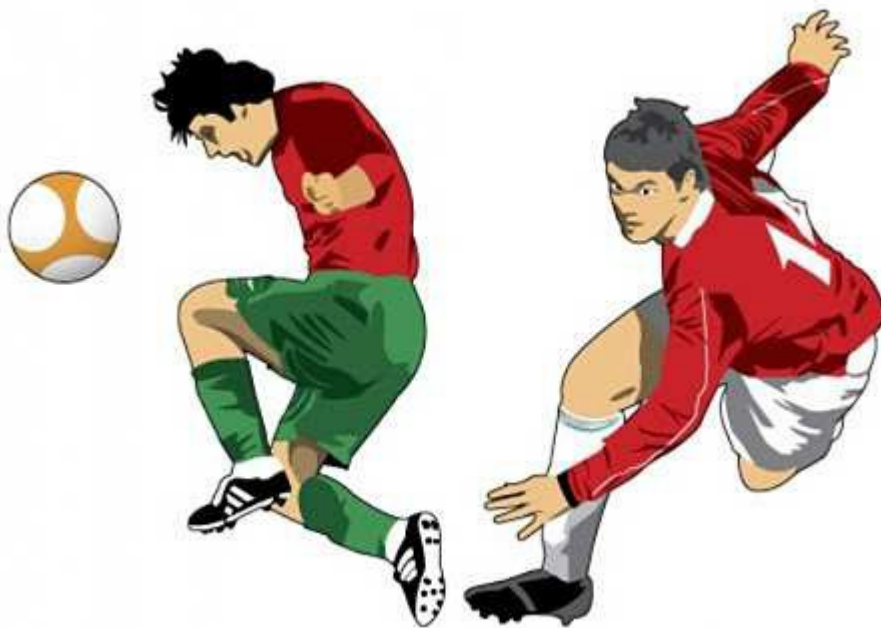




Övningsbank 2017
Basövningar 9/11-manna
Version 1.0

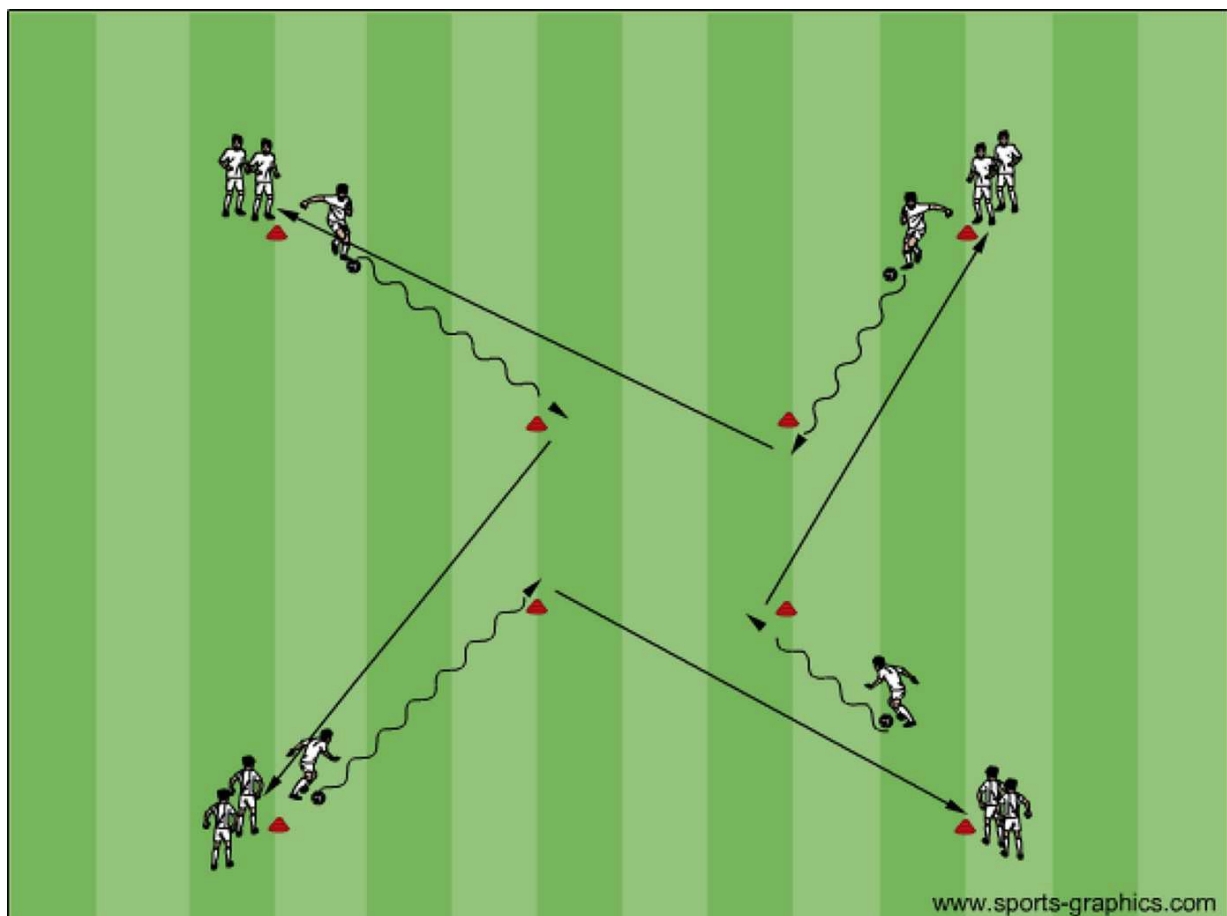
BÅSTADS GIF

Basövningar 9/11-manna



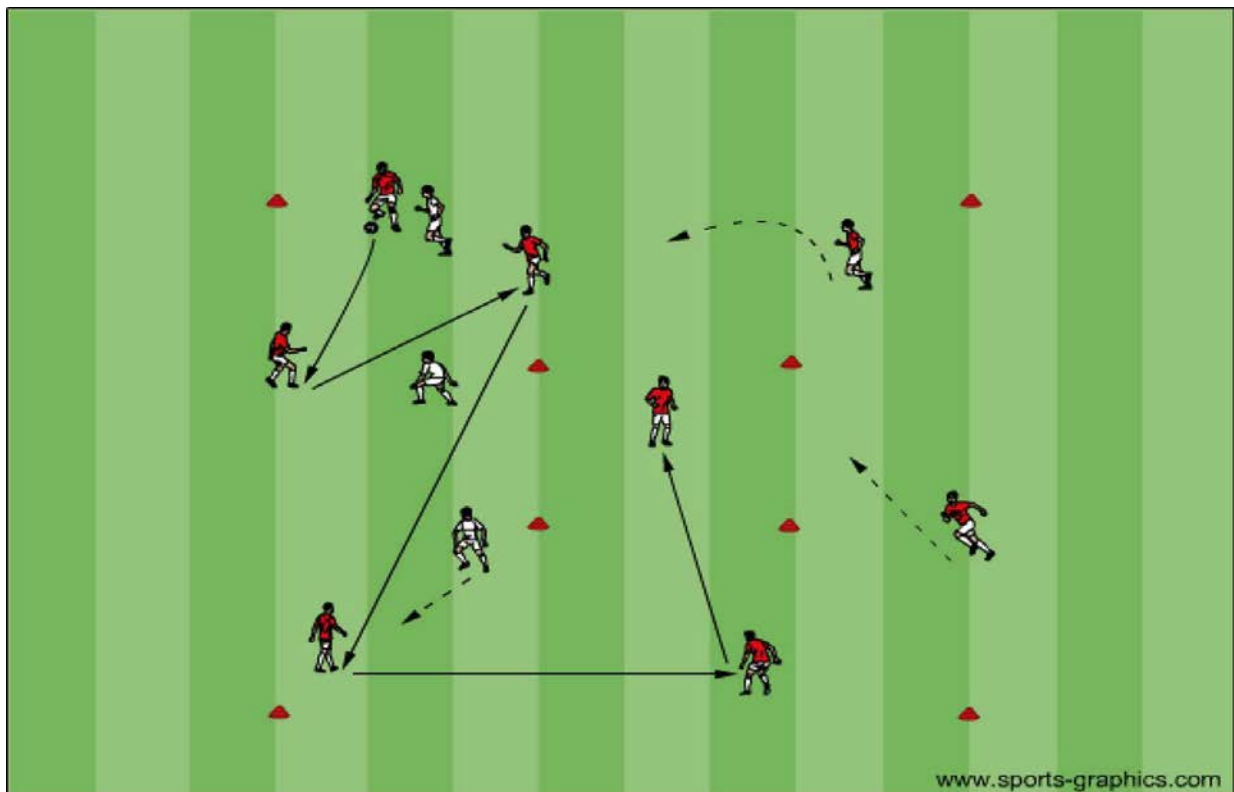


Tema:	Bollkontroll, passningar, vändningar
Övning:	1
Organisation:	Yta: 25x25 meter, 8-12 spelare, 1 boll per grupp.
Anvisningar:	Bollhållare i varje grupp startar att driva bollen mot den centrala kon, rundar kon med en vändning och sätter passning till spelare två i motsatt led.
Utveckla:	Insida-insida, Insida höger-utsida vänster. Utveckla egna varianter. Sätt in spelare på de fyra centrala konorna. Bollhållare passar till centralspelaren som sätter tillbaka pass och startspelare skall nu utmana passiv försvarsspelare.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"





Tema:	Kollektiva anfallsmetoder, passningsspel, återerövring
Övning:	2
Organisation:	Yta 25x25 meter, 10-12 spelare, 7+1 mot 3 försvarare.
Anvisningar:	Spela 7 mot 3 på den stora ytan. Poäng erhålls när man hittar passning till den spelare som är fast i den centrala zonen. Försvarsspelarna skall försöka pressa och täcka så bollhållande lag inte hittar in passningen. Det är bara den centrala spelaren som får vistas i den centrala zonen. Vinner försvararna bollen så kan de ta poäng genom att snabbt driva bollen utanför stora kvadraten, vilket leder till snabb återerövring av det röda laget.
Utveckla:	7 pass inom laget innan poäng kan göras på den centrala spelaren Den centrala spelaren gör medtagning ur zon och byter plats med den som slog passningen. Ta bort centrala spelaren och jobba med instick i zonen till inlöpande spelare.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



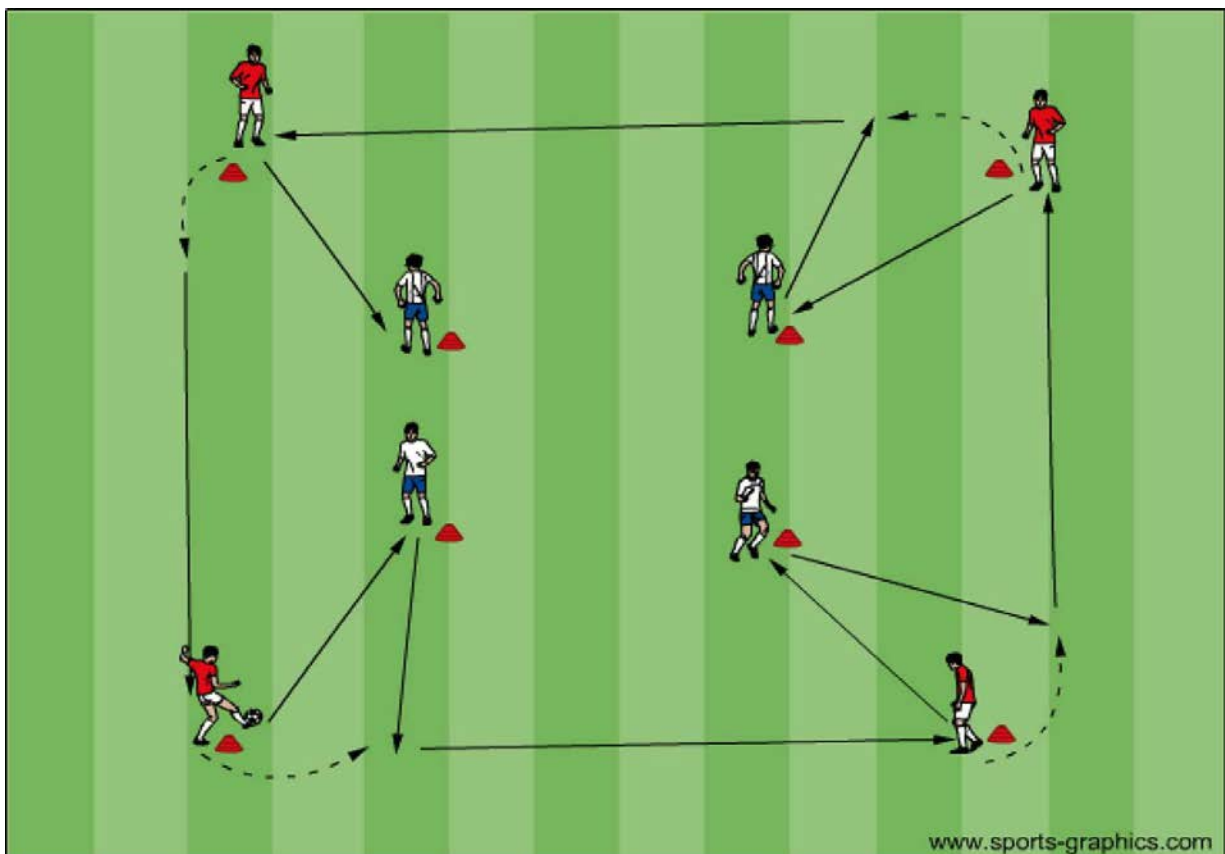


Tema:	Anfallsspel, passning, mottagning, rörelse, kombinationer
Övning:	3
Organisation:	Yta som straffområdet, hela truppen, arbeta parvis om en boll.
Anvisningar:	Bollhållare försöker hitta kompis i rörelse med passning, utan att krocka med de andra paren. Passning får inte slås på stillastående spelare. Bollen slås på yta eller in på spelare i fart.
Utveckla:	Pass-tillbakaspel-pass på yta. Distinkta pass genom två andra par (öppen dörr) Använd två försvarsspelare Sök passning till någon av de vita spelarna och gå på avslut. Bollhållare söker pass till vit spelare som spelar tillbaka till spelare två som sätter ett instick till spelare ett för avslut. Utveckla egna varianter.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



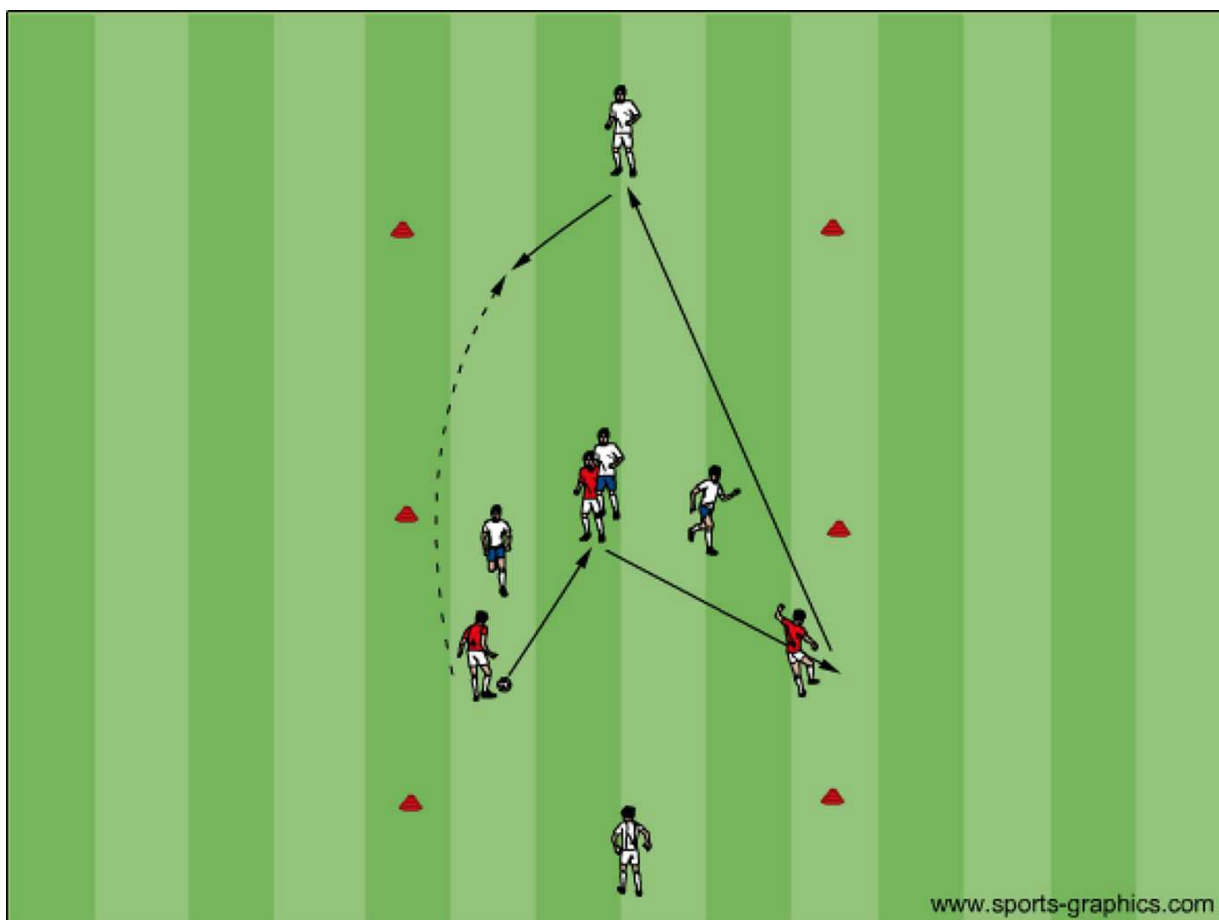


Tema:	Passning, avståndsbedömning
Övning:	4
Organisation:	8 spelare, 1-2 bollar.
Anvisningar:	Röd bollhållare passar bollen till den vita centrala spelaren som spelar tillbaka ett väggspel till röd spelare som flyttat sig runt kon och sätter därefter en längre pass till nästa röda spelare, som upprepar samma mönster med sin centrala spelare.
Utveckla:	Röd spelare passar boll till vit spelare som gör tillbakaspel och blir därefter passiv försvarare och pressar den röda spelaren, samtidigt ger den övre vita spelaren en passningsvinkel för passning och väggspel som tidigare, innan den längre passningen slås. Använd även den övre diagonala spelaren. Hitta egna kombinationer.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



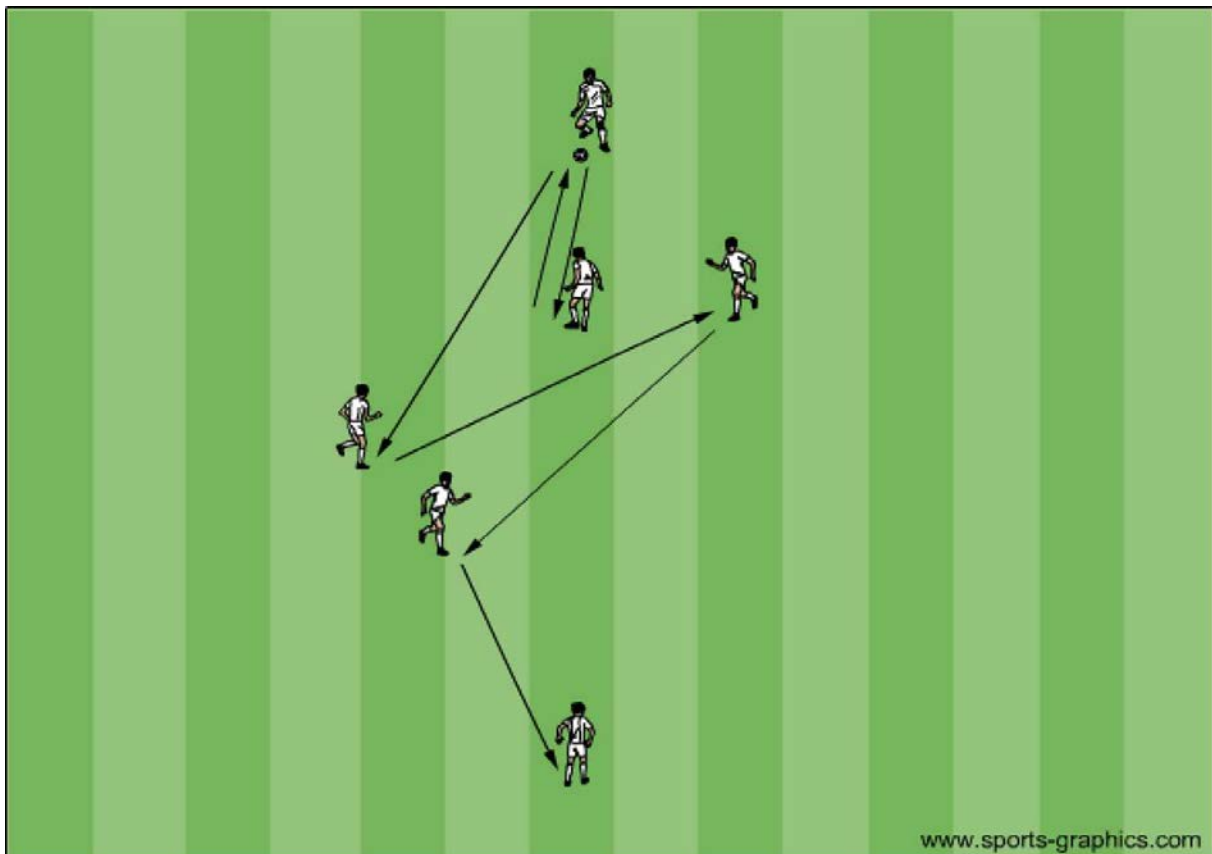


Tema:	Djupledsspel
Övning:	5
Organisation:	8 spelare, en djup plan 30x15 meter-
Anvisningar:	Spel 3 mot 3 med 2 spelare på kortlinjen. Bollhållande lag försöker hitta djupledsspel på de vita spelarna eller på egna djupledslöpningar.
Utveckla:	Använd 1 extra spelare i bollhållande lag. Ge extra poäng för lyckat djupledsspel inom laget. Sök den vita spelaren som spelar tillbaka bollen till någon inom laget och övriga spelare skall ta djupledslöpning in bakom den vita spelaren för poäng.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



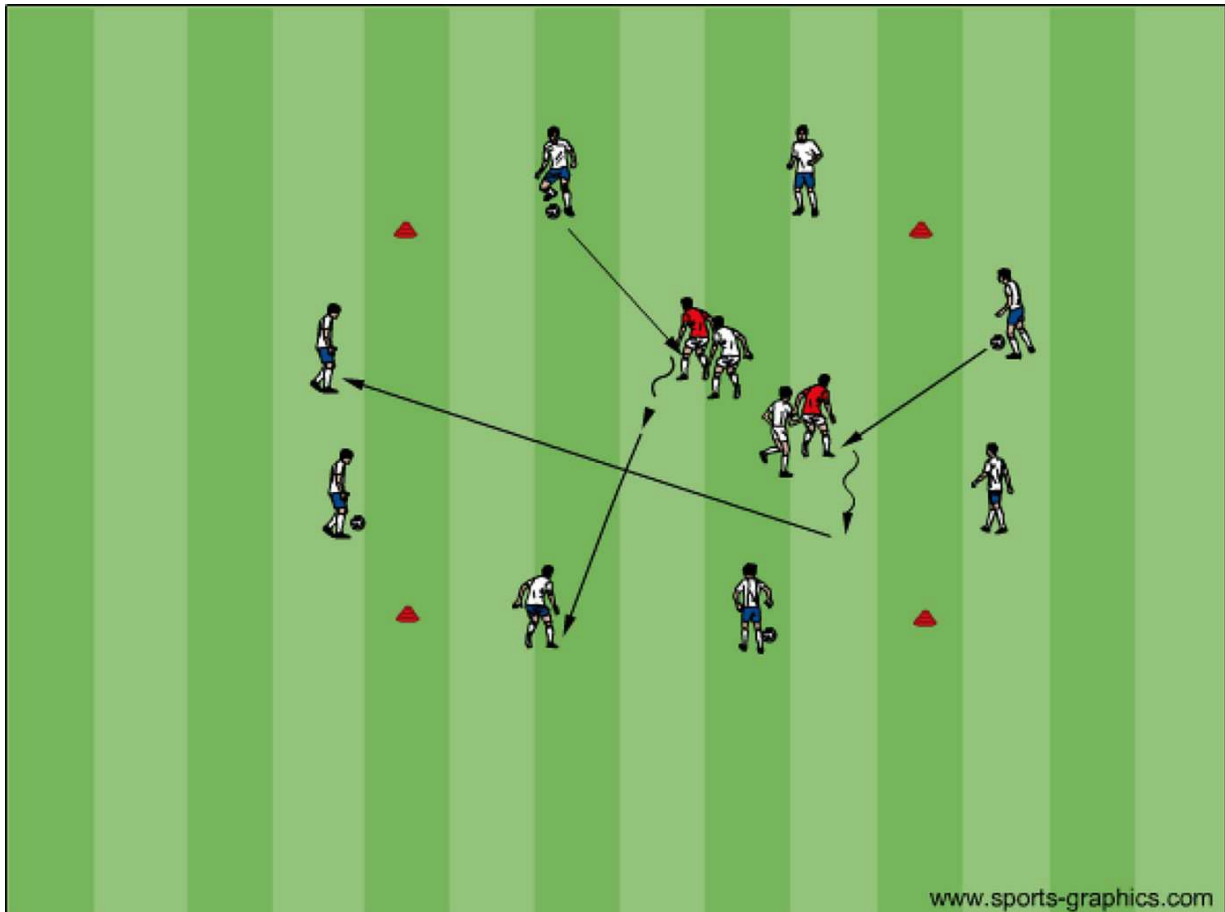


Tema:	Passningsspel, hitta vinklar
Övning:	6
Organisation:	6-8 spelare, djup yta 15x30 meter.
Anvisningar:	2 spelare har fasta positioner längst bak i båda riktningarna och 4 fria spelare centralt. Bollhållare startar övningen genom att passa någon mötande felvänd spelare som spelar tillbaka, därefter skall de 4 centrala spelarna flytta bollen till den andra sidan genom passningar i vinkel till varann och nå den fasta spelaren på andra sidan. Bollen får inte spelas i sidled och felvänd spelare får inte vända upp.
Utveckla:	Begränsa ytan. Sätt in en försvarsspelare centralt. Fyll på med ytterligare en spelare på varje sida och 1 försvarare till. Den spelare som startar spelet får följa med laget i passningsspelet, dvs. 5 mot 2.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



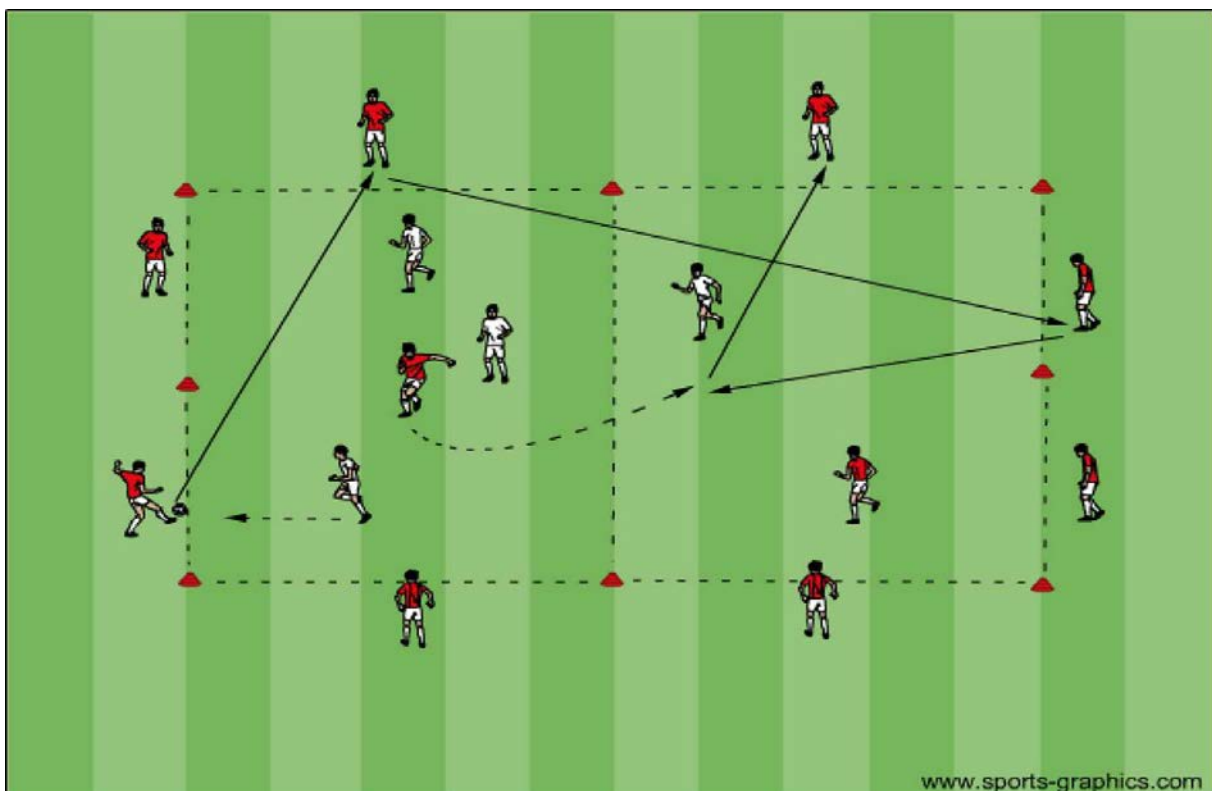


Tema:	Mottagning/vändning, finter
Övning:	7
Organisation:	12 spelare, 4 bollar.
Anvisningar:	Dela in två par innanför kvadraten som spelar 1 mot 1. Övriga spelare fördelar sig två och två mellan varje kon enligt skiss. En spelare på varje sida har boll, den andra spelaren utan. Starta övningen genom att röd spelare söker en passning från någon av bollhållarna på utsidan och gör mottagning/vändning och hittar en passning till någon utan boll.
Utveckla:	Passiv försvarare, aktiv försvarare.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



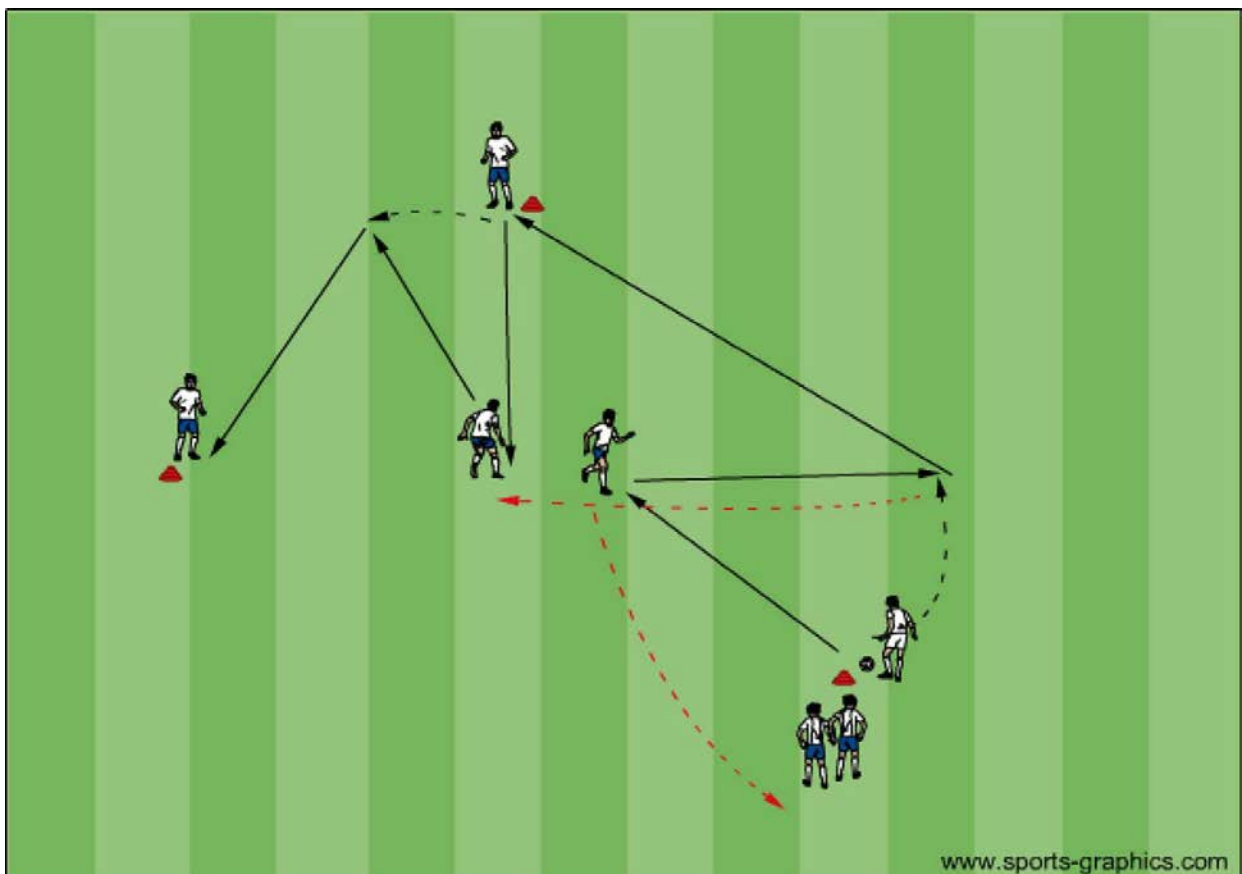


Tema:	Passningsspel, vinklar, återerövring
Övning:	8
Organisation:	14 spelare, 10 mot 4.
Anvisningar:	8 anfallsspelare utanför ytan och 2 spelare i ytan mot 4 försvarsspelare inne i ytan. Det röda laget skall försöka hålla bollen inom laget mellan varandra. Spelare utanför har 2 tillslag och dom centrala 1 tillslag. Hitta snabbt passningsspel och vinklar.
Utveckla:	Använd två bollar. De centrala spelarna byter plats med den spelare de passar till utanför, som i sin tur tar med bollen in i ytan och hittar en ny passning. Begränsa antal pass på en yta innan en spelvändning måste ske Trigger för försvarsspelarna är att vinner de bollen får de poäng när alla 4 spelarna varit inblandad i passningsspel, alltså de spelar 4 mot 2 inne i ytan eller så fort de vinner bollen skall de försöka driva bollen utanför ytan och då måste samtliga röda spelare försöka återerövra bollen.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



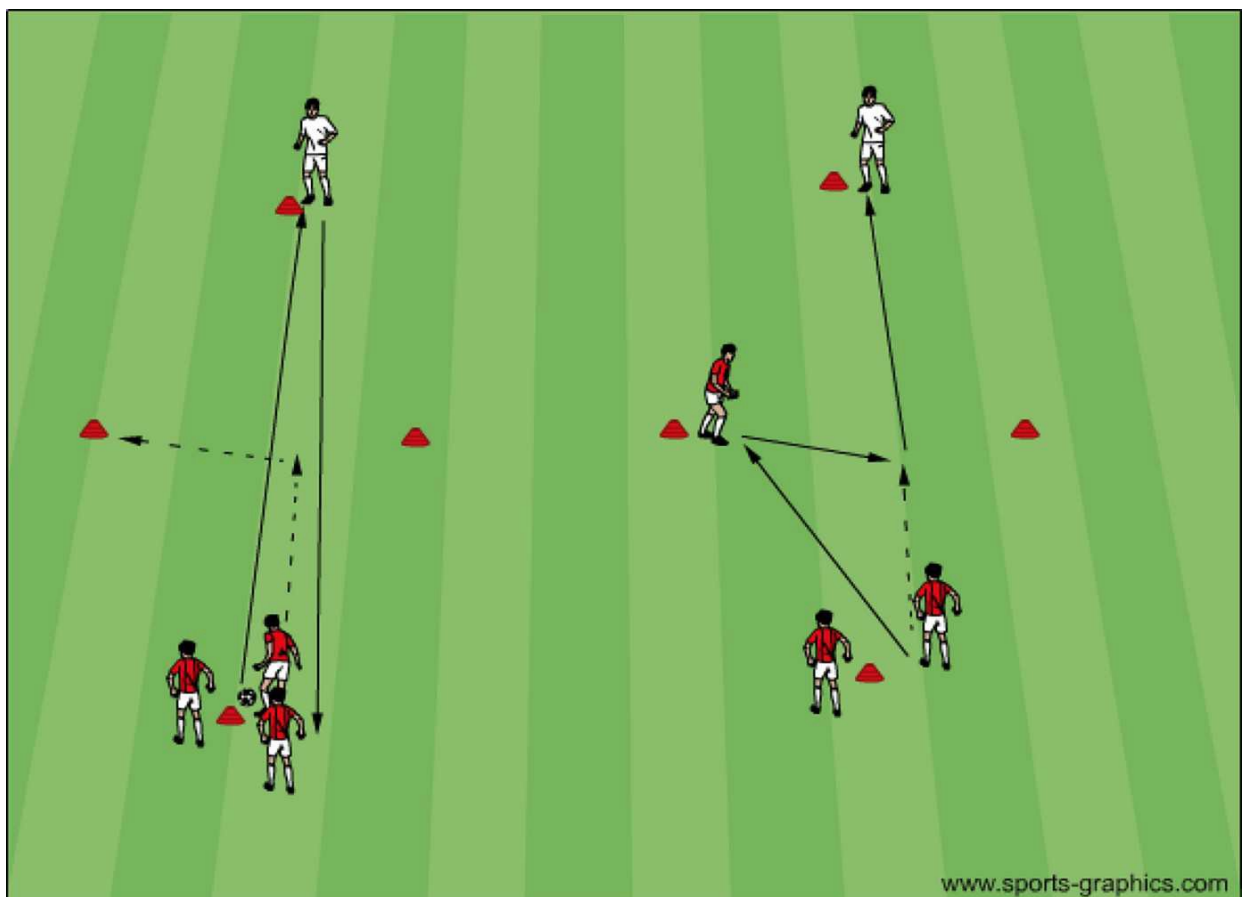


Tema:	Passningar, kombinationsspel
Övning:	9
Organisation:	7 spelare enligt skiss.
Anvisningar:	Bollhållare startar övningen genom att sätta in bollen till en av de två centrala spelarna. Därefter tar spelaren som slog passningen en liten löpning och erbjuder tillbakaspel i vinkel/vägg och sätter ett längre pass på spelare i övre hörnet som i sin tur söker passning till den andra centrala spelaren osv. Platsskiften är enligt de röda markeringarna. Dvs de centrala spelarna går av vid den kon som spelare man spelade vägg med kom ifrån och spelare som tar emot väggpass och sätter den längre passningen går in centralt.
Utveckla:	Använd 1 tillslag. Ha en passiv försvarare centralt.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

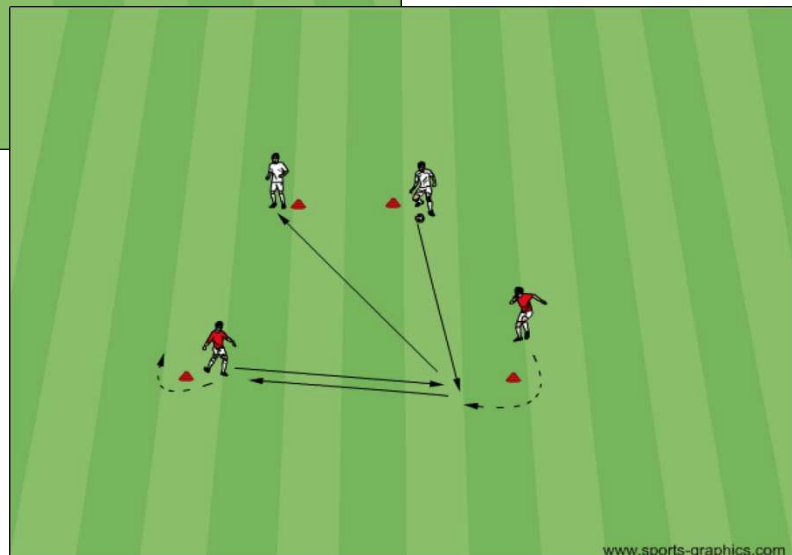
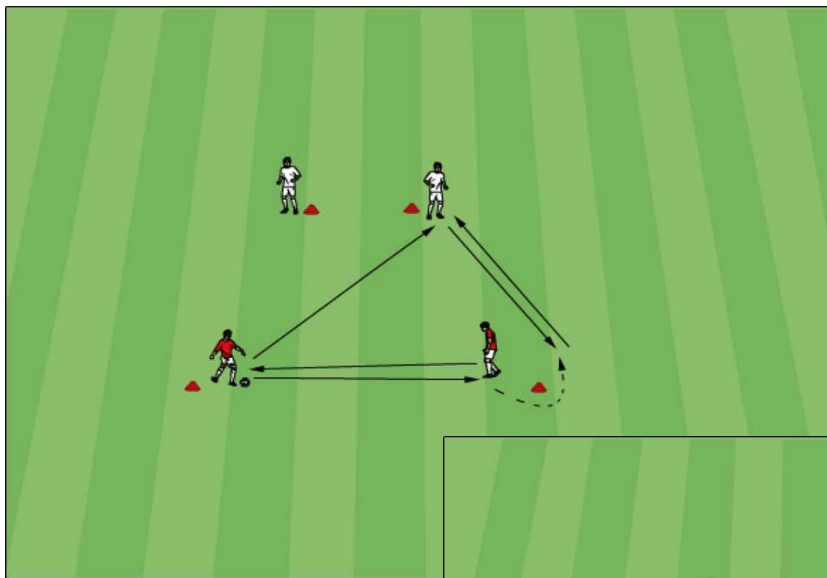




Tema:	Passningar
Övning:	10
Organisation:	4 spelare per grupp, 1 boll.
Anvisningar:	Röd bollhållare spelar passning till den vita spelaren som är fast. Vita spelaren spelar därefter ett tillbakaspel till den mötande röda spelaren, som släpper bollen mellan bena och rör sig ut mot någon av de yttre konerna. Röd spelare nr 2 får bollen och spelar ett väggpass med röd spelare nr 1 och därefter spelar röd spelare ner bollen till vit spelare och övningen vänder med undantag att denna gång rör sig den röda spelaren nr 2 till motsatt kon. Byt uppgift på den vita spelaren efter 2 minuter.
Utveckla:	Variera avstånd på passningarna.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

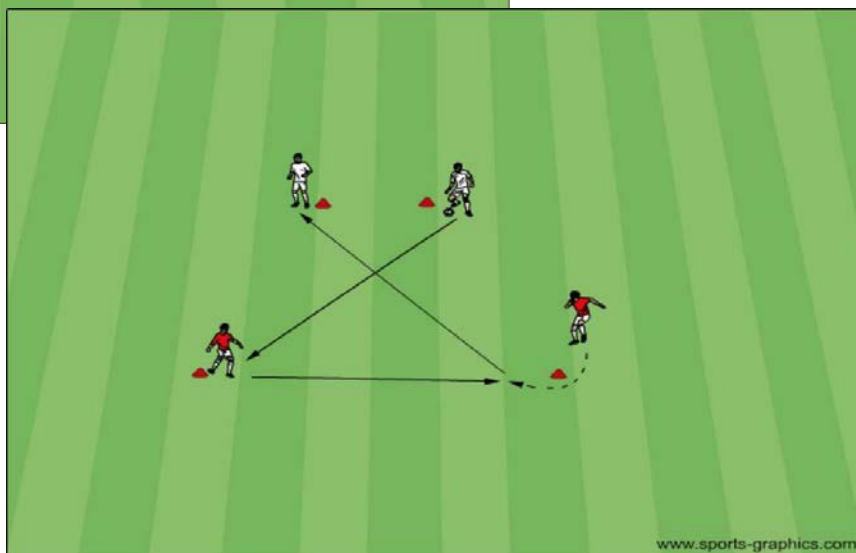
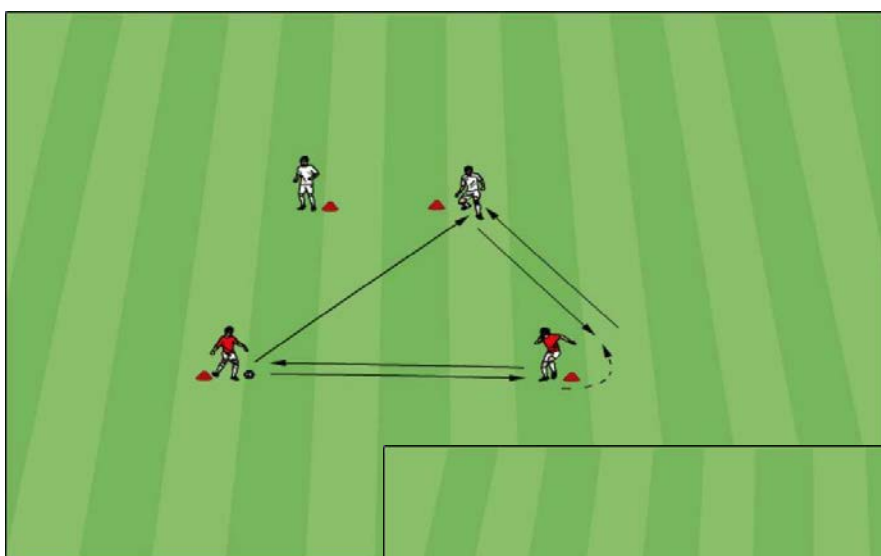


Tema:	Passningar, kombinationsspel
Övning:	11
Organisation:	4 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Röd bollhållare spelar bollen till röd 2, som spelar tillbaka, röd 1 spelar då till vit diagonalt, samtidigt som röd 2 löpt runt kon och får bollen av den vita spelaren, gör ett nytt tillbakaspel och rundar kon på nytt och får pass i vinkel av den vita spelaren. Därefter vänder övningen mot andra hållet. Endast de röda spelarna som är aktiva i rörelse.
Utveckla:	
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



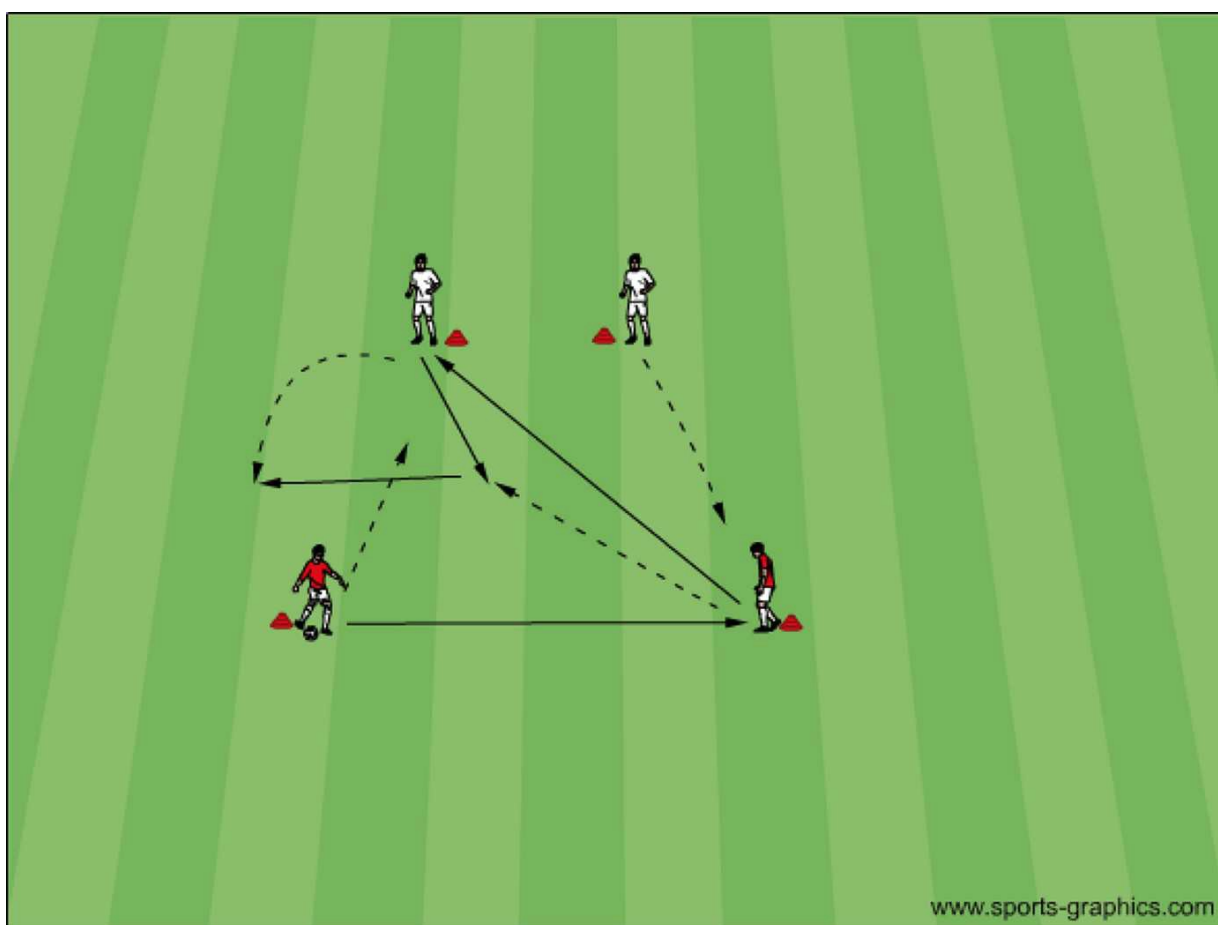


Tema:	Passningar, kombinationsspel
Övning:	12
Organisation:	4 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Röd bollhållare spelar bollen till röd 2, som spelar tillbaka, röd 1 spelar då till vit diagonalt, samtidigt som röd 2 löpt runt kon och får bollen av den vita spelaren, gör ett tillbakaspel och rundar kon på nytt. Den vita spelaren spelar diagonalt till röd spelare 1. Övningen vänder mot andra hållet. Endast de röda spelarna som är aktiva i rörelse.
Utveckla:	
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



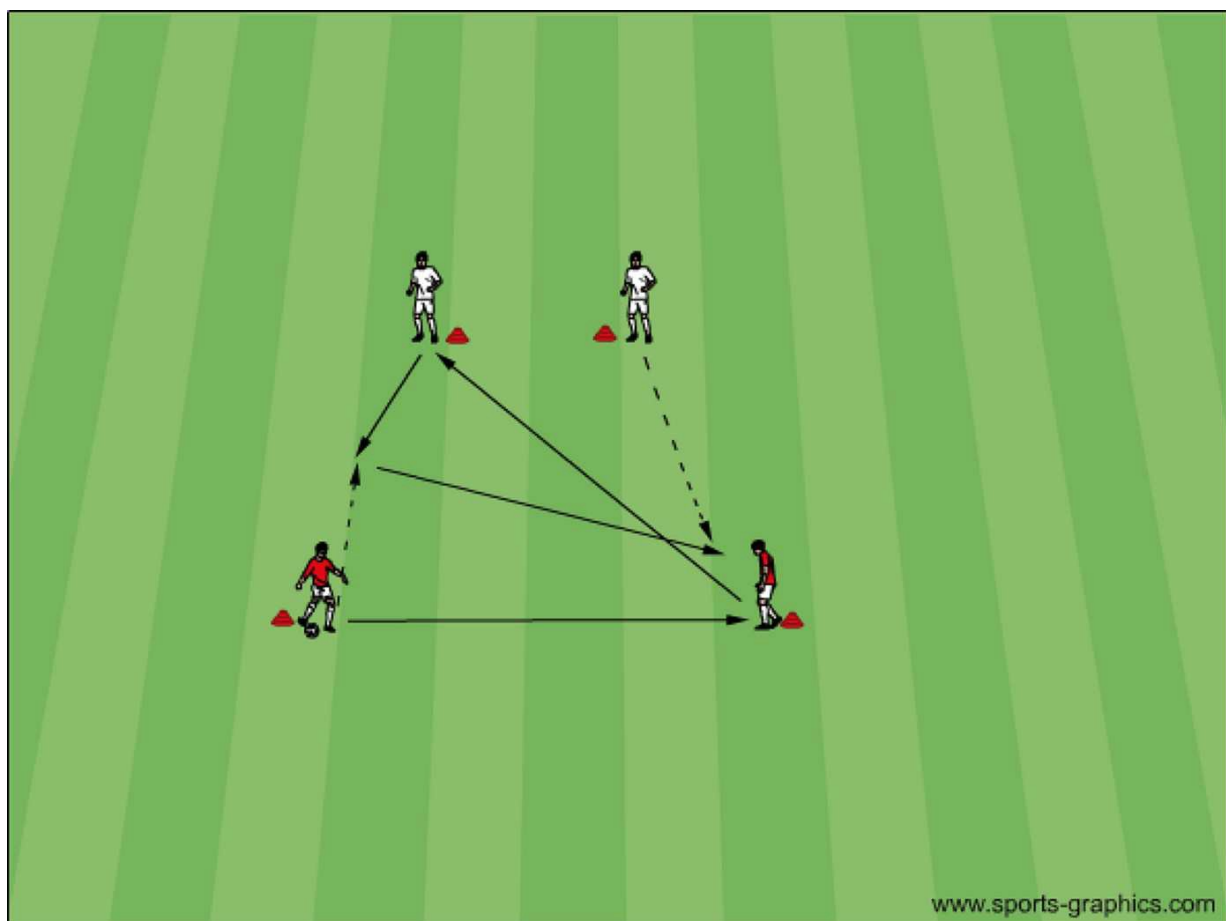


Tema:	Passningar, väggspel
Övning:	13
Organisation:	4 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Röd bollhållare spelar röd 2, som spelar diagonalt till den vita spelaren. Samtidigt har röd 1 gått in i lätt press mot den vita bollhållaren. Röd löper i vinkel för ett väggspel från vit bollhållare och får tillbaka bollen. Samtidigt har vit spelare 2 löpt över till motsatt sida och får pass från vit 1 och spelar bollen tillbaks till vit 1. Övningen vänder i motsatt riktning.
Utveckla:	
Instruktionspunkter:	



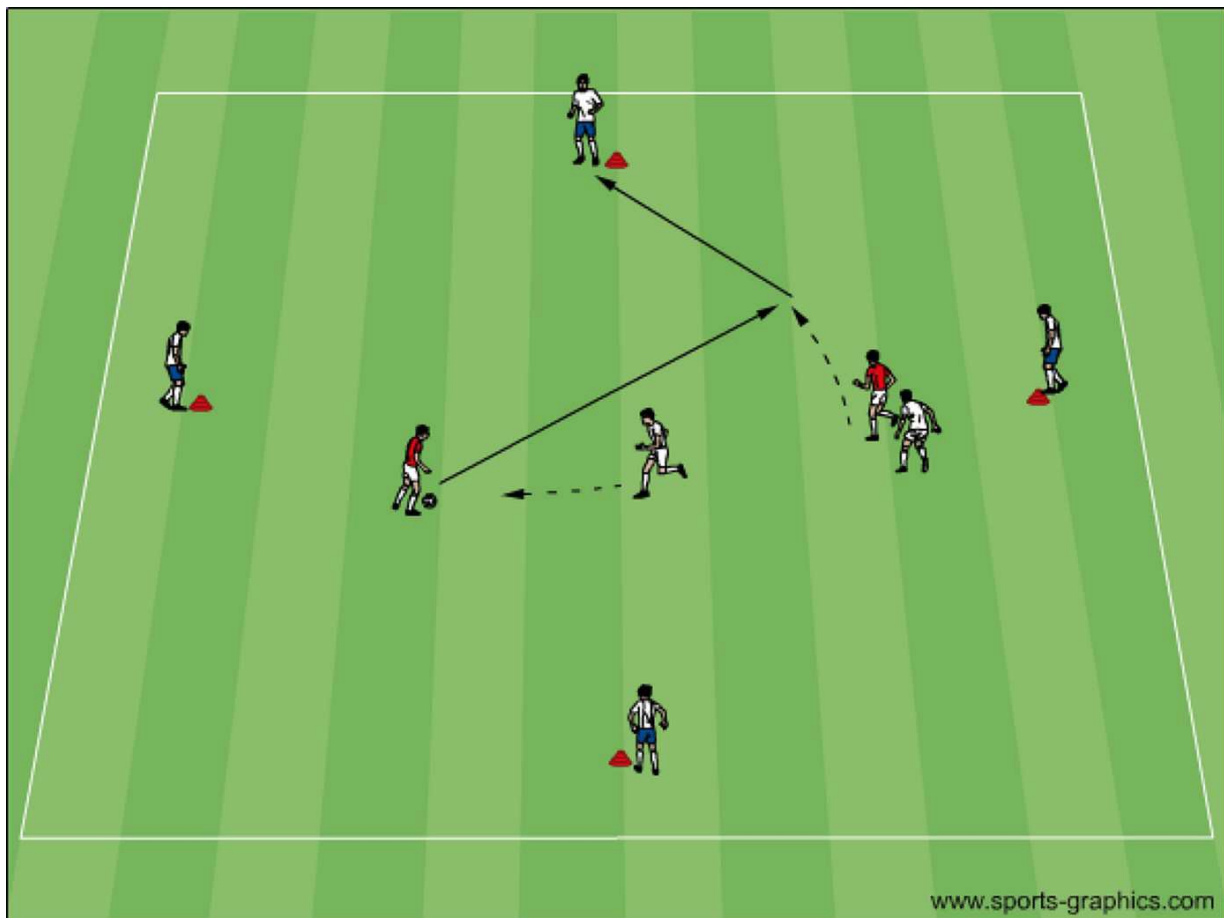


Tema:	Passningsspel, vinklar
Övning:	14
Organisation:	4 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Röd bollhållare spelar bollen till röd 2, som spelar bollen diagonalt till vit 1. Samtidigt har röd 1 rört sig lite framåt och får passning av vit 1 och vinklar ner passning till löpande vit 2. De röda och vita spelarna byter sida med varandra. Den vita spelare 2 spelar sen passning till vit 1 och övningen vänder.
Utveckla:	
Instruktionspunkter:	



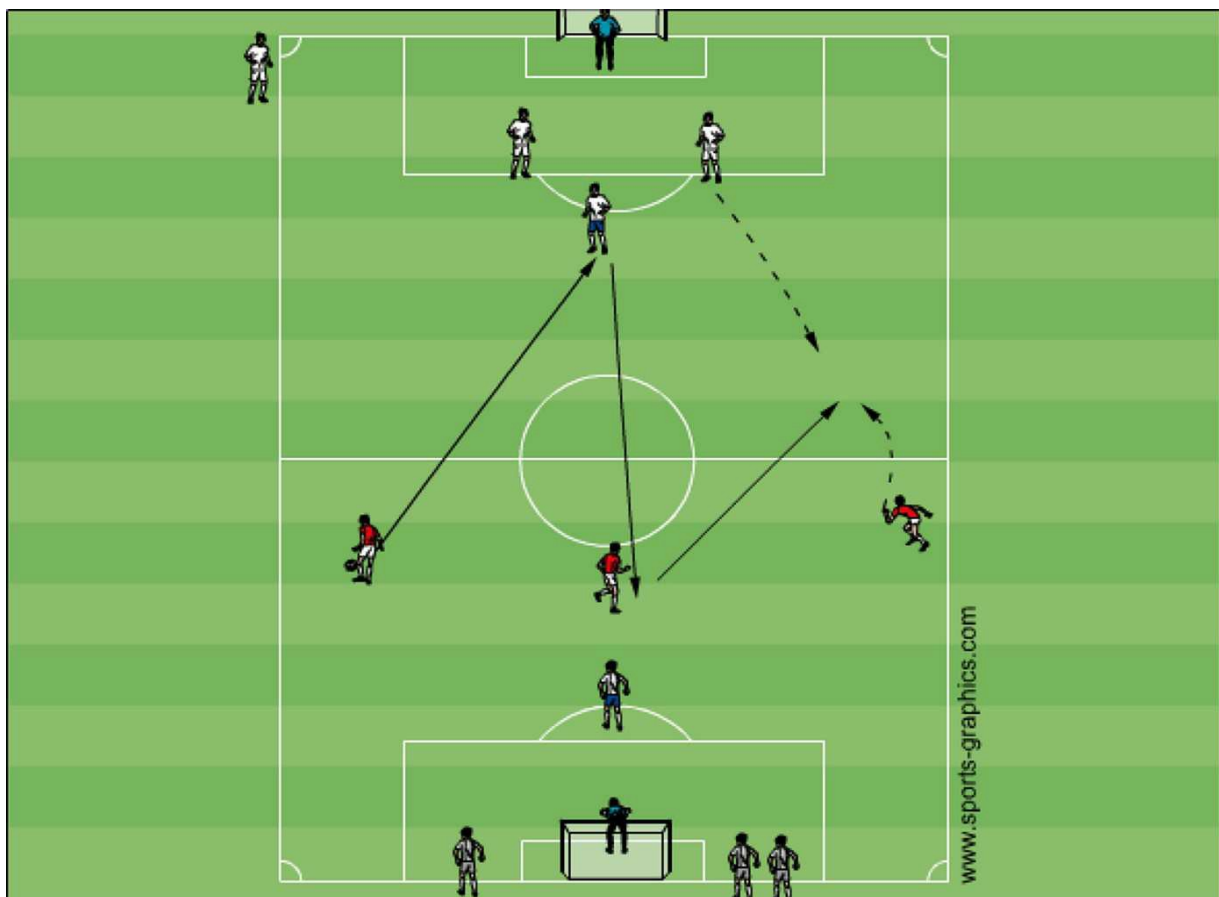


Tema:	Passningsspel, vinklar
Övning:	15
Organisation:	8 spelare.
Anvisningar:	Spelytan formad som en diamant. Spela två mot två innanför med 4 spelare vid konorna som är med i bollhållande lag. Hitta passningar och vinklar.
Utveckla:	Använd ytterligare en extra spelare inuti spelytan, begränsa tillslag. Spelas bollen till någon av de 4 spelarna vid kon så skiftar man plats. Skapa egna varianter.
Instruktionspunkter:	





Tema:	Anfallsspel
Övning:	16
Organisation:	13-16 spelare, 3 lag x 3 spelare, 2 målvakter, 2 strikers.
Anvisningar:	Anfallsspel 3+1 mot 2 försvarare. Röda laget anfaller mot det vita laget. Röd startar med uppspel på felvänd forward som är fast, som spelar tillbaka till någon av de 3 röda spelarna. Därefter spel 4 mot 2. Vinner vita laget bollen går de till anfall mot det grå laget som beträder planen. Vita laget startar sitt anfall på sin felvända spelare. Röda laget går av plan bakom målvakten och väntar på att det grå laget vunnit bollen av det vita laget.
Utveckla:	Spela 4+1 mot 3. Begränsa ytan.
Instruktionspunkter:	





Tema: Passningsspel, vinklar

Övning: 17

Organisation: 12 spelare, 2 bollar. 2 spelare på de blå konorna och 1 spelare på de centrala röda konorna. De som jobbar på röd kon jobbar under en tidsperiod innan byte.

Anvisningar: Röd bollhållare (mb) spelar bollen till röd (vb) som sin tur spelar bollen till (cm) som släpper hem bollen på (mb) Samtidigt startar (hb) löpning och får pass av (mb) i farten. (Hb) spelar sen bollen till den andra (cm vit) som släpper hem bollen på röd (cm). Under tiden har (vb) tagit löpning och får bollen på djupet av röd (cm) som driver in bollen på andra sidan. Övningen vänder.

Utveckla: Denna övning finns det oändligt med kombinationer, med väggspel, 1 mot 1 med passiv motståndare.

Instruktionspunkter:

