



TRÄNINGSPROGRAM B UNGDOM - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Anfallsspel - Speluppbyggnad
4 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - spelbredd och speldjup
- 2 Spelövning 1 - spelbredd och speldjup
- 3 Spelövning 2 - spelbredd och speldjup
- 4 Spelövning 3 - spelbredd och speldjup

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

Organisation

12 spelare, yta 45 x 30 meter, bollar och koner.

Anvisningar

X1 erbjuder X2 spelbredd.

X2 passar till X1 som gör tillbakaspel till X2.

X2 passar till djupledslöpande X3 som passar till X4.

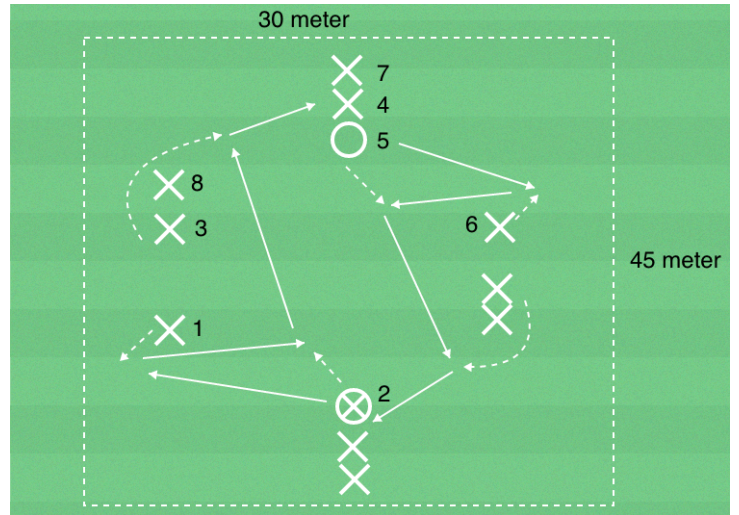
Övningen körs parallellt på motsatt sida med passning från X5 till X6.

Spelarna roterar enligt följande: X2 till X1, X1 till X3 och X3 bakom X7.

Byt riktning

Stegring

X8 agerar passivt motståndare till X3.



SPELÖVNING 1 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

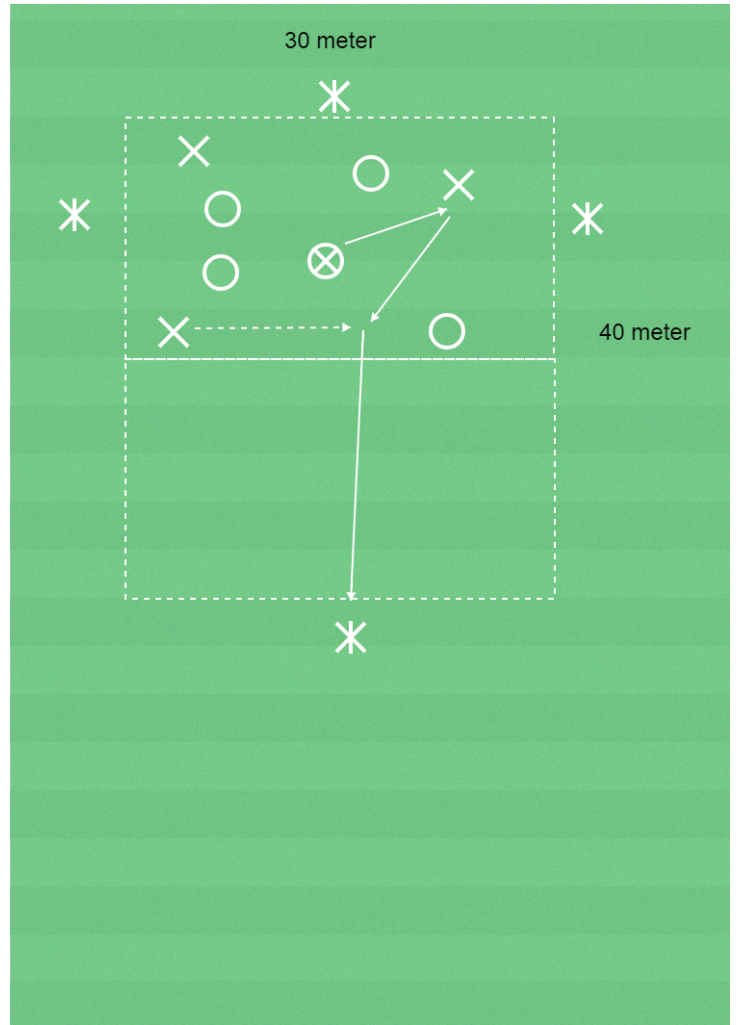
Organisation

12 spelare, spelplan 40 x 30 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela spelytan i 2 delar om vardera 20 x 30 meter. Spel 4 mot 4 i den ena ytan plus 3 väggar som spelar med det bollhållande laget.

Efter 4 passningar inom laget ska man söka väggen på motsatt kortsida och spelarna ska byta spelyta. Väggar på långsidorna följer med i djupled.



SPELÖVNING 2 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

Organisation

2 målvakter, 12 utspelare, spelplan 50 x 60 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Possessionspel 6 mot 6 där båda målvakterna alltid spelar med det bålhållande laget.

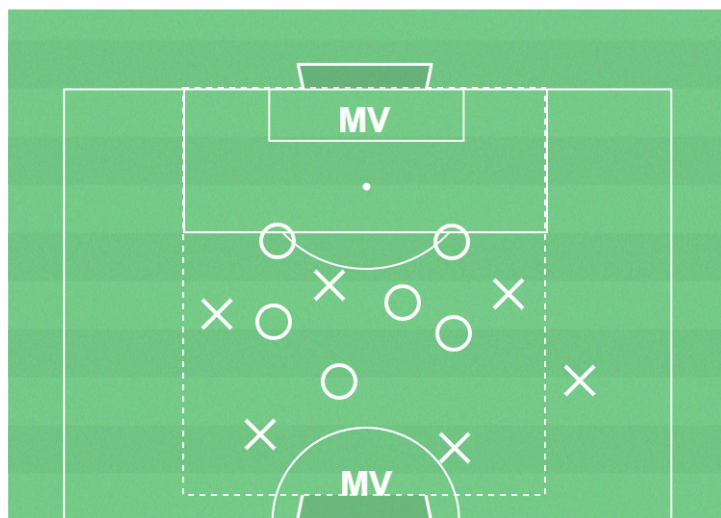
Laget får poäng genom att först passa till den ena målvakten och därefter till den andra målvakten. Lagen får använda korridorerna för att skapa spelbredd.

En eventuell bollhållare i korridorerna får inte attackeras av någon motståndare.

Varianter

Minst 4 passningar inom laget innan laget får passa till nästa målvakt.

Lagen måste först passa till medspelare i båda korridorerna innan man får passa till en målvakt.



SPELÖVNING 3 - SPELBREDD OCH SPELDJUP

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att skapa spelbredd åt laget?

Hur gör du för att ge bollhållaren speldjup - framåt eller bakåt?

Organisation

2 målvakter, 12 utspelare, spelplan 50 x 60 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

Lagen ska driva eller spela bollen genom konmälen för att få avsluta.

Variant

Fritt spel och extra poäng efter drivning eller passning genom konmälen.

