

Pass 6: Uppvärmning 15 minuter

Cirkeln

Vad?

Aktivering

Varför?

Lyfta blicken, bollkontroll och passningar.

Hur?

Hälften av antalet spelare bildar en stor cirkel. Resten av spelarna inna i cirkeln med en boll.

Organisation

Halvplan

Anvisningar

Spelare inne i cirkeln springer och driver bollen utan att krocka men andra spelare. De passar en av de som bildar ringen och får en passning tillbaka. Sen söker de upp en ny spelare på andra delen av ringen för att passa och få tillbaka en passning.

(Spelare med boll springer, dribblar och skall undvika att krocka. De som bildar ring måste vara redo att få passning från olika håll.)



Övning 20 minuter

Passningsövning

Vad?

Rörlighet

Varför?

Passa till rörliga medspelare med fokus på tajming.

Hur?

Spelare med boll passar nästa spelare och springer efter för att ta ny plats. Efter några varv byter de riktning.

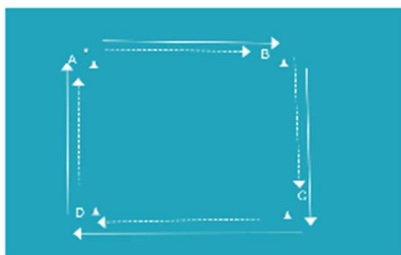
Efter ett tag kan mottagaren börja springa när spelaren med boll har kontroll på bollen. För att då få en passning i farten. Spelarna byter fortfarande kon medurs och efter ett tag byter de håll.

Organisation

4 koner med avstånd för att hinna få upp fart i löpnigen. En spelare vid varje kon och en spelare har boll.

Anvisningar

Spelare A passar spelare B och springer sedan efter bollen för att byta kon. Alla spelare roterar i en riktning för att sedan efter några varv byta håll.



Passning 2 spelare

Vad?

Aktivisering

Varför?

Passningar med precision.

Hur?

Två spelare mitt emot varandra.

Organisation

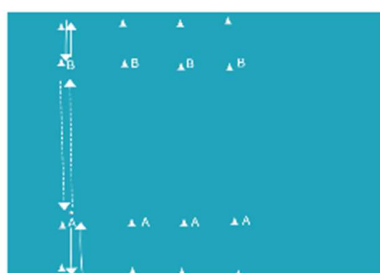
Spelare A och B står ~10m från varandra och spelare A har boll.

Koncentration och tajming med passningarna.

Anvisningar

Spelare B springer och vänder vid kon och tillbaka för att då få en passning från A. Efter passning springar A och vänder vid sin kon och tillbaka och får då en passning från B.

Ca 5 min.



Ev. 3:e övning kan vara skott övning. Träna handled-, drag och slagskott

Spelövning + spel 20 minuter

4 mot 2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Lära sig positioner och passningsvinklar/ytor.

Hur?

4st i anfallande laget och två försvarare.

Organisation

Halvplan (4-manna) 4+2 spelare.

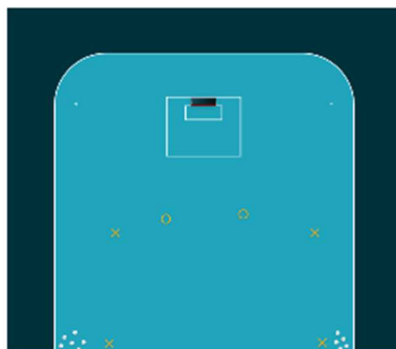
Anvisningar

Anfallande back börjar med boll vid mittlinjen. Försvarande backar ungefär mitten på sin planhalva.

Anfallande laget skall ta löpningar och passa bollen för att snabbt komma till avslut.

Efter mål byter försvarare mot nya spelare som blir backar i anfallande laget. Back blir anfall och anfall blir försvar

(Om anfallet tar lång tid bryter vi övning och roterar.)



4 mot 4

Andra planhalvan spelas med små mål alt. stora och målvakt. Två lag med 4 spelare/lag.

Alla i laget måste haft bollen innan laget får göra mål.