

Träningspass 1.

Tema: Spelbarhet, passning, mottagning

Fokusområden för temat:

Hur blir jag spelbar? – Jag förflyttar mig så att ingen motspelare är mellan mig och bollhållaren.

Med vilken del av foten slår jag en passning? – Med insidan av foten (bredsida).

Hur är jag vänd när jag tar emot en passning? – Jag har magen, eller sidan av kroppen emot motståndarens mål (undvik att ha ryggen emot spelet).

Hur står jag när jag ska ta emot en passning? – Jag har lätt böjda ben och håller ut armarna från kroppen.

Med vilken del av foten tar jag emot bollen? – Jag tar emot bollen med insidan av foten.

Jag försöker ta emot bollen så att jag behåller den nära mina fötter.

Träningspass 1.

Tema: Spelbarhet, passning, mottagning

Övning 1: Passning mottagning. Två och två. Ca 10 min.

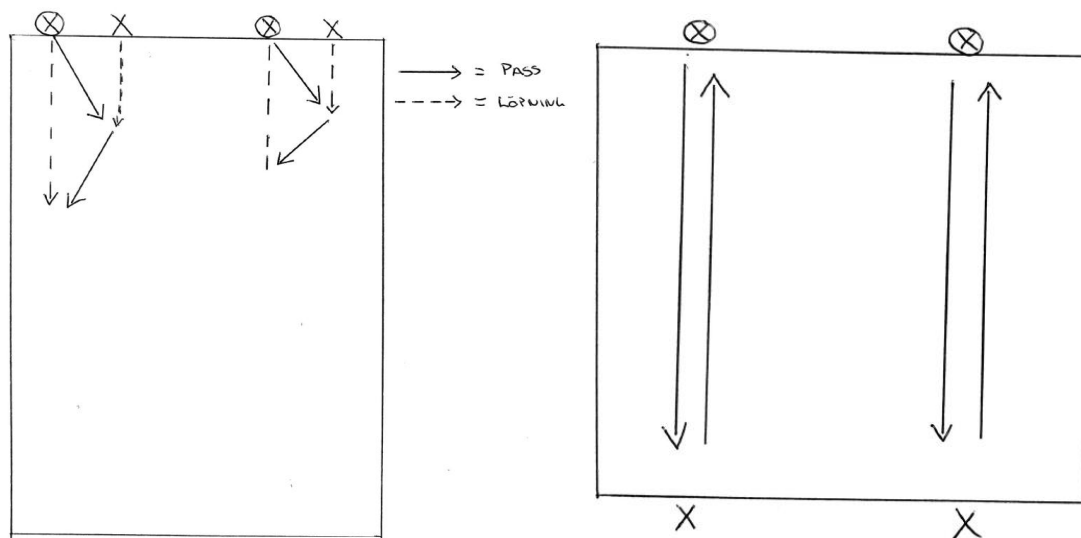
- Steg 1: Två spelare passar bollen mellan varandra medan de förflyttar sig från linje 1 till linje 2.
- Alltid mottagning innan passning.
- Vid linje 2 vänder spelarna och förflyttar sig mot linje 1.
- Steg 2: Två spelare. Passning mottagning på samma plats.

Organisation:

Steg 1: Samtliga spelarpar på samma linje 1. Förflyttning till linje 2 ca 20 m bort.

Steg 2: Avstånd vid passning på samma ställe ca 10 m.

Räkna lyckade passningar



Träningspass 1.

Tema: Spelbarhet, passning, mottagning

Övning 2 (kan alternaras med övning 3): Passning, mottagning, vända, driva. Ca 10 min

- Spelare A löper fram till konorna.
- Spelare B passar bollen mellan konorna (bredsida) till spelare A som tar emot (insidan av foten), vänder och driver bollen tillbaka till samma led och lämnar över till näste spelare.
- Efter levererad passning löper spelare B fram till konorna för mottag av passning.

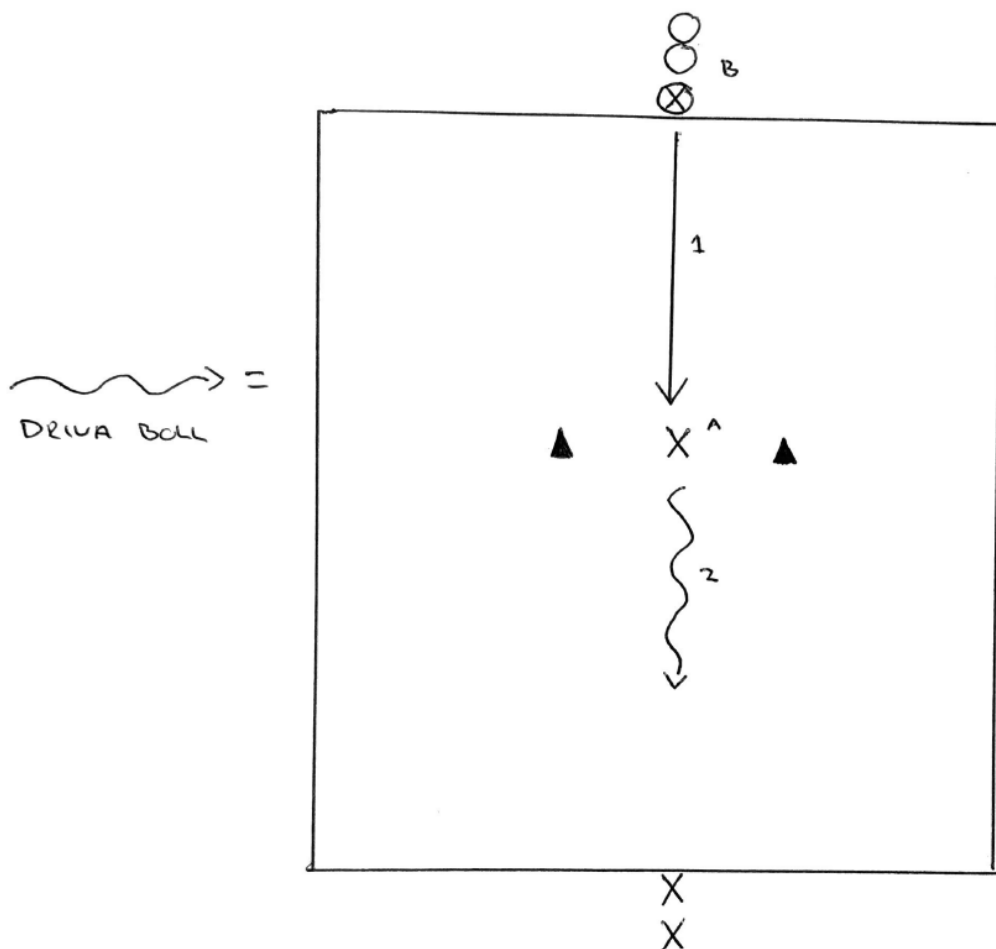
Organisation:

Två led.

Två konor på mitten med 2 m mellanrum.

Alla utom förste spelare har varsin boll.

Spelarna stannar alltid i samma led.



Träningspass 1.

Tema: Spelbarhet, passning, mottagning

Övning 3 (kan alterneras med övning 2): Två-mot-en, lämpligt mål (kon eller vanligt). Ca 10 min

- Spelare A passar upp bollen till spelare B och C och springer framåt för att erövra bollen.
- B och C försöker ta sig förbi spelare A. Driv in bollen i konmål (skjut bollen i mål).
- Spelare B och C gör sig spelbara för varandra.
- Om spelare A erövrar bollen tempoväxlar denne och driver i motsatt riktning över linjen

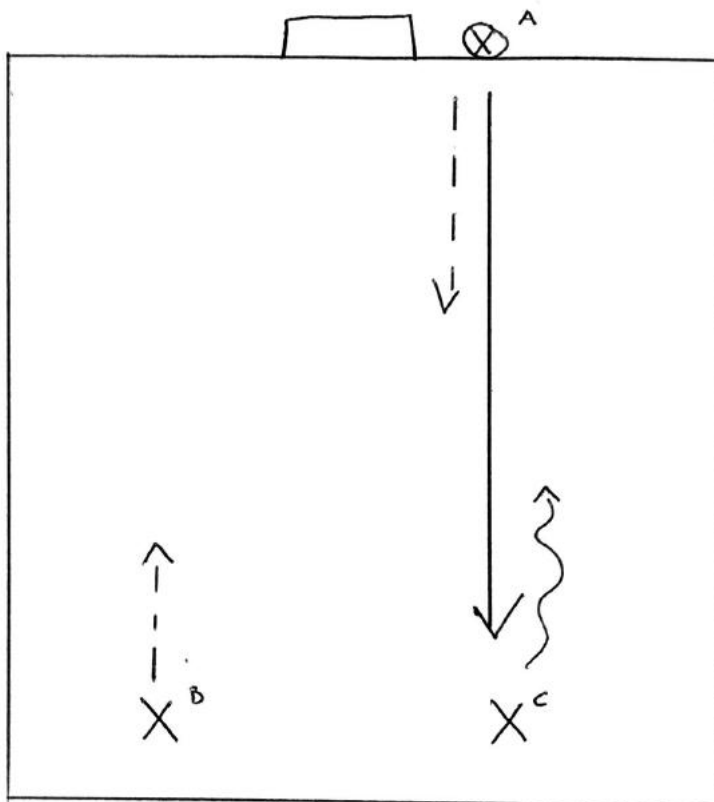
Organisation:

Yta ca 20 x 10 meter.

Bollar vid målet

Två spelare turas om att vara försvarare och utgår ifrån varsin sida av målstolpe. Spelarna kliver av bakåt. Byt försvarare efter några anfall.

Anfallande spelare kliver av bakåt och ställer sig sist i ledet.



Träningspass 1.

Tema: Spelbarhet, passning, mottagning

Övning 4: Passning, mottagning, driva, utmana och skjuta. Ca 10 min

- Spelare A passar bollen (bredsida) till spelare B (mottagning insidan av foten) som tar bollen framåt och driver bollen 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:

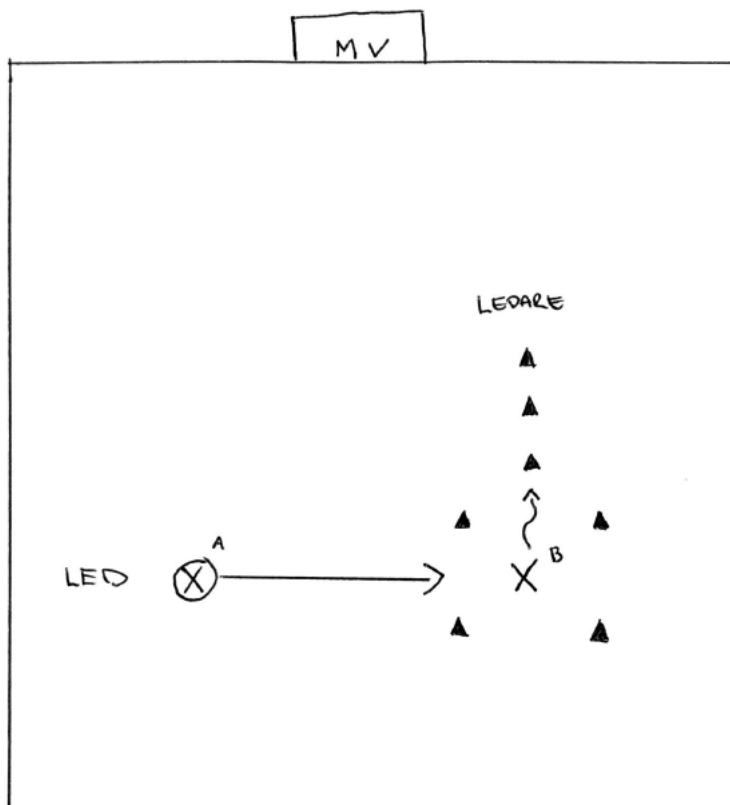
Mottagande spelare på ena sidan. Resten i led diagonalt över.

Nästa spelare kan starta när föregående passerat hälften på konbanan

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

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

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



Träningspass 1.

Tema: Spelbarhet, passning, mottagning

Övning 5. Matctspel 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 bollen.
- Om vi blir av med bollen så tar vi tillbaka den så fort som möjligt.
- Bollhållaren bestämmer alltid själv vad denne gör med bollen!