

Grön nivå:

Storslalom på helplan

Nivå:

Grön

Syfte:

Att ha full kontroll på bollen vid snabba vändningar.

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll och dribblar genom konerna.

Efter några koner gör nästa spelare samma sak.

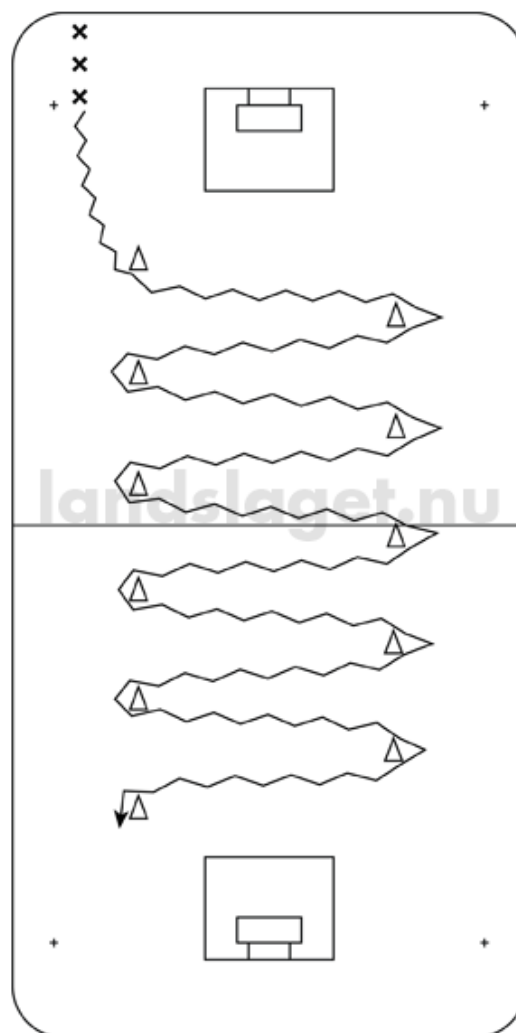
Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

Efter sista konen joggar spelaren tillbaka längs ned sargen och ställer sig sist i ledet.



Grön nivå:

Två led med löpning

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna passningar i högt tempo.

Beskrivning:

Förste spelaren i led A slår en passning till förste spelaren i led B.

Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led B.

Förste spelaren i led B slår en tillbakapassning till förste spelaren i led A.

Spelaren springer sedan och ställer sig sist i led A.

Osv.

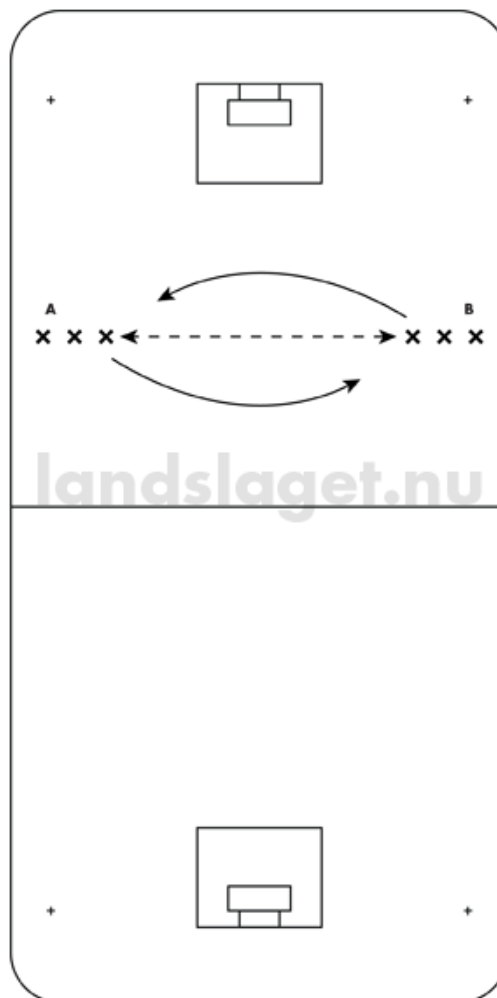
Lägg med fördel in att köra dubbelpassningar efter tag.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Hårda och precisa passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera passningarna genom att spela direkt, forehand, backhand, volley mm.



Grön nivå:

Fyra led med löpning

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar.

Beskrivning:

Passningsövning med många varianter.

1. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i eget led.
2. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i motsatt led.
3. Passa bollen i sidled och ställ dig sist i motsatt led.
4. Passa bollen rakt fram och ställ dig sist i led bredvid.
5. Passa bollen diagonalt och ställ dig sist i motsatt led.

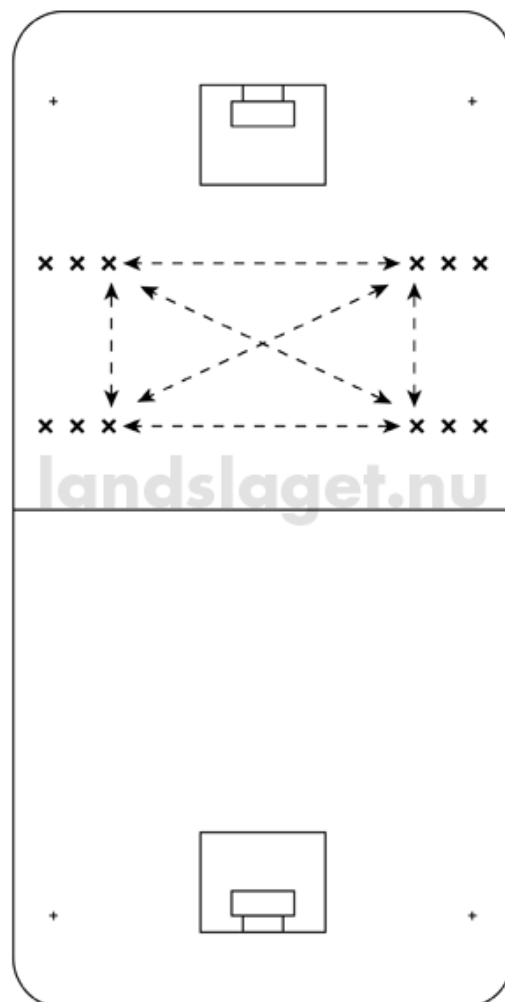
Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Hårda och precisa passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera passningarna genom att spela direkt, forehand, backhand, volley mm.



Grön nivå:

Fjärilen

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar i högt tempo.

Beskrivning:

Spelare A passar till spelare B som passar direkt till spelare C, som passar direkt till spelare D, som passar direkt till spelare A.

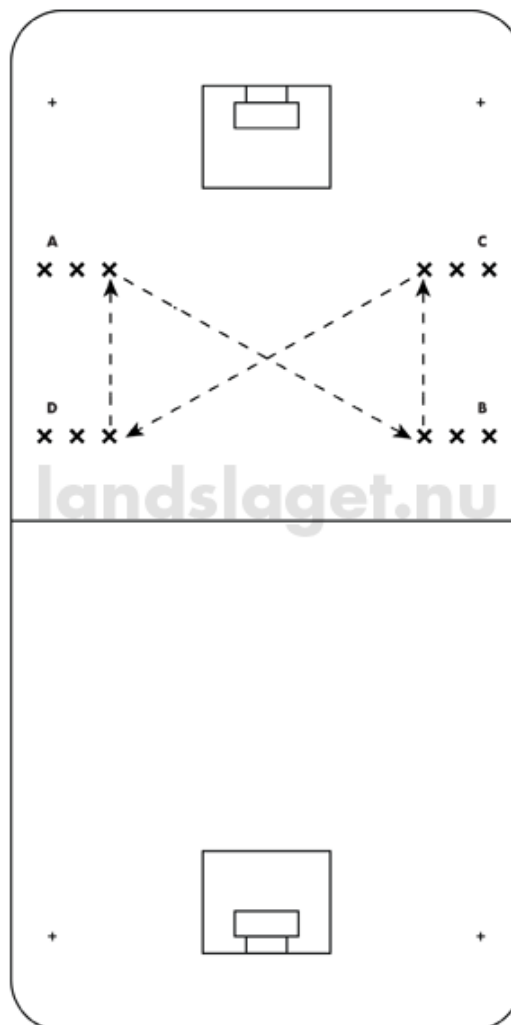
Osv.

Att tänka på:

Precisa och snabba passningar utan studs.

Utveckla övningen genom att variera forehand och backhand samt byta håll.

Efter passning ställer sig spelaren sist i eget led.



Grön nivå:

Passning två och två

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna olika slags passningar.

Beskrivning:

Passningsövning med många varianter.

1. Ta emot och passa.
2. Direktpass.
3. Variera mellan forehand, backhand och lyftpass.
4. Variera avståndet.
5. En spelare i taget springer framåt och sedan bakåt under snabba passningar.

Osv.

Att tänka på:

Hårda och precisa passningar utan studs.



Grön nivå:

Sicksackpass

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna direktpassningar i högt tempo och snabba löpningar.

Beskrivning:

Bollen passas uppåt i ett sicksackmönster.

När passningen är slagen springer springer spelaren i högt tempo och tar den spelarens plats.

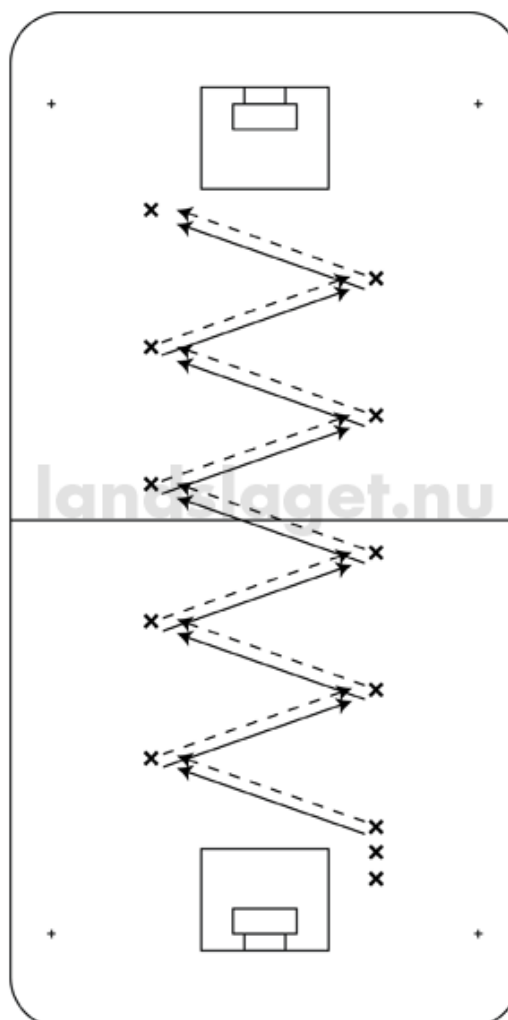
Spelaren på sista platsen tar emot bollen och ställer sig sist i spelarledet.

Att tänka på:

Hårda och precisa passningar utan studs.

Öka bolltempot efterhand.

Försök eftersträva direktpass.



Grön nivå:

Diagonalpass och skott framifrån

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer i högt tempo utan boll mot konen.

Spelare B slår en passning till A.

A tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

Spelare B springer i högt tempo utan boll mot den andra konen.

Spelare A slår en passning till B.

B tar emot bollen, rundar konen och kommer snabbt till skott.

Osv.

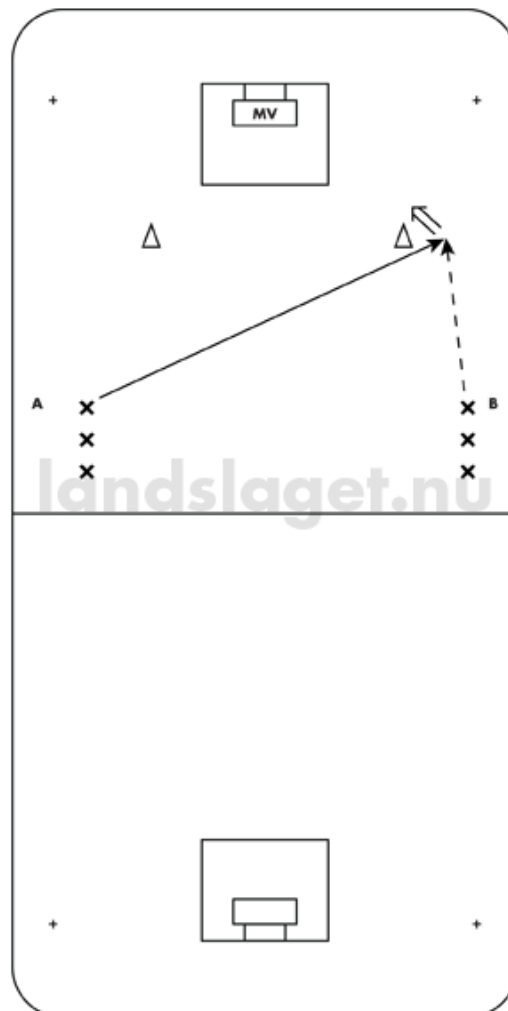
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Spelaren byter led efter avslutet.



Grön nivå:

Hörnen – diagonalpass och skott

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Spelare B slår en diagonalpassning till A.

A skjuter direkt.

Spelare B springer utan boll och rundar konen.

Spelare A slår en diagonalpassning till B.

B skjuter direkt.

Osv.

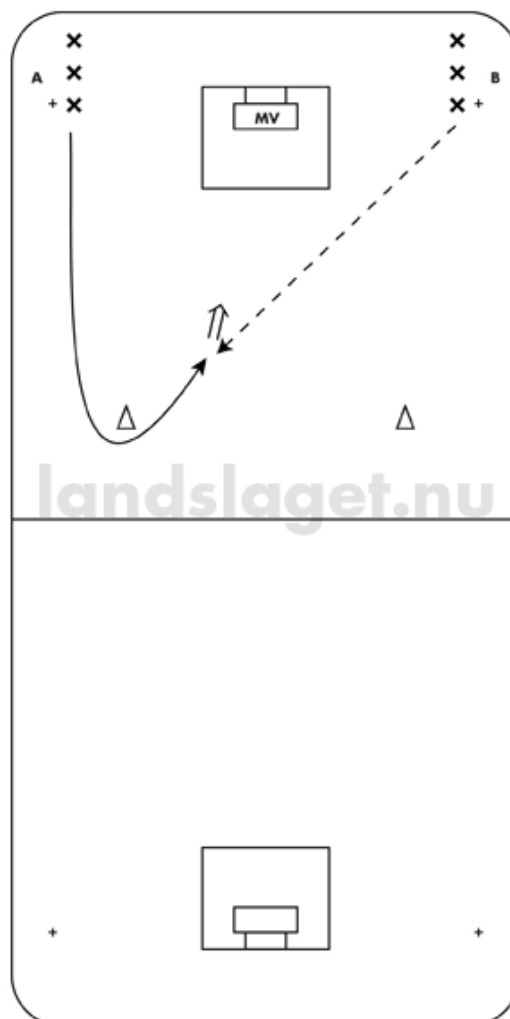
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Spelaren byter led efter avslutet.



Grön nivå:

Hörnen – Pass bakifrån och skott

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelaren som står först i ledet springer utan boll och rundar konen.

Nästa spelare i ledet passar till den spelaren som springer.

Spelaren skjuter direkt i farten.

Osv.

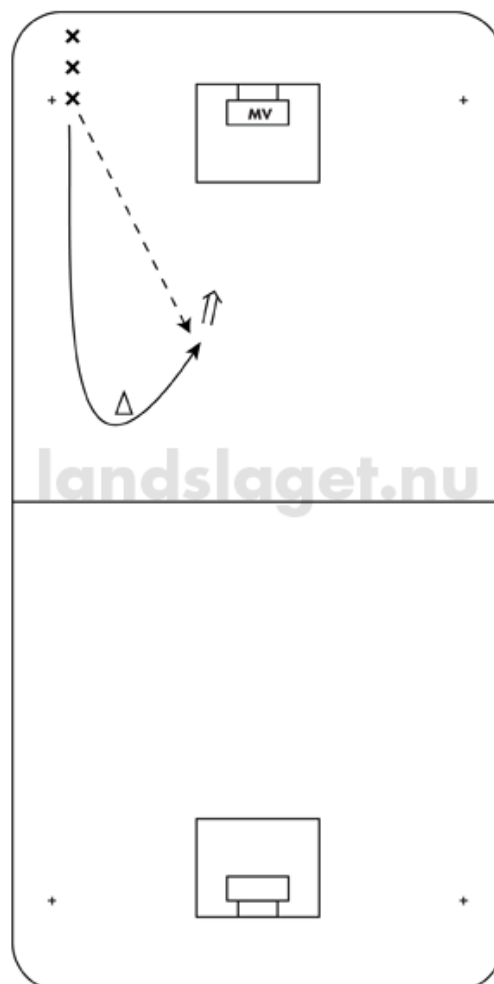
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Kör även spegelvänt.



Grön nivå:

Hörnen – Dubbelskott 2

Nivå:

Grön

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Han får passning från led B, skjuter direkt och fortsätter att springa mot mål.

Spelaren får då ny passning från led A och skjuter återigen direkt.

Spelare B springer utan boll och rundar konen.

Han får passning från led A, skjuter direkt och fortsätter att springa mot mål.

Spelaren får då ny passning från led B och skjuter återigen direkt.

Osv.

Att tänka på:

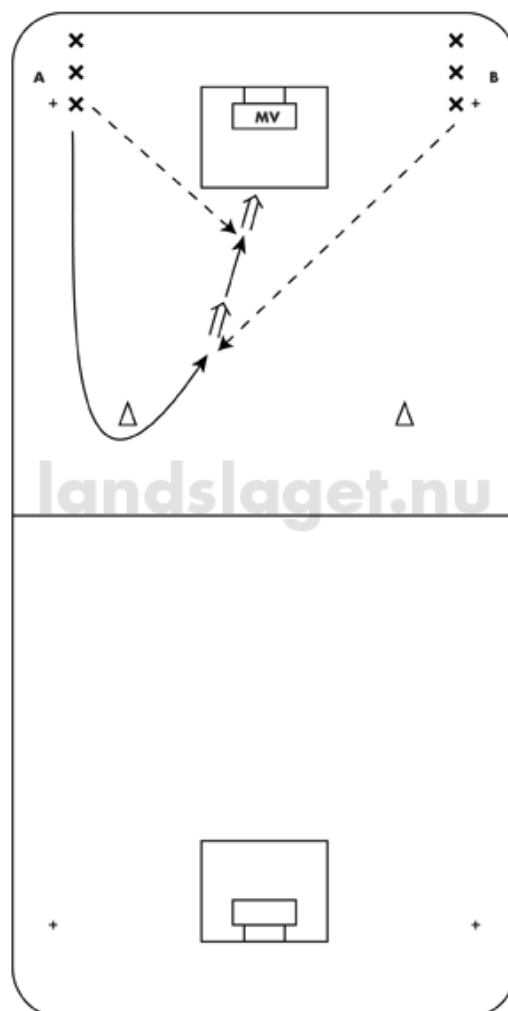
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Grön nivå:

Kuvertet

Nivå:

Grön

Syfte:

För att träna direktpass och direktskott.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till D.

Spelare D slår en direktpassning till B.

Spelare B slår en direktpassning till C.

Spelare C skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

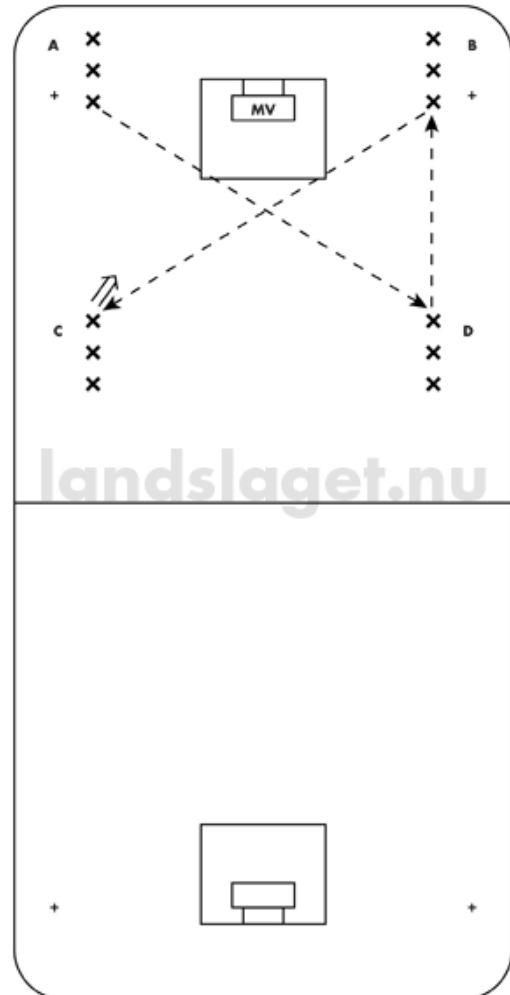
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Målvakten förflyttar sig efter bollen.

Spelarna byter led genom att A går till B, B går till D, D går till C och C går till A.

Kör spegelvänt också.



Grön nivå:

Spegelvind

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart i direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer med boll från hömet.

Samtidigt springer spelare B från mitten snett framåt in i banan.

Spelare A passar till spelare B som skjuter direkt.

Spelare A ställer sig sist i led B och spelare B ställer sig sist i led A.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

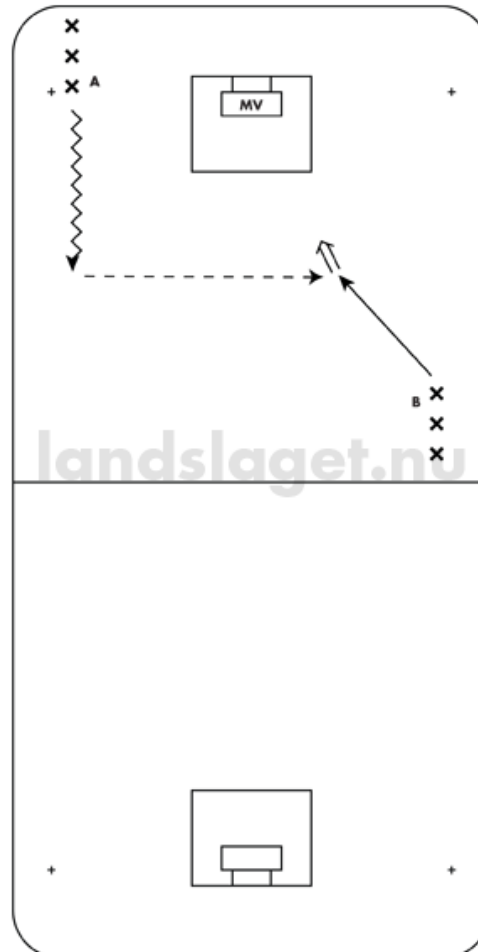
Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Kör även spegelvänt.



Grön nivå:

Enkla slottet

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.

Beskrivning:

Spelare A springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då en passning från led B, tar emot bollen och skjuter.

Spelare B springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då en passning från led A, tar emot bollen och skjuter.

Osv.

Att tänka på:

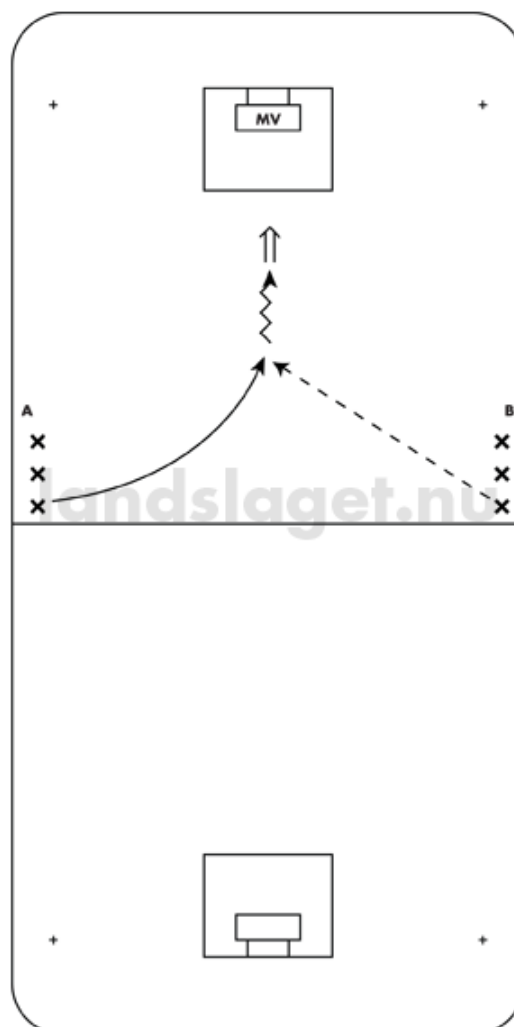
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Grön nivå:

Dubbla slottet

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, mottagning i fart och avslut.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då tillbaka en passning från led B, tar emot bollen och skjuter.

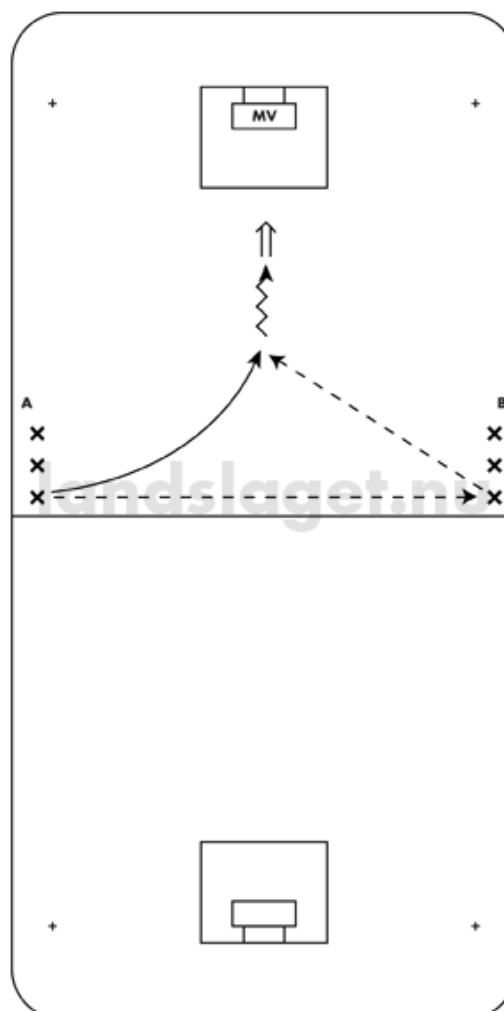
Spelare B slår en passning till spelare A och springer i en båge in mot slottet.

Spelaren får då tillbaka en passning från led A, tar emot bollen och skjuter.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.



Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.

Grön nivå:

Enkel överlämning

Nivå:

Grön

Syfte:

Att träna passning, bollbehandling i fart, överlämning, avslut i fart och att gå på retur.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B som tar emot bollen och springer med den in mot slottet.

Samtidigt springer spelare A in mot slottet och tar emot en överlämning från spelare B.

Spelare A går på snabbt avslut och spelare B springer mot mål för eventuell retur.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

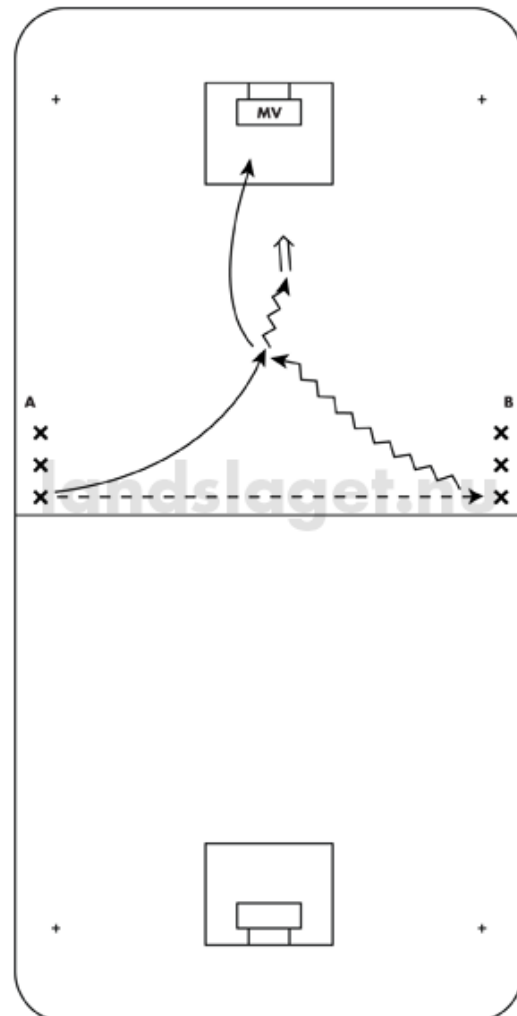
Högt tempo i löpningar.

Den spelare som ska ta emot bollen vid överlämningen springer alltid bakom bollförande spelare.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt också.



Grön nivå:

Lilla fickan

Nivå:

Grön

Syfte:

Uppvärmning och att öva inbrytning mellan motståndarnas backar och forwards, passning till spelare i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer i en båge in mot slottet, får en passning av spelare C, fortsätter några steg och går på avslut.

Spelare B gör samma sak.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Körs med fördel på båda planhalvorna samtidigt.



Blå nivå:

Hörnen – Dubbelskott

Nivå:

Blå

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer och rundar konen.

Första spelaren i led B slår en diagonalpassning till A.

A skjuter direkt och fortsätter att springa mot mål.

Samtidigt slår andra spelaren i led B en passning till A som skjuter direkt.

Första spelaren i led B har under tiden sprungit och rundat konen.

Första spelaren i led A slår en diagonalpassning till B som skjuter direkt.

Samtidigt slår andra spelaren i led A en passning till B som skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

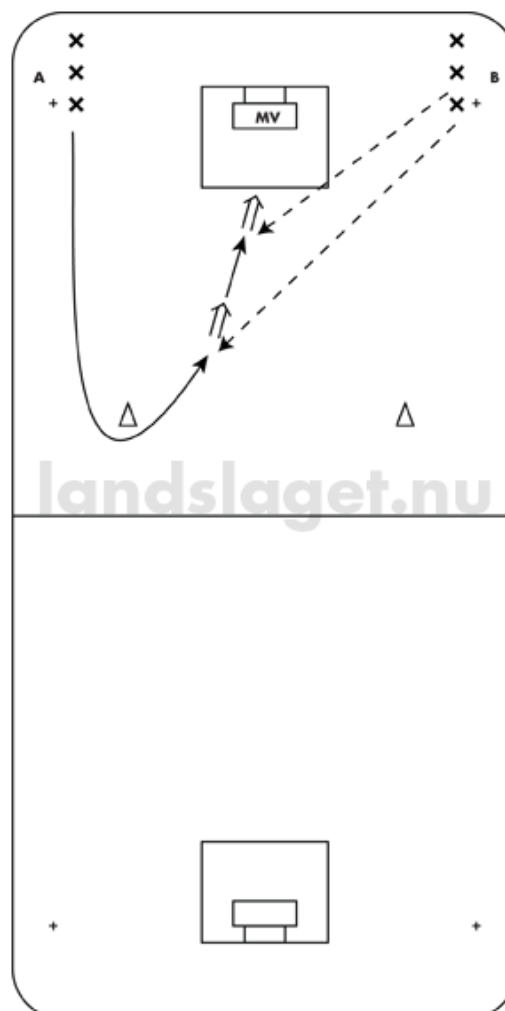
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Blå nivå:

Hörnen – Extra avslutningspassning

Nivå:

Blå

Syfte:

För uppvärmning och för att träna passning och direktskott i fart samt uppmärksamhet efter avslut.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Han får passning från led B, skjuter direkt och löper mot led A.

Spelaren får då ny passning från led A och spelar en direktpass tillbaka.

Då slås återigen en direktpass diagonalt upp mot spelare B som rundat konen.

Spelaren skjuter direkt och löper mot led B för extrapassning.

Osv.

Att tänka på:

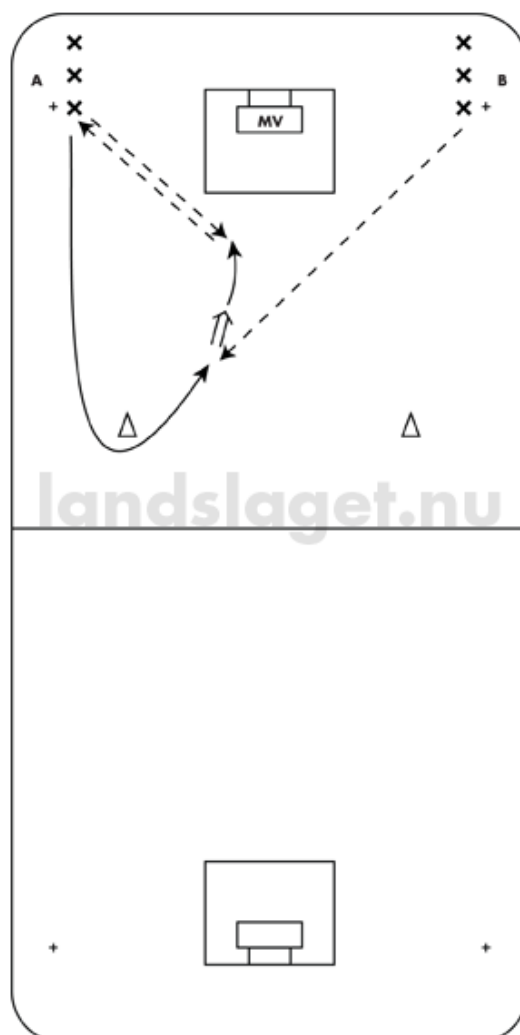
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Blå nivå:

Tvårsöver

Nivå:

Blå

Syfte:

För uppvärmning och för att träna direktpassning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Första spelaren i led A springer upp och rundar konen.

Samtidigt har första spelaren i led B tagit några steg upp och fått en passning från nästa spelare i led A.

Spelare B slår en direktpass till första spelare A som befinner sig i slottet och skjuter direkt.

Spelare B fortsätter runt konen på samma sätt som spelare A började.

Osv.

Att tänka på:

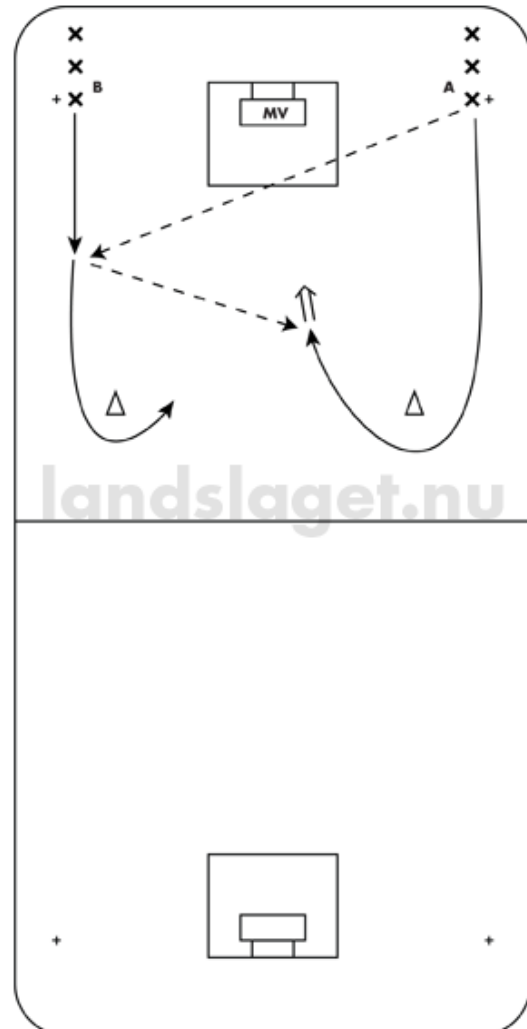
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Blå nivå:

Hörnen – väggspel tillbaka

Nivå:

Blå

Syfte:

För uppvärmning och för att träna direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer runt konen och får en passning av spelare B.

Spelare A slår en direktpass tillbaka och fortsätter springa mot mål.

Spelare B slår i sin tur en direktpassning tillbaka till spelare A som skjuter direkt.

Spelare B springer runt konen och får en passning av spelare A.

Spelare B slår en direktpass tillbaka och fortsätter springa mot mål.

Spelare A slår i sin tur en direktpassning tillbaka till spelare B som skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

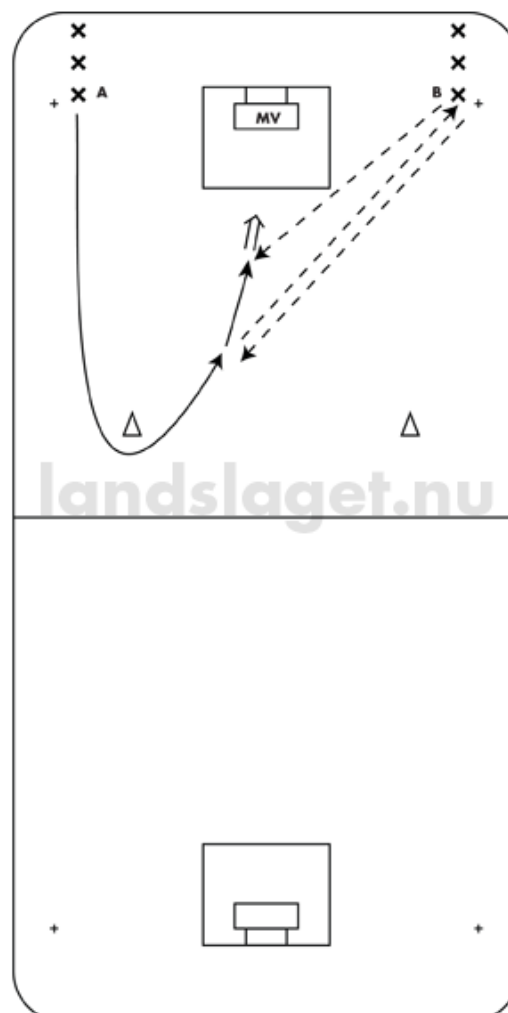
Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Blå nivå:

Hörnen – Dubbelskott diagonalt

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart och direktskott i fart.

Beskrivning:

Förste spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konen.

Får passning av förste spelaren i led B.

A skjuter direkt.

A löper i högt tempo runt den andra konen.

För passning av nästa spelare i led A och skjuter direkt.

Förste spelaren i led B gör samma sak.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Blå nivå:

Åttan – steg 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning tillbaka till back och direktavslut.

Beskrivning:

Spelare A i hörnet passar längs sargen till spelare B som befinner sig i backposition.

Spelare A springer in mot slottet och får tillbaka en direktpassning från spelare B.

Spelare A går på snabbt avslut.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

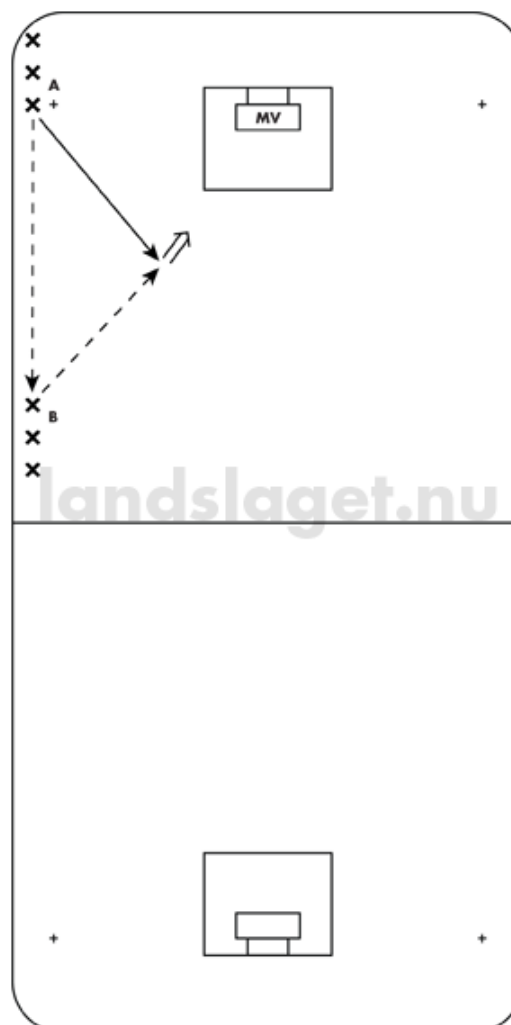
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt också.



Blå nivå:

Slash

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna lång passning, direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare C passar till spelare A och springer in mot slottet.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till spelare C som skjuter direkt.

Spelare B passar till spelare D och springer in mot slottet.

Spelare D slår en direktpass tillbaka till spelare B som skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

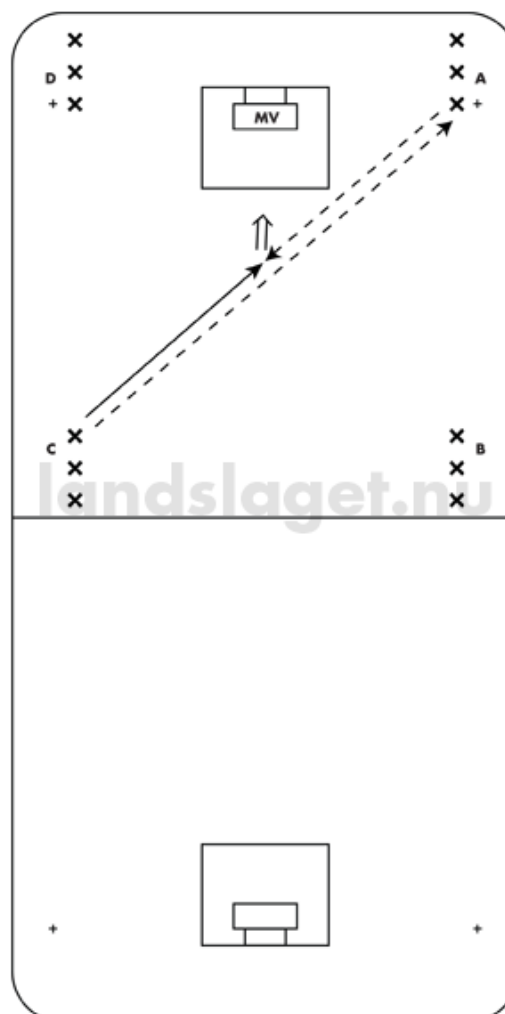
Passningarna ska vara rätt placerade.

Variera med forehand, backhand och volley.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.



Blå nivå:

Slash 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna lång passning, direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare C som slår en direktpass tillbaka.

Spelare C springer in mot slottet och får tillbaka en direktpass från spelare A.

Spelare C skjuter direkt.

Spelare D passar spelare B som slår en direktpass tillbaka.

Spelare B springer in mot slottet och får tillbaka en direktpass från spelare D.

Spelare B skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

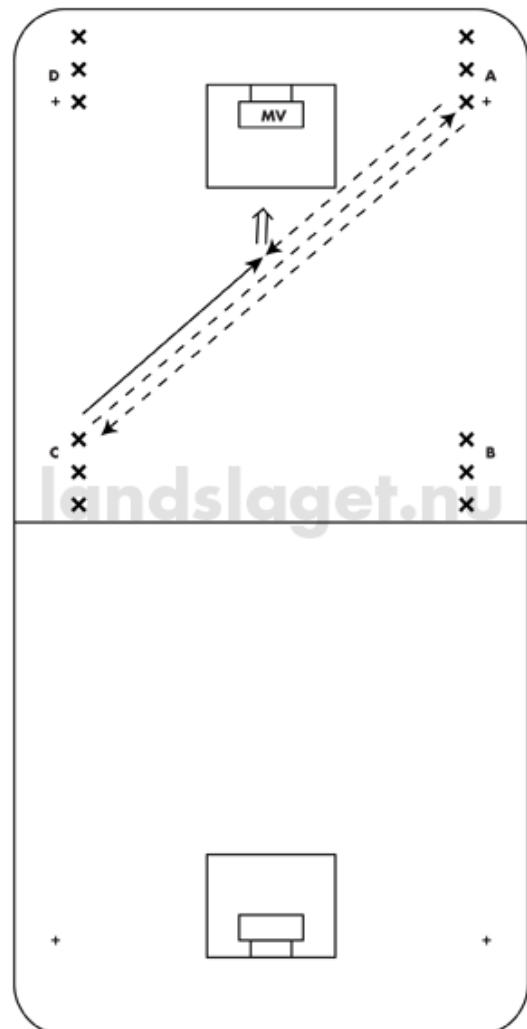
Passningarna ska vara rätt placerade.

Variera med forehand- och backhandpass.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.



Blå nivå:

L:et

Nivå:

Blå

Syfte:

Att förbättra passningsspelet i anfallszon, att använda backarna och att gå på retur.

Beskrivning:

Spelare A i hörnet passar spelare B som slår en direktpass till spelare C.

Spelare C skjuter direkt och spelare A springer på mål för eventuell retur.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Variera med forehand- och backhandpass.

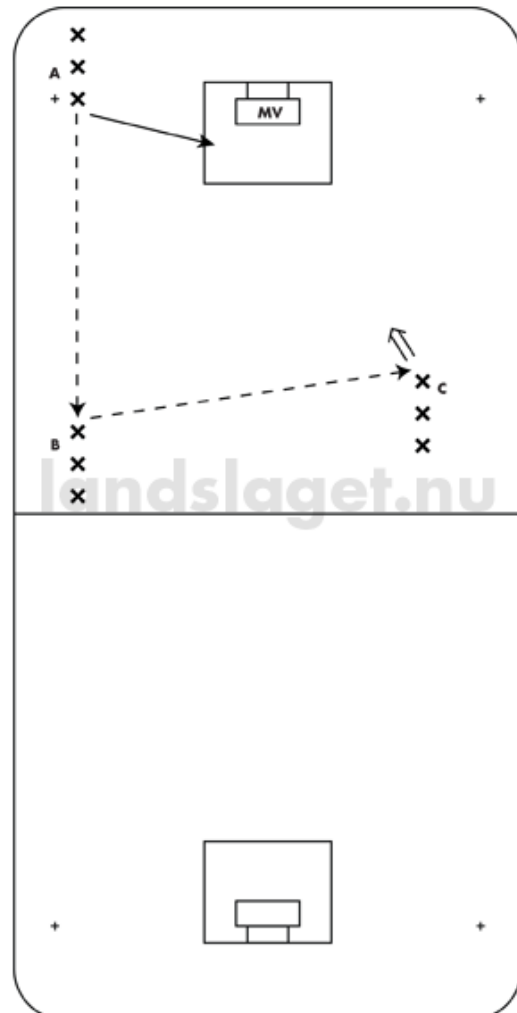
Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Bra sätt att utöka övningen är att låta spelare C välja om han ska skjuta eller passa spelare A som gått på mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Svanen

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning och direktskott i fart samt sidledsförflyttning för målvakt.

Beskrivning:

Spelare B springer snett in mot slottet, får passning från spelare A och skjuter direkt.

Direkt efter det skottet skjuter spelare A ett distansskott, springer snett in mot slottet, får passning från spelare B och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

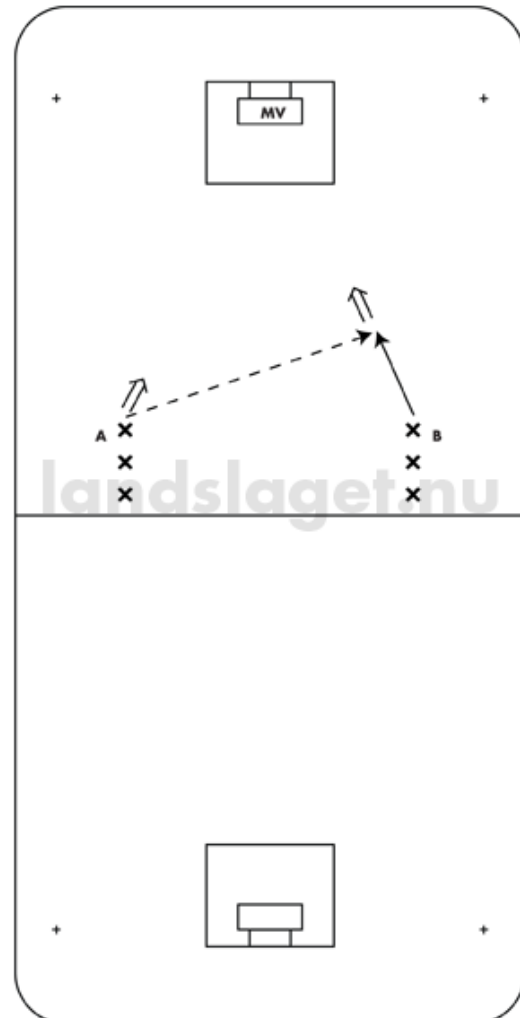
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Dubbelsvanen

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning och direktskott i fart samt att fullfölja löpning mot mål efter första skottet och sidledsförflyttning för målvakt.

Beskrivning:

Spelare B springer snett in mot slottet, får passning från spelare A och skjuter direkt.

Spelare B springer sedan runt konen, får passning från eget led och skjuter direkt.

Direkt efter det skottet skjuter spelare A ett distansskott.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

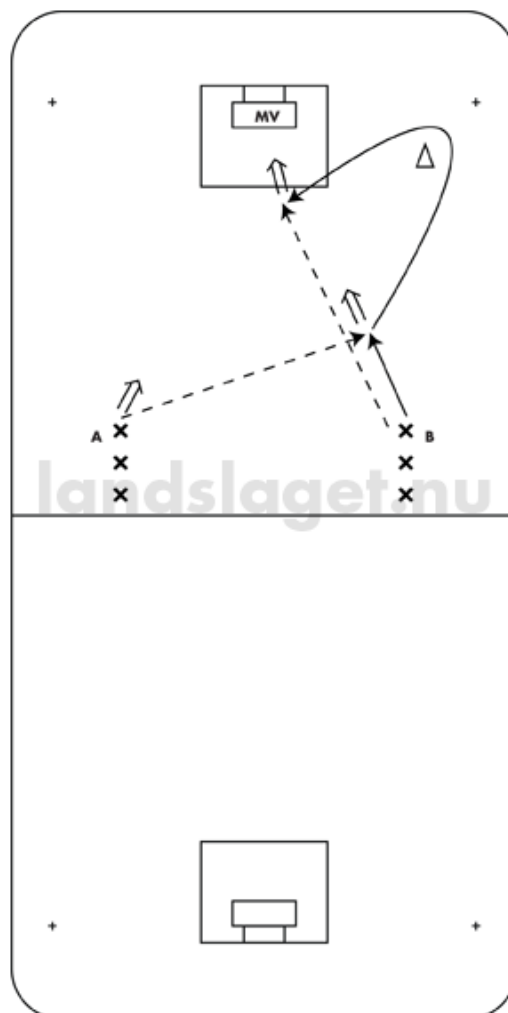
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Storstjärnan

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning samt positionsbyten med direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B och löper in mot slottet.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A, som i sin tur slår en direktpass till spelare C och förflyttar sig några meter.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som denna gång slår en direktpass till spelare D och förflyttar sig några meter igen.

Spelare D slår en direktpass tillbaka till spelare A som skjuter direkt.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

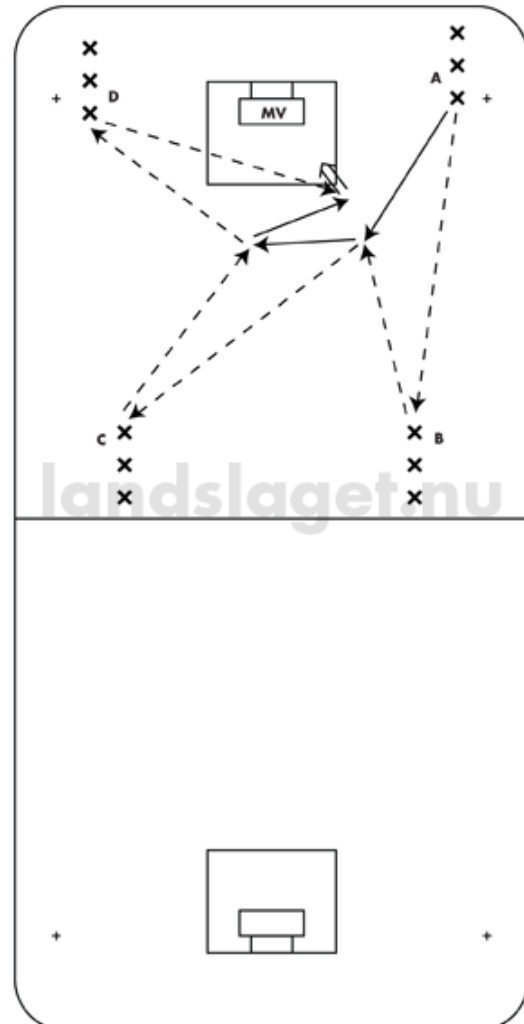
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Rörelsen

Nivå:

Blå

Syfte:

Att öva passningsspel i anfallszon samt direktskott.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B, som slår en direktpass till spelare C.

Spelare C slår en direktpass till spelare D som slår en direktpass till spelare A som löpt in i slottet.

Spelare A skjuter direkt

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

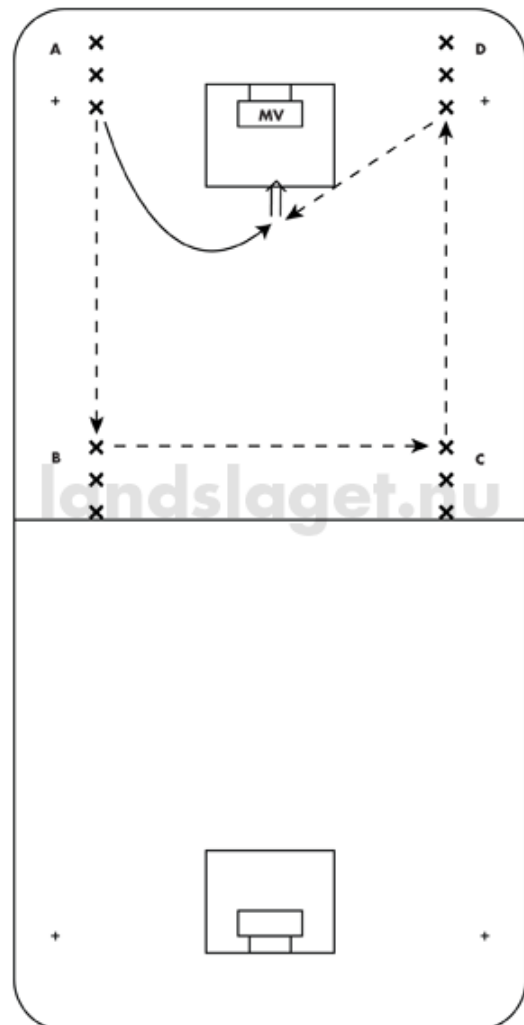
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C, C till D och D till A.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Tillbakaspel till hörnet och skott

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna snabba passningar utmed sargen för att locka ut motståndarna från slottet samt direktskott vid inspel.

Beskrivning:

Spelare A, som står placerad nere i hörnet, passar till spelare B, som är placerad utmed sargen.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till A.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till B.

Spelare B slår en direktpass till spelare C, som står placerad i slottet.

C skjuter direkt.

Att tänka på:

Passningarna ska vara snabba, rätt placerade och utan studs.

Kör den alltid spegelvänd också.

Byte led efter slutfört moment. A går till B, B går till C och C går till A.



Blå nivå:

Bågen 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart, direktpass i fart, mottagning i fart, löpning med boll och avslut.

Beskrivning:

Första spelaren i båda leden börjar springa samtidigt i en båge runt konerna.

Spelaren får en passning från motsatt led och slår en direktpass tillbaka och fortsätter springa.

Ledet passar återigen tillbaka direkt och spelaren tar emot bollen och springer mot mål för avslut.

Osv.

Att tänka på:

Spelarna måste starta löpningen samtidigt.

Högt tempo i löpningar.

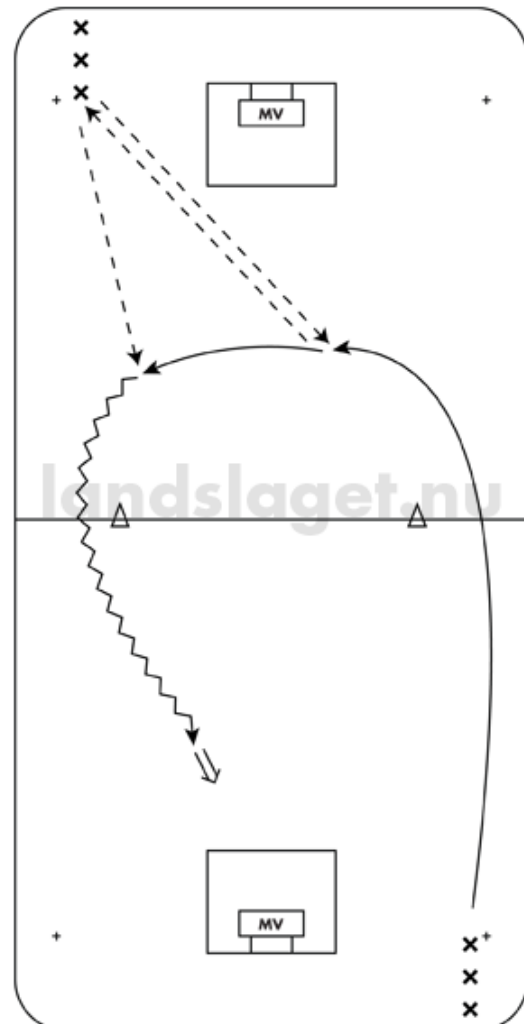
Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.



Blå nivå:

Solen

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A löper i högt tempo ned på andra planhalva, bågar runt och fortsätter mot mål.

Spelare B slår en lång passning till spelare A som tar emot bollen och går på avslut.

Spelare B fortsätter på samma sätt som spelare A började.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

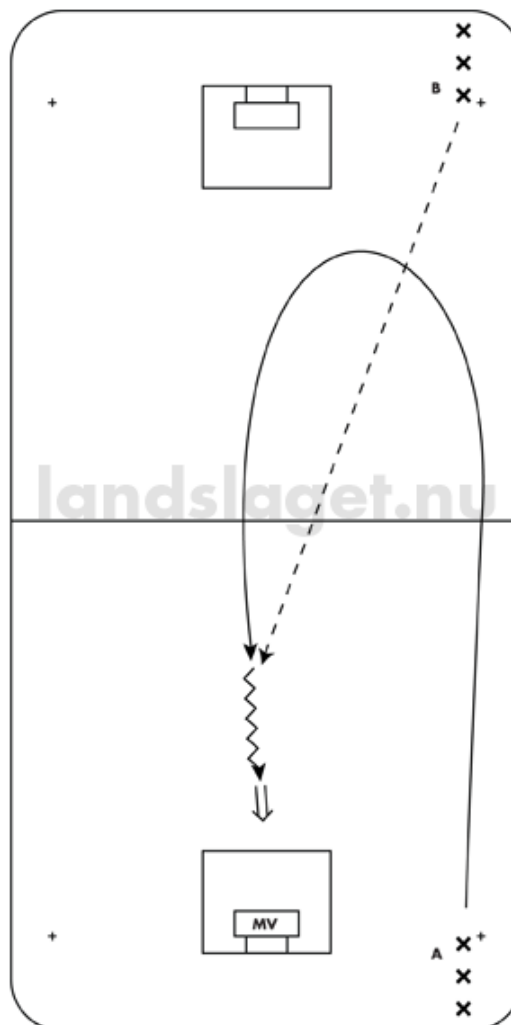
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren ställer sig sist i samma led efter avslutet.

Kör spegelvänt också eller från de andra hörnen samtidigt.



Blå nivå:

Hörnet – dubbelskott med enkelpass

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna bollbehandling och avslut i fart, passning till någon i fart och direktskott i fart.

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer i högt tempo med boll runt första konen.

Kommer till ett snabbt avslut mot mål direkt efter konen.

Spelaren fortsätter löpa i högt tempo runt den andra konen.

För passning av nästa spelare ledet och skjuter direkt.

Nästa spelare gör samma sak.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren byter led efter avslutet.

Kör alltid spegelvänt också.



Blå nivå:

Passningen – variant 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, direktpass, mottagning i fart, bollbehandling i fart och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B och springer upp mot konen.

Spelare B passar tillbaka bollen till spelare A som rundar konen och går mot mål för avslut.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Variera med forehand- och backhandpass.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Passningen – variant 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna bollbehandling och passning i fart, direktpass och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A springer med bollen runt konen och passar spelare B.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A som sprungit mot mål.

Spelare A avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

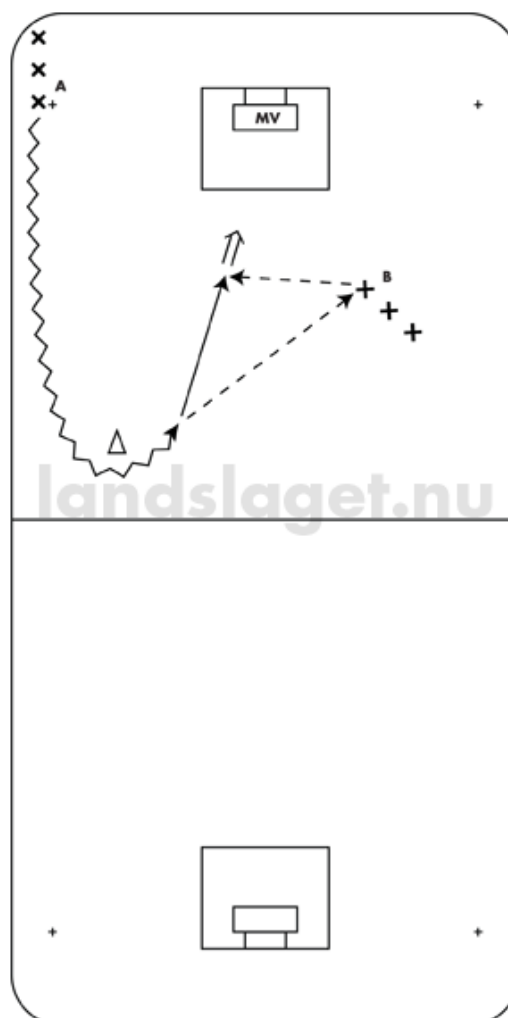
Variera med forehand- och backhandpass.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Passningen – helvarianten

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, direktpassning samt mottagning, bollbehandling, passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B och springer upp mot konen.

Spelare B passar tillbaka bollen till spelare A som rundar konen och passar bollen till spelare C.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som sprungit mot mål.

Spelare A avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

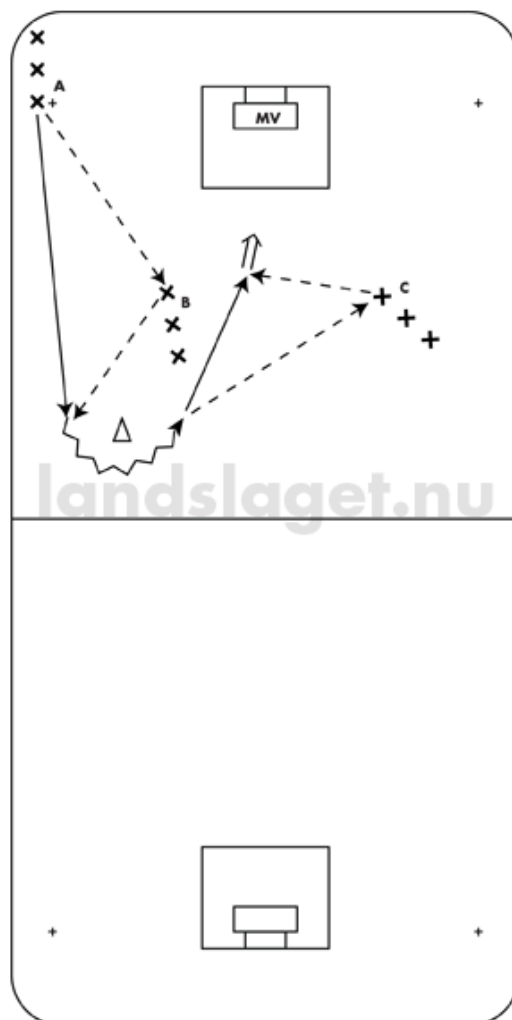
Variera med forehand- och backhandpass.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Väggspel med löpning och skott

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning samt mottagning, bollbehandling, passning och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A tar några steg framåt samtidigt som spelare B slår en passning.

Spelare A fortsätter några steg framåt med boll samtidigt som spelare B i hög fart springer in mot slottet.

Spelare B får en passning av spelare A och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

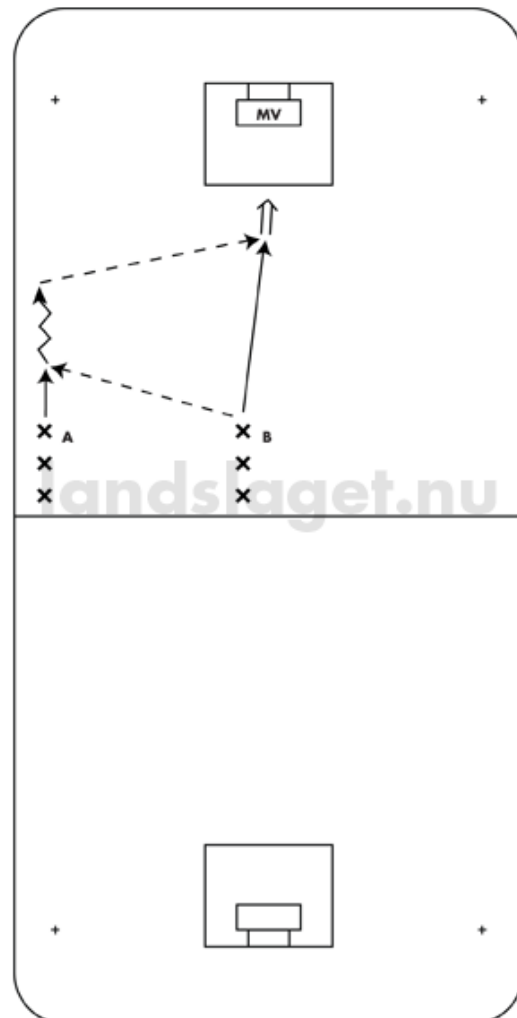
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Väggpass från kortsidan

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna väggspel, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer i en båge runt konen.

Spelare B passar tillbaka till spelare A som slår en direktpass till eget led.

Ledet passar direkt tillbaka bollen och spelare A behandlar bollen mot mål och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.

Avslut kan ske mot mål på egna planhalvan, så kan övningen utföras på båda planhalvor samtidigt.



Blå nivå:

Stora U 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer med bollen mot hörnet, passar spelare B och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart mot mål och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Stora U 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll mot hörnet, får passning från spelare B, slår en direktpass tillbaka och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart mot mål och avslutar.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Stora U 3

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och direktskott i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer med bollen mot hörnet, passar spelare B och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart utmed sargen och passar bollen till spelare C.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som springer in mot slottet och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

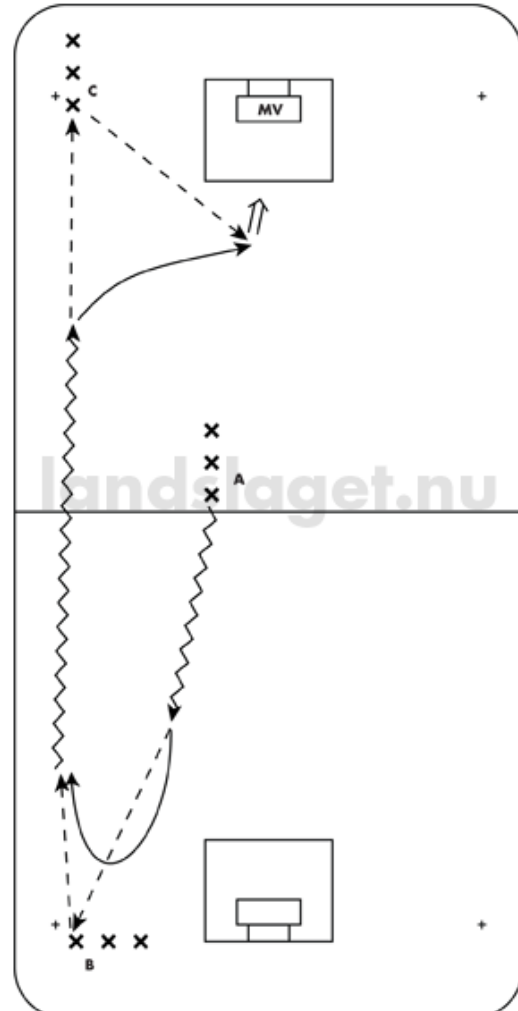
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Stora U 4

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och direktskott i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll mot hörnet, får passning från spelare B, slår en direktpass tillbaka och bågar tillbaka uppåt.

Spelare B slår tillbaka en passning till spelare A som behandlar bollen i hög fart utmed sargen och passar bollen till spelare C.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som springer in mot slottet och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

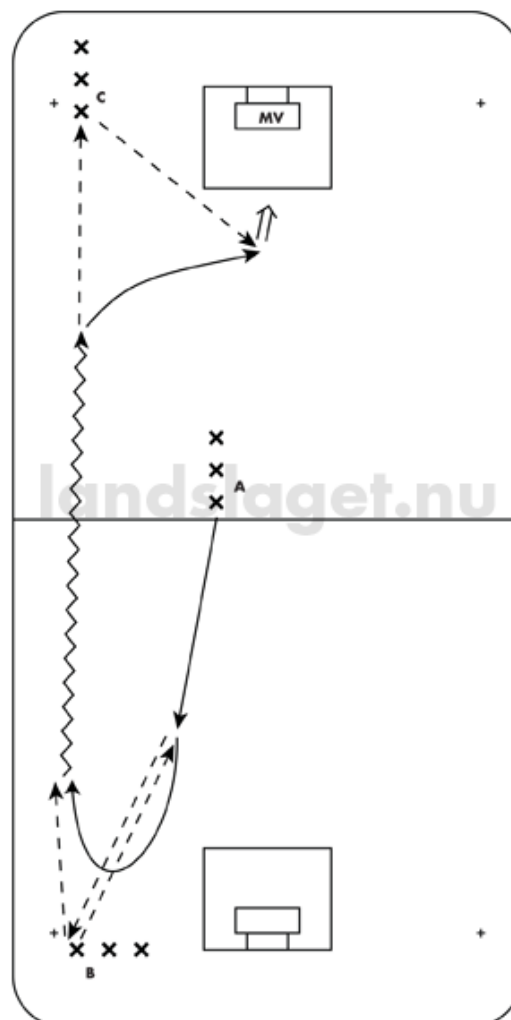
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Den andra 8:an

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A slår en passning till spelare B och springer upp en bit i banan.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A och springer i en båge uppåt.

Spelare A slår en direktpass tillbaka till spelare B som springer in mot slottet och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

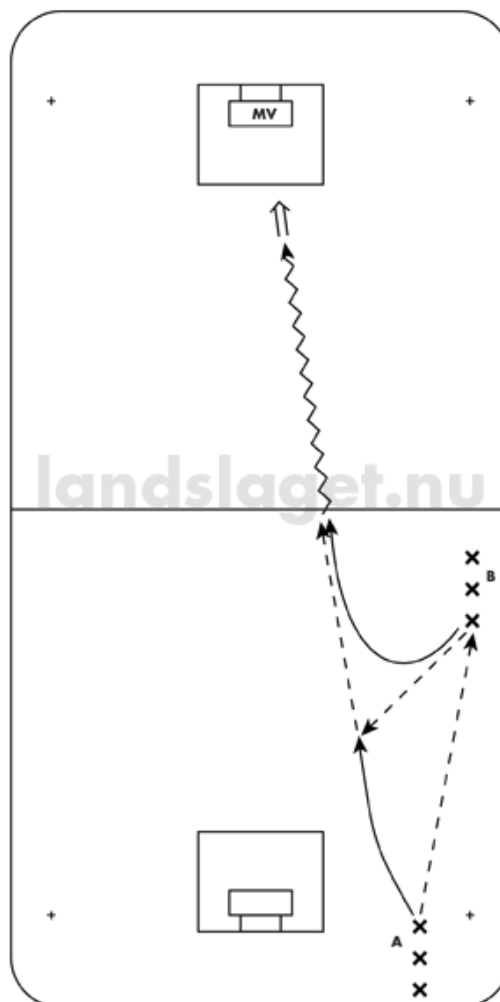
Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.

Körs med fördel åt båda håll samtidigt.



Blå nivå:

Tvåpass

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, mottagning, bollbehandling och direktskott i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A springer några steg med bollen och slår en passning till spelare B.

Spelare B slår en direktpass tillbaka till spelare A som fortsätter framåt i banan.

Spelare A springer några steg med bollen och slår en passning till spelare C.

Spelare C slår en direktpass tillbaka till spelare A som springer in mot slottet och skjuter direkt.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade.

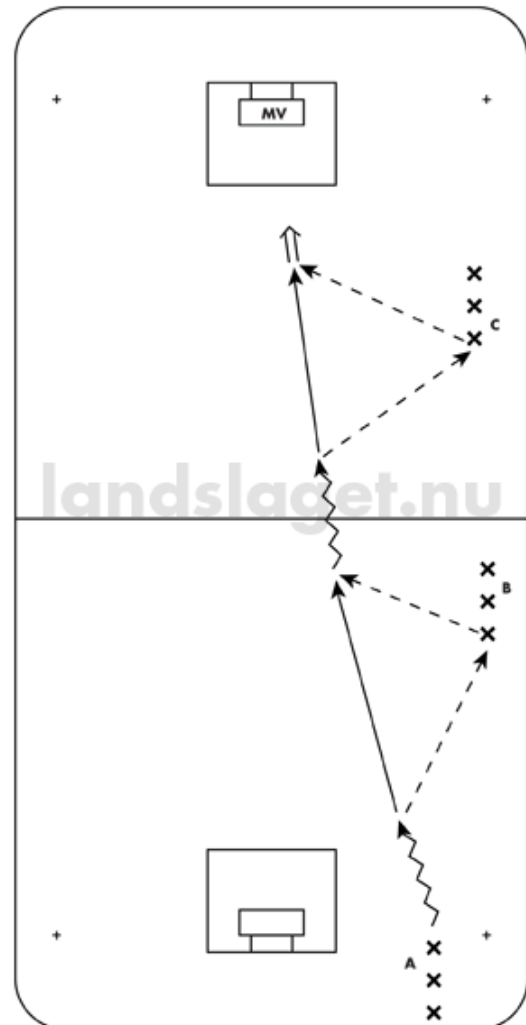
Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till C, C till B och B till A.

Kör alltid spegelvänt.

Körs med fördel åt båda håll samtidigt.



Blå nivå:

Enkel överlämning med extraskott

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, bollbehandling, överlämning, avslut och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare A passar spelare B som tar emot bollen och springer med den in mot slottet.

Samtidigt springer spelare A in mot slottet och tar emot en överlämning från spelare B.

Spelare A går på snabbt avslut och spelare B springer mot hörnet, får passning från spelare C och skjuter direkt.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

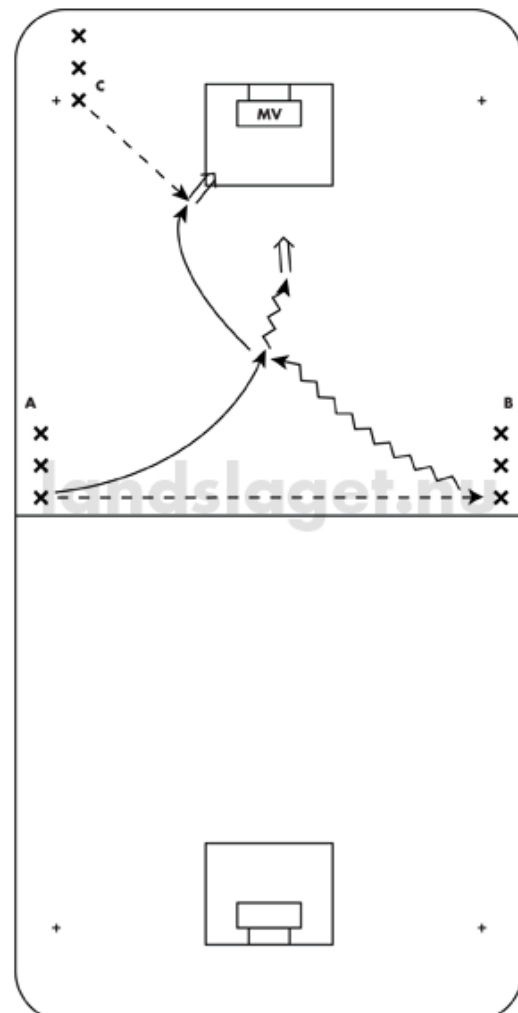
Högt tempo i löpningar.

Den spelare som ska ta emot bollen vid överlämningen springer alltid bakom bolförande spelare.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt också.



Blå nivå:

Korsdag 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppvärmning och att träna passning till någon i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Spelare A löper i högt tempo ned på andra planhalva, bågar runt och fortsätter mot mål.

Spelare B slår en lång passning till spelare A som tar emot bollen och går på avslut.

Spelare B fortsätter på samma sätt som spelare A började.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Bollen ska behandlas genom hela löpningen.

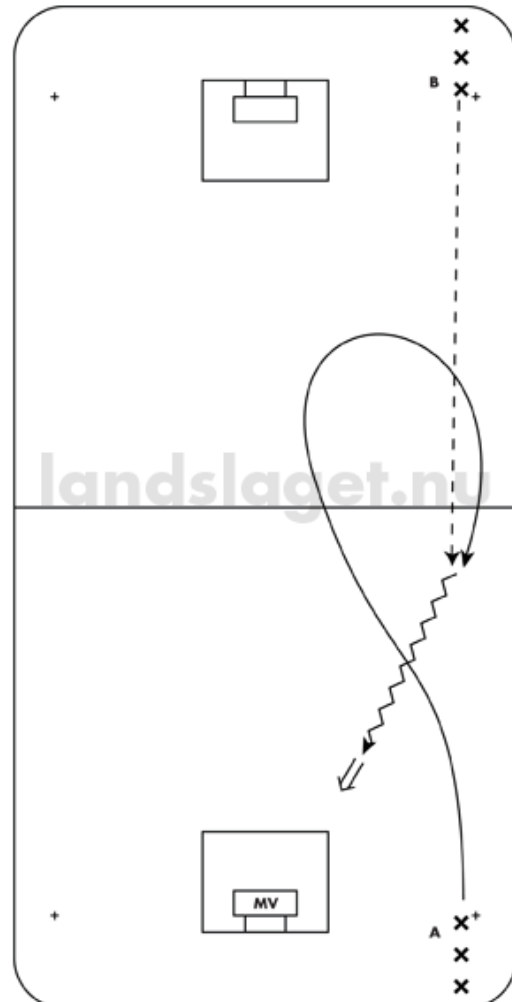
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Spelaren ställer sig sist i samma led efter avslutet.

Kör spegelvänt också eller från de andra hörnen samtidigt.



Blå nivå:

Korsdag 2

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning till någon i fart samt mottagning, bollbehandling och avslut i fart under uppspelsliknande former.

Beskrivning:

Spelare A löper i högt tempo ned på andra planhalva, bågar runt och fortsätter mot mål.

Spelare B har tagit några kliv upp i banan, får passning från spelare D, tar några kliv framåt med bollen och passar spelare A som tar emot bollen och går på avslut.

Spelare B bågar in mot mitten och fortsätter på samma sätt som spelare A.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

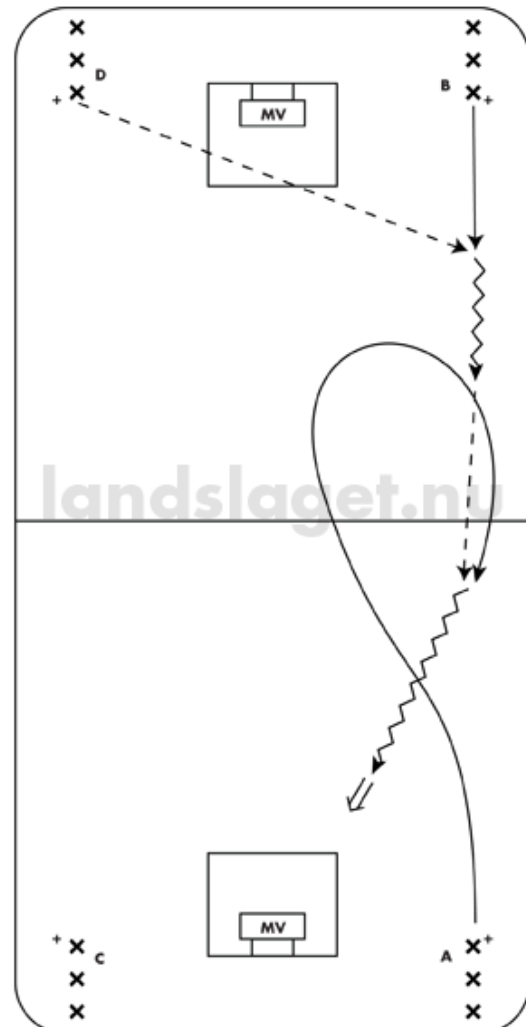
Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment. A till C, C till A, B till D och D till B

Kör från de andra hörnen samtidigt.



Blå nivå:

Överlämningar 3 mot 0

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna passning, bollbehandling, överlämning, avslut och direktskott i fart.

Beskrivning:

Spelare C springer snett framåt med boll och gör en överlämning till spelare A som sprungit in mot banan.

Spelare A fortsätter snett framåt med boll och gör en överlämning till spelare B som rört sig framåt.

Spelare B kan skjuta själv eller passa bollen till spelare A eller spelare C som båda fortsatt mot mål.

Osv.

Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

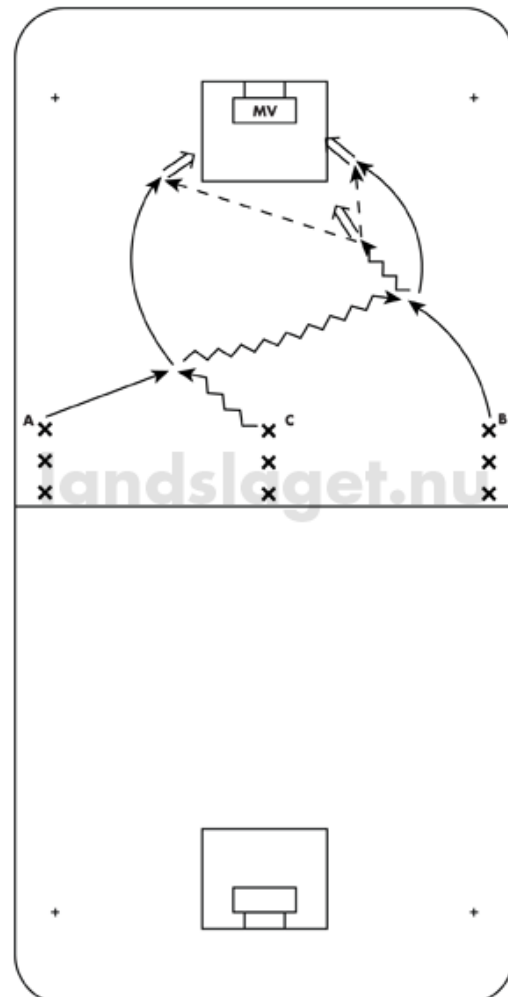
Den spelare som ska ta emot bollen vid överlämningen springer alltid bakom bollförande spelare.

Skotten ska träffa mål.

Gå på eventuella retur.

Byt led efter avslutat moment. A till B, B till C och C till A.

Kör alltid spegelvänt också.



Blå nivå:

Driv i steget

Nivå:

Blå

Syfte:

Att träna lång passning, mottagning, bollbehandling och avslut i fart.

Beskrivning:

Båda spelarna löper samtidigt med boll utmed sargen.

Några meter innan mittlinjen slår de en passning till spelaren på motsatt sida.

De tar emot passningen, springer med boll snett in mot mitten på andra planhalvan, bågar tillbaka och springer mot mål för avslut.

Osv.

Att tänka på:

Passningsmottagaren ska markera med klubban vart passningen ska komma.

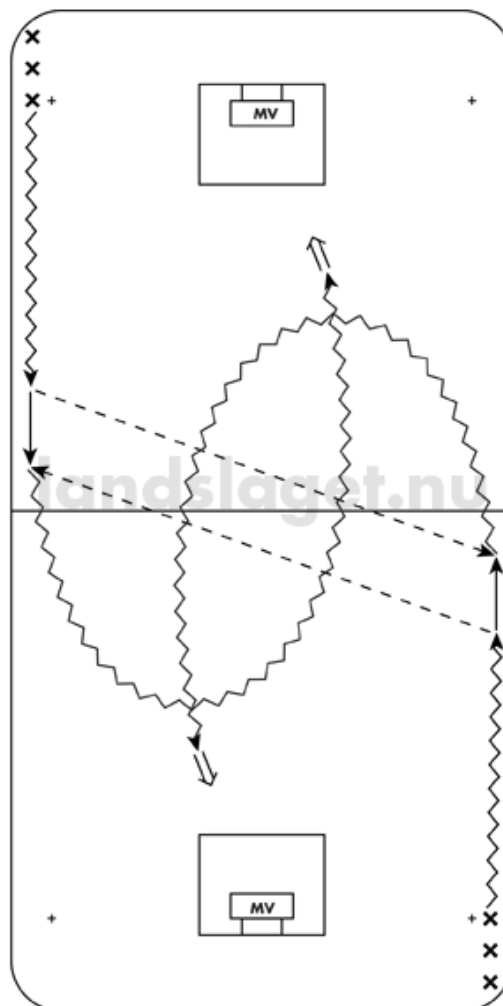
Passningarna ska vara rätt placerade.

Högt tempo i löpningar.

Skotten ska träffa mål.

Byt led efter avslutat moment.

Kör alltid spegelvänt.



Blå nivå:

Två mot noll – blå 1

Nivå:

Blå

Syfte:

Enkelt avslut i högt tempo.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll och rundar konen.

Spelare B slår en kort pass till A och springer i en båge in mot mitten.

A springer några steg med bollen och passar sedan B i mitten.

B skjuter direkt.

A har då rusat på mål för att ta eventuell retur.

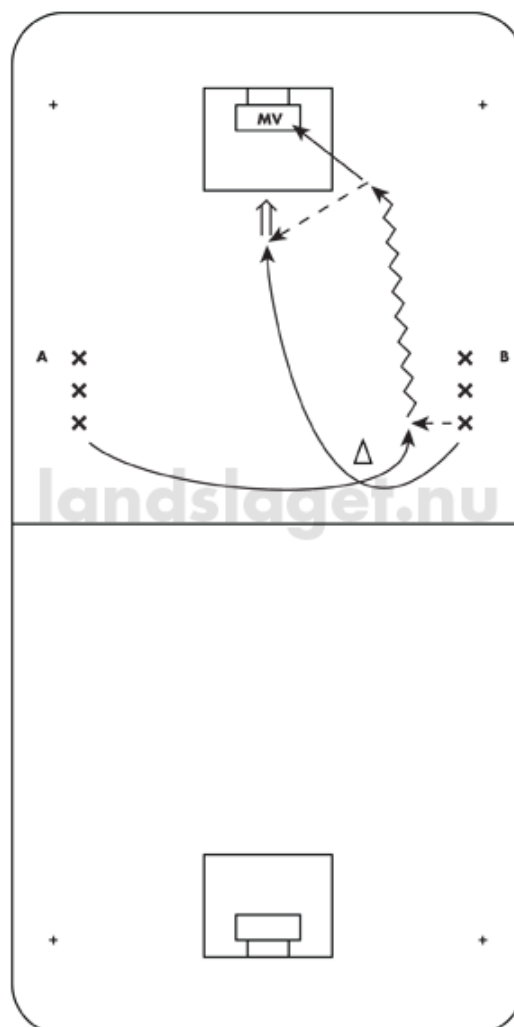
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Lägg tyngdpunkten på rejäla och snabba avslut. Ej spela sig fram till mållinjen. Sådana lägen uppstår sällan på match.

Kör den alltid spegelvänd också.



Blå nivå:

Tillbakaspel med diagonallöpning

Nivå:

Blå

Syfte:

Avslut i högt tempo med positionsbyte.

Beskrivning:

Förste spelaren i ledet springer med boll i högt tempo runt konen.

Passar bollen till nästa spelare som står i ledet.

Ruschar sedan runt den andra konen och vänder in mot slottet.

Samtidigt har passningsmottagaren som stod först i ledet slagit en passning tillbaka till den löpande spelaren.

Den löpande spelaren skjuter antingen direkt eller tar emot bollen och sedan skjuter snabbt.

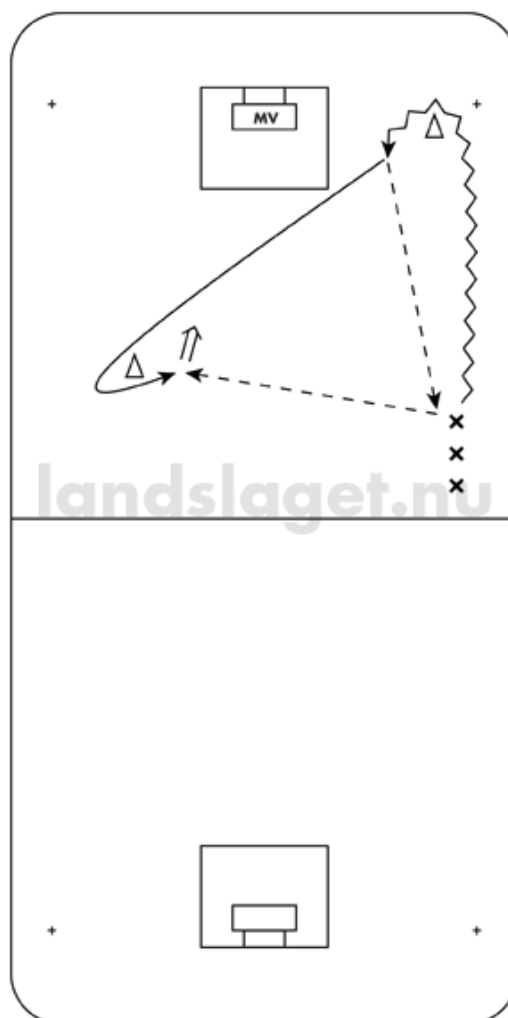
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten ska vara rejäla, snabba och träffa mål.

Kör den alltid spegelvänd också.



Blå nivå:

Diagonallöpningar med avslut

Nivå:

Blå

Syfte:

Uppspel med positionsbyte och enkelt avslut i högt tempo.

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll diagonalt mot sargen.

Spelare B slår en passning till A och springer in i slottet.

A springer med bollen utmed sargen och passar sedan B i mitten.

B skjuter direkt.

A har då rusat på mål för att ta eventuell retur.

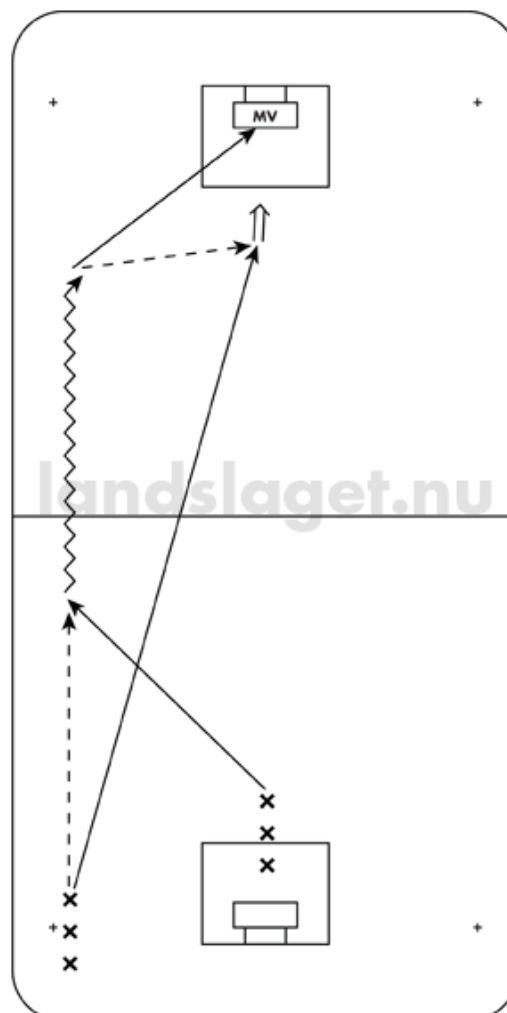
Att tänka på:

Högt tempo i löpningar.

Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Lägg tyngdpunkten på rejäla och snabba avslut. Ej spela sig fram till mållinjen. Sådana lägen uppstår sällan på match.

Kör den alltid spegelvänd också.



Träningsbibel



Strängnäs innebandyklubb

P/F-12