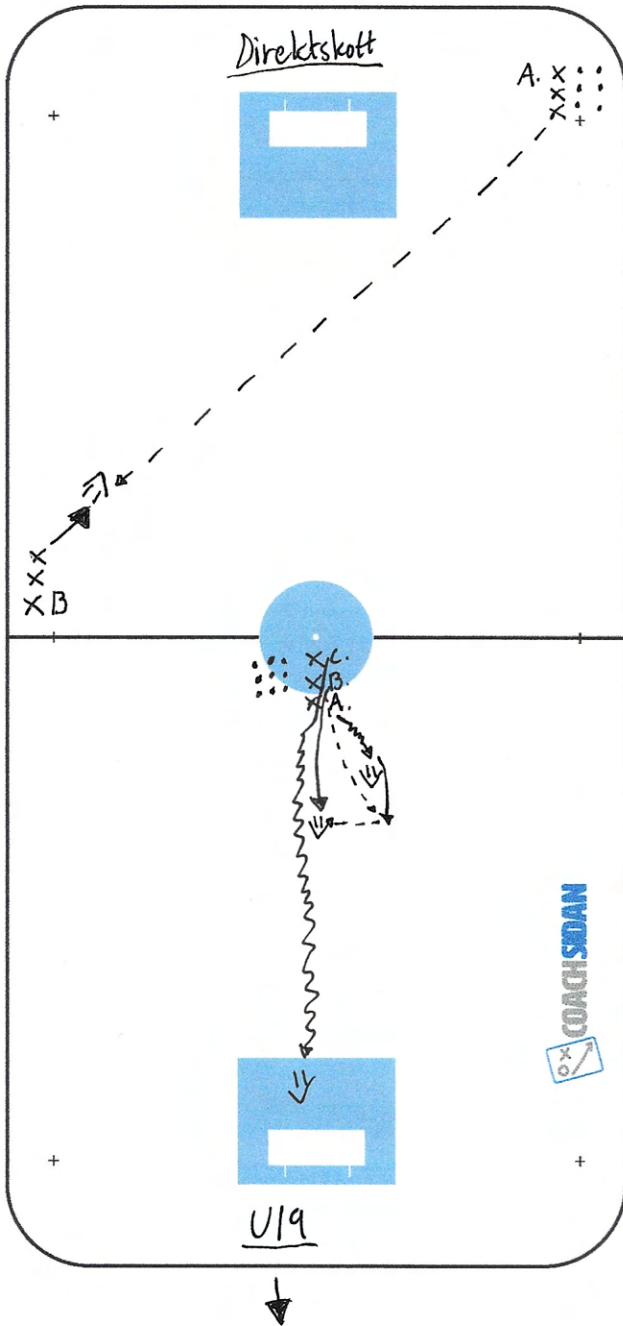


## Träningsupplägg

- **Uppvärmning:** Få igång kroppen, bli varm och minska skaderisken.
- **Målvaktsuppvärmning:** För att målvakterna ska bli varma och komma igång, även till för att få igång utospelarnas handleder och skott.
- **Övningar:** Här kan det vara skottövningar, passningsövningar, teknikövningar egentligen vad som helst.
- **Matchspel:** Avsluta sista 30-40minuterna av träningen med matchspel. Behöver inte alltid vara ett traditionellt 5 mot 5 spel utan variera gärna litegrann från träning till träning.

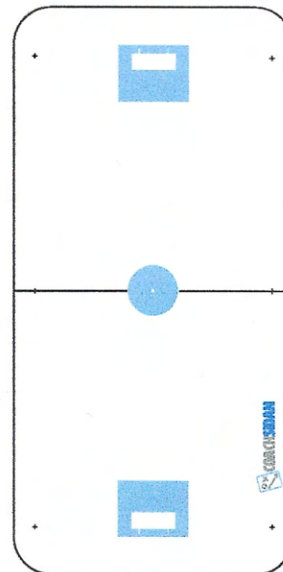
## Målvaktsuppvärmningsövningar



**SYFTE/FÖRKLARING**

Dela upp spelarna i två led med lika många i båda. Bollar i hörnet, man passar diagonalt upp till det andra ledet som tar ett direktskott. Viktigt att köra från andra hörnet också så man får skjuta från båda sidorna. Efter man skjutit går man ner och ställer sig sist i hörnet som ska passa och den som passat ställer sig sist i skottledet.

**ÖVNINGSRROTATION**

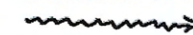


**TECKENFÖRKLARING:**

RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL



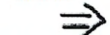
RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL



PASSNING



SKOTT



SPELARLED

A B C / x x x

ANFALLSSPELARE

x

FÖRSVARSSPELARE

o

BOLL

.

KON

Δ

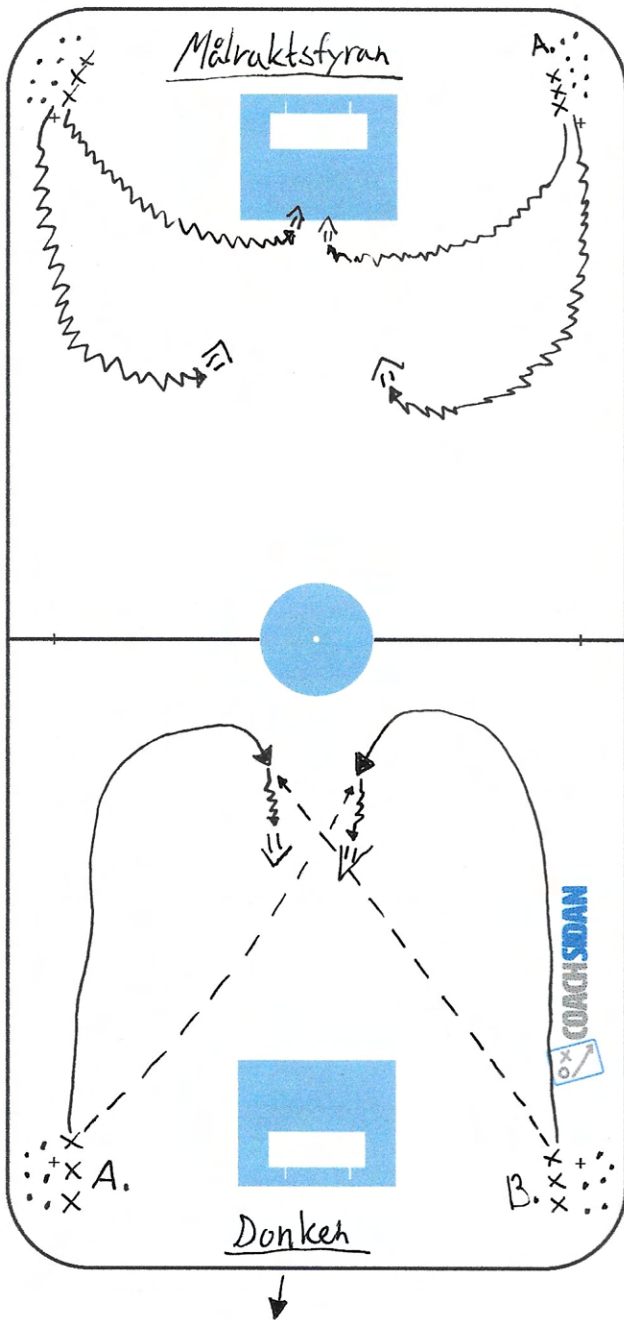
ROTATION

1-2-3 / ①-②-③

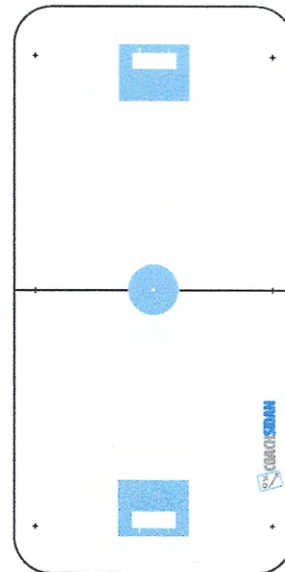
Bollarna samlas i mitten och spelarna ställer sig i ett led vid bollarna. Första spelaren går åt sidan med en boll och tar ett avslut, vänder sig sedan om och får en passning från tränaren i ledet passar tillbaka till spelaren som tar ett direktskott. Spelare tre tar fram bollen för ett friläge. Så håller man på så ett tag. Första spelare skjuter från distans andra spelaren skjuter ett direktskott och tredje spelaren får ett friläge.

**SYFTE/FÖRKLARING**

Träffa målvakten med enkla skott.  
 Alla spelare är i samma led med varsin boll. Först kör man den korta bogen från båda hållen och sen kör man den långa bogen från båda hållen. Viktigt att man löper in med bollen till mitten innan man skjuter. Denna räcker det att köra två varv.



**ÖVNINGSRROTATION**



**TECKENFÖRKLARING:**

- RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL →
- RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL ~~~~~→
- PASSNING - - - - ->
- SKOTT ⇒
- SPELARLED  
 ABC / x xx  
 ANFALLSSPELARE  
 x  
 FÖRSVARSSPELARE  
 o  
 BOLL  
 ·  
 KON  
 ▲  
 ROTATION  
 1-2-3/①-②-③

Spelarna delar upp sig i två led i hörnerna bollar i bägge hörnen. Man löper upp till halvrörelsen, får en pass från andra ledet tar emot bollen och tar fram den några meter innan man tar avslut. Personen som skjutit ställer sig sist i ledet medans den spelaren som passade springer upp och får en pass för att ta ett avslut. Så det är hela tiden varannan sida, först passa sedan springa upp för att få en pass och ta ett avslut.

## Övningar Grön nivå



# COACHSIDAN

ÖVNINGSNR. \_\_\_\_\_

ÖVNINGSNAMN

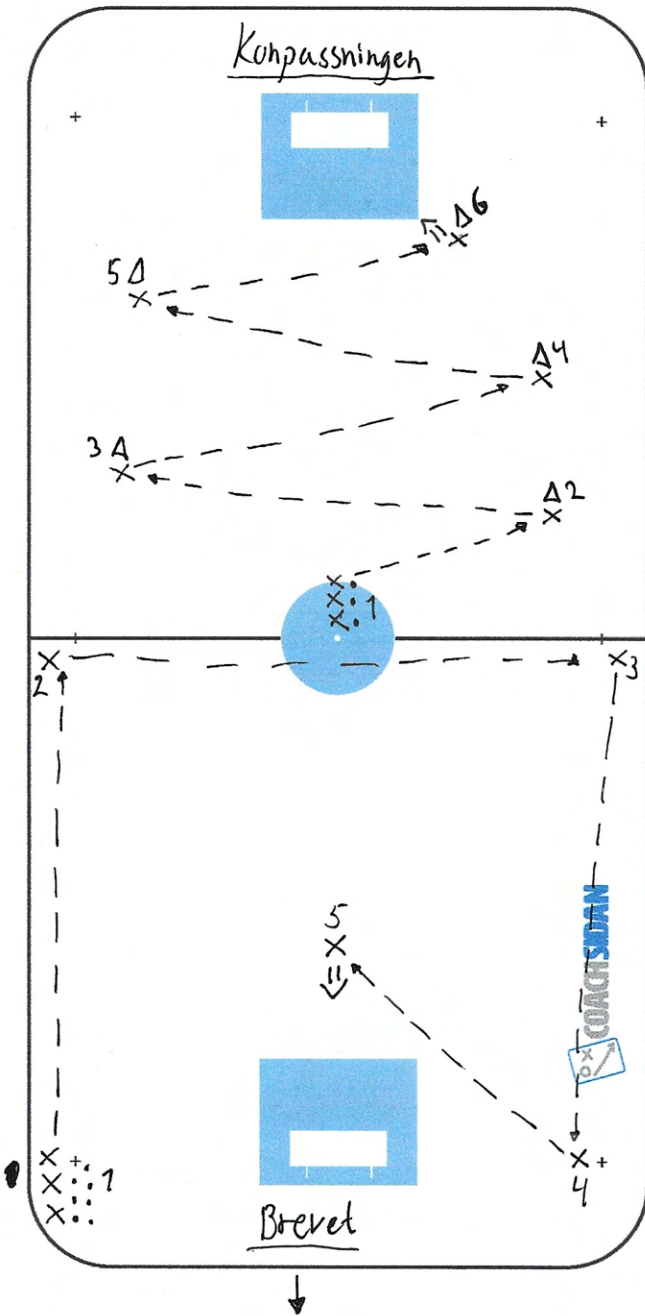
Konpassningen o Brevet

KATEGORI

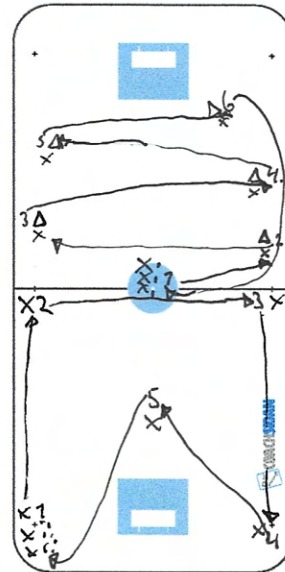
Passningsövningar

## SYFTE/FÖRKLARING

Led upp vid mitten med bollar sedan en vid varje kona. Ettan passar tvåan som passar trean, trean passar fyran som passar femman som sexan som skjuter ett direktskott. Försök att passa direktpass. Förflytta till nästa kon efter varje passning. När man har skjutit ställer man sig sist i ledet i mitten.



## ÖVNINGSRROTATION

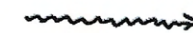


## TECKENFÖRKLARING:

RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL



RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL



PASSNING



SKOTT



SPELARLED

ABC / x xx

ANFALLSSPELARE

x

FÖRSVARSSPELARE

O

BOLL

.

KON

Δ

ROTATION

1-2-3 / ①②③

Direktpassningar till varandra, ettan passar tvåan som passar trean, trean passar fyran som passar femman som sexan som skjuter. För man en för dåligt pass är det okej att ta emot den innan man passar bollen vidare. Förflyttning till nästa siffran efter slagen pass.

# COACHSIDAN

ÖVNINGSNR. \_\_\_\_\_

ÖVNINGSNAMN

Kondribbling med avslut.

KATEGORI

Teknikövningar

## SYFTE/FÖRKLARING

Dribbla genom konerna jobba med korta små dribblingar försöka ha bollen så nära bladet som möjligt frampa sedan fram en bit och ta ett avslut.

Efter man har skjutit ställer man sig sist i ledet igen. Efter att alla har kört ett par omgångar byter man bara sida och kör igång igen.

## ÖVNINGSRROTATION

## TECKENFÖRKLARING:

RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL

RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL

PASSNING

SKOTT

SPELARLED

ABC / x xx

ANFALLSSPELARE

x

FÖRSVARSSPELARE

o

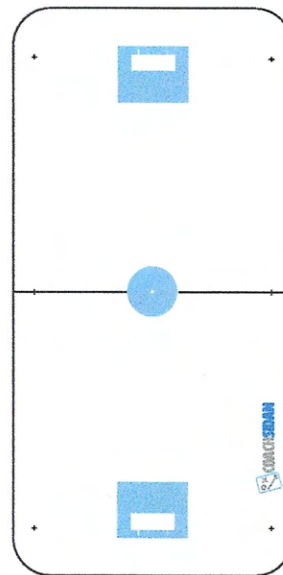
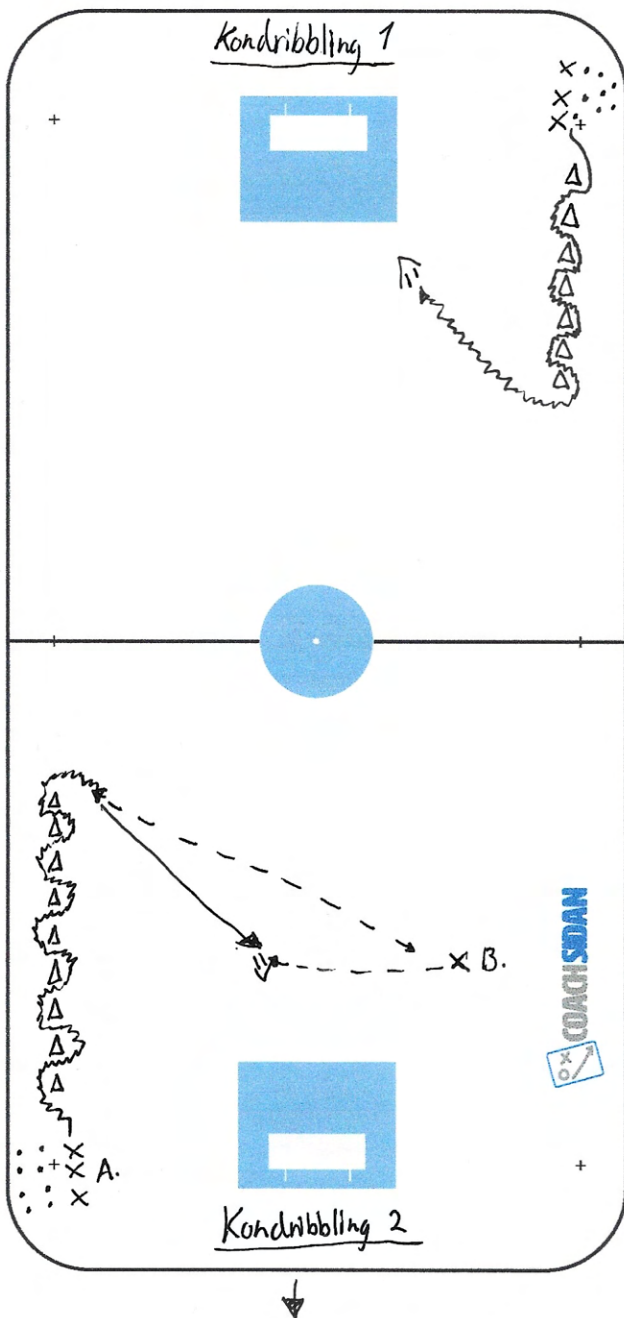
BOLL

KON

Δ

ROTATION

1-2-3/①②③



Samma som i första övningen bara att efter man dribblat igenom konerna ska man passa en spelare som står som väggspelare gärna en tränare, får tillbaka bollen av väggspelaren och skjutet. Har man ingen tränare som kan agera väggspelare får man göra så att efter man har skjutit får man gå och ställa sig som väggspelare.



# COACHSIDAN

ÖVNINGSNR. \_\_\_\_\_

ÖVNINGSNAMN

Teknikbana

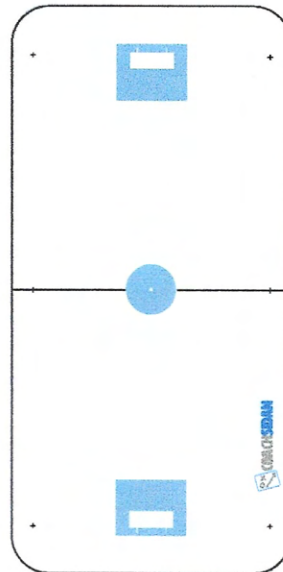
KATEGORI

Teknikövning.

## SYFTE/FÖRKLARING

Dribbla genom konerna, spring sedan fram till den ensamma konan och dribbla runt den sedan tar man fram bollen lite och se passar man bärken i hörnet som kallar tillbaka bollen, ta sedan med bollen till konslalom. Här ska man dribbla slalom mellan konerna efter det kommer det en bänk där man ska lobba bollen över bänken ta sedan med sig bollen i ett trågläge mot mål.

## ÖVNINGSRROTATION



## TECKENFÖRKLARING:

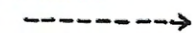
RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL



RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL



PASSNING



SKOTT



SPELARLED

ABC / xxx

ANFALLSSPELARE

x

FÖRSVARSSPELARE

o

BOLL

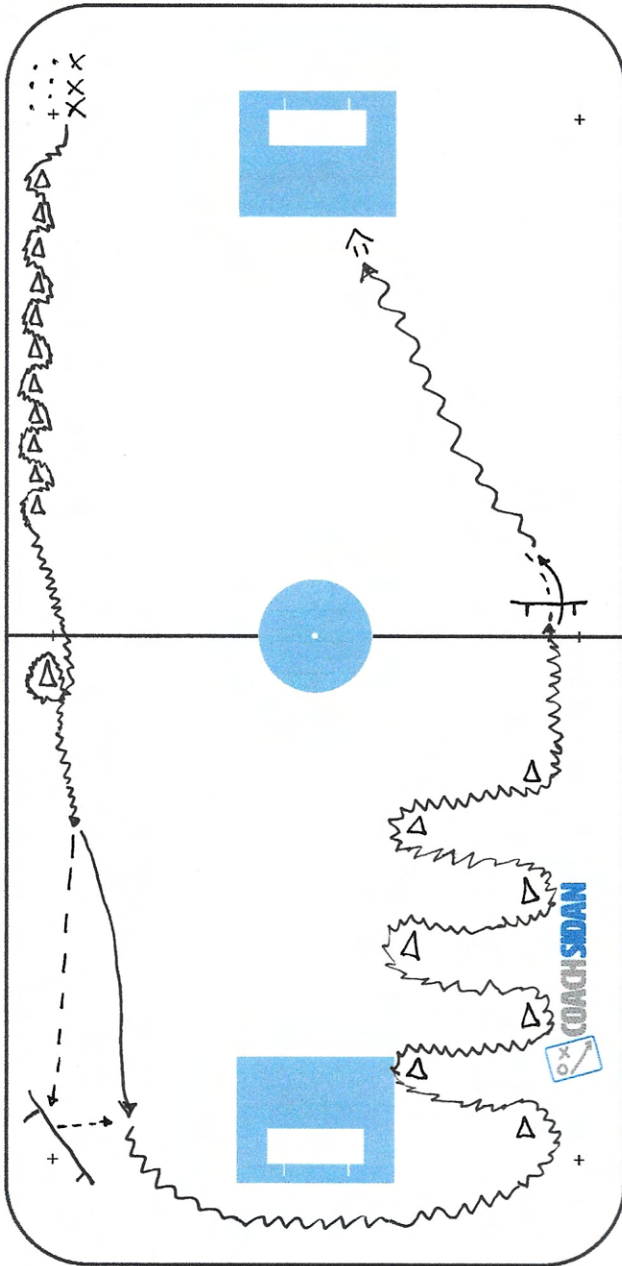
.

KON



ROTATION

1-2-3 / ①②③



När man tagit avslut ställer man sig sist i ledet igen och kör en gång till. Viktigt att spelarna inte kör för tätt, så man inte stressar spelaren framför.



## Övningar Röd nivå



# COACHSIDAN

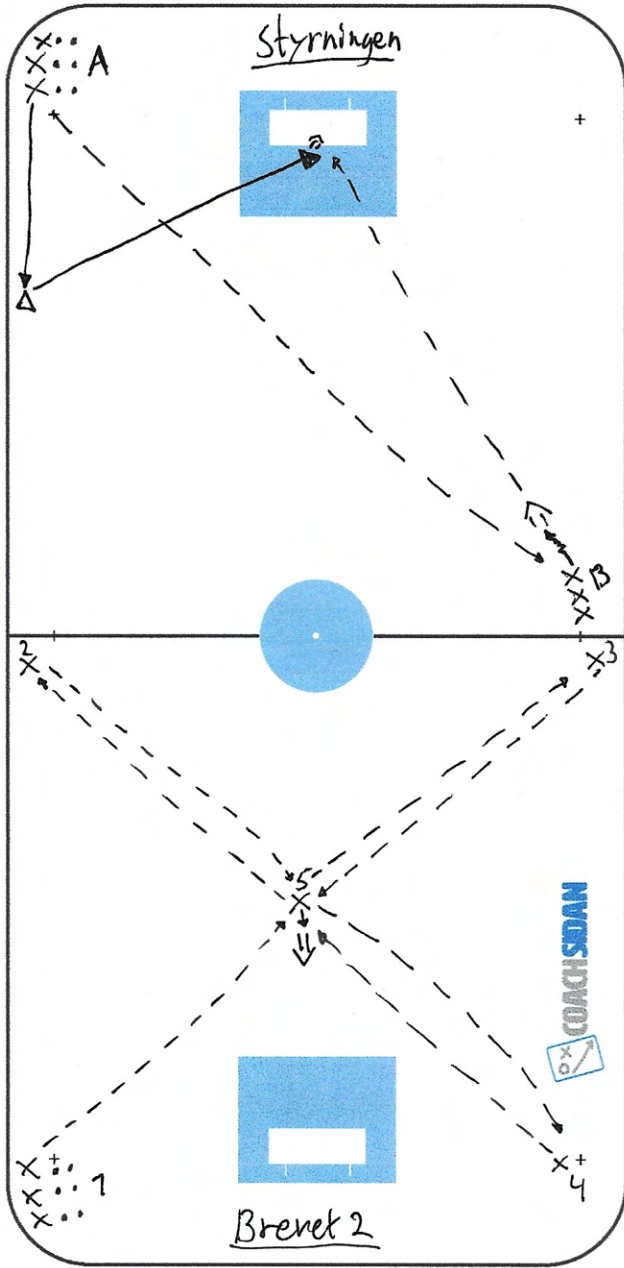
ÖVNINGSNR. \_\_\_\_\_

ÖVNINGSNAMN

Styrningen o Brevet 2

KATEGORI

Pass och skott övningar



## SYFTE/FÖRKLARING

Halva laget vid A och halva laget vid B.

A passar upp till B som håller bollen.

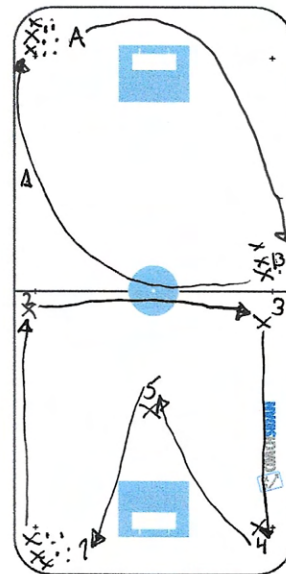
Efter A passat springer den upp till konan och sen in mot mål med full fart då passar

spelare B in en hård passning mot mål som spelare A ska styra in. Viktigt att

passningen in mot mål är hård nästan som ett lågt skott ska det vara, bollen

ska kunna gå i mål även om spelare A missar bollen.

## ÖVNINGSRROTATION

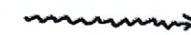


## TECKENFÖRKLARING:

RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL



RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL



PASSNING



SKOTT



SPELARLED

A B C / x xx

ANFALLSSPELARE

x

FÖRSVARSSPELARE

o

BOLL

.

KON

Δ

ROTATION

1-2-3 / ①②③

Directpassningar så gott det går. Ettan passar femman som passar trean som passar tillbaka till femman, femman passar trean som passar tillbaka till femman som passar fyran och fyran passar tillbaka till femman som skuter. viktigt att personen som är på platsen i mitten vrider upp fötterna och kroppen mot spelaren som den ska passa till.

ÖVNINGSNAMN

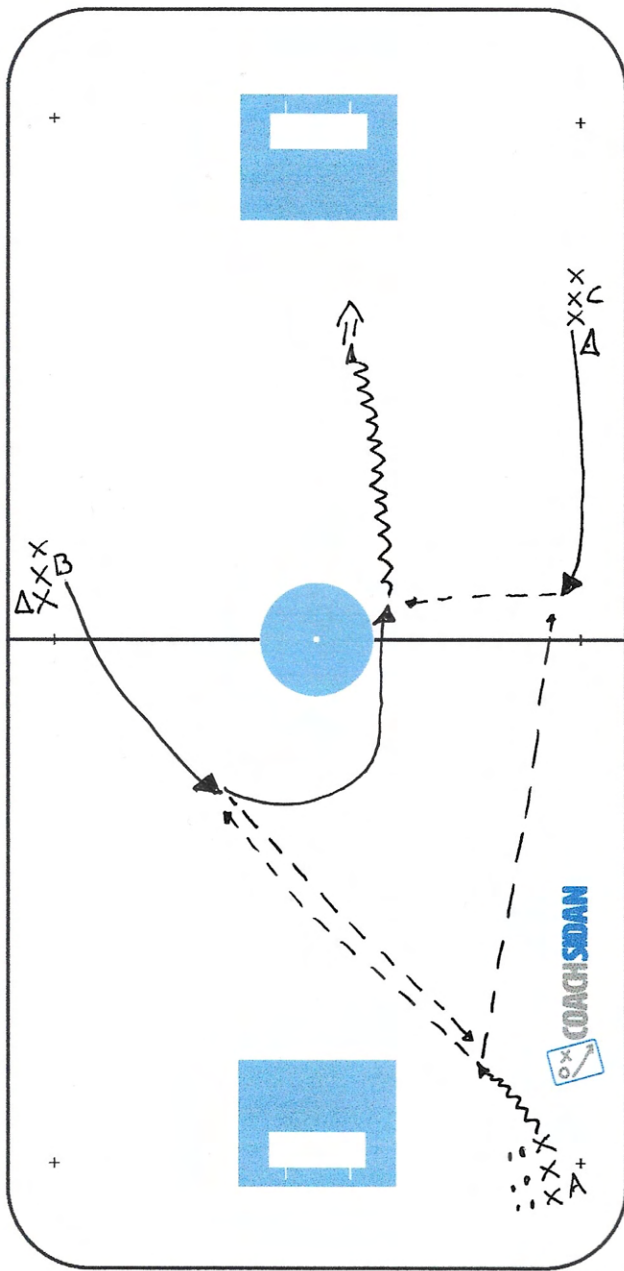
Knutbas

KATEGORI

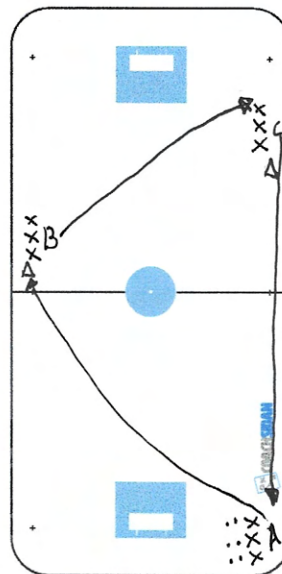
Passnings och skottövning

**SYFTE/FÖRKLARING**

A driver fram bollen en bit samtidigt springer B mot A, A passar B som passar tillbaka till A. Samtidigt har C sprungit mot mitten. A passar C som skottpassar till B som har kommit i en bågloppning. B tar med sig bollen i ett friläge mot målvakten. Hela övningen bygger på timing så kör först lite långsammare och öka sedan när alla har fått testa ett par gånger.



**ÖVNINGSRROTATION**



**TECKENFÖRKLARING:**

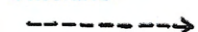
RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL



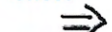
RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL



PASSNING



SKOTT



SPELARLED

A B C / x x x

ANFALLSSPELARE

x

FÖRSVARSSPELARE

O

BOLL

.

KON

Δ

ROTATION

1-2-3 / ①-②-③

---

---

---

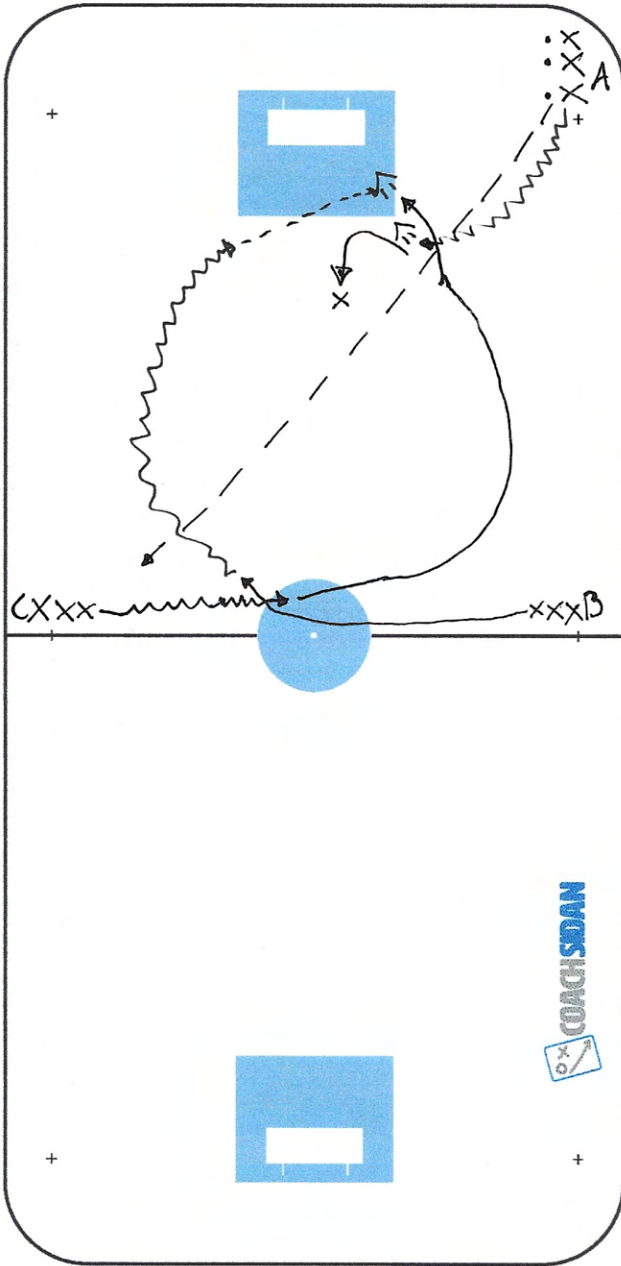
---

---

---

---

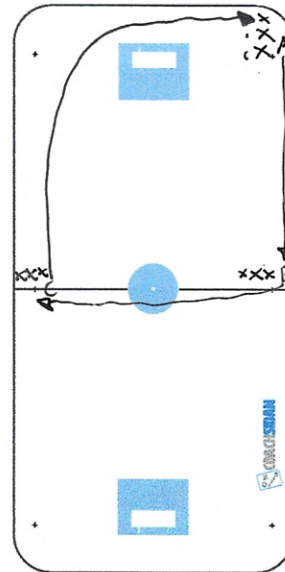
---



**SYFTE/FÖRKLARING**

① Dela upp spelarna jämnt i tre led.  
 Spelaren i led A bryter in och skjuter blir sedan back. Från i A ledet passas upp till C som tar med bollen in i mitten och droppar till B som driver med bollen mot mål och passas tillbaka till C  
 ② som avslutar eller så avslutar B själv.  
 När man varit i A gör man till B, B går till C och C går till A.

**ÖVNINGSRROTATION**

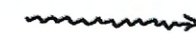


**TECKENFÖRKLARING:**

RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL



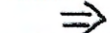
RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL



PASSNING



SKOTT



SPELARLED

A B C / x x x

ANFALLSSPELARE

x

FÖRSVARSSPELARE

o

BOLL

.

KON

Δ

ROTATION

1-2-3 / ①-②-③

Viktigt att ha fart när man ska anfälla och så fort som möjligt komma till avslut. Spelaren som försvarar ser till att hela tiden hålla passningen, så att målvakten kan fokusera på skytten.

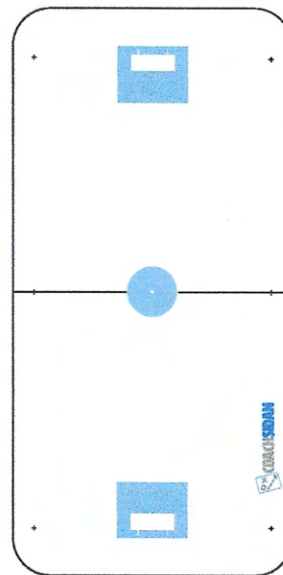
ÖVNINGSNAMN Tamba o 3 vs 3

KATEGORI Duell och spel

**SYFTE/FÖRKLARING**

En mot en nere vid hörnet. Målvakten har bollarna uppe på målet. Spelarna som inte är inne i mitten står vid skan av målet och hjälper till att hålla bollen i spel. Målvakten kastar ut bollen dem två som är i mitten kampar om att ta bollen, första spelare som gör mål vinner och då skickar man in två nya. Går bollen ut eller över sargen kastar målvakten ut en ny boll.

**ÖVNINGSRROTATION**



**TECKENFÖRKLARING:**

RÖRELSE FRAMÅT UTAN BOLL



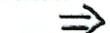
RÖRELSE FRAMÅT MED BOLL



PASSNING



SKOTT



SPELARLED

A B C / x xx

ANFALLSSPELARE

X

FÖRSVARSSPELARE

O

BOLL

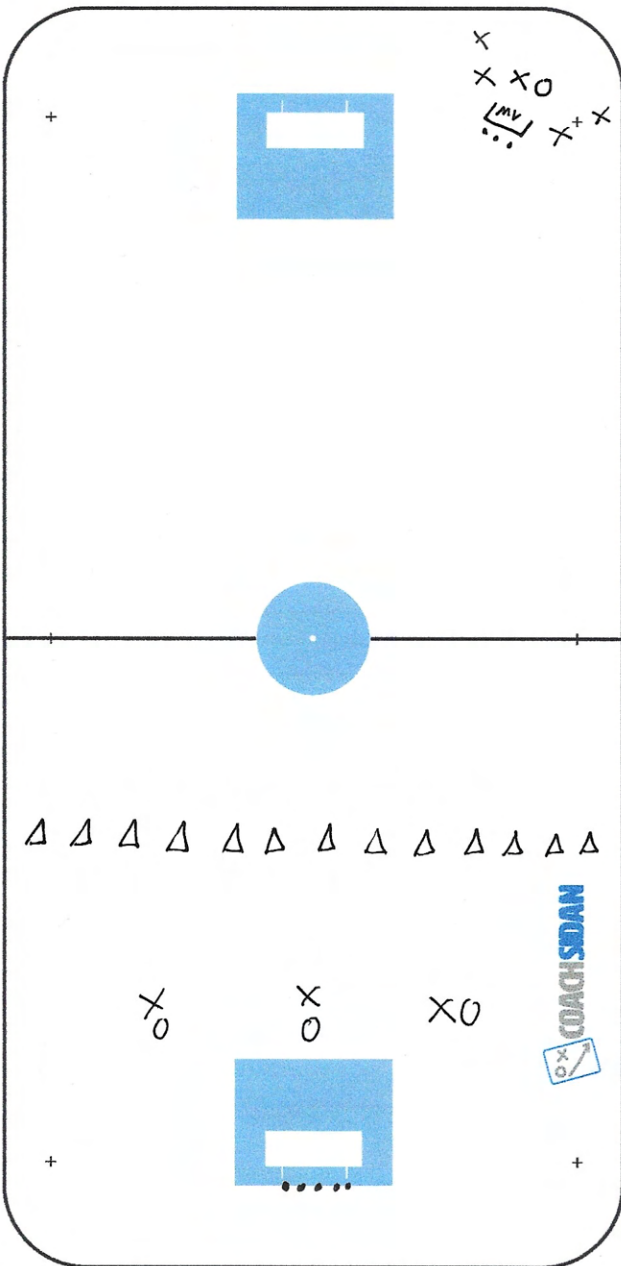
.

KON

Δ

ROTATION

1-2-3 / ①②③



Tre mot tre på mindre yta och på ett mål. Bollarna ligger på målet. Målvakten kastar ut bollen sedan är det 3 mot 3 som gäller. Går bollen i mål eller åker ut ur planen så kastar målvakten ut en ny boll och då spelar det ingen roll vilket lag som gjorde det utan målvakten kastar bara ut bollen vart han vill. Kör 2minuters matcher med 30 sekunders vila emellan.