

Örundsbro IF F12 övningsbank

Uppvärmning med boll

Uppvärmning i par

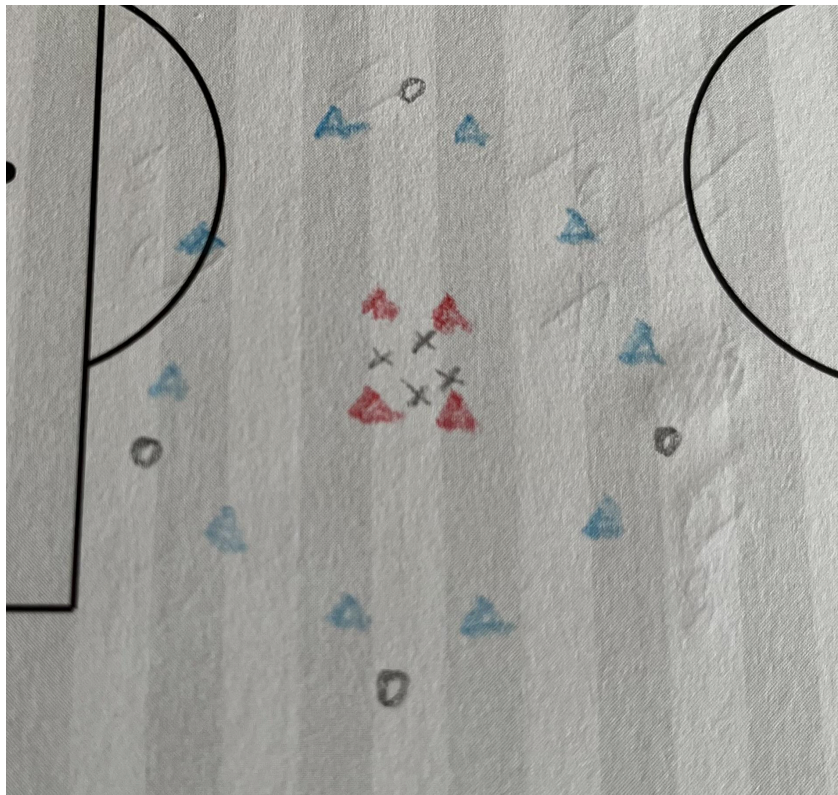
Spelarna delas in i par med en boll. Står ca 4 meter ifrån varandra.

1 Passar med rätt fot (1-2 tillslag) 2. Passar med fel fot (1-2 tillslag), 3. Passning med 1 tillslag. 4. Lång passning (öka avståndet), 5. Nedtagning bröst, 6. Nedtagning fot, 7. Nicka

Teknikcirkeln

Kona upp en stor cirkel med en mindre kvadrat inuti. Dela spelarna i två delar, hälften börjat innanför kvadraten & hälften utanför cirkeln.

1. De runt cirkeln har bollen, passa till spelare inuti cirkeln som passar tillbaka. Spelaren i cirkeln letar nu fri person utanför cirkel men måste passera genom kvadraten.
2. De inuti kvadraten har bollen, driver till fri person utanför cirkeln, passar och får tillbaka bollen. Driver genom kvadraten till en ny fri person utanför cirkeln.
3. De runt cirkeln har bollen, kasta för nedtag med bröstet. Personen i cirkeln passar tillbaka bollen efter nedtagning med bröstet och hittar sedan en ny fri person.
4. De runt cirkeln har bollen, kastar för nedtag med fot. Personen i cirkeln passar tillbaka bollen efter nedtagning med foten och hittar sedan en ny fri person.

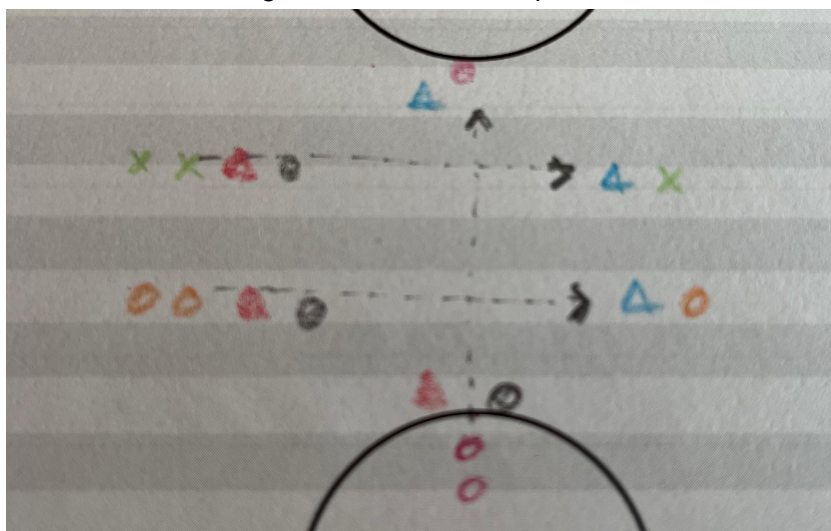


Korsande trafik

Kona upp 3 par koner, 2 i samma riktning och det sista paret vinkelrätt mot de först 2. Dela upp spelarna i tre delar (minst 3 personer per del), två spelare börjar vid röd kon, 1 spelare vid blå kon.

Spelarna vid röd kon börjar med bollen.

1. Driver över bollen till spelaren vid blå kon, mottagande spelare driver över bollen till spelare vid röd kon. Upprepa.
2. Driver bollen en bit, sedan pass.
3. Passar bollen mellan fötterna till andra sidan.
4. Driva boll, snurr med utsidan fot.
5. Driva med sulan på ena skon
6. Driva baklänges med undersidan på skon.



Knäövningar

Trycka & Hoppa:

I par. Tryck med axeln mot varandra stående på ett ben, hoppa åt sidan, landa på med båda fötterna.

Utfallssteg

Apan

Alla springer sida vid sida, efter några steg förflyttning i sidled, springer framåt igen, förflyttning i sidled åt andra hållet. Upprepa.

Stretcha

Vad, baksida lår, ljumskar, framsida lår

Fyscirkeln

Alla står i en cirkel. 10 armhävningar, 10 squats, 10-15 sit-ups, sidoplanka på båda sidorna. Upprepa en gång till.

Possession

Kvadraten:

<https://fotbollsovningar.se/2017/05/11/engelska-kvadraten/>

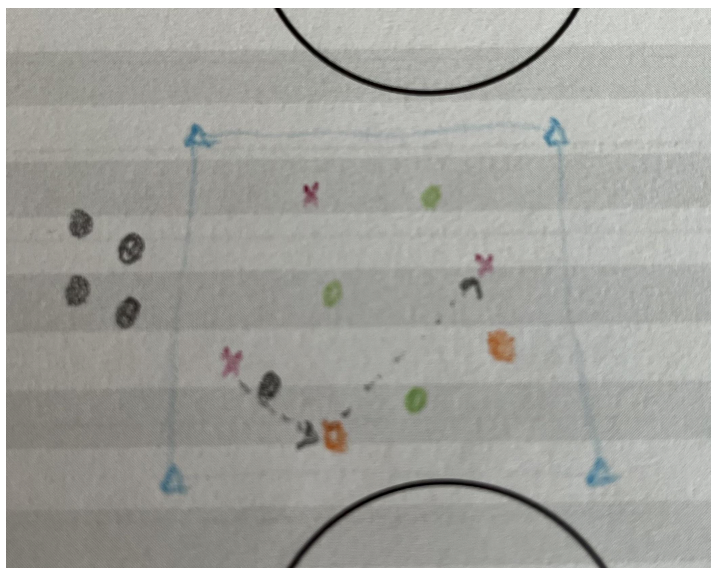
Engelska kvadraten: <https://fotbollsovningar.se/2017/05/11/engelska-kvadraten/>

Possession med joker

Kona upp kvadrat/rektangel. Tränaren har bollarna utanför långsidorna.

Dela upp spelarna i två lag med västar och ha 1-2 jokrar utan väst (hjälp alltid bollhållande lag).

Tränare startar spelet genom att passa in en boll. Laget med bollinnehav ska passa så många gånger det går inom laget och får ta hjälp av jokrarna. Jagande lag försöker vinna över bollen och när de får bollinnehavet så tar de hjälp av jokrarna. Varje gång bollen försvinner ut ur kvadrat/rektangeln skickar tränaren in en ny boll till det lag som inte hade ut bollen.



3 lag

Kona upp rektangel 10x25 m, småmål eller konmål. Tränaren har bollarna utanför långsidorna.

Spelarna delas upp i tre lag, 2 lag hjälps åt att hålla bollen, 3e laget jagar boll. Om jagande laget tar bollen ska de försöka göra mål. Varje gång det blir mål eller bollen försvinner ut ur rektangeln skickar tränaren in en ny boll till det lag som inte hade ut bollen.

Efter 2 minuter byter man jagande lag.



Teknikövningar:

Hörnor

Skott

- 21an
2 lag, 7 mot 7-mål, målvakt. först till 21 poäng: mål 3 poäng, stolpe/ribba 1 poäng, målvakt 1 poäng
- Hattrick
Spelarna delas upp i tre grupper, 7 mot 7-mål, målvakt, bollar
Kona upp...

Byta sida med målvakt

Inlägg

Straffar

Matchspel:

Minimatch:

Kona upp rektangel ca 10x20m, konmål eller småmål på kortsidorna

2 lag men inga målvakter

Matchspel med inkast/inspark.

Pipboll:

Kona upp rektangel ca 10x20m, konmål eller småmål på kortsidorna.

Dela upp spelarna i två lag som startar vid respektive mål.

Tränaren startar spelet genom att kasta in en boll på planen, 2 spelare per lag springer in på planen och försöker göra mål på det andra laget. När det blir mål alternativt bollen passerar sidolinjen ska spelarna på planen ut från planen fort innan 2 av de väntande spelarna får springa in på planen. Tränaren kastar in en ny boll ganska snabbt.



Minimatch med 3 mål:

Kona upp plan, ett 7 mot 7 mål på ena kortsidan, 2 småmål/konmål på andra kortsidan 2 lag och en målvakt.

Ena laget har målvakt i 7 mot 7-mål och det andra försvarar två småmål/konmål placerade mot ytterkanterna på sin kortsida.

Matchspel med inkast/inspark.



Vanlig match:

Helplan med 7 mot 7-mål, 2 lag med målvakter

Spela 5 mot 5 eller 7 mot 7.

Matchspel med vanliga regler (hörna, inkast mm)

Roligt

Tre i rad

9 rockringar, rep, 3 gula västar, 3 orange västar, 2 bollar

Dela spelarna i två lag. Lägg ut rockringarna i kvadrat 3x3.

Lägg repet som en linje mellan spelarna och kvadraten. De tre första spelarna i varje lag håller i en väst driver bollen fram till repet, lägger västen på 3 i rad spelplanen och driver sedan tillbaka bollen till nästa spelare. Denna gör samma sak som den första och så fortsätter det till något lag får 3 i rad.

Guld och silver

Stafett