



TRÄNINGSPROGRAM B UNGDOM - VÄGGSPEL

Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål
4 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Övningar i träningspasset:

- 1 Färdighetsövning 1 - väggspel
- 2 Färdighetsövning 2 - väggspel
- 3 Spelövning 1 - väggspel
- 4 Spelövning 2 - väggspel

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Vad gör du i god tid före väggspellet?

När spelar du bollen till väggen?

Tänk på (väggen)

När gör du dig spelbar?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

Organisation

6 spelare, yta 25 x 15 meter, bollar, koner och västar.

Anvisningar

X1 utmanar O1 och X2 gör sig spelbar.

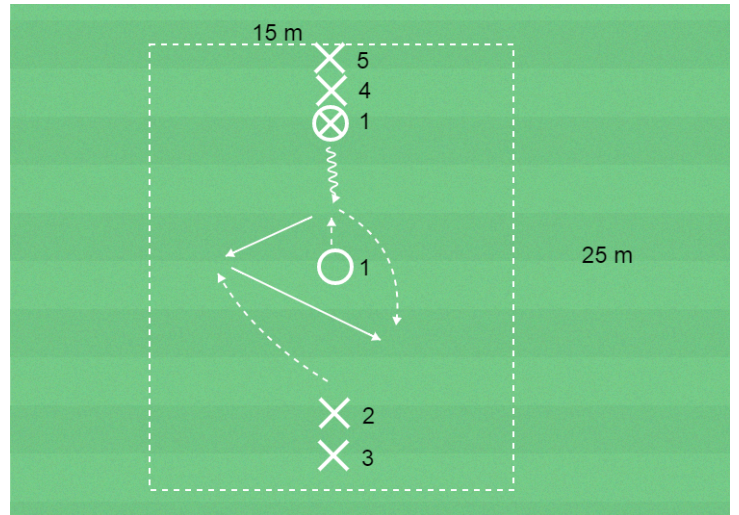
X1 spelar vägg med X2 och passar till X3.

X1 ställer sig bakom X3 och X2 ställer sig bakom X5.

X3 utmanar O1 och X4 gör sig spelbar.

X3 spelar vägg med X4 och passar till X5.

Byt försvarsspelare.



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Vad gör du i god tid före väggspellet?

När spelar du bollen till väggen?

Tänk på (väggen)

När gör du dig spelbar?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

Organisation

2 målvakter, 12 utspelare, yta 40 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

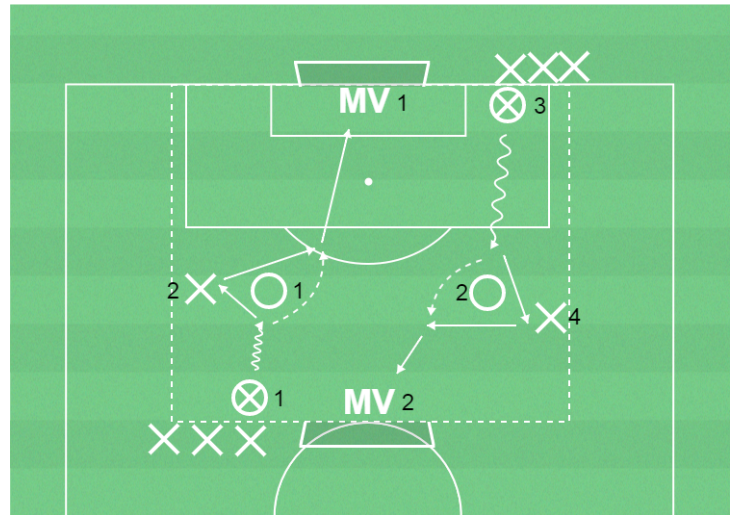
X1 utmanar O1, spelar vägg med X2 och avslutar mot MV1.

Övningen genomförs mot båda målen samtidigt.

Efter avslut ställer sig spelarna i motsatt led.

Byt försvarsspelare och vägg.

Byt så att väggspellet sker åt höger.



SPELÖVNING 1 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Hur gör du för att överraska motspelaren?

Hur spelar du bollen i förhållande till medspelaren?

Tänk på (väggen)

Hur gör du så att du kan få en passning från bollhållaren?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 80 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Mittzon 40 x 40 meter.

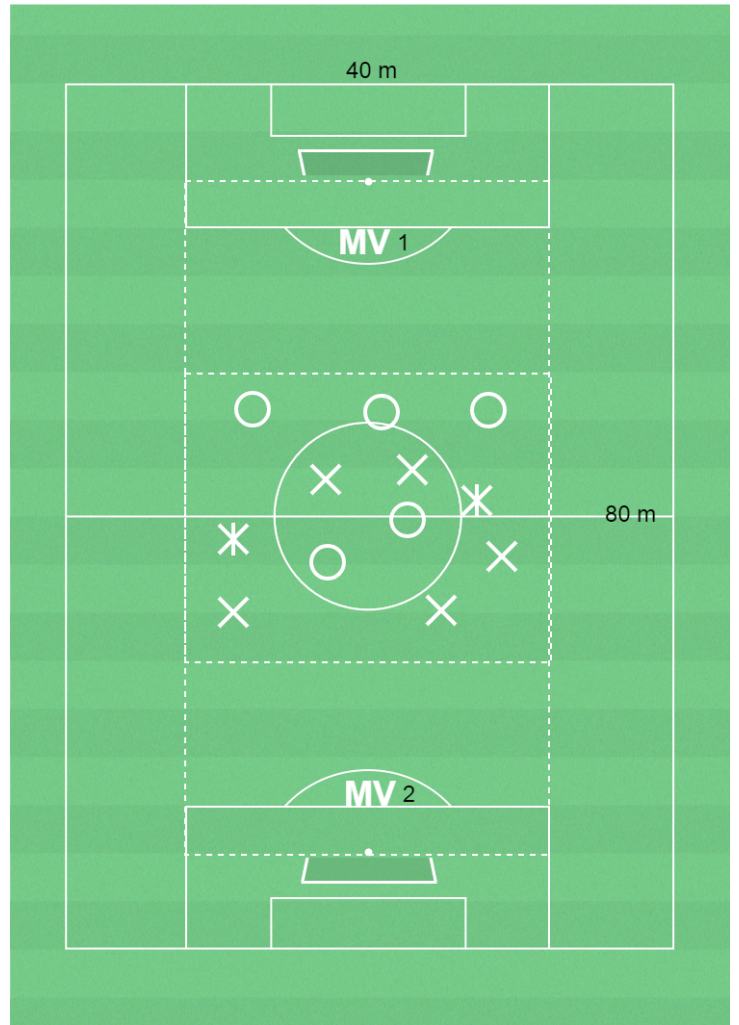
Anvisningar

Spel 5 mot 5 med målvakter plus 2 spelare som alltid spelar med det bollhållande laget.

Lagen får 1 poäng efter lyckat väggspel i mittzonen.

Efter väggspel ska lagen spela sig in i anfallszonen och göra mål.

Spelarna får inte befinna sig i egen försvarszon.



SPELÖVNING 2 - VÄGGSPEL

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motspelare med hjälp av medspelare.

Hur?

Frågeexempel:

Tänk på (bollhållaren)

Hur gör du för att överraska motspelaren?

Hur spelar du bollen i förhållande till medspelaren?

Tänk på (väggen)

Hur gör du så att du kan få en passning från bollhållaren?

Hur står du med kroppen när bollhållaren passar?

Organisation

2 målvakter, 12 utespelare, spelplan 50 x 40 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 6 mot 6 med målvakter.

Lyckat väggspel under spelet ger 1 poäng.

Mål ger 1 poäng.

Mål direkt efter lyckat väggspel ger 3 poäng.

