

# Träningspass 5 - Passa, ta emot och markera

## Färdighetsövning 1 - Passningar - Nummer boll

- Organisation
  - Dela in spelarna i två lag.
  - Spelarna i ena laget får varsitt nummer, där nummer 1 ska passa nummer 2 som passar nummer 3 o.s.v.
  - Spelarna i det andra laget springer runt ett uppkonat område med boll varsin gång medan det andra laget passar
  - Det lag som hinner med flest pass innan det andra har sprungit färdigt vinner.
  - Kan även köra på tid, t.ex. hinner ni ett varv på 20 sekunder?

## Färdighetsövning 2 - Spelarplacering vid målvaktsutkast

- Organisation

- 4 grupper, bollar, yta 30 x 15-20, västar
  - 2 grupper per spelplan

- Anvisningar

- Anfallare:
  - De ska vara beredda att ta bollen så snart målvakten i motståndarlaget släppt bollen.
  - De som spelare fram ska stå i mitten på mittlinjen.
  - Backarna ska stå ca 1-2 meter bakom mittlinjen mer ut mot kanterna.
- Försvare:
  - Målvakt ska snabbt få ut bollen, spelarna ska sedan snabbt få igång passningsspelet och jobba mot motståndarnas mål.
  - De som är backar ska placera sig ca 1-2 meter från målgårdens hörn.
  - De som spelar fram ska stå ca 2-3 meter från "sin back" för att snabbt ta emot en passning.
  - Så snart backen passat ska de arbeta sig upp mot motståndarnas mål.

## Färdighetsövning 3 - Spelarplacering vid inspark

- Organisation
  - 4 grupper, bollar, yta 30 x 15-20, västar
    - 2 grupper per spelplan
- Anvisningar
  - Anfallare
    - De som inte skjuter hörna
    - Markera motståndarna
    - Den spelare som inte markerar försöker vara mellan insparken och närmsta spelare i motståndarlaget för att erövra bollen
  - Försvare
    - Back sköter inspark
    - Spelare försöker placera sig nära insparken i den riktning man vill göra mål.
    - Andra backen placerar sig på mittlinjen eller strax ovanför för att vara spelbar och ta emot passning längs med linjen.

## Avslutning - Spel 5 mot 5

- Spel enligt spelregler 5 mot 5

