

Myrstackar

- Övningar med alla på en begränsad yta. Tanken är mycket boll och mycket rörelse och därför bra som (del av) uppvärmning. Viktigt att titta upp och inte springa in i varandra (split vision).
 - 2-och-2 eller 3-och-3 med 1 boll, rörelse med passningar.
 - 2-och-2, när ledare blåser i visselpipan jagar man varandra och försöker ta bollen från den som har den tills ledare blåser igen, då man fortsätter passa till varandra.
 - 3-och-3, 1 jagar åt gången och de andra passar till varandra.
 - Färre bollar än spelare, de som för stunden inte har boll försöker ta boll av någon annan. Anpassa vid behov antalet bollar för att få mycket rörelse.

Pendeln

Syfte

Passningar

Plan

Helplan, Halvplan, Mindre

Beskrivning

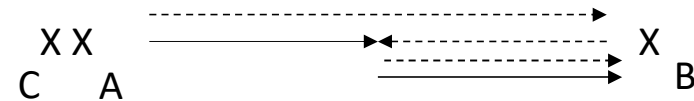
Första spelare i led A slår lång passning till spelare B.

Springer rakt fram för att ta emot en kort passning och slår en direktpassning tillbaka. Byter sedan plats med spelare B.

Spelare B gör sedan samma med passningar till spelare C.

Att tänka på

Mottagning och kontroll på långa passningen.



Exempel: Teknikhinderbana

Syfte

Bollbehandling och att titta upp

Plan

Helplan, (Halvplan)

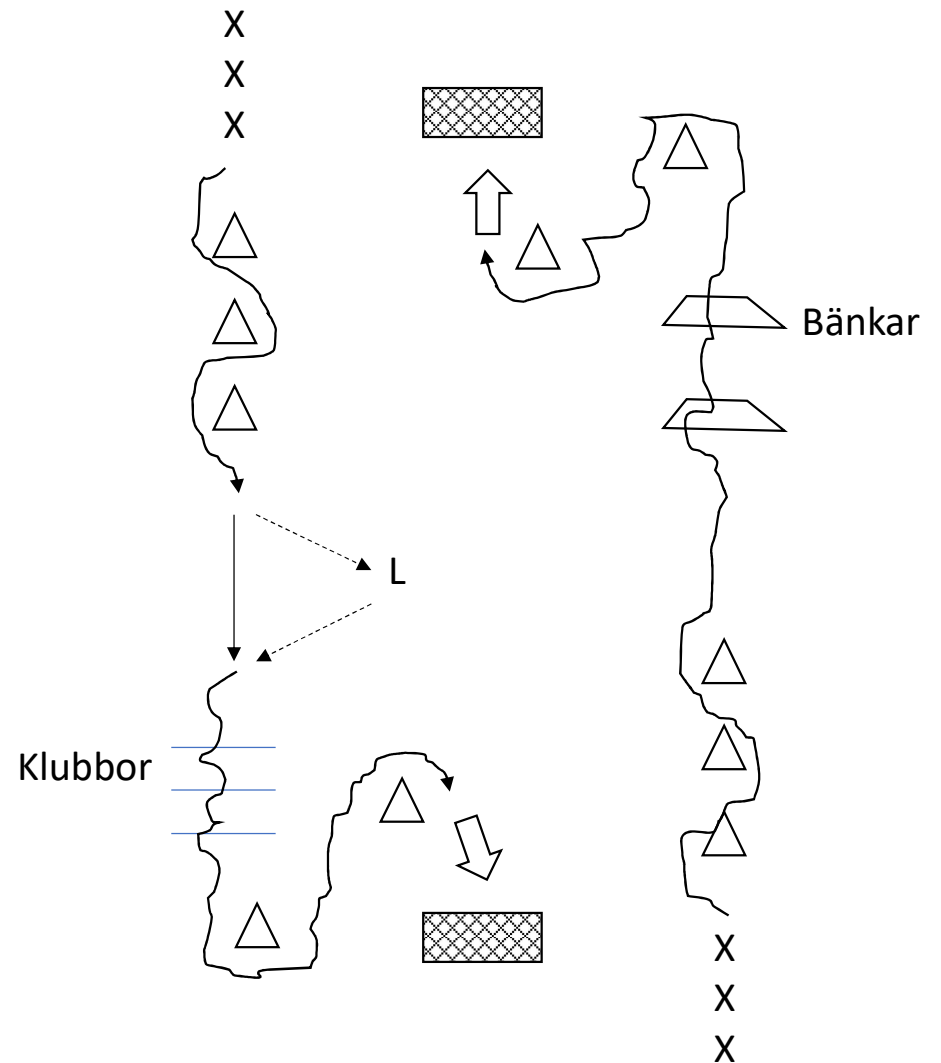
Beskrivning

Boll i hörnet, dribbling mellan koner. Pass till ledare, får tillbaka passning. Små lyftningar över klubbor. Runt koner och skott på mål.

Boll i hörnet, dribbling mellan koner. Lyftning över bänkar. Runt koner och skott på mål.

Att tänka på

Hinder efter vad som finns tillgängligt



Exempel: Teknikhinderbana

Syfte

Bollbehandling och att titta upp

Plan

Helplan, (Halvplan)

Beskrivning

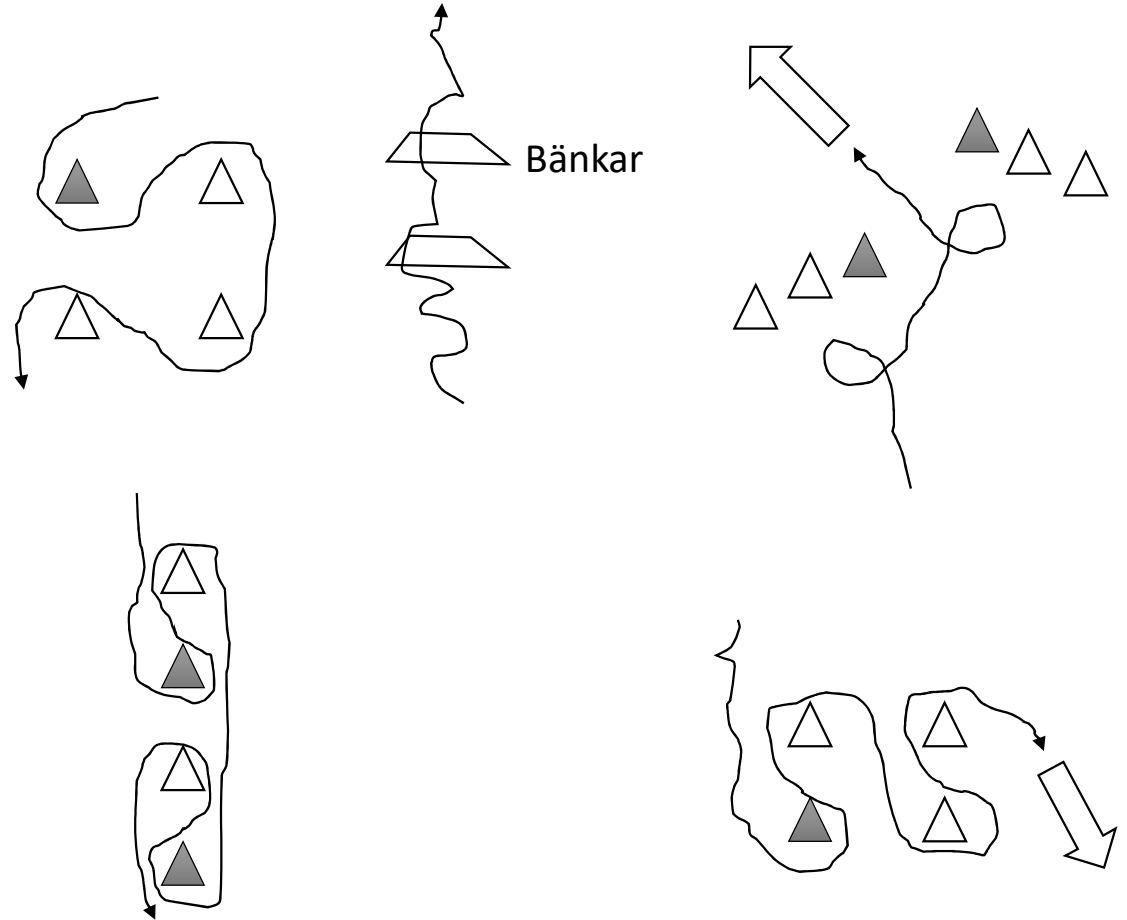
Använd konor av olika färger för att markera hur hindret ska användas.

Att tänka på

Hinder efter vad som finns tillgängligt.

Vissa hinder bättre att ha innan skott, för att t.ex. efterlikna "matchsituationer".

Stolar kan användas för att lägga bollen under och springa runt.



Kuvertet

Syfte

Snabba passningar och skott

Plan

Halvplan, Mindre

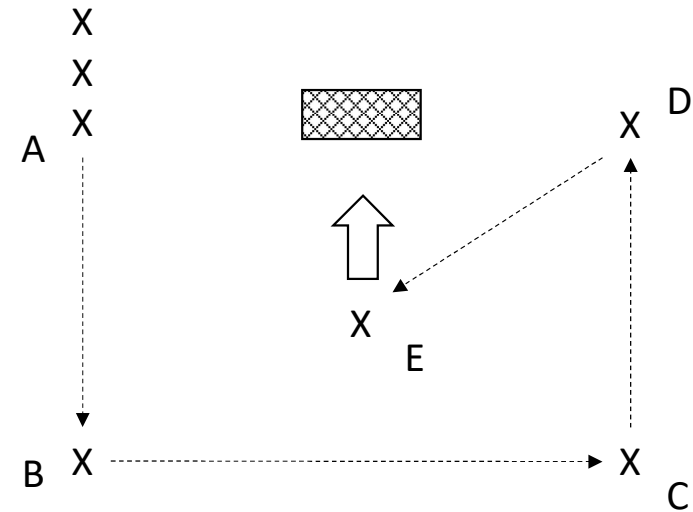
Beskrivning

Spelarna passar i tur och ordning A till B till C, osv

Spelare E tar emot bollen och skjuter i mål

Spelarna förflyttar sig till den plats de passade, spelare E ställer sig sist i ledet

Att tänka på



Diagonala kuvertet

Syfte

Snabba passningar och skott

Plan

Halvplan, Mindre

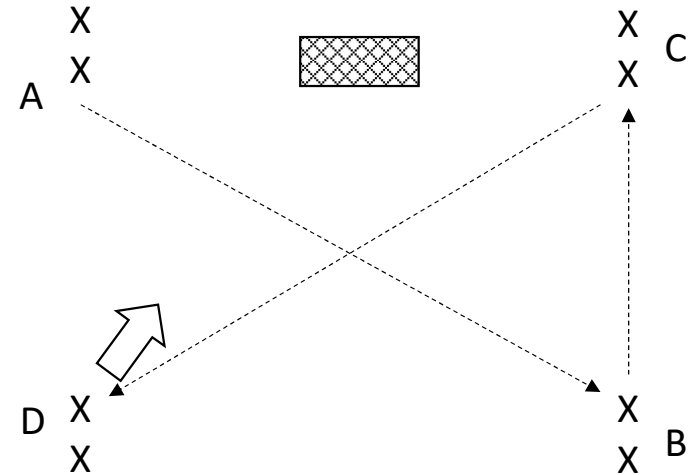
Beskrivning

Spelarna passar i tur och ordning A till B till C, osv

Spelare D tar emot bollen och skjuter i mål

Byte sker medsols, A till C, osv

Att tänka på



Strömskott från hörn

Syfte

Skott med bollbehandling

Plan

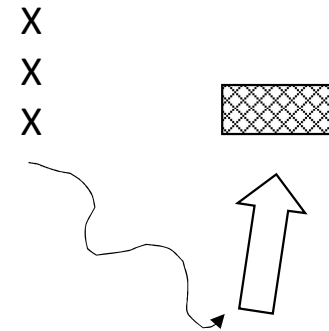
Halvplan, Mindre

Beskrivning

Första spelare i ledet tar boll, driver in och skjuter på mål. Nästa spelare fyller på i högt tempo.

Byt hörn

Att tänka på



McDonalds

Syfte

Skott med passning

Plan

Halvplan, Mindre

Beskrivning

Första spelare i led A springer utan boll (runt konen)

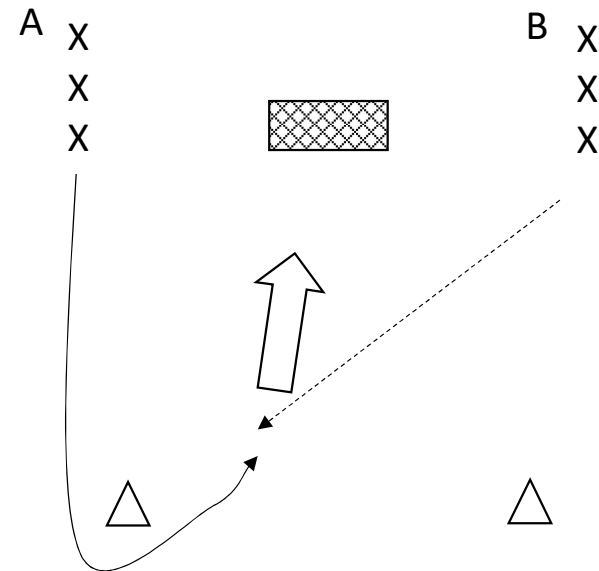
Första spelare i led B slår en passning

Spelare A skjuter

Spelare ställer sig sedan sist i led B

Att tänka på

Kan göras med olika avstånd mellan koner och mål



Inbrytning till pass

Syfte

Avslut och fokus

Plan

Halvplan, Mindre

Beskrivning

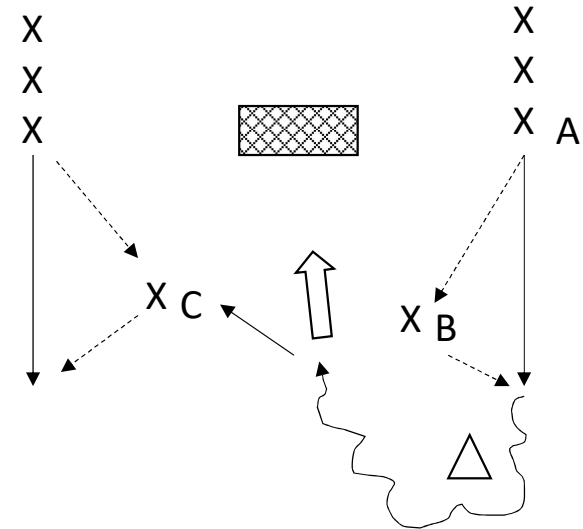
Spelare A slår passning till spelare B och tar sedan löpning i högt tempo utmed kant.

Får tillbaka passning från spelare B, bryter in och skjuter på mål.

Spelare A löper sedan snabbt till plats för spelare C för att ta emot passning från andra hörnet.

Att tänka på

Passningen ska gå framåt så att bollen kan tas emot i fart



Anfallsförflyttning

Syfte

Avslut, pass, fart och fokus

Plan

Halvplan, Mindre

Beskrivning

Spelare A slår passning till spelare B och tar sedan löpning i högt tempo utmed kant.

Får tillbaka passning från spelare B, rundar kon och slår pass till spelare C.

Spelare A löper sedan in mot mitten, får passning från spelare C och skjuter.

Byte sker snabbt A till C och C till B. B ställer sig sist i ledet.

Att tänka på

Efter avslut ska spelarna snabbt till sina nya platser.

Byt sida

