

Pass 5: Uppvärmning 15 minuter

Hur?

En bana utstakad med koner:

1. Snabba steg
2. Slalombana
3. Springa på sidan
4. Backa
5. Springa på sidan
6. Vända och sprint, runda mål och sist i kön. När de kör med boll tar de avslut.

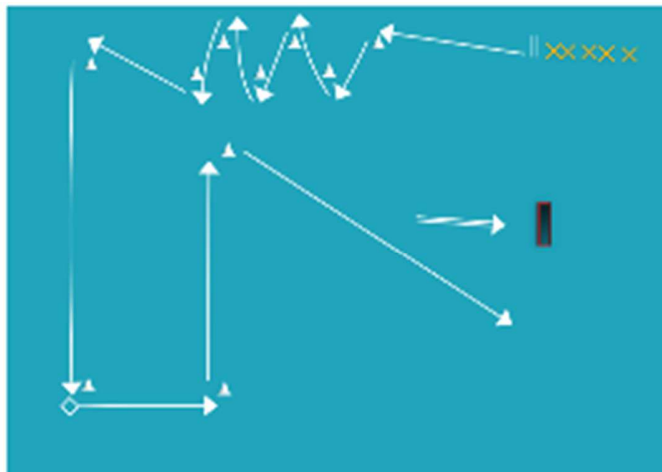
Först utan boll några ggr och sedan med boll.

Organisation

Banan sätt upp på 1/3 helplan.

Anvisningar

Spelarna på ett led och nästa kan starta efter att framförvarande passerat slalombanan.



Finns plats kan banan göras större på halv- eller helplan och om vi är i Teknikum finns kanske redskap som går att använda till banan.

Övningar 20 minuter

Speluppbyggnad

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

Vad?
Speluppbyggnad

Varför?
Träna position och passningar

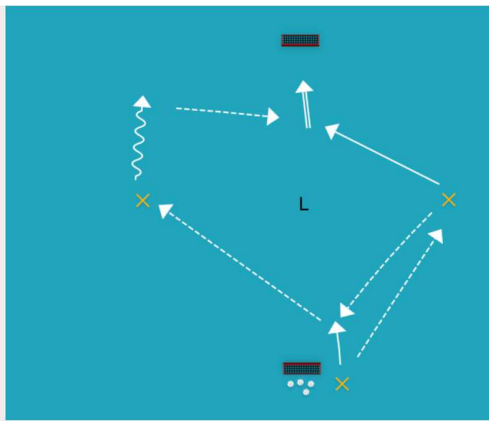
Hur?
Noggrannhet med passningar och använda back i speluppbyggnad.

Organisation
Minst 1/3 helplan

Anvisningar

1. Back har boll och passar till anfallare (byt sida efter ett tag).
2. Anfallare passar tillbaka till back
3. Back passar andra anfallaren som tar med sig bollen samtidigt följer andra anfallare med mot mål
4. Pass och skott på målet
5. Ledare får gärna vara passiv försvarare mellan anfallare.

Rotera medurs efter varje gång



Anfallspel från hörnet - 2 mot 1

Vad?
Speluppbyggnad

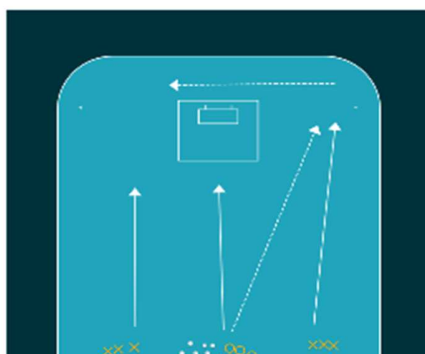
Varför?
Flytta upp spelet på motståndarens planhalva.

Hur?
Fokus på rörelse och precision med passningar.
Snabbt komma till avslut.

Organisation
Halvplan, 2 anfallare och en försvarare. Alla börjar vid på mittlinjen.

Anvisningar
Försvararen slår en passning ner i hörnet. Anfallaren springer ner och tar bollen. Beroende på om försvararen hunnit ner framför målet slår anfallaren passning till medspelaren framför målet eller bakom målet för att sedan söka sig in framför målet.

Tillbaka till kön men rotera medurs.





Spel 20 minuter

En plan med små mål. Två lag med 4 spelare/lag.

Börja med att ställa upp målen "baksida mot baksida" nära mitten av planen. Alla spelare måste vara på samma planhalva innan de får göra mål. Efter en stund, om det går bra, kan vi flytta målen under spelets gång.

En plan med små mål alt. stora mål med målvakt eller koner med bollar som fungerar som mål. Två lag med 4 spelare/lag plus en joker som alltid tillhör laget som har bollen.

De med bollen har alltid en extra spelare. Fokus på att använda spelarövertaget och flytta boll för att komma till avslut. Försvare måste snabbt sätta press på bollhållare.

Om alt. med kon+boll fungerar som "mål" erövrar laget en kon+boll när de skjuter ner en boll. (Max en per anfall.)
Laget som skjuter ner en boll tar med sig kon+boll till sitt mål och ställer upp där. Spelet fortsätter hela tiden.
(Kon+boll står ganska tätt, ungefär som ett stort mål.)