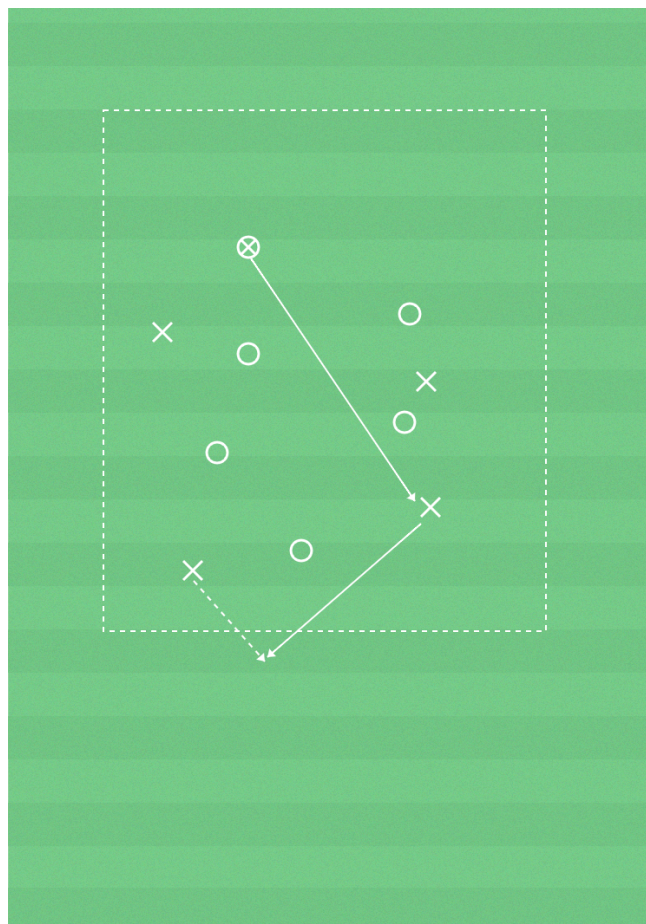


Träningspass 6 - Skjuta, kasta sig och fånga

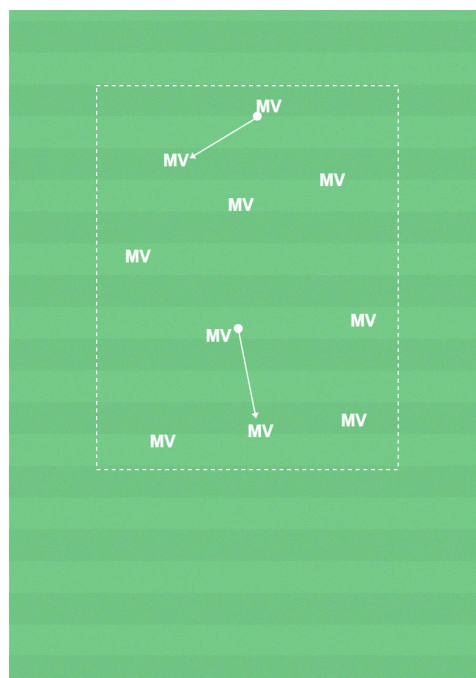
Uppvärmning - Doppboll 5 mot 5

- Varför?
 - För att träna på att fånga och kasta bollen som målvakt
- Hur?
 - Kasta med pendelarmen över huvudet och styr bollens riktning med fingrarna.
 - Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen.
 - Bryta passningar.
 - Ta tillbaka bollen om du tappar den.
 - Ta bort bollen från motståndaren när du har erövat den.
- Organisation
 - 2 lag, boll och västar
- Anvisningar
 - Uppgiften i övningen är att göra mål genom att fånga och doppa bollen i marken bakom motståndarnas kortlinje. Spelarna får inte springa med bollen och varje gång en spelare fångar bollen måste den doppas i marken innan den kastas vidare. 2 lag med lika många i varje.



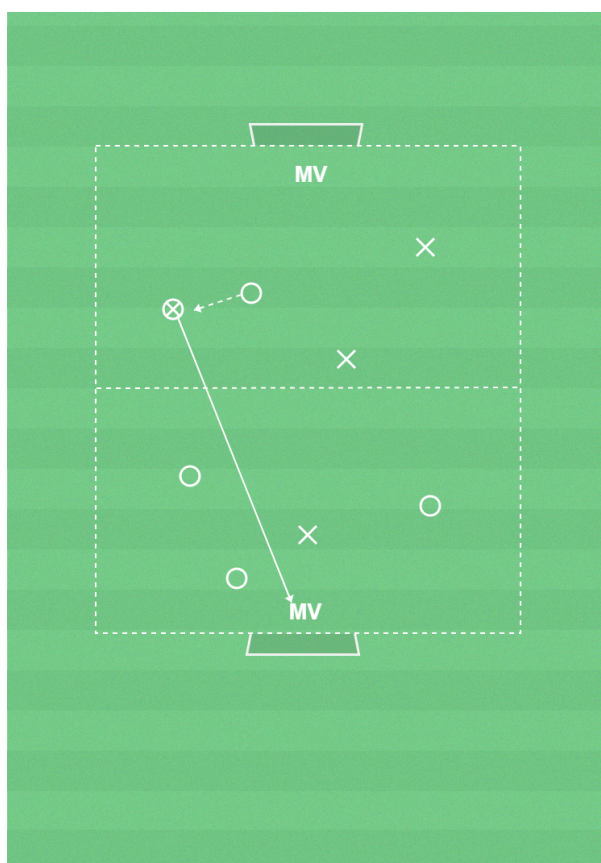
Färdighetsövning 1 - Nummerboll

- Vad?
 - Speluppbyggnad
- Varför?
 - Anfallsspel: För att kunna leverera bollen från målvakt till utespelare
 - Försvarsspel: För att kunna fånga bollen i olika höjd
- Hur?
 - **Passning/mottagning:** Spelbarhet, orientera sig, flytta bollen och träffa bollen med spänd fot.
 - **Rulla/fånga låga bollar:** Böj på knät, släpp bollen nära marken och fånga bollen med underarmarna ihop.
 - **Kasta/fånga höga bollar:** Pendelarmen över huvudet, styra bollens riktning med fingrarna och fånga bollen med båda händerna samtidigt.
 - **Kasta sig:** Kasta sig mot bollen.
- **Organisering:**
 - 5-6 spelare/grupp, 1 boll/grupp och västar
- **Anvisningar**
 - Uppgiften är att passa bollen inom gruppen i en särskild ordning. Spelarna får varsitt nummer. Nummer 1 passar till nummer 2 osv.
 - **Progression 1 - rulla:**
Spelarna rullar bollen till varandra.
 - **Progression 2 - kasta:**
Spelarna kastar bollen (över huvudet) till varandra.
 - **Progression 3 - kasta sig:**
Spelarna kastar bollen strax framför varandra så att det går att kasta sig.



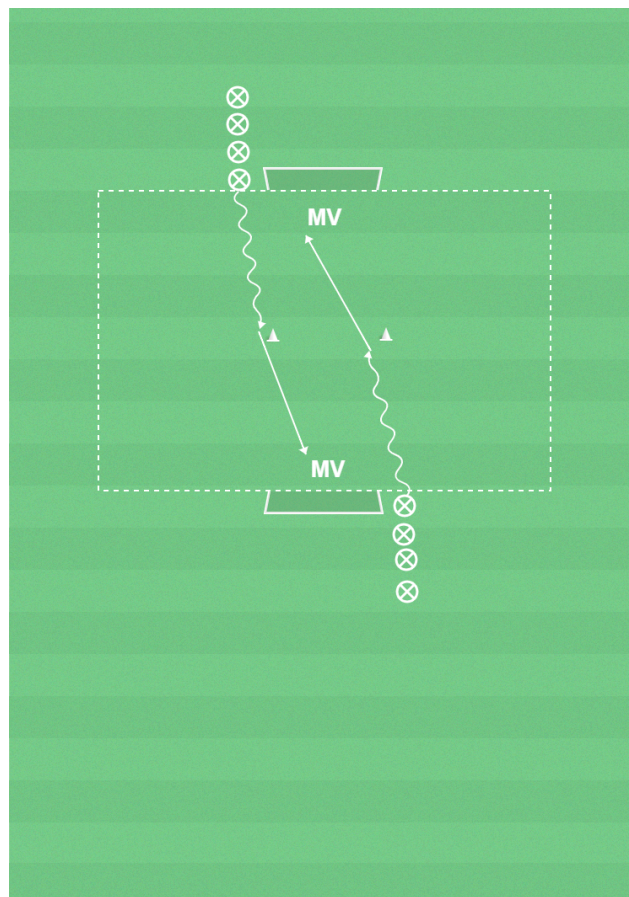
Spelövning 2 - Distansskott i numerärt överläge

- Vad?
 - Komma till avslut och göra mål
- Varför?
 - Anfallsspel: För att göra mål
 - Försvarsspel: För att förhindra mål
- Hur?
 - **Anfallsspel:** Spelbarhet. Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.
 - **Försvarsspel:** Förhindra avslut genom att pressa.
 - **Omställningar:** Ta tillbaka bollen om du tappar den. Ta bort bollen från motståndaren när du har erövat den.
 - **Målvakter:** Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen. Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga. Spelbarhet.
- Organisation
 - 4-5 spelare/grupp, 2 grupper per spelplan. Västar. Bollar.
- Anvisningar
 - Uppgiften är att göra mål från egen planhalva.
 - Grupperna spelar 3+MV mot 1 på sin egen planhalva och försöker göra mål därifrån.
 - Spelaren på offensiv planhalva har som uppgift att bryta för att sedan avsluta eller spela tillbaka bollen till egen planhalva. Den här spelaren får även göra mål på returer.



Färdighetsövning 3 - Isolerade skott

- Vad?
 - Komma till avslut och göra mål
- Varför?
 - Anfallsspel: För att göra mål
 - Försvarsspel: För att förhindra mål
- Hur?
 - **Anfallsspelare:** Driv fram bollen i fart. Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.
 - **Målvakt:** Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen. Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga.
- Organisation
 - 4-5 spelare/grupp + målvakter, bollar, västar.
- Anvisningar
 - Uppgiften i övningen är att göra mål för anfallsspelarna och att förhindra mål för målvakten.
 - De spelare som inte är målvakter börjar vid sidan om målet mitt emot "sin" målvakt.
 - En spelare åt gången driver fram till konan, riktningsförändrar och skjuter mot mål. Efter skott ställer sig spelarna sist i ledet bakom det mål de skjutit mot. Variera vilken fot spelarna skjuter med.



Spelövning 1 - Skjuta, kasta sig och fånga

- Vad?
 - Speluppbyggnad
- Varför?
 - För att träna anfalls- och försvarsspel så matchlikt som möjligt.
- Hur?
 - **Anfallsspel:** Spelbarhet. Spänn foten och träffa bollen med vristen i tillslaget.
 - **Försvarsspel:** Förhindra avslut genom att pressa.
 - **Omställningar:** Ta tillbaka bollen om du tappar den. Ta bollen bort från motståndaren när du har erövat den.
 - **Målvakter:** Fånga bollen med båda händerna och kroppen bakom bollen. Stöt bort bollen från målet om du inte kan fånga. Spelbarhet.
- Anvisningar
 - Spel enligt 5 mot 5 regler.

