

Träningspass 1.

Tema: Driva, vända, finta och dribbla.

Fokusområden för temat:

Hur driver jag bollen? – Jag sträcker på foten och driver med utsidan, och behåller bollen nära fötterna. Många tillslag på bollen.

Hur undviker jag att krocka med en kompis/motspelare när jag driver bollen? – Jag tittar upp så ofta som möjligt.

Varför kan det vara bra att ibland vända med bollen? – Jag behöver ändra riktning för att hitta en fri yta.

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll när jag ska ta mig förbi en motspelare? – Motspelaren tappas balansen och jag kan lättare dribbla åt ett annat håll.

Var/hur har jag bollen när jag ska utmana och ta mig förbi en motspelare? – Jag har bollen nära den fot jag dribblar med.

Vad behöver jag göra för att ta mig förbi motspelaren när jag fintat/dribblat? – Växla tempo!

Vad gör jag med foten för att skjuta hårdast möjligt? – Jag sträcker ut och spänner min fot så mycket jag kan.

Träningspass 1.

Tema: Driva, vända, finta och dribbla.

Övning 1: Begränsad yta med flera konmål. Ca 10 min.

- Steg 1: Driv runt bollen i ytan. Växla tempo och driv bollen genom ett ledigt konmål.
- Steg 2: När vi drivit bollen genom konmålet gör vi en 8 runt konorna.
- Steg 3: En spelare är jägare och försöker ta bollen av en kompis. Den som blir av med bollen tar över rollen som jägare.

Organisation:

Yta ca 15 x 15 meter.

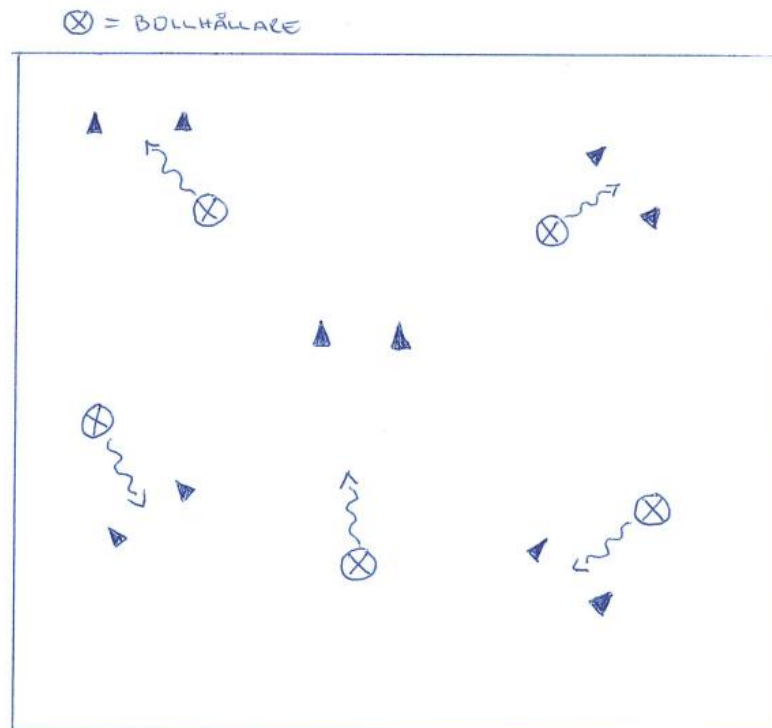
5 – 7 spelare, var sin boll.

Ca 5-6 konmål slumpmässigt utplacerade över ytan. Målens storlek ca 1.5 m.

Starta övningen i steg 1. Bygg på till steg 3.

Jägaren håller en väst i handen för att snabbt kunna lämna över till ny jägare.

Alla spelare räknar sina mål.



Träningspass 1.

Tema: Driva, vända, finta och dribbla.

Övning 2: En-mot-en, två möjliga konmål. Ca 10 min

- Spelare A passar upp bollen (bredsida) till spelare B som (mottagning insidan av foten) utmanar och försöker driva in bollen i ett av de två möjliga målen.
- Spelare B som utmanar utnyttjar möjligheten som de två alternativa målen ger att ändra riktning och ta sig förbi spelare A.
- Om spelare A erövrar bollen tempoväxlar denne och driver i motsatt riktning över linjen

Organisation:

Yta ca 15 x 10 meter.

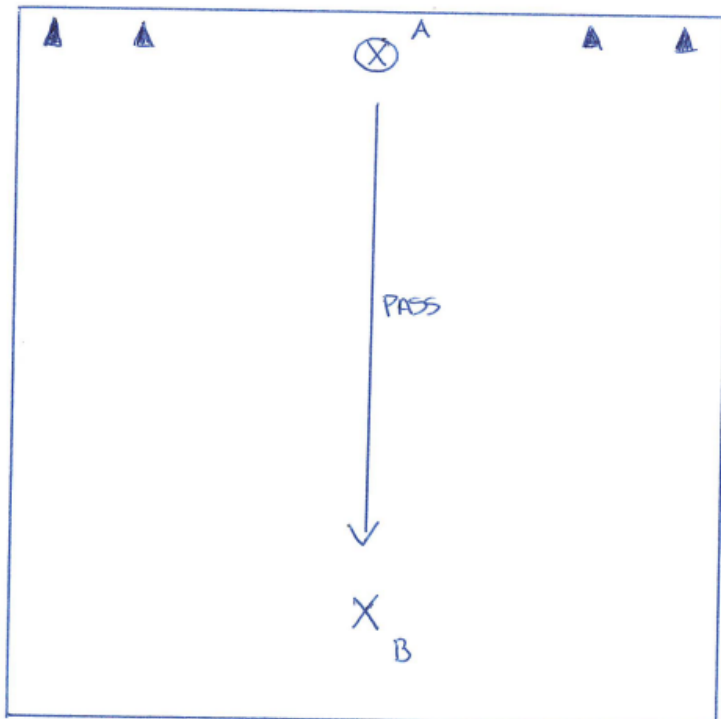
Två konmål i vardera hörnet på ena kortsidan

Hälften av spelarna på kortsidan med mål – andra hälften på motsatt sida

Bollen spelas upp från kortsidan med konmålen.

Spelarna går av framåt och ställer sig sist i ledet på motsatt sida

Räkna antal mål och brytningar



Träningspass 1.

Tema: Driva, vända, finta och dribbla.

Övning 3: Passning, mottagning, driva, utmana och skjuta. Ca 10 min

- Spelare A passar bollen till spelare B i kvadrat av konor. Spelare B driver bollen framåt och mellan konorna.
- Vid konbanans slut förflyttar spelaren bollen snett framåt på sidan av ledare/hinder och skjuter på mål (sträck ut och spänn foten).
- Spelare A löper direkt efter slagen passning till position för att bli mottagare

Organisation:

Mottagande spelare på ena sidan. Resten i led diagonalt.

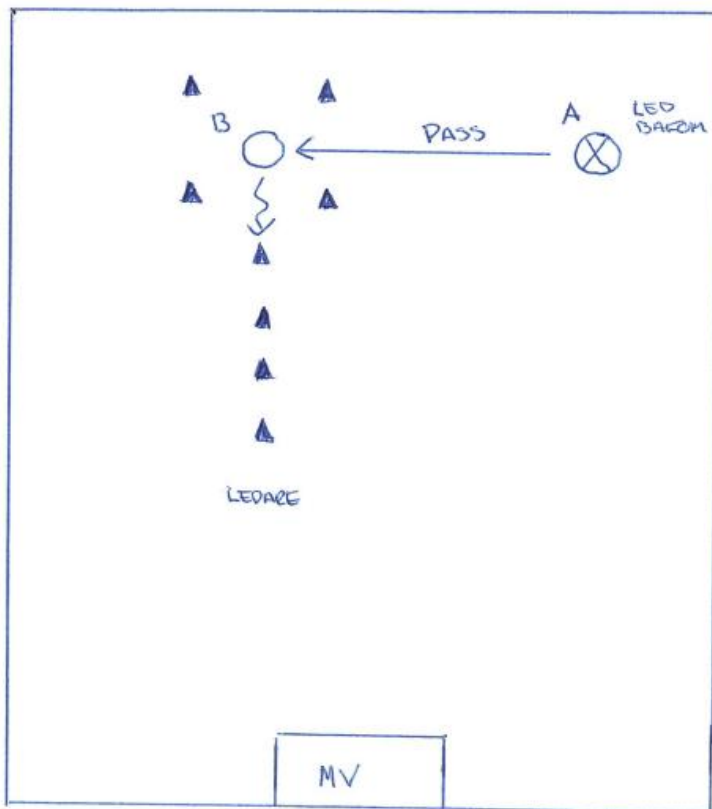
Nästa spelare kan starta när föregående passerat hälften på konbanan

Avstånd mellan spelare A och spelare B, 8-10 m

Yta på kvadrat som spelare B tar emot bollen inom 2 x 2 m

Antal konor i konbana, 5. Avstånd mellan konor 1.5 m

Räkna antalet gånger konbanan klaras av med bollen under kontroll



Träningspass 1.

Tema: Driva, vända, finta och dribbla.

Övning 4. Matchspel 5 mot 5

- Bollhållare driver mot fria ytor. Passar en medspelare på fri yta, eller utmanar och tar sig förbi en motspelare, skjuter på mål.
- Jag som medspelare gör mig spelbar genom placering så att ingen motspelare är mellan mig och bollhållare.
- Samtliga spelare anfaller när vi har bollen.
- Samtliga spelare försvarar och försöker ta tillbaka bollen när vi inte har den.
- Om vi blir av med bollen så tar vi tillbaka den så fort som möjligt.
- Bollhållaren bestämmer alltid själv vad denne gör med bollen!