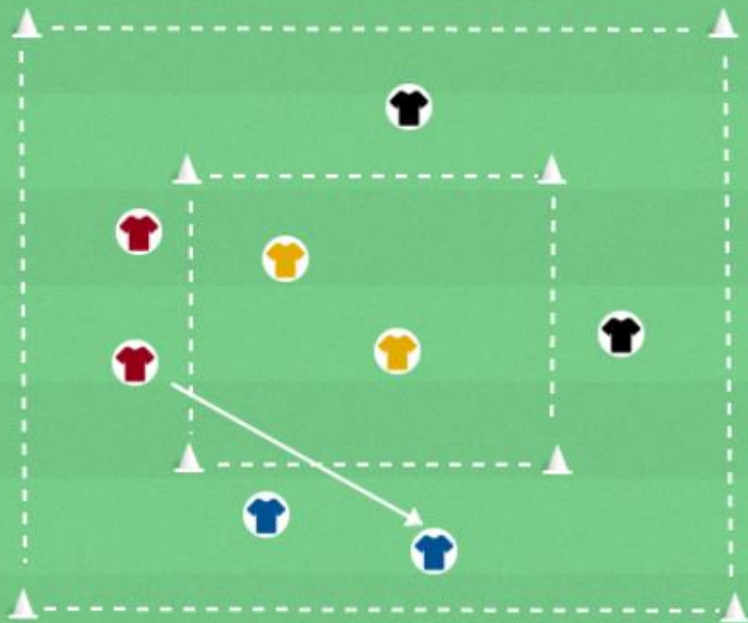


PASSNINGSSPEL 1

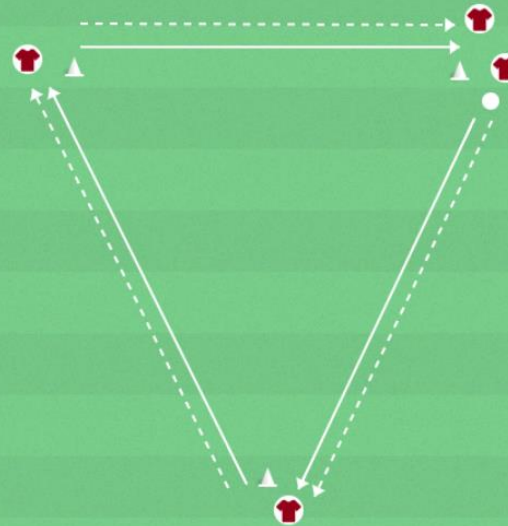
- 5 min Uppvärmning Löpning - Två varv runt planen
- 12 min Bolluppvärmning **Rondo – 8 Passar**
- 8 min Knäkontroll **A**
- 15 min Övning 1 - Färdighet **Ajaxtriangeln**
- 5 min Paus
- 15 min Övning 2 - Spelövning **Real Madrid**
- 5 min Paus
- 20 min Match
- 5 min Stretchning i ring och eftersnack

Pass – Passningsspel 1 (90 min)

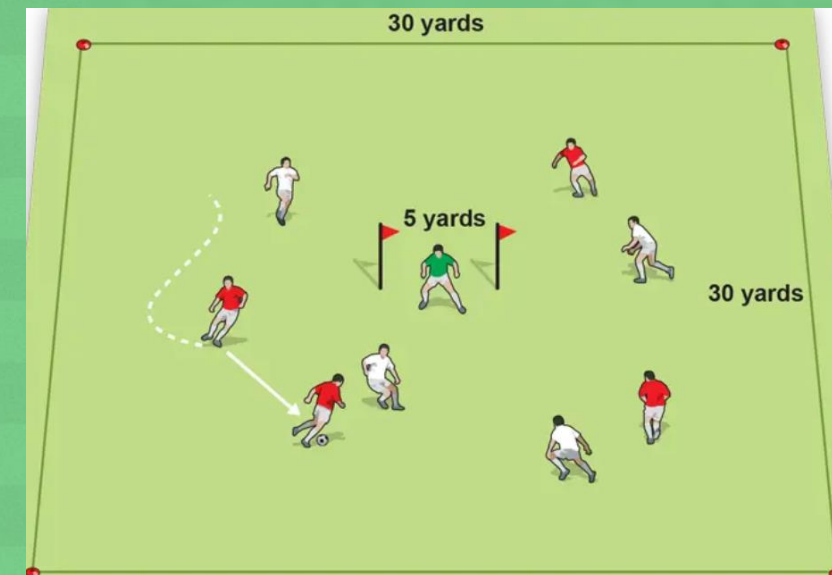
BOLLUPPVÄRMNING



ÖVNING 1 - Färdighet



ÖVNING 2 - Spelövning



Rondo – 8 Passar

RONDO - 8 PASSAR



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Passningsövning som även handlar om att "Hindra speluppbyggnad" genom att utveckla Press-spel. (1:a pressen)

Hur?

Liknar Kvadraten men med 2 spelare som försvarar en passningsyta och försöker bryta bollen.

Minst 4 (och helst 6 spelare) "äger bollen" och ska försöka passa bollen åtta gånger genom passningsytan.

Spelare som försvarar får röra sig fritt både i och utanför passningszonen.

Spelare som "äger bollen" får inte gå in i passningszonen. Passningar som inte går igenom passningszonen räknas inte.

Organisation

8 koner (två olika färger).

1 Aktiv boll - Många bollar redo att spelas in.

Västar i olika färger för att "markera lagen"

Anvisningar

(Om 8 spelare, 2 per lag A, B, C, D)

1) Dela upp spelarna i de olika lagen.

Märk upp med västar eller tröjfärg.

2) Lag A börjar i kvadraten.

Lag B + C + D är "utelaget".

Utelagets uppgift: Spela 8 passningar igenom passningszonen. Om de lyckas är "Lag A" utslagna.

Lag A:s uppgift: Få bollen utanför "yttre zonen" innan "utelaget" slagit 8 passningar.

3) I tur och ordning är det sedan lag B, C och D:s tur.

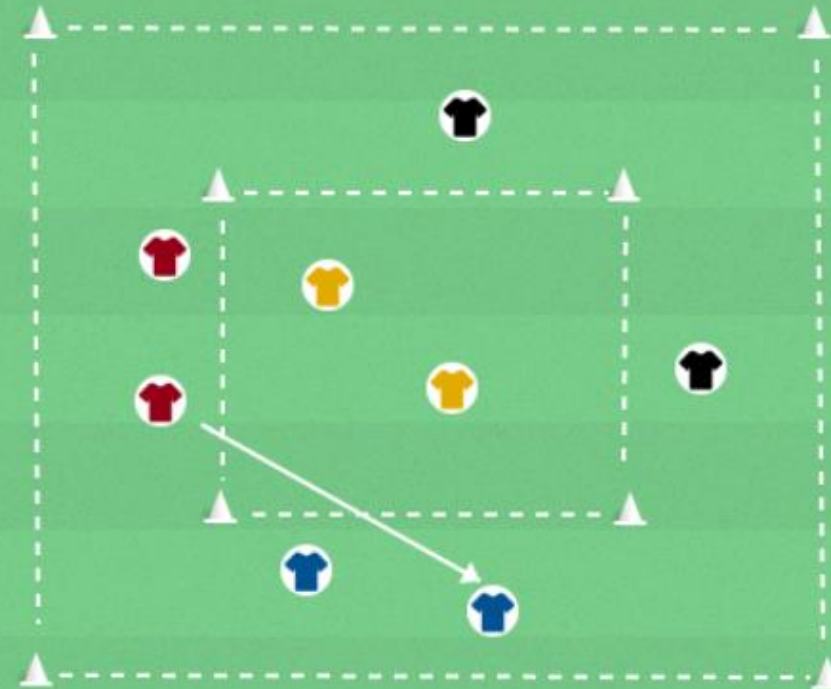
4) Runda 2 fortsätter med de lag som klarade av Runda 1.

Övningen fortsätter tills att alla lag utan ett är utslagna.

Stegring/Tips:

x Tips att lagmedlemmar är på samma kortsida (om 10+).

x Variant - 2 Rondos igång samtidigt där man spelar "Herre på täppan". Bra tips för ojämna grupper.



AJAX-TRIANGELN



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Övningen utvecklar passningstrygghet med lagom långa passningar samt mottagning. Dessutom förflyttning av boll i sidled.

Organisation

Tre koner.

Fyra spelare.

En boll

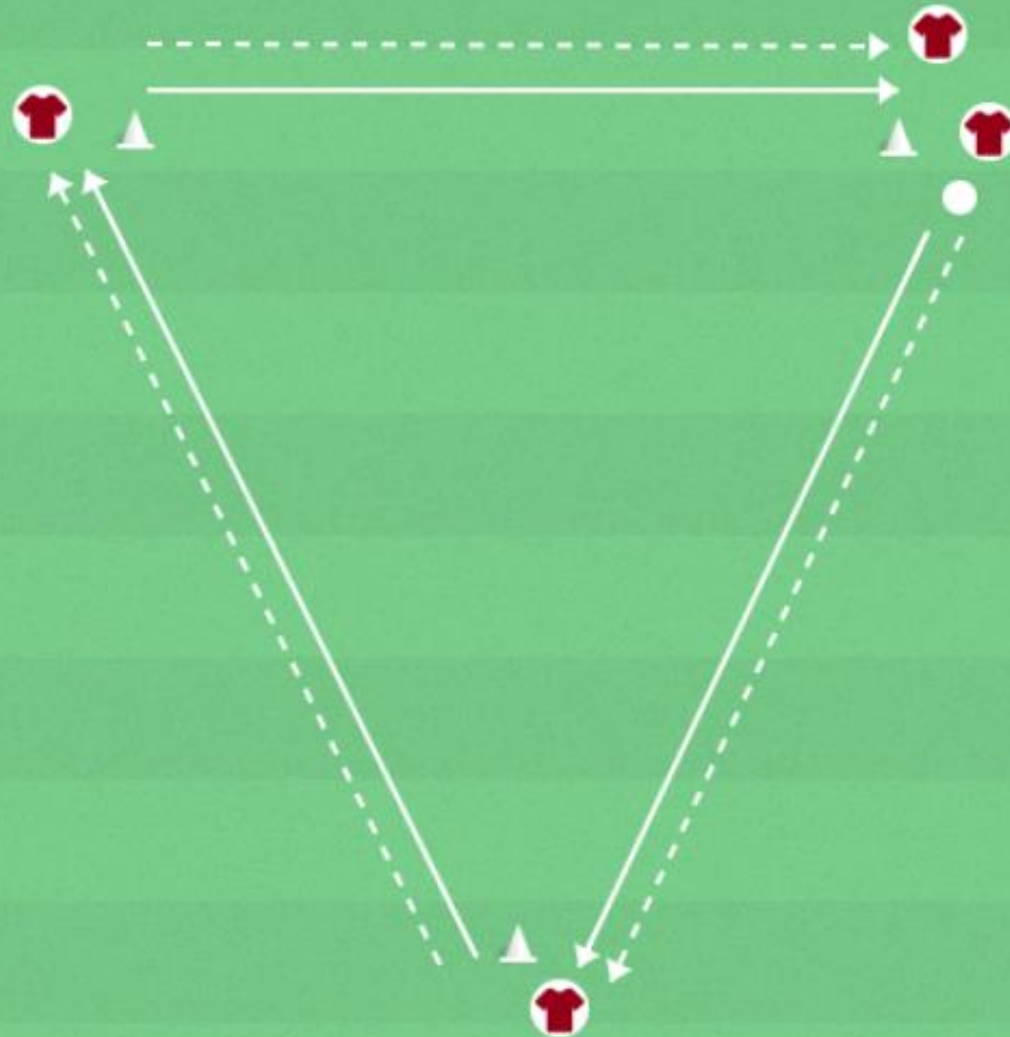
Anvisningar

När övningen börjar står det 2 spelare vid en kon och 1 spelare vid övriga två koner. Bollen börjar vid konen som har 2 spelare.

Bollen passar runt en triangel av tre koner där det är två långa sidor och en lite kortare.

När bollen passats tas en snabb löpning till nästa kon där spelaren väntar tills att bollen kommer nästa varv.

Ajaxtriangeln



Real Madrid-övningen

4 vs 4 + 1 Målvakt

Målet i mitten (4 – 5 meter)

Det går att göra mål från båda sidorna

Alternativ som kan läggas till:

- 1) Ändra till 5 vs 3 (eller liknande) för att få ett lag att spela runt.
- 2) Bestäm vem som är den enda som får göra mål per lag.
- 3) Lägg till en boll till (och sedan eventuellt en tredje)
- 4) Lägg till ett tredje lag (bäst om två bollar)

