

## Speluppbyggnad

5 min Uppvärmning Löpning - Två varv runt planen

12 min Bolluppvärmning

8 min Knäkontroll

15 min Övning 1 - Färdighet

5 min Paus

15 min Övning 2 - Spelövning

5 min Paus

20 min Match

5 min Stretchning i ring och eftersnack

**Rondo – 8 passar**

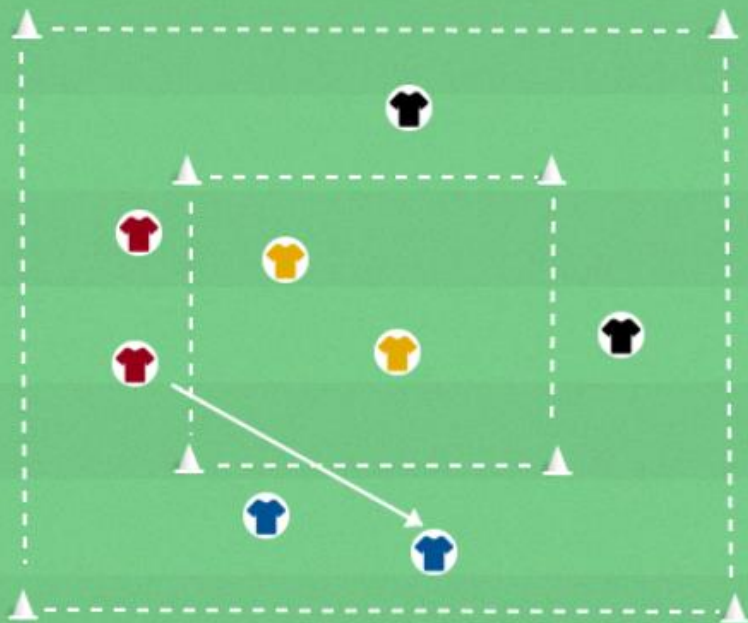
**A**

**Luffarschack-rutor**

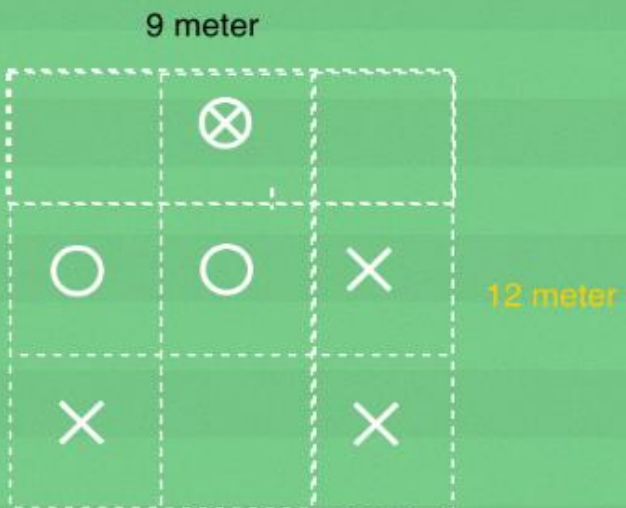
**Modiga försvarare**

# Pass – Speluppbyggnad (90 min)

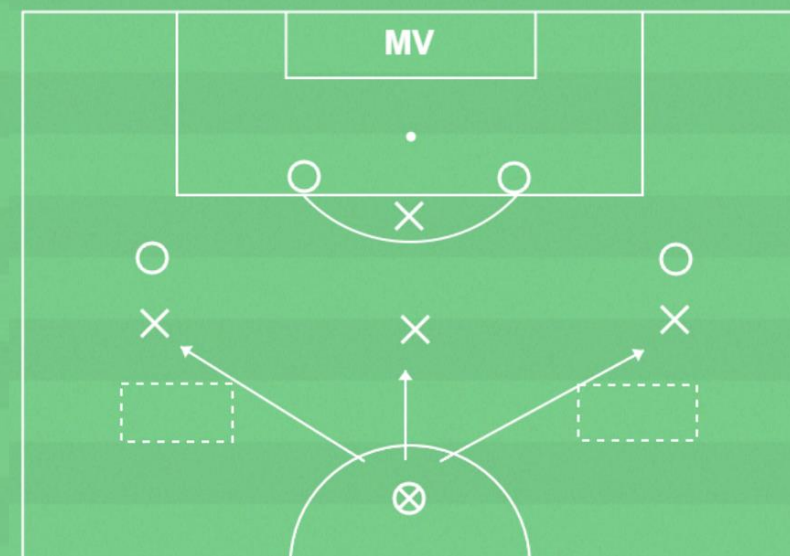
### BOLLUPPVÄRMNING



### 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.

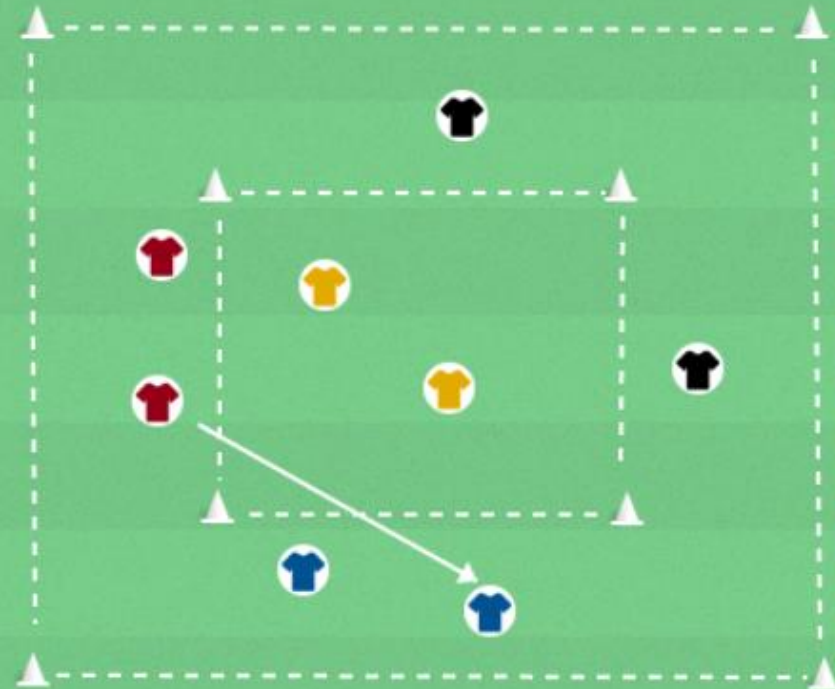
4) Runda 2 fortsätter med de lag som klarade av Runda 1.

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.



## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren flera passningsalternativ.

## Hur?

Frågeexempel:

Vad gör du när du inte är bollhållare?

Hur gör du för att bli spelbar?

Hur gör ni för att få bra spelavstånd inom laget?

## Organisation

6 spelare, yta 12 x 9 meter (9 delytor om vardera 4 x 3 meter), bollar, västar och koner.

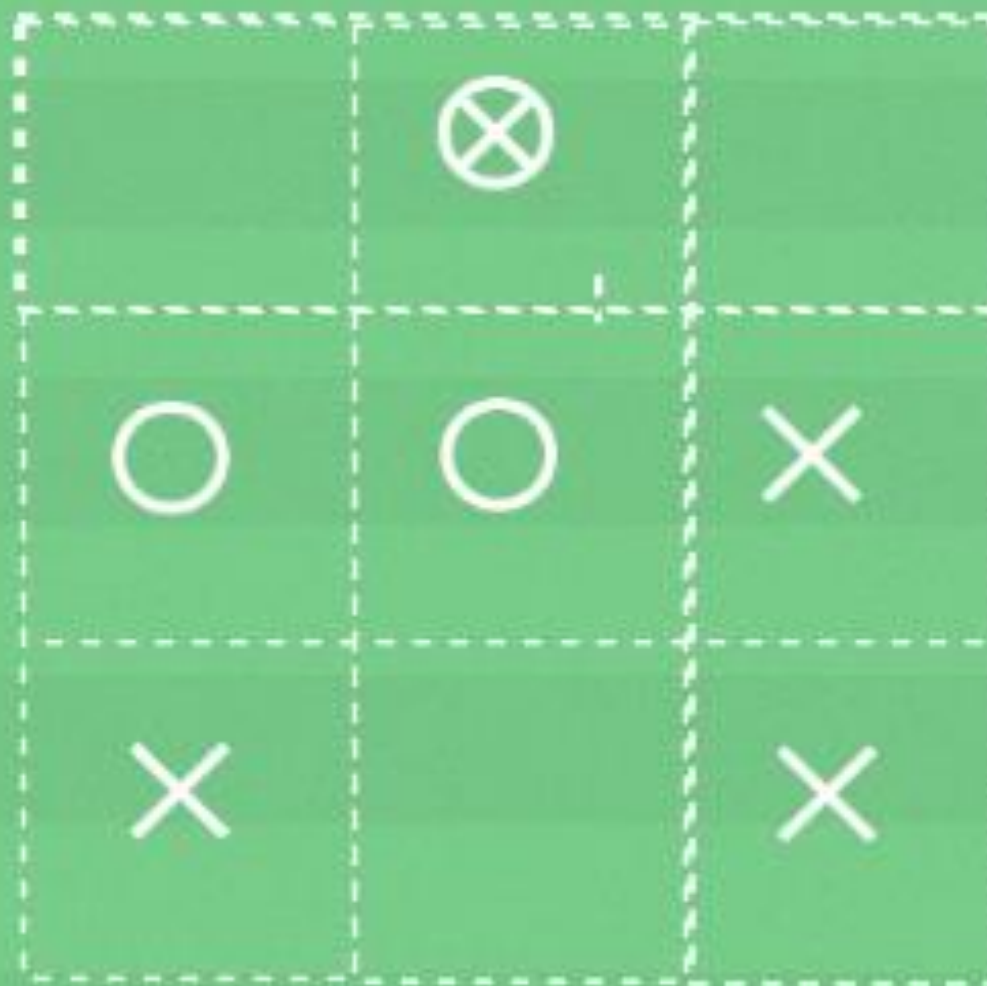
## Anvisningar

Spel 4 mot 2.

Byt uppgift efter brytning eller efter bestämd tid.

Fritt antal tillslag eller tillslagsbegränsning.

9 meter



4 med bollen mot  
2 försvarare

Byt ruta efter varje pass  
Bara en med boll per ruta

Försvarare har västar i hand  
När bollen bryts går den  
som varit försvarare längst  
och blir anfallare och den  
som tappade bollen blir  
försvarare.

12 meter

# Luffarschack

# MODIGA FÖRSVARARE



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Försvarare måste våga hålla boll och spela upp med säkra passningar. Anfallare tränar på att spela upp genom spelbyggnad och försvarare tränar på att förhindra spelbyggnad.

## Hur?

Den anfallsspelare som är längst bak börjar med boll och passar upp till någon av de andra spelarna. Anfallarna ska passa runt och komma till avslut på mål. Försvararna ska försöka ta bollen och sedan spela upp till en spelare som tar emot i någon utav de två målzoonerna.

## Organisation

5 mot 5 (varav en målvakt)

