V9 Passning/medtag

Uppvärmning

* Springa baklänges, hoppa ett ben, sidohopp.
* Driva boll med olika kroppsdelar

Övning 1 (tema)

Övning 3 - Passning med rörelse Syfte Passningar, mot- och medtag, vändningar, bollbehandling och koordination.

Organisation Yta: 10-20 m mellan konerna.

Variera gärna för att öva på passningar i olika längd. 2 spelare per boll Anvisningar

• Bollhållaren passar den andra spelaren som utför det moment som tränaren anger.

• Efter det passar han/hon tillbaka till den andra spelaren som utför samma moment, osv. Variationer

• Passningskvalitet (annars fungerar inte övningen) o Specifik instruktion, insidespassning.



Övning 2 (tema)

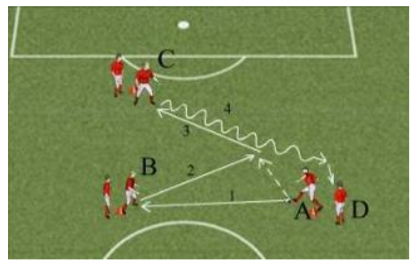
Passning med direktpass och drivning av boll

Vad: Direktpass, utmana och driva boll.

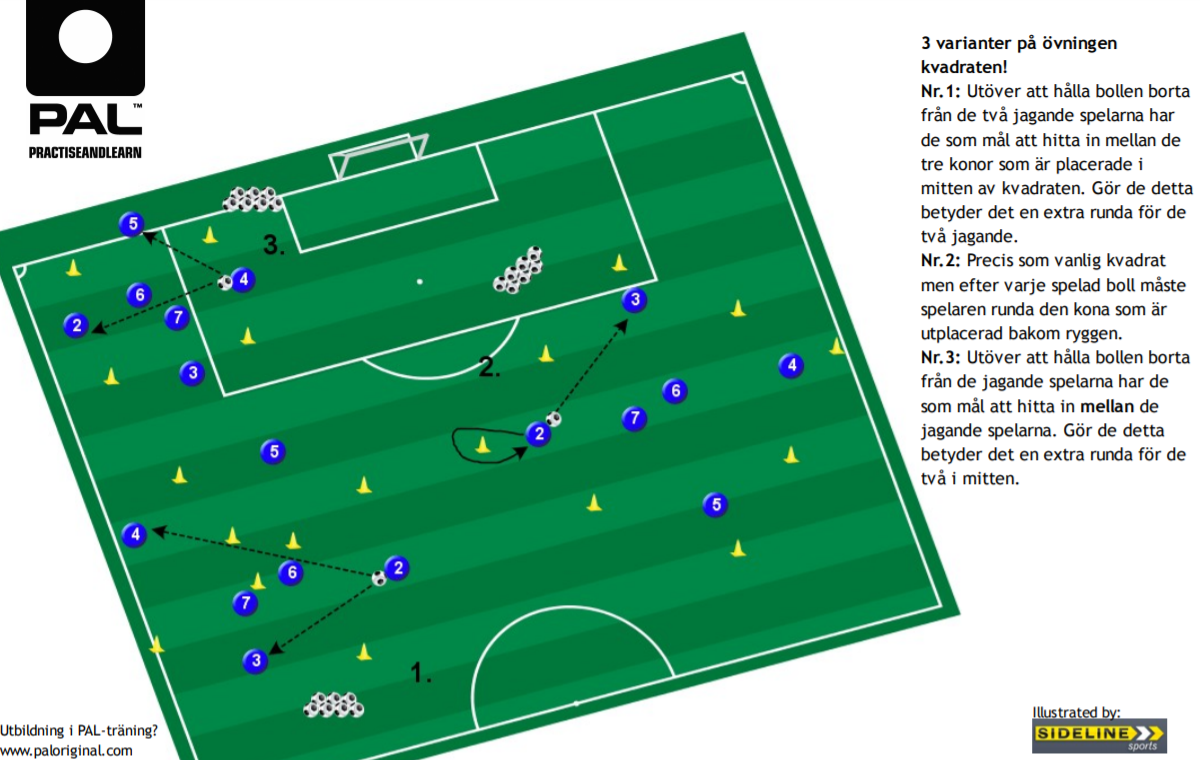
Instruktionspunkter: Direktpass, Mottagning, Driva bollen.

Hur: A passar B, som försöker direktpassa tillbaka till A. A passar C, som tar emot bollen, driver den och passar D. A till B, B till C och C till D.

Varianter: • Olika varianter på mottagning och passning (insida, utsida) • C utmanar A med en fint Organisation: 4 till 6 spelare, en boll.



Övning 3 (kvadraten övningar, tränare tränar målvakt)



Övning 4

Match, uppmana till passningar, kvalite och rörelse

V10 Tis och Sön

Tema: Så spelar vi 7manna

Uppvärmning 10min

* Inne: Doppboll, tjata på rörelse
* Ute: Driva boll, insida utsida, baklänges, vändning.

Övning 1, 10min

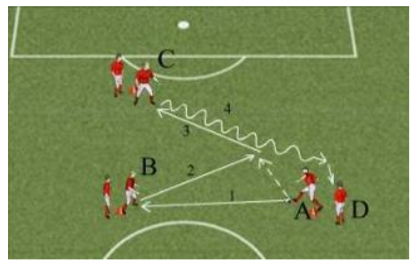
Övning 6 - Passning med direktpass och drivning av boll

Vad: Direktpass, utmana och driva boll.

Instruktionspunkter: Direktpass, Mottagning, Driva bollen.

Hur: A passar B, som försöker direktpassa tillbaka till A. A passar C, som tar emot bollen, driver den och passar D. A till B, B till C och C till D.

Varianter: • Olika varianter på mottagning och passning (insida, utsida) • C utmanar A med en fint Organisation: 4 till 6 spelare, en boll.



Övning 2

**Denna övning tillåter spelare att läsa spela och snabbt och**

**målmedvetet att återfå boll**

**Plan:**25x20 meter med en mittzon 20x5 meter.

**Spelare:**8 stycken.

**Tid:** 20 minuter.

**Organisation:**

Försvarande lag skickar in en spelare för att sätta press på

bollhållaren.De två försvarana som är kvar i mittzonen ska

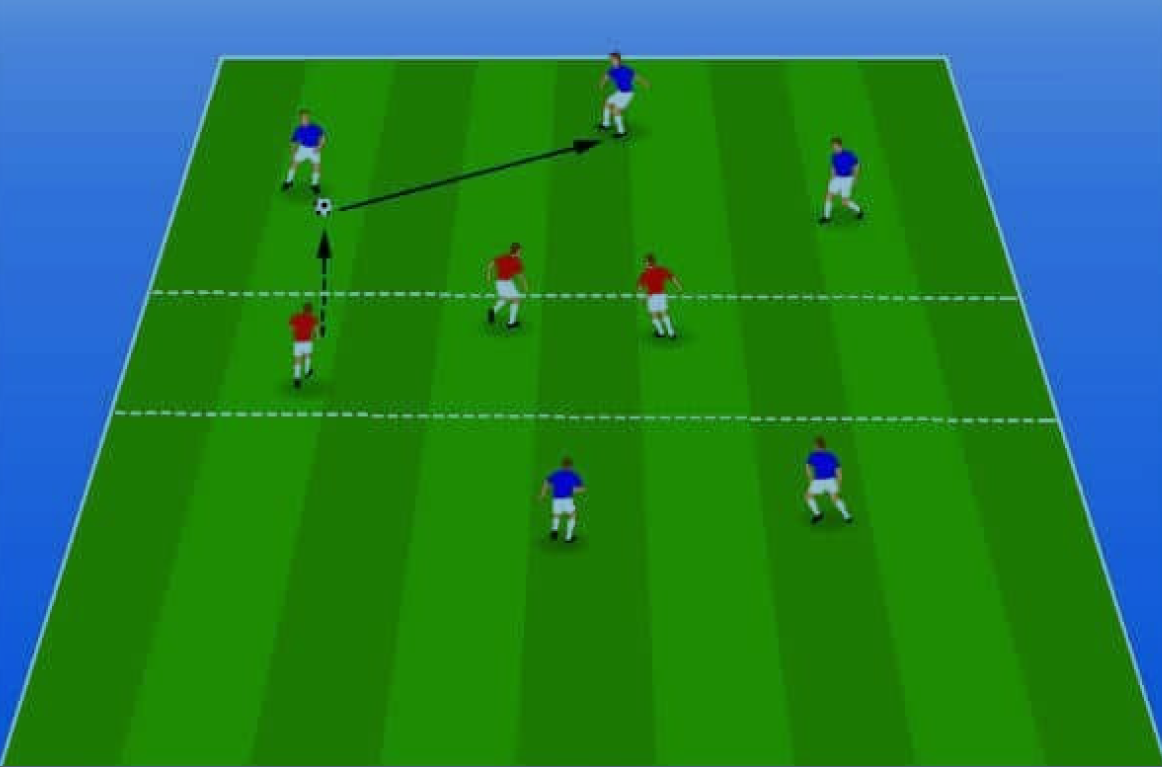
flytta över till bollsidan och täcka upp så bollhållande lag inte

kan spela igenom boll till den andra sidan.Lyckas man med

detta skickar man in en ny som sätter press på bollhållaren.Nu

får det andra laget låta en spelare löpa över till den andra sidan

för att ge de två hjälp.

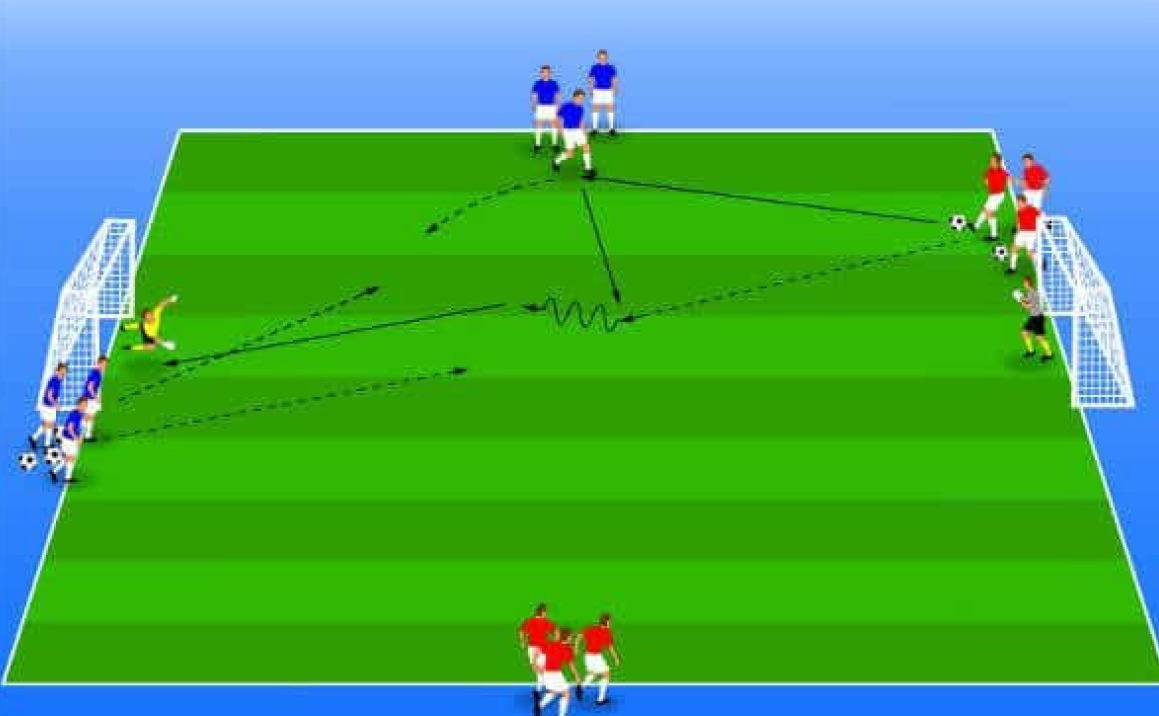
Efter fem minuter byter man inner lag. 

Övning 3 15min

**Viktigt att komma till avslut snabbt och i fart.**

**Spelare** 12 + 2 mv

2 vs 1 med väggspel. Spelare med boll tar med hjälp av spelare vid mitten sig förbi försvarare med väggspel och avslutar snabbt. Avslutare blir försvarare, väggspelare blir bollhållare och försvarare blir väggspelare.



Övning 4

Match, uppmana till passningar, spel genom första press.

V11 Tisdag ute

Tema: Så spelar vi 7manna

Uppvärmning 10min

* Koordination, hoppa ett ben, grodhopp, baklänges springa, hoppa och nicka.

Övning 1

**Denna övning tillåter spelare att läsa spela och snabbt och**

**målmedvetet att återfå boll**

**Plan:**25x20 meter med en mittzon 20x5 meter.

**Spelare:**8 stycken.

**Tid:** 25 minuter.

**Organisation:**

Försvarande lag skickar in en spelare för att sätta press på

bollhållaren.De två försvarana som är kvar i mittzonen ska

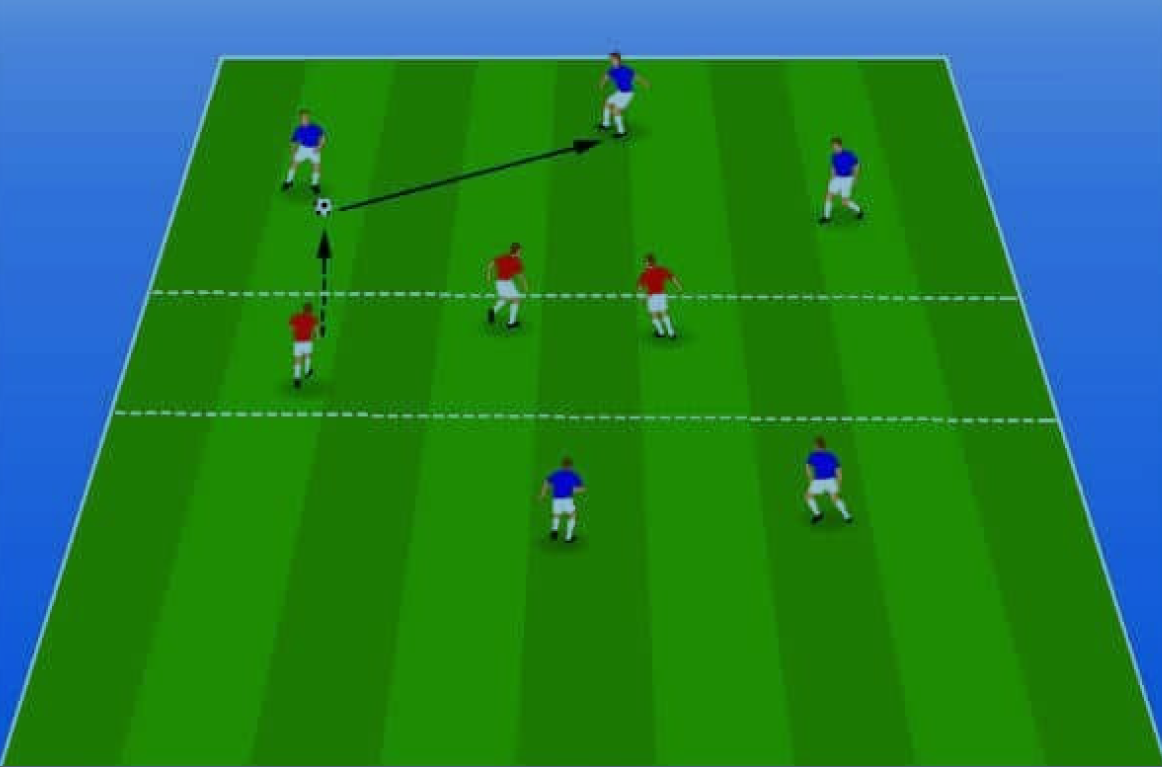
flytta över till bollsidan och täcka upp så bollhållande lag inte

kan spela igenom boll till den andra sidan.Lyckas man med

detta skickar man in en ny som sätter press på bollhållaren.Nu

får det andra laget låta en spelare löpa över till den andra sidan

för att ge de två hjälp.

Efter fem minuter byter man inner lag. 

**Övning 2, 25 min**

**En övning för att träna vända spelet.**

**Plan:** 10x20 meter.

**Organisation:**

A1 passerar till M1 (1), som passerar till kommande A2.A2

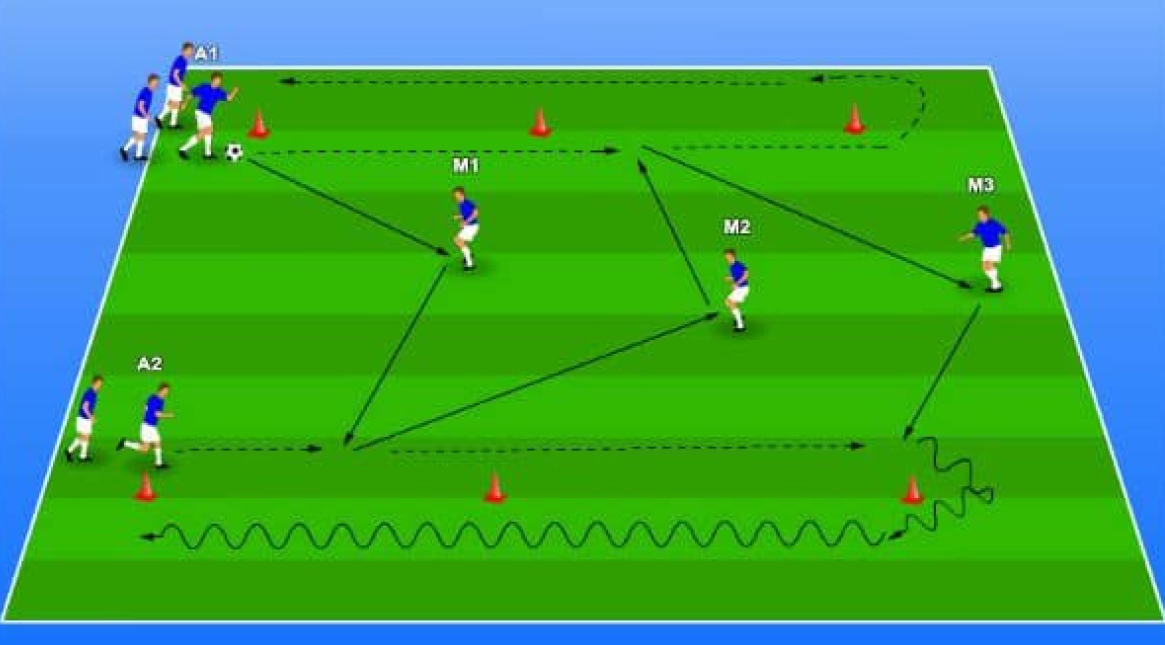
spelar till M2 och löper till mållinjen.M2 passerar till löpande A1,

som vidarebefordrar passet till M3.M3 passerar till A2, som styr

bollen och dribblingar tillbaka till startpositionen.A1 kör runt

sista konen och går tillbaka till början.Där byter de

positioner.Nästa par börjar med samma passnings sekvens.



Övning 3

Match, uppmana till spel genom första press och spelvändning.

V11 Söndag inne

Tema: Så spelar vi 7manna

Uppvärmning 10min

* Doppboll, upmana till rörelse, väggspel

**Övning 1, 10min**

Övning 3 - Passning med rörelse Syfte Passningar, mot- och medtag, vändningar, bollbehandling och koordination.

Organisation Yta: 10-20 m mellan konerna.

Variera gärna för att öva på passningar i olika längd. 2 spelare per boll Anvisningar

• Bollhållaren passar den andra spelaren som utför det moment som tränaren anger.

• Efter det passar han/hon tillbaka till den andra spelaren som utför samma moment, osv. Variationer

• Passningskvalitet (annars fungerar inte övningen) o Specifik instruktion, insidespassning.



**Övning 2, 20min**

Småmålsspel 2vs2, 3-4 planer. Snurra runt på motståndet. Väggspel! Skapa 2 mot 1 situationer. Målvakter kan användas.

**Övning 3, 15 min**

**En övning för att träna vända spelet.**

**Plan:** 10x20 meter.

**Organisation:**

A1 passerar till M1 (1), som passerar till kommande A2.A2

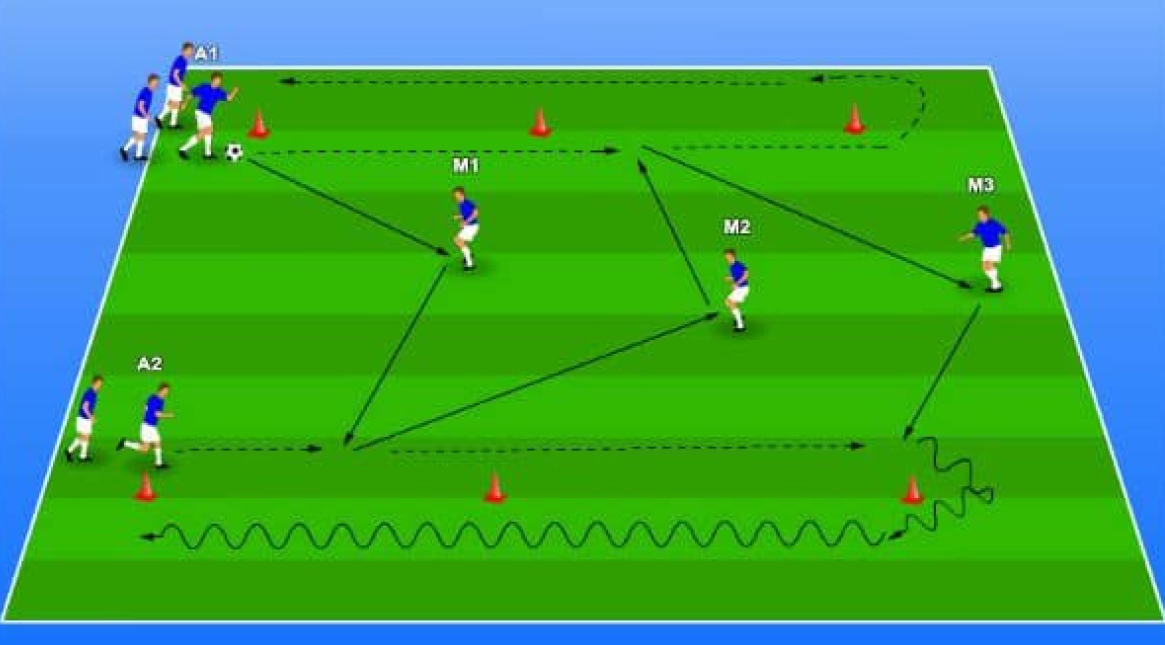
spelar till M2 och löper till mållinjen.M2 passerar till löpande A1,

som vidarebefordrar passet till M3.M3 passerar till A2, som styr

bollen och dribblingar tillbaka till startpositionen.A1 kör runt

sista konen och går tillbaka till början.Där byter de

positioner.Nästa par börjar med samma passnings sekvens.



**Övning 4**

Match, uppmana till spel genom första press och spelvändning.

V12

Vi spelar match hela träningen ute på tisdagen inför cupen på helgen. Pratar om det vi lärt oss de senaste träningarna och försöker få in det i spelet.

Söndagens träning blir special då vi har fotbollhelg