
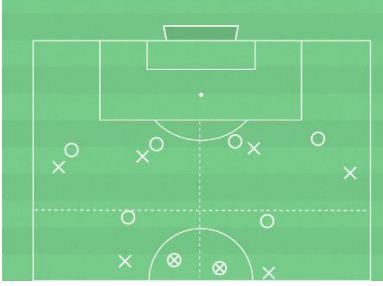
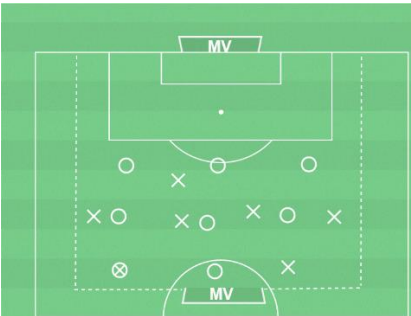


<b>Träning 1</b>		
<b>Spelets skede/tema:</b> Speluppbyggnad/slå ut lagdelar		<b>Tid:</b> 90 min
<p><b>Vad</b> Förberedande övning med fokus på koordination och</p> <p><b>Varför?</b> Förbereda kroppen för explosiva aktioner och därmed undvika skador</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p>	<p><b>Öva - organisation</b></p> <p><b>Öva - anvisningar</b></p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<b>Tid:</b> 20 min
<p><b>Vad</b> Spelövning – Speluppbyggnad från utgångsytan</p> <p><b>Varför?</b> <i>Lag</i> Träna på att slå ut lagdelar</p> <p><i>Individuellt</i> Träna på att korrigera sin position utefter spelets händelser</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vad gör du om din kompis blir satt under press? <i>Jag korrigerar min position så jag kommer närmare</i></li> <li>Vad ska du som bollhållare titta efter? <i>Kan jag spela förbi en lagdel av motståndarna.</i></li> </ol>	<p><b>Öva - organisation</b> Plan ytan är enligt skissen till höger</p> <p>Anfallande lag spelar med Innerback, ytterback, 2 innermittfältare &amp; 1 yttermittfältare</p> <p>Försvarande lag spelar med 1 forward och 2 mittfältare</p> <p><b>Öva - anvisningar</b> Anfallande lag startar med boll vid backarna. Målet är att ta sig till mittlinjen</p> <p>Erövrar försvarande lag bollen ska de ta sig förbi straffområdeslinjen.</p>	<p><b>Tid:</b> 20 min</p>  <p><b>Principer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 innermitt är spelbar i spelyta 1</li> <li>• Ytterbacken spelbar i utgångsytan eller spelyta 1 i ytterkorridoren</li> <li>• Yttermittfältaren spelbar i spelyta två i ytter- eller innerkorridoren.</li> </ul> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>

<p><b>Vad</b> Spelövning – Speluppbyggnad från utgångsytan</p> <p><b>Varför?</b> <i>Lag</i> Träna på att slå ut lagdelar</p> <p><i>Individuellt</i> Träna på att korrigera sin position utefter spelets händelser</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b> 3. Vad gör du om din kompis blir satt under press? <i>Jag korrigerar min position så jag kommer närmare</i> 4. Vad ska du som bollhållare titta efter? <i>Kan jag spela förbi en lagdel av motståndarna.</i></p>	<p><b>Öva - organisation</b> Plan ytan är enligt skissen till höger – notera den avgränsande zonen precis nedanför mittcirkeln.</p> <p><b>Öva - anvisningar</b> Anfallande lag startar spelet vid målvakt</p> <p>Försvarende spelare får inte kliva in och försvara inom den avgränsande ytan.</p> <p><u>Stegring</u> Man tar bort den avgränsande ytan</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;"><b>Tid: 40 min</b> 2x15 minuter</p>  <p><b>Principer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 innermitt är spelbar i spelyta 1</li> <li>• Ytterbacken spelbar i utgångsytan eller spelyta 1 i ytterkorridoren</li> <li>• Ytermittfältaren spelbar i spelyta två i ytter- eller innerkorridoren.</li> </ul>
<p><b>Vad</b> Nedvarvning &amp; dynamisk rörlighet</p> <p><b>Varför?</b> Få bort slaggprodukter och mjuka upp musklerna.</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b> 1. Hur</p>	<p><b>Öva - organisation</b></p> <p><b>Öva - anvisningar</b></p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;"><b>Tid: 10 min</b></p>

<b>Träning 2</b>		
<b>Spelets skede/tema:</b> Komma till avslut och göra mål/ löpa förbi bollhållare		<b>Tid:</b> 90 min
<p><b>Vad</b> Förberedande övning med fokus på koordination och</p> <p><b>Varför?</b> Förbereda kroppen för explosiva aktioner och därmed undvika skador</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p>	<p><b>Öva - organisation</b></p> <p><b>Öva - anvisningar</b></p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p><b>Tid:</b> 20 min</p>
<p><b>Vad</b> Spelövning – Komma till avslut och göra mål</p> <p>Löpa förbi bollhållare</p> <p><b>Varför?</b> Skapa målchanser och komma till avslut.</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>När ska du löpa förbi bollhållaren? <i>När jag ser att en kompis blir rättvänd i spelyta två med boll.</i></li> <li>Vad ska du göra när du blir rätt vänd med boll i spelyta 2? <i>Jag utmanar en av backarna för att antingen gå på eget avslut eller spela bollen till den som löper i djupled</i></li> </ol>	<p><b>Öva - organisation</b> Spelytan enligt skissen till höger</p> <p>Anfallande lag spelar med 2 innermittfältare, 1 forward &amp; 1 yttermittfältare</p> <p><b>Öva - anvisningar</b> Försvarande spelare får enbart försvara i den zon man är i.</p> <p>Anfallande lag ska</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Spela sig förbi första motståndarlinjen</li> <li>ta sig förbi straffområdeslinjen.</li> </ol> <p>Bryter försvarande lag ska de ta sig in i lilla zonen (där spelet startar) och hitta 3 passningar</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p><b>Tid:</b> 20 min</p>  <p><b>Principer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rättvänd spelare i spy2 = signal för att laget går över till skedet KTAGM.</li> <li>Bollhållaren utmanar back när hon blir rättvänd i spelyta två</li> <li>Löpa förbi bollhållaren som är rättvänd i spelyta två</li> </ul>

<p><b>Vad</b> Spelövning – Komma till avslut och göra mål</p> <p>Löpa förbi bollhållare</p> <p><b>Varför?</b> Skapa målchanser och komma till avslut.</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <p>3. När ska du löpa förbi bollhållaren? <i>När jag ser att en kompis blir rättvänd i spelyta två med boll.</i></p> <p>4. Vad ska du göra när du blir rätt vänd med boll i spelyta 2? <i>Jag utmanar en av backarna för att antingen gå på eget avslut eller spela bollen till den som löper i djupled</i></p>	<p><b>Öva - organisation</b> Spelytan enligt skissen till höger</p> <p>Spelsätt lag 1 = 3-3-1 Spelsätt lag 2 = 2-4-2</p> <p><b>Öva - anvisningar</b> Speltiden är 2x15 minuter</p> <p>Lagen byter arbetssätt efter 15 minutersspel.</p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;"><b>Tid: 20 min</b></p>  <p><b>Principer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rättvänd spelare i spy2 = signal för att laget går över till skedet KTAGM.</li> <li>• Bollhållaren utmanar back när hon blir rättvänd i spelyta två</li> </ul> <p>Löpa förbi bollhållaren som är rättvänd i spelyta två</p>
<p><b>Vad</b> Nedvarvning &amp; dynamisk rörlighet</p> <p><b>Varför?</b> Få bort slaggprodukter och mjuka upp musklerna.</p> <p><b>Hur – Frågeexempel och svar</b></p> <p>2. Hur</p>	<p><b>Öva - organisation</b></p> <p><b>Öva - anvisningar</b></p> <p><b>Sammanfatta</b> Vad var viktigt?</p>	<p style="text-align: right;"><b>Tid: 10 min</b></p>