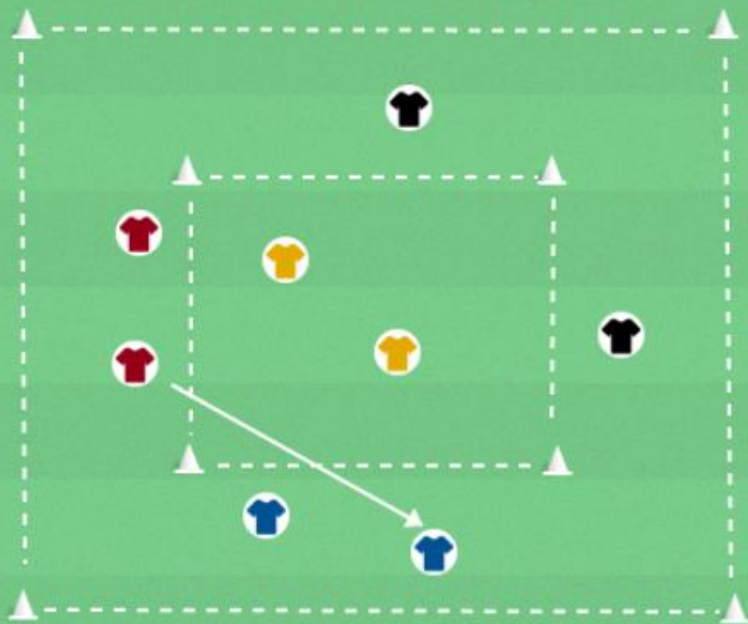


FÖRSVARSPEL 1

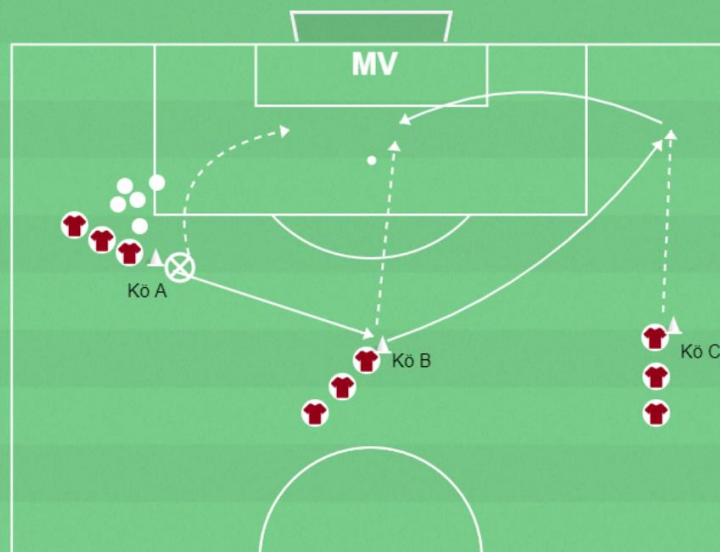
- 5 min Uppvärmning Löpning - I grupp över planen
- 12 min Bolluppvärmning **Rondo – 8 passar**
- 8 min Knäkontroll **A**
- 15 min Övning 1 - Färdighet **Inlägg & Avslut 1**
- 5 min Paus
- 15 min Övning 2 - Spelövning **Överlapp. & Inlägg**
- 5 min Paus
- 20 min Match
- 5 min Stretchning i ring och eftersnack

Pass – Inlägg & Avslut (90 min)

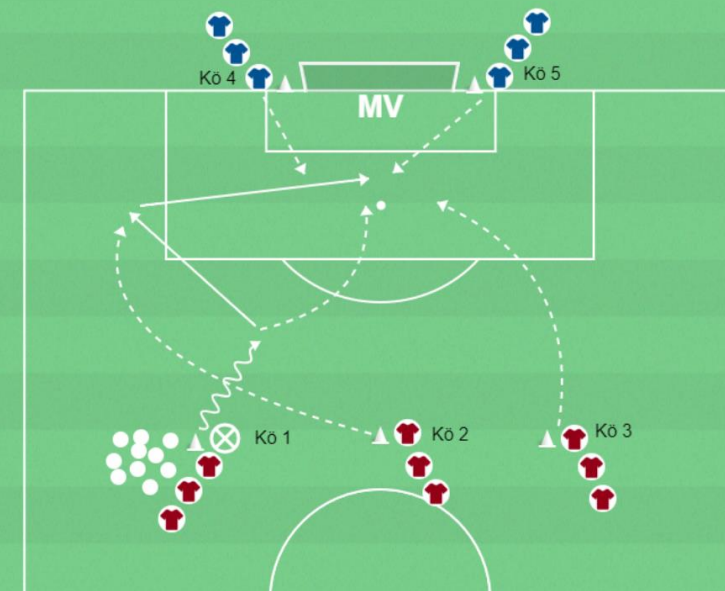
BOLLUPPVÄRMNING



ÖVNING 1 - Färdighet



ÖVNING 2 - Spelövning



INLÄGG & AVSLUT 1



Lägg till...



Dela



Redigera



Ta bort



Skriv ut

Inlägg & Avslut 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förbättra inläggsförmågan och tajma löpningar in i straffområdet samt snabbt komma till avslut.

Hur?

Fokus läggs på att få passningarna rätt tajmade och så att det blir lätt att slå inlägget.

Kommer bollen helt rätt kan inlägget slås på 1-touch vilket ger mer kraft. Men om inte - ta emot bollen och slå sedan inlägget för bättre precision. Samma sak gäller för avsluten. Antingen på 1-touch (nick eller volley) eller genom att ta emot och snabbt avslut.

Organisation

Valfritt antal spelare.

Bollar placeras vid kö A.

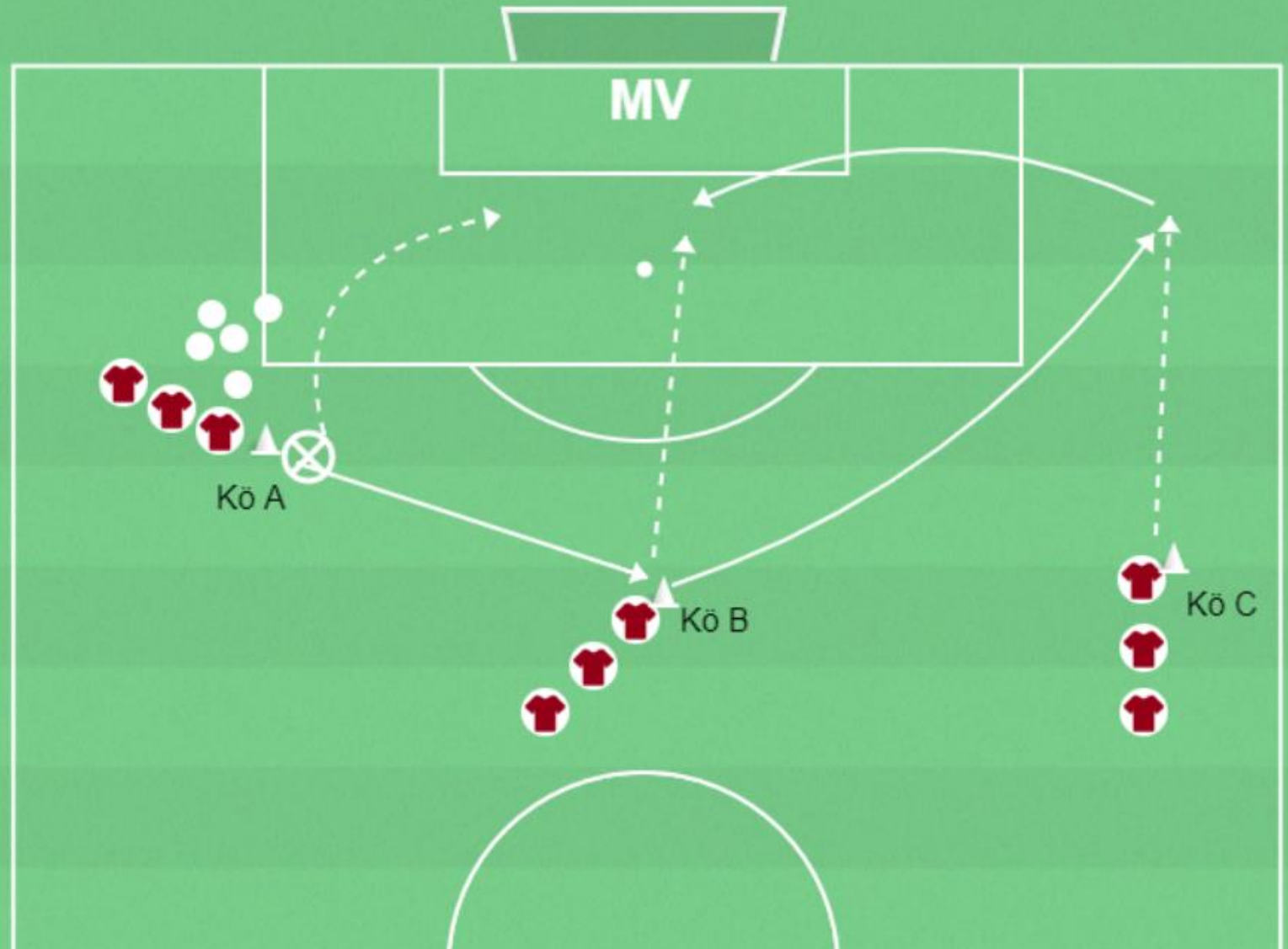
Tre koner som visar startpositioner.

Anvisningar

Spelare A börjar slå en pass till Spelare B som spelar vidare på djupet ner mot Spelare C som påbörjat löpningen samtidigt som första passen slås. C slår inlägget mot A + B som gjort löpning in i straffområdet. Avslut mot mål för A + B.

När momentet är genomfört går A till kö B. B till kö C och C till kö A.

Övningen kan stegras genom att lägga till en back som stör i straffområdet.



ÖVERLAPPNING, INLÄGG & AVSLUT - 3 VS 2



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Överlappning och Inlägg som anfallsvapen.

Försvara sig mot inlägg för försvaret.

Hur?

Fokus på att få lagom avstånd i överlappspassningen som gör det lätt för spelaren att slå ett inlägg.

Alternera mellan inlägg i luften och efter matchen.

Beronde på hur bollen kommer - välj ibland Cutback till närmaste spelaren.

Försvararna kan ställa anfallare offside ifall anfallare springer för långt ner.

Organisation

Minst 5 spelare

5 Koner/Köer

Bollar vid spelare 1

Anvisningar

1 börjar med boll driver kort.

Passar 2, som har sprungit mot långsidan.

2 passar eller gör inlägg mot mål.

1 och 3 springer mot mål för att ta passningen/ inläggen från 2.

4 och 5 går in som försvar.

När momentet är klart går 1 till 2. 2 till x, x till 1.

4 och 5 byter plats.

Byt sedan mellan anfallare och försvarare.

Överlappning, Inlägg & Avslut

