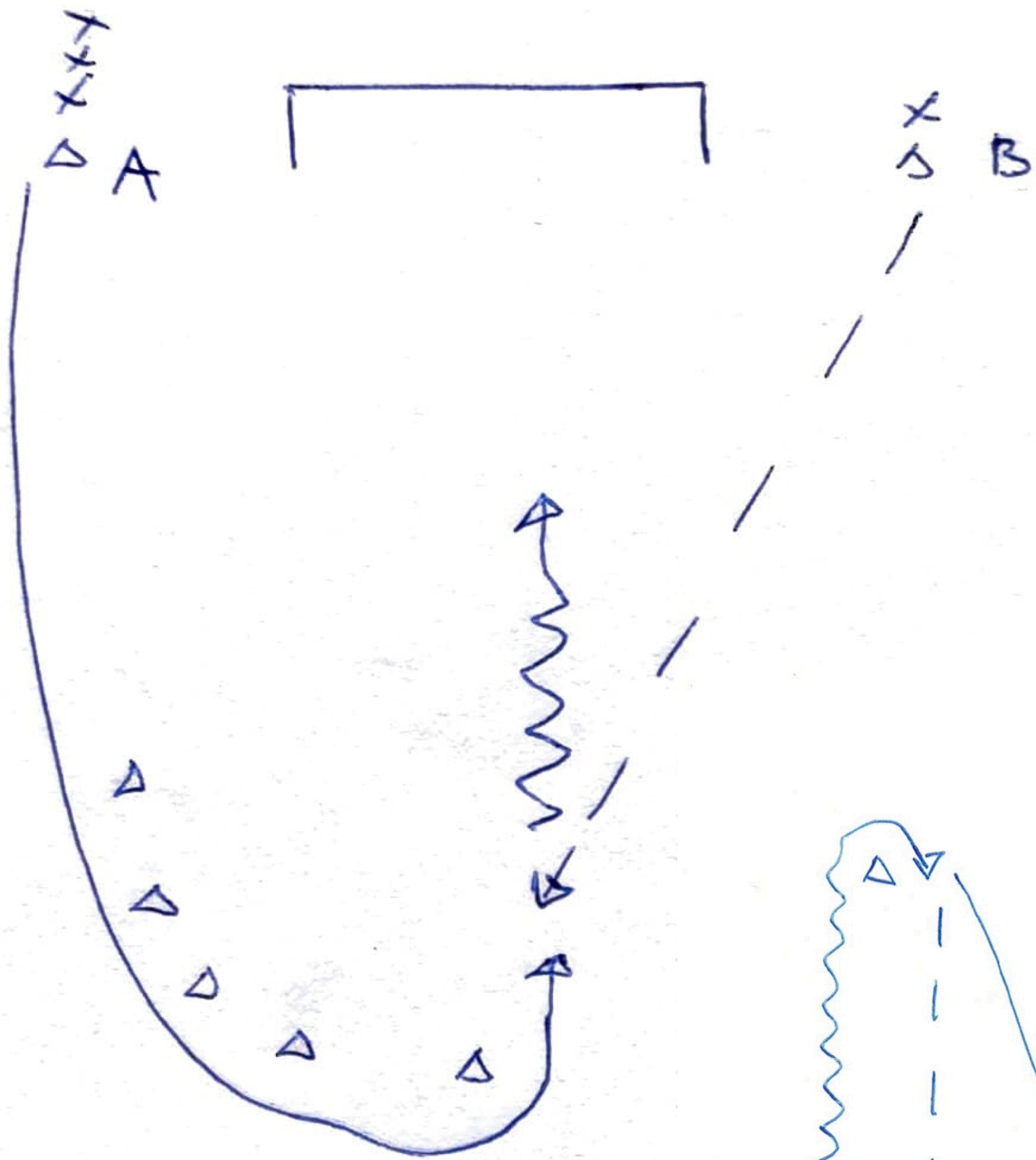


Övning 3:1

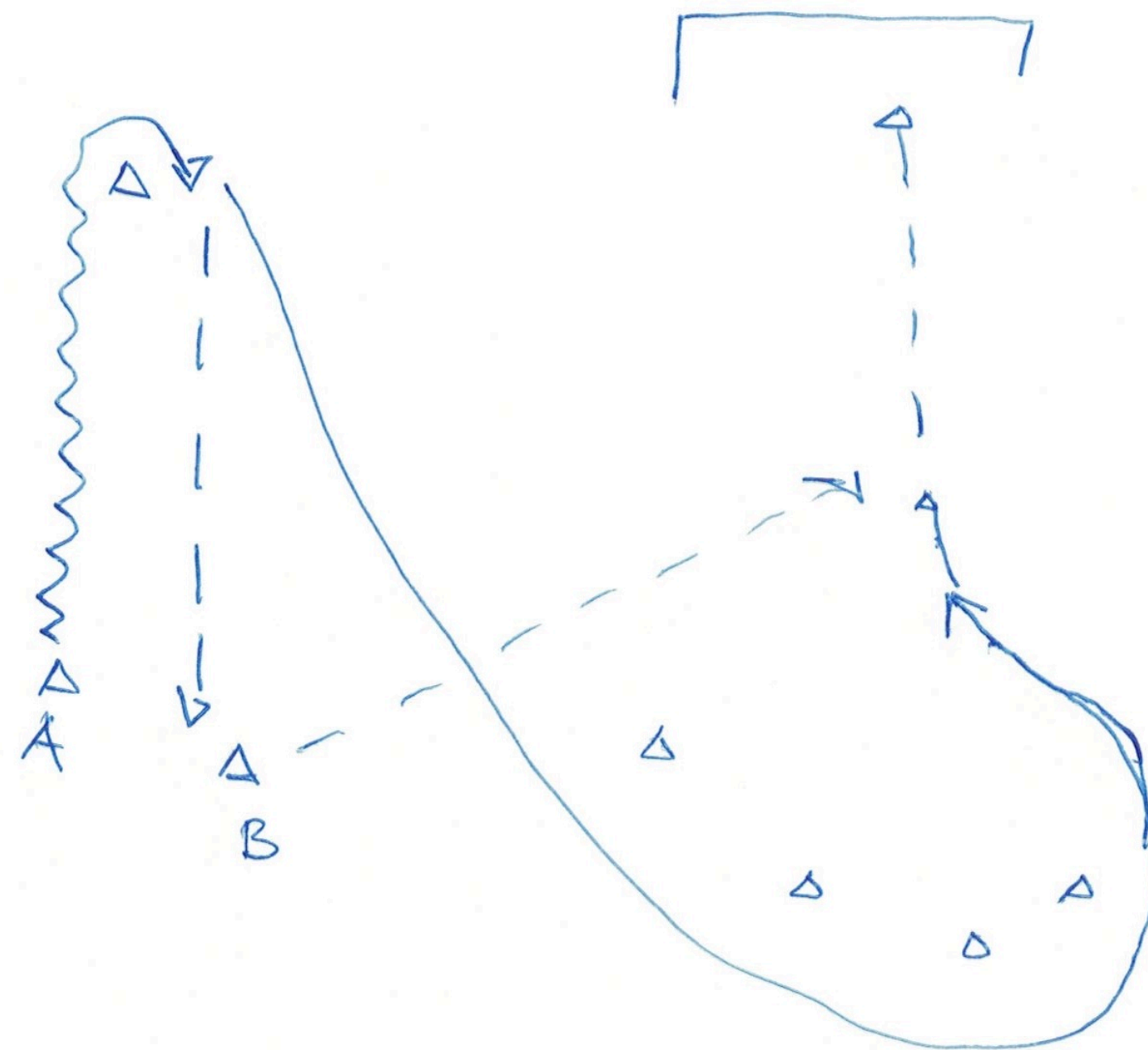


Översteg med avslut,

Spelare tar fart och kör översteg runt konerna,
Passning från ledare kommer.
mottagning utan att kollen studsar iväg.
Avslut mot mål.

Alt.

Spelaren A åker runt kon. Vänder ur passar bollen till spelare B.
Spelare A tar fart, åker översteg.
Spelare B passar bollen.
Mottagning av spelare A
Avslut mot mål.



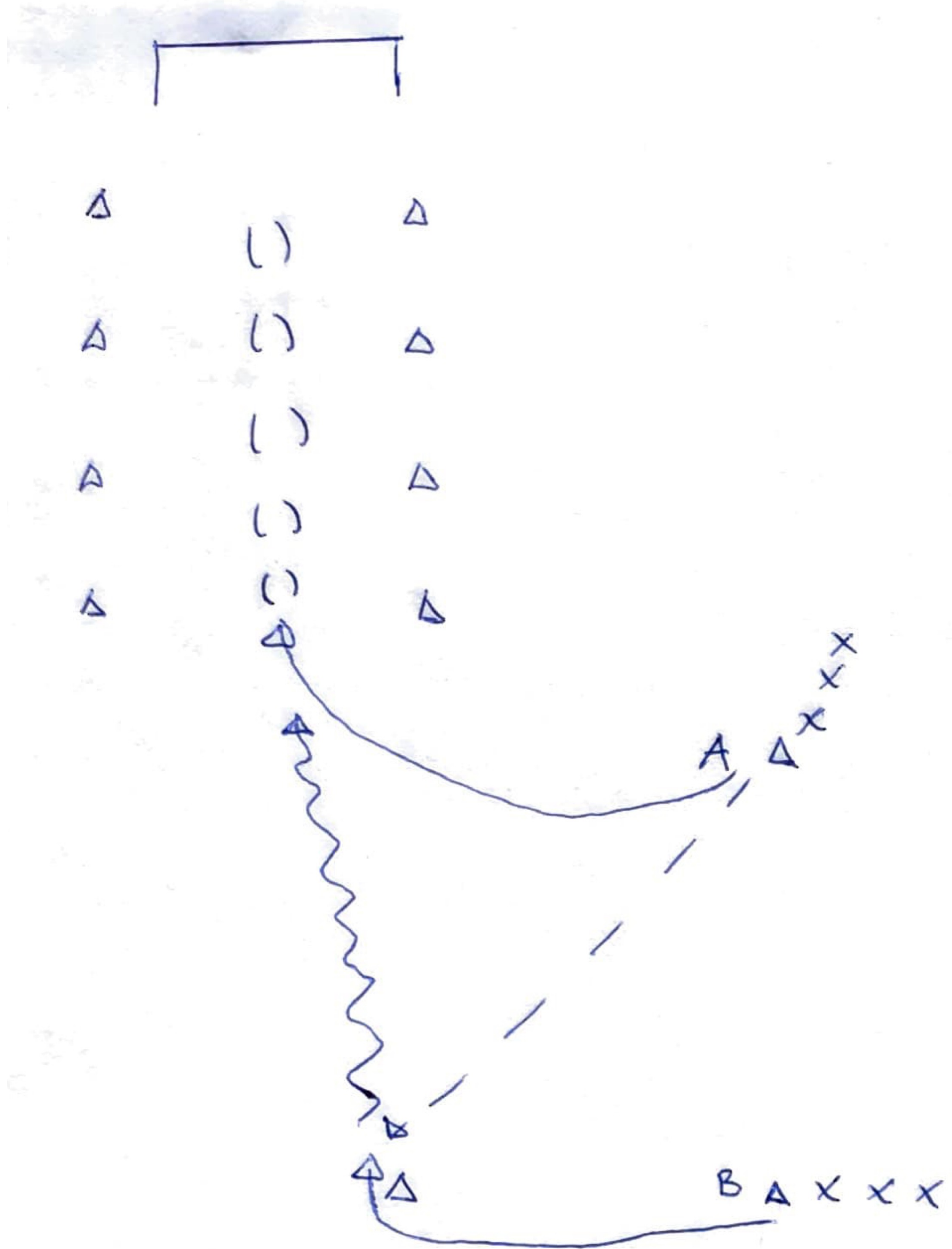
Syfte

Klubbteknik
fånga upp boll, driva bollen och avsluta mot mål.

Skridskoteknik
Luta skridskorna och trycka ifrån för att få med sig fart genom svängen.

Alt. Tävlingsmoment.

Övning 3:2



Avfall- Försvar

Spelare vi B (anfallare) startar och åker runt kon.
Spelare A (försvarare) Passar. Åker sen in i korridoren
Anfallaren tar emot bollen.
Driver bollen framåt.
Anfallaren försöker dribbla förbi försvararen.

Så fort bollen tas från anfallaren avbryts övningen

Syfte

Klubbteknik
Passning till medspelare
Mottagning av boll
Dribbla med boll

Skridskoteknik
Åka och runda kon.

Övning 3:3



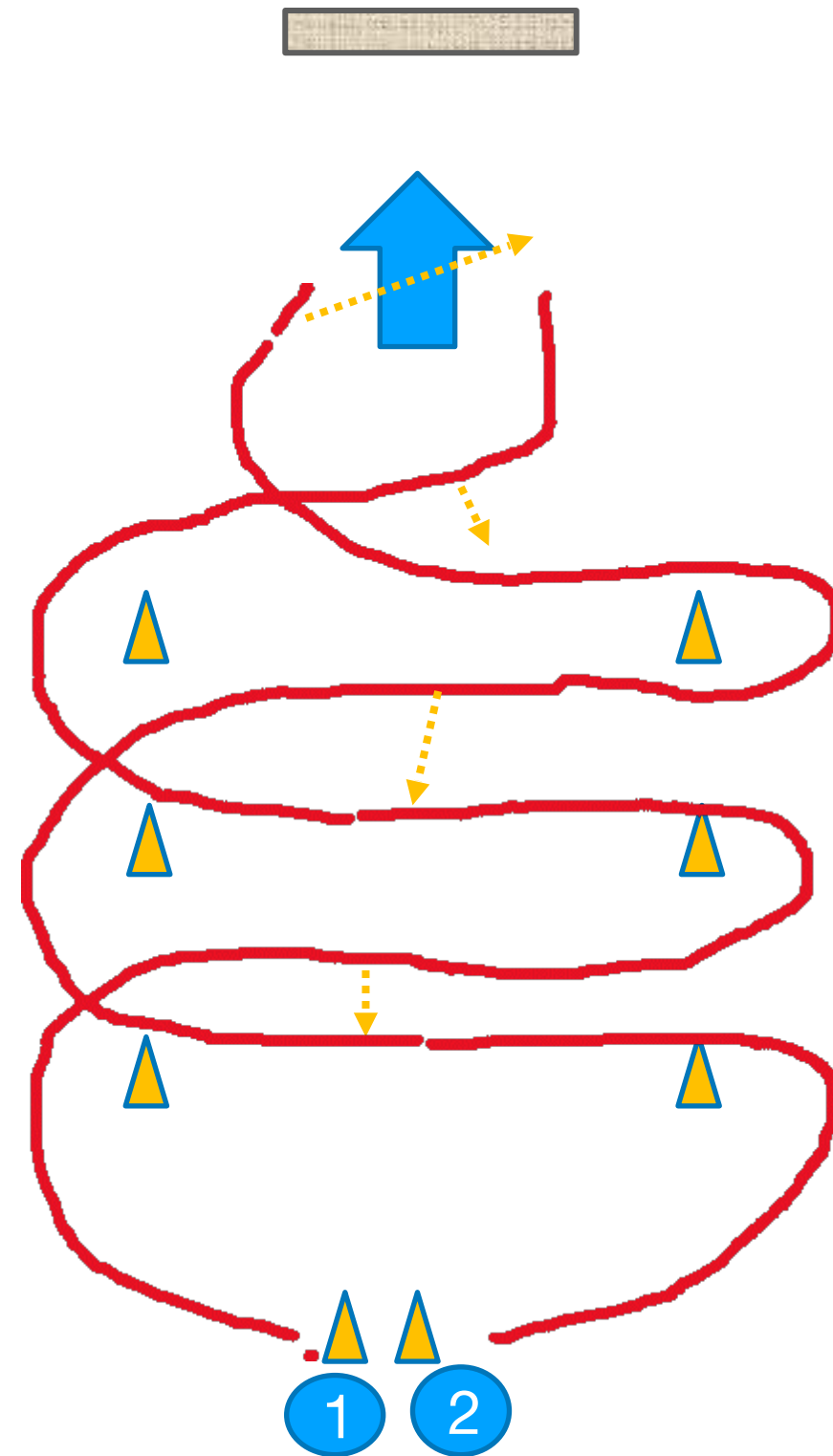
Smålagsspel:

3 eller max 4 spelare per lag. Ledare är aktiv och se till att det blir många bolltouch per spelare. Ex. måste passa minst 3 ggr inom laget innan man får göra mål.

Syfte:

Många bolltouch per spelare.
Göra sig spelbar.
Speluppfattning
Snabba beslut.
Driva boll och titta upp.

Övning 3:4



Överlämningar med avslut. Avsluta eller passa.

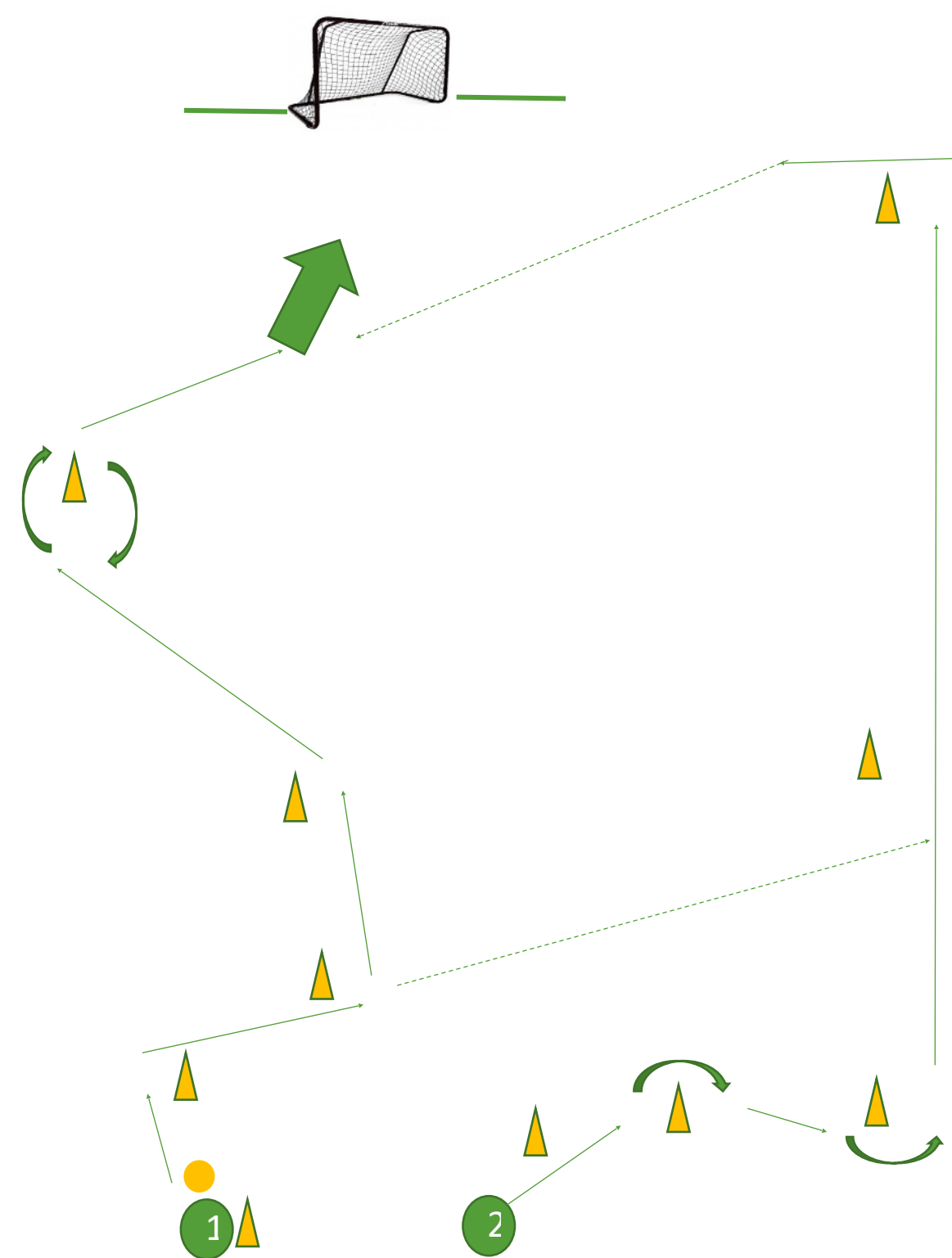
Tips: överlämning/dropp gör mot eget mål

Alt. Ledare kan vara passivförvarare så att avslutet kommer tidigare..

Syfte

Spelförståelse
Överlämningar, tajming
tillsammans med lagkompis

Övning 3:5



Inspel med tajming av mottagning

Spelare 1 och 2 tajmar starten med varandra. 1 passar 2 som åker längs sargen och spelar in till 1 som har bågat in och går på direkt avslut.

Att tänka på:

Spelare 2 startar igång med 2-3 översteg (ställ ut slalomkonor om det behövs). Spelare 1 tar med bollen och gör en riktningsförändring innan pass. Passa framför spelare.

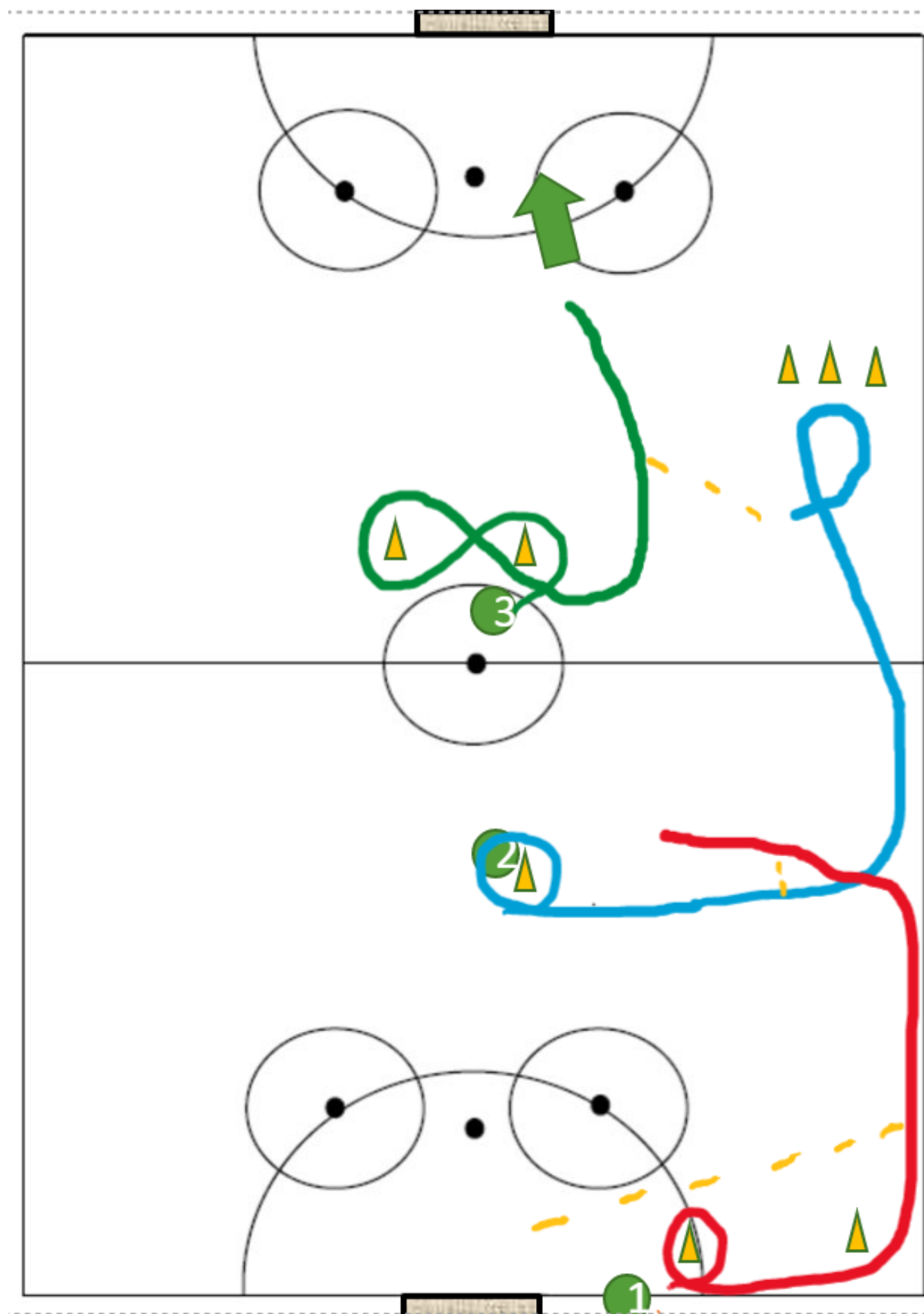
Spelare 1 kommer med "näsan" mot passningen. Spelare kan behöva ta ett varv runt konen för att få till rätt tajming

Byt kant på övningen mellan träningarna. Gör övningen på andra kanten ibland.

Syfte

Spelförståelse, tajming tillsammans med lagkompis, komma rättvänd till boll vid avslut

Övning 3:6



Överlämningar uppspel och avslut

1,2 och 3 är stationer där målvakt/tränare/en från led 1 passar bollen till 1:an. Framgångsfaktor är fokus på tajming att göra övningen tillsammans. Var i rörelse när övningen börjar tex med en loop/8

Tips: Tärna upp i "taket" på skridskorna när spelare två vänder ur.

Om övningen är ny låt spelarna köra på samma station några gånger innan byte. Om spelarna kan övningen, bygg samma övning på andra sidan och rulla runt hela planen.

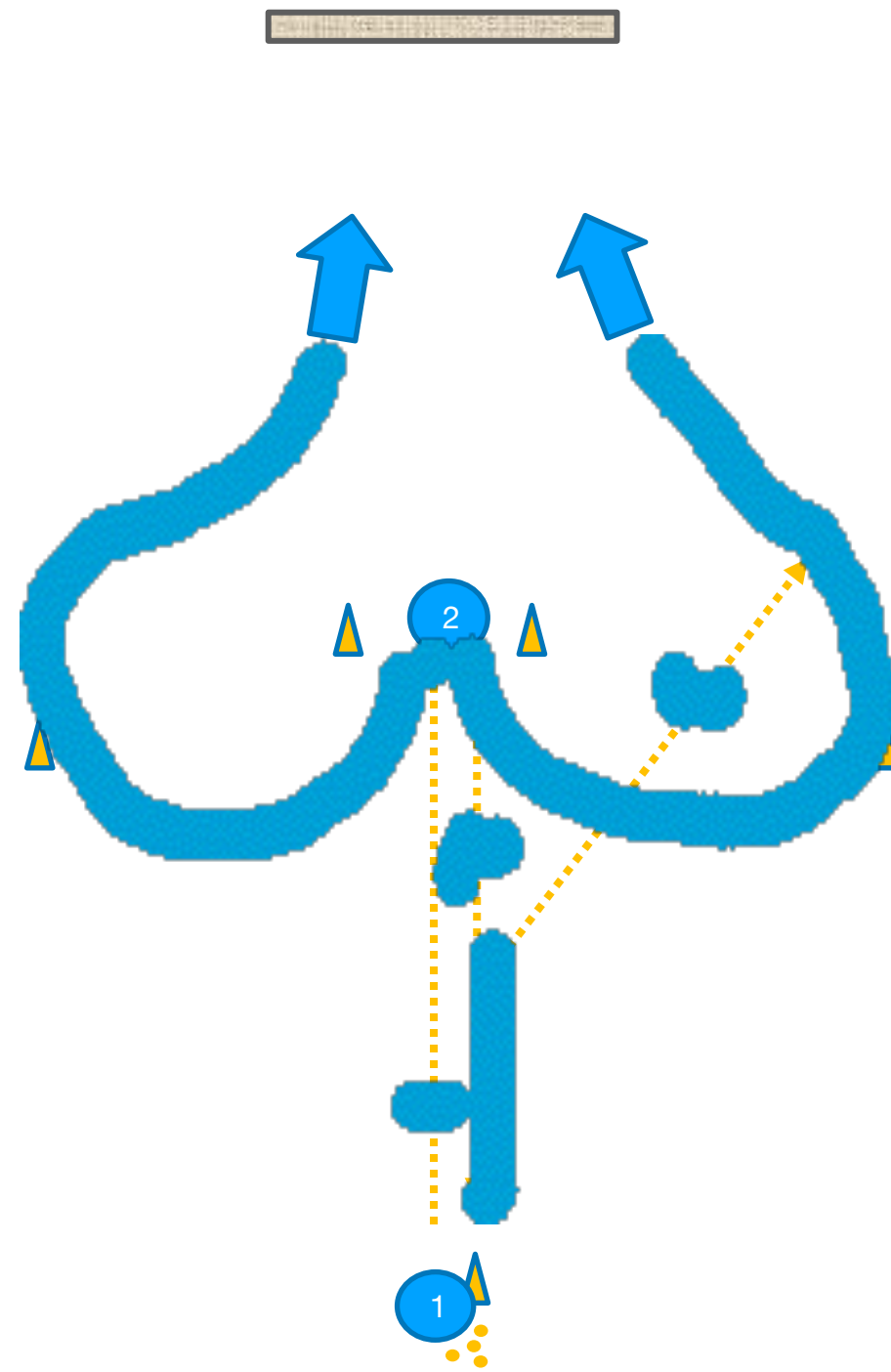
Kom ihåg att även köra övningen åt andra hållet (spegelvänt)

Ledare kan med tiden agera "passiv försvarare", brukar leda till ökat fokus hos spelarna.

Syfte

Spelförståelse, tajming tillsammans med lagkompis i matchliknande situation.

Övning 3:7



Passningsövning

Vad?

Tajming, blicken mot spelet och passning

Hur?

1:an börjar med boll och passar 2:an som passar tillbaka och väljer håll på båge. Visar och får passning från 1:an och går sedan på avslut

Framgångsfaktor är fokus på tajming och blicken mot spelet/passaren (inte visa "rumpan")

Syfte

Båga med blicken mot spelet och passning i fart som i matchsituation.

Övning 3:8



Överlämning och passning

Spelare 1 och 2 tajmar starten med varandra.
Spelare som står på tur passar 1:an eller 2:an.
Den som får bollen gör en överlämning till den andra. Sedan går de på avslut eller passar.

Syfte

Spelförståelse, tajming,
överlämning, tillsammans med
lagkompis, komma rättvänd till
boll vid avslut