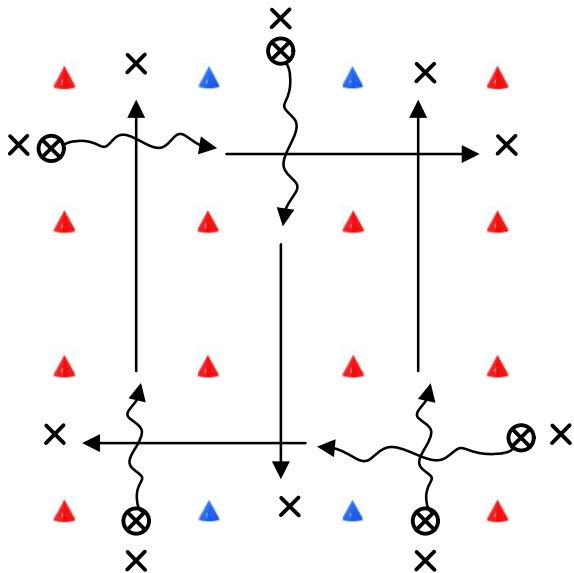


Passnings- och mottagningskanaler



Organisation

En kvadrat vars storlek är anpassad utifrån spelarnas förkunskaper dukas och färgkodas med 16 koner enligt skiss. Alla spelare på samma yta med mycket trafik, för att öka komplexitet samt för att öka kravställningen på perception. Spelarna organiseras på tre med en boll i varje arbetslinje och arbetar i "hashtagformation" (#). Om numerären är avvikande kan fyra spelare arbeta i maxläget. Välj då fyra spelare med större förkunskaper.

Anvisningar

- olika moment av bollkoordinationer
- olika delar av fötterna
- passningskanaler

Mottagningar

1. insida med stängd höft
2. insida med öppen höft
3. utsida
4. bakom stödjebenen

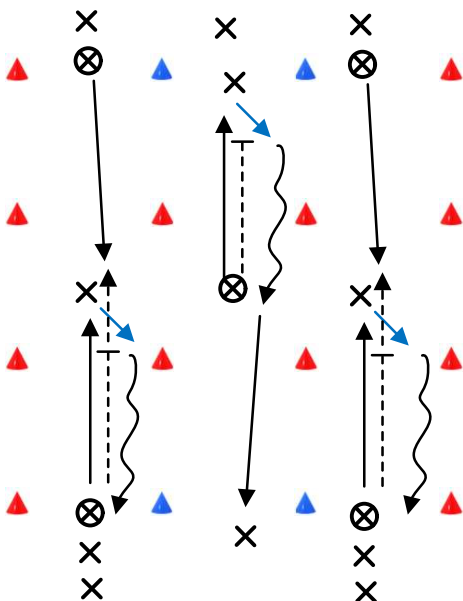
Instruktioner

- kring respektive moment
- avspänd teknik
- koncentration
- se "trafiken", anpassa fart
- sökbeteende
- hitta passningsvägar

Instruktion kring mottagningar

- möt bollen, en mottagning är en aktiv rörelse
- styr bollen i en gynnsam riktning
- styr bollen till rätt avstånd inför nästa tillslag
- böjda ben, låg tyngdpunkt
- bollfoten nära underlaget
- armarna för balans
- innan mottagningen, överblicka ytan du vill ta

Presskorridorer med mottagning



Organisation

Dukningen är oförändrad, spelarna delas in i tre korridorer à 5-6 spelare. Två varianter illustreras, där den mellersta korridoren visar en organisation med en boll och lägre intensitet medan de två yttre korridorerna visar hur två bollar kan användas för att öka repetitioner och intensitet. Passivt presspel.

Anvisningar

Den ena bollhållaren passar till spelare i centrum, pressar denne matchlikt men passivt och utan att bryta. Den nya bollhållaren tar emot enligt anvisade villkor, passerar försvararen och lämnar över bollen till väntande spelare på motsatt sida. Den tidigare försvararen som tagit sig upp i arbetslinjens centrum får ny passning från den andra bollhållaren, tar emot och passerar näste försvarare.

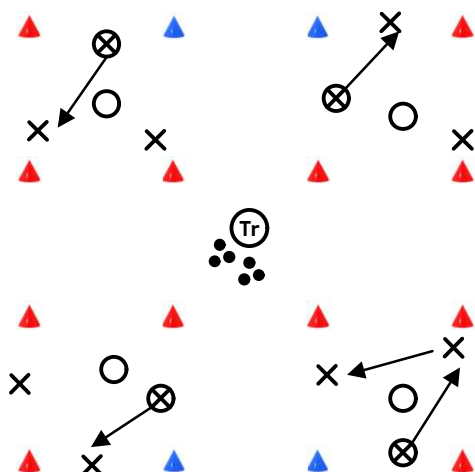
Moment

- öppen höft insida
- stängd höft insida
- utsida
- bakom stödjebenen
- valfri mottagning
- intagning

Instruktioner

- flexibel spänning av arbetsfoten beroende av passningens hårdhet
- längd och riktning på första tillslaget
- tyngdpunktsförflyttning
- tempoväxling
- blickföring
- avståndsbedömning

3v1 med villkor



Organisation

3v1 på en yta som anpassas efter spelarnas nivå. Ytan ska vara kravställande men spelarna ska ha en möjlighet att lyckas. Byten anpassas efter nivå, tid eller brytning. Se skiss för att notera koppling till föregående organisation. Det är av stor vikt att hantera numerären. Använd hellre övertaliga spelare som avbytare än att övergå till ett spel 4v1. Syftet med 3v1 i en kvadrat är att alltid ha en ledig spelyta. På så vis undviker vi ett statistiskt rörelsemönster hos spelarna.

Anvisningar

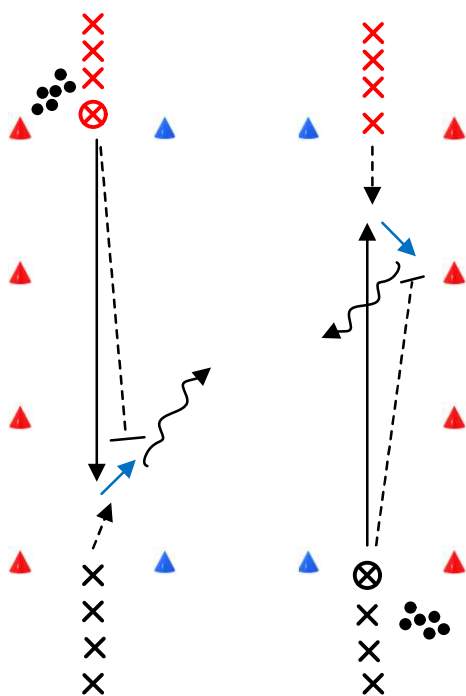
1. Boll i händerna
 - fria kast där försvararen ska kulla bollhållare
 - varannan studs, varannan lobb där försvararen ska kulla bollhållare
2. Boll på fötterna med varianter
 - fritt spel
 - 1 eller 2 tillslag
 - måste 2 tillslag
 - 1-2-3 tillslag i ordningsföljd
 - måste 1 eller 3 tillslag
 - ... efter nivå

Instruktioner

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Nödutgångar
- Se bollen/se spelet
- Problemlösning
- Locka in försvararen
- Generella instruktioner för mottagning

Tryckpunkt: ta ansvar hela vägen, dvs värdera vilken situation du sätter medspelare i.

Understödkamp



Organisation

I befintlig dukning indelas två lag (svart vs röd) och respektive lag utgår i två led från det egna målets stolpar. Leden på höger sida om målen har bollar. Här tydliggörs också konernas färgkodning, då de blå konerna utgör mål.

Anvisningar

Spelarna i leden med boll utgår som försvarare men börjar med att spela upp sin respektive boll till motståndaranfallaren på motsatt sida. Bollarna ska spelas samtidigt och när bollen är spelad startar två parallella matcher (1v1). Båda bollarna spelas till den är i mål eller död. Om försvarare bryter fortsätter således matchen. Röd gör alltså mål på svart mål och vice versa. Mål görs genom att driva igenom de blå konmålen.

Progression

Efterhand införs regeln att om den ena bollen går död men den andra är i spel flyttar spelarna vars boll gått död in i andra matchen. På detta sätt skapas nya situationer i form av 1v2, 2v1 respektive 2v2.

Instruktioner

Generellt kring val av mottagning, riktning, längd samt omställningar

- möt bollen, en mottagning är en aktiv rörelse
- styr den i gynnsam riktning så att du flyttar försvararen
- styr bollen till rätt avstånd inför nästa tillslag (locka in i press)
- värdera intagning eller mottagning
- böjda ben, låg tyngdpunkt
- bollfoten nära underlaget
- armarna för balans
- innan mottagningen, överblicka ytan du vill ta
- beslutsamhet inför avslut
- var beredd att ställa om