



## Onsdagar mars 2020

**Kaos (ca 10min)**

**Teknik – fint med riktningsändring (ca 10min)**  
Varannan gång

**Teknik – fotarbete och passningar (ca 10min)**  
Varannan gång

**Fys (ca 10min)**

**Vattenpaus**

**En mot en med riktningsförändring (ca 15min)**

**Spel (ca 25min)**

# Kaos



## Vad?

Aktivering

## Varför?

För att lyfta blicken och bedöma till vem passningen ska slås.

## Hur?

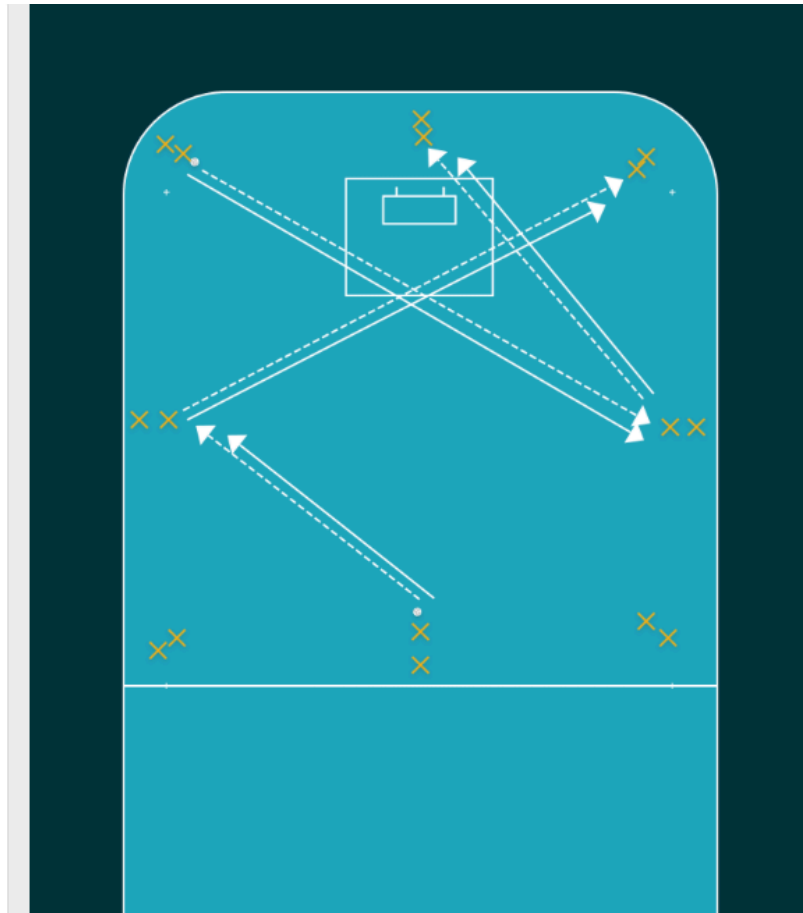
Övningen bygger på att direktpassningar, två bollar är tillgängliga och tanken är att en och samma mottagare inte ska få passningar från två håll, utan passningarna går hela tiden till två separata mottagare.

## Organisation

En stor ring på ena planhalvan, grupper om två, en framför och en bakom. Två bollar.

## Anvisningar

Passningen slås till någon ledig mottagare, passnings-spelare följer bollen. Ingen plats ska bli tom. Enklare en boll, svårare tre bollar.



## Teknik – fint med riktningsändring



Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

### Vad?

Komma till avslut och göra mål

### Varför?

Fotarbetet, mottagning, få med sig bollen i fart, passning och skott.

### Hur?

Spela tillbaks bollen till backen, ta emot bollen, luras att du ska båga in för att därefter göra en snabb riktningsförändring och gå runt från andra håller. Avslutas med skott i målets bortre sida.

### Organisation

Halvplan, en "höger-" och en "vänsterbana", högerskyttar till vänster och vänsterskyttar till höger. Två konor per "bana". Troligen behövs det två "högerbanor".

### Anvisningar

A spelar till B och följer med bollen uppåt. B spelar tillbaks på ett tillslag. A bågar in i höjd med den övre konen och gör sedan en riktningsförändring och går runt den nedre konen. Skottet ska placeras längs målets bortre sida. Rotation A-B-A.

Eskalering: byt ut konorna mot passiv motståndare som följer med.



## Teknik – fotarbete och passningar

Lägg till... Dela Redigera Ta bort Skriv ut

### Vad?

Fotarbete

### Varför?

Fotarbetet, speluppfattning och passningar.

### Hur?

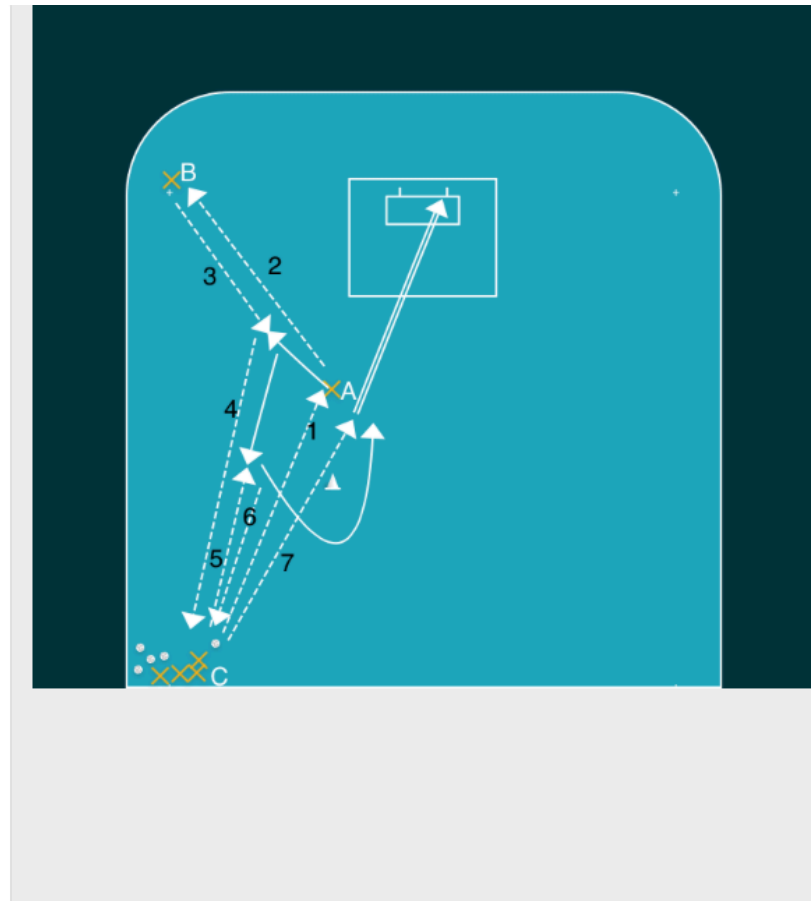
Övningen bygger på dirketpassningar, där bollen kommer från och ska levereras i två olika riktningar. Den avslutas med ett skott som ska vara placerat längs målets bortre sida.

### Organisation

Halvplan, bollar en en kona.

### Anvisningar

C passar A som passar B, som passar tillbaka till A, som då passar till C och rör sig därefter mot C, som passar den till A igen, A passar den tillbaka till C, C passar tillbaka bollen till A som rundar konen och skjuter ett dragskott i fart. Roterung A-B-C-A.



# En mot en med riktningförändring



## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Spel består av massor med en mot en situationer. Vi ska träna på det för att bättre klara sådan situationer.

## Hur?

Övningen består i passning, mottagning, driva boll i hög fart, att klara att göra en riktningförändring i fart samt pricksytte i fart. Viktigt att anfallaren har en bra första-beröring på bollen för att få en fördel. Anfallaren måste in i motsatta zonen för att få göra sin fint och/eller försöka göra mål, och försvararen också innan den får bryta. Försvararen kan också göra mål.

## Organisation

Yta ca 15x20m. Västar på halva gänget. Konorna som delar in planen i zoner ska ha annan färg än övriga. Bollar på konor.

## Anvisningar

Passning över, försvararen rundar konan innan den kan komma in i spel, anfallaren går direkt mot motsatta zonen och försöker göra mål. Nedskjuten boll på kon är mål.

Vid tävling ett poäng för mål och fem för riktningförändring.

