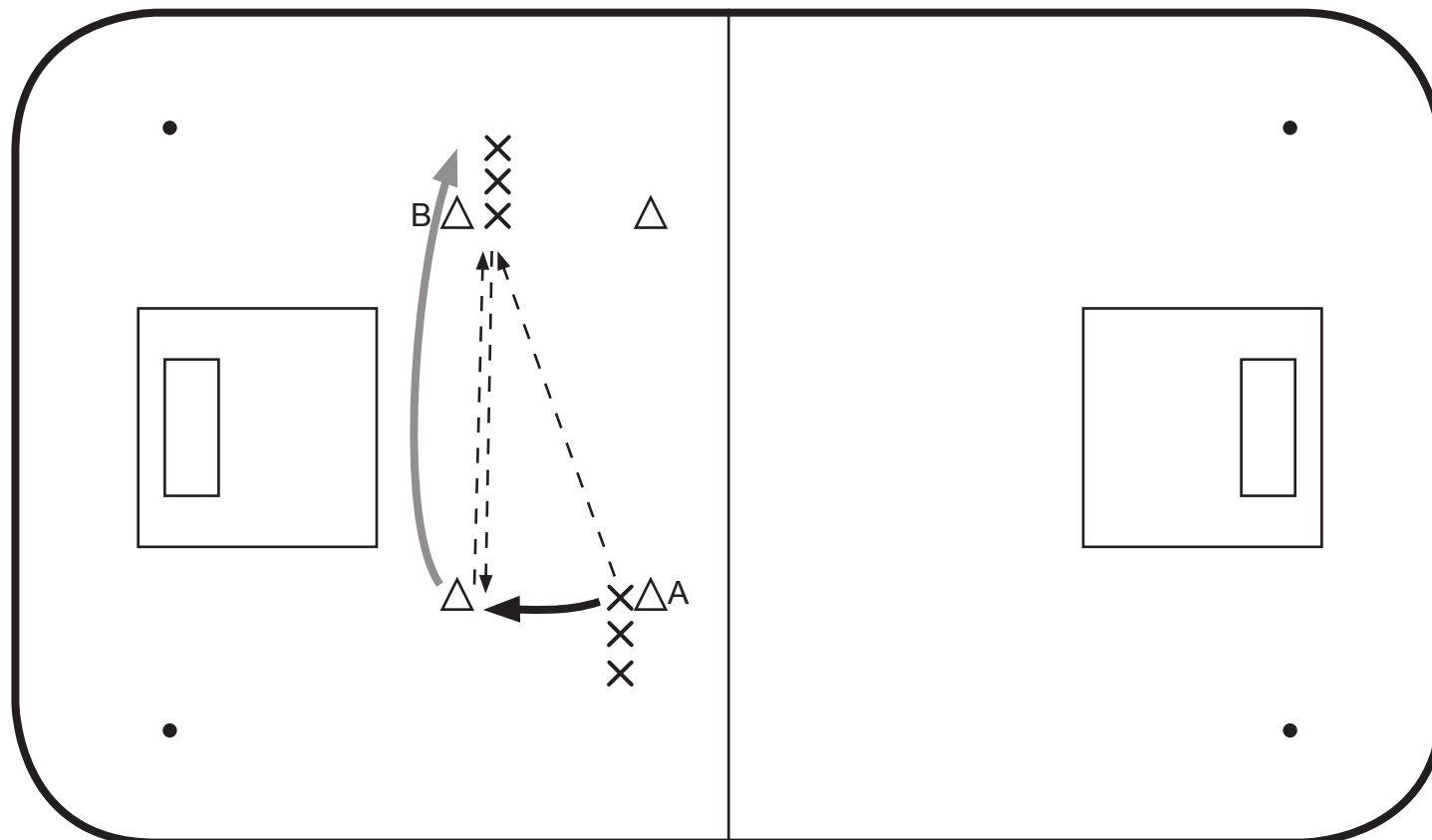
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Strömskott 2

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Avslut, Rörlighet**


Spelare från led vid position A backar ut, mottar då pass från nästa spelare från led vid position A och slår en direktpass tillbaka. Sedan vänder samme spelare runt och löper mot mål i båge och mottar pass från spelare från nästa spelare från led vid position A. Spelaren som mottar pass nyper till direkt i steget. Tänk på att vänster respektive högerfottade spelare bör springa i båge åt olika sidor.

- Viktigt att slå välriktade pass som går på marken för att kompisen enkelt ska kunna skjuta direkt.
- Spelare som ska skjuta ska visa sig passningsbar samt bör hålla blick mot kommande pass för att kunna skjuta direkt.
- Ta med boll tillbaka till ledet.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

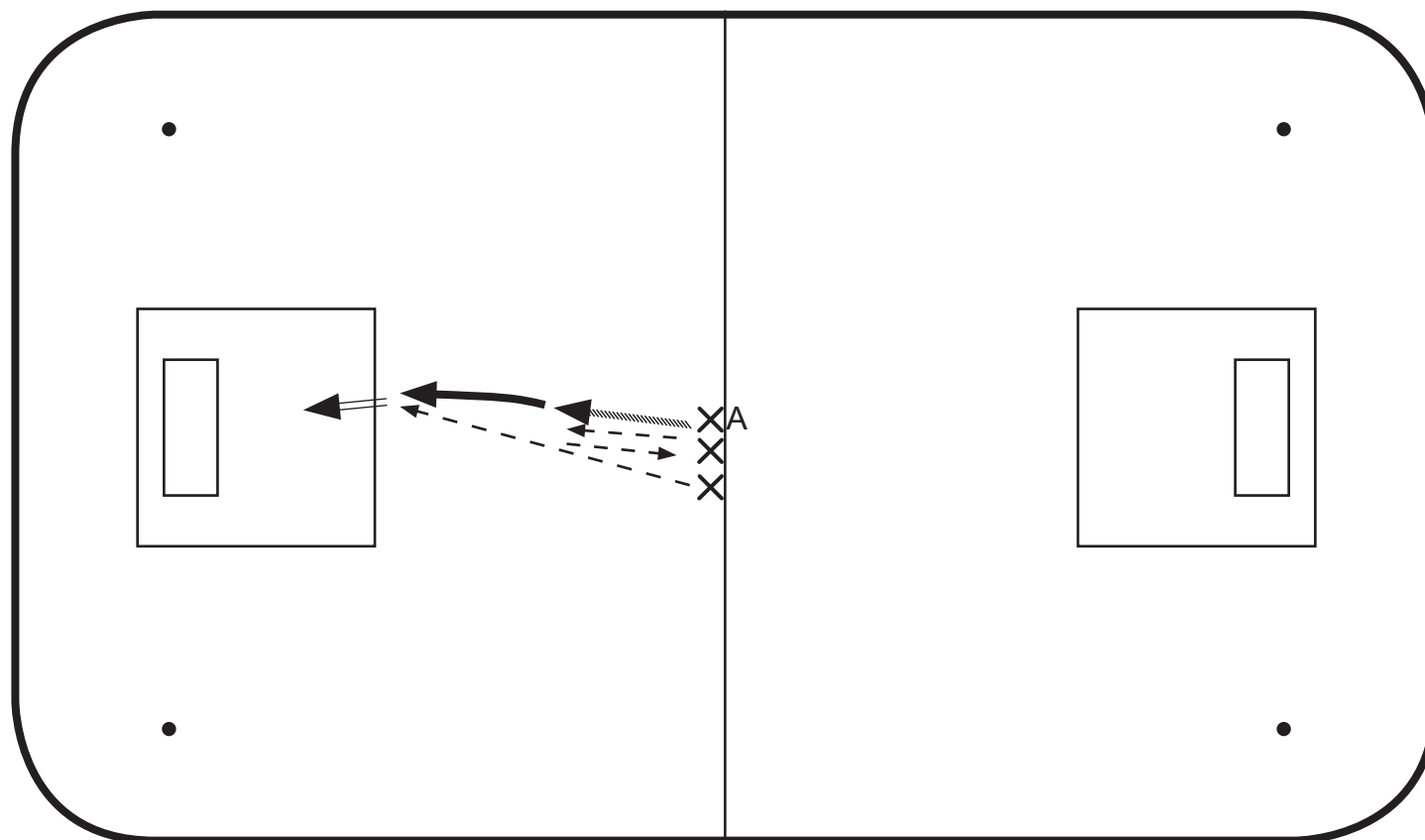
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# En-mot-en 3\*

NIVÅ: 



Typ av övning: **Kamp, Försvar, Avslut**


Spelare från led vid position A löper för att runda kon och mottar pass nästföljande spelare i led vid position B. Samtidigt som spelare från led vid position A tar löpning så avancerar även spelare från led vid position B. Spelare från led vid position A försöker bryta in med boll för att komma till avslut samtidigt som spelare från led vid position B går in som försvarare.

- Uppmuntra spelare som bryter in att behålla farten från det att man tar emot boll och att våga utmana försvarare.
- Viktigt att slå pass med bra riktning, som går på marken och vid rätt tillfälle för att kompiserna enkelt ska kunna ta emot boll för inbrytning.
- Uppmuntra försvarande spelare att försöka styra undan inbrytande spelare genom att kolla kropp istället för att kolla boll.

## TECKENFÖRKLARING


Löp 

Pass 

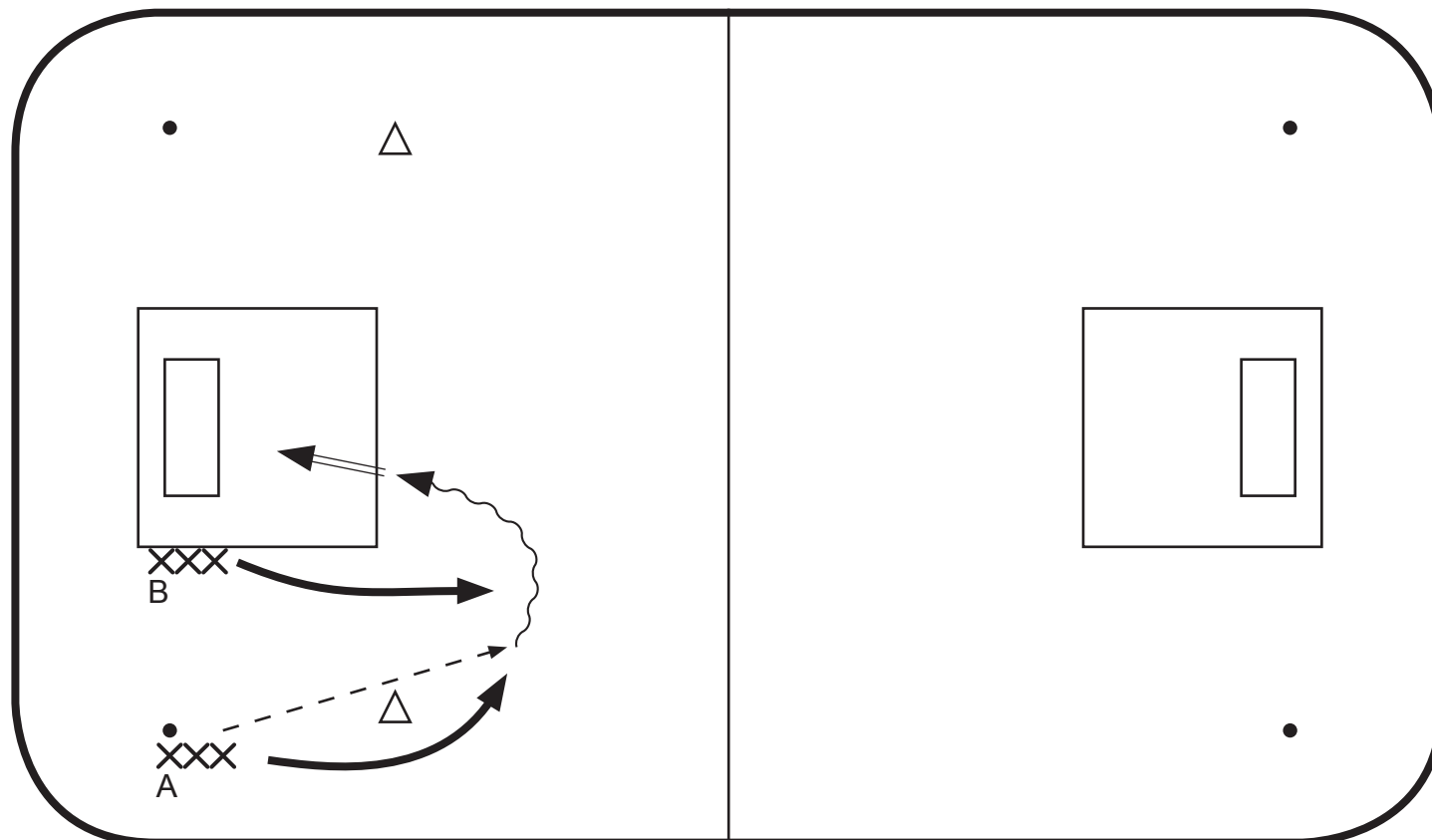
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Störande moment\*

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Speluppfattning, Avslut**

Spelare från led vid position A slår pass över till andra sidan där spelare från led vid position B rör sig framåt, varpå ett antal passningar sker innan avslut sker av endera spelare mot motstående planhalvas mål. Missar man mål så hämtar skytten bollen, träffar man mål så gör målvakten en utrullning. Spelarna tar med sig bollen och fortsätter passa bollen på väg mot andra målet, på mer central yta, innan endera spelare går på avslut. Byt led.


- Släpp iväg spelare när föregående par har kommit till halvplan för att få många störande moment på planen samtidigt.

- Uppmuntra klubba i backen för att vara beredd på att ta emot pass och för att passivt störa och bryta passningar som passerar. På så vis tvingar man alla passningar att ske med lyft blick.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

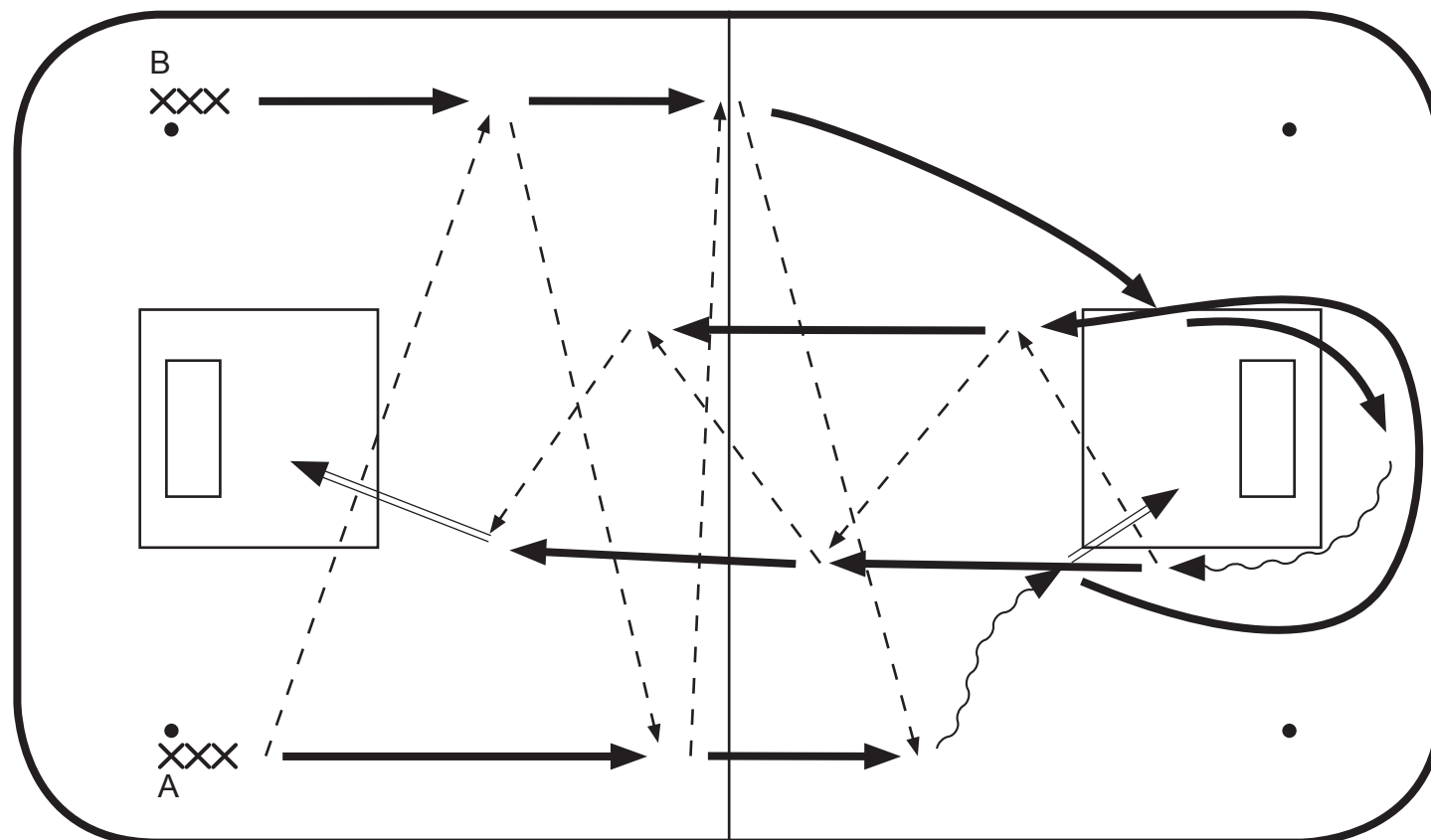
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Krysskott\*

Typ av övning: **Pass, Avslut**

NIVÅ: 



Förste spelare i led vid position A slår pass till förste spelare i led vid position D som tar avslut direkt. Direkt efter slår förste spelare i led vid position C pass till förste spelare i led vid position B som skjuter direkt. Direkt efter pass och skott så byter spelare led och så fortsätter det från början. Ledförflyttning: A->B, B->A, C->D, D->C.


- Viktigt att slå bra pass som går på marken för att kompiserna enkelt ska kunna skjuta direkt.

- Uppmuntra kommunikation från både avslutare och passningsläggare. Visa att man är redo att gå på avslut.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

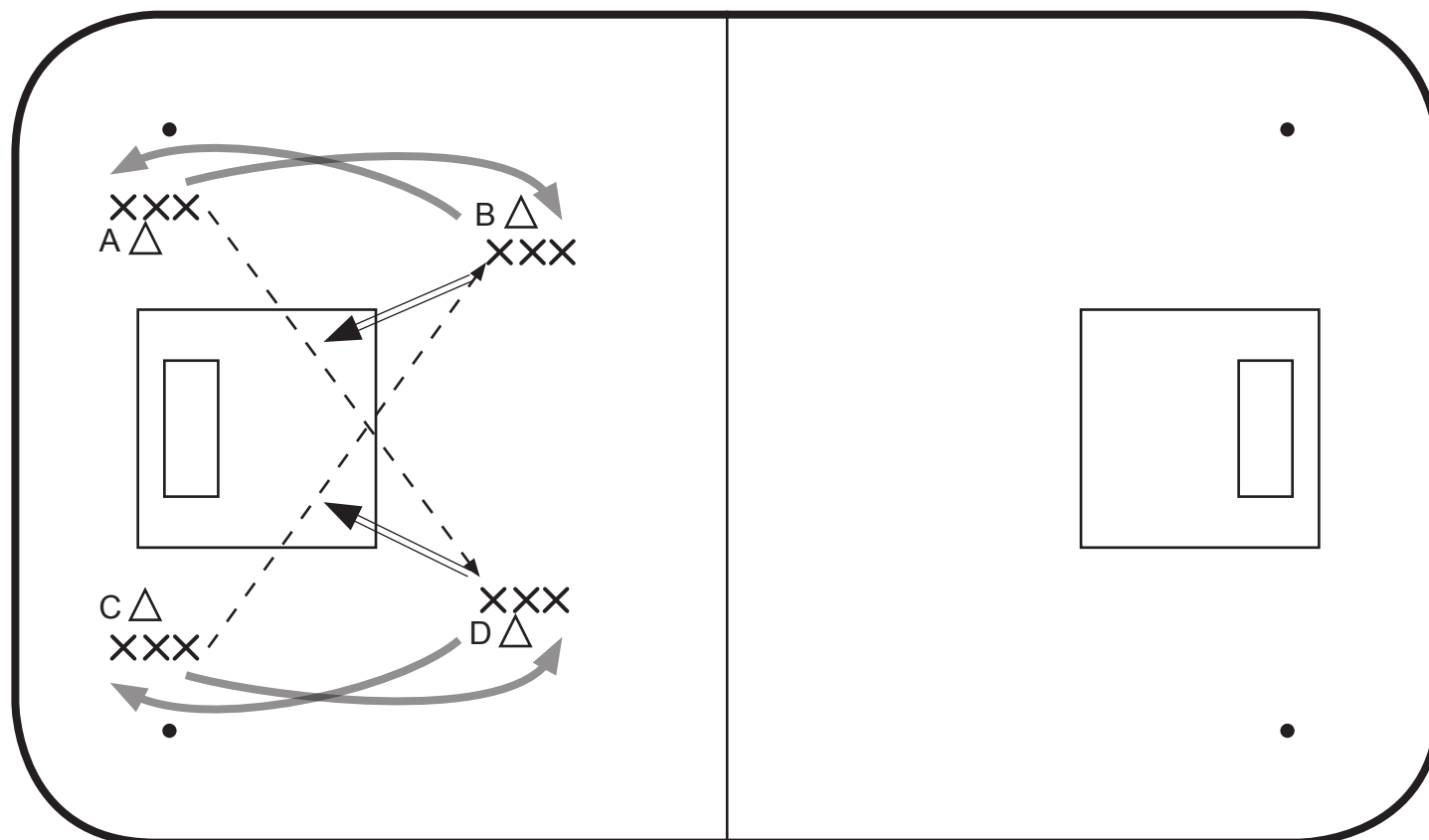
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Snabba beslut

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Avslut, Speluppfattning**


Spelare på position A löper baklänges samtidigt som spelare från position B väljer endera håll runt målet. Spelare från position A tar emot en pass från nästa spelare vid position A, vänder runt och slår en pass till spelare från position B som nu intagit position. Spelare från position B väggpassar tillbaka till spelare från position A som accelererat in mot slottet och skjuter direkt. Båda spelarna byter led.

- Tanken är att lära spelarna att lyfta blicken och söka passningsalternativ.
- Uppmuntra spelarna på position B att tajma löpningen när spelare från position A får pass slagen till sig.
- Tryck på att spelarna från position B ska välja olika löpriktningar bakom mål och söka pass från spelare vid A genom att göra sig hörda.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

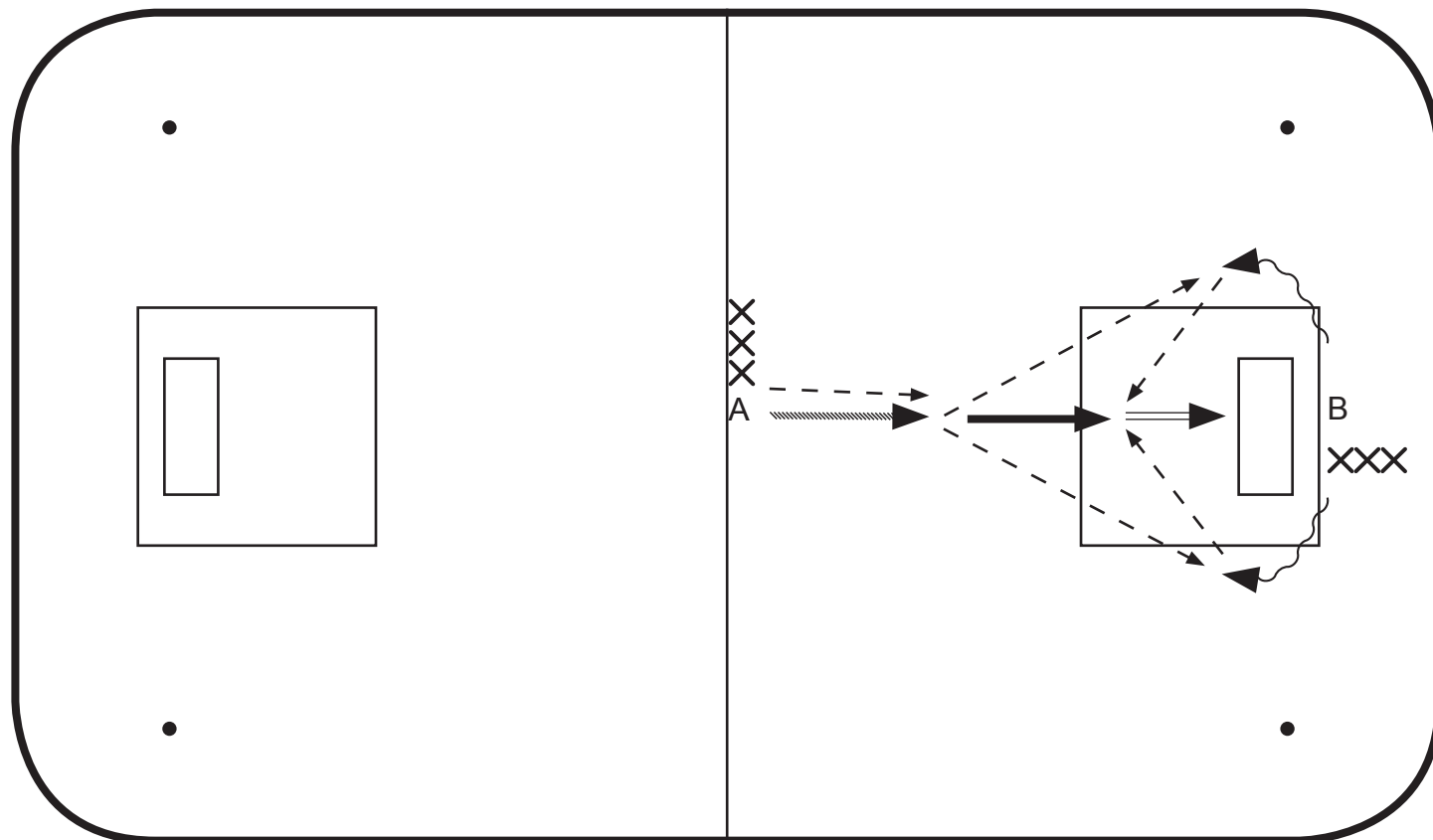
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Överlämning 2

NIVÅ: 



Typ av övning: **Snabbhet, Pass, Försvar, Avslut**


Spelare från position C slår pass upp till avancerande spelare från position B, som skjuter direkt. Spelare från position A löper runt kon, mottar pass från näste spelare vid position A och gör kort därefter överlämning av boll till mötande spelare från position C som löpt utan boll. Spelare från position B ställer om efter sitt skott till att agera försvarare. Växla led efter hand.

- Båda spelare från position A och C ska hålla hög fart genom hela övningen. Spela brett, driv mot mål, skym och ta returer.
- Uppmuntra till direktskott och snabba avslut. Gärna ett pass efter överlämning och sedan avslut på direktskott.
- Uppmuntra försvarare från position B att försöka täcka passningsväg snarare än att gå i kamp.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

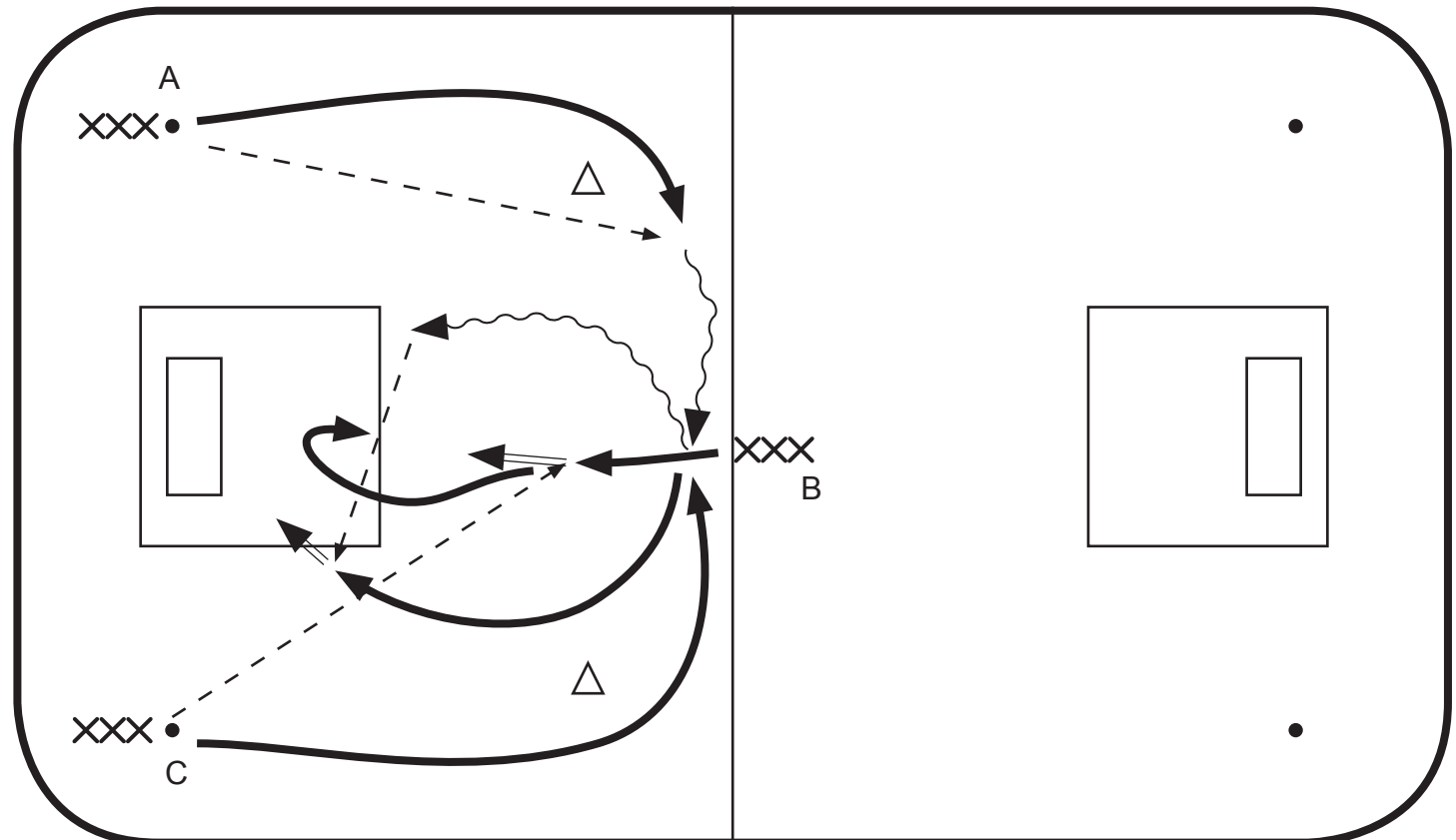
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 





# Nico\*

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Avslut, Rörlighet**


Spelare från led vid position A backar ut, mottar då pass från nästa spelare från led vid position A och slår en direktpass tillbaka. Sedan vänder samme spelare runt och löper mot mål i båge och mottar pass från spelare från led vid position B och nyper till. Samma procedur utförs sedan för spelaren från led B.

- Precision i pass och håll dem på marken.
- Sök pass genom att göra sig hörd.
- Uppmuntra till direktskott.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

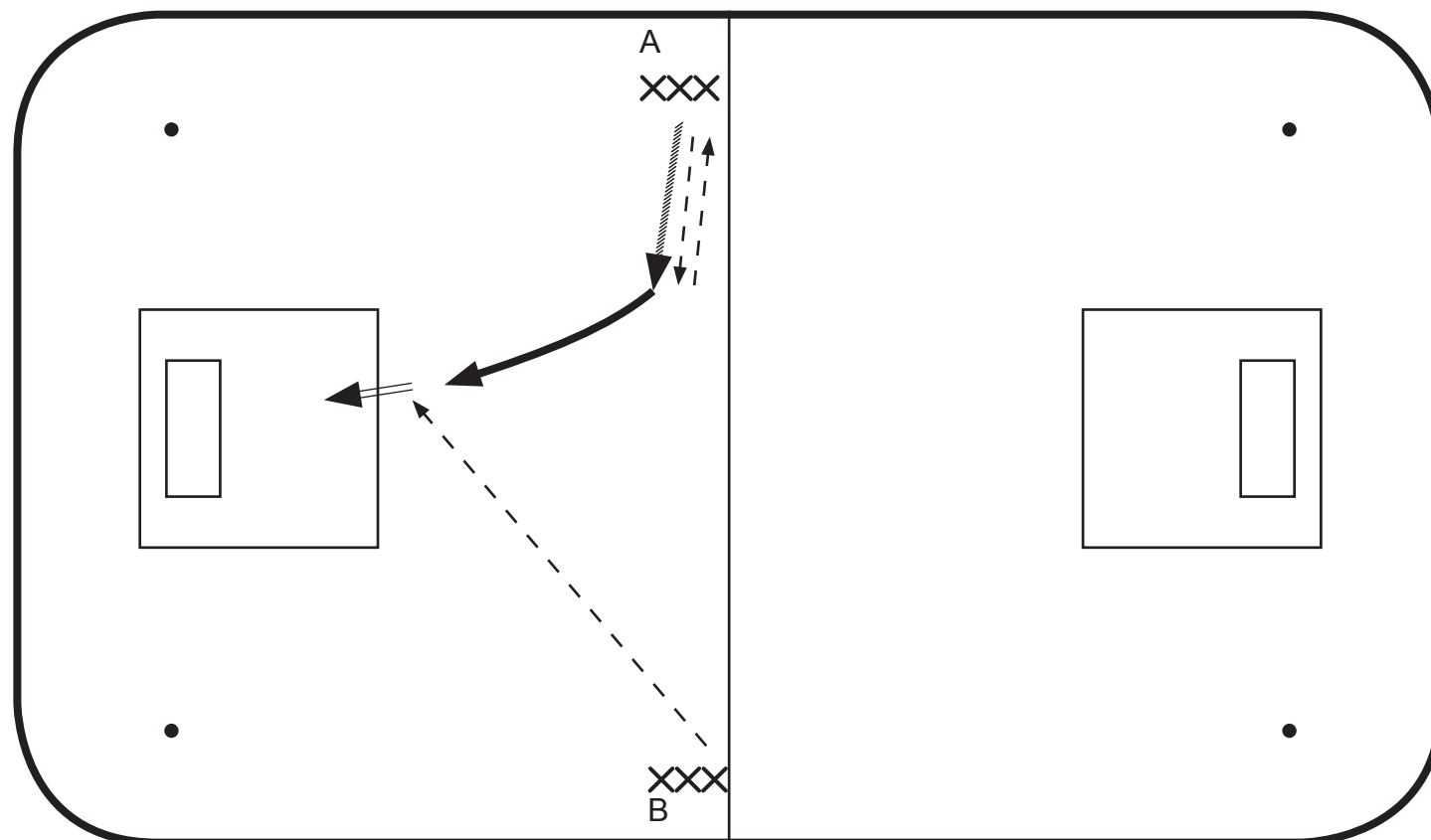
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Aktiv målvakt

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Avslut**

Spelare från led vid position A tar löpning utmed sarg och får utkast från målvakt mellan konorna, tar emot boll och slår pass till ledare eller dedikerad passare på position B. Passare på position B slår pass tillbaka till spelare från position A som nyper till direkt. Om man använder sig av dedikerad passare, byt efter ett tag.

- En stor del av denna övning är att öva målvakt på att vara delaktig i uppspel.


- Hög fart på spelaren från position A!

- Direktskott!

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

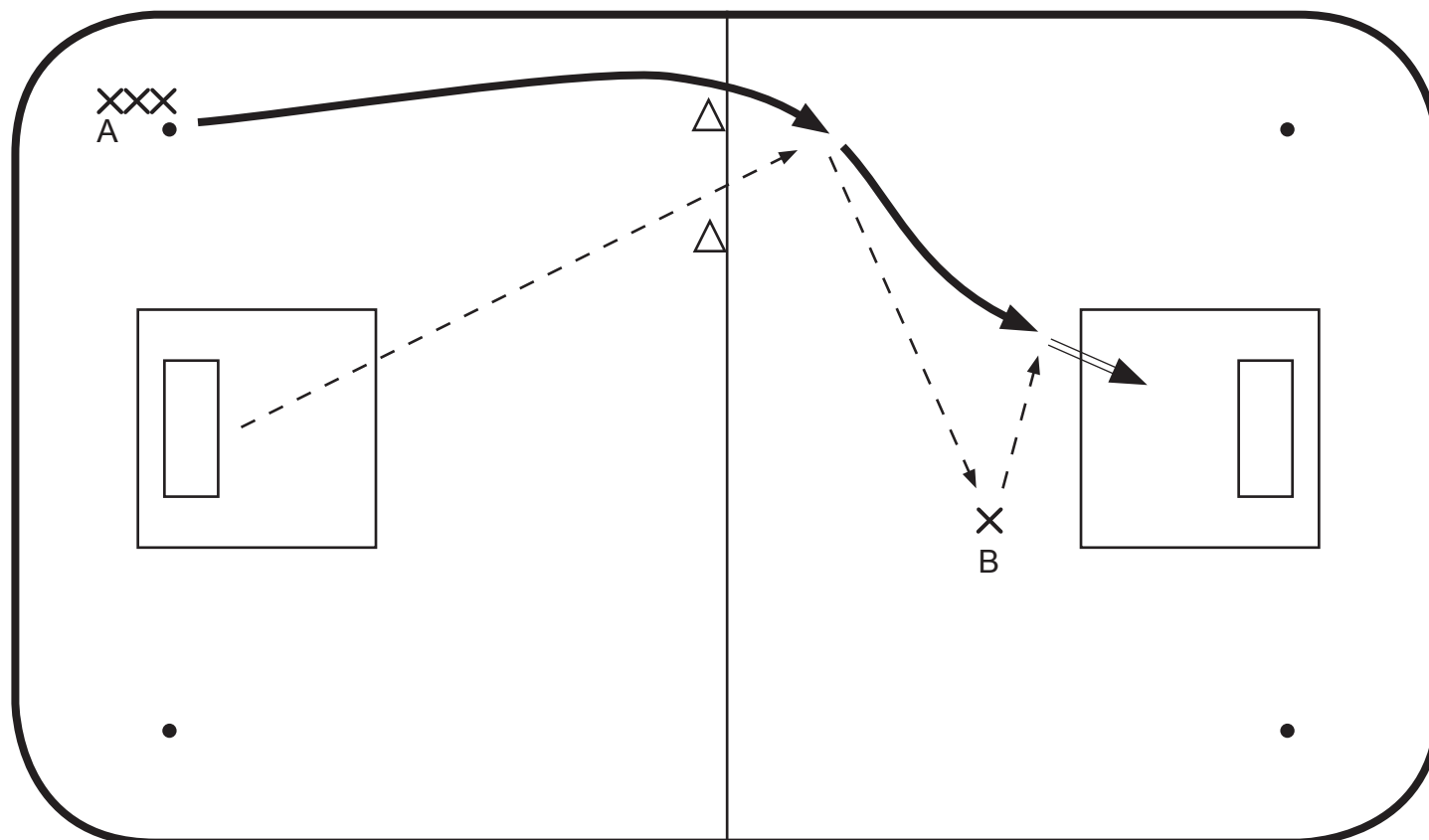
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Väggspel 5\*

Typ av övning: **Pass, Avslut**

NIVÅ: 



Spelare på position A slår pass upp till spelare på position B som slår direktpass tillbaka till löpande spelare från position A. Spelare från position A slår i sin tur direktpass till spelare från position B som löper i en båge i motsatt riktning från ledet. Spelaren från position A driver mot mål och går på avslut. Spelare från position B ansluter till led i position A på motstående planhalva, spelare från position A ansluter till led vid position B.


- Viktigt att slå välriktade pass som går på marken, så att kompisen enkelt kan ta emot boll i farten.

- Uppmuntra hög acceleration vid löp med och utan boll.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

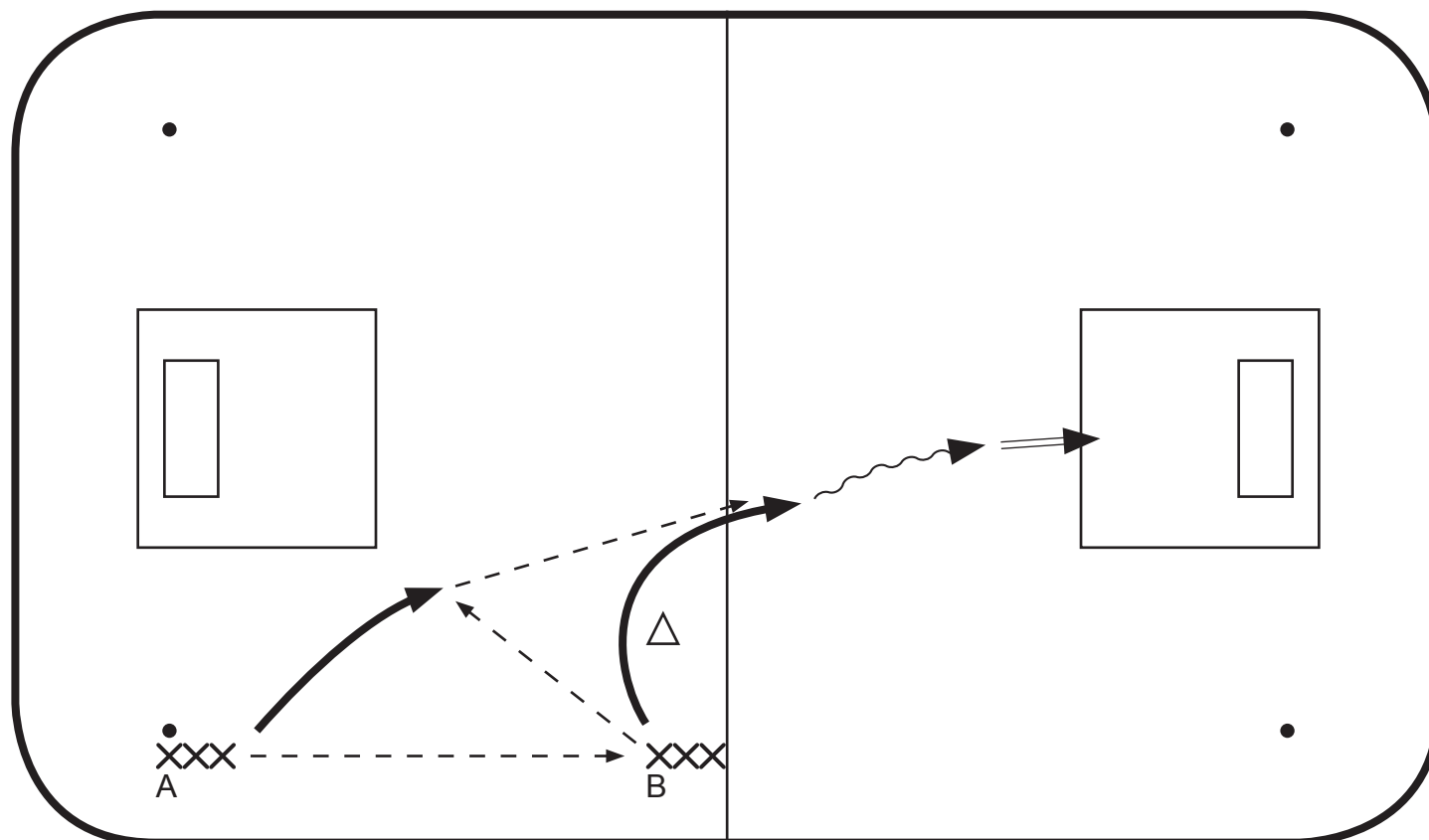
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Nico 2

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Avslut, Rörlighet**

Spelare från led vid position A slår pass över till spelare i led vid position B. Direkt efter backar spelare från led vid position A ut, mottar då pass från nästa spelare från led vid position A och slår en direktpass tillbaka. Sedan vänder samme spelare runt och löper mot mål i båge och mottar pass från spelare från led vid position B och nyper till. Samma procedur utförs sedan för spelaren från led B.

- Precision i pass och håll dem på marken.

- Snacka med varandra.

- Snabba avslut!

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

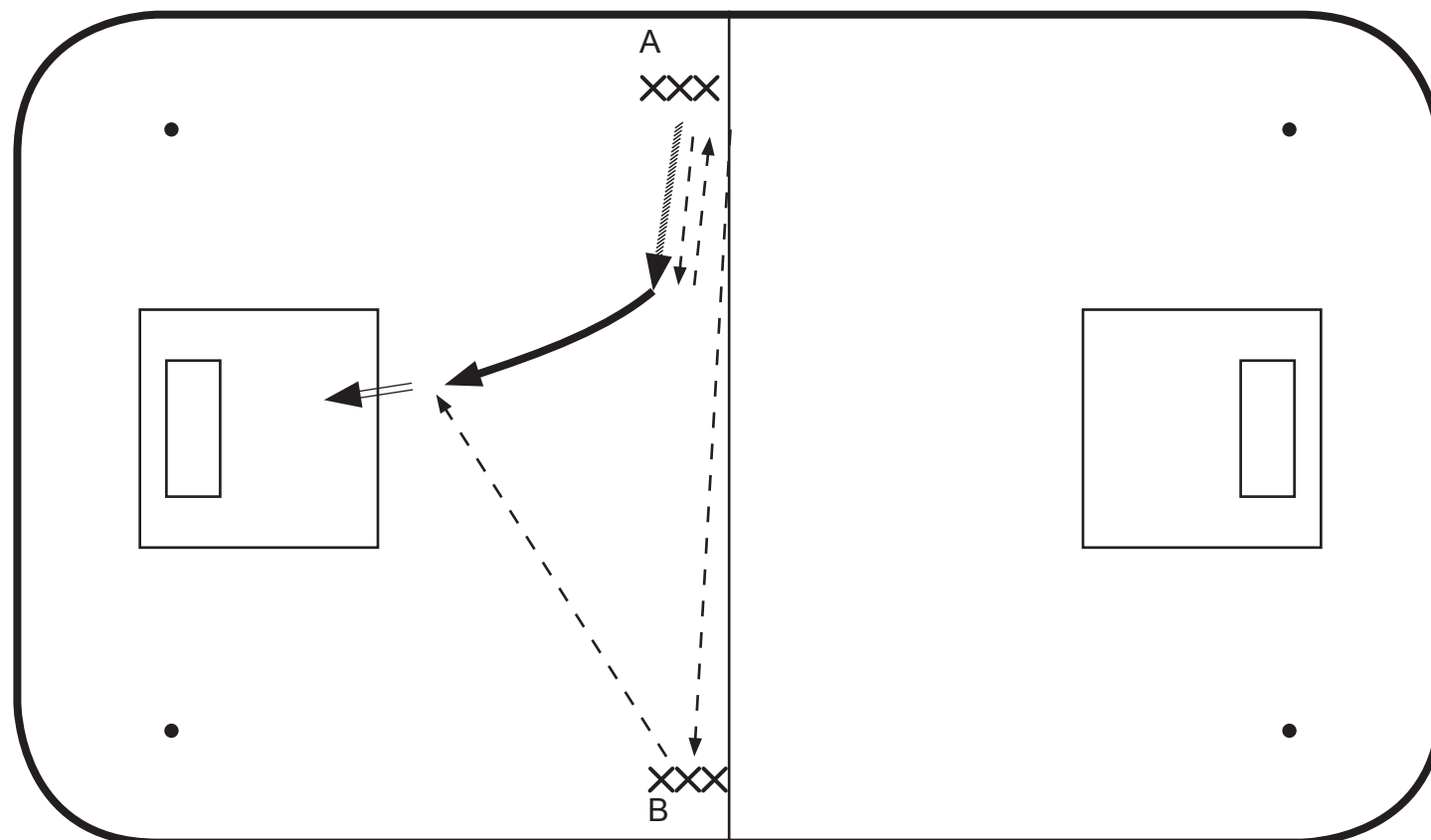
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges ←←←



# Knorren\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Avslut, Speluppfattning**

Spelare från led vid position A löper ut mot kant och mottar pass från spelare från led vid position B. Spelare från led vid position A tar med sig boll ner i hörn, rundar kon och levererar pass till spelare från led vid position B som tagit löpning in mot slottet och nyper till direkt när han får pass. Byt led.

- Syftet med övningen är att öva på att lyfta blicken innan man slår pass.
- Uppmuntra kommunikation från spelaren från led vid position B.
- Uppmuntra direktskott.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

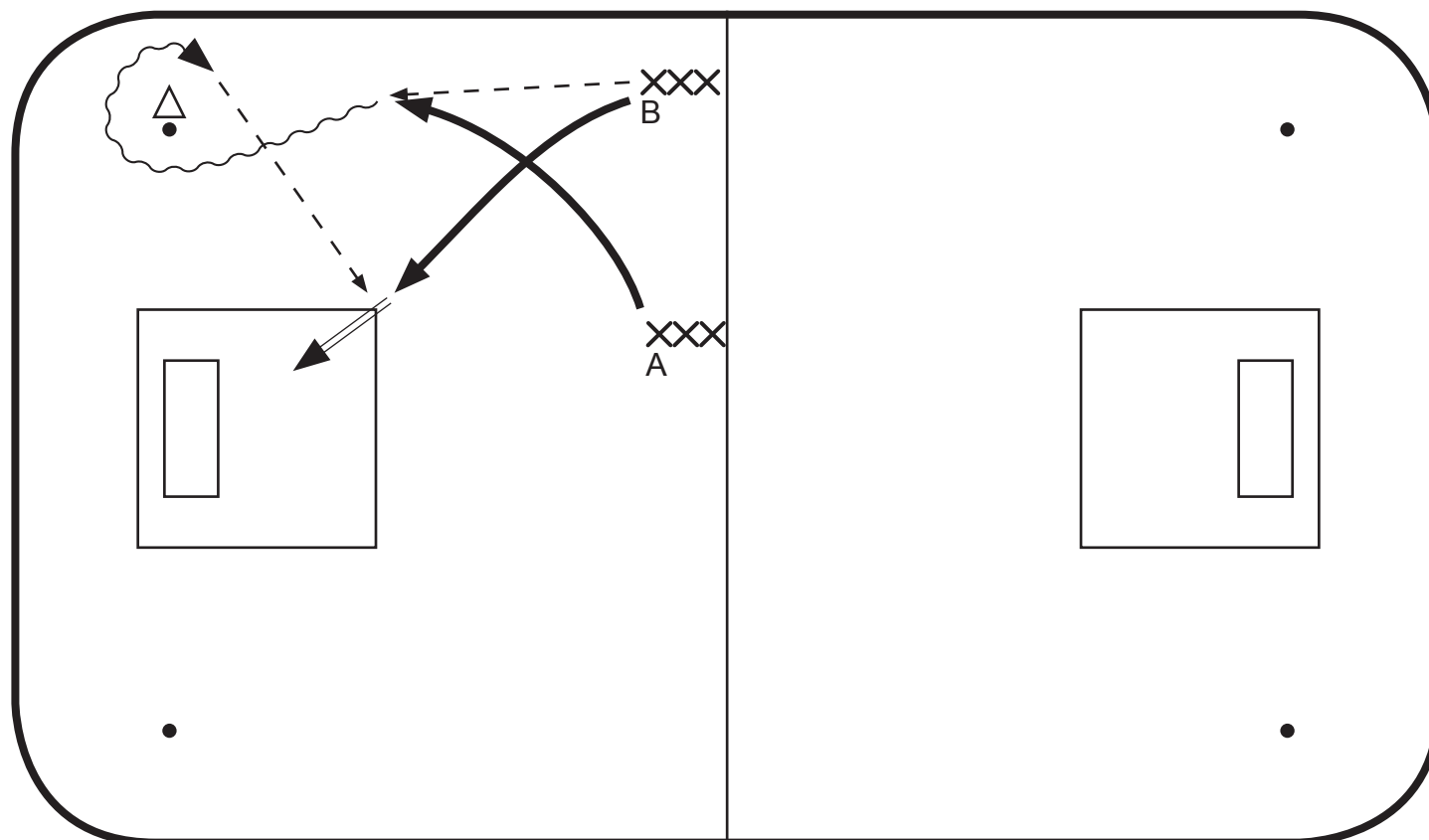
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare ×

Löp baklänges ←←←



# Dubbelskott\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Avslut, Rörlighet**


Spelare från led vid position A tar löpning runt kon, får pass från dedikerad passare vid position B och skjuter direkt. Spelare från led vid position A backar sedan och driver runt nästa kon och får pass från dedikerad passare vid position C och skjuter direkt igen. Spelare från led vid position A går sedan in och ställer sig för att skymma målvakt/styra/skjuta på retur på skott från nästföljande spelare som genomför övningen.

- *Direktskott!*
- *Sök pass genom att göra sig hörd.*
- *Uppmuntra till att lyfta blicken från bollen, både innan passningen kommer och vid avslut.*

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

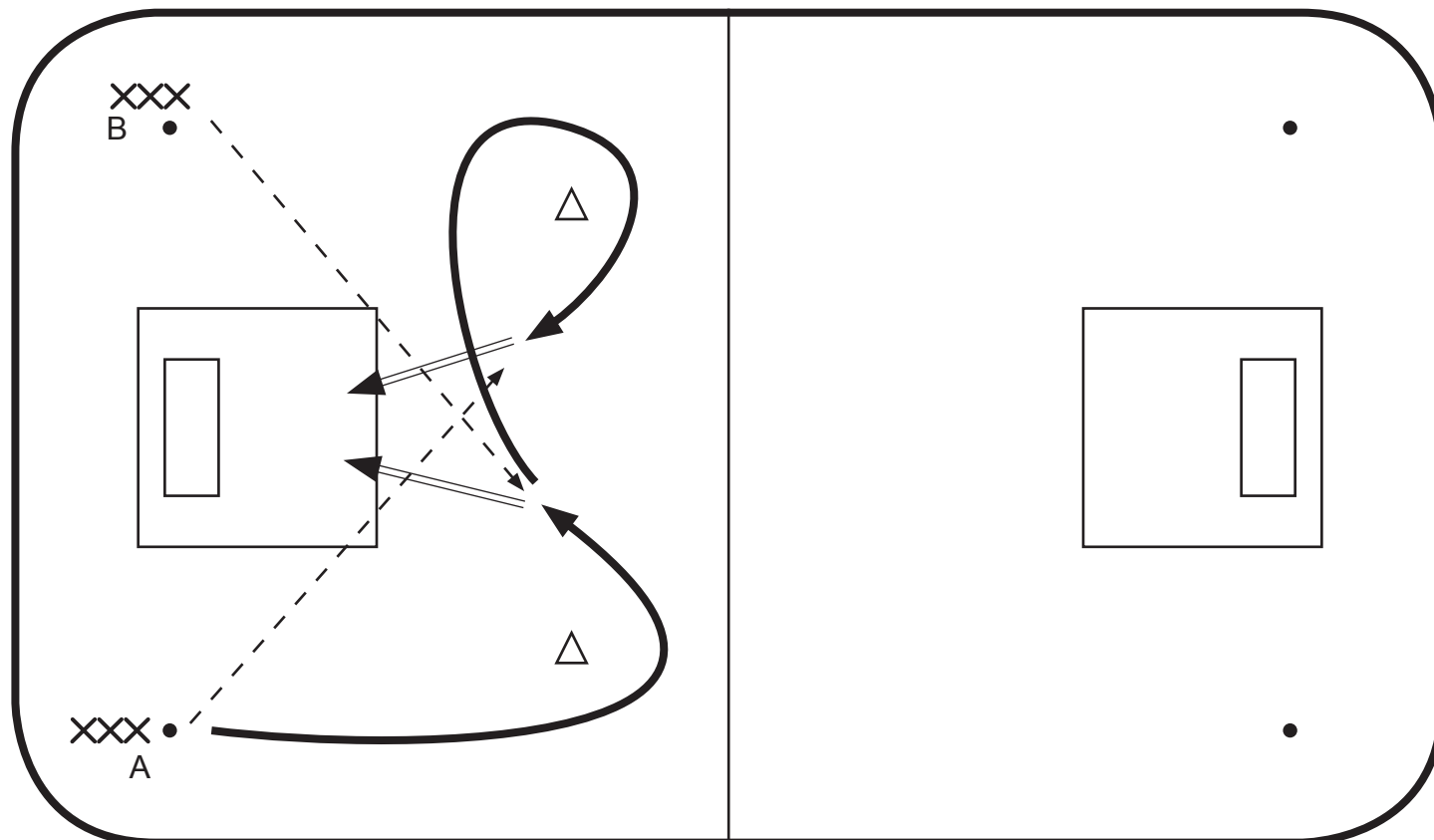
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Stora U

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**

Spelare från led vid position A driver med boll ner mot position B och slår pass mot ledare eller dedikerad passare vid position B. Denne passar tillbaka bollen när spelare från position A gjort en U-vändning runt kon. Spelare från position A tar emot boll, slår pass till ledare eller dedikerad passare vid position C som sedan väggar tillbaka varpå spelare från position A kommer i löp in mot slottet och skjuter direkt. Om man använder dedikerade passare, byt efter ett tag.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen.

- Uppmuntra acceleration runt kon.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

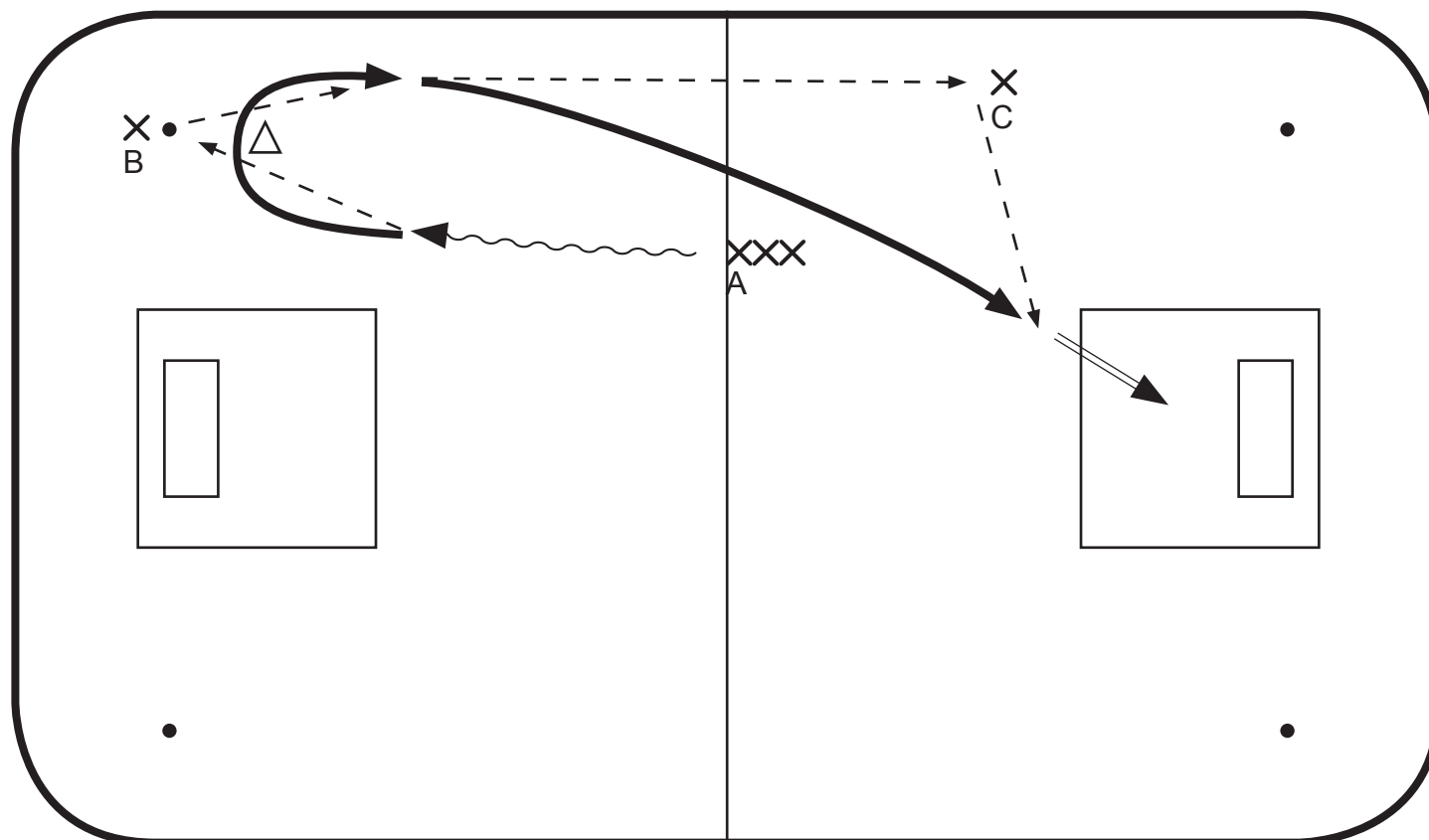
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges <- - - - →



# Inspel bakom mål

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Avslut**

Spelare på position A slår pass till ledare eller dedikerad passare vid position C, tar löp ner mot hörn och får tillbaka bollen på en dump från spelare vid position C. Spelare från position A slår pass bakom mål till spelare från position B, vilken slår tillbaka pass direkt och tar löpning runt kon strax utanför slottet. Samtidigt transporterar spelare från position A bollen bakom mål och slår en pass på endera sidan om målet ut till spelare från position B som just rundat konen. Spelare från position B skjuter direkt. Spelare från position A är aktiv på retur. Spelarna byter led efter avslut.


- Viktigt att slå hårda och välriktade pass som går på marken, så att kompisen enkelt kan ta emot boll i farten.

- Uppmuntra hög acceleration vid löp med och utan boll.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

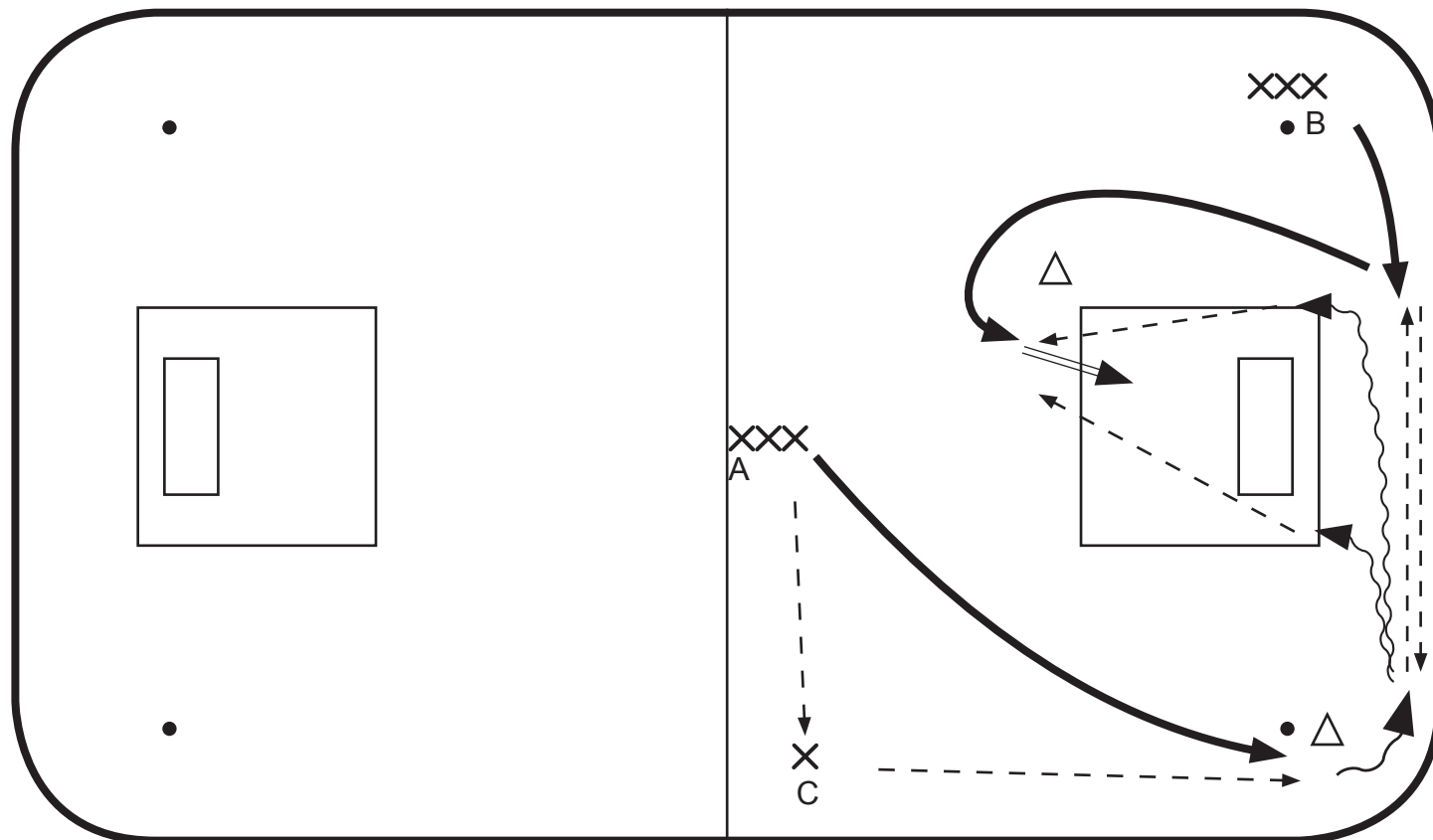
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 





# Kvadraterna\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Speluppfattning**

Ställ upp konor så att de formar kvadratiska områden för varje grupp om fyra spelare plus ett tomt område. I varje kvadrat huserar fyra spelare, tre som passar och en jagare, som försöker bryta passningarna. Om de tre passningsspelarna lyckas slå två passningar till vardera spelare så är de färdiga i sin kvadrat och springer med gruppens boll till en ledig kvadrat. Samma sak sker om jagaren tar bollen. Den som kommer sist in i kvadraten agerar jagare.


- Viktigt att slå bra pass som går på marken för att kompiserna enkelt ska kunna ta emot bollen och passa den vidare.

- Uppmuntra alla spelare att röra på sig för att göra sig spelbara, så att inte bara jagande spelare är den som rör på sig.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

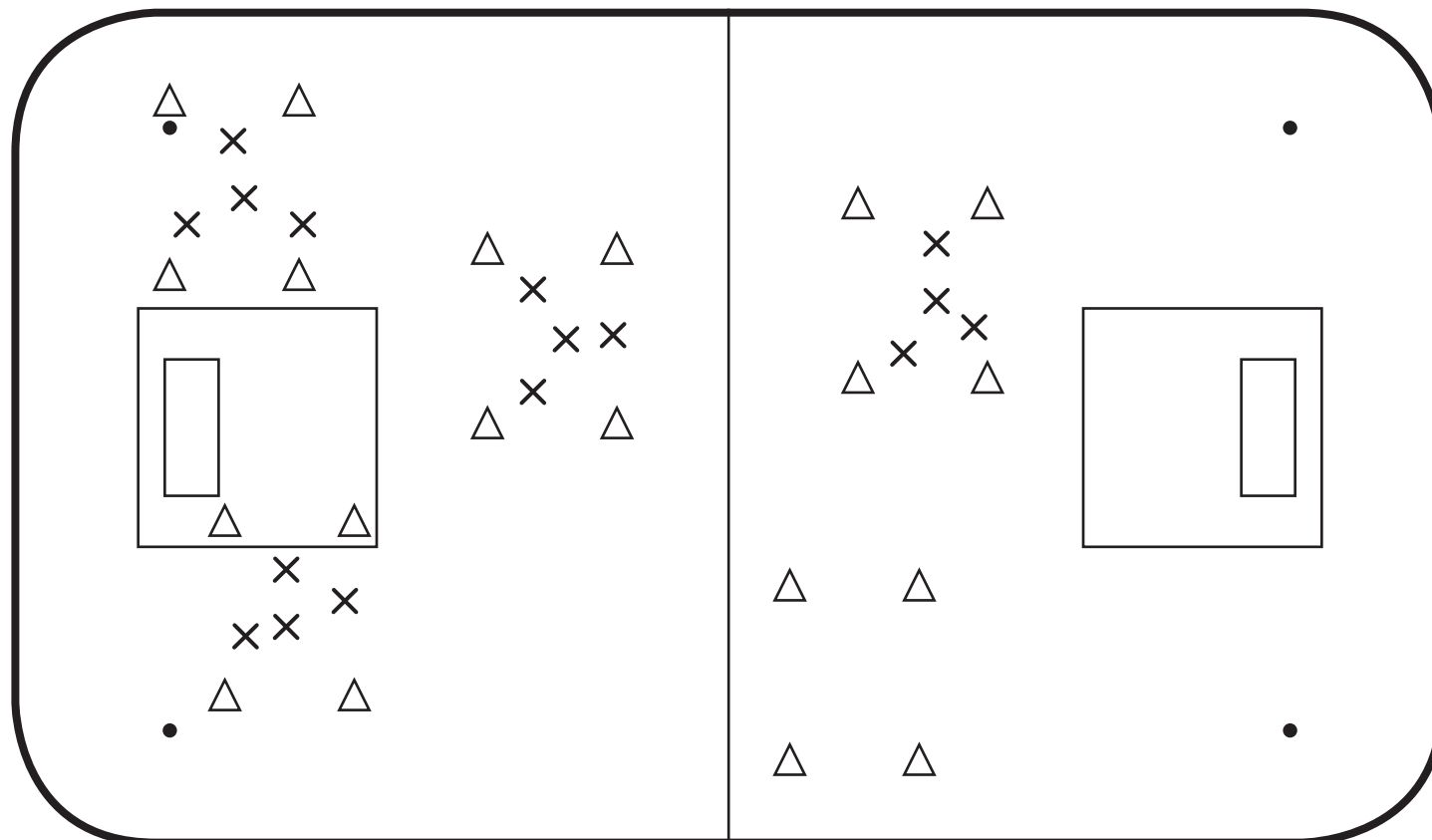
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Ingång anfallszon 1

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**

Spelare från led vid position A driver runt kon, får pass från spelare från led vid position B, varpå spelare från led vid position A slår direkt-pass tillbaka och fortsätter löpning runt konorna. När spelare från led vid position A närmar sig kant så kommer en hård pass utmed sarg från spelare från led vid position B, varpå spelare från led vid position A tar emot pass, driver mot mål och tar avslut. Båda spelarna byter led. Ställ upp för övningen på båda planhalvor om ni är många spelare på träningen.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen

- Uppmuntra högt tempo i alla löpningar.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

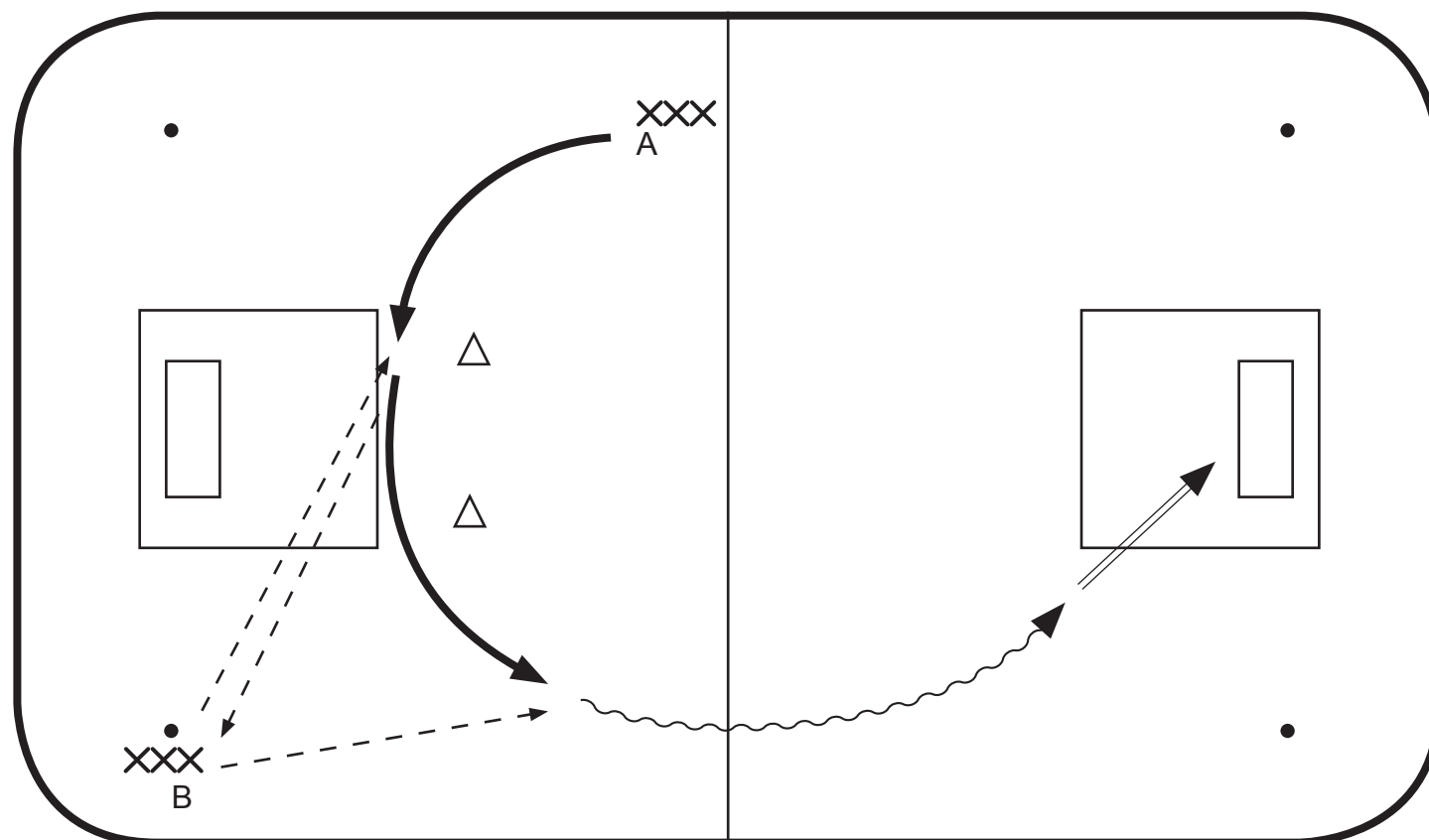
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare ×

Löp baklänges ←←←



# Dubbelskott 2

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Avslut, Rörlighet**


Spelare från led vid position A tar löpning runt kon, får pass från dedikerad passare vid position B och skjuter direkt. Spelare från led vid position A backar sedan och driver runt nästa kon och får pass från dedikerad passare vid position C och skjuter direkt igen. Spelare från led vid position A går sedan in och ställer sig för att skymma målvakt/styra/skjuta på retur på skott från nästföljande spelare som genomför övningen.

- *Direktskott!*
- *Sök pass genom att göra sig hörd.*
- *Uppmuntra till att lyfta blicken från bollen, både innan passningen kommer och vid avslut.*

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

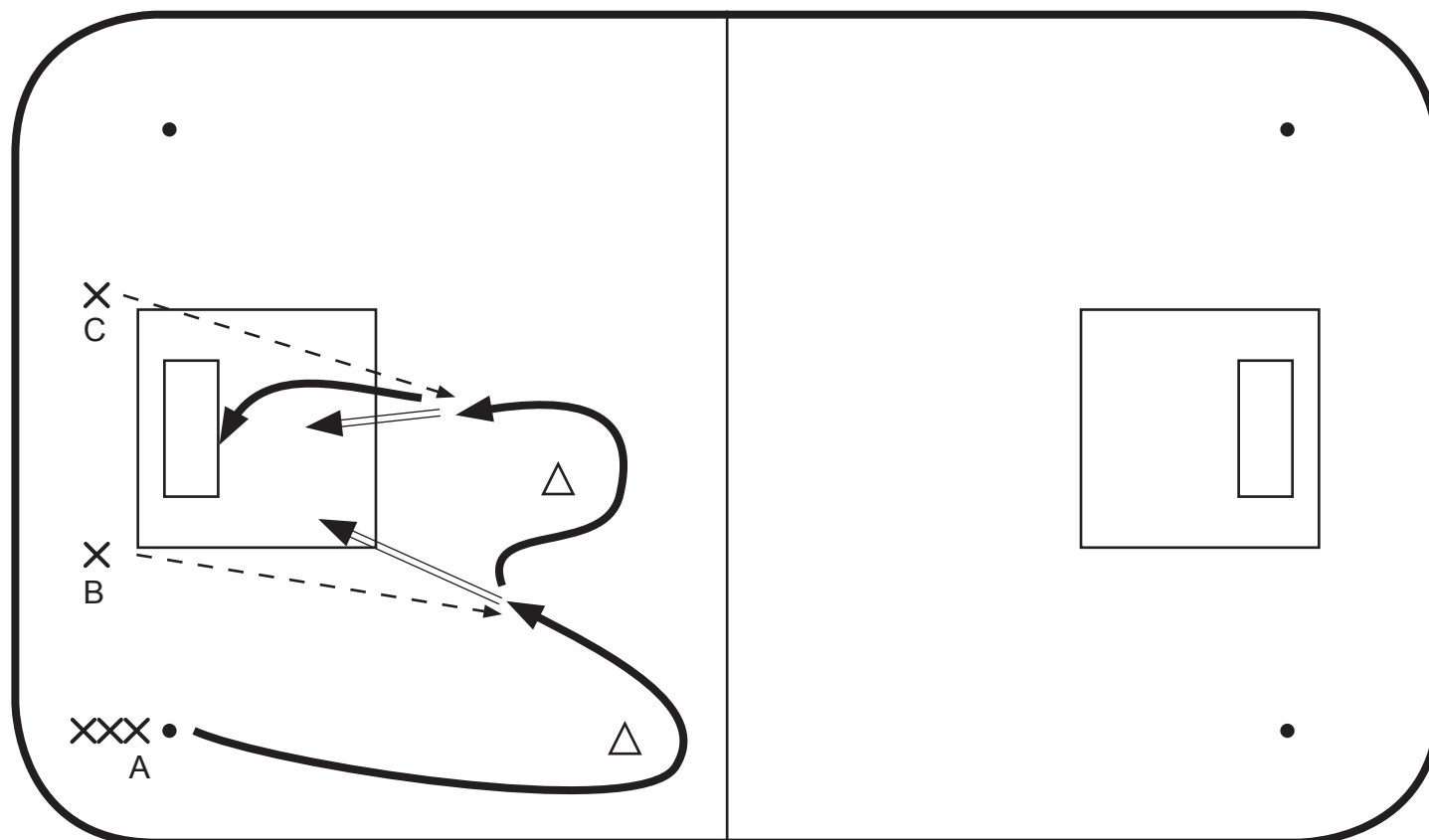
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Stora U 2

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**

Spelare från led vid position A driver med boll ner mot position B och slår pass mot ledare eller dedikerad passare vid position B. Denne passar tillbaka bollen när spelare från position A gjort en U-vändning runt kon. Spelare från position A slår direktpass till näste spelare vid position A som sedan väggar tillbaka varpå spelare från position A driver in mot slottet och går på avslut. Om man använder dedikerade passare, byt efter ett tag.


- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen

- Uppmuntra acceleration runt kon.

## TECKENFÖRKLARING


Löp 

Pass 

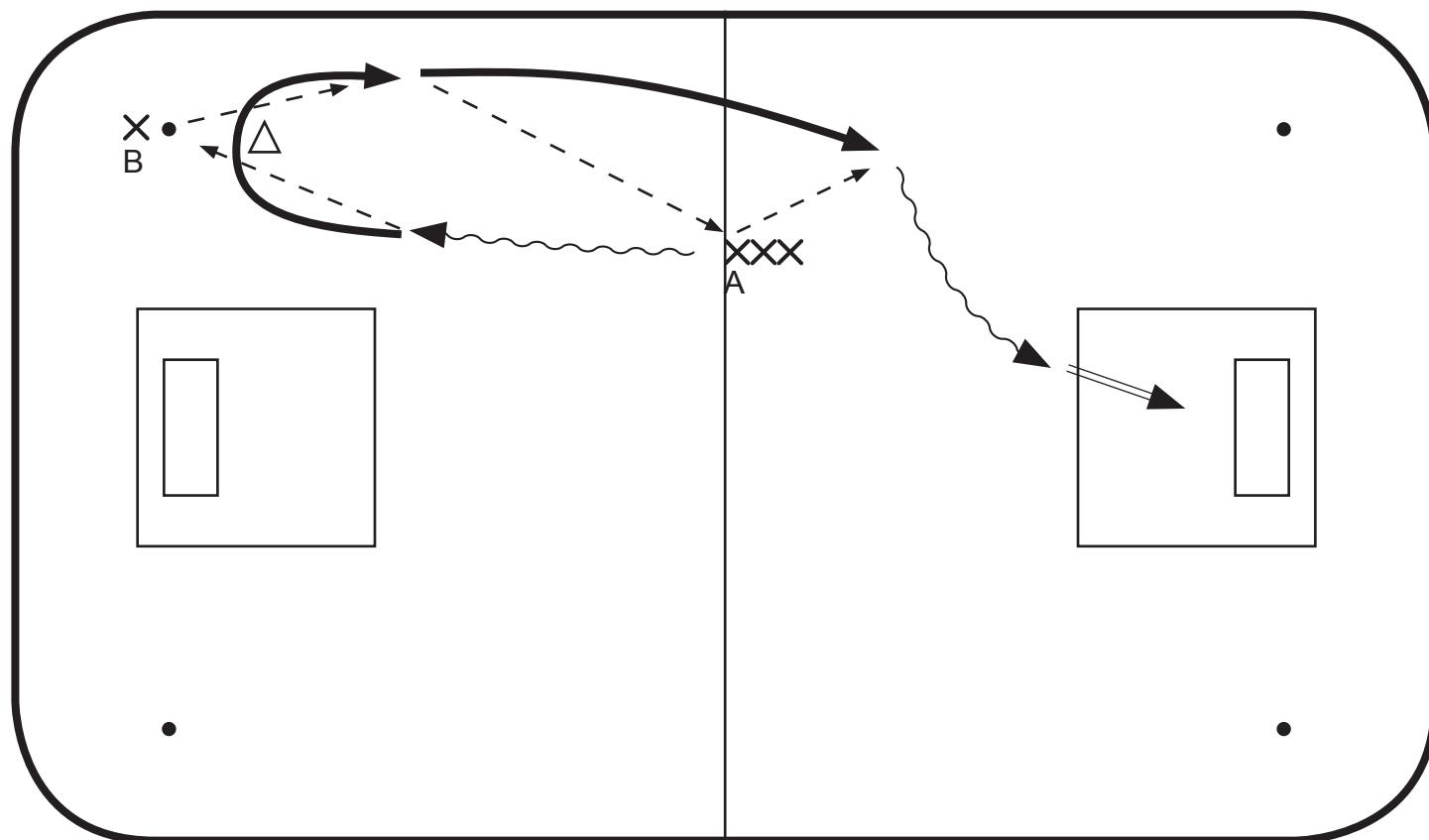
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Anfallsvariant\*

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**


Spelare från led vid position A passar boll mot position B som slår direktpass mot löpande spelare som kommer från position C. Denne gör en överlämning till löpande mötande spelare som kommer från position A vilken driver med bollen mot mål. Spelare från position C spelar brett och följer med i anfall. Spelare från position B ligger släpande, är beredd på pass bakåt i banan och går på retur på skott.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen
- Uppmuntra högt tempo i alla löpningar.
- Snabba avslut med ett fåtal pass.
- Prata om att spela brett vid anfall.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

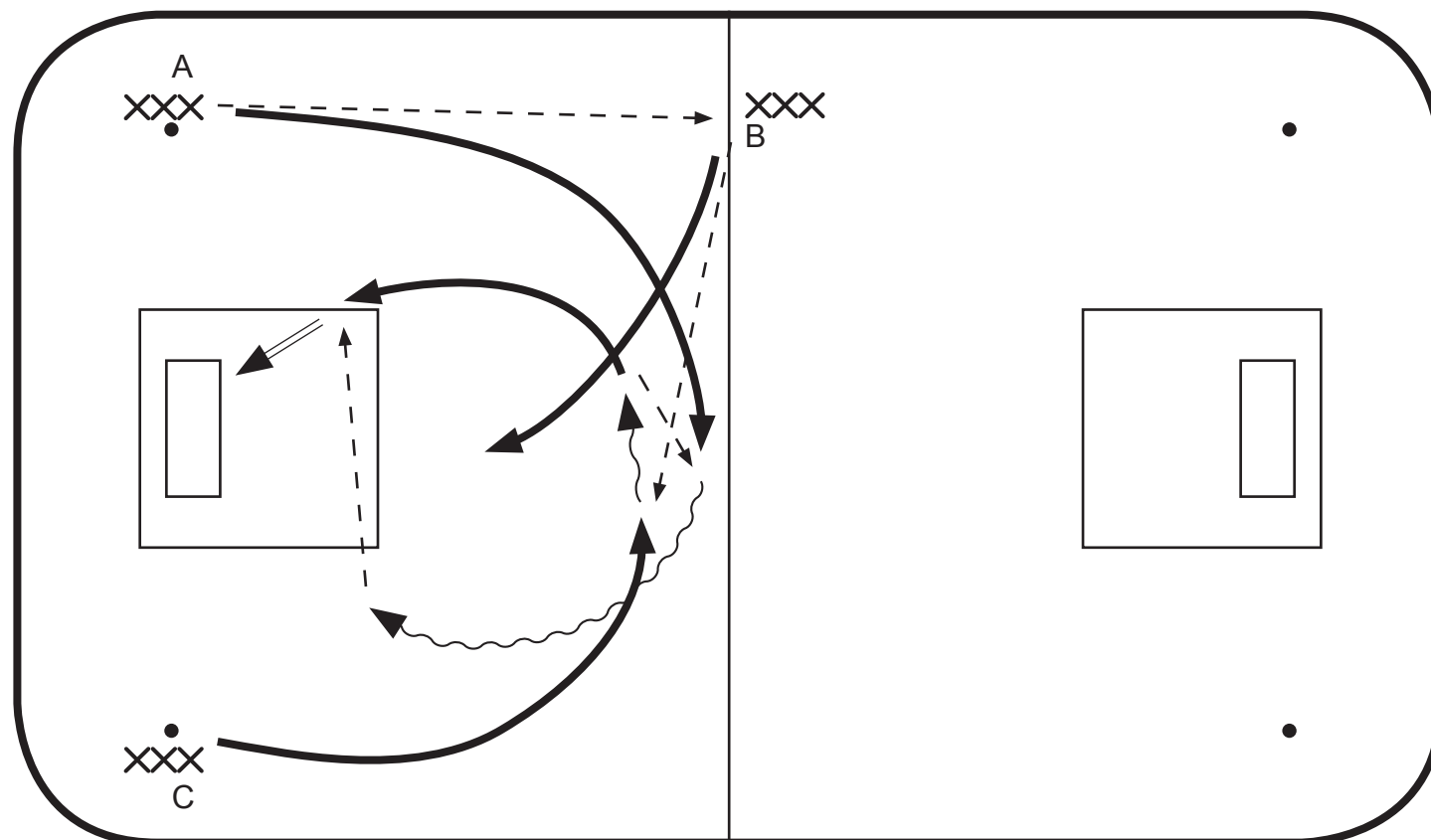
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Ingång anfallszon 2

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**

Spelare från led A löper i lång båge runt kon på motsatt planhalva från ledet och mottar pass från spelare vid led C, tar med sig boll och passar till spelare vid led B som direktpassar tillbaka så att spelare från led A kan nypa till direkt. Samtidigt som spelare från led A löper så löper även spelare från led C i motsatt riktning. När spelare från led A och led C är färdiga så löper spelare från led B och D. Ledförflyttning A->B, B->A, C->D, D->.


- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen.

- Acceleration efter att man mottagit boll.

## TECKENFÖRKLARING


Löp 

Pass 

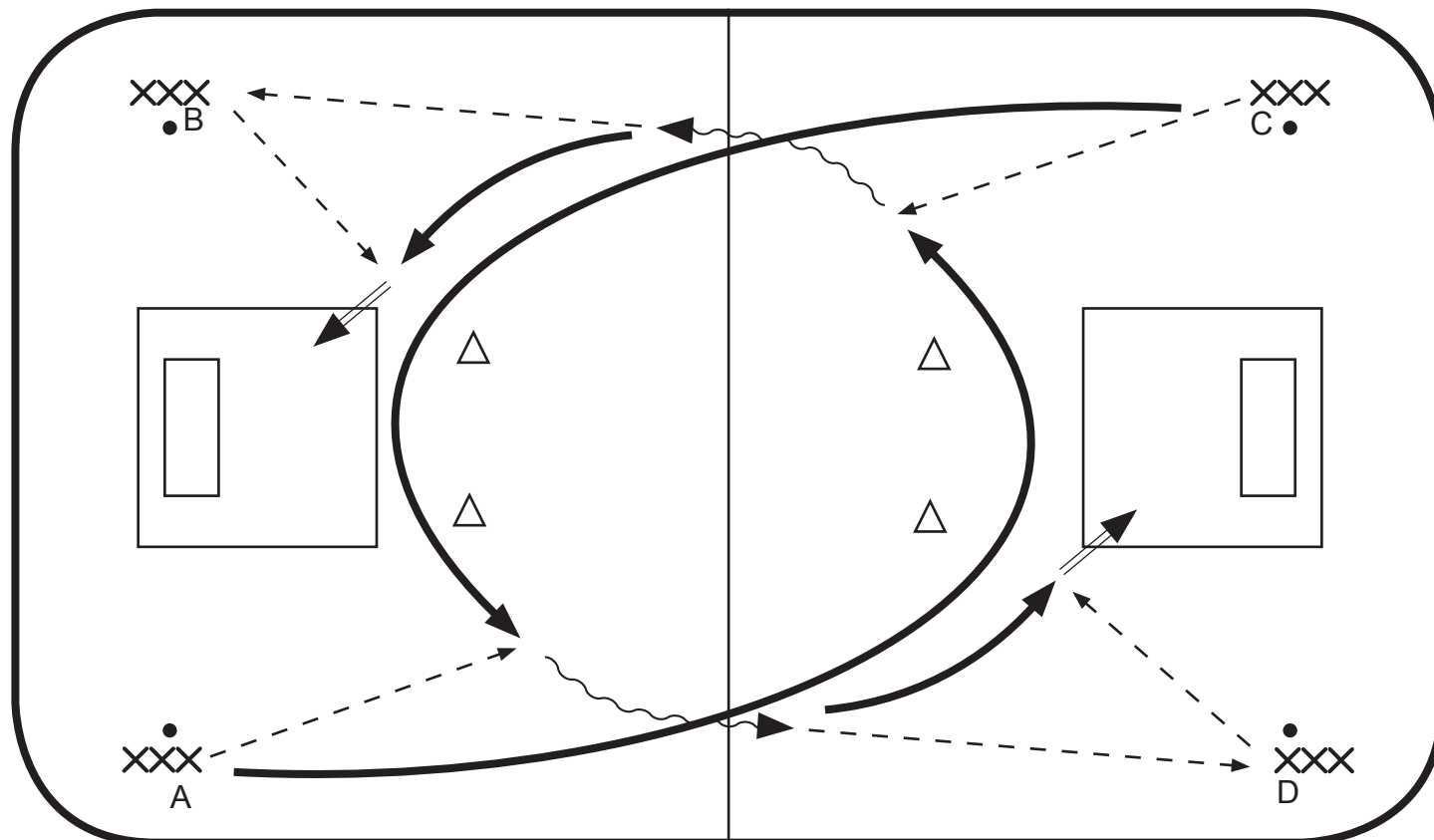
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# Väggspel 6\*

Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**

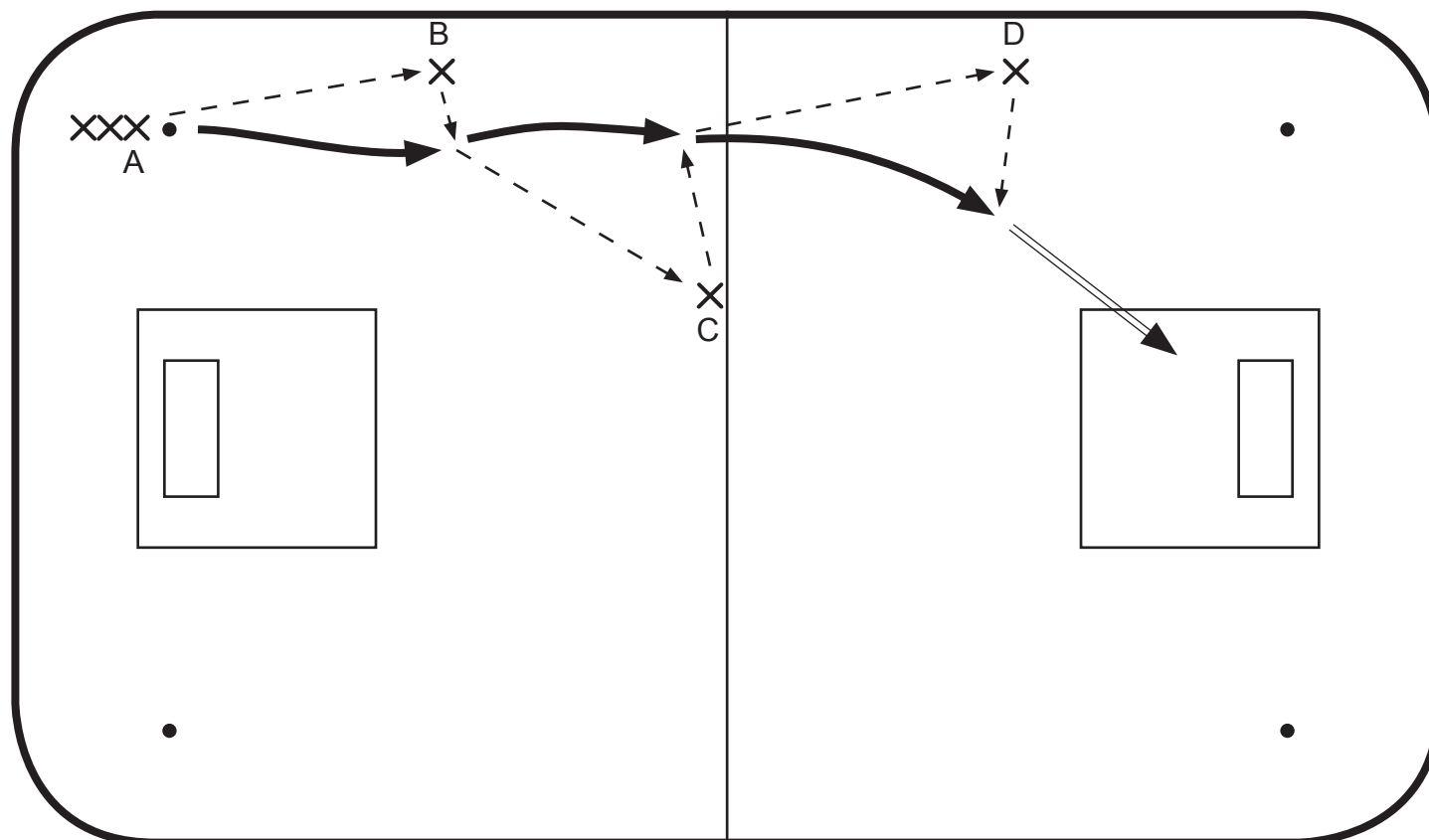
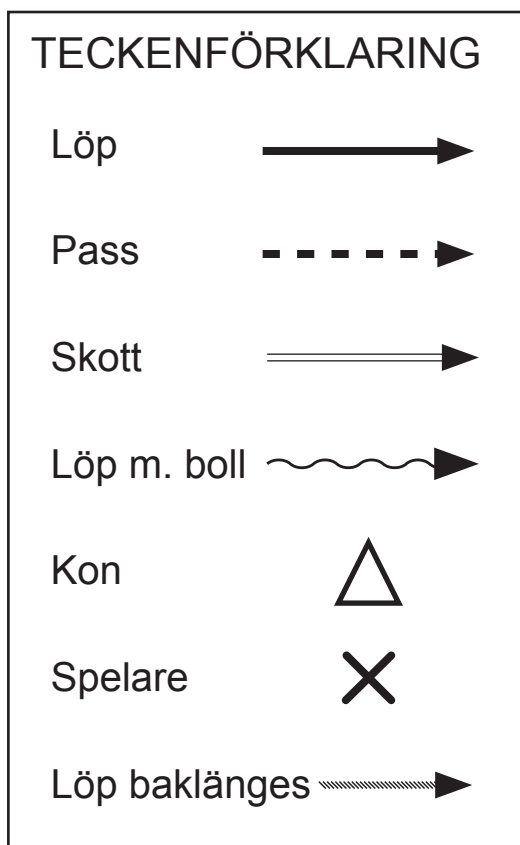
NIVÅ: 



Spelare från led vid position A slår pass mot position B och driver fram i planen och får väggpass tillbaka från spelare vid position B, varpå spelaren från led vid position A slår direktpass till spelare vid position C som i sin tur väggpassar tillbaka bollen till spelare från led vid position A som fortsatt löpningen. Spelare från led vid position A slår direktpass till spelare vid position D som väggpassar tillbaka till spelare från led vid position A som nyper till direkt när han får bollen. Ledförflyttning: A -> D, D -> C, C -> B och B -> A.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen

- Direktskott!



# Ingång anfallszon 4

NIVÅ: 



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**


Spelare från led vid position A avancerar från backposition med boll och slår pass mot spelare på motstående sida vid position C. Spelaren från led vid position C slår ner boll i hörn samtidigt som spelare från led vid position B tar löpning från motstående hörn bakom mål för att ta emot bollen. Spelare från led vid position B skapar ett fritt anfall tillsammans med spelare från led vid position A och C som avancerat in mot slottet. Byt led i motsols riktning.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen
- Uppmuntra högt tempo i alla löpningar.
- Snabba avslut med ett fåtal pass.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

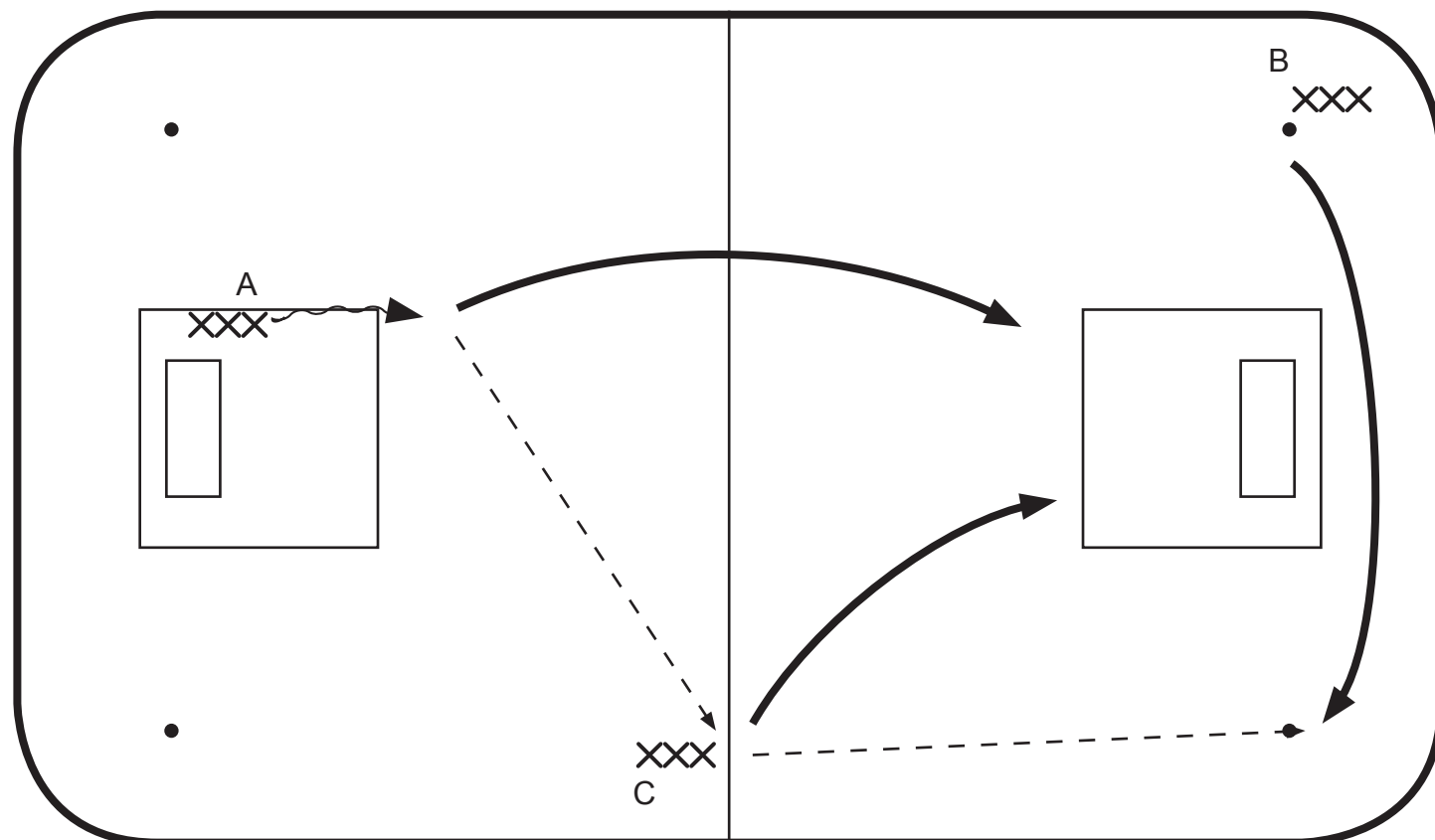
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 





# Stora U 3\*

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**

Spelare från led vid position A driver utan boll mot position B och väggpassar med ledare eller dedikerad passare vid position B. Denne passar bollen igen när spelare från position A gjort en U-vändning runt kon. Spelare från position A slår direktpass till näste spelare vid position A som sedan väggar tillbaka varpå spelare från position A slår direktpass till ledare eller dedikerad passare vid position C som väggar tillbaka in mot slottet där spelare från position A skjuter direkt. Om man använder dedikerade passare, byt efter ett tag.


- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen

- Uppmuntra acceleration runt kon.

## TECKENFÖRKLARING

Löp 

Pass 

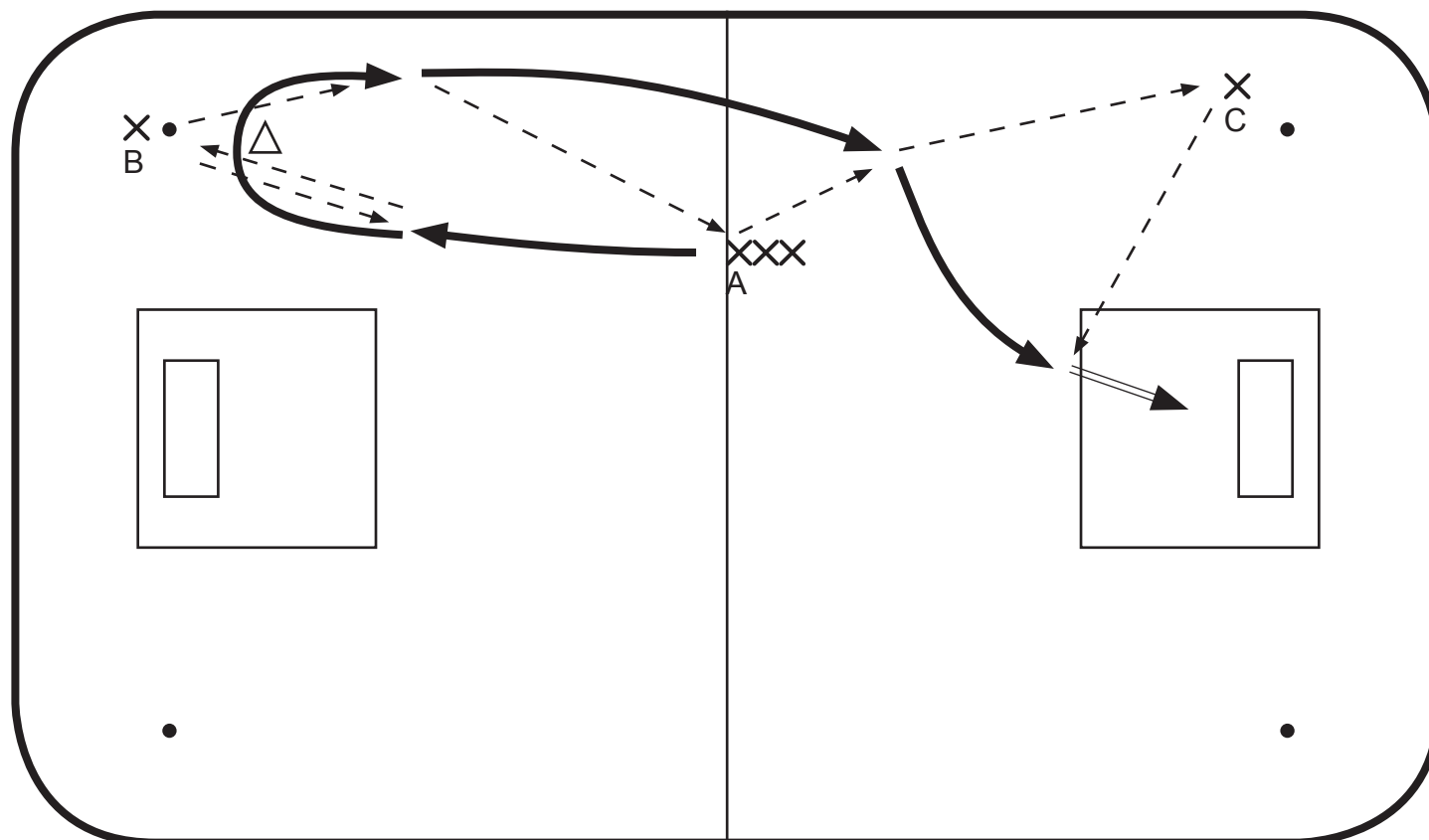
Skott 

Löp m. boll 

Kon 

Spelare 

Löp baklänges 



# 3-mot-2

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**

Spelare från led D och led E går in mot slottet, får pass från led A respektive led C och går på avslut. Samtidigt kommer pass från led B till spelaren från led D, varpå spelare från led D direktpassar ut till spelare från led C som båggar in med boll samtidigt som spelare från led A och led B löper i båge. Utifrån detta improviserar man fram en 3-mot-2-situation där spelarna från led D och E agerar försvarare.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen
- Snabba avslut med ett fåtal pass.
- Spela brett.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - - - →

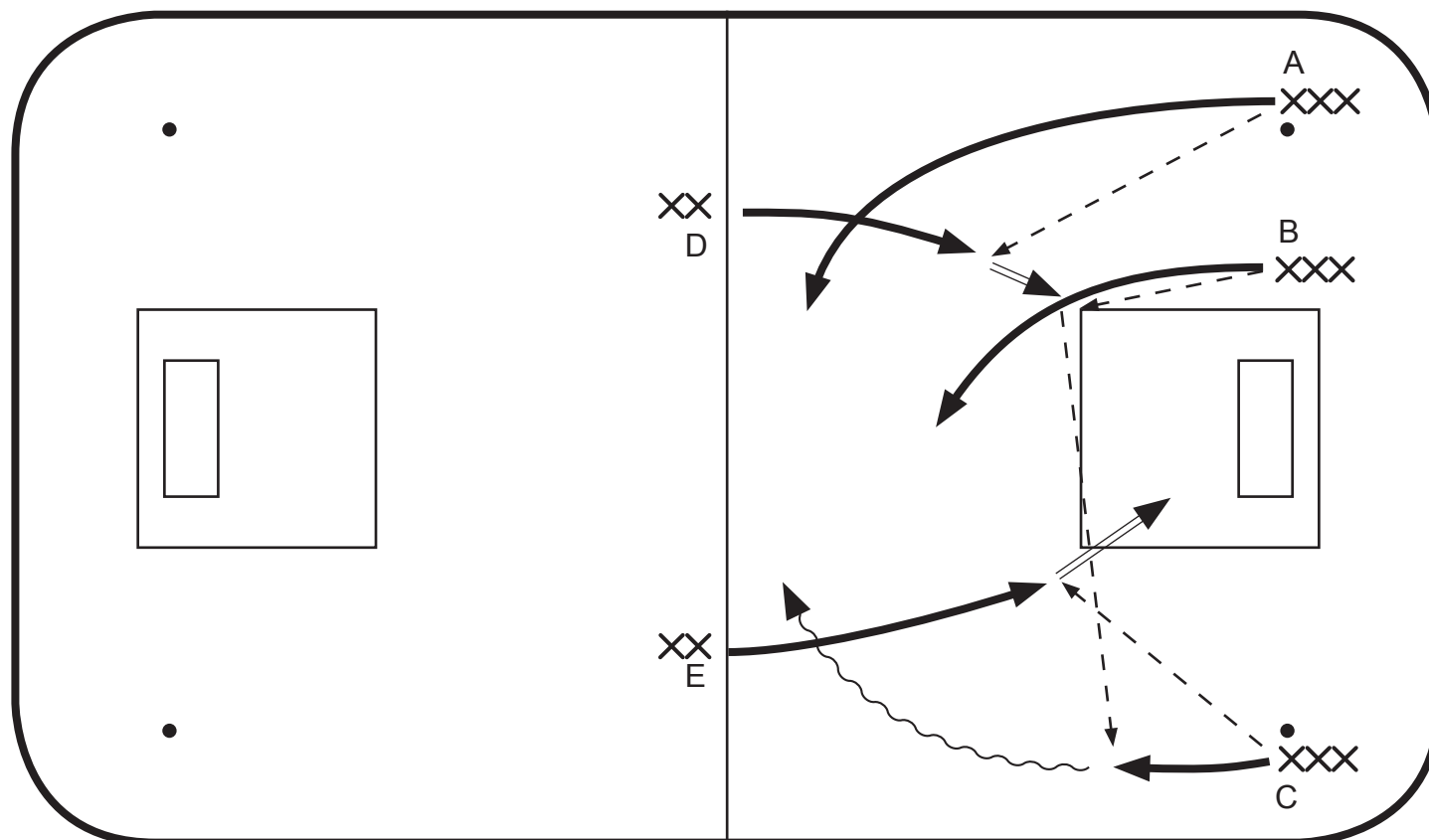
Skott = = = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ ~ ~ →

Kon ▲

Spelare X

Löp baklänges <- - - - - →



# Ingång anfallszon 3

NIVÅ: ●



Typ av övning: **Pass, Snabbhet, Avslut**

Spelare från led vid position C driver in mot mitten med boll och gör överlämning till spelare från led vid position B. Spelaren från led vid position B tar med sig boll och slår pass bakåt till spelare från led vid position A som kommer i fart och direktpassar vidare till spelare från led vid position C som kommer löpande in mot slottet. Denne går på anfall tillsammans med spelare från led vid position B. Byt led.

- Viktigt att slå hårda och välriktade pass så att det blir tempo på övningen
- Uppmuntra högt tempo i alla löpningar.
- Snabba avslut med ett fåtal pass.
- Spela brett.

## TECKENFÖRKLARING

Löp →

Pass - - - →

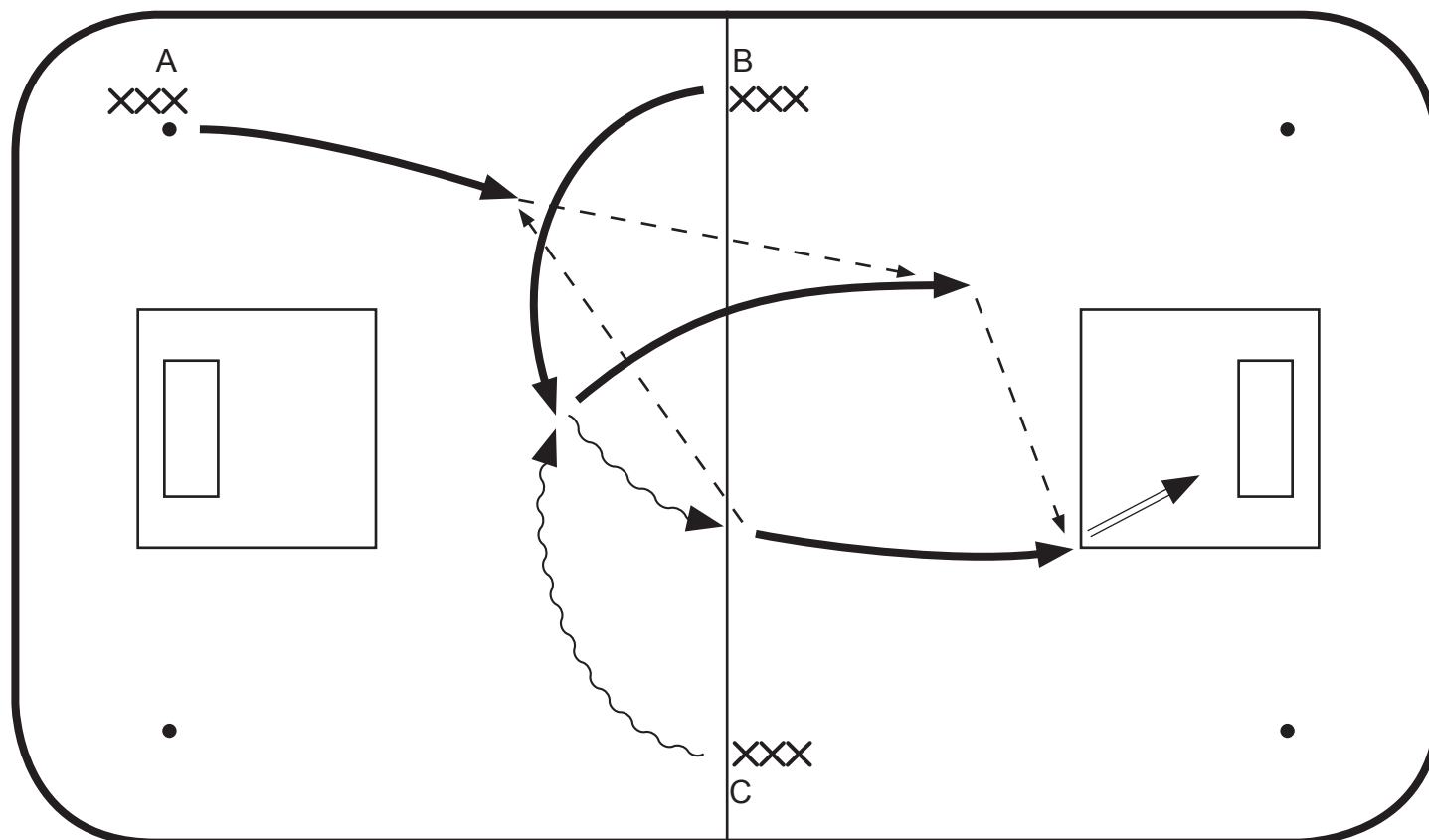
Skott = = = →

Löp m. boll ~ ~ ~ →

Kon △

Spelare X

Löp baklänges <- - - - →



# Appendix 2

## Defensiv spelbok

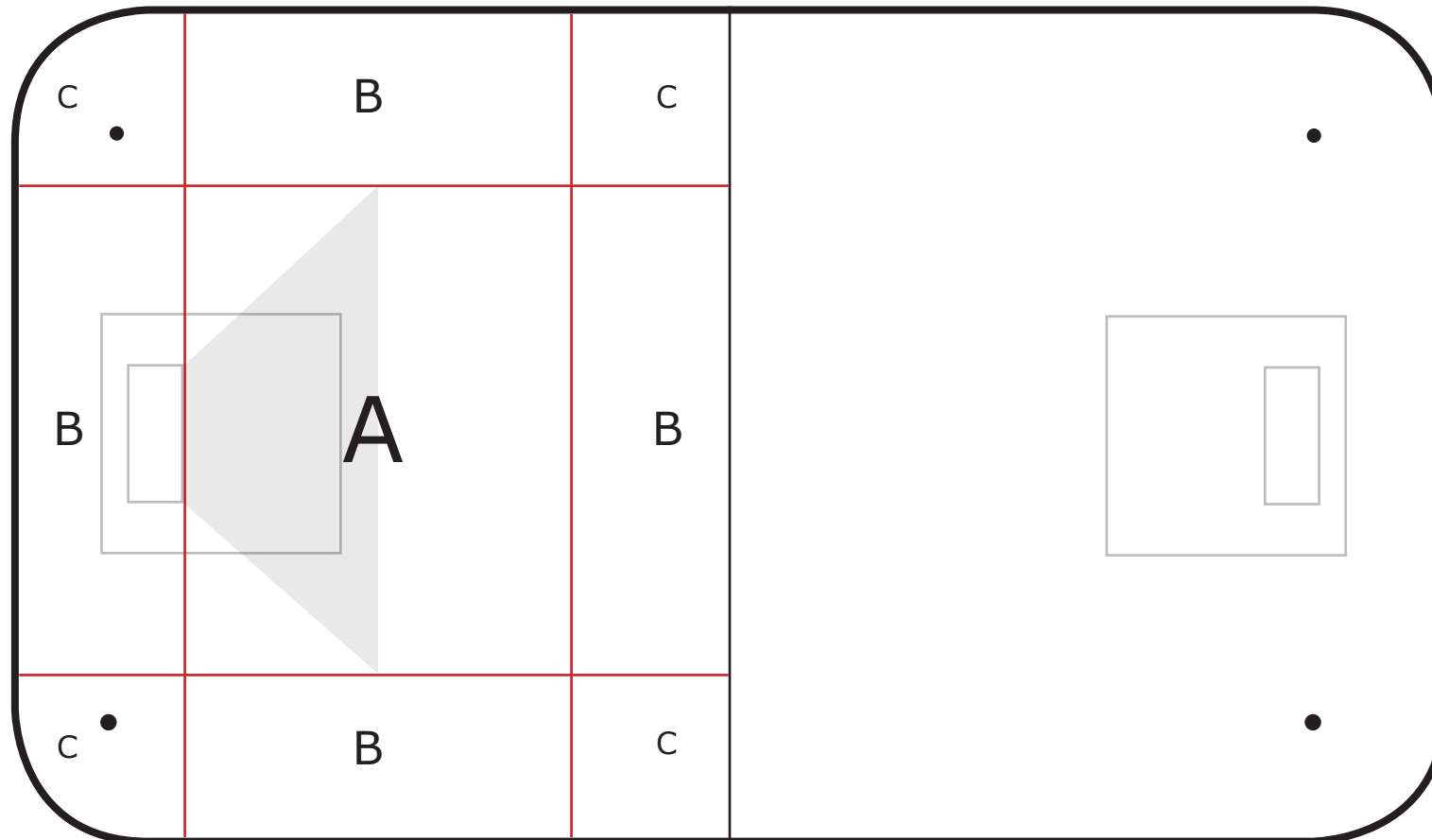


# Djupt försvar - zonindelning



Egen försvarszon delas in i tre olika kategorier.

- C - Lågriskzon. Egna planhalvans hörn, härifrån genereras minst farliga lägen och trafiken här kräver minst insats från försvaret.
- B - Mellanriskzon. Ytor som ofta genererar bollförflyttningar som skapar bra målchanser. Trafik i dessa ytor måste vi hålla under kontroll.
- A - Högriskzon. Trafik här inne genererar de flesta bra målchanser, särskilt avslut från slottet (gråmarkerad yta) står för den största andelen mål. Här krävs snabb, kontrollerad och hård försvarsinsats för att få ut bollen.

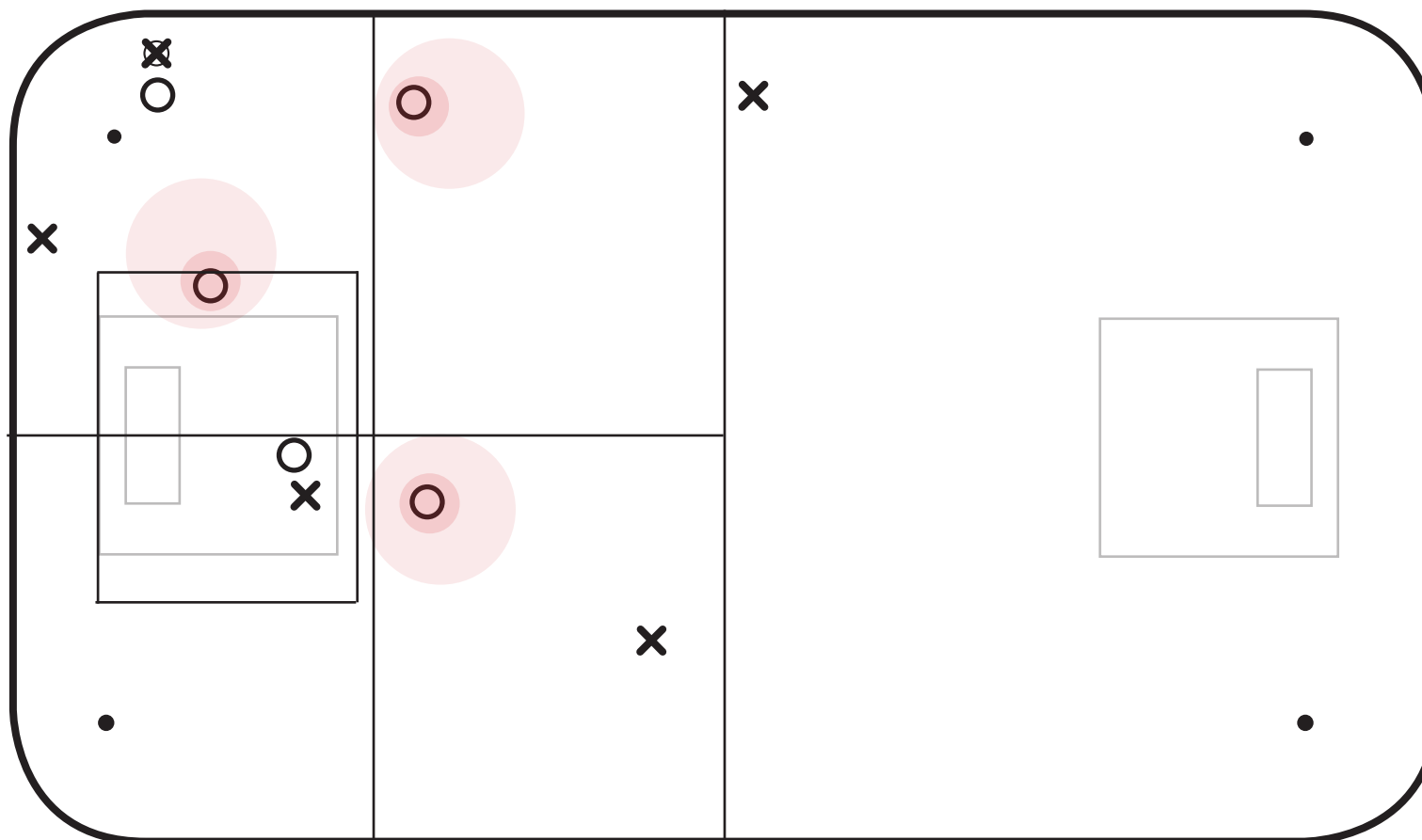


# Djupt försvar - positionering



Vi spelar ett generellt man-mot-man-spel med undantaget att centern spelar zon.

- Backar spelar tätt på motståndarnas forwards i man-mot-man med hård press för att generera misstag i deras inspel.
- Forwards spelar passivt på motståndarnas backar i en först och främst spelstyrande roll, för att generera spelomställning. Ju farligare yta deras back befinner sig på, desto mer ställer man om till aktivt man-mot-man-spel. I de fall då motståndar-forward lyckas ta sig förbi vår back så är det vår forward på bollsida som har ansvaret för att bryta spelet med alla till buds stående medel.
- Centern håller sig i sin zon, arbetar aktivt med att förhindra spel genom A-zonen och bryta inspelen för att generera snabba spelomställningar.

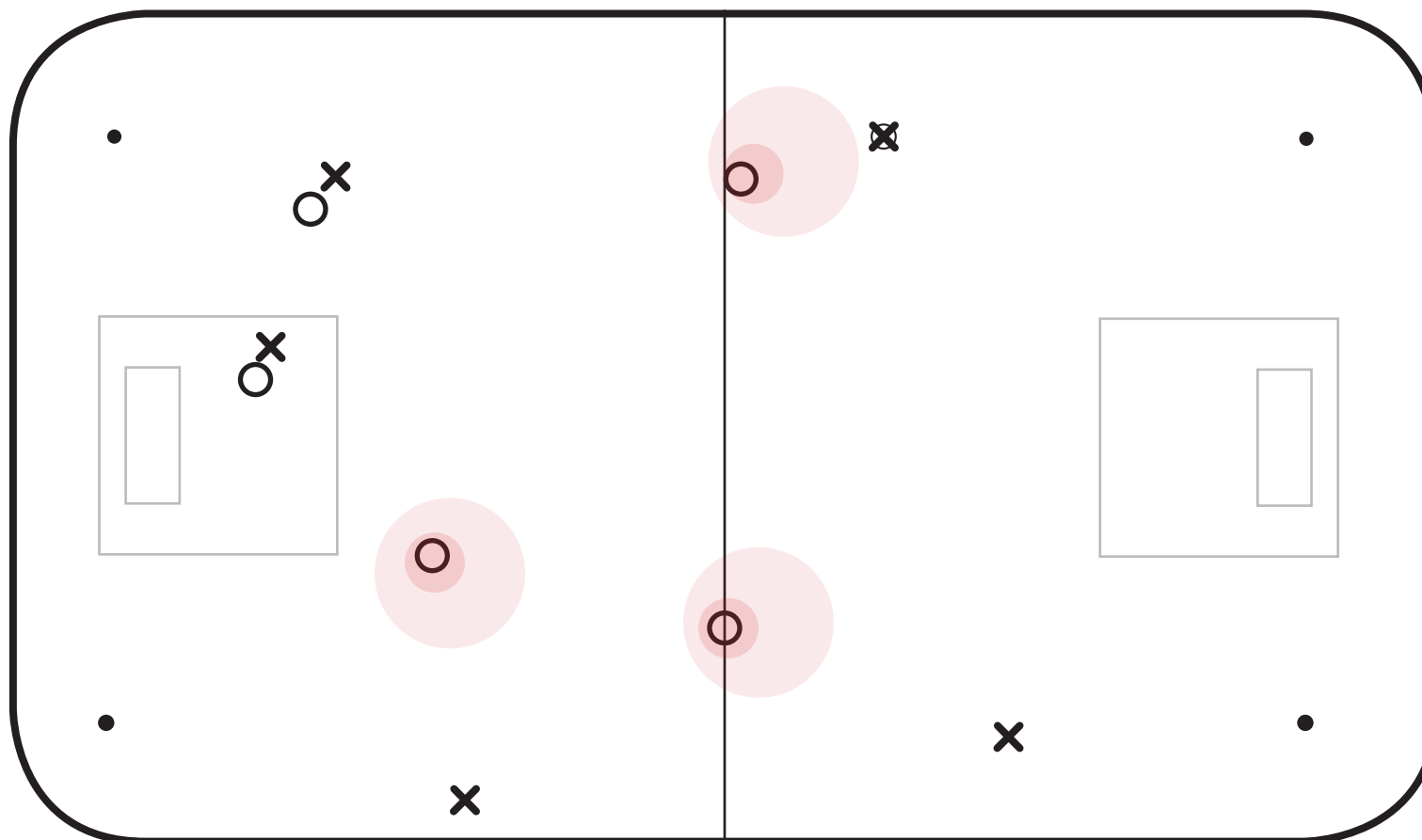


# Högt försvar - grundposition



Klassisk passiv 2-1-2 där vi lämnar egen planhalva åt det andra laget.

- Backar spelar tätt man-mot-man-spel på motståndarnas forwards.
- Forwards agerar passivt styrande på motståndarnas backar fram tills dess att spelet passerar vår planhalva, med riktning på styrningen mot bollsida. En god grundposition och avvaktssamhet används för att tvinga till svåra uppspel från deras backar, varpå vi skapar spelomställningar.
- Center spelar zonspel på rätt sida av deras nummer tre och på gott avstånd från egna forwards. Är beredd på att bryta uppspel för att generera snabba omställningar.



# Appendix 3

## Spelövningar





# Nummerboll

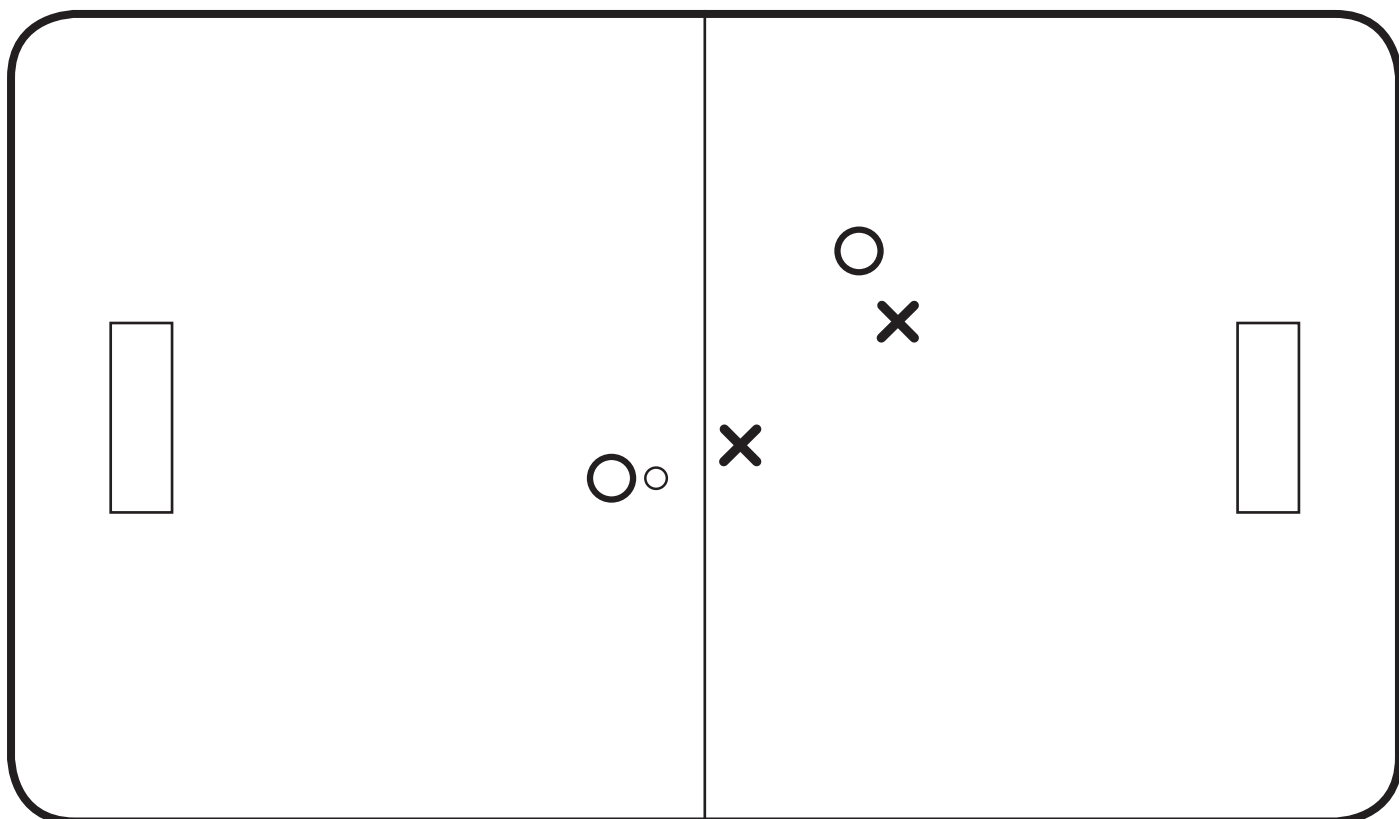
NIVÅ: ●



## Förutsättningar

- Två lag, varje lag bildar led, exempelvis utmed långsida på spelytan
- Spelas med fördel på mindre yta, för högre intensitet. Avgränsa med exempelvis konor om man byggt upp sarg för helplan.
- Lägg upp ett antal bollar ovanpå båda målen om man kör med målvakt.
- Förbered timer med lämplig tid

XXXX



OOOO

Exempel med två spelare inne i spel från varje lag

## Spel

Spelet påbörjas genom att spelledaren ropar en siffra (1-4 förslagsvis). Lika många spelare från varje lag går då in i spel. Man blåser av spelet om det blir mål, om bollen går för långt utanför planen och/eller efter viss tid. Om man kör med målvakter så låter man målvakterna kasta in varannan boll från bollarna ovanpå mål.

Övningen är väldigt bra för att skapa förståelse för hur man tar position på olika sätt, både med och utan boll, när man är olika antal spelare på en viss yta.

## Vid spel med boll

- Prata om att ej bollförande medspelare är aktiva med att hitta ytor där de är spelbara och att de kommunicerar när de är spelbara.
- Prata om att om man inte har några passningsalternativ så försök komma till ett bra avslut själv, men att hålla bollen inom laget är oftast bättre än att kasta bort den med ett avslut från svårt läge.

## Vid spel utan boll

- Prata om att det ofta är en bra princip att bara en spelare i taget sätter press på bollförande motståndare, de andra medspelarna försöker markera och stänga av passningsvägarna.

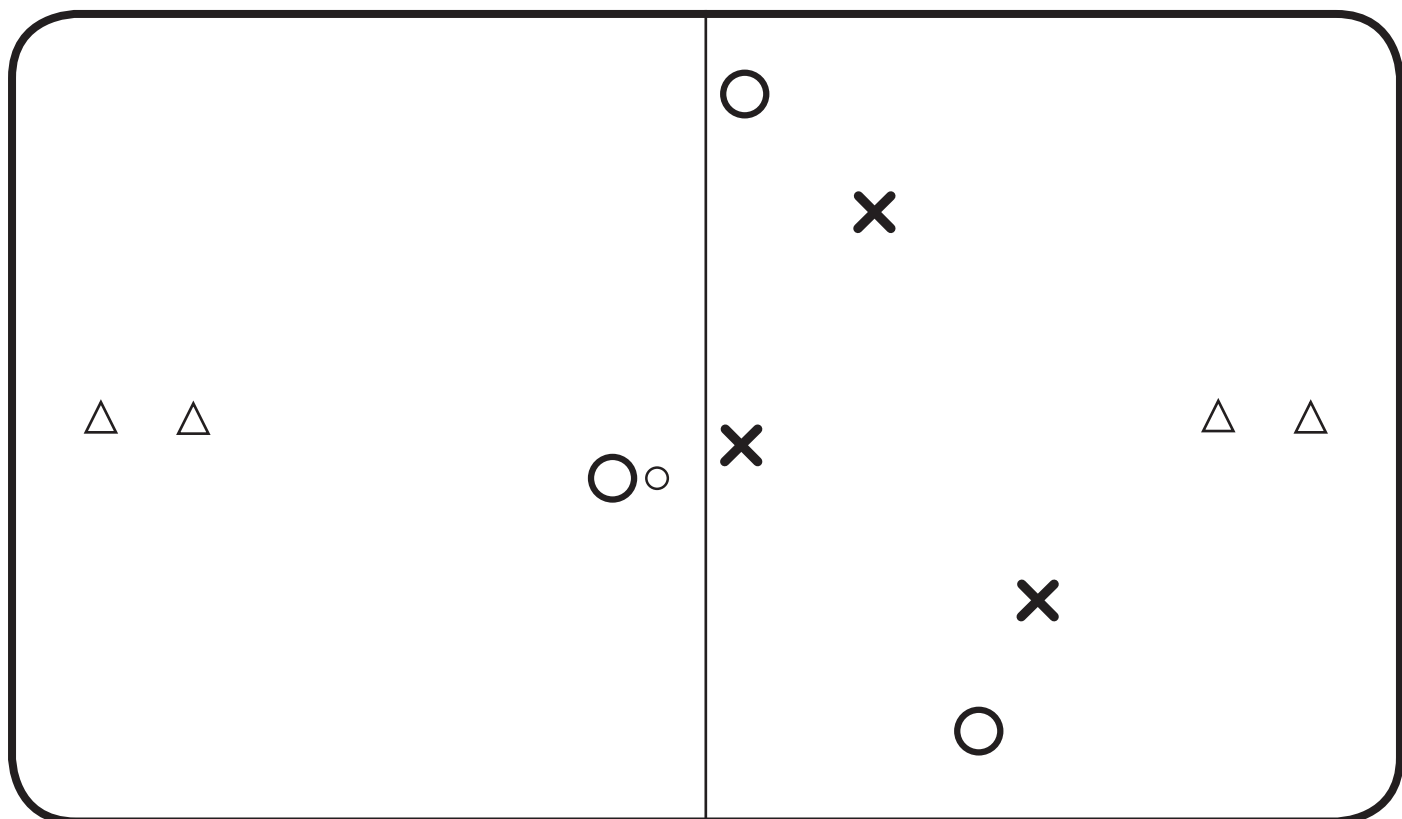
# Passningspoäng 1

NIVÅ:



## Förutsättningar

- Två lag med avbytare
- Spelas med fördel på mindre yta i smålagsform, för högre intensitet. Avgränsa med exempelvis konor om man byggt upp sarg för helplan.
- Ställ upp "dubbelpoängskonor" enligt bildexempel, eller enligt annan tanke
- Förbered timer med lämplig tid för byten.



Exempel vid smålagsspel på mindre rinkyta

## Spel

Spel påbörjas på valfritt sätt, exempelvis via tekning, men istället för att räkna mål så räknar man antalet passningar i följd som vardera lag klarar av. Lyckas ena laget genomföra en lyckad passning som går mellan de båda uppställda konorna på motståndarnas planhalva så får man 2 poäng.

Övningen är tänkt att skapa ett fokus på att dels spela bollvårdande och dels samarbeta för att ta tillbaka bollen från motståndarna.

## Vid spel med boll

- Prata om att ej bollförande medspelare är aktiva med att hitta ytor där de är spelbara och att de kommunicerar när de är spelbara.
- Prata om bra principer, såsom att man bör sprida ut sig på planytan och att vara aktiv med att ta ny yta när man passerat vidare bollen.

## Vid spel utan boll

- Prata om att det ofta är en bra princip att bara en spelare i taget sätter press på bollförande motståndare, de andra medspelarna försöker markera och stänga av passningsvägarna.

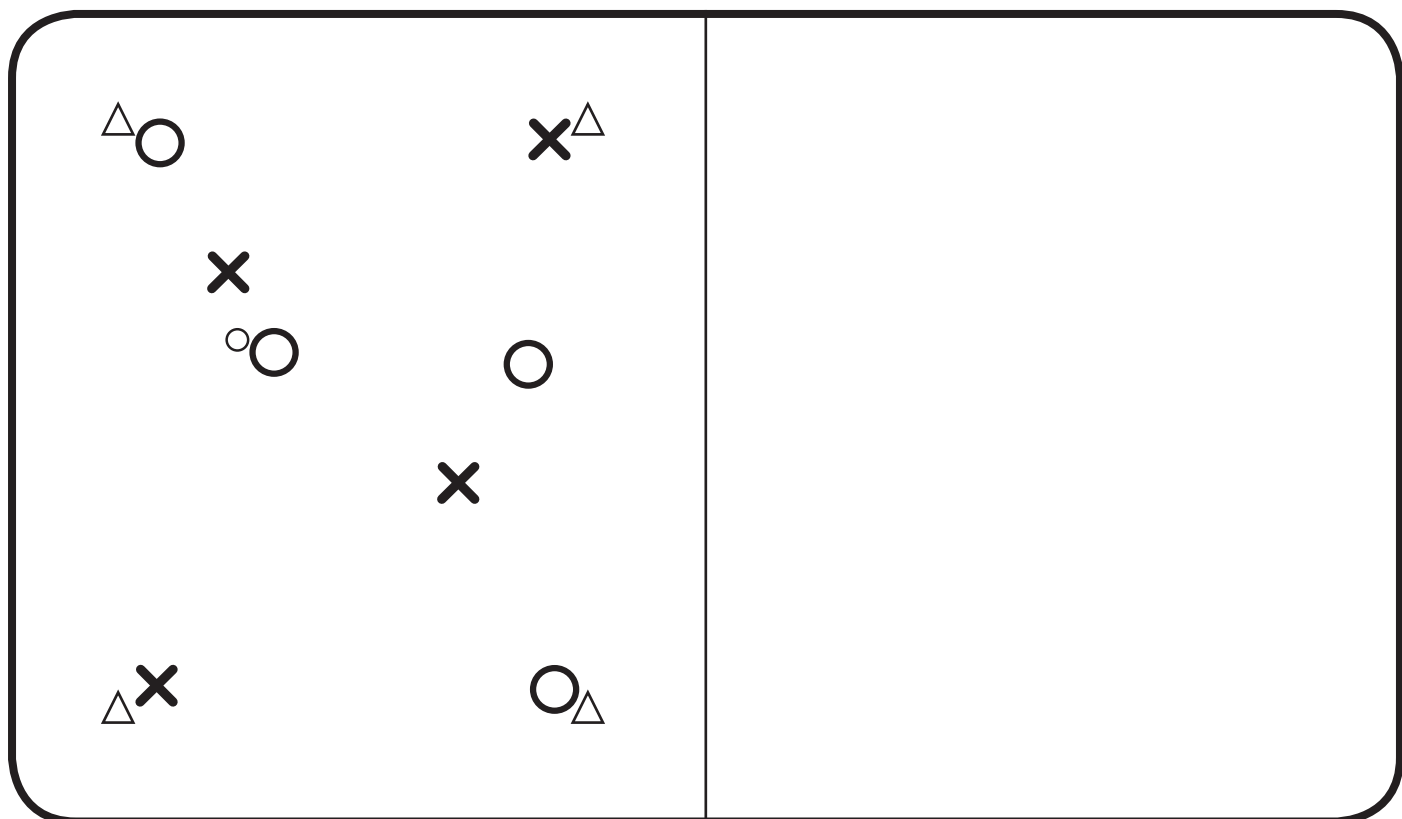
# Väggpassare 1

NIVÅ: ●



## Förutsättningar

- Två lag med fyra spelare i varje lag
- Ställ upp fyra konor som både avgränsar spelytan och utgör väggpassarnas posteringar.
- Ställ ut två väggpassare från varje lag, diagonalt i förhållande till varandra.
- Ställ in timer på lämplig tid för byte.



Exempel vid smålagsspel på mindre rinkyta

## Spel

Spel påbörjas genom att en väggpassare börjar med bollen och passar den till en av spelarna i sitt lag inne på planen, sedan ska man försöka hålla bollen inom laget så länge som möjligt genom att nyttja dels sin lagkompis inne på planen och dels sina väggpassare. Väggpassarna får inte röra sig från sin postering men de är också fredade från motståndarnas spelare. Efter viss tid så byter spelare på plan plats med väggpassarna i sitt lag.

Övningen är tänkt att skapa ett fokus på att dels lyfta blicken och se lösningar i spelet genom att spela runt bollen och dels på vikten av att hålla sig i rörelse efter att man spelat den vidare, för att man ska kunna fortsätta spela runt bollen i laget.

## Vid spel med boll

- Prata om att ej bollförande medspelare är aktiva med att hitta ytor där de är spelbara och att de kommunicerar när de är spelbara.
- Prata om att lyfta på blicken för att hitta lösningar i hur man kan spela bollen vidare, gärna redan innan man får bollen själv. Förberedelse.

## Vid spel utan boll

- Prata om att det ofta är en bra princip att bara en spelare i taget sätter press på bollförande motståndare, de andra medspelarna försöker markera och stänga av passningsvägarna.

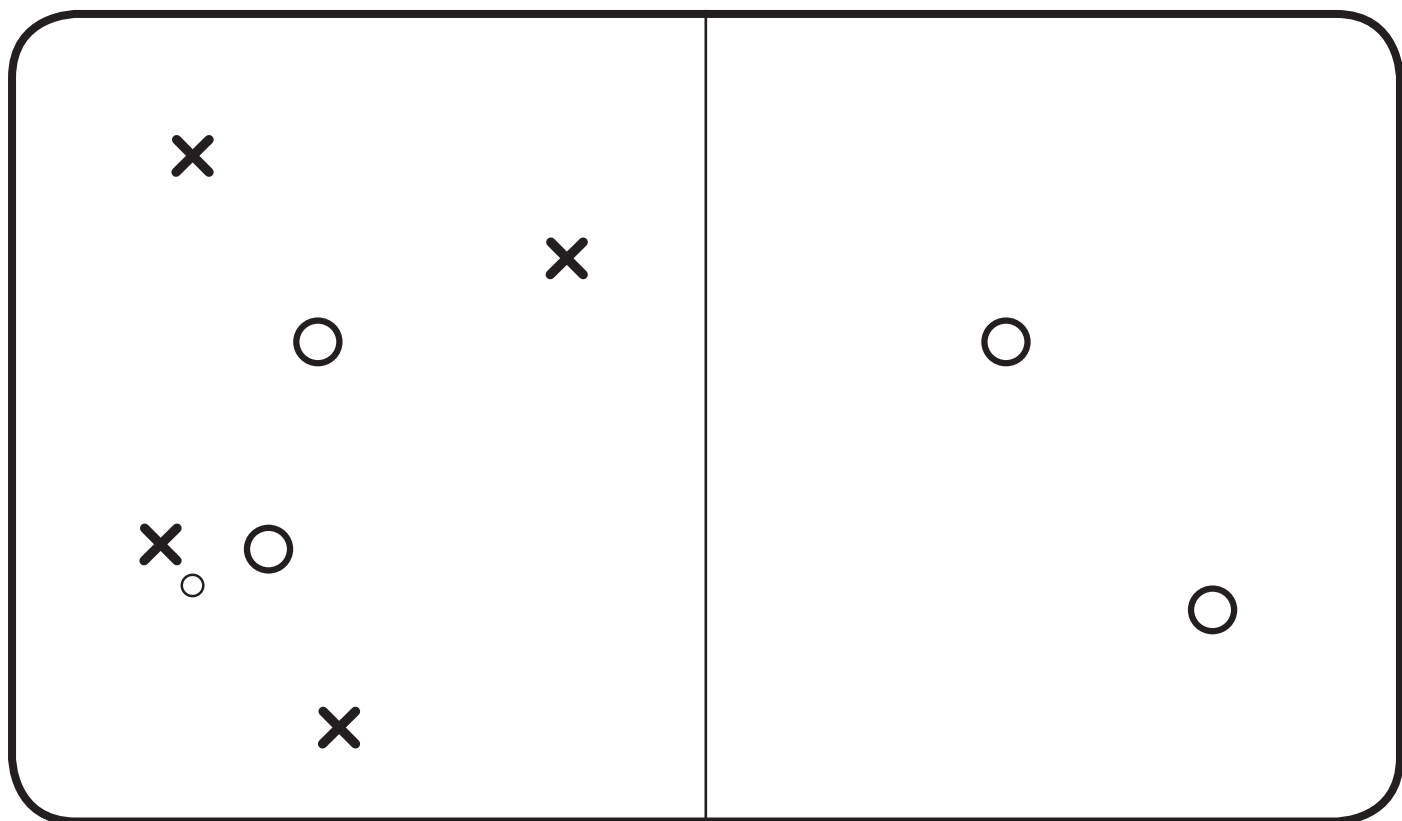
# Spanska kvadraten

NIVÅ:



## Förutsättningar

- Två lag med avbytare. Antalet samtidiga spelare per lag kan man variera.
- Spelas på mindre yta, för högre intensitet. Avgränsa med exempelvis konor om man byggt upp sarg för helplan.



Exempel på spel vid mindre rinkyta med fyra samtidiga spelare per lag

## Spel

Varje lag har en planhalva, när bollen är på lagets planhalva så gäller det att behålla den på planhalvan genom att spela runt den inom laget. Två stycken spelare från det andra laget försöker samtidigt ta över bollen. När man tar över bollen så försöker man spela över den på egen planhalva och ansluter till planhalvan för att hålla den kvar där. Om någon av de spelare som försöker ta bollen på motståndarnas planhalva blir trött så springer man över och byter med en lagkamrat.

Övningen är tänkt att skapa ett fokus på att dels spela bollvårdande och dels samarbeta för att ta tillbaka bollen från motståndarna.

## Vid spel med boll

- Prata om att ej bollförande medspelare är aktiva med att hitta ytor där de är spelbara och att de kommunicerar när de är spelbara.
- Prata om bra principer, såsom att man bör sprida ut sig på planytan och att vara aktiv med att ta ny yta när man passerat vidare bollen.

## Vid spel utan boll

- Prata om att det ofta är en bra princip att bara en spelare i taget sätter press på bollförande motståndare, de andra medspelarna försöka stänga av passningsvägarna.

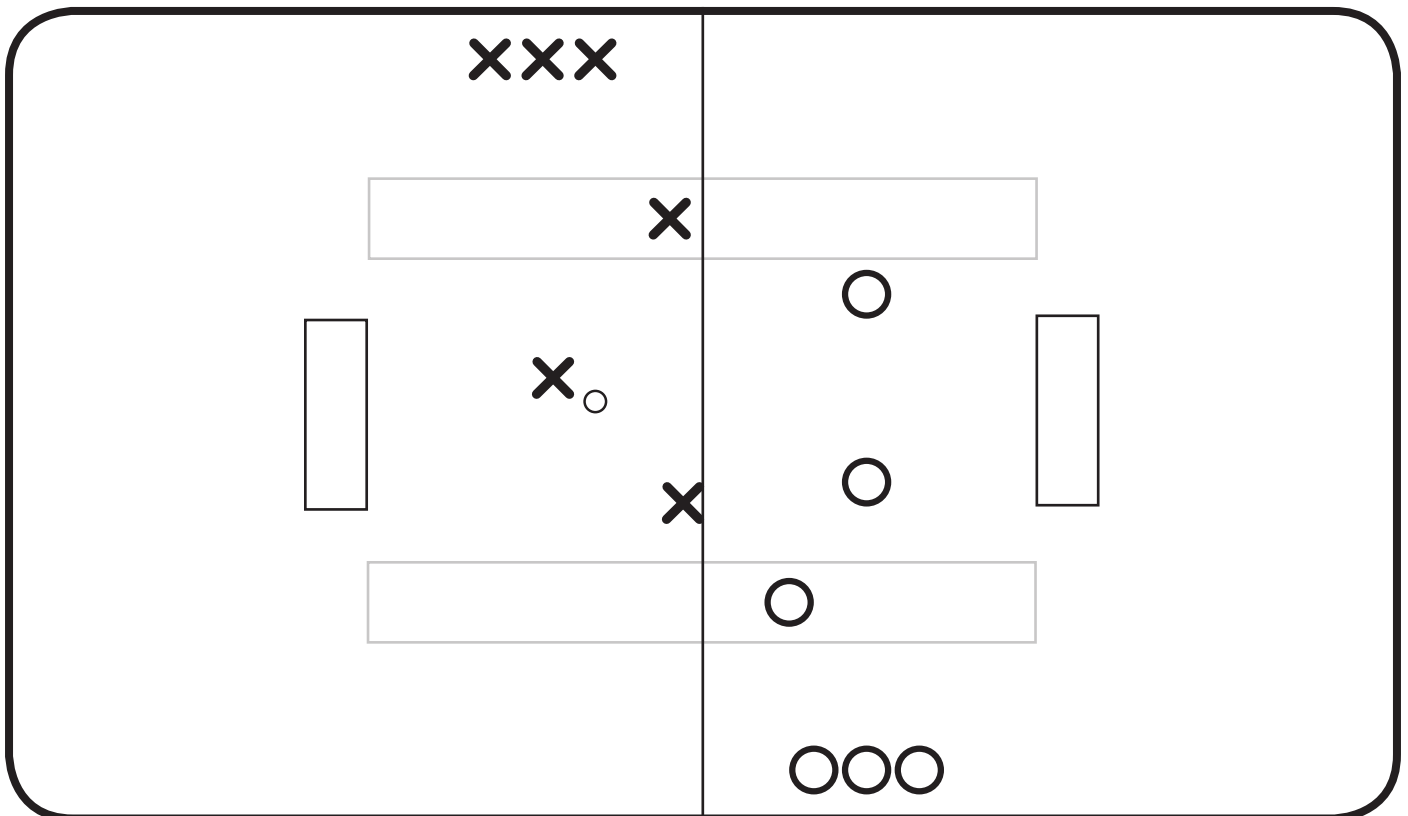
# Väggpassare 2

NIVÅ: 



## Förutsättningar

- Två lag med avbytare, antal spelare i spel kan man variera beroende på storleken på den yta man väljer att spela på.
- Spelas med fördel på mindre yta, för högre intensitet. Lämpligt för denna spelvariant är att använda sig av tennisplanens linjer i hallen och vanliga mål med målvakter.



Exempel på spel, där sidlinjerna för tennisen singel- och dubbelspel används som yta för väggpassarna

## Spel

Spel påbörjas och bedrivs på valfritt sätt. Utmed varje långsida av spelytan så har man ett dedikerat område där en spelare från varje lag måste röra sig i och verka som väggpassare för det egna laget. Man får inte som motståndarspelare ta bollen för en väggpassare.

Övningen är tänkt för att skapa fokus på att alltid ta ny yta så man gör sig spelbar på djupet efter det att man själv passat bollen vidare.

## Vid spel med boll

- Prata om att hela tiden ta ny yta efter att man spelat bollen vidare, så att man hela tiden finns spelbar
- Prata om vikten av att slå bra passningar som ligger på marken för att lagkamrater enkelt ska kunna ta emot bollen, hantera den och passa den vidare.

## Vid spel utan boll

- Prata om att försöka bryta passningar genom att markera sina motståndare och försöka stänga av passningsvägar.

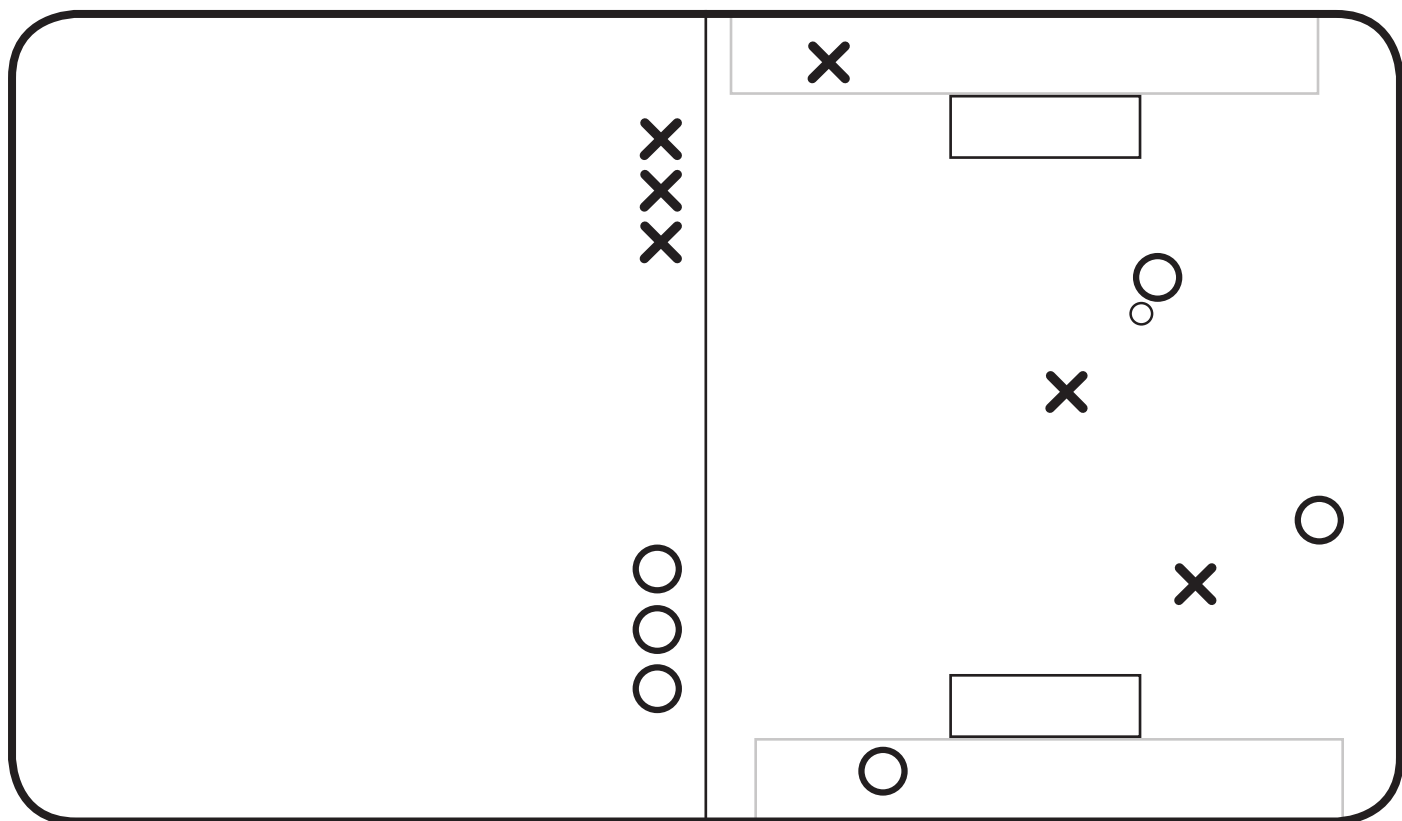
# Väggpassare 3

NIVÅ: 



## Förutsättningar

- Två lag med avbytare, antal spelare i spel kan man variera beroende på storleken på den yta man väljer att spela på.
- Spelas med fördel på mindre yta, för högre intensitet. Lämpligt för denna spelvariant är att använda sig av en planhalva i taget och spela med tvärställda vanliga mål och målvakter.



Exempel vid smålagsspel på mindre yta, där man tvärställt mål på halvplan

## Spel

Spel påbörjas och bedrivs på valfritt sätt. Utmed varje kortsida av spelytan, bakom mål så har man ett dedikerat område där en spelare från varje lag måste röra sig i och verka som väggpassare för det egna laget. Man får inte som motståndarspelare ta bollen för en väggpassare.

Övningen är tänkt för att skapa fokus på att hitta yta framför mål där man inte står i passningsskugga samt att man som försvarande spelare har fokus på att se till stänga av passningsvägar in framför mål.

## Vid spel med boll

- Prata om att ej bollförande medspelare är aktiva med att hitta ytor där de inte står markerade och att man ofta kan hitta en yta en bit utanför området precis runt mål snarare än att stå alldeles inpå målvakten.

## Vid spel utan boll

- Prata om vikten av att ha en aktiv blick runt om sig när man ska bryta passningar, istället för att fastna med blicken på bollen och bollförare.
- Prata om att ligga nära motståndare som försöker komma till avslut, att hålla blicken i bröstet på motståndaren och att ligga i dennes skottlinje.

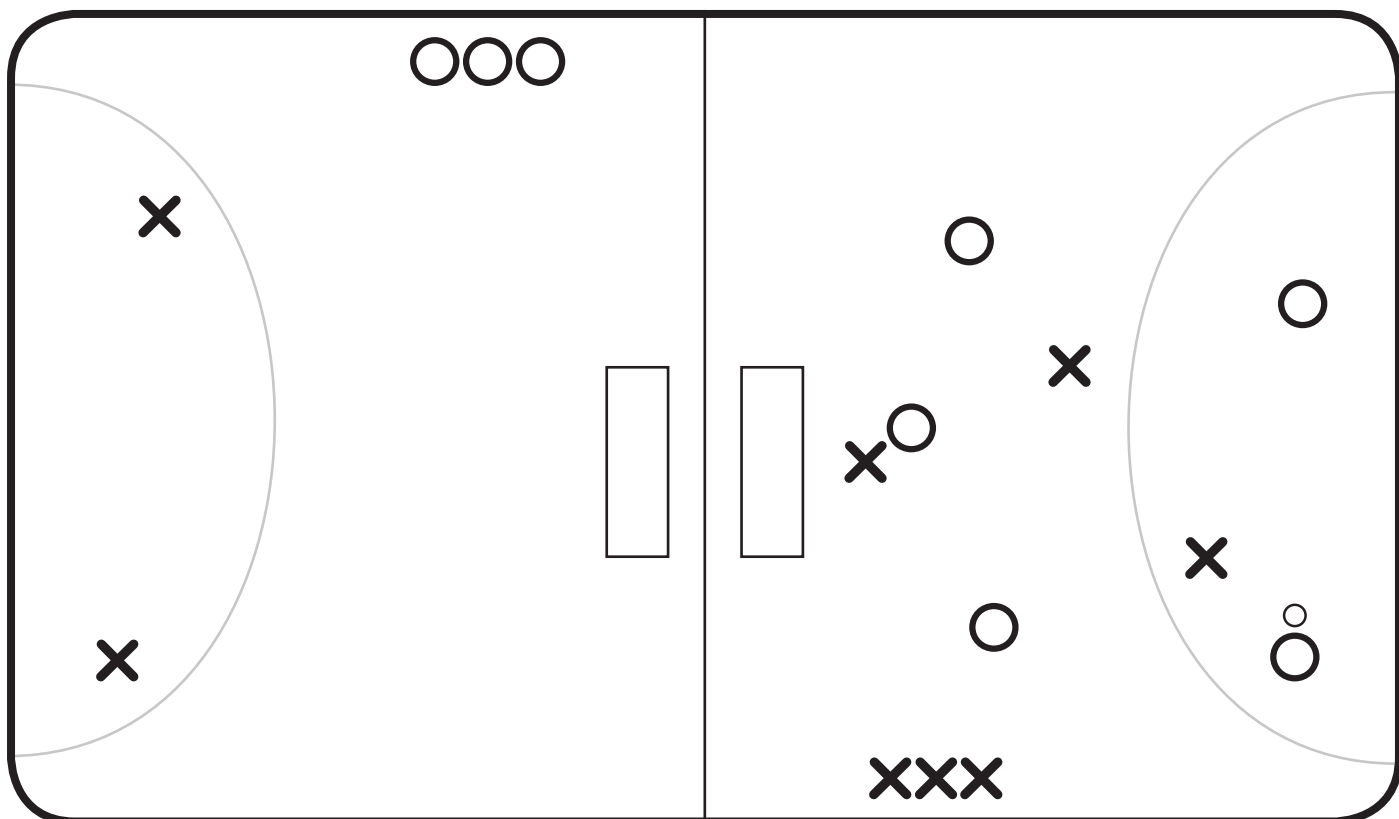
# Backskott

NIVÅ: ●



## Förutsättningar

- Två lag med avbytare, dels specifika avbytare på backar och dels för övriga utespelare. Antalet samtidiga utespelare kan man variera.
- Ställ två mål med ryggen mot varandra i mitten av spelplanen och instruera målvakterna kring övningen.
- Ställ upp två "backar" från varje lag i ett begränsat område nära kortsidorna. Lämpligt för denna övning är att använda sig av handbollens målgårdslinjer.



Exempel vid spel på helplan där man använder sig av handbollens målgårdslinjer och tre samtidiga utespelare på plan

## Spel

Spel påbörjas genom att ena lagets backpar börjar med bollen. Backarna i respektive lag får enbart hålla till inom det begränsade området. Alla första inspel eller avslut på mål måste komma från backarna, vilket innebär att övriga spelare från egna laget försöker hitta möjligheter till styrningar, returer och direktskott på pass från backarna. Det andra laget försöker ta över bollen, även inne i backarnas område, för att sedan spela över den till egna backparet.

Övningen är tänkt för att belysa möjligheterna som finns när man engagerar backarna i avsluten, vikten av att träffa mål snarare än att skjuta hårt samt vikten i att man som försvarande spelare försöker täcka skott.

## Vid spel med boll

- Prata om vikten i att få bollen på mål när man skjuter.
- Prata om hur man bör agera framför mål för att göra det svårt för motståndarnas målvakt när medspelarna skjuter.

## Vid spel utan boll

- Prata om att stå i skottlinjen och hur man bör stå för att täcka skott.
- Prata om hur man bör agera mot motståndarspelare som försöker ta yta framför mål.
- Prata om hur man sätter press på och stör spelare som försöker komma till avslut.

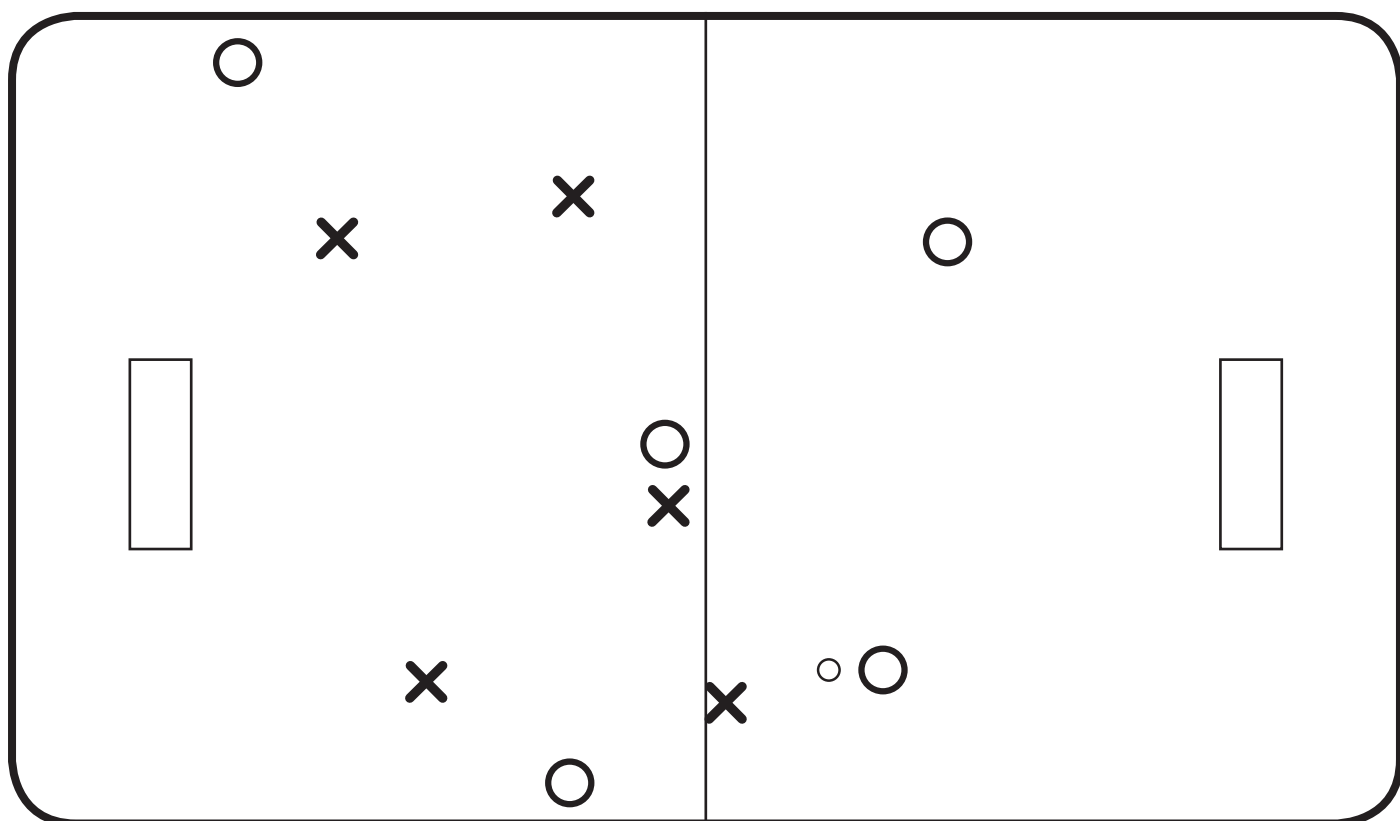
# Passningspoäng 2

NIVÅ: ●



## Förutsättningar

- Två lag med minst 5 utespelare samt en målvakt i varje lag.
- Förbered timer med lämplig speltid.



Exempel vid spel på helplan 5 mot 5

## Spel

Spel påbörjas på valfritt sätt, exempelvis via tekning, men istället för att räkna mål så räknar man antalet passningar i följd som vardera lag klarar av att genomföra i anfallszon. Den som lyckats hålla i bollen flest passningar i följd i anfallszon när man blåser har vunnit.

Övningen är tänkt för att skapa ett fokus på att dels spela bollvårdande när man hamnar i uppställt spel i anfallszon och dels för att jobba på hur man bedriver försvarsspel i det låga och höga försvaret.

## Vid spel med boll

- Prata om att ej bollförande medspelare är aktiva med att hitta ytor där de är spelbara och att de kommunicerar när de är spelbara.
- Prata om bra principer kring hur man bör sprida ut sig och hur man bör placera sig för att vara spelbar.
- Prata om vikten av att ta ny yta efter det att man spelat bollen vidare, för att ta sig ur passningsskugga och göra sig spelbar igen.

## Vid spel utan boll

- Resonera kring när man ska gå in i press och när man ska jobba med att stänga av passningsvägar samt hur man bör tänka och gå till väga.



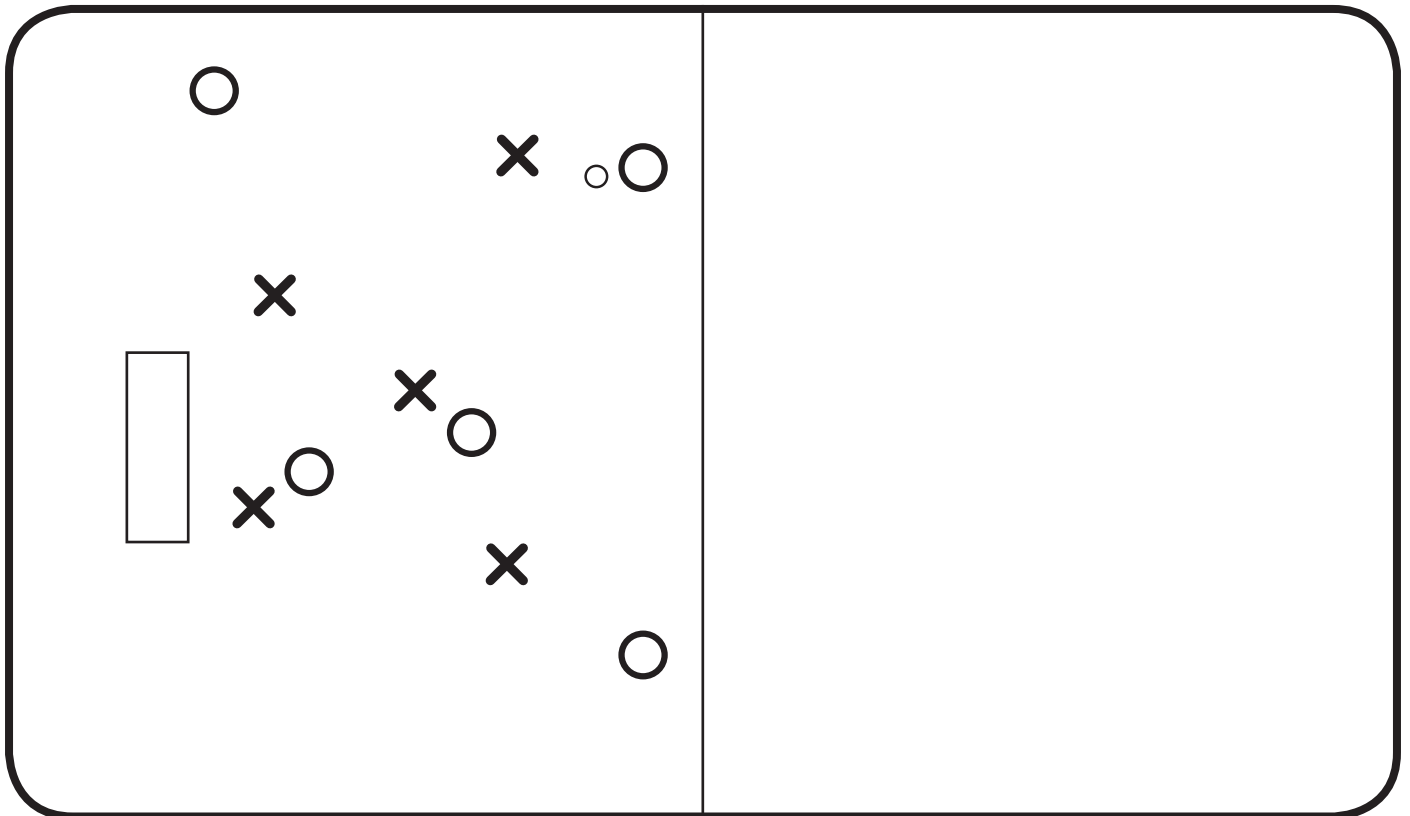
# Uppställt spel

NIVÅ: ●



## Förutsättningar

- Två lag med 5 spelare i varje lag och målvakt i målet.
- Spelas på halvplan.



Exempel på uppställt spel på ena planhalvan

## Spel

Båda lagen ställer upp på samma planhalva, ett lag tar försvarande roll och ett lag tar anfallande roll. Det anfallande lagets ena back börjar med bollen. Anfallande lag får poäng när de gör mål och försvarande lag får poäng när de lyckas föra bollen ut ur zon med kontroll.

Övningen är tänkt för att skapa ett fokus på uppställt spel i anfallszon samt att skapa bra lösningar för att ta sig ut ur egen zon med kontroll på bollen.

## Vid spel med boll

- Prata om att ej bollförande medspelare är aktiva med att hitta ytor där de är spelbara och att de kommunicerar när de är spelbara.
- Prata om vilka ytor som är bra ytor att ta avslut från samt när man bör överväga att spela bollen snarare än att gå på avslut.

## Vid spel utan boll

- Resonera kring när man ska gå in i press och när man ska jobba med att stänga av passningsvägar samt hur man bör tänka och gå till väga.

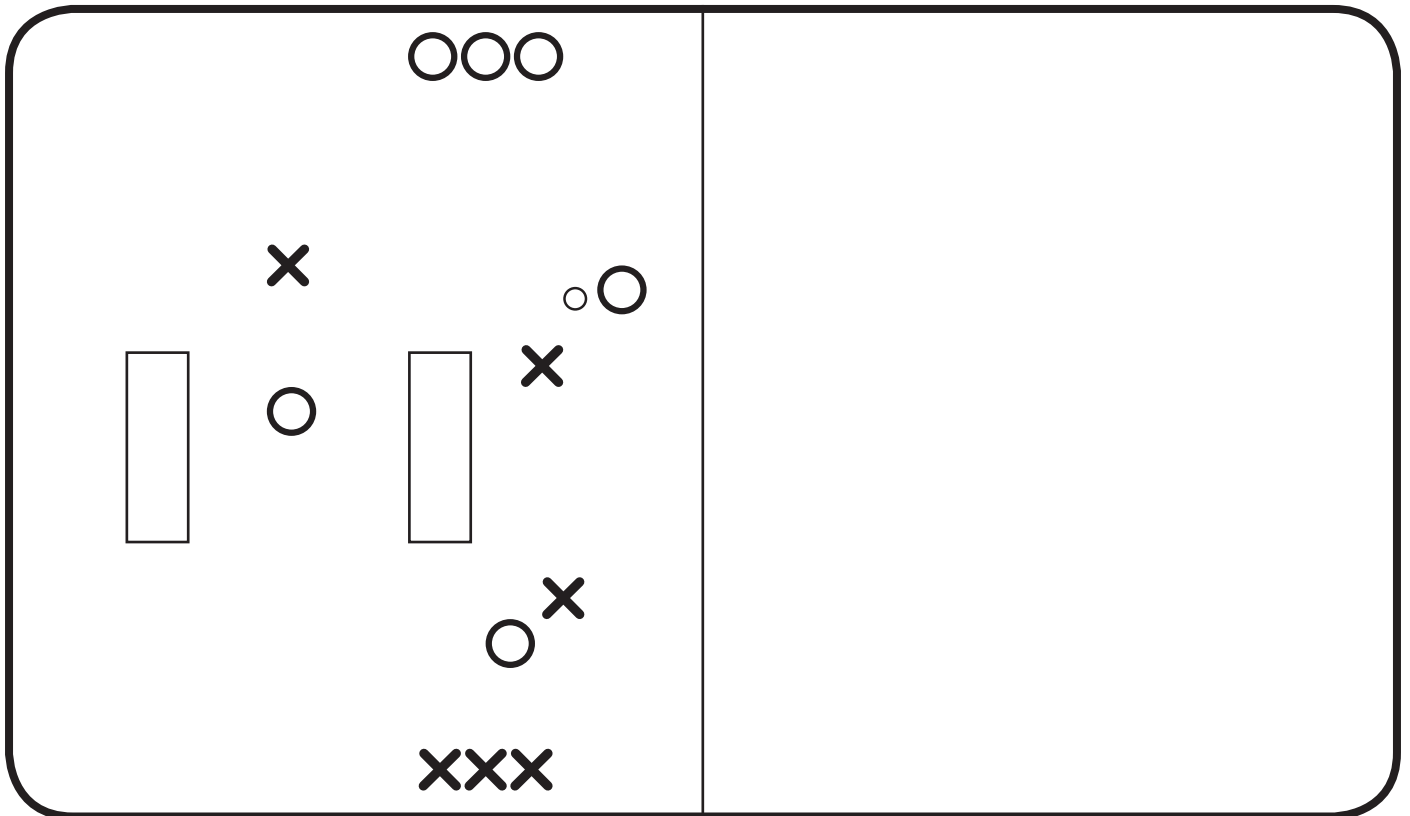
# Dubbla mål

NIVÅ: 



## Förutsättningar

- Två lag med avbytare, antalet samtidiga spelare på planen kan man variera.
- Ställ upp två mål på samma halvplan, med öppna målytan åt samma håll på båda målen och målvakter placerade i båda målen.



Exempel på spel med dubbla mål på samma planhalva och tre spelare i varje lag inne samtidigt på spelytan

## Spel

Spel påbörjas genom att exempelvis målvakt kastar ner boll i hörn. Man spelar på bara ena planhalvan och på båda målen samtidigt.

Övningen är tänkt för att jobba med spelförståelse i spelet med boll, genom att hitta ytor och passningslösningar på ett annorlunda sätt än vad man är van vid.

## Vid spel med boll

- Prata om att ej bollförande medspelare är aktiva med att hitta ytor där de är spelbara och att de kommunicerar när de är spelbara.
- Prata om att snabbt ta ny yta efter att man passat bollen vidare, för att skapa sig lägen som är svåra för motståndarna att försvara sig mot.

## Vid spel utan boll

- Prata om vikten om att läsa av passningsvägar istället för att kolla på boll när man inte är inne i aktiv press.