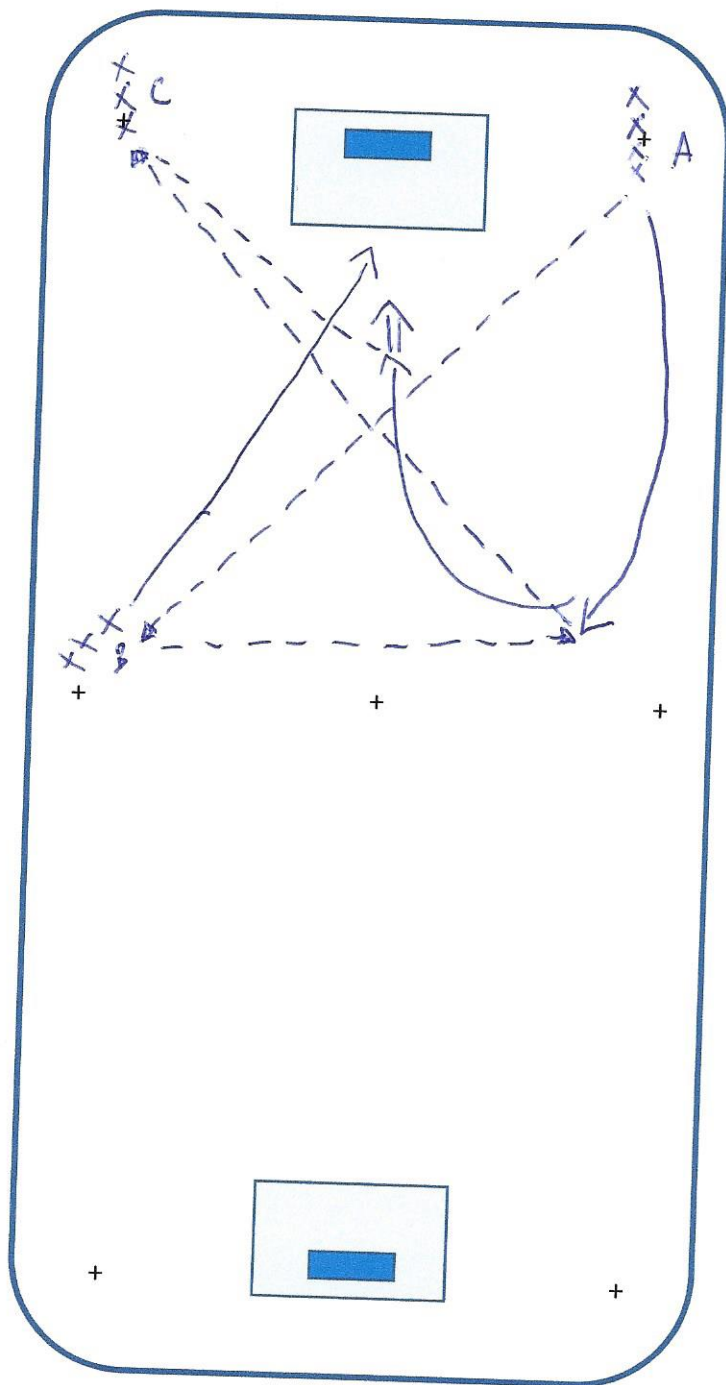




# Övningsblad

Övningens namn: Stjärnan



## Övningens syfte

Passningar till spelare i rörelse. Lära spelare att gå in mot mål och försvåra för målvakt att se och rädda skotten. Hitta timing att kunna skjuta direkt på boll i fart.

## Anteckningar

- A passar B
- A springer längs sargen
- B passar tillbaka till A
- B springer mot mål
- A passar till C
- A springer i i slottet
- C passar A
- A skjuter mot mål
- B skymmer målvakt och tar retur

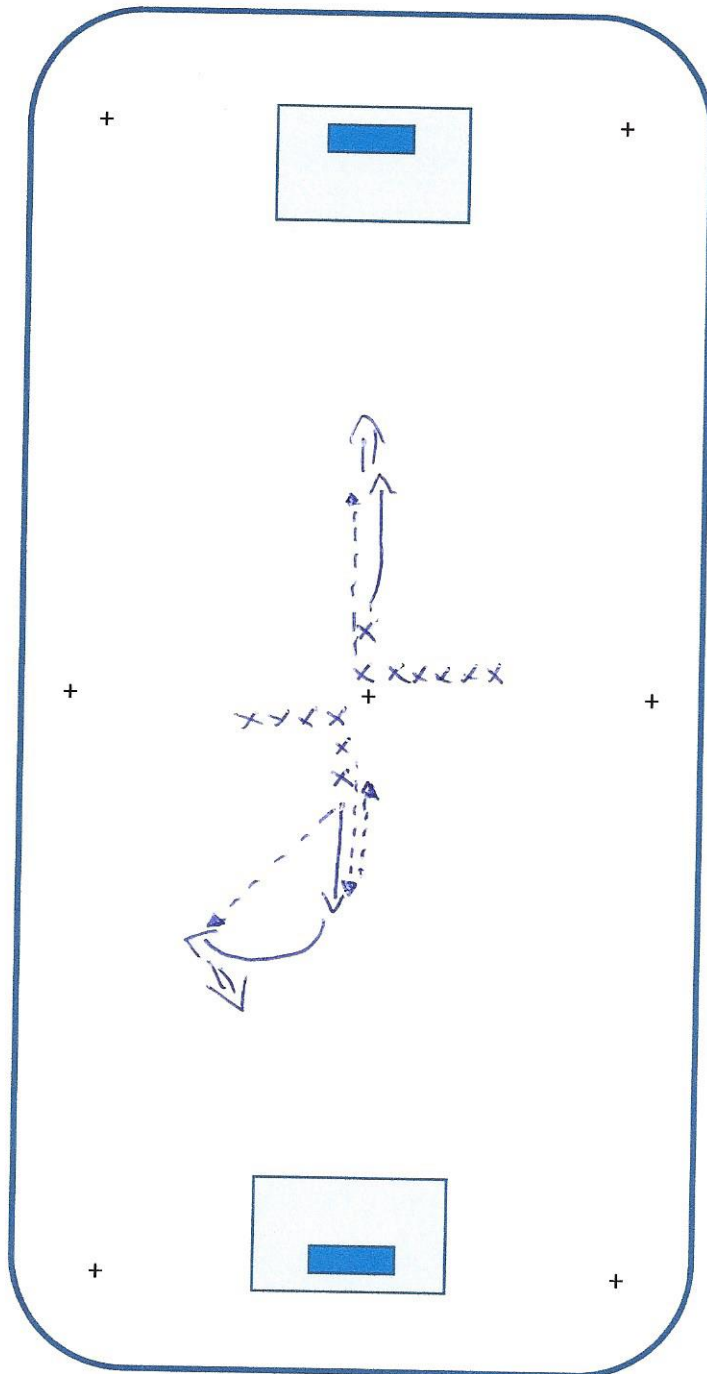
## Teckenförklaring

X Anfallare		Spelarled		Rörelse framåt utan boll
O Försvare		Ledare		Rörelse framåt med boll
Målvakt		Kon		Passning
Boll		Skott		



# Övningsblad

Övningens namn: Strömskott i 3 faser



## Övningens syfte

Passningar till spelare i rörelse. Hitta timing i passning, rätt ställe, rätt hastighet. Hitta timing att kunna skjuta direkt på boll i fart.

## Anteckningar

### Fas 1

Första spelare i ledet springer framlänges mot mål. Andra spelare i ledet passar till första spelare som skall skjuta mot mål på passning i fart.

### Fas 2

Första spelare springer baklänges mot mål. Andra spelare i ledet passar till första spelare som skall vända i fart och skjuta mot mål på passning i fart.

### Fas 3

Första spelare A backar mot mål. Andra spelare B passar. A passar tillbaka till B. A rör sig backandes ut mot långsarg och får en passning av B. A skjuter mot mål.

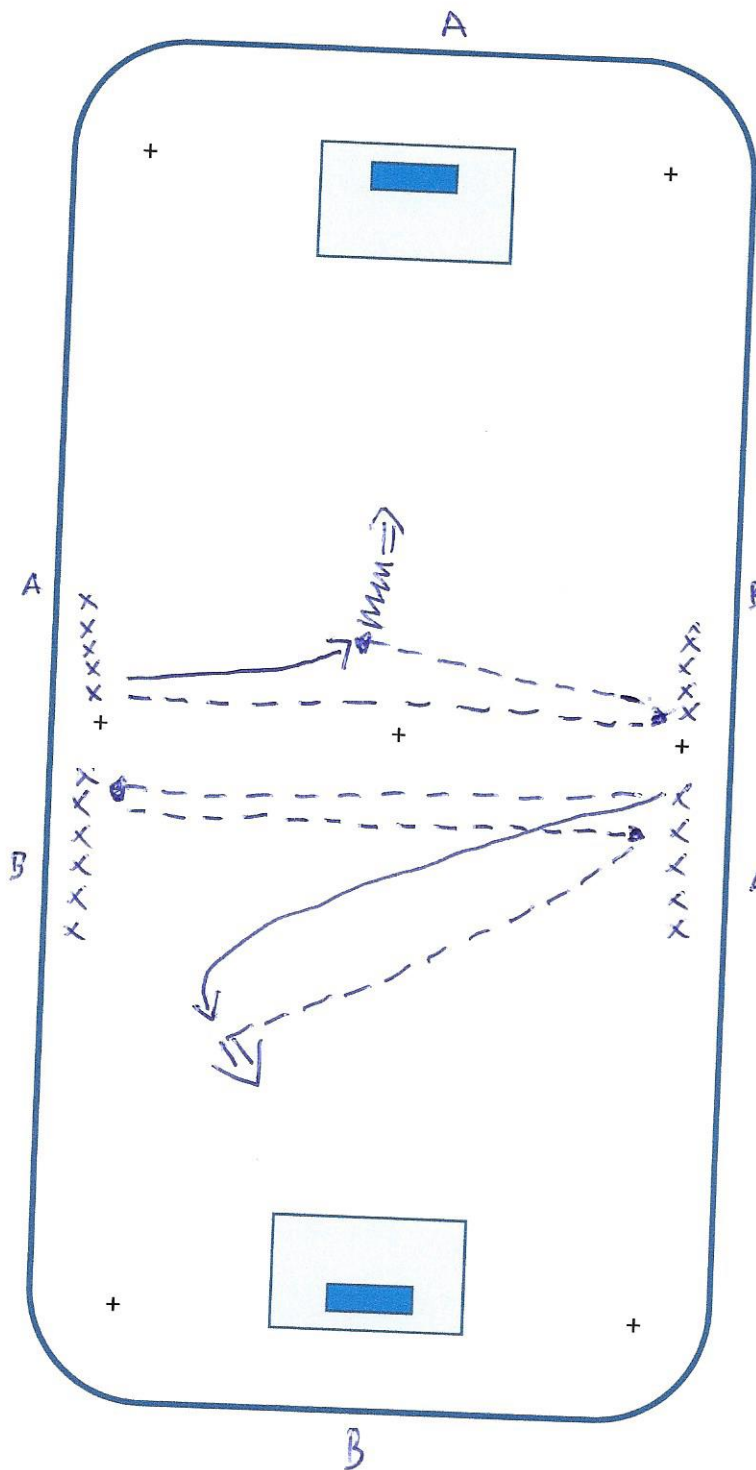
## Teckenförklaring

X Anfallare		Spelarled		Rörelse framåt utan boll
O Försvare		Ledare		Rörelse framåt med boll
Målvakt		Kon		Passning
Boll		Skott		



## Övningsblad

Övningens namn: A: Johannes B: Johannes 2



### Övningens syfte

Passningar med mottagning i fart och avslut.

### Anteckningar

A/ Johannes

Spelare i led A passar spelare i led B. A springer mot B och får tillbaka bollen då B passar A. A dribblar mot mål och skjuter.

B/ Johannes 2

Spelare i led A passar i led B. A springer i en båge. B spelar till nr 2 i led A som spelar till A som skjuter mot mål.

### Teckenförklaring

X Anfallare

O Försvarare

● Målvakt

• Boll



Spelarled



Ledare



Kon



Skott



Rörelse framåt utan boll



Rörelse framåt med boll

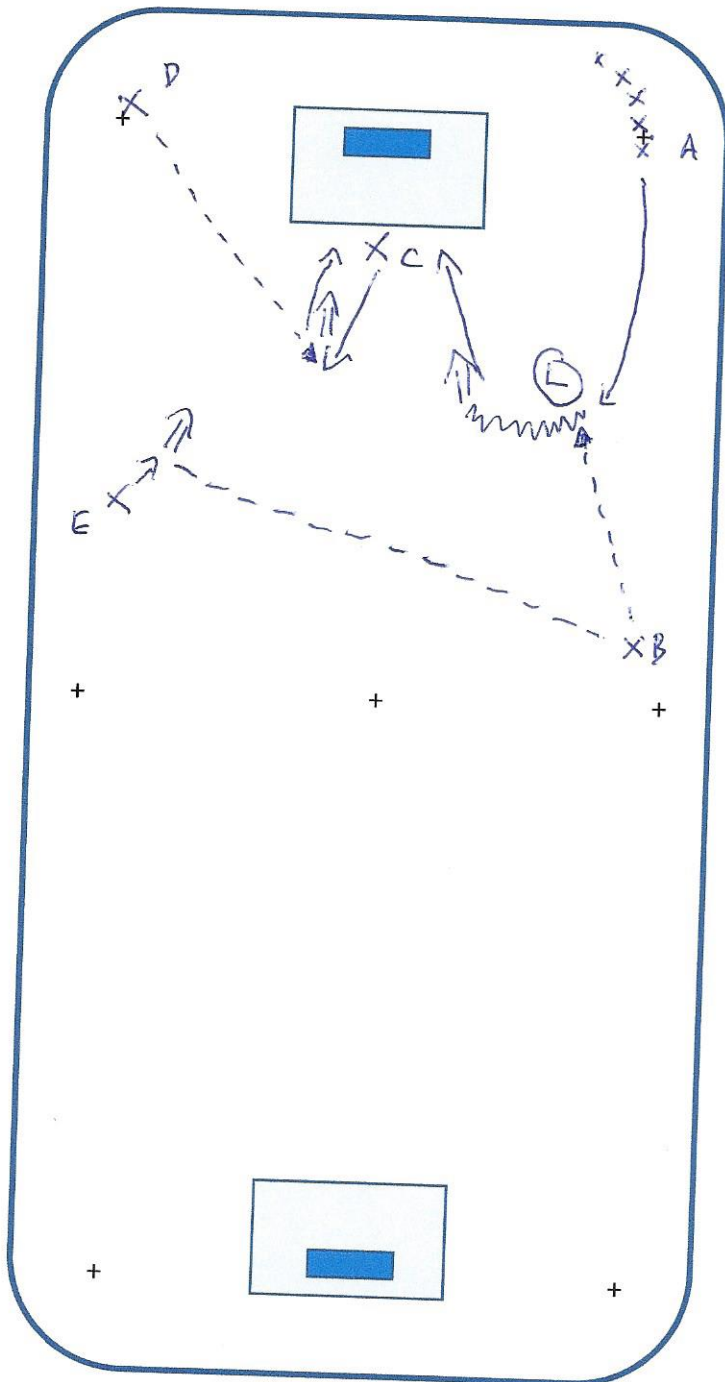


Passning



## Övningsblad

Övningens namn: Trafiken



### Övningens syfte

Övning med inslag av målvaktsträning, passningar, agerande efter avslut och avslut samt retur. Olika typer av avslut.

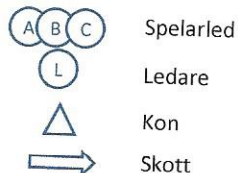
### Anteckningar

A springer längs kanten  
B passar A  
A dribblar runt ledare och skjuter  
C står framför målvakten för att skymma och ta retur.  
A springer in mot mål.  
C backar sedan upp i slottet och får en passning av D och skjuter mot mål. A skymmer målvakt och tar retur. C springer mot mål.  
B passar E som skjuter direkt samtidigt som C och A skymmer målvakt och tar retur.

B och D fasta passare  
E fast skytt  
A och C byter plats.

### Teckenförklaring

- X Anfallare
- O Försvare
- ⊙ Målvakt
- Boll

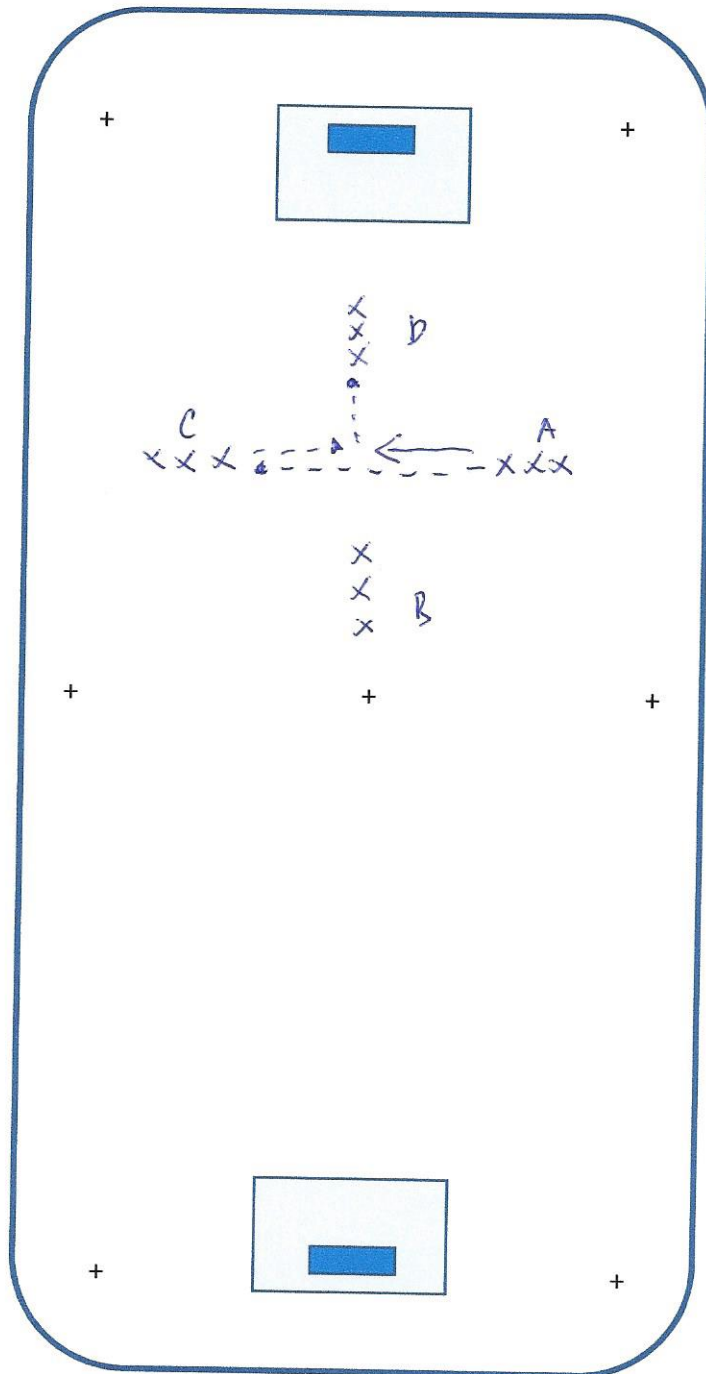


- Rörelse framåt utan boll
- ~ Rörelse framåt med boll
- - - → Passning



# Övningsblad

Övningens namn: Plusset



**Övningens syfte**  
Träna passningsteknik både statiskt och i rörelse. Bra uppvärmningsövning för att komma igång träningen med klubba och boll.

**Anteckningar**

A passar C  
A springer in i mitten  
C passar A  
A passar till höger till D  
A ställer sig sist i led C

D passar B  
D springer in i mitten  
B passar D  
D passar till höger till C  
D ställer sig sist i led B

C passar A  
C springer in i mitten  
A passar C  
C passar till höger till B  
C ställer sig sist i led A

B passar D  
B springer in i mitten  
D passar B  
B passar till höger till A  
B ställer sig sist i led D

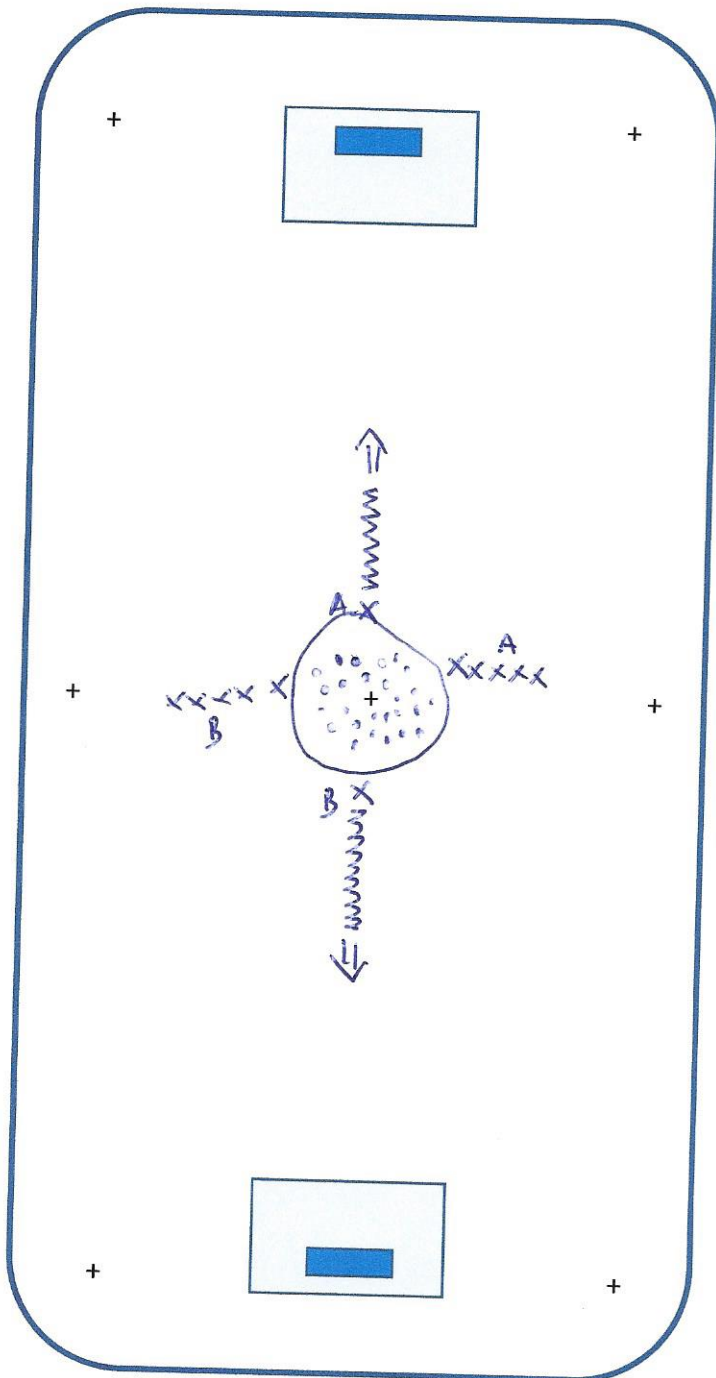
**Teckenförklaring**

X Anfallare		Spelarled		Rörelse framåt utan boll
O Försvare		Ledare		Rörelse framåt med boll
● Målvakt		Kon		Passning
● Boll		Skott		



# Övningsblad

Övningens namn: Strömskott



## Övningens syfte

Uppvärmning av målvakter samt träning av olika typer av avslut.

## Anteckningar

Bollar i mittcirkel.  
A tar en boll och driver fram några meter och skjuter. Sedan gör nästa spelare i ledet samma sak. Efter avslut ställer man sig sist i ledet och upprepar övningen tills bollarna i mittcirkeln är slut. Görs åt båda hållen om man har flera målvakter.

## Teckenförklaring

X Anfallare

O Försvare

● Målvakt

• Boll



Spelarled



Ledare



Kon



Skott



Rörelse framåt utan boll



Rörelse framåt med boll

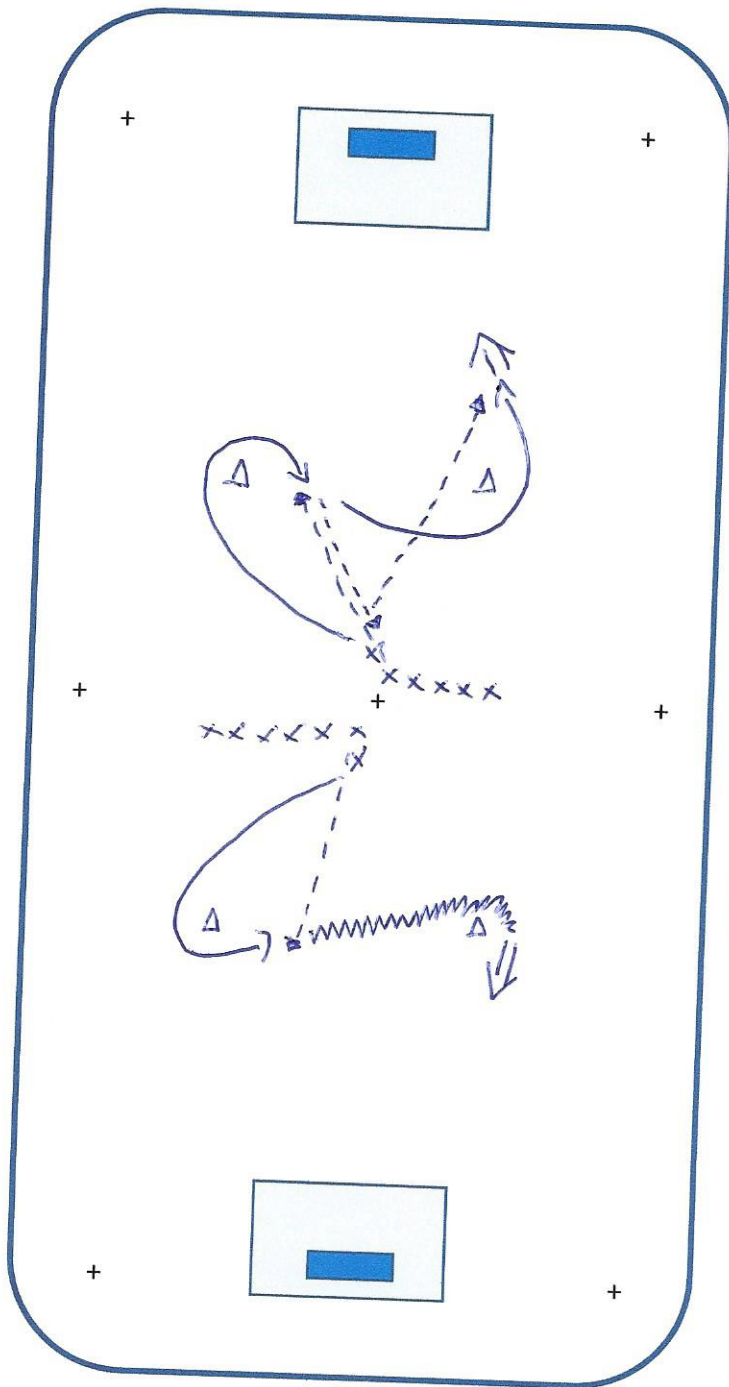


Passning



## Övningsblad

Övningens namn: Femman



### Övningens syfte

Träna passningsteknik på spelare i rörelse. Rörelser för att skapa vinklar att kunna få en passning och skjuta direkt. Alt B jobbar med att ta med sig bollen i fart för att skjuta runt en försvarare.

### Anteckningar

#### Alternativ A Fokus Direktskott

Spelare A i ledet springer runt en kona. Spelare B passar mellan konorna till A. A passar tillbaka till B. B driver bollen 1 meter åt sidan och passar till A som sprungit runt andra konan. A skjuter mot mål. Sedan startar B osv...

#### Alternativ B Fokus Dragskott

Spelare A i ledet springer runt en kona. Spelare B passar mellan konorna till A. A driver bollen runt andra konan och skjuter mot mål. Sedan startar B osv...

### Teckenförklaring

X Anfallare

O Försvarare

● Målvakt

● Boll



Spelarled



Ledare



Kon



Skott



Rörelse framåt utan boll



Rörelse framåt med boll



Passning