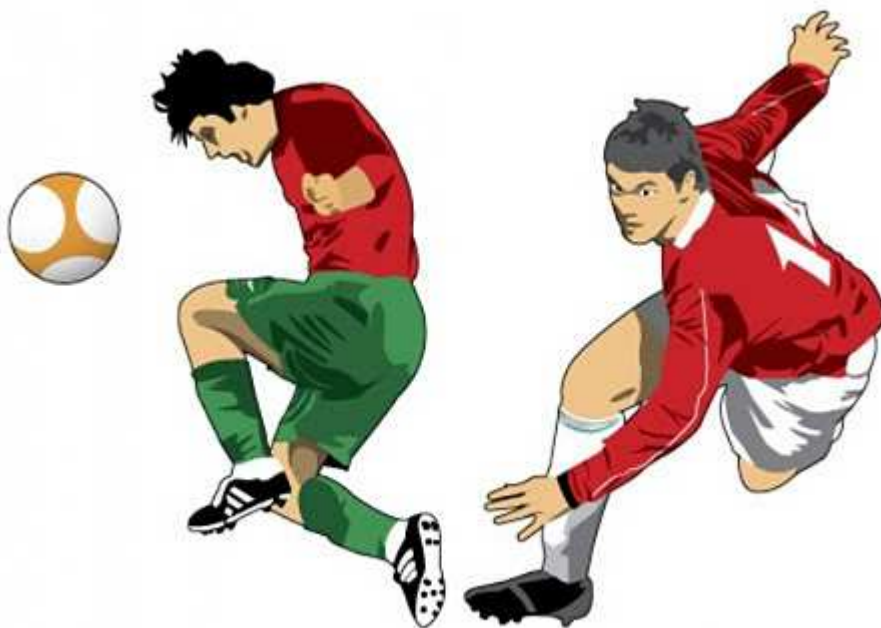




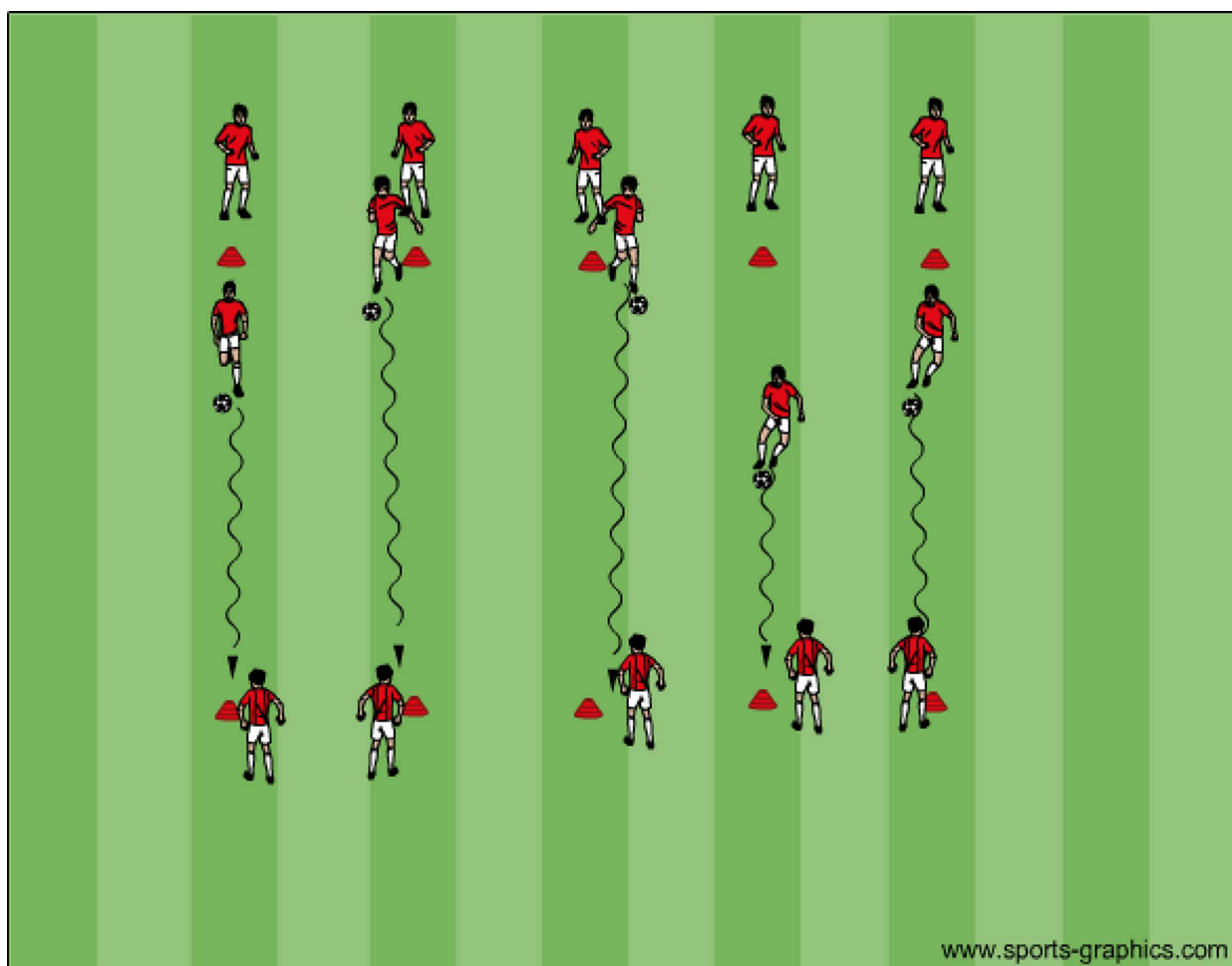
Övningsbank 2013
Basövningar 7-manna
Version 1.0

DEGERFORS IF UNGDOM

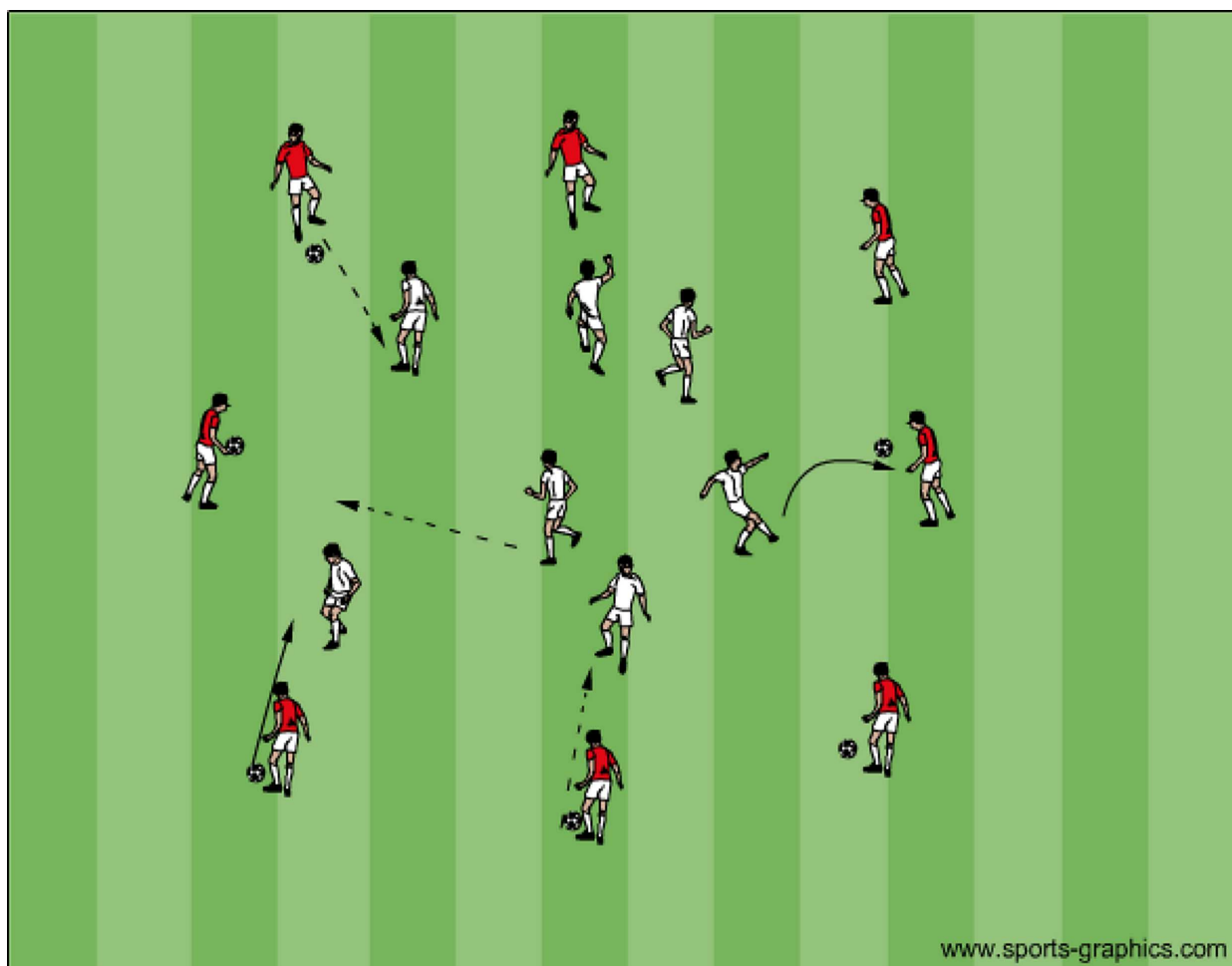
Basövningar 7-manna



Tema:	Bollbehandling
Övning:	1
Organisation:	Hela truppen uppdelat på 3-4 spelare per grupp, 1-2 bollar/grupp.
Anvisningar:	Bollhållare driver över bollen till andra sidan och gör överlämning.
Utveckla:	Insida-insida, utsida-utsida, hö insida-vä utsida, tåspets-tåspets, utveckla egna kombinationer. Lägg till en konbana som skall drivas i en åtta innan man driver över bollen eller en liten fyrkant på mitten som man får driva runt.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

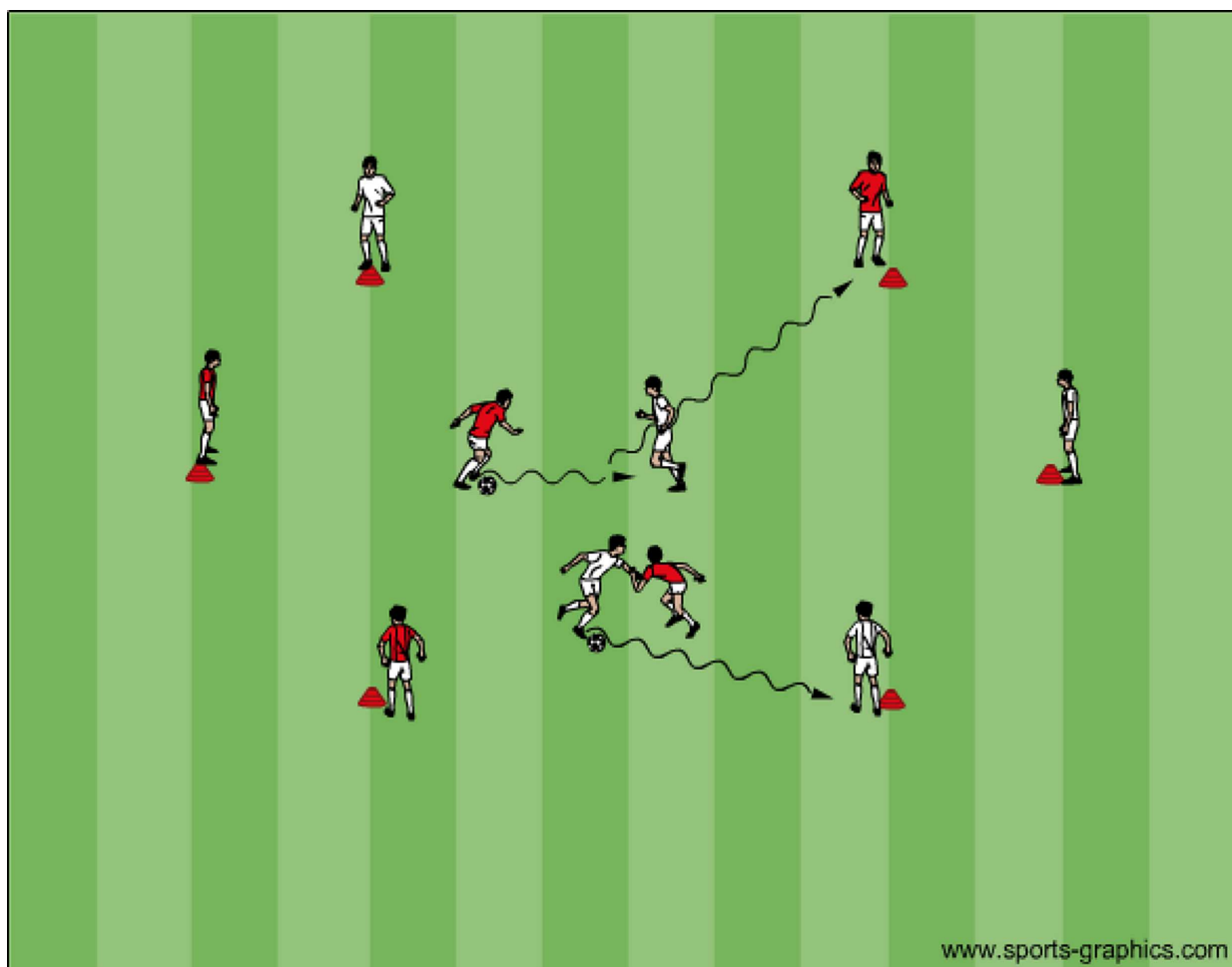


Tema:	Teknik
Övning:	2
Organisation:	Hela truppen, hälften bollar.
Anvisningar:	Halva gruppen bildar en cirkel med varsin boll. Resterande spelare befinner sig centralt på cirkeln och letar upp ledig spelare för olika teknisk moment. Ex: passning. Mottagning lår, bröst, nick, bredsidesvolley.
Utveckla:	Lår-nick, fot-lår utveckla egna varianter. Dubbelpass, lång-kort, kort-lång hitta ny yta.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

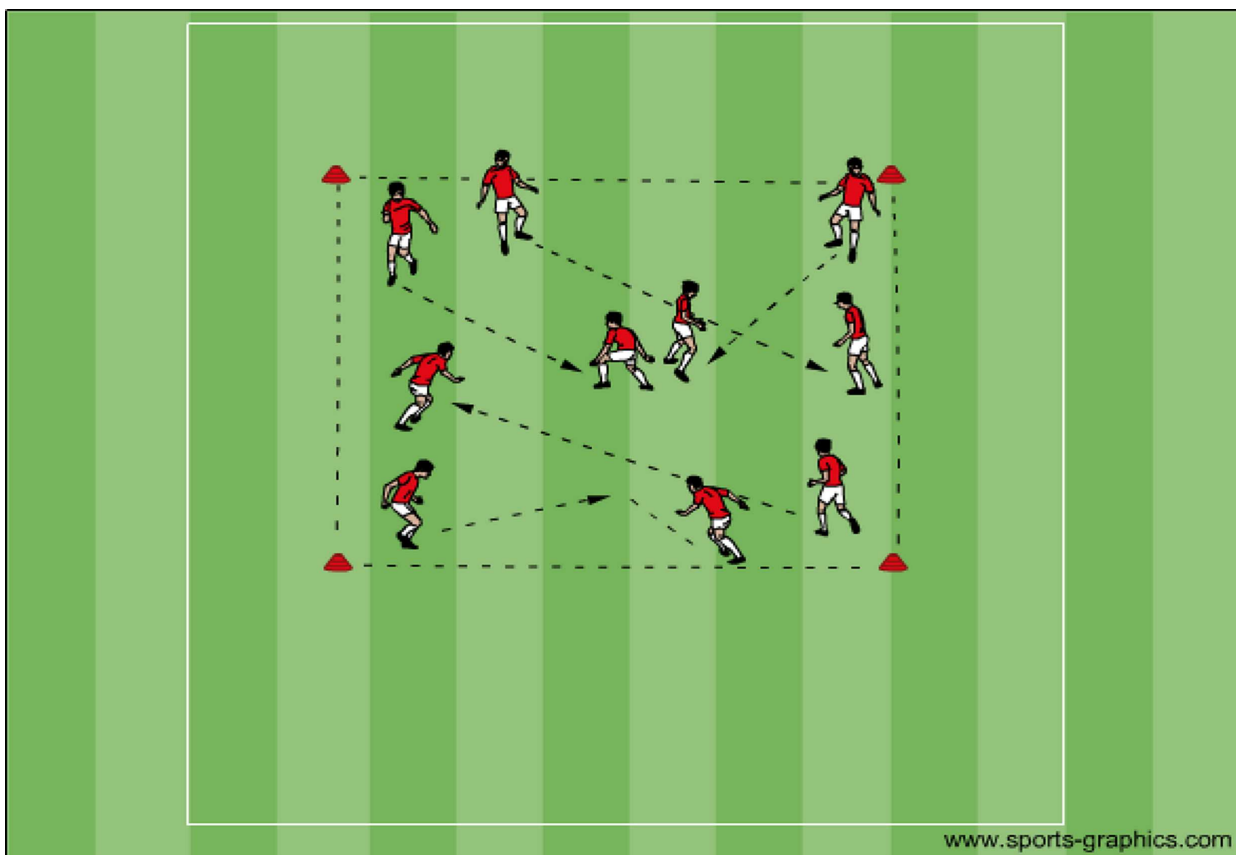




Tema:	Dribbling, finter
Övning:	3
Organisation:	10 spelare, 2 bollar.
Anvisningar:	1 spelare vid varje kon och 4 spelare i mitten. De spelarna som är i mitten utmanar och dribblar 1 mot 1, alltså 2 bollar igång samtidigt. Spelarna vid kon agerar avbytare och går in i mitten när bollhållare har dribblat och gjort överlämning.
Utveckla:	Sätt in en neutral spelare i mitten som agerar vägg till bollhållare.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



Tema:	Passning, mottagning och medtagning
Övning:	4
Organisation:	Hela truppen.
Anvisningar:	Jobba två och två med en boll inom kvadraten med passningar, mottagning/medtagning.
Utveckla:	Passning på yta, medspelare visar med tecken var passning skall komma, mottagning/vändning. Hitta passning genom öppen dörr. (Distinkt pass) Jobba parvis med passningar, men lägg till två försvarare som jobbar inom kvadraten och försöker stjäla bollen. Jobba med ca 4-6 par med boll emot två försvarare. Byt försvarare efter 1 minut.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



Tema: Driva, finta, dribbla och passningar

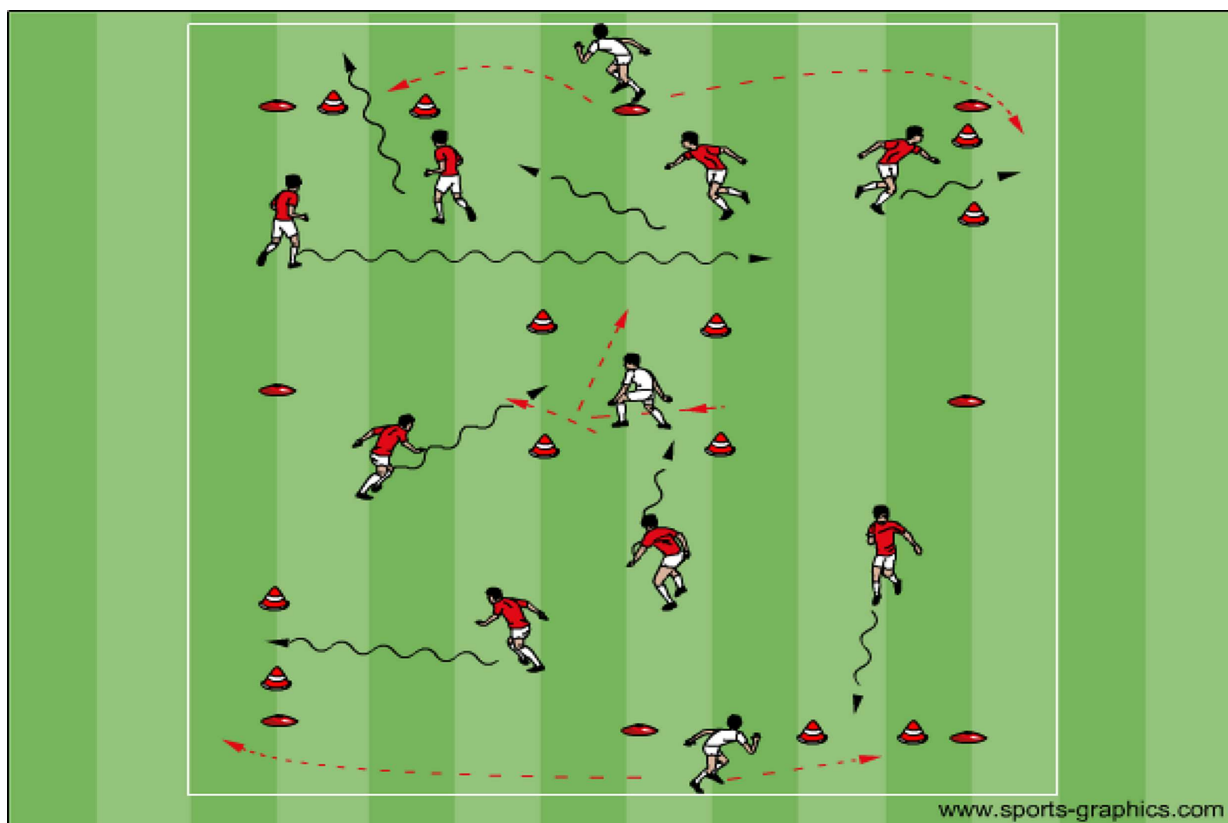
Övning: 5

Organisation: Fritt antal spelare, 3 försvarsspelare.

Anvisningar: De röda spelarna försöker dribbla igenom de olika målen. De vita försvarar målen. 3 vita försvarar målen 1 mål centralt beläget och 4 på kanterna men i olika riktningar. De båda försvararna på kanterna får bara röra sig bakom målen och förhindra passage igenom. Variera varannan gång med att söka centrala målet samt kantomålen.

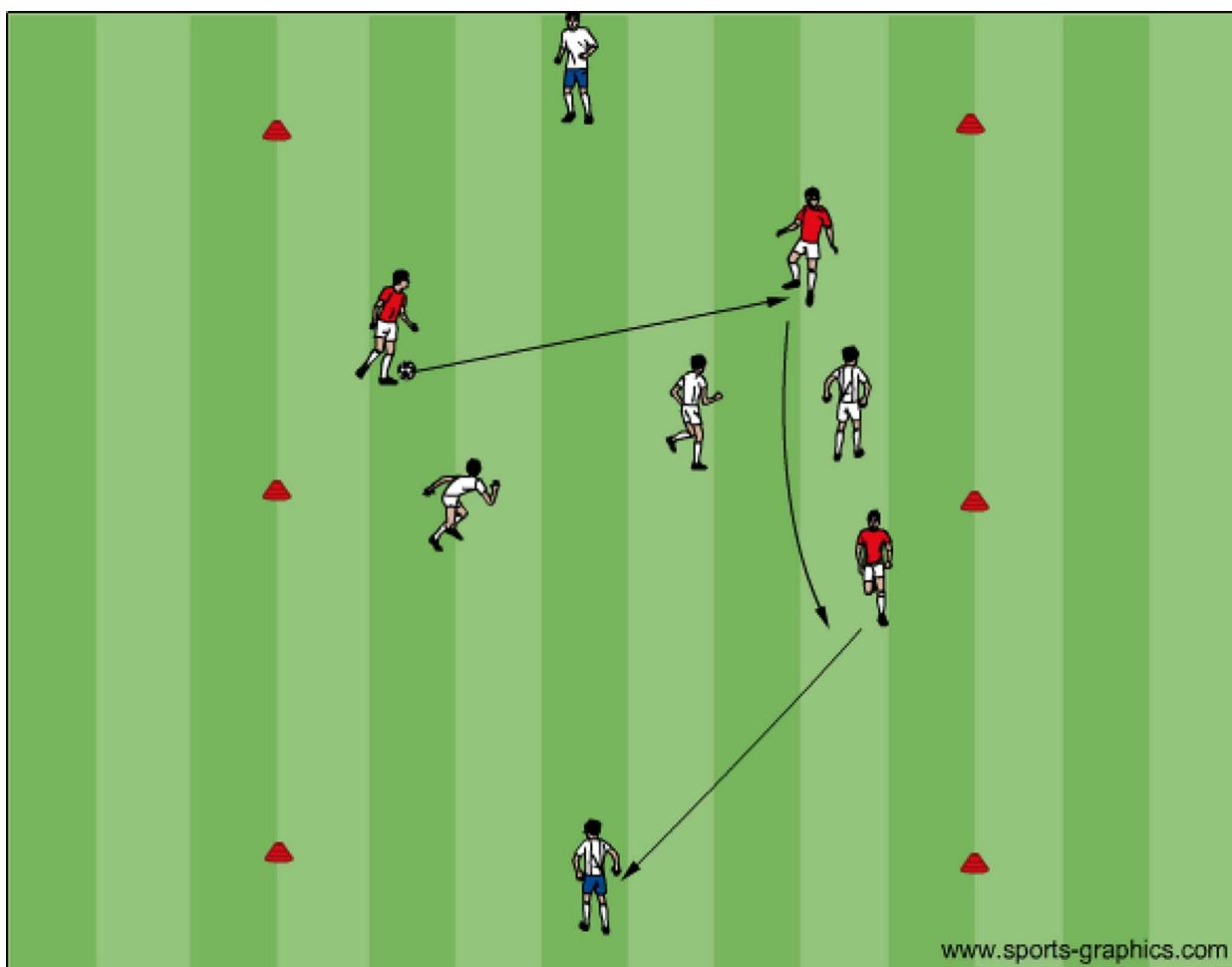
Utveckla: Lägg in fler mål, fler försvarsspelare samt bygga på med att jobba parvis med passningar som tvingar icke bollhållare att söka passning på yta och mål som är ledigt. Tidspress: hur många poäng/mål gör man på tid. Jobba ihop tre spelare. Tredje spelaren skall kunna ta emot passningen på andra sidan av målet, det skall skapas vinklar och kombinationer, alltså hitta öppna dörrar. Boll skall inte spelas på spelare utan på ytan spelare vill ha bollen, aldrig ta emot boll stillastående.

Instruktionspunkter: Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

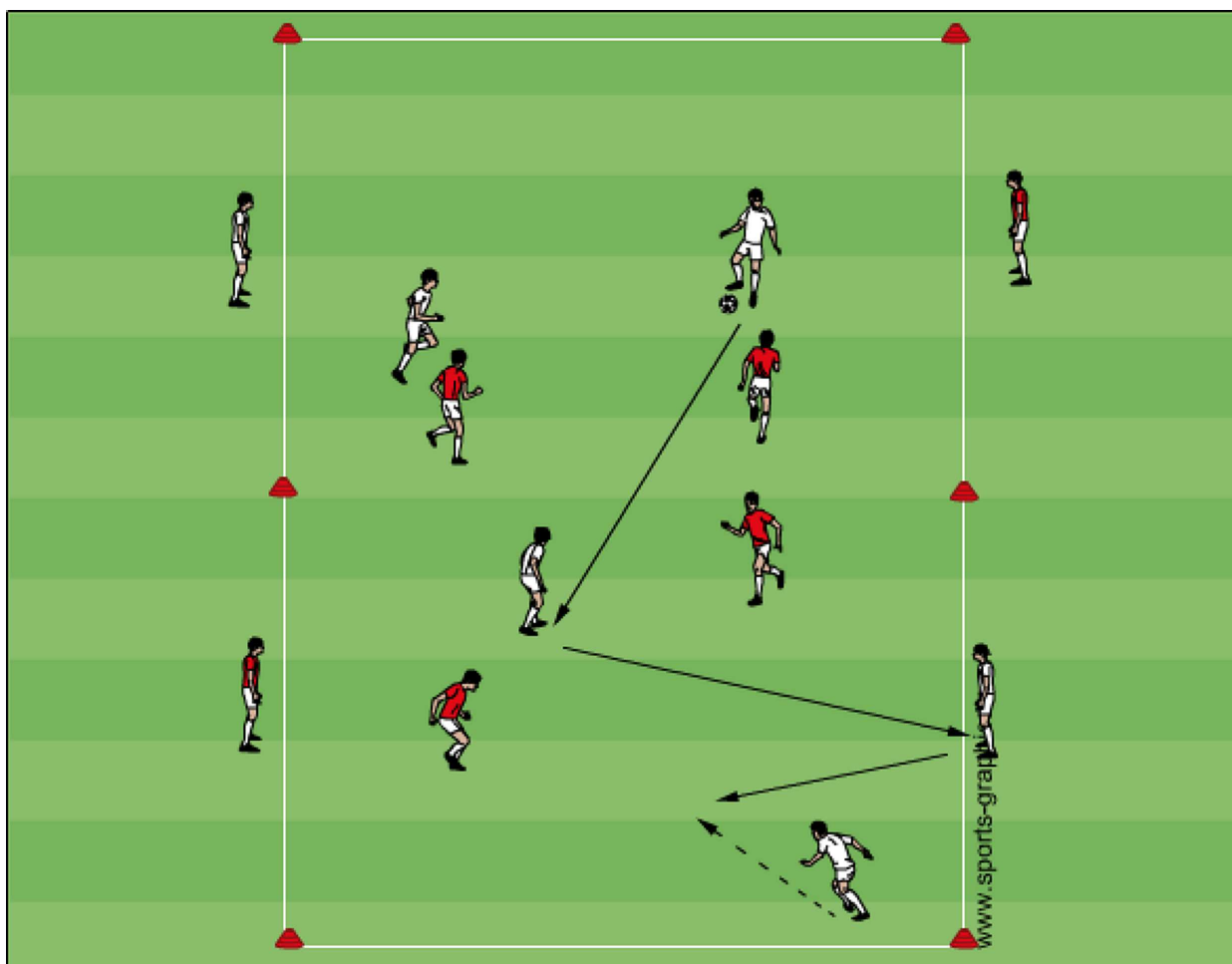




Tema:	Spelmoment djupledsspel
Övning:	6
Organisation:	8 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Spel 3 mot 3 med 2 neutrala spelare på kortsidorna. De 3 spelarna skall ha passningsspel mellan sig och söka djupledsboll på någon av de neutrala spelarna.
Utveckla:	Begränsa antal tillslag.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

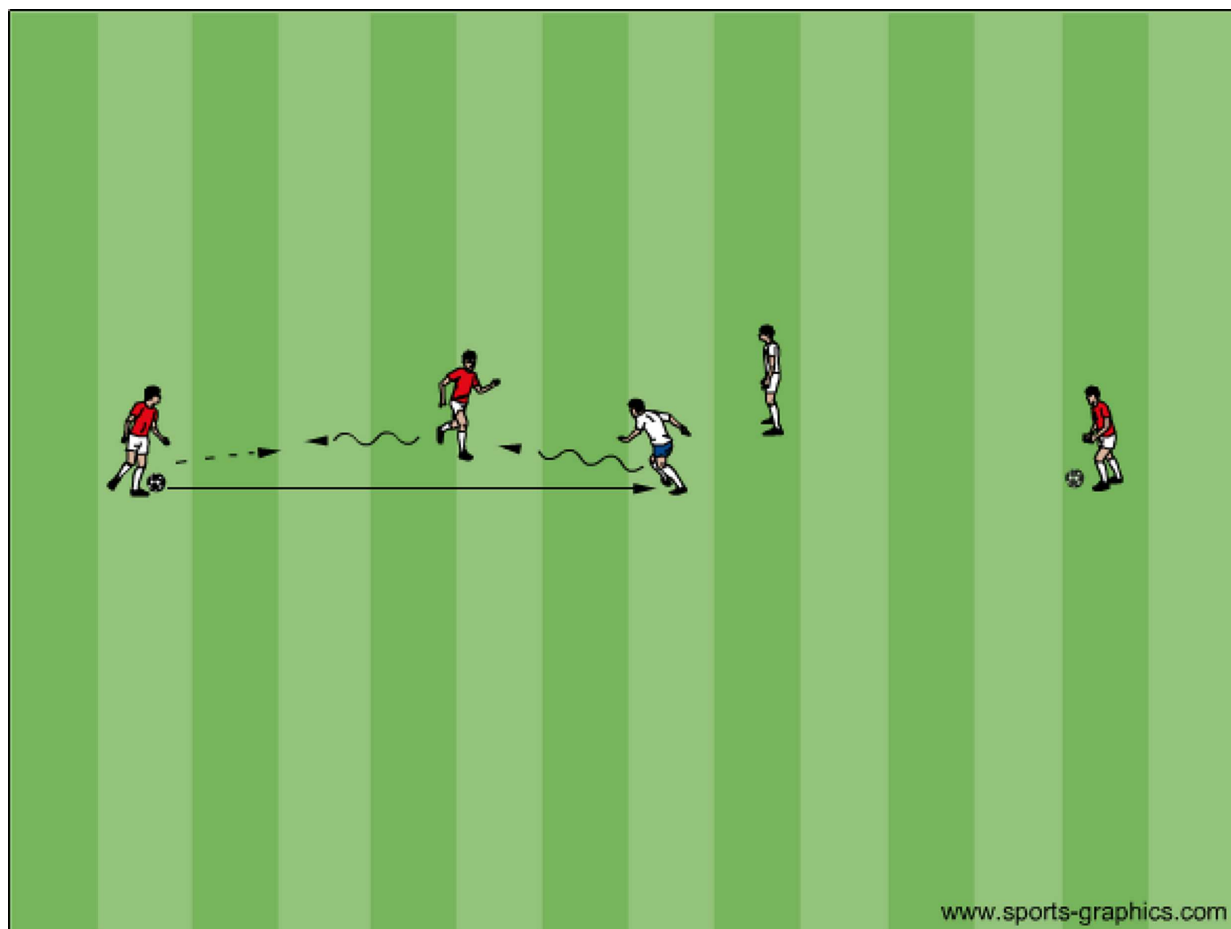


Tema:	Spelmoment med vändningsspel åt två håll
Övning:	7
Organisation:	12 spelare, 1 boll.
Anvisningar:	Spel 4 mot 4 innanför rektangeln. 4 spelare utanför som agerar vägg åt bollhållande lag. Skapa så många spelvändningar på väggarna som möjligt och hitta vinklar i passningsspelet.
Utveckla:	Sätt in en neutral spelare centralt för att skapa överläge. Bygg vidare med två mål på kortsidorna med målvakt och tillåt avslut när laget lyckas med spelvändningar på bägge sidorna.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

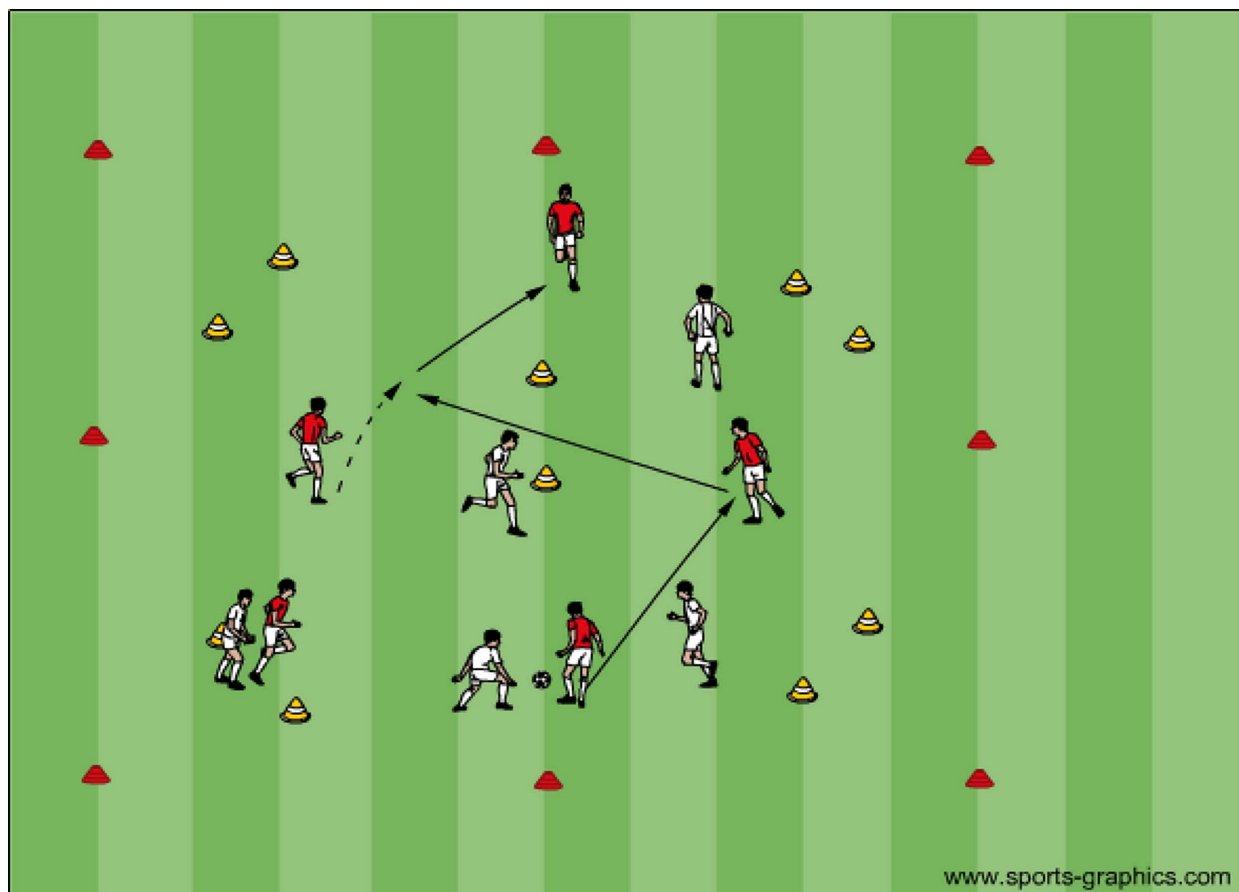




Tema:	Finter, dribblingar 1v1
Övning:	8
Organisation:	5 spelare och 2 bollar.
Anvisningar:	Röd bollhållare slår passning till vitblå spelare som utmanar pressande rödspelare och avancerar för att utmana även den andra röda spelaren. Därefter blir den första röda försvarsspelaren anfallsspelare från andra hållet och får passning av röd spelare från motsatt håll och utmanar vit spelare och röda spelaren passningen kom från. Den som är anfallsspelare byter position med den spelaren som är siste försvarare och denne går in centralt och avvaktar en omgång innan spelaren blir förste försvarare.
Utveckla:	Passiv försvarare, aktiv försvarare.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

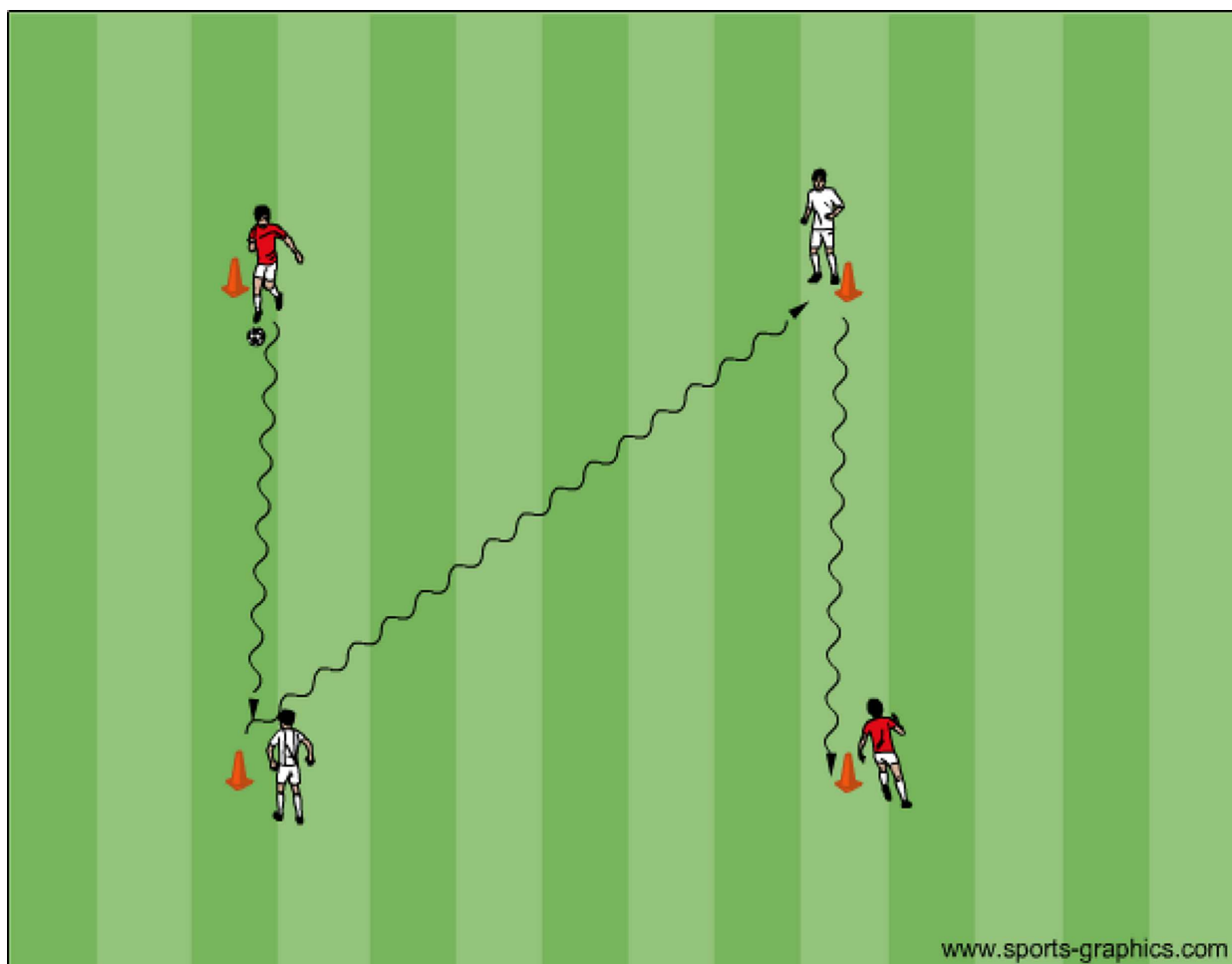


Tema:	Spelövning, passningsspel, rörelse, dribblingar
Övning:	9
Organisation:	10-12 spelare, 1 boll, 5 mål (gul kon).
Anvisningar:	Spel 5 mot 5 på begränsad yta med 5 mål enligt skiss. Fritt spel, men poäng vid lyckad passning igenom något av målen till en lagkamrat. Man måste byta mål att ta poäng i.
Utveckla:	Använd två extra spelare som är med i bollhållande lag. Använd gärna målvakter som får ta upp bollen i handen, men måste leverera utkast till lagkamrat inom ett par sekunder. Gör samma sak med att man får bara poäng vid lyckad dribbling igenom mål.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



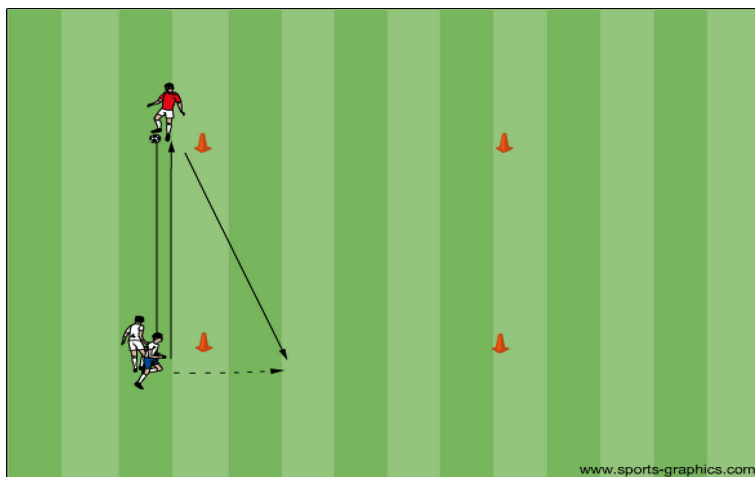
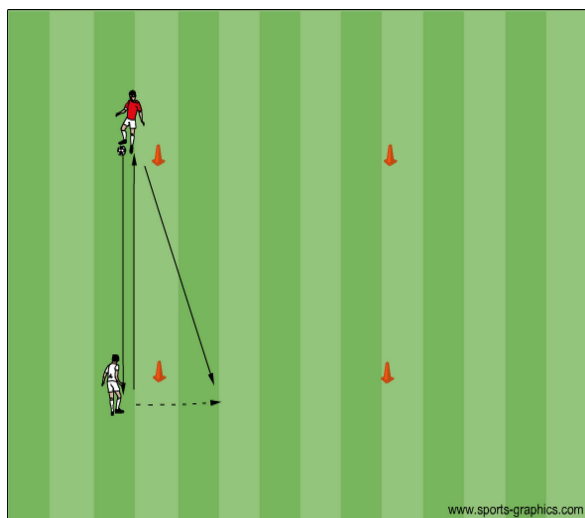
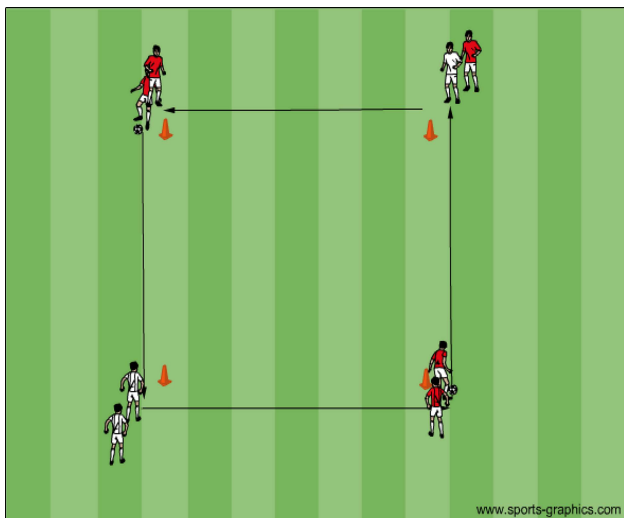


Tema:	Vändningar
Övning:	10
Organisation:	4 spelare, 2 bollar.
Anvisningar:	De två röda spelarna startar samtidigt med boll och driver bollen rakt mot vit spelare, på lämpligt avstånd gör en vändning och avancerar diagonalt mot nästa vita spelare och gör en till vändning och driver in bollen på den tomma konen och spelar bollen till den vita spelaren.
Utveckla:	Driv bollen och utför minst en fint innan vändning.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"

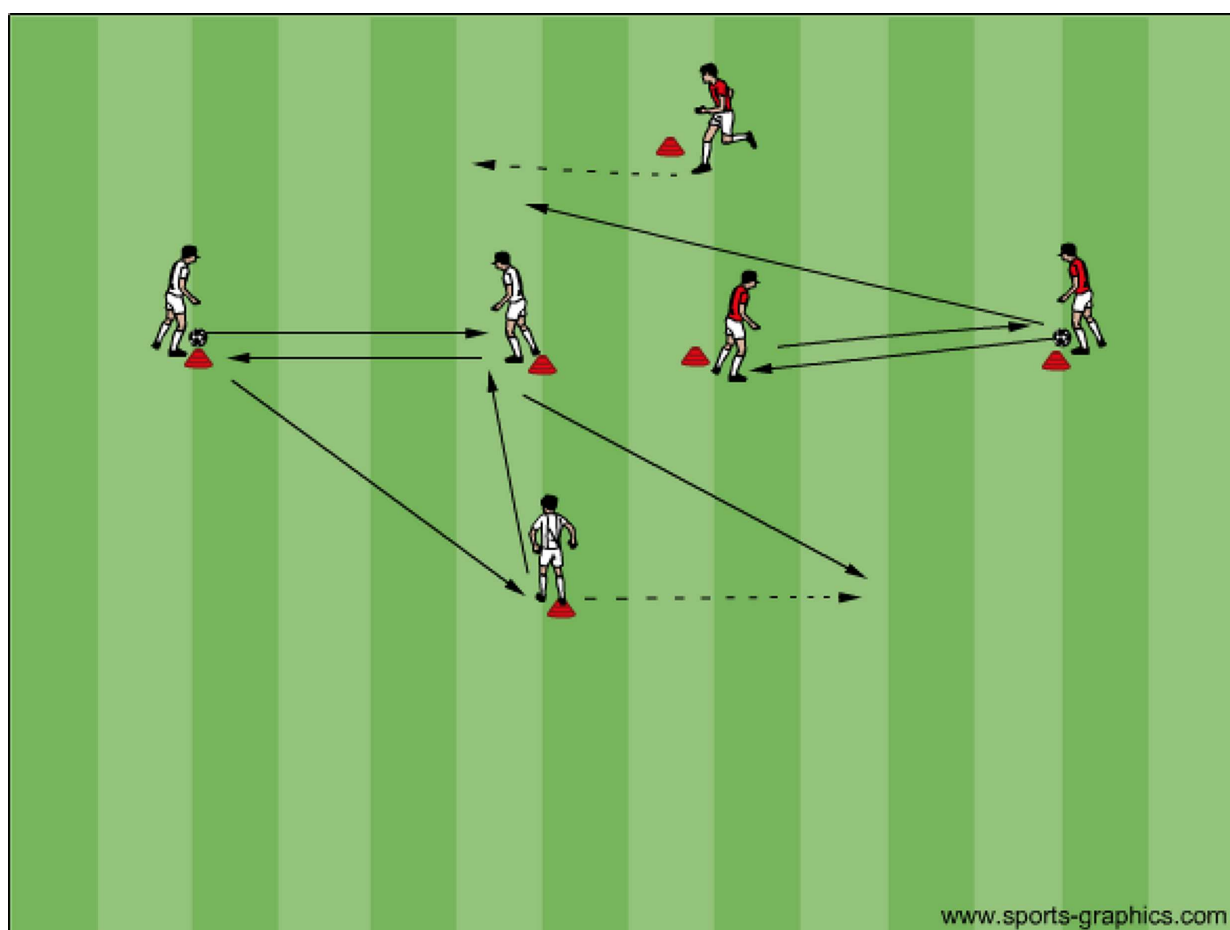


www.sports-graphics.com

Tema:	Passningar, vinklar
Övning:	11
Organisation:	8 spelare, 2 bollar.
Anvisningar:	Röda spelare startar passning till nästa led och följer bollens väg. Använd två bollar igång samtidigt.
Utveckla:	Röd spelare slår passning till mötande vit spelare som spelar tillbakaspel och rundar kon och får tillbaka pass i vinkel. På samma sätt som tidigare med vinkelpass, men det är spelare nr 2 som får vinkelpassen denna gång.
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



Tema:	Passningar, vinklar och avståndsbedömning
Övning:	12
Organisation:	8-10 spelare, 2 bollar.
Anvisningar:	Bollhållare slår passning till central spelare som spelar tillbakaspel och därefter slår utgångsspelaren en vinkelpass på löpande kantsspelare (röd skiss). Utför övningen från två håll.
Utveckla:	Passning till central spelare som spelar tillbaka, och därefter vinkelpass till kantsspelare, som i sin tur spelar in bollen till central spelare som sätter en vinkelpass på djupet för kantsspelare (vit skiss).
Instruktionspunkter:	Se separat blad "Instruktionspunkter – Teknikmomentet"



Tema:	Spelmoment, passningsspel, spelvändning
Övning:	13
Organisation:	12 spelare, 2 bollar. 2 spelare på de blå konorna och 1 spelare på de centrala röda konorna. De som jobbar på röd kon jobbar under en tidsperiod innan byte.
Anvisningar:	Röd bollhållare (mb) spelar bollen till röd (vb) som i sin tur spelar bollen till (cm) som släpper hem bollen på (mb). Samtidigt startar (hb) löpning och får pass av (mb) i farten, (hb) spelar sen bollen till den andra (cm vit) som släpper hem bollen på röd (cm). Under tiden har (vb) tagit löpning och får bollen på djupet av röd (cm) som driver in bollen på andra sidan. Övningen vänder.
Utveckla:	Denna övning finns det oändligt med kombinationer, med väggspel, 1 mot 1 med passiv motståndare.
Instruktionspunkter:	

