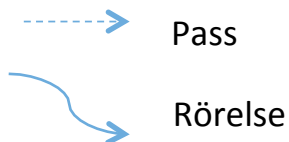
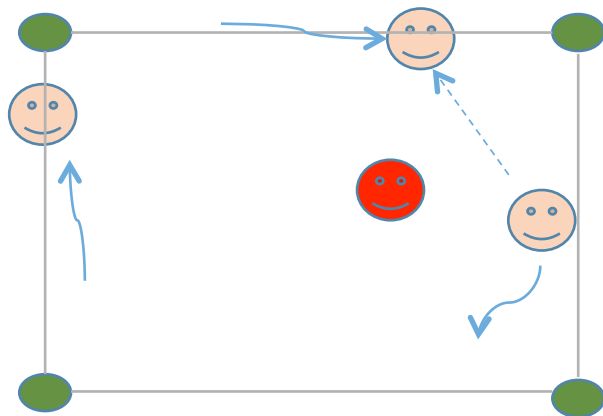


F05 – Övningsbank – Våren 2016

BOLLEN OCH VI!

Uppvärmning 2 - Kvadraten

1



Plan: ca 7 x 7 m (beroende på förmåga)

En spelare i mitten som sätter press på bollhållare och försöker bryta.

Tre spelare efter kvadratens långsidor som försöker passa till varandra. (Kan testas med två tillslag)

Spelarna utanför får röra sig fritt längs sidorna på kvadraten, men endast en spelare får finnas på en sida i taget.

Kom ihåg:

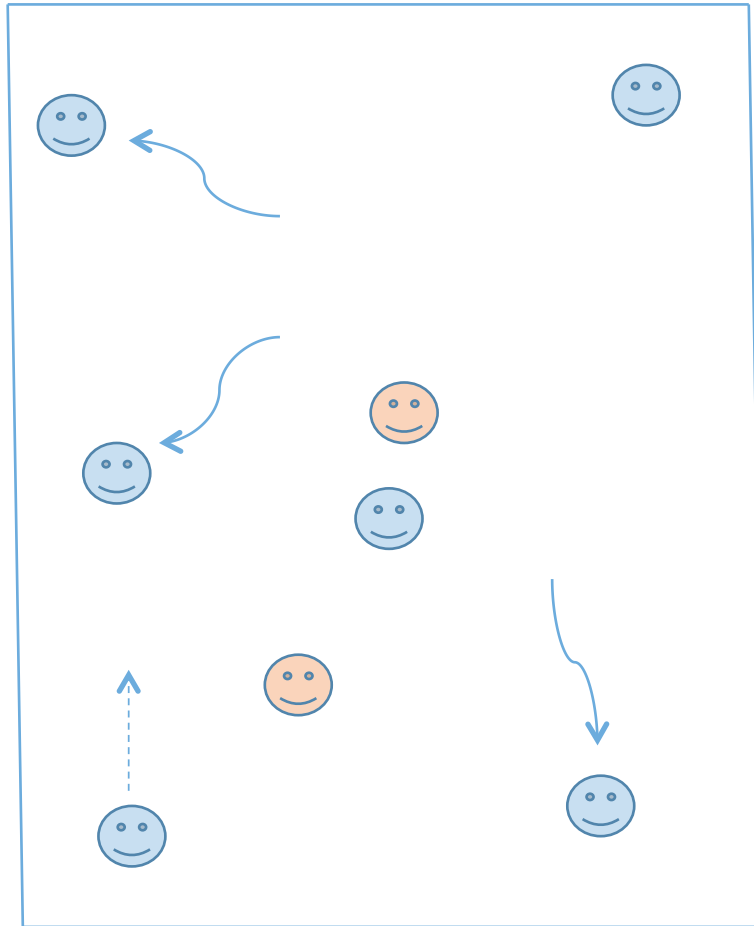
Titta – prata – passa!

Våga vara lurig, dölj passet!

Betona "första touch", att ta med boll på det sätt som krävs.

Anfall & Försvar – Äga boll

2



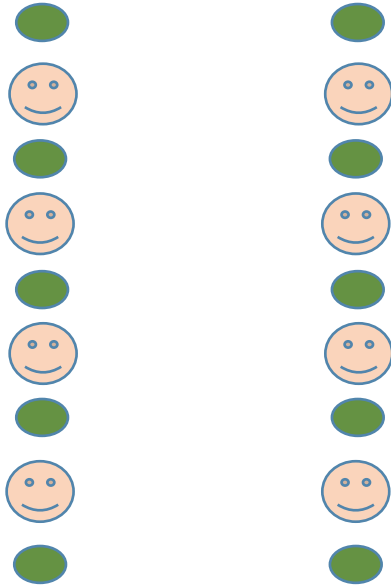
-----> Pass
~~~~~> Löpning

1. Plan: ca 30 x 20 m
2. 6 mot 2 (alt. 5 mot 2, 6-3)
  1. De sex ska behålla bollen inom laget och passa så många gånger som möjligt. (Ex kan 6 lyckade passningar ge ett poäng)
  2. De två ska bryta. (Ex kan varje brytning ge en poäng)
  3. Efter brytning får de sex tillbaks bollen för att fortsätta.
3. De två byts av med två nya. Ex efter 2 minuter

### Särskilt att tänka på:

- "De sex" ska röra sig, bli spelbara, variera kort och längre pass. De två ska hjälpas åt med press och understöd, och inte springa i planlösa idiotrusningar.

## Häcken



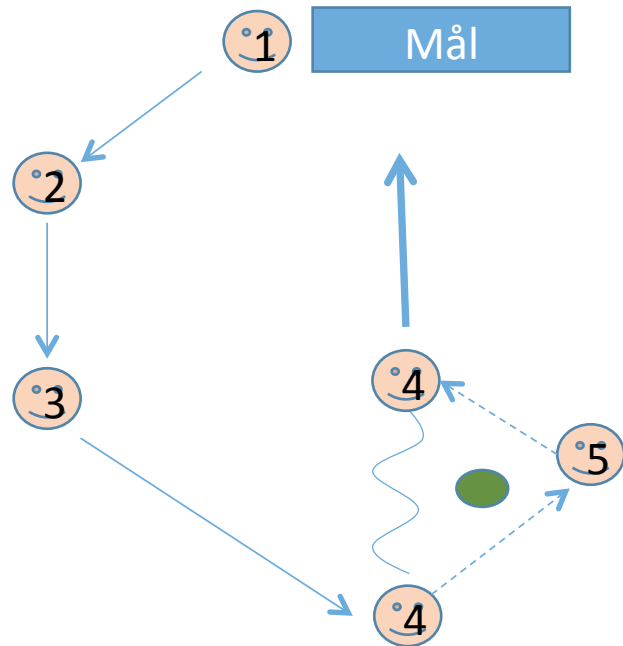
Variera avstånd, börja kort ex. 6-8 m  
Ca 5 meter mellan spelare i vertikal.

Genomför ex. följande moment:

1. Pass med breddsida
2. Pass med vrist, utsida
3. (in)kast med nedtagning och pass tillbaka. Nedtagning i form av dämpning eller nedtagning på bröst, lår etc.
4. Eget uppkast och nick

Instruktion: Fokus, möta boll,  
olika mot- och medtagningar

## Pass, väggspel & avslut



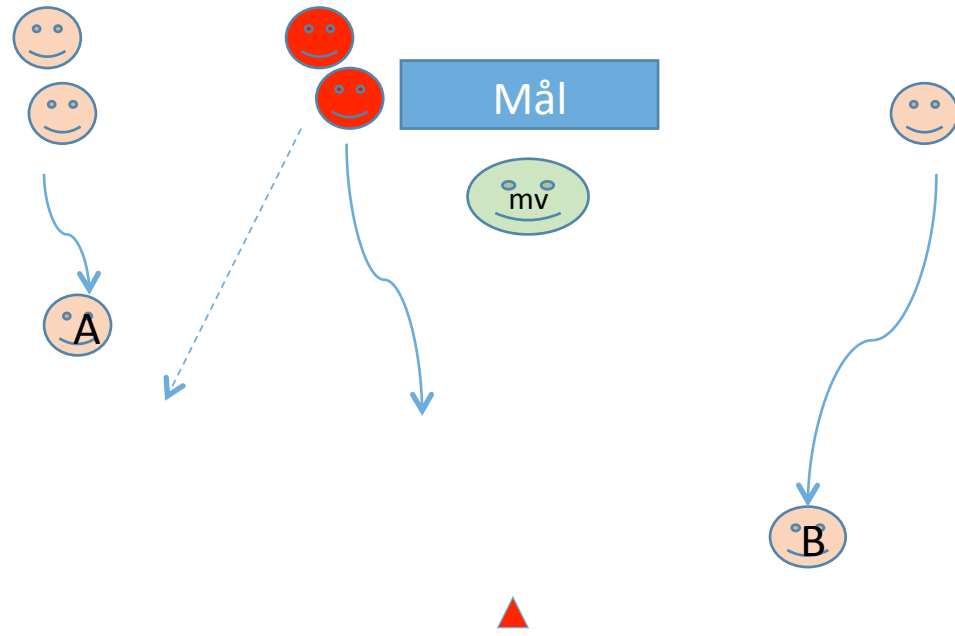
1 passar 2 och springer till dennes position.  
2 passar 3 och springer till dennes position.  
3 passar 4 och springer till dennes position.  
4 tar emot bollen och **väggpasar** med 5 , och avslutar därefter mot mål.

Kom ihåg:

Titta – prata – passa!

Rörelse direkt efter pass!

### Två mot en plus målvakt



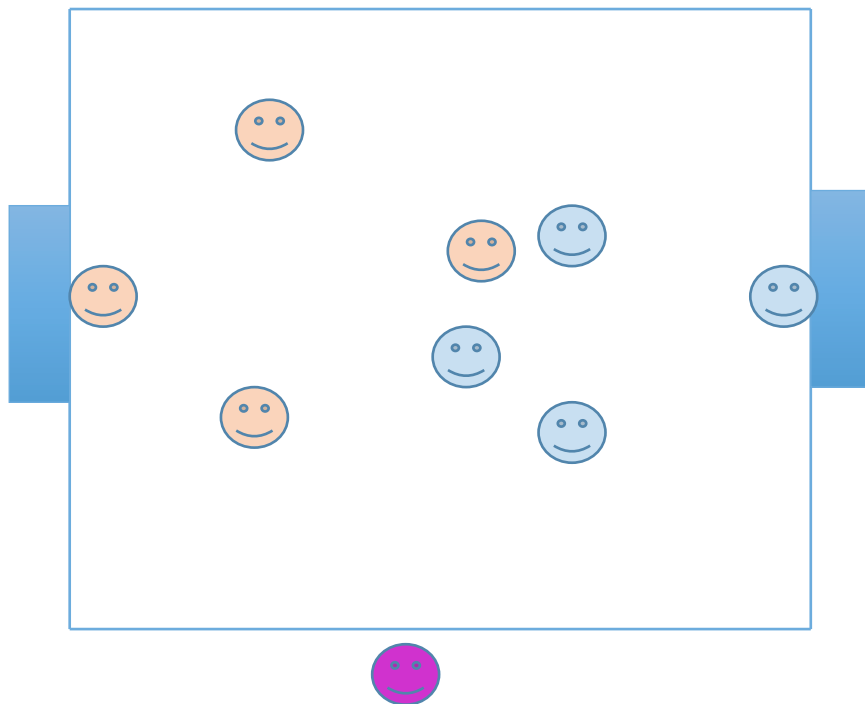
Storlek på övningsyta: Halv sjuannaplan

2 mot 1 plus MV

Försvare sätter igång spelet genom att pass till A på ytan. A tar emot driver och passar alt. lämnar över till B. Anfall och avslut.

Uppmuntra väggspel, överlappning, dribbling (passningsfint), skott och gå på retur.

## Anfall & Försvar – Kom till skott!



6

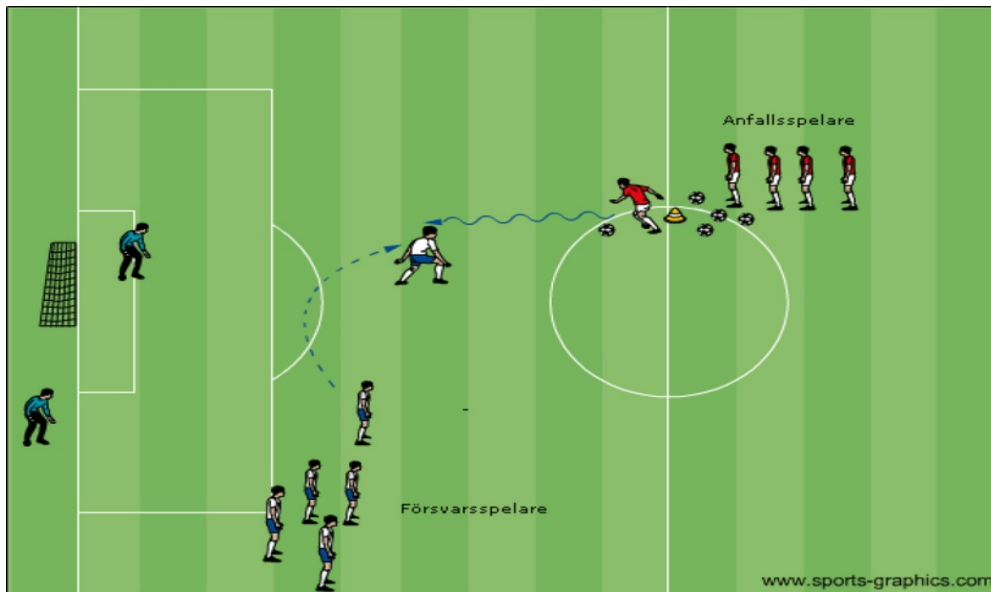
1. Plan:
  1. Bredd 20 m
  2. Längd 20 m
  3. 2 st 7-mannamål
2. 3 mot 3 + 2 målvakter
3. Båda lagen ska försöka komma till avslut så mkt som möjligt.

Variation: 3 mot 3 med korridorsspelare som gör snabbt inspel/inlägg, rollen roteras.

### Särskilt att tänka på:

- Det ska inte skjutas för skjutandets skull – man måste komma i vettiga lägen.

## Avslut - Aberdeen

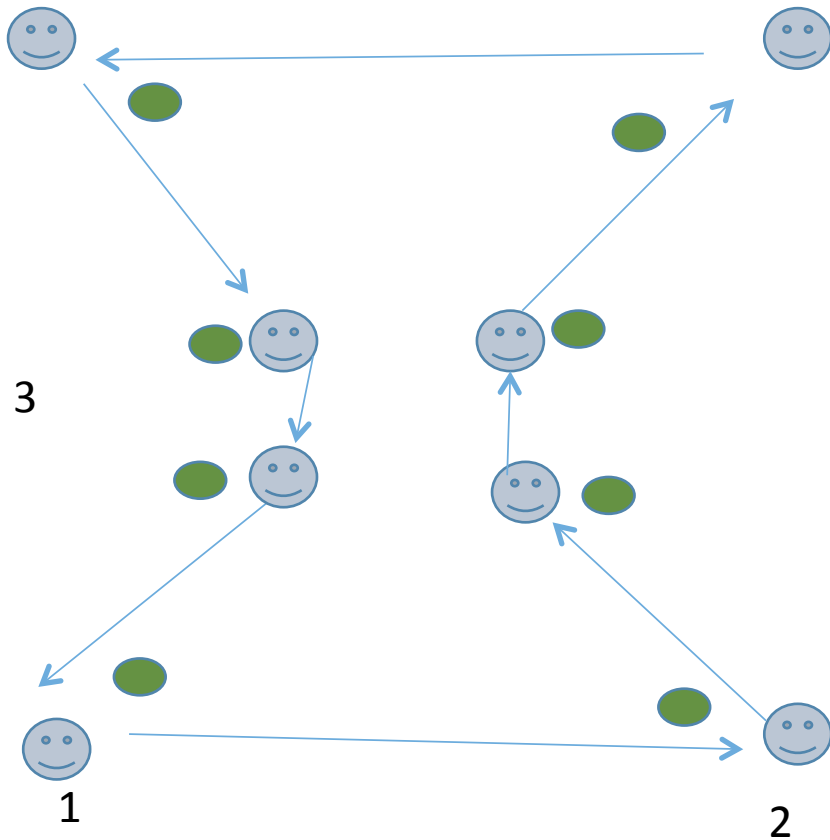


Anfallsspelaren utmanar och skall snabbt ta sig till avslut. Försvaren kommer in från sidan och skall försvara 1-1.

Alternativ: Tre anfallare mot två försvarare



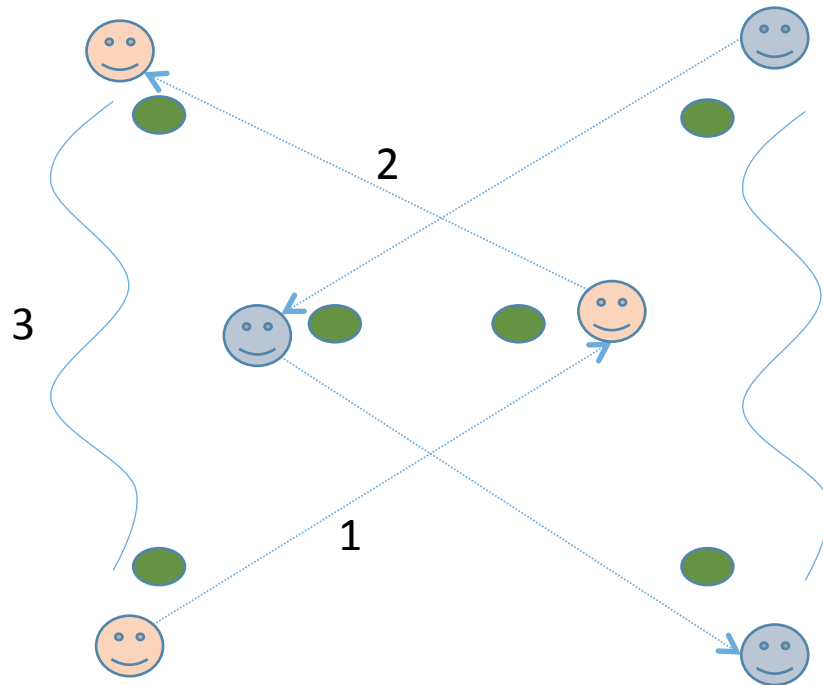
# Timglaset



1 passar 2, passar 3 etc.  
Kom ihåg: Titta – prata – passa!

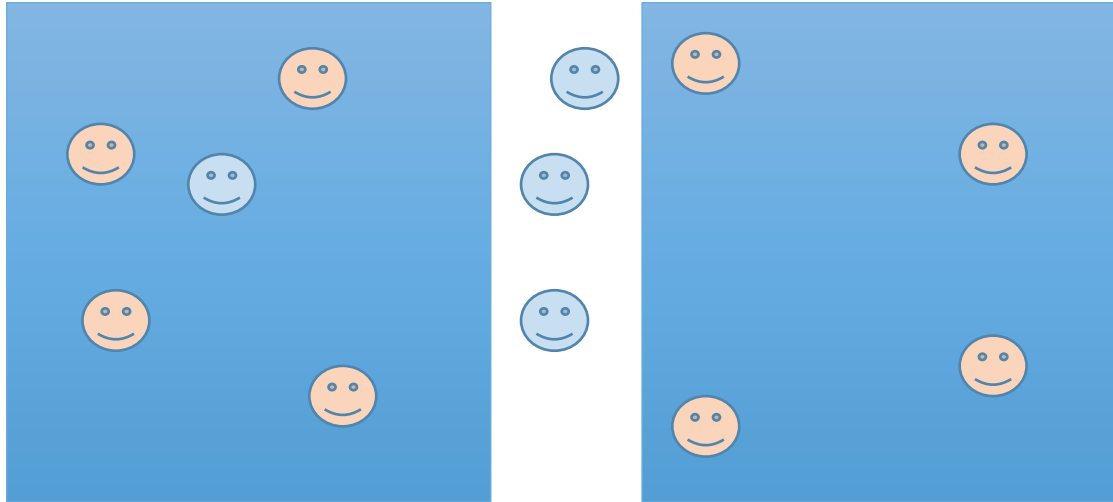
Variation:  
Byt håll  
Driv bollen vissa sträckor  
Lägg in väggspel i hörnen

## Timglaset "deluxe"



1. Spelare i hörn passar spelare i mitten och löper in i mitten och tar ny position.
2. Spelare i mitten passar spelare i andra hörnet. Springer efter och tar ny position.
3. Spelare i hörnet driver bollen till hörnet där spelet började

Kom ihåg: Titta – prata – passa!  
Undvik kollisioner.

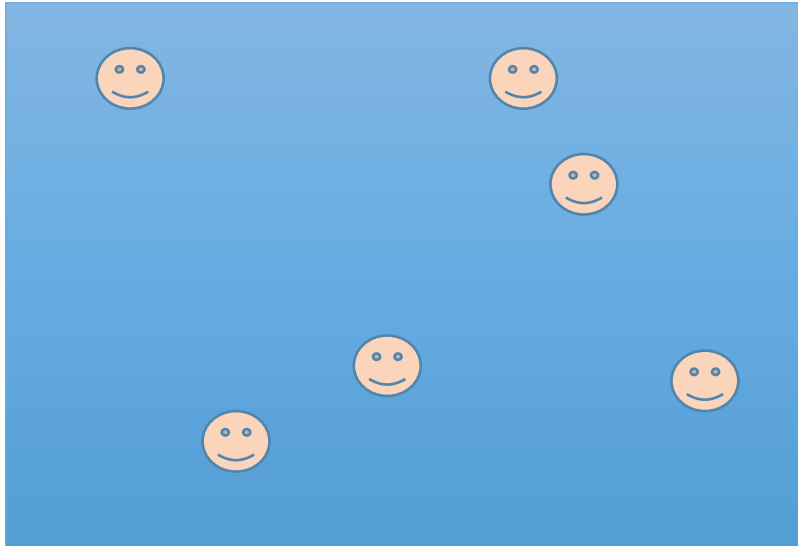


Ledare spelar in boll i ett av fälten.

Spelarna där ska uppnå fem passningar inom laget och därefter få bollen till spelarna i fältet längst bort. Då får man en poäng.

Spelarna i mittenfältet skickar in 1 som försöker ta bollen i ett av fälten. Vid brytning spelar ledaren in en ny boll i det andra fältet.

När man uppnått 5 poäng byter man lag i mitten.



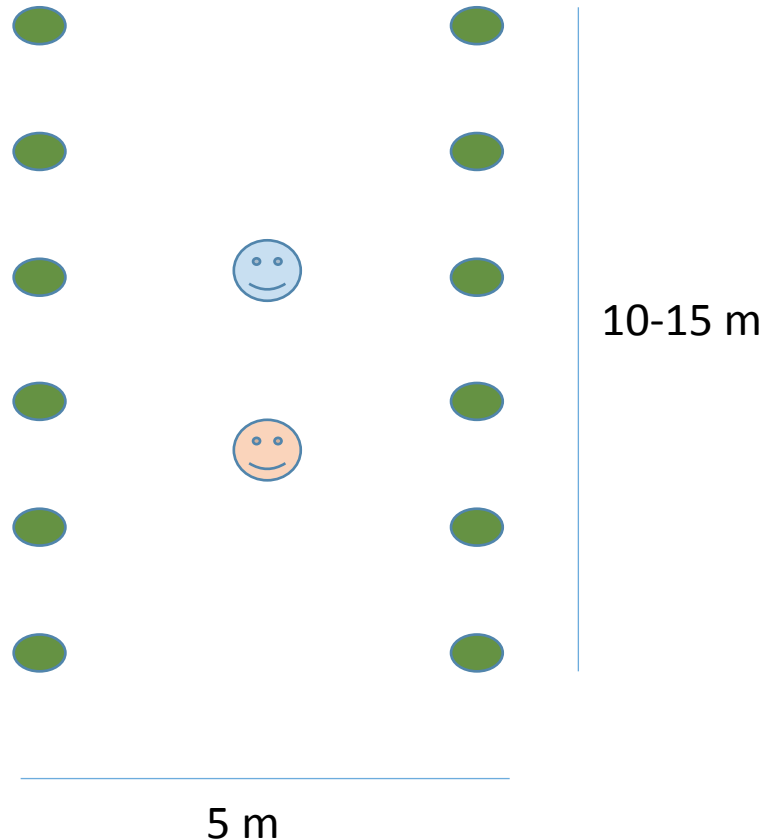
## Teknikytan:

- Driv boll med utsida – endast vänster, endast höger, båda
- Driv med undersida fot
- Driv med båda insidorna
- Driv och finta den man möter
- Ena kastar sin boll, andra passar sin

## Ta bort hälften av bollarna:

- Överlämning

## Närkamp - Korridoren



12

1. En mot en
2. Den som har bollen försöker göra mål genom att driva bollen över motståndarens kortlinje.
3. Den som inte har bollen försöker bryta för att själv kunna gå till anfall.

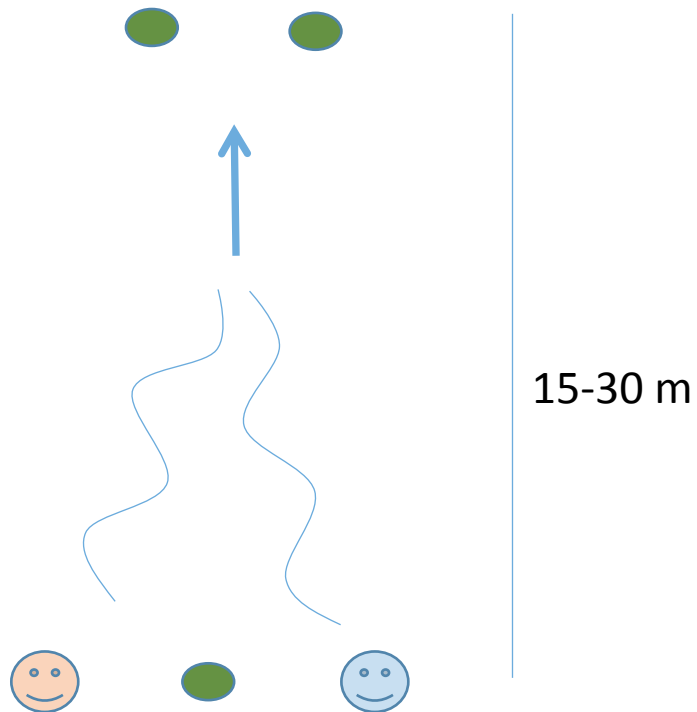
**Tid:** 60 sekunder

**Övriga:** Väntar i par för att kunna gå in och köra.

**OBS:** Försök dela in paren efter färdighet och i viss mån även efter kroppsstorlek.

## Närkamp – Bollkampen 1

13

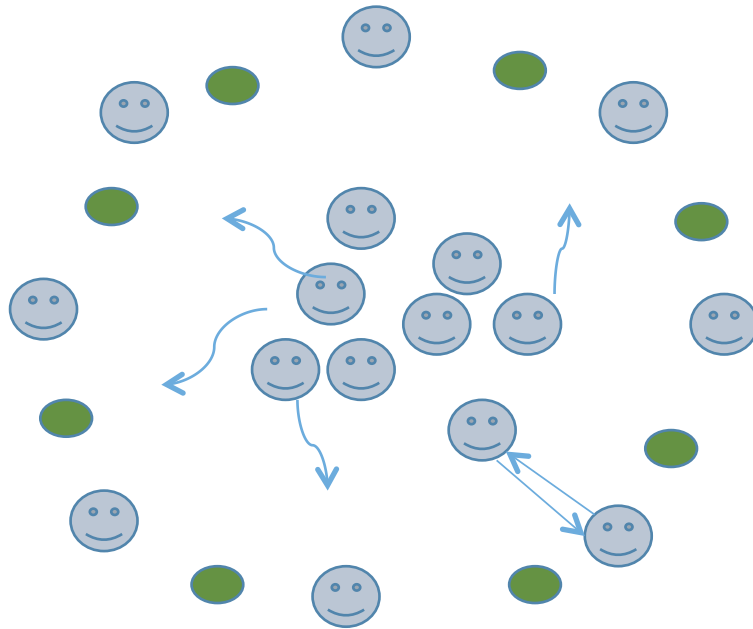


1. En mot en
2. På given signal ska spelarna springa och försöka ta bollen och komma till avslut.
3. Den som inte tar bollen ska försöka återta bollen och själv försöka komma till avslut, eller åtminstone hindra motståndaren från att komma till avslut.

### Varianter:

- Spelarna ligger ner
- Spelarna står med ryggen till
- Spelarna står rättvända

Mål: Att hinna först, ta bollen och komma till avslut.



Spelarna rör sig i ringen (kan markera ett område centralt som ska passeras), möter bollhållarna som står placerade i ringen ytterkanter.

Kom ihåg: Titta – prata – passa!

Variation:

Passa tillbaks på ett tillslag

Passa tillbaks på två tillslag

Tio snabba korta pass

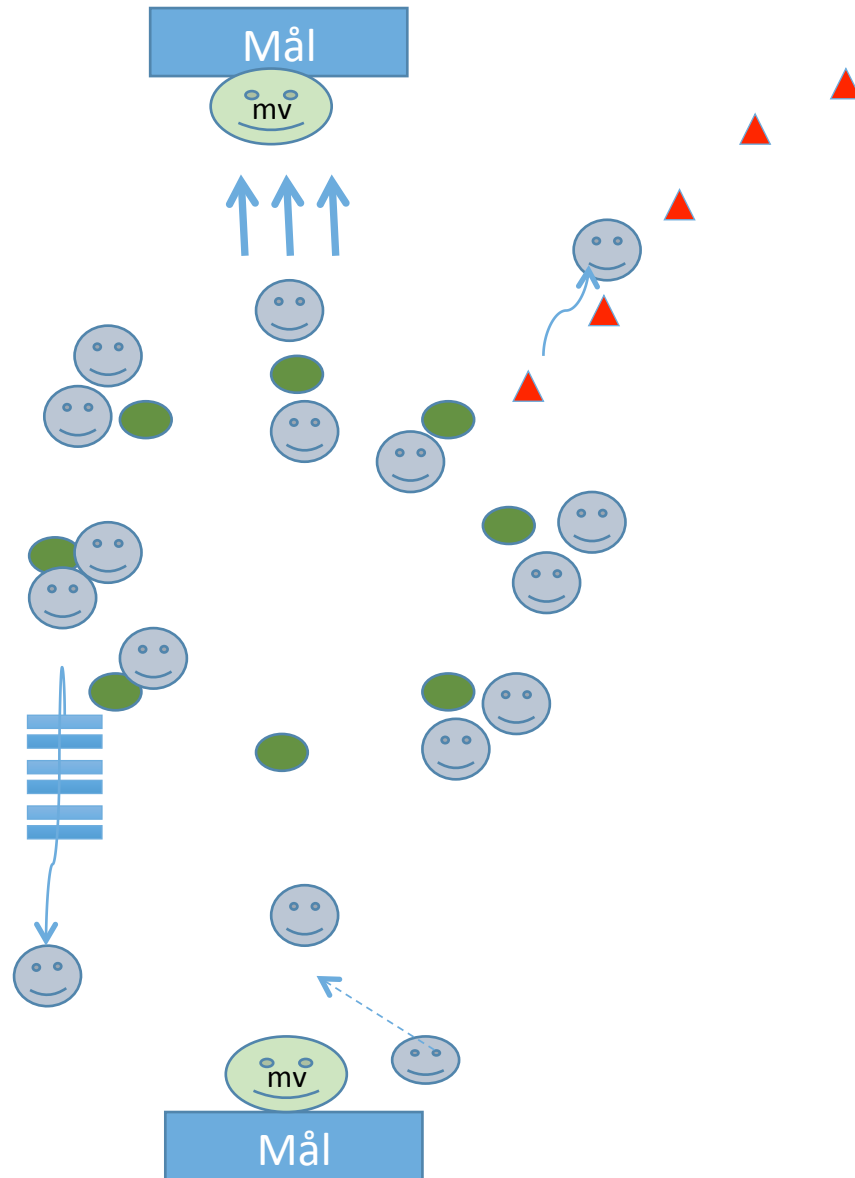
Kasta, ta emot, spela tillbaks

Kasta och volley

Driv runt spelaren i ytterringen

Driv runt hela ringen med enbart yttersidan

Etc.



Gå medurs, jobba en –till två minuter per station.

Förslag:

- Skott på liggande boll
- Driva i konbana
- Trixa/jonglera
- Knäkontrollsövning
- Turas om att kasta och nicka, skjuta på volley mot mål
- Snabbhet (stege och ryck ggr 10)
- Vila
- Knäkontrollsövning



## Tema: Passningsspel

80 min

### Uppvärmning:

10 min

- Jogga
- Snabbhet (10 x 10 m)

### Stationer/Övningar

30 min

1a. Kvadraten      3 på yttersidan, 1 jagar, 7 x 7 meter      (se beskrivning 1)

1b. Äga boll      ex. 6 mot 2      (se beskrivning 2)  
Rörelse för att skapa passningsalternativ  
Passningar ska helst spelas efter marken  
Variera ngr korta följt av en längre

1c. Häcken      Pass, mot- och medtagningsdrill      (se beskrivning 3)

**Smålagsspel ("Allsvenskan" helst 3 mot 3, matchtid 3-4 min)**

30 min

Nedjogging och stretchning – en av tjejerna leder verksamheten

5-10 min

Tema: Avslut

80 min

**Uppvärmning:**

- Jogga

5 min

- Cirkeln

15 min

**Stationer/Övningar**

50 min

1a. Pass, vägg & avslut

(se beskrivning 4)

1b. Två mot en plus MV

(se beskrivning 5)

1c. Anfall och försvar – Kom till avslut

(se beskrivning 6)

1d. Aberdeen

(se beskrivning 7)

Knäkontroll

10 min

## Tema: Teknik och rörelse

80 min

### Uppvärmning:

15 min

- Jogga 5 min
- Kacken med två jägare 10 min
  - “Unfreeze” genom att krypa mellan benen.
  - Alternativ: De som har bollar kan rädda genom att passa boll till de som är på väg att bli tagna.
  - Område: ex. straffområdet

### Övningar/Stationer:

60 min

1. Äga boll (se beskrivning 2)
2. Timglas alt. timglas “de luxe” (se beskrivning 8 el 9)
3. Engelsmannen (se beskrivning 10)
4. Teknikytan (se beskrivning 11)

### Stafetter

10 min

### Nedjogging och stretchning

5 min

Tema: Spel

80 min

**Uppvärmning:**

15 min

- Häcken (se beskrivning 3)

**Stationer:**

45 min

1. Smålagsspel

2. Anfall och försvar – Kom till skott med mv  
(se beskrivning 6)

3. Spel efter “nummerkommando” (hög intensitet)

4. Knäkontroll

**Sjumanna-match(er)**

**15-30 min**

Nedjogging och stretchning

5 min