

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.

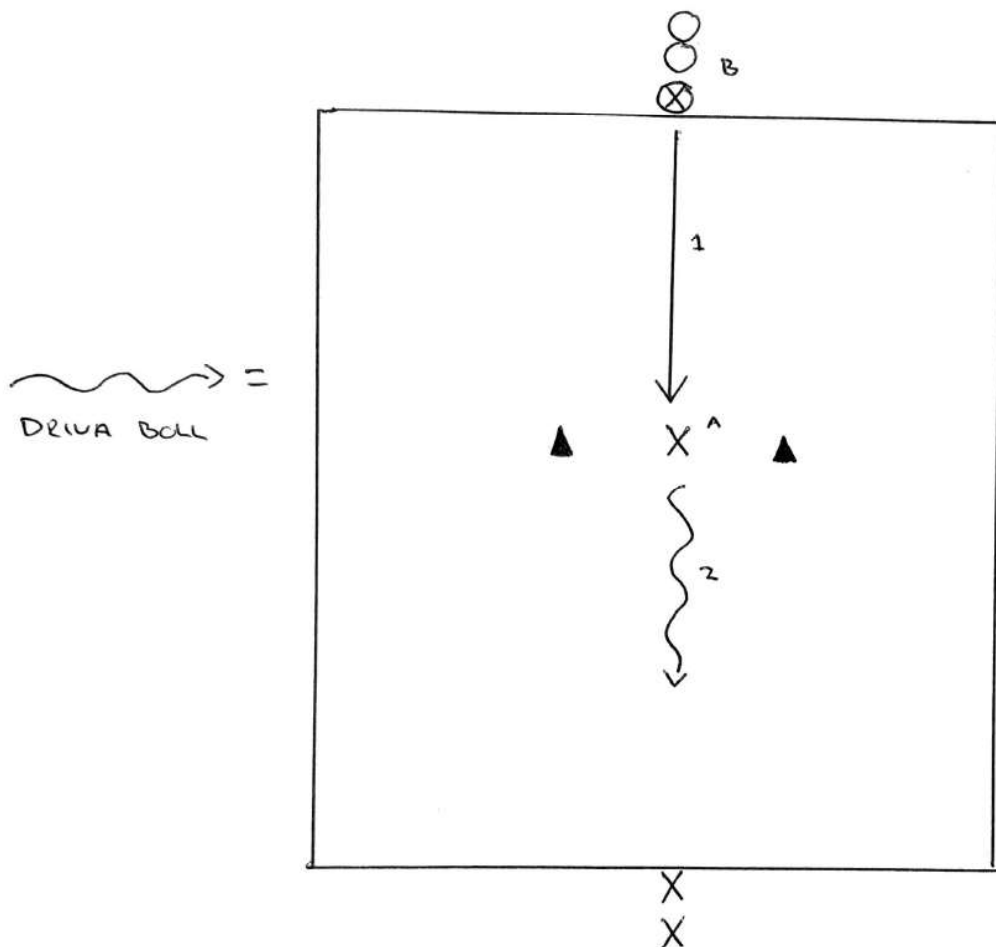
Organisation:

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

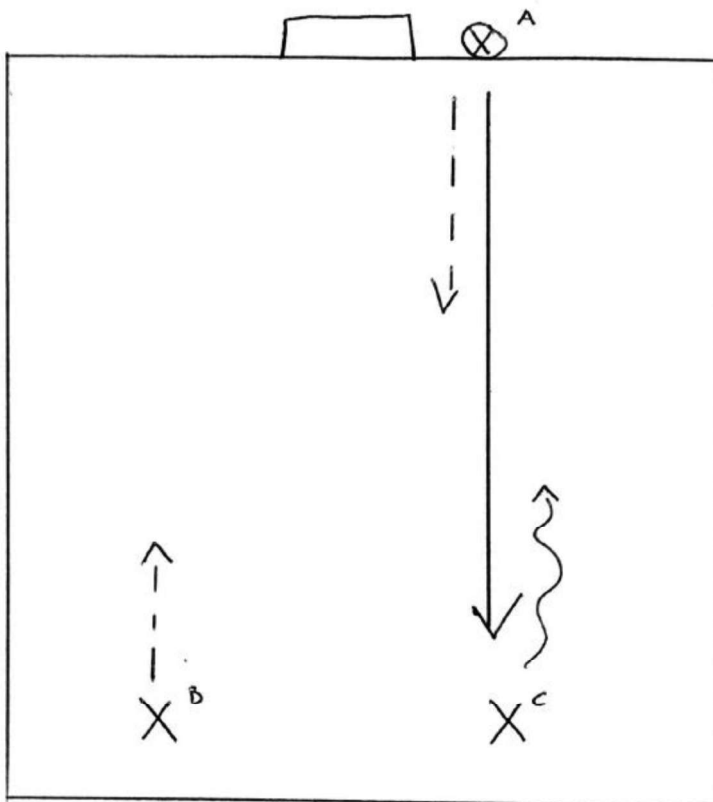
Organisation:

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:

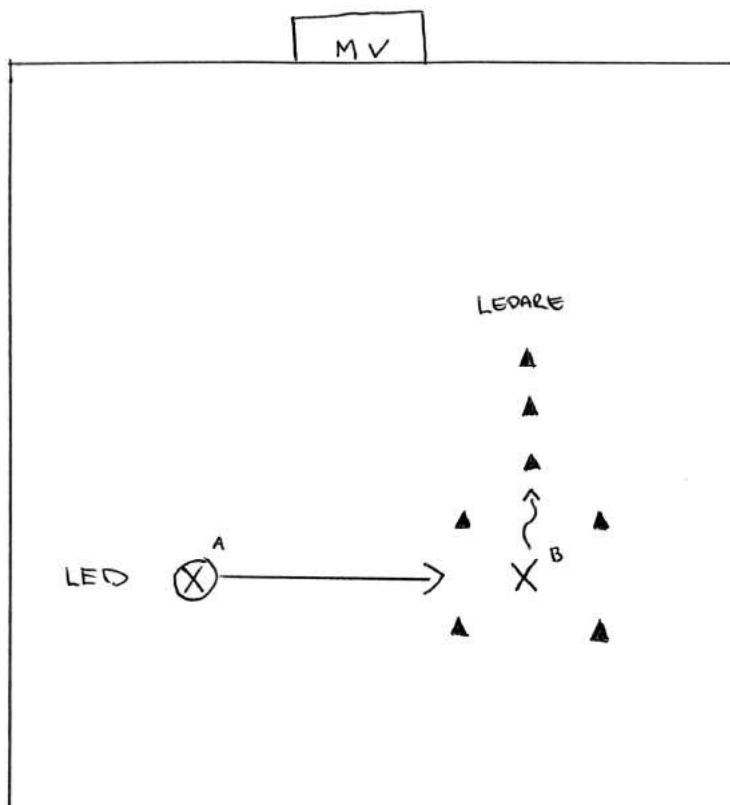
Mottagande spelare på ena sidan. Resten i led diagonalt över.

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



Stafett - Springa och driva

Vad?

Lek

Varför?

Springa, driva och vända för att ta sig framåt till fria ytor så fort som möjligt.

Hur?

Utan boll:

- Starta med korta steg och öka succesivt steglängden.
- Korta ner stegen inför vändning och vänd tvärt.

Med boll:

- Driv med vristen eller utsidan av foten
- Titta upp mellan tillslagen

Organisation

Spelare, bollar yta ca 15x15 m

Anvisningar

Uppgiften är att springa/driva så fort som möjligt. Spelarna står i ett led. Den första springer till en linje och vänder tillbaka till ledet. Där tar nästa spelare över. När alla spelare har genomfört övningen har laget klarat uppgiften. Övningen sker på tid. Det gäller för laget att försöka slå sin föregående tid.

Progression - med boll

Övningen genomförs genom att driva bollen fram och tillbaka.

