



Måndagar mars 2020

Uppvärmning (5-7min)

Fys (8-10min):

Gubben i mitten 10min

Mora och Målområdet (ca 2x10min)
Parallellt

Vattenpaus

Polstjärnan (ca 15 min)
Använd bägge planhalvorna.

Under hökens vingar (ca 5-10min)

Spel (ca 20min)
Tre lag med flygande byten. Speltid 1,5min.

Mora



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passningar, mottagningar, rörelsemönster, avslut och målvaktsspel.

Hur?

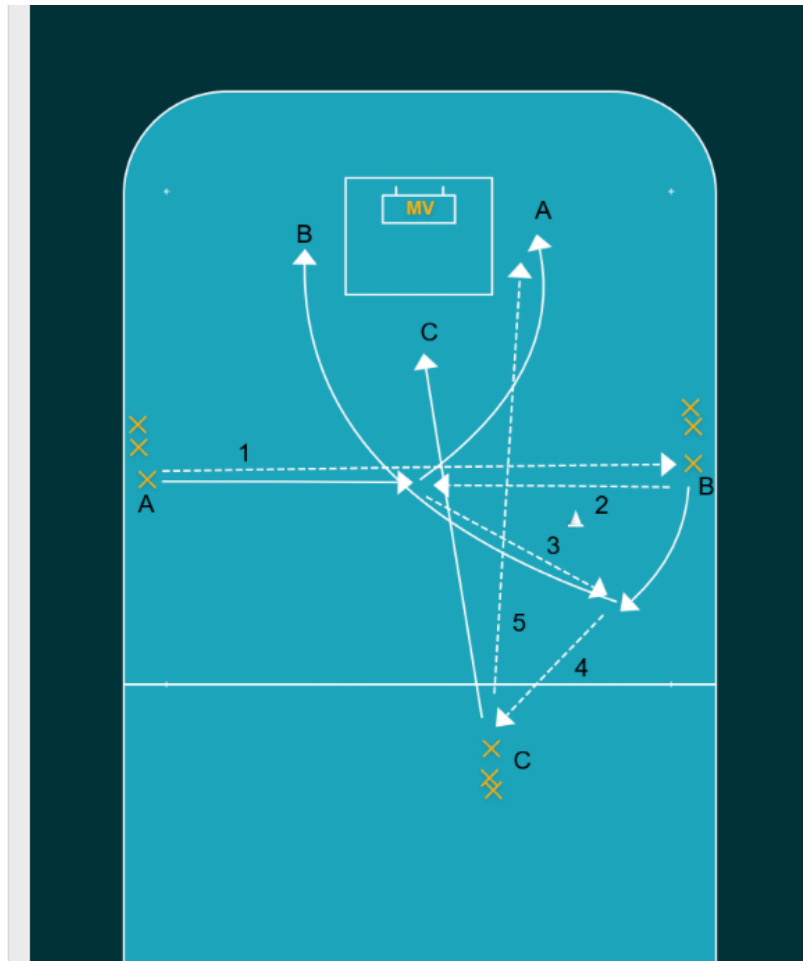
Passningsövning med rörelsemönster, där det ska vara direktpassningar för att få upp ett bra bolltempo.

Organisation

Halvplan med placering strax innanför i egen zon, matchlikt.

Anvisningar

A startar och passar B som passar tillbaka till A som följer bollen halvvägs in i banan. B gör ett väggspel med A som passar C. A och B gör båglöpningar ned mot var sin sida av målet, A på dess högra sida och B på dess vänstra. C passar A och följer med bollen rakt mot mål. A avgör vad som ska hända därefter, skjuta själv, passa B eller C. Rotation A-B-C-A



Växla sida mellan gångerna.

Målområdet



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Typisk spelsekvens där vi ska öva in ett rörelsemönster.

Hur?

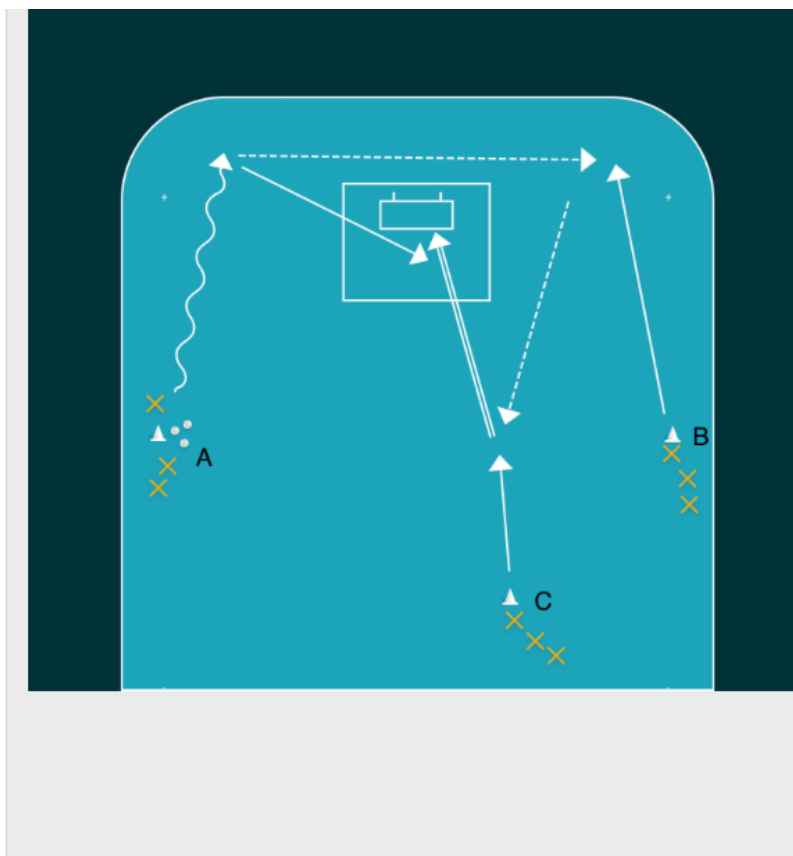
Anfallaren förflyttar spelet från ena sidan till den andra, ställer sig därefter framför målet för att skymma och vara beredd på retur. Den mottagande anfallaren spelar bollen snett bakåt till en center eller back som skjuter.

Organisation

Bollar och några konor för som riktmärke.

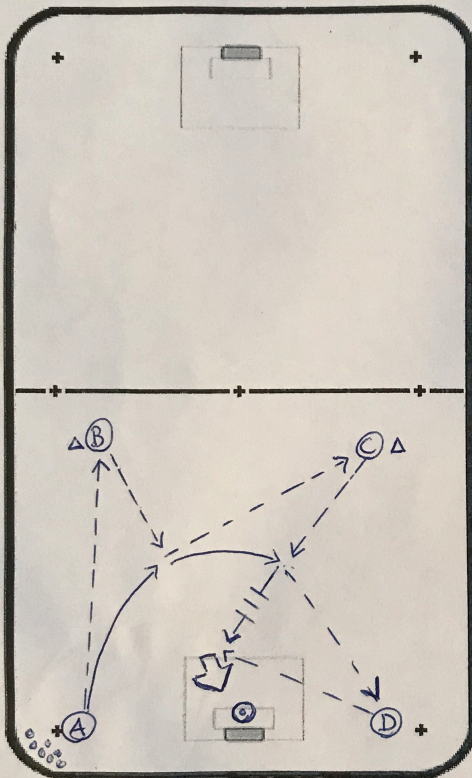
Anvisningar

A startar, rör sig ned bakom mål med bollen, passar (rakt alt. i sarg) till B som passar C som skjuter direktskott. A skymmer målvakten och är med på retur. Rotation A-B-C-A.



Växla startpunkt efter halva tiden, så att man går från vänster till höger halva tiden och resterande från höger till vänster.

ÖVNINGSBLAD



ANTECKNINGAR

METOD:

1. PASSNING FRÅN LED (A) TILL LED (B), SAMTIDIGT SOM SPELAREN FRÅN LED (A) BÄGLÖPER IN I SLUTTET.
2. LED (B) SPELAR TILBAKA TILL SPELARE FRÅN LED (A), SOM TAR EMOT BOLLN I FAKTEN OCH DIREKT SPELAR TILL LED (C)
3. LED (C) PASSAR TILBAKA TILL SPELAREN FRÅN LED (A), SOM I SIN TUR SPELAR DIREKT TILL LED (D).
4. SPELAREN FRÅN LED (A) SOM PRECIS PASSAT SPELAREN I LED (D) GÖR EN RIKTNINGSFÖRÄNDRING OCH EN TEMPÖVÄXLING IN I SLUTTET
5. LED (D) SPELAR BOLLN TILL SPELARE FRÅN LED (A) SOM SKJUTER DIREKT.

NOTERA:

- STORT FOKUS PÅ PASSNINGSKVALITET OCH TJÄNING
- BÖGNKONTAKT
- ORIENTERING PÅ PLANEN

BYTE: A-B-C-D-A

TECKENFÖRKLARING

X	Anfallare	(A)(B)(C)	Spelarled	→	Rörelse framåt utan boll
○	Försvarare	(L)	Ledare	→	Rörelse framåt med boll
⊙	Målvakt	△	Kon	→	Tempoväxling
●	Boll	→	Skott	→	Passning

Övningens syfte

ATT TRÄNA PASSNINGAR I FAKT, RÖRELSE MED BOLL (RIKTNING/FAKT) MED AVSLUT

Övningens resultat

FÖRBÄTTRA UPPFATTNING OCH FÖRMÅGA ATT PASSA OCH TA EMOT BOLL I FAKTEN SAMT ATT AKTIVT LYFTA BLICKEN FÖR ATT ORIENTERA SIG PÅ PLANEN

Växla startpunkt efter halva tiden, så att man går från vänster till höger halva tiden och resterande från höger till vänster.