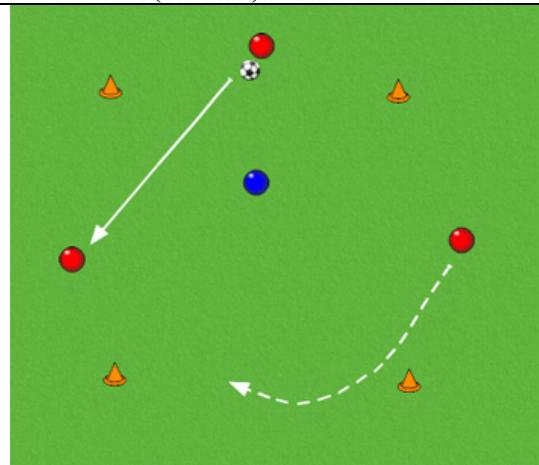
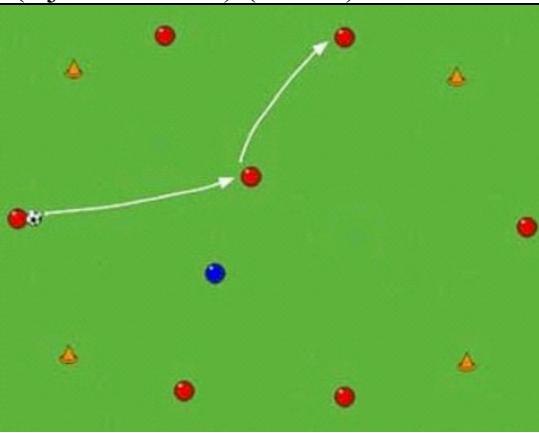
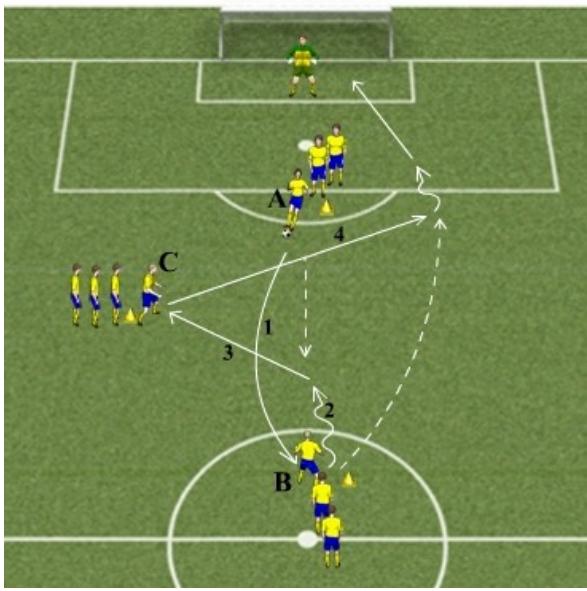


UTOMHUSTRÄNING 13/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

1A. Kvadraten i modifierad version (10min)	
<p>En klassisk uppvärmningsövning som dock är modifierad för att få bättre rörelse.</p> <p>Kvadraten 5 x 5m på 4 spelare (1 i mitten och 3 på sidorna). Det innebär att spelarna på sidorna hela tiden måste röra sig för att komma ur passningsskuggan efter slagen passning. Använder man sig av minst två tillslag tränar man upp både snabba fötter och snabbhet i tanken. Man blir tvungen att ha kontroll på bollen, flytta bollen i sidled varje gång samt röra sig hela tiden.</p>	
1B. Direktpassning – i triangel 1 (Ajaxmodellen) (10min)	
<p>Ytan är 20x20 Spelare 6-8 stycken. Inom kvadraten spelas det 1 mot 1. Arbetstid 10 minuter (spelarna inom kvadraten bytes efter 1-2 minuter).</p> <p>Spelaren skall inom kvadraten ska göra sig spelbar samt snabbt passa boll vidare till någon av de fem-sex spelarna utanför kvadraten.</p> <p>Spelarna måste jobba hårt hela tiden för att bli spelbar samt få boll i rörelse. Bryter motståndaren boll släpper de ut boll till någon av de sex spelarna utanför kvadraten. Spelarna utanför kvadraten har i början två tillslag efter ett tag ett tillslag.</p>	
2. Djupledslöpning – skott (15-20min)	
<p>Syfte Passning, väggspel, djupledslöpning och skott.</p> <p>Organisation 10-12 spelare och 1 målvakt. Avstånd mellan A och B ca 20 meter.</p> <p>Anvisningar A slår en hög, lång passning till B, därefter springer A i hög fart mot B för att passivt pressa denne. B tar emot, driver kort och passar förbi framspringande A, till mötande C, som direkt passar till B, som springer i djupled och skjuter. A till B, B till C och C till A.</p> <p>Instruktionspunkter - Väggspel. - Djupledslöpning - Skott. - Retur.</p>	

UTOMHUSTRÄNING 13/4-2007 IFK BJÖRKÖ P-14

3. Numerärt överläge (spel, avslut, inlägg) (20min)

Syfte

Spel och avslut i numerärt överläge efter inlägg.

Organisation

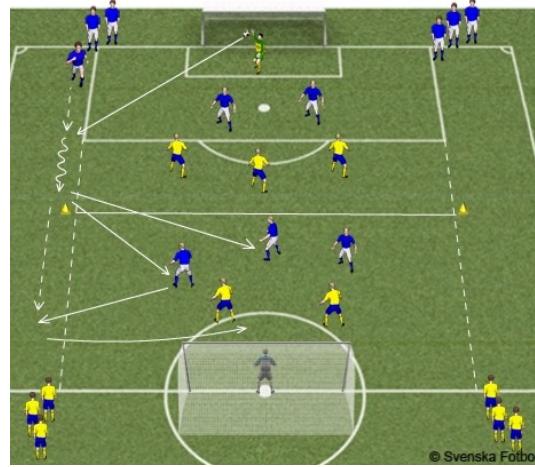
Spelyta: 50x30 meter.

Två lag med 6-8 spelare i varje, samt 3 fasta spelare i varje lag där 2 är forwards och 1 mittfältare. 2 målvakter.

Anvisningar

Målvakt 1 startar anfallet med utkast i ytterzon till en spelare som springer i djupled. Han/hon driver bollen kort och passar till någon av sina 3 medspelare. Dessa 3 ska försöka spela sig till avslut mot 2 försvarsspelare, eller spela ut bollen till spelaren i ytterzon, som slår inlägg som de 3 kan avsluta. Anfallen ska vara korta.

Vid brytning, mål eller skott utanför startar anfall från motsatt sida och så vidare.
Byt uppgifter efter en stund.



Stegring

2 yttrar d v s en från varje ytterzon är med i anfallet.

4. Matchspel (2 måls spel) som styrs upp allt eftersom (20min)

Organisation:

7 mot 7 inkl målvakter

8 mot 8 inkl målvakter

Beroende på hur många vi blir

(Kör över hela planen)

Viktigt för oss ledare att hela tiden gå in och prata i spelet, samtidigt som vi agerar domare.

1. Kör 2-tillslagsprincipen (5min)

2. Kör 8-passningar inom laget

= 1 poäng xtra (5min)

3. Kör Mål efter inlägg

= 1 poäng xtra (5min)