

**Huvud-
moment**

Sargpassning (*Passningar*)

**Ytterligare
moment**

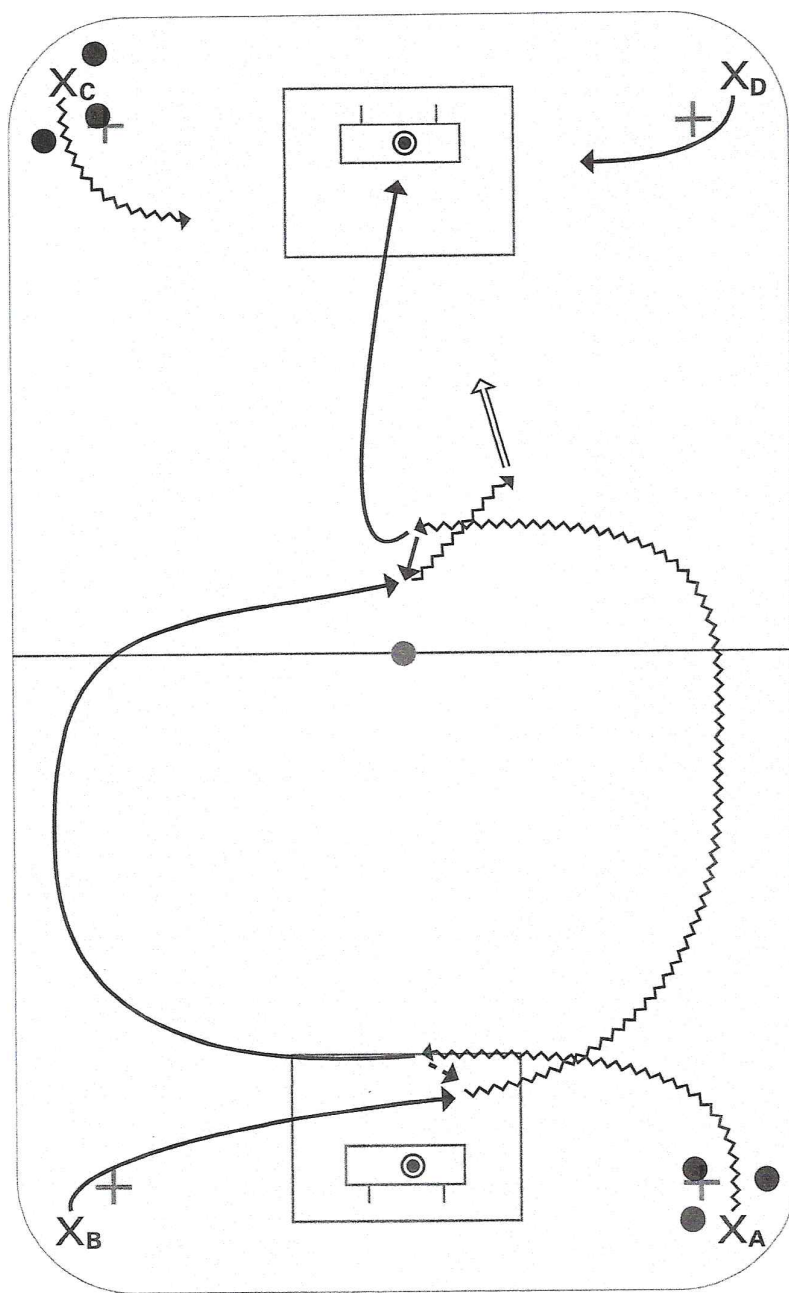
Driva boll i hög fart (*Bollbehandling*),
Direktpassning – stillastående
(*Passningar*)

Förklaring

A driver boll mot kortsargen och slår en sargpassning till B som direktpassar upp till C som kommit in i banan och skjuter direkt.
Ledbyte: A-B-C-A

**Egna
anteckningar**

"Sargpassning anfall"



**Huvud-
moment**

Droppassning (*Passningar*)

**Ytterligare
moment**

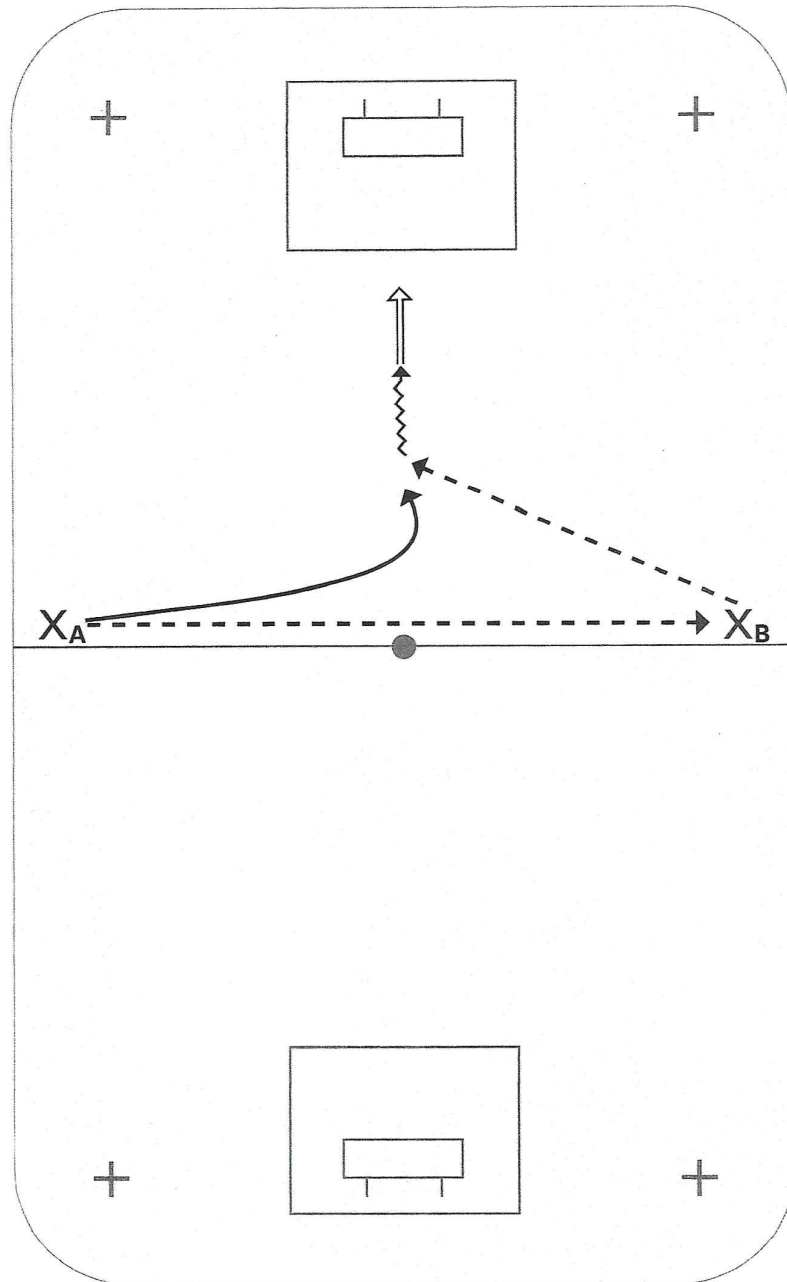
Driva boll i hög fart (*Bollbehandling*)

Förklaring

A & B, C & D startar samtidigt. A startar med boll och gör ett intramp in i mitten och gör en droppass till B som sprungit bakom A. B driver bollen framåt mellan konerna. A fortsätter utan boll utanför konerna. På andra sidan gör B ett intramp in i mitten och gör ett droppass till A som sprungit bakom B. A tar avslut och B går på retur. Samma sak för C och D. Ledaren blåser igång övningen varje gång. Ledbyte: A-D, B-C

**Egna
anteckningar**

"Droppassning"



**Huvud-
moment**

Kortskott (Skott)

**Ytterligare
moment**

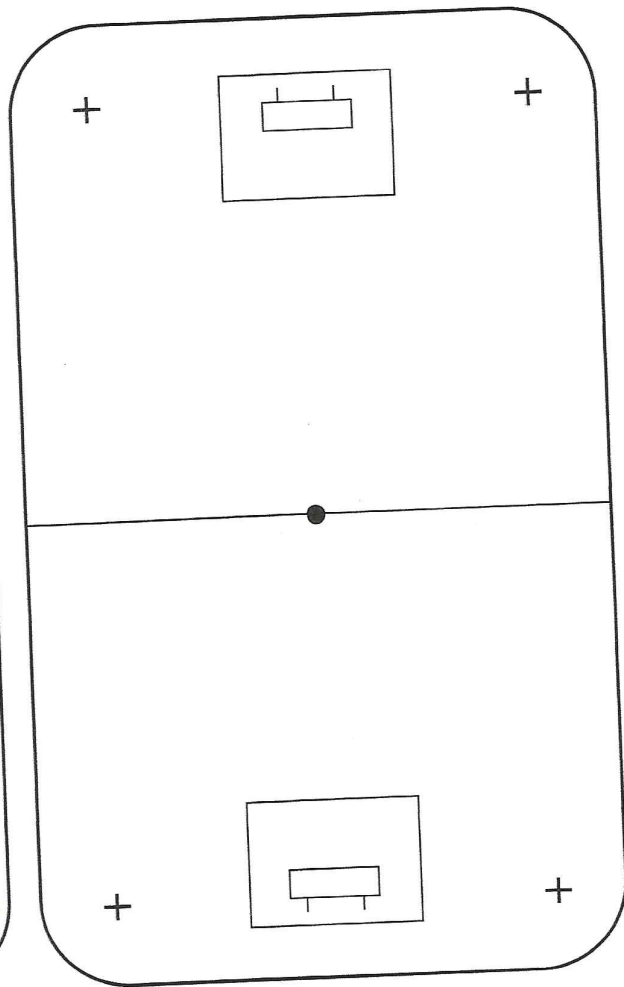
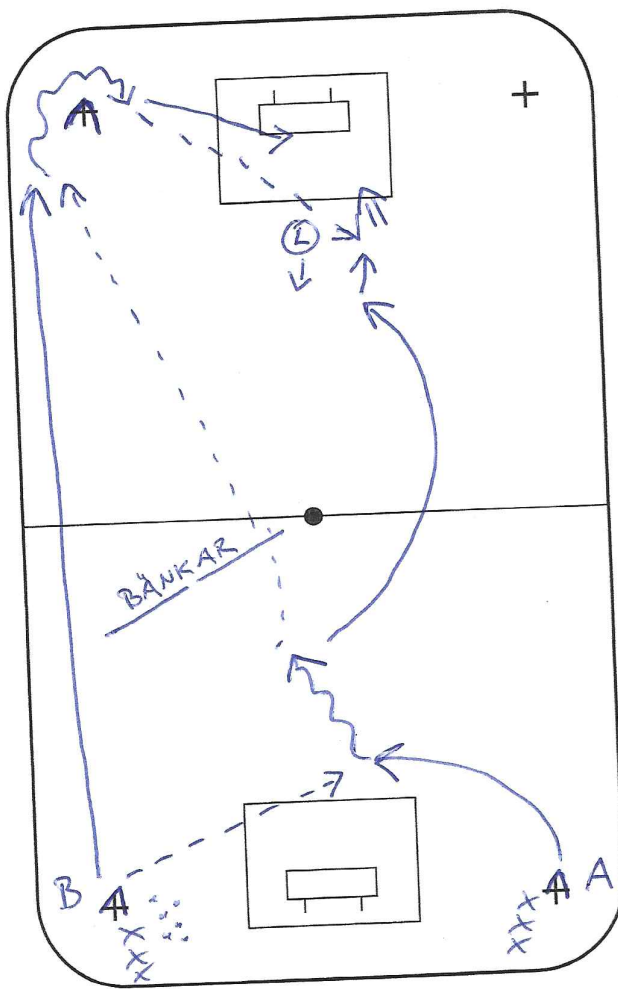
Slåpassning – stillastående
(Passningar),
Direktpassning – stillastående
(Passningar)

Förklaring

A slår en slåpassning till B och löper sedan framåt i båge och får direktpassning från B. A tar emot bollen och avslutar med ett kortskott. Byt led: A-B-A

**Egna
anteckningar**

"Kortskott"



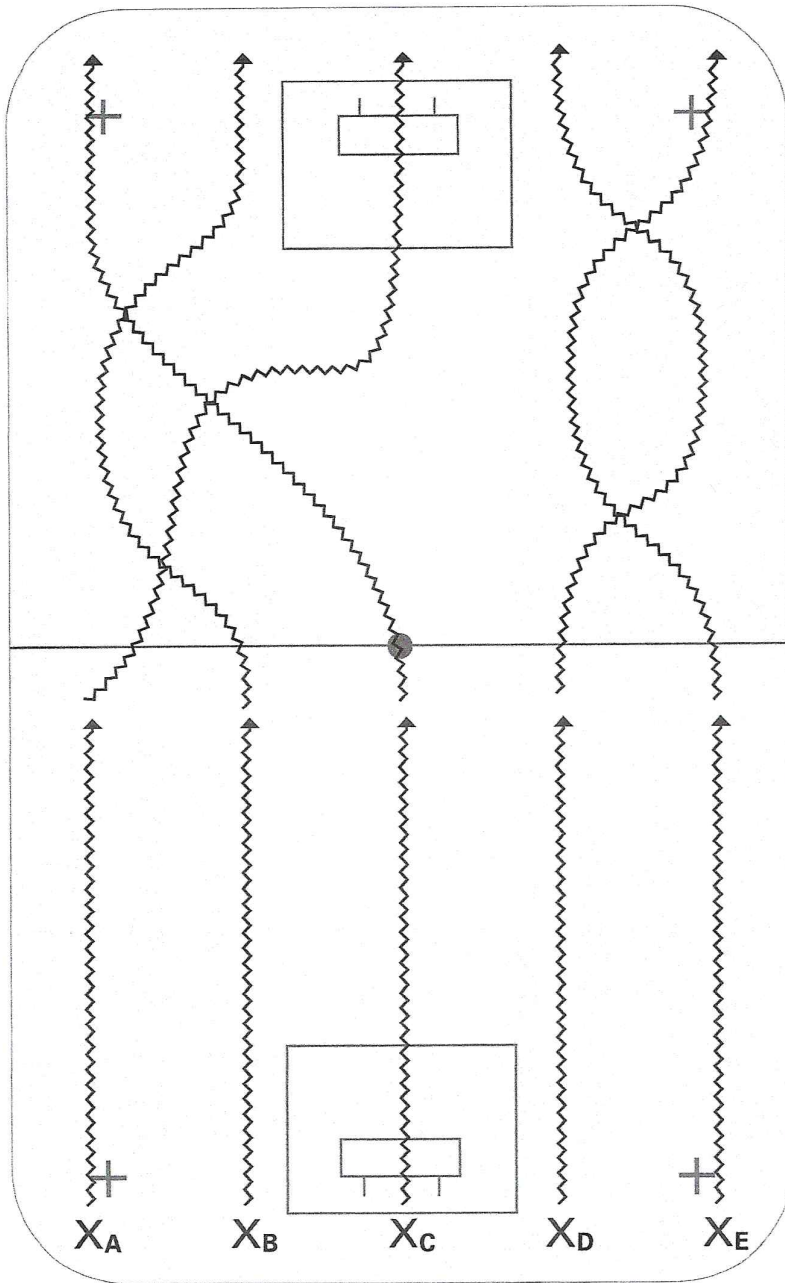
"Uppspel långboll"

A tar löpning m mot mitten, får passning av B, tar med sig bollen mot bänkarna, lägger lång passning över bänkarna ner mot hömet. B löper full fart till hömet, tar emot passning, rundar kon; spelar m mot A som rört sig mot mål. ⊕ = ledare ställer sig ivägen och tvingar A att röra sig ur skuggan.

B springer m mot mål för att ta retur.

Syfte: Bollbehandling med lång boll.

Min position efter passning. Röra sig ur skuggan, Retur.



**Huvud-
moment**

Split vision – i fart (*Bollbehandling*)

**Ytterligare
moment**

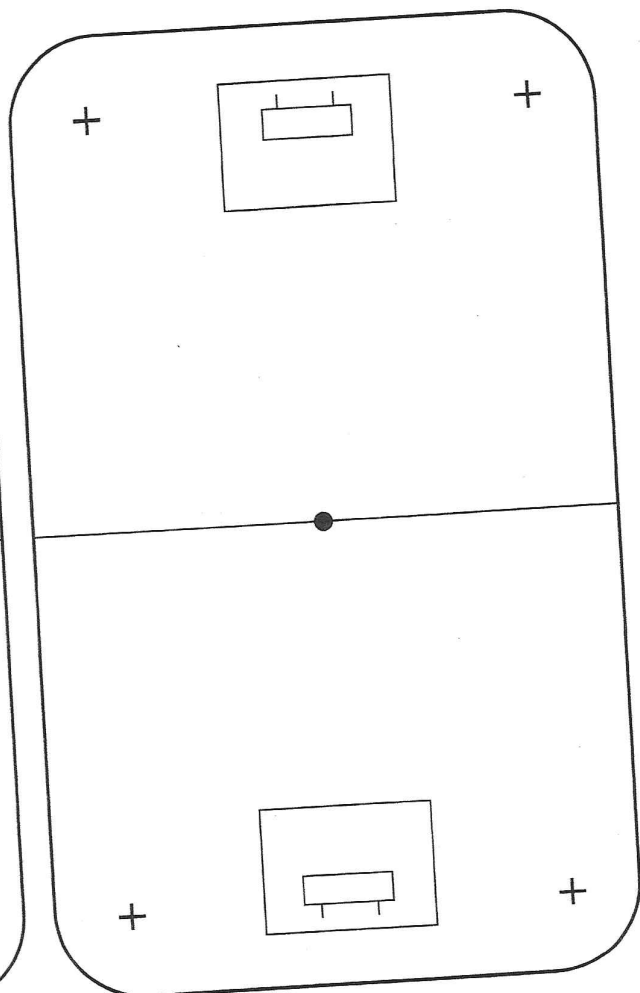
Driva boll i hög fart (*Bollbehandling*)

Förklaring

Spelarna startar vid förlängd mållinje. Vid signal startar spelarna driva boll framåt. Fokus ska ligga på split vision i fart. För att verkligen träna detta ska blicken hållas på övre kanten av sargen. I början löper man bara rakt framåt. Efterhand kan man göra det svårare genom att man byter positioner och löper om varandra. Spelarna utmanar sig själva genom att öka farten och att byta riktning.

**Egna
anteckningar**

Uppvärmning



Uppvärmning

Fri rörelse inne på sin planhalva

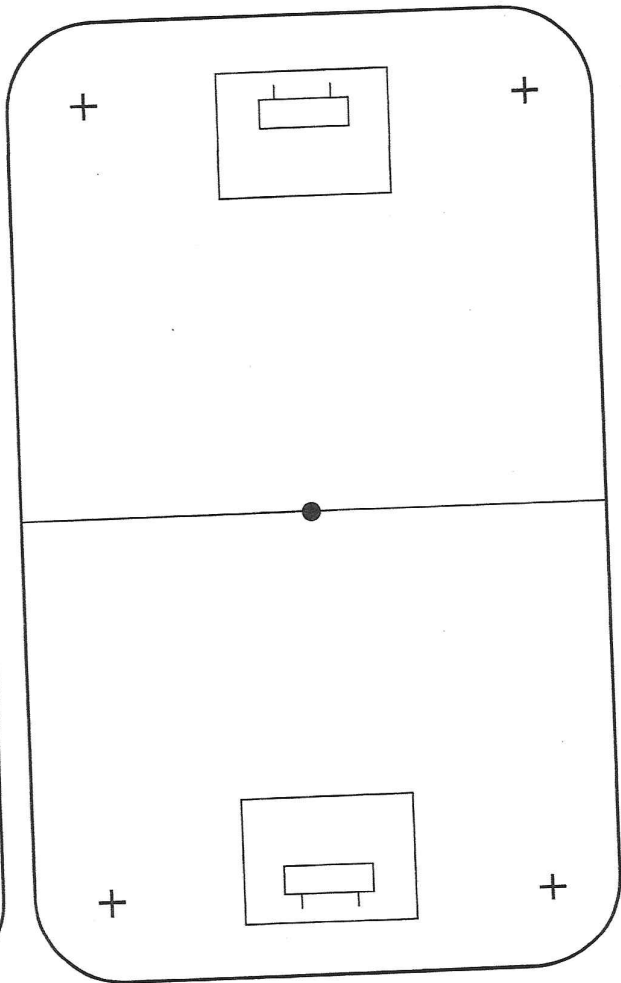
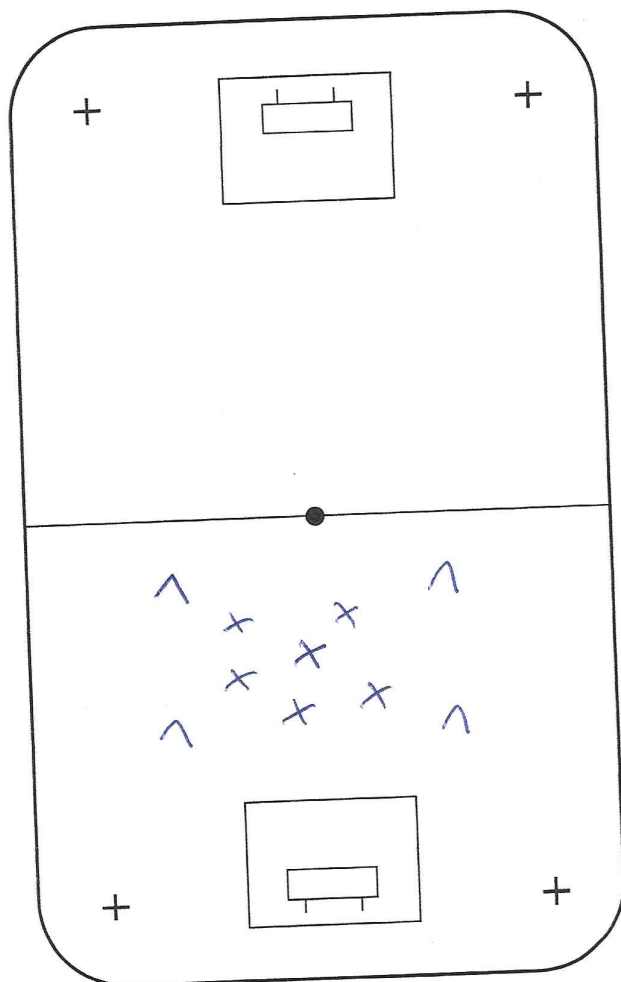
4 st spelare passar till varandra, 1 st

motståndare försöker ta bollen. När bollen tagits av motståndare spelas den över

till andra sidan och fortsätter där. 1 st spelare från X följer med över och försöker ta bollen.

ca 10 min

Syfte: Bollbehandling, rörelse ur passnings-skugga, Split visser.



"Skydda västen/bollen"

Uppvärmning

5-6 spelare inne i rutan med varsin väst i byxlinningen fram. Alla mot alla, försöka ta varandras västar och samtidigt skydda sin egen.

Enkel: Ge tillbaka västen direkt

Utslag: Den som blir av med västen åker ut.

Swårare: Ersätt västen med att alla har klubba och boll, försök peta ut andras bollar.

Syfte: Bollbehandling, kroppskontakt, skydda bollen, split visum.