



IBF Hedemora P13/14

Övningshandboken

Index

Uppvärmning

Teknik

Passningar

Försvar

Anfall

Speluppbyggnad

Lekar och samarbetsövningar

Spelsystem

Objekt

L Ledare

MV Målvakt

  Anfallare

  Försvarare

 Bollens väg / passning

 Spelares väg utan boll

 Spelares väg med boll

 Skott / Avslut

  Kon

 Boll

 Mål

Knäkontroll

Knäböj på två ben

- Armarna framför kroppen
- Händerna på höften
- Raka armar över huvudet
- Raka armar och upp på tå

Enbensknäböj

- Händerna på höfterna
- Raka armar över huvudet
- Fotmarkering (t.ex kl 12, 3 & 6)

Utfallssteg

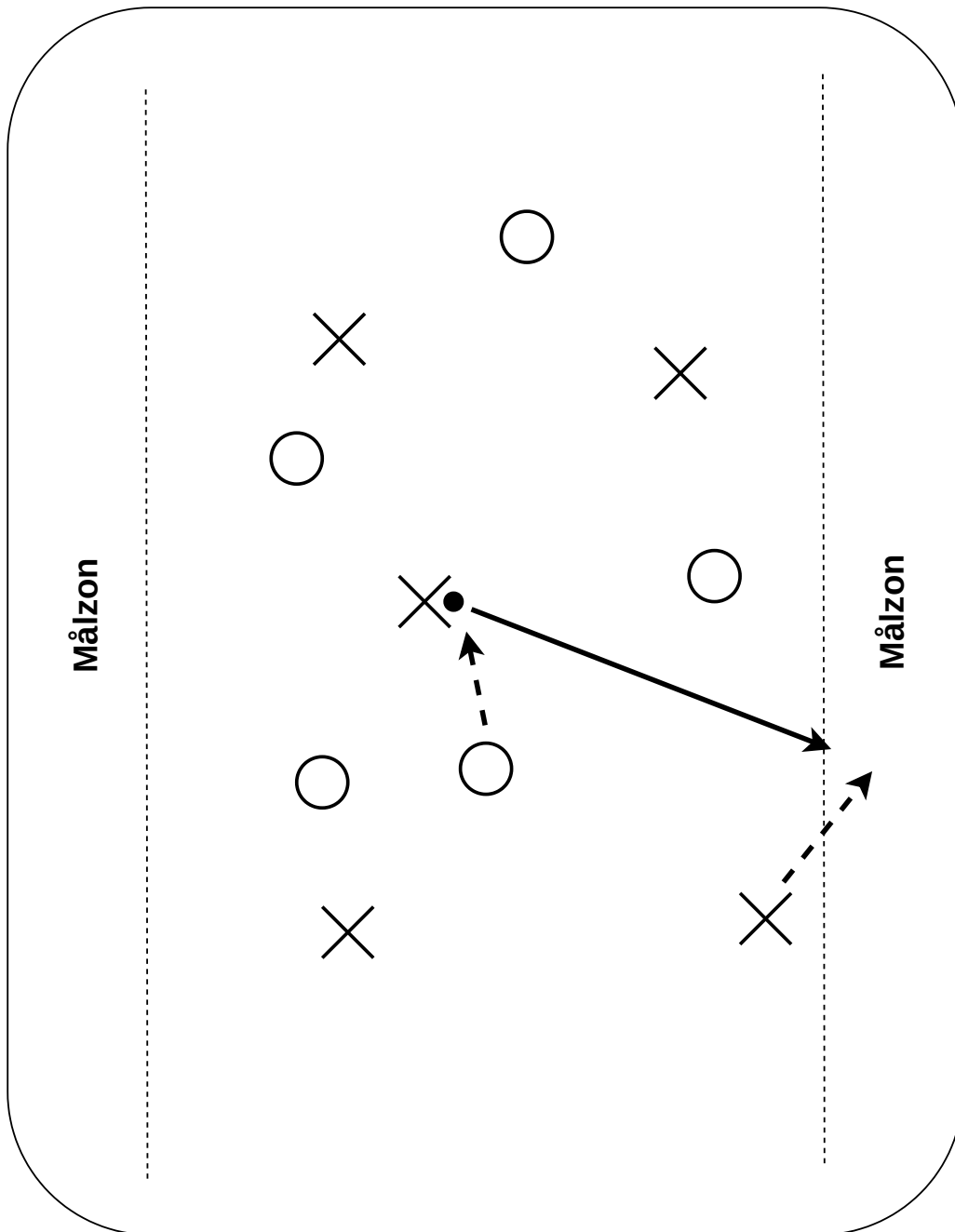
- Händerna på höfterna
- Med bålrotation
- Raka armar över huvudet
- Sidled med armar framför kroppen

Plankan

- Magläge på knä & underarmar
- Magläge på fötter & underarmar
- Magläge med fotförflyttning

Hopp och landning

- Enbenshopp
- Skridskohopp i sidled
- Utfallshopp framåt



Innebandydoppboll

Instruktion

Dela upp 2st lag.

Bollhållande spelare får inte springa/gå med bollen utan endast röra sig runt sin egen cirkel för att försvara bollen.

Medspelare gör sig spelbara för att bollhållaren skall kunna passa, dessa får röra sig fritt.

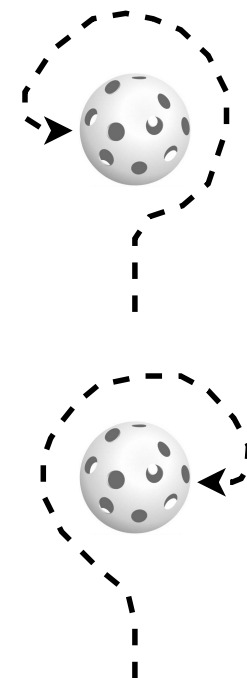
Motagning av bollen inom motståndarens målzon ger poäng.

Teknik #1

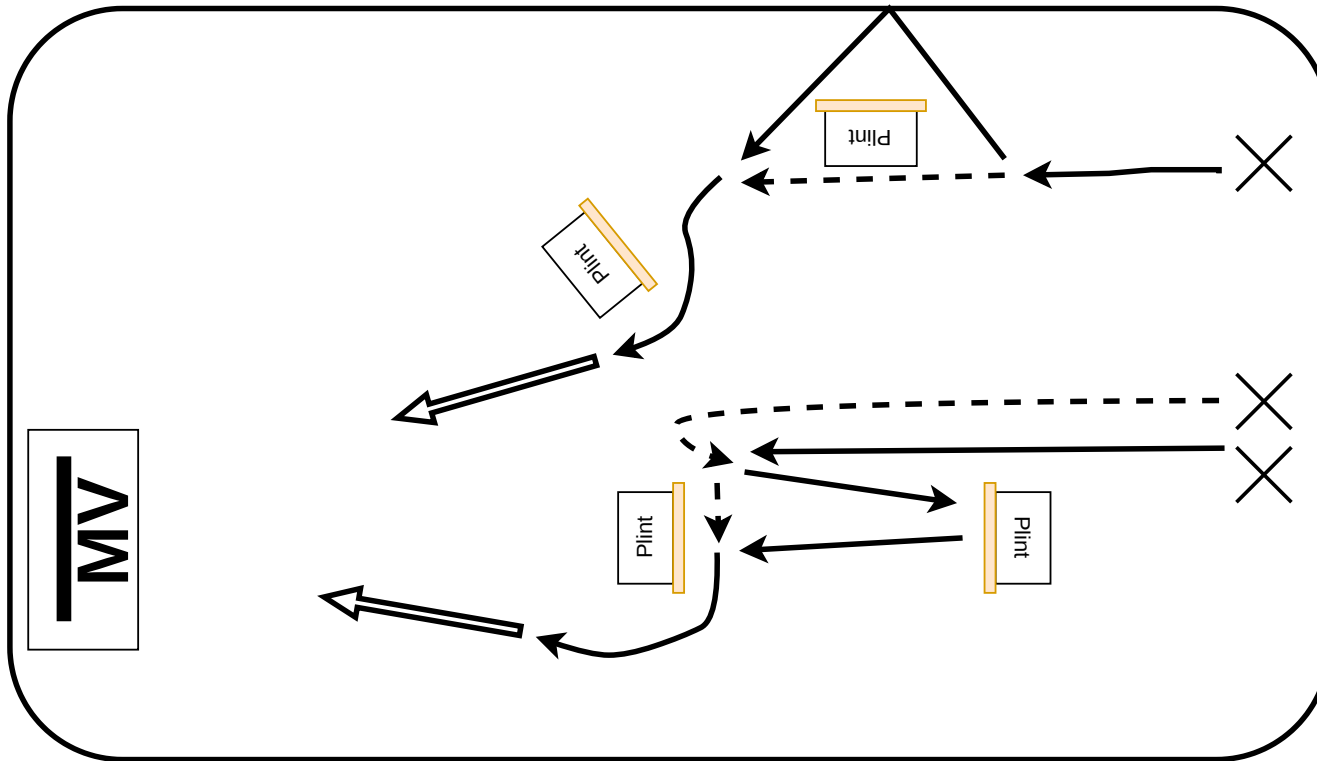
Här övar vi på olika tekniska finter.

Generellt med "finter" är att man med högfart, tempoväxling, och lurar motståndaren att gå åt fel håll för att sedan tempoväxla sig förbi.

- 1: Dra/finta bladets runt bollen och driv vidare med forehand eller backhand
- 2: Lång dragning åt ena hållet, för att sedan snabbt lägga över på andra sidan och tempoväxla förbi.
- 3: Använd spetsen på bladet vid dribbling för att finta och lura motståndaren.
- 4: Små kort snabba dragningar med tempoväxling innan motståndaren för att ta sig förbi.
- 5: Vid **snurrfinten** vill man ha sin kropp mellan motståndaren och bollen, för att sedan med backhand eller forehand snurra sig förbi. Håll lågt tempo när du går in mot motståndaren,
- 6: **Kroppsfinta** genom att lura motståndaren med ett lätt steg åt ena hållet och skjut därefter ifrån med samma fot för att snabbt gå åt motsatt riktning. A.k.a "fettfinten" när man är över 30år.
- 7: **Tittfinta** motståndaren genom att titta åt ett håll och låt dom tro att det är dit du är på väg, men gå sedan åt andra hållet. A.k.a "tittut-finten"
- 8: **Skottfinta** genom att lura motståndaren tro att du är på väg att skjuta, för att istället ta med dig bollen och tempoväxla dig förbi.
- 9: **Fotfinta** genom att använda fötterna för att passa dig själv eller medspelare.

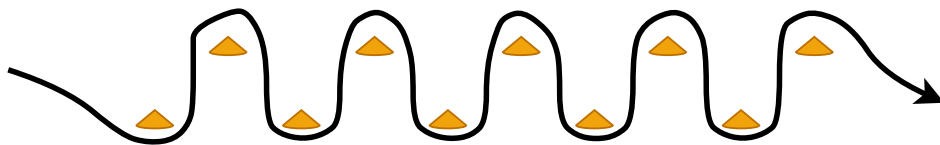


Teknikbana #1



Alt 1: Driv mot plinten och väggspela i sarg. Ta i mot bollen på andra sidan och kroppsfinta nästa plint och avsluta direkt.

Alt 2: Löp utan boll mot plinten närmast målvakten och vänd in så du har den i ryggen och ta imot pass från nästa spelare i kön. Väggspela sedan mot andra pliten och vänd sedan runt och avsluta direkt.



Alt 1: Driv bollen runt konerna.

Alt 2: Långa dragningar runt konerna medans spelaren förflyttar sig mellan konerna.

Alt 3: Driv bollen runt konerna, men endast med backhand.



Alt 1: Korta dribblingar mellan konerna,

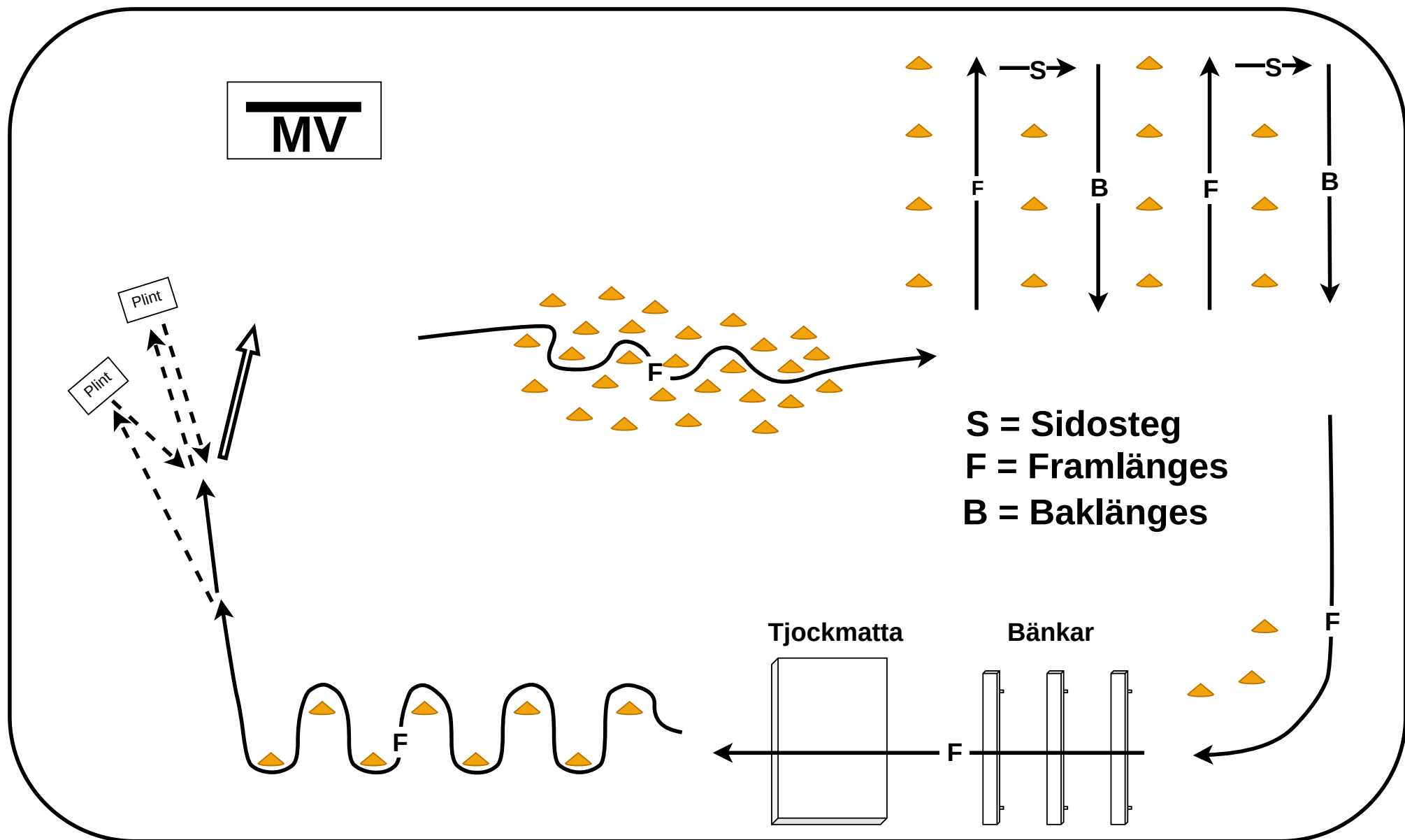
Alt 2: Korta dribblingar mellan konerna, baklänges.

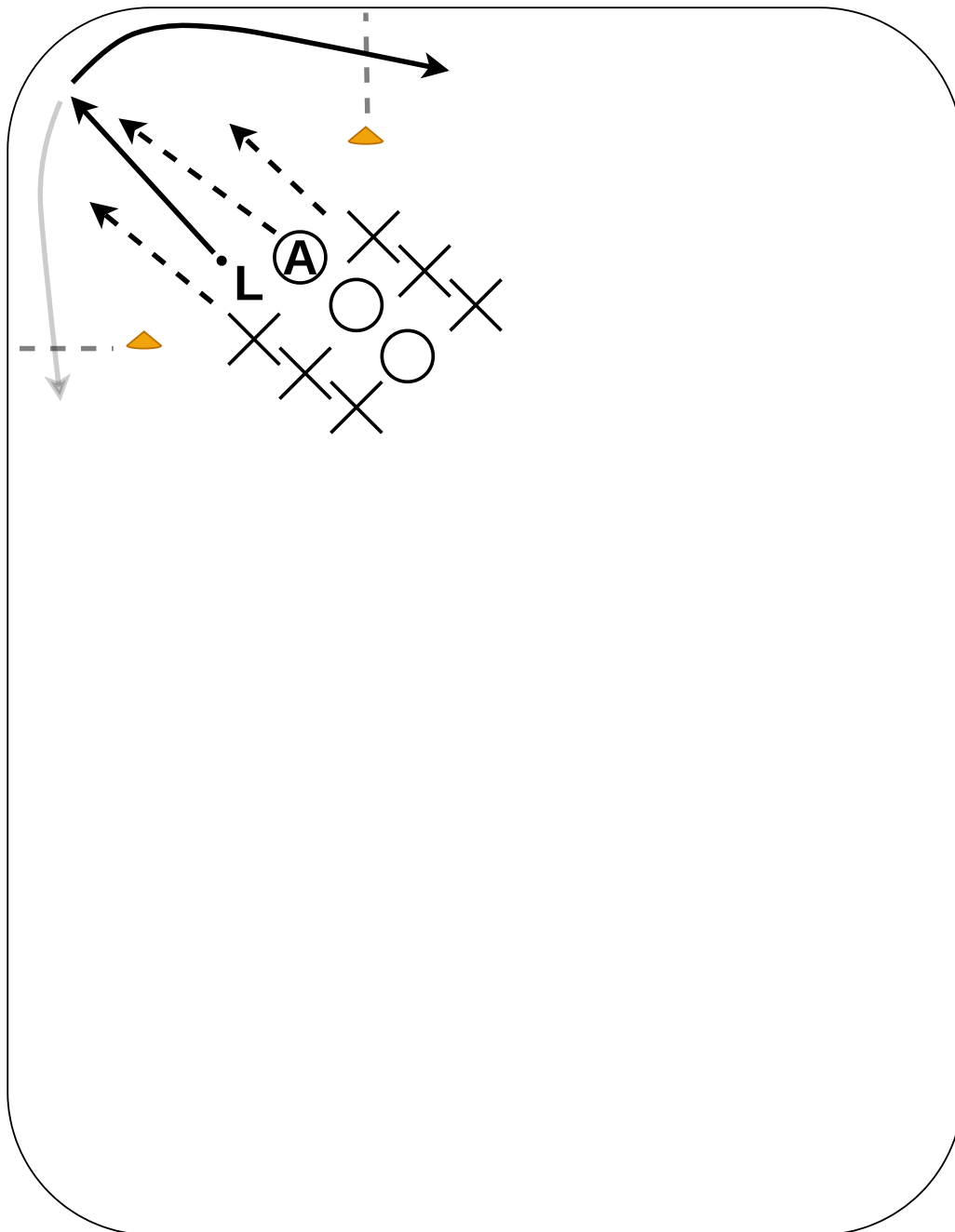


Alt 1: Snurra runt konerna, blanda mellan medsols och motsols.

Alt 1: Snurra runt konerna, men gör banan baklänges.

Teknikbana #2





Sargduell #1.2

"Tampa Deluxe"

Instruktion

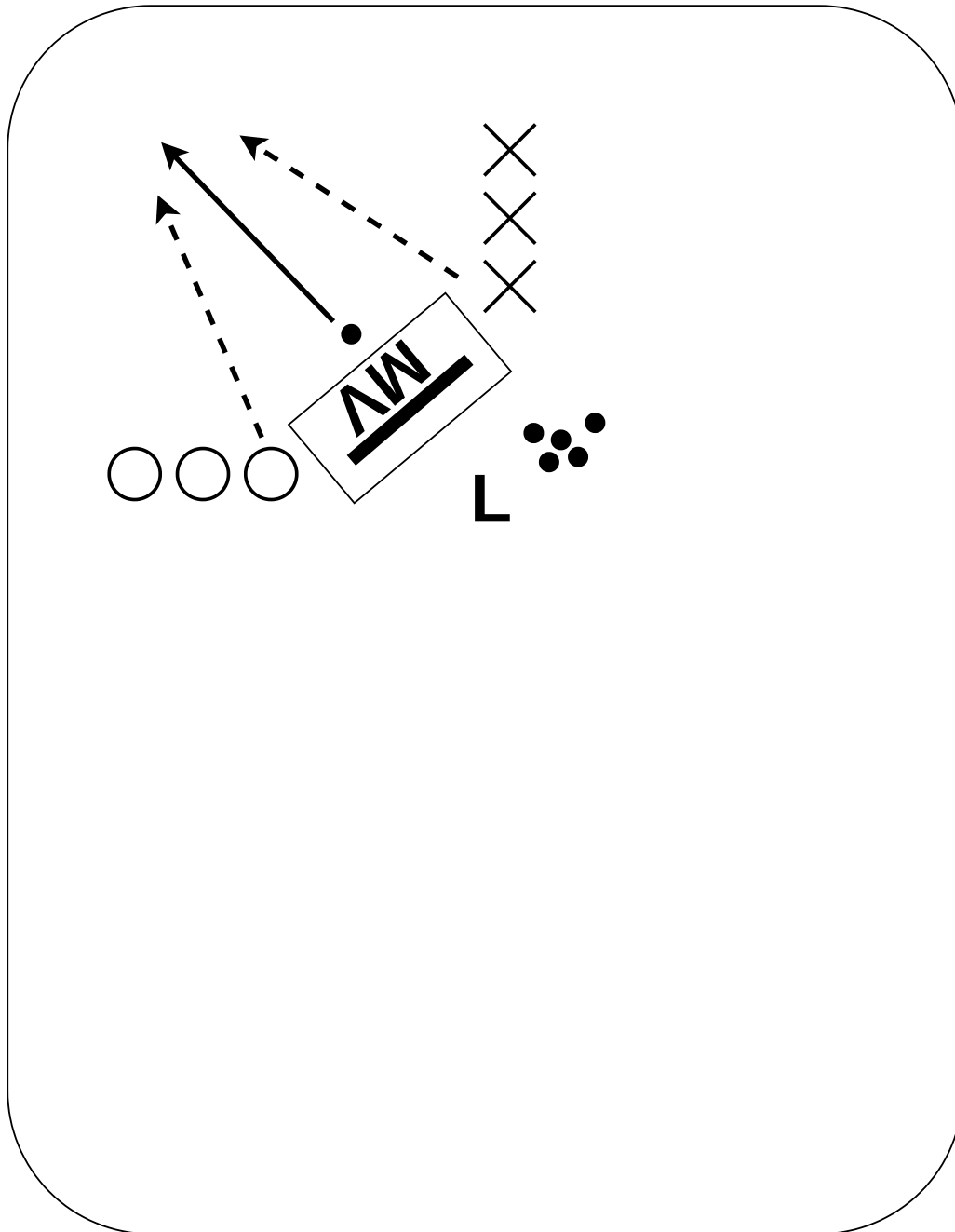
Duellövning för ca 6-8spelare uppdelat på 3st led bredvid ledaren. Placera 2st koner i ett hörn enligt bilden, ca 1-2m ut från sarg.

Ledaren startar övningen genom att rulla boll mot sarg.

Spelare A tar löpning för att ta bollen och ta sig ut mellan kon och sarg.

Spelarna i ytterled startar när spelare A har bollen under kontroll, och skall då förhindra spelaren att ta sig ut.

Byt led efter varje omgång.



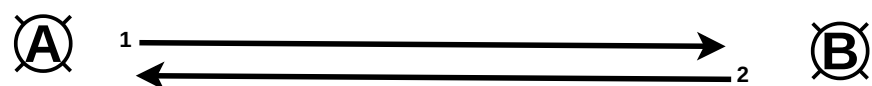
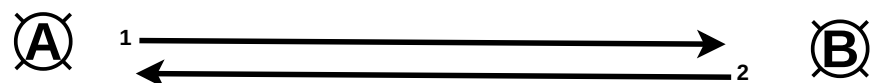
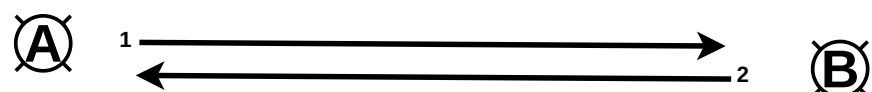
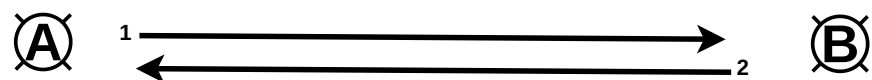
Sargduell #2

Instruktion

Duellövning för ca 6-8spelare
uppdelat på 2st led bredvid ledaren.

Ledare alt målvakt kastar ut boll där
förste spelare som når bollen skall gå
på anfall och den andre försvarar.

Alt 1: Ledaren ropar ut antalet
spelare ur varje lag som skall vara
med vid utkastet av bollen.



Passningar #1

Instruktion

Här över vi på passningar.

Dela upp spelarna två & två enligt bild, med ca 5m mellan dem.

#1. Passning och mottagning.

#2. Direktpassning forehand.

#3. Mottagning backhand, lägg över på forehand för passning tillbaka.

#4. Direktpassning backhand.

#5. Lobb/lyftpass och nedtagning.

Mjuka handleder med följsamma mottagningar. Samt passningar med adress, det vill säga sikta på medspelarens blad!

Bollen ska "gå" efter backen om inte övningen säger annat!

Passningar #2

Passning-under-rörelse a.k.a dubbelpass.

Instruktion

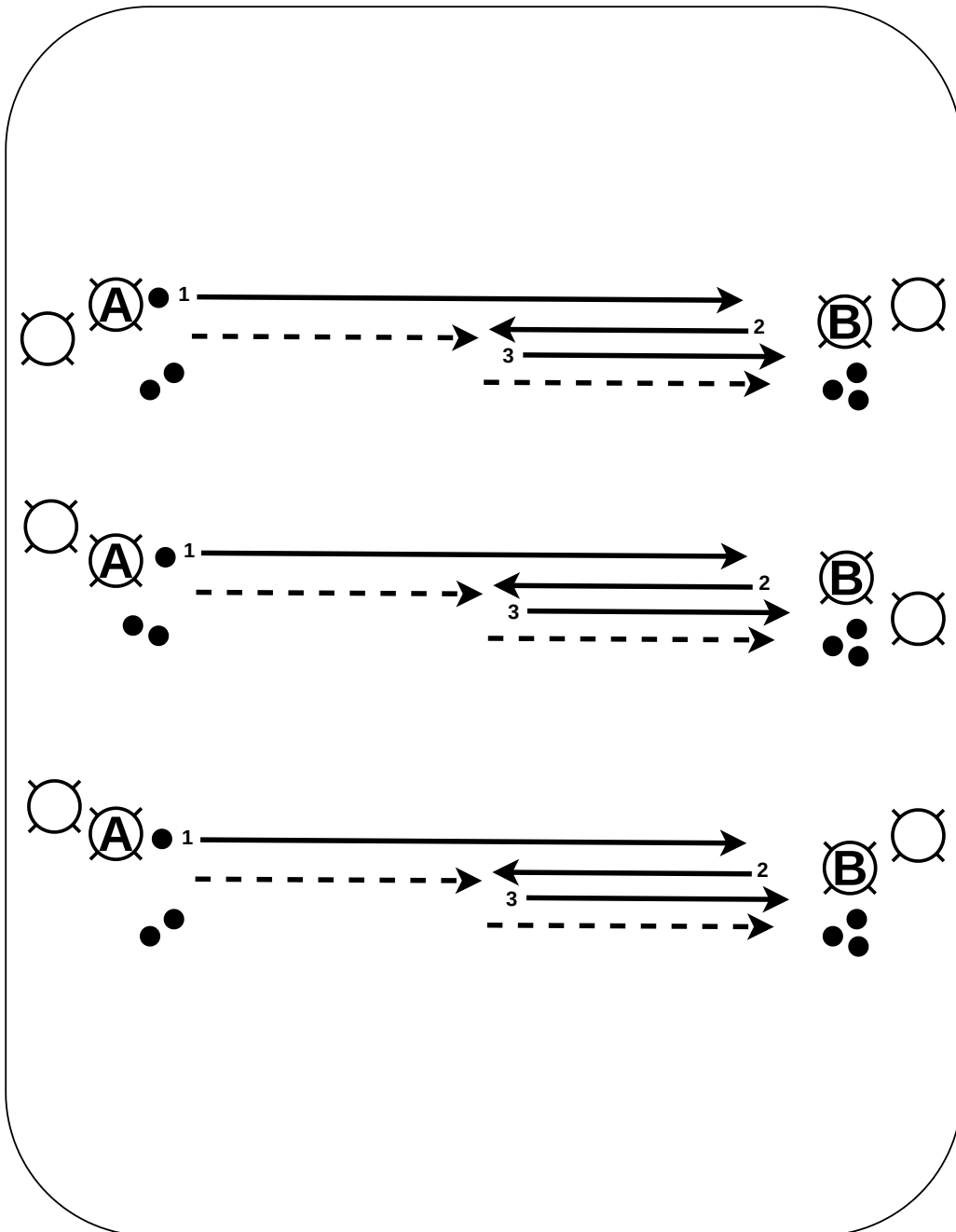
Här över vi på passning i rörelse där vi endast använder direktpassningar!

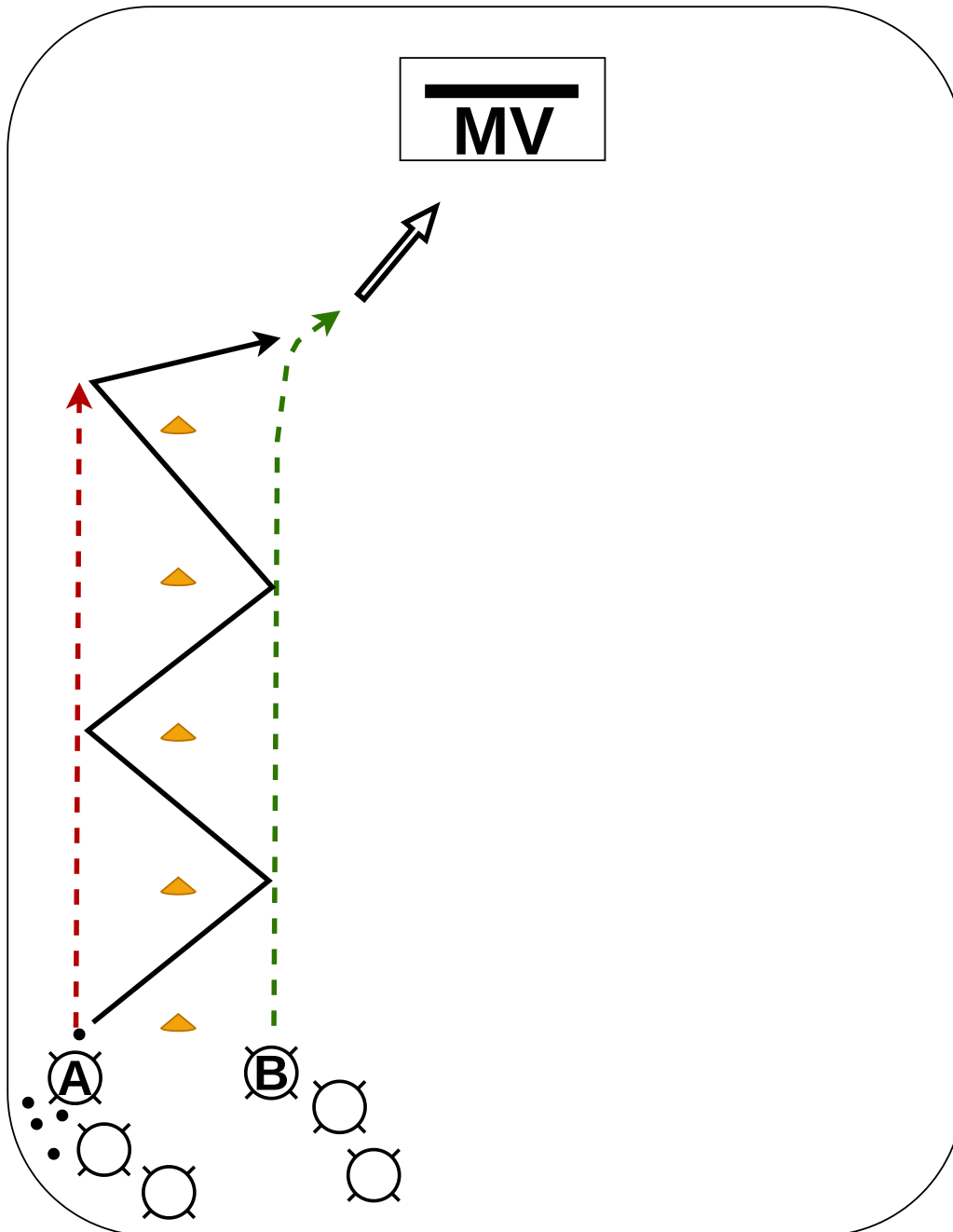
Dela upp i grupper om 3-4st spelare enligt bild, långsida-långsida.

Spelare A lägger passning till spelare B och tar sedan löpning mot andra sidan. Spelare B passar direkt tillbaka till spelare A som åter igen passar tillbaka till spelare B.

Sedan börjar det om med att Spelare B passar direkt till spelare C och tar löpning som tidigare.

Övning med bra tempo men med vikten på att lägga bra passningar.





Passningar #3

Instruktion

Här över vi på passning i rörelse.
2st led uppdelat på 6-8 spelare.
Ställ ut koner enligt bild.

Spelare A startar med att passa
spelare B och sedan löper vidare för
att få tillbaka passning efter konen.
Efter sista konen går spelare B på
avslut. Byte efter led efter moment.

Börja övningen långsamt med
mottagning och pass. By sedan till
direktpass och högre tempo.

Öva avslut med backhand!
Variera med att köra övningen från
höger sida.

Passningar #4

Instruktion

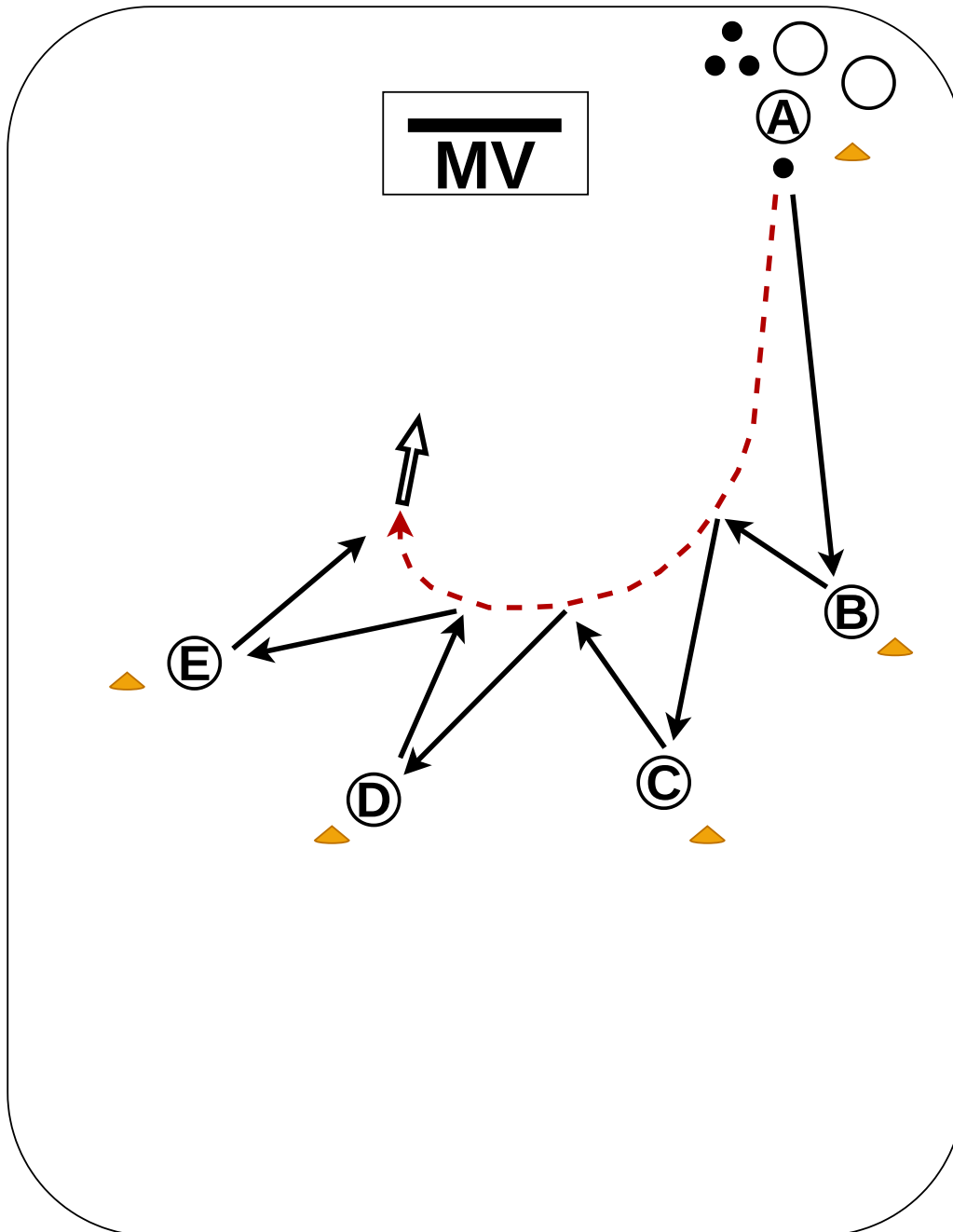
Här jobbar vi med direktpassningar i *give'n'go* övning med avslut på mål.

Spelare A startar övningen genom att passa spelare B för att sedan ta löpning enligt bild.

Spelarna direktpassar sig sedan igenom hela övningen tills spelare A kan avsluta med skott på mål.

Börja övningen i lugnt temp och öka sedan gradvis på med högre tempo.

Byt position efter följande ordning.
E > D > C > B > A > E ...



Passningar #5

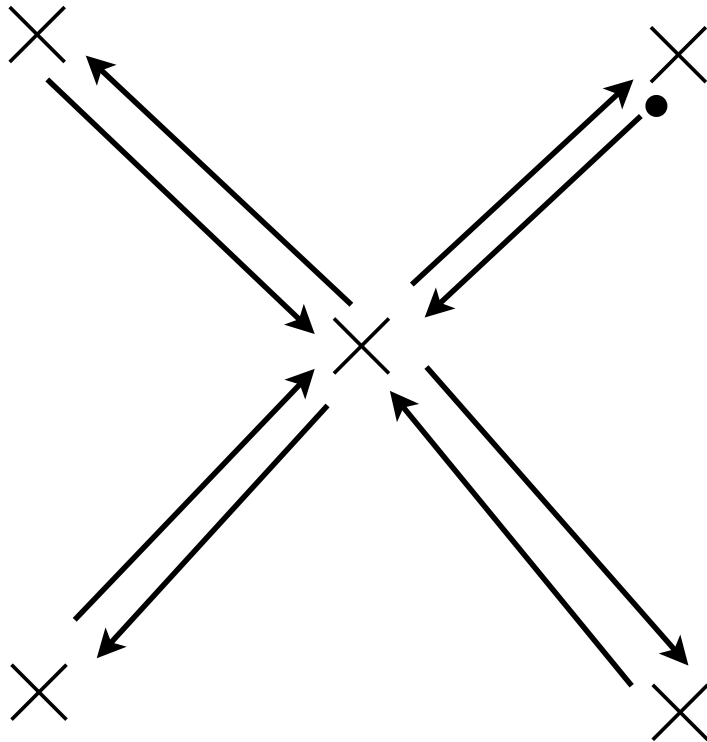
Passningar under rörelse - "hjulet"

Instruktion

Här jobbar vi med att under rörelse ta emot och passa boll i olika riktningar.

Fyra spelare bildar ett "kryss" med en femte spelare mellan sig.

Spelare i ytterkant passar in till spelaren i mitten som tar i mot och spelar vidare till nästa spelare



Passningar #6

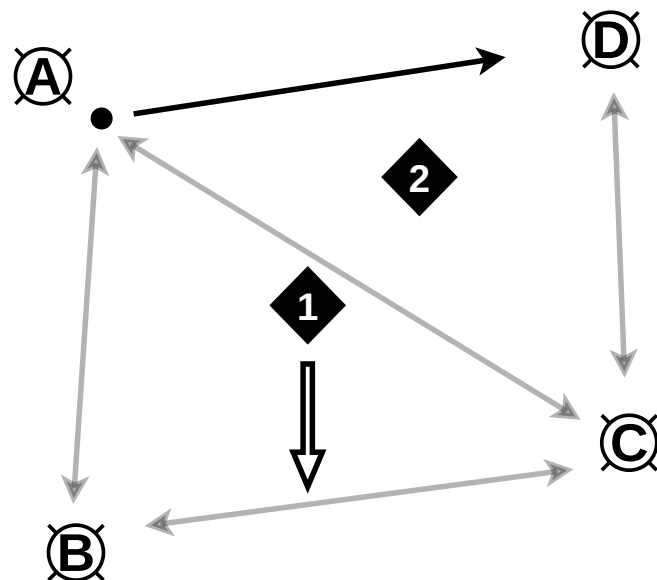
Ajax leken

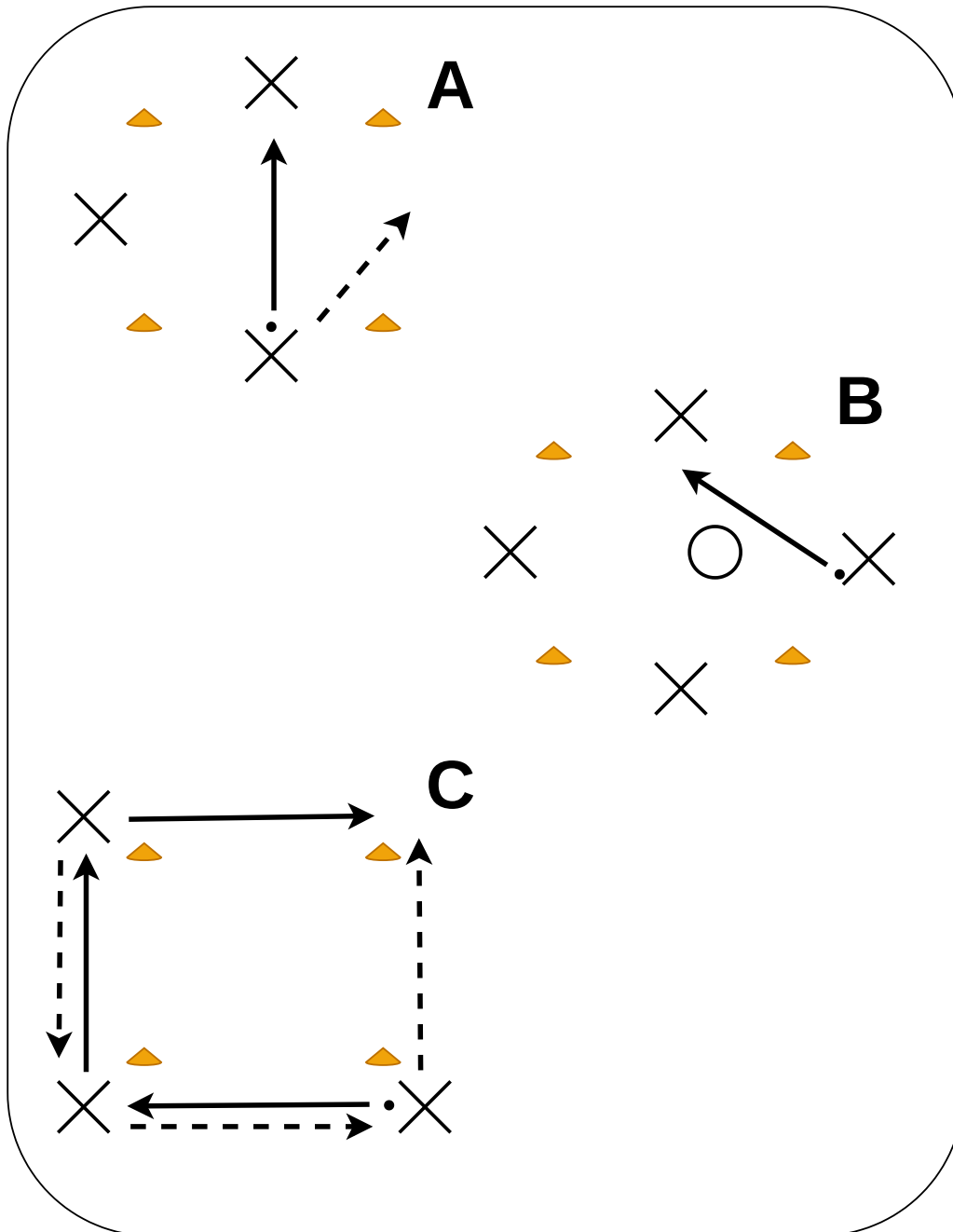
Instruktion

Överbemanningsövning där anfallande 4 spelare får poäng när man passat runt till samtliga spelare i laget, och försvarande får poäng när man erövrat boll och gjort mål på valfritt mål.

Först till 3-5 poäng vinner.
Byt uppgifter efter 3-5 poäng.

Har man inte målvakter kan man använda små mål eller liggande stort.





Kvadrater #1

Alternativ A - 3st spelare

Spela valfri medspelare och ta sedan löpning till den fria sidan.

Alternativ B - 5-6st spelare

1st spelare efter varje sida och en spelare i mitten som jagar. Byt plats med jagaren om du blir av med bollen.

Alternativ C - 3st spelare

Placera er vid 3st koner. Den som saknar medspelare till höger börjar med bollen och spelar den sin vänstra medspelare. Direkt efter löper spelaren till lediga högra konen. Spelaren som fick bollen repeterar och gör likadant. Dvs motagning, pass löpning.

Kvadrater #2

Engelsk kvadrat

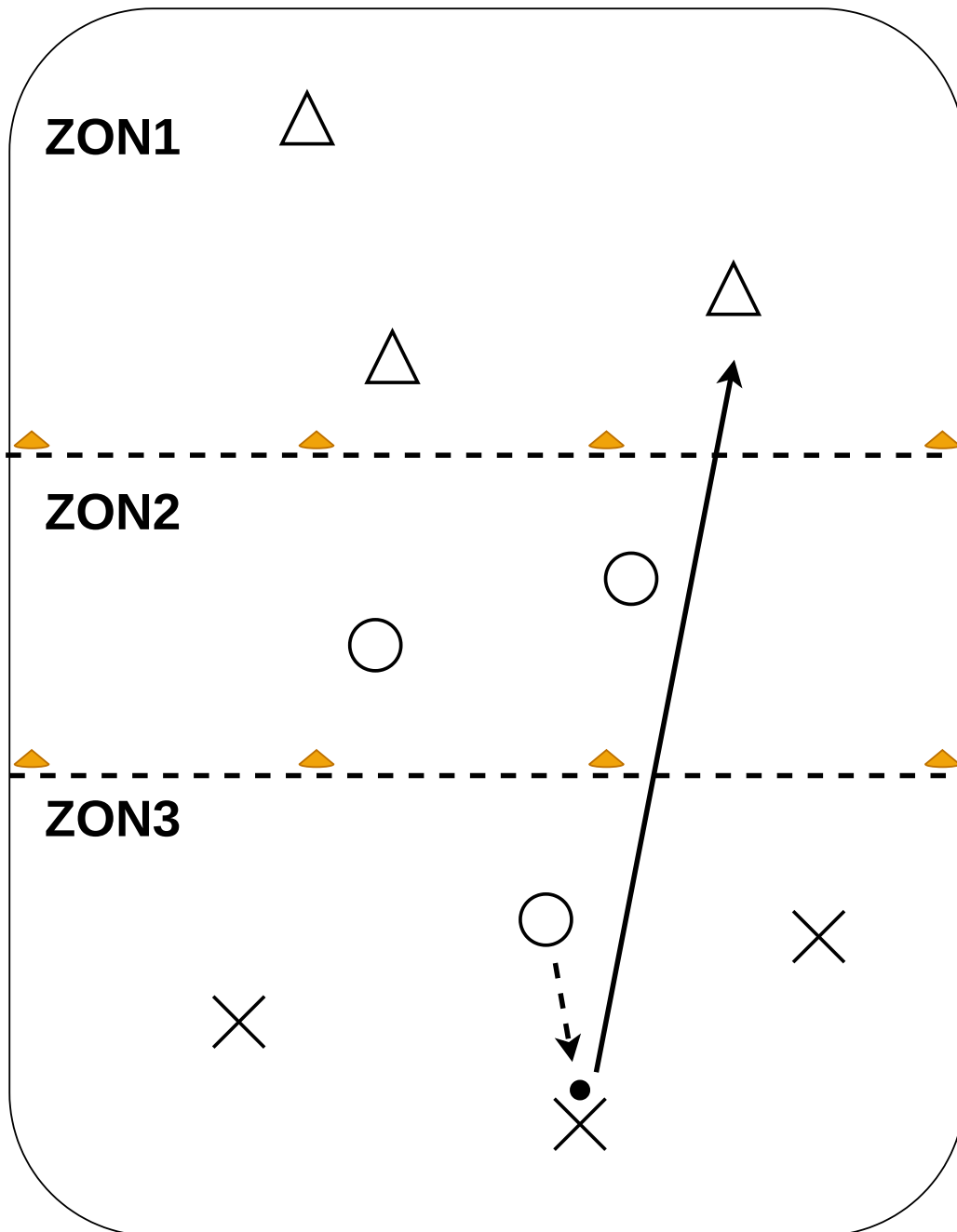
Instruktion

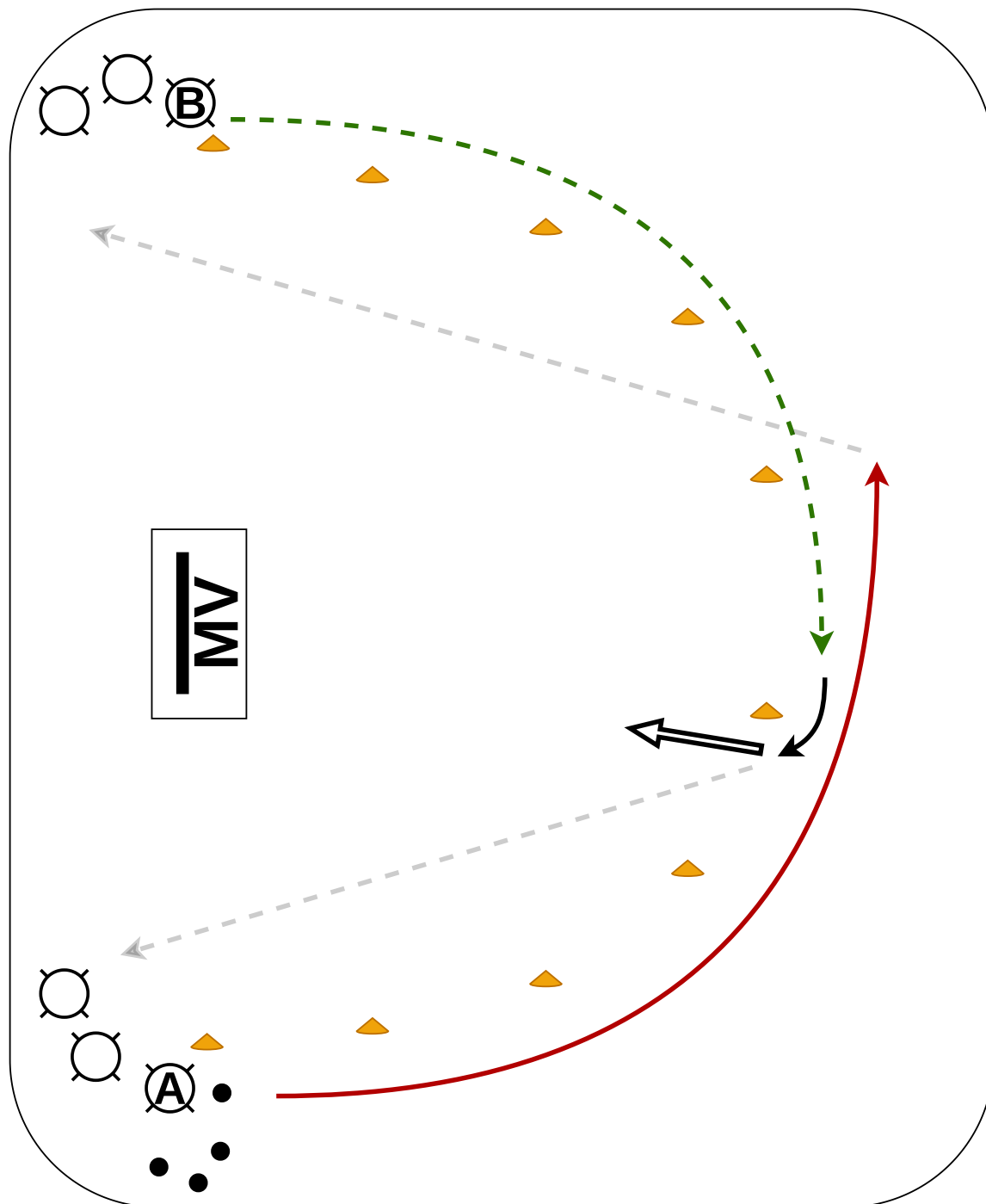
20x10m 8-9 spelare.

3st spelare i varje zon (alt 2 i Zon 2).
I zonerna 1 & 3 skall man hålla bollen onom laget och passa 5 gånger innan man försöker passa förbi zon 2 till laget på motsatt sida.

Laget i zon 2 skickar in 1 spelare i bollförande zon för att bryta passning och speluppbyggnad. Återstående 2 spelare försöker sedan stoppa eventuell passning genom deras zon.

Byt uppgifter efter 4-5 minuter.





Överlämning & avslut.

Anvisning

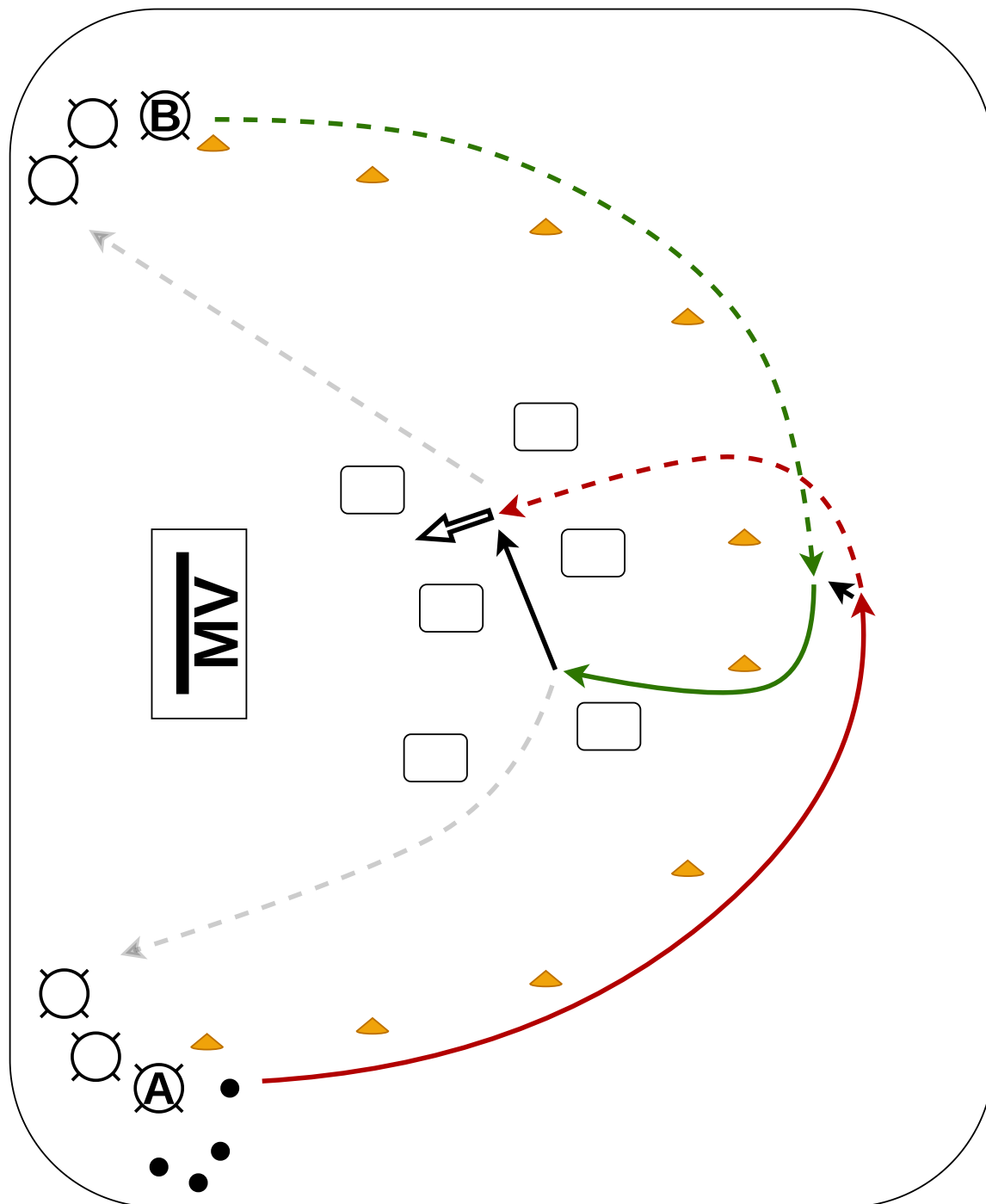
Alla bollar vid spelare A.
Ställ ut koner enligt skiss.

Spelare A och B tar ögonkontakt och startar sedan löpning samtidigt i en båge utanför markerade koner. När spelarna möts lämnar Spelare A över bollen till spelare B som snabbt går på avslut utanför konerna.

Byt led vid varje överlämning.

Efter 3-4minuter byter man håll och bollarna flyttas över till Spelare B.

Försök att mötas så bollmottagaren snabbt får kontroll på bollen och kan gå på tidigt avslut.



Överlämning & avslut #2

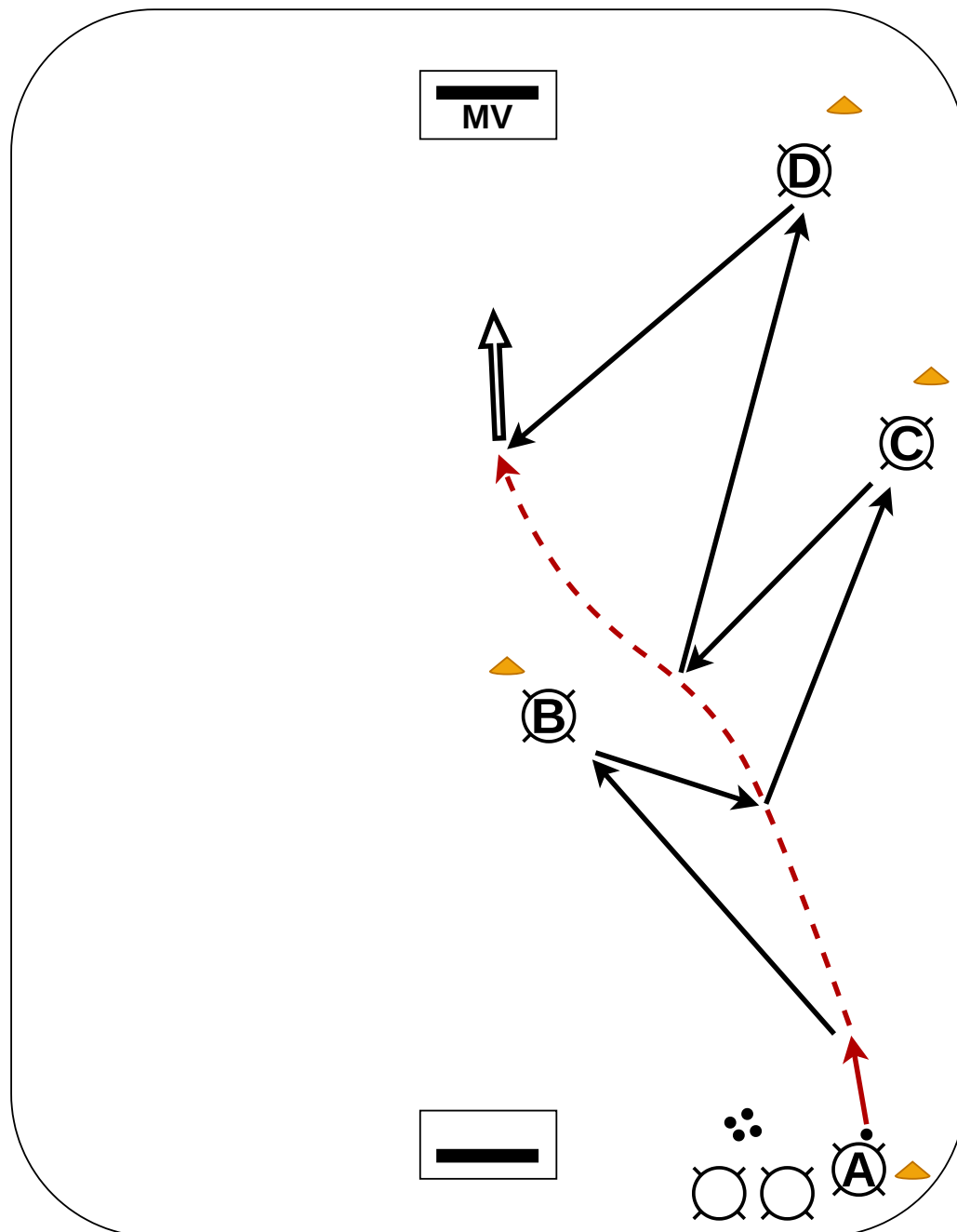
Anvisning

Alla bollar vid spelare A.
Ställ ut koner enligt skiss. Plintar placeras lite olika.

Spelare A och B tar ögonkontakt och startar sedan löpning samtidigt i en båge utanför markerade koner. Bollförande spelare går alltid närmast mål.

När spelarna möts lämnar Spelare A över bollen till spelare B. Nu ska spelarna ihop hitta en bra väg för passningar genom plintarna och avsluta på mål.

Byt led vid varje överlämning.
Efter 5minuter byter man håll och bollarna flyttas över till Spelare B.



Give'n'Go #1

Instruktion

Här övar vi på passningar under rörelse samt "timing" i löpning samt pass. Dela upp 6-8 spelare enligt bild, markera med koner vid behov. Ta eventuellt bort C.

Spelare A tar något steg innan den passar bollen till spelare B och påbörjar löpning och passningar via spelare B, C och D innan man går på avslut.

Förflyttning $D > C > B > A > D$..

Vi försöker hålla oss till direktpassningar, men det är ok att ta i mot och passa där det behövs.

Bygg upp spelgelvärd bana på motsatt sida för 6-8st extra spelare.

Give'n'Go #2 - Jagande Tumba

Instruktion

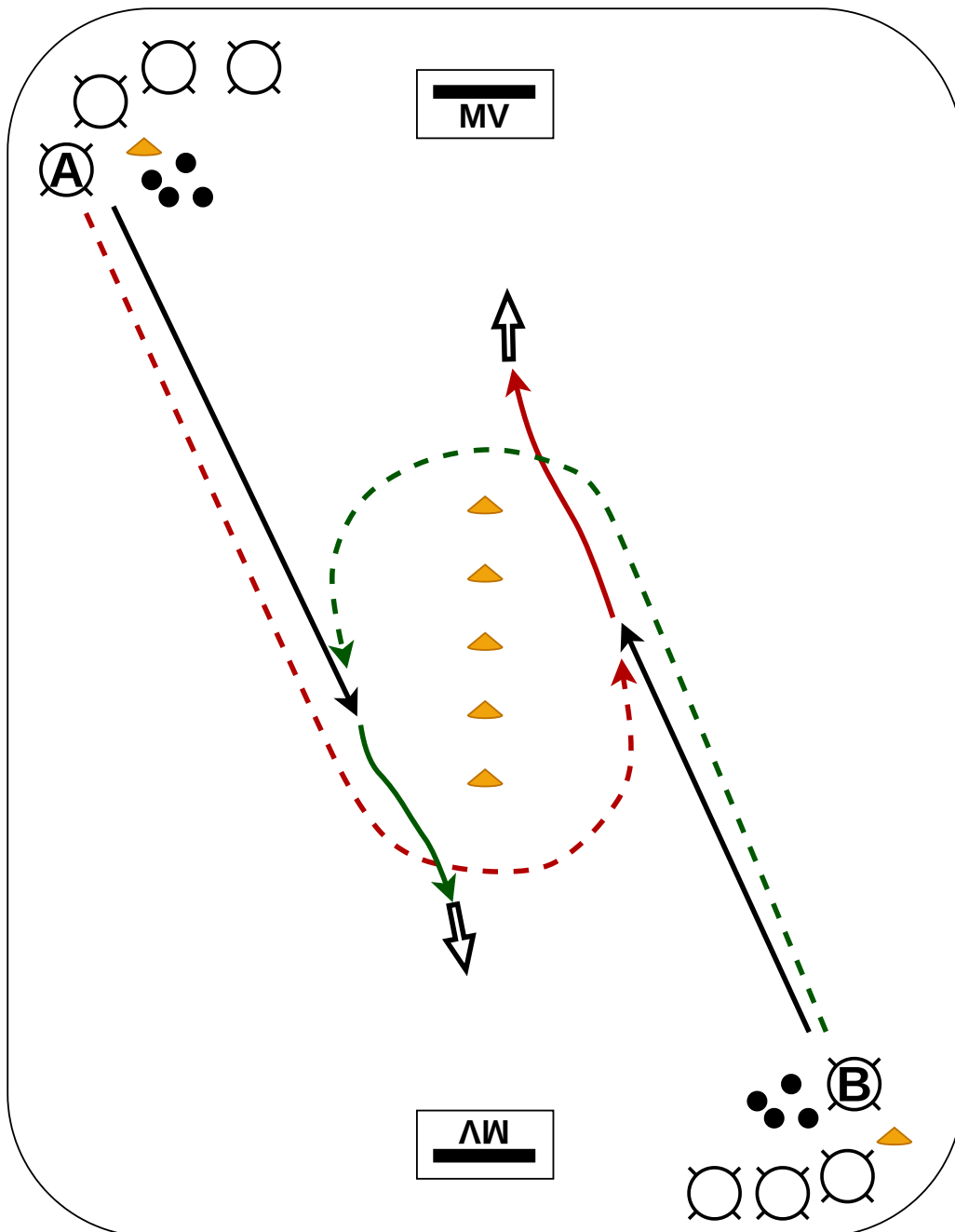
Här övar vi på passningar under rörelse samt "timing" i löpning och pass.

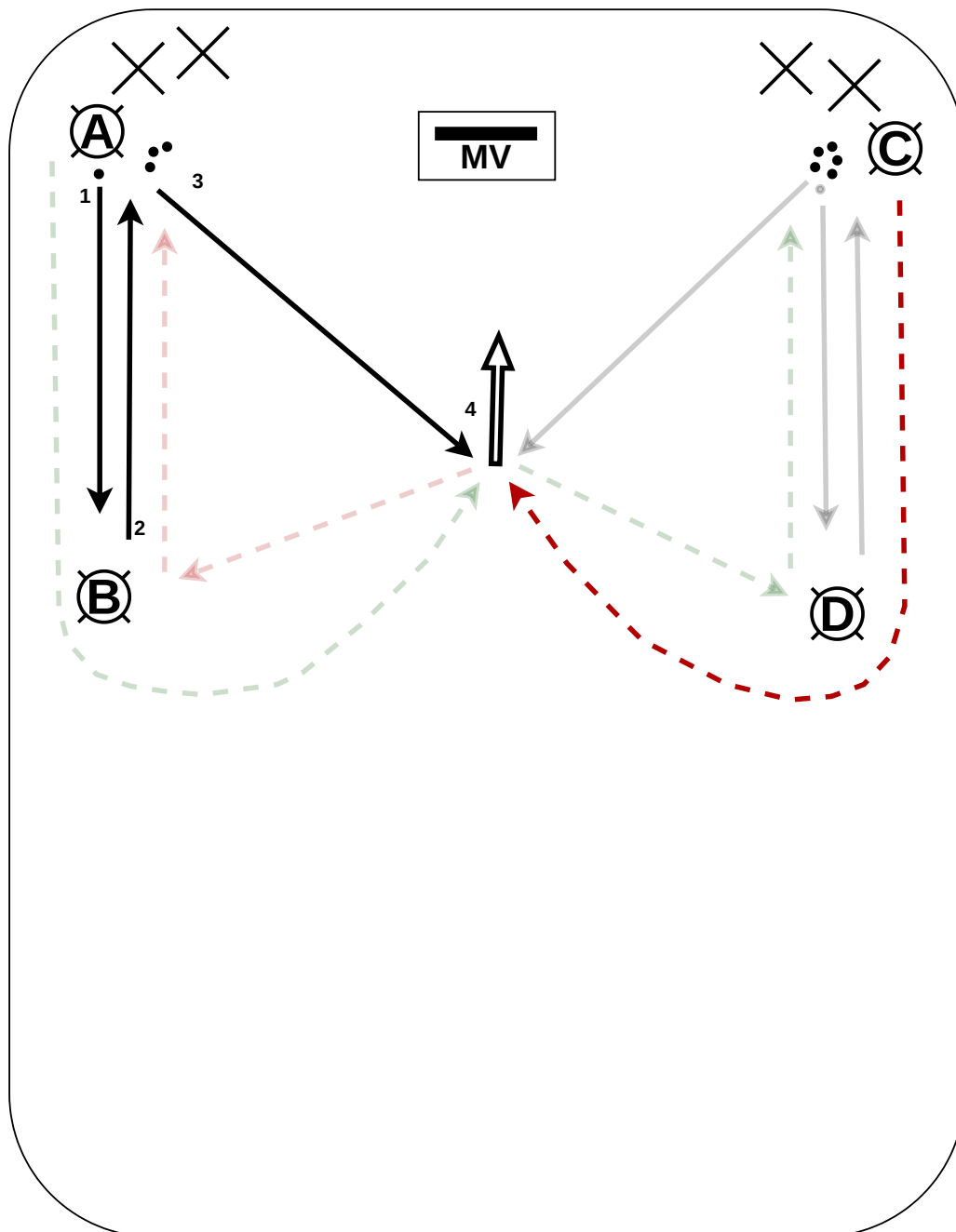
Dela upp 6-8 spelare samt koner enligt bild.

Spelare A tar löpning runt bortersta konen och får en passning från spelare B att löpa på, för att sedan gå på avslut och ställa sig sist i ledet igen.

Direkt efter passningen tar spelare B samma typ av löpning med pass från nästa spelare A. (**Direkt efter pass försöker man jaga ikapp den man passat**)

Tänk på "timing" i löpning och pass. Där passen skall gå framför spelaren, så man kan springa ikapp bollen.



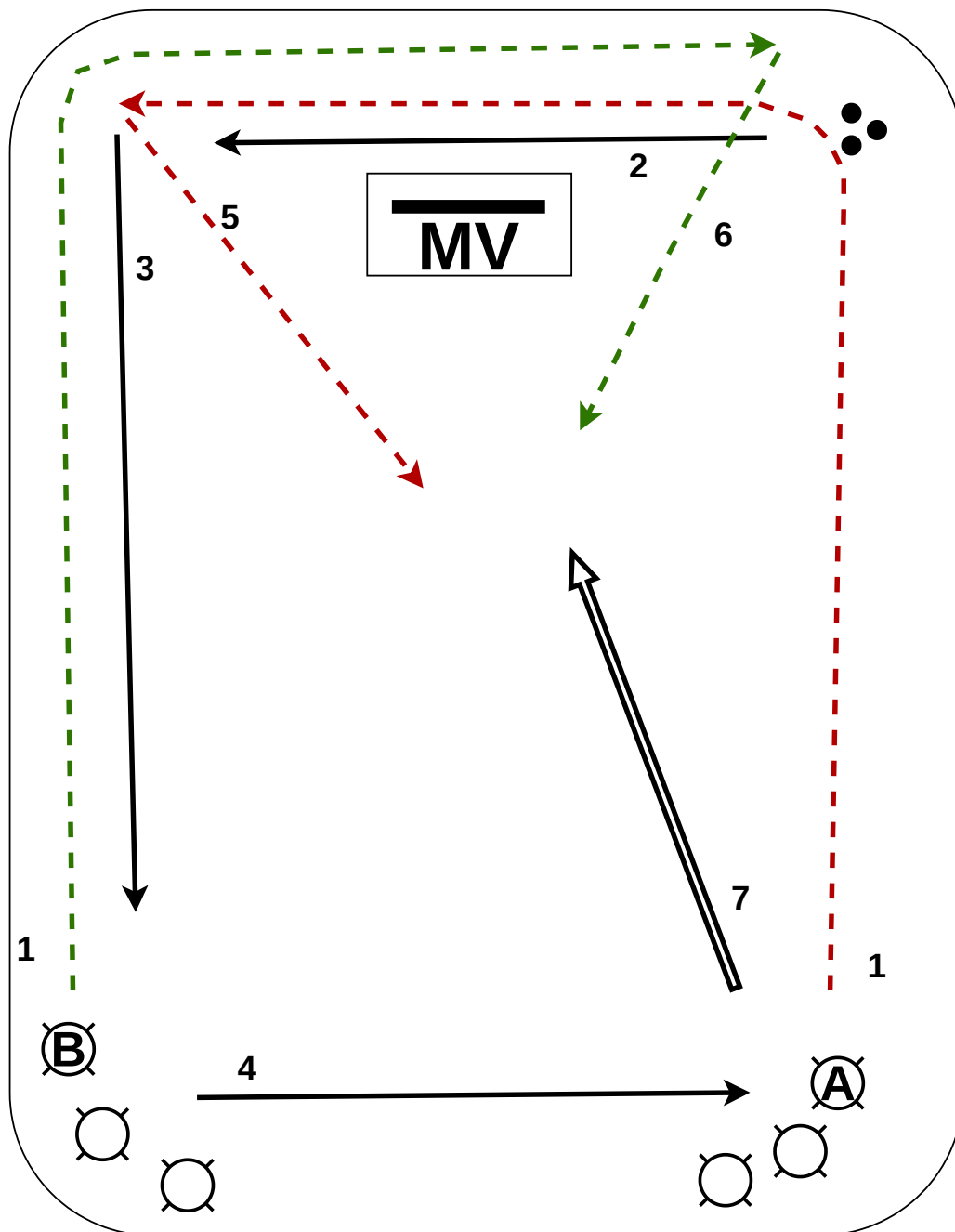


Give'n'Go #3

Instruktion

Här övar vi på att synkronisera passningar, löpning och avslut.

Spelare A startar med pass till spelare B som direkt passar tillbaka. Samtidigt har spelare C tagit löpning runt spelare D för att kunna ta avslut direkt på pass från spelare A. Sedan fortsätter övningen med start från spelare C med samma mönster. Efter avslut tar man passningsposition B eller D för att sedan börja om i respektive led.



Pass & Avslut #1

Instruktion

2st led uppdelat på 4-5 spelare, med start vid mittlinjen.

Spelare i Led A & B tar löpning ner i hörnet på sin sida, A för att hämta boll och passa till B, A fortsätter sin löpning till andra hörnet, B passar tillbaka till sitt led och fortsätter i sin tur till andra hörnet, spelare i B led passar till A led, spelarna i hörnet går in framför mål och är med på retur/styrning medans spelare i A led tar ett skott på mål.

Byt led efter varje omgång.

Syfte är att använda oss av backar på skott och att vi har någon på mål vid skott.

Anfall och försvar #1

Instruktion

Spelare A startar med passning till spelare B som direkt passar tillbaka på mötande spelare A.

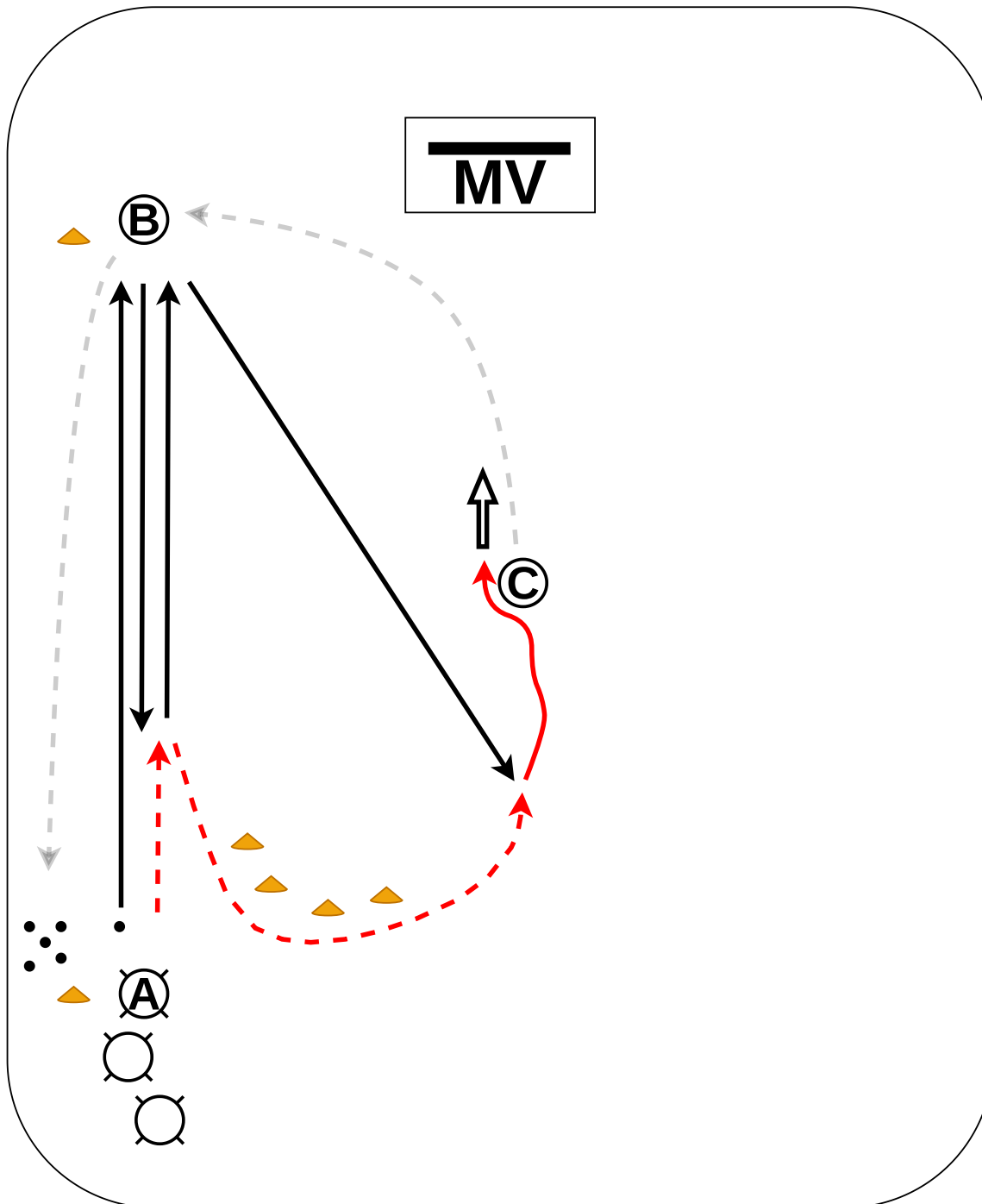
Spelare A direktpassar igen spelare B och tar sedan löpning baklänges och rundar konen för att åter få en passning från spelare B och kan gå på avslut. Spelare C försvarar.

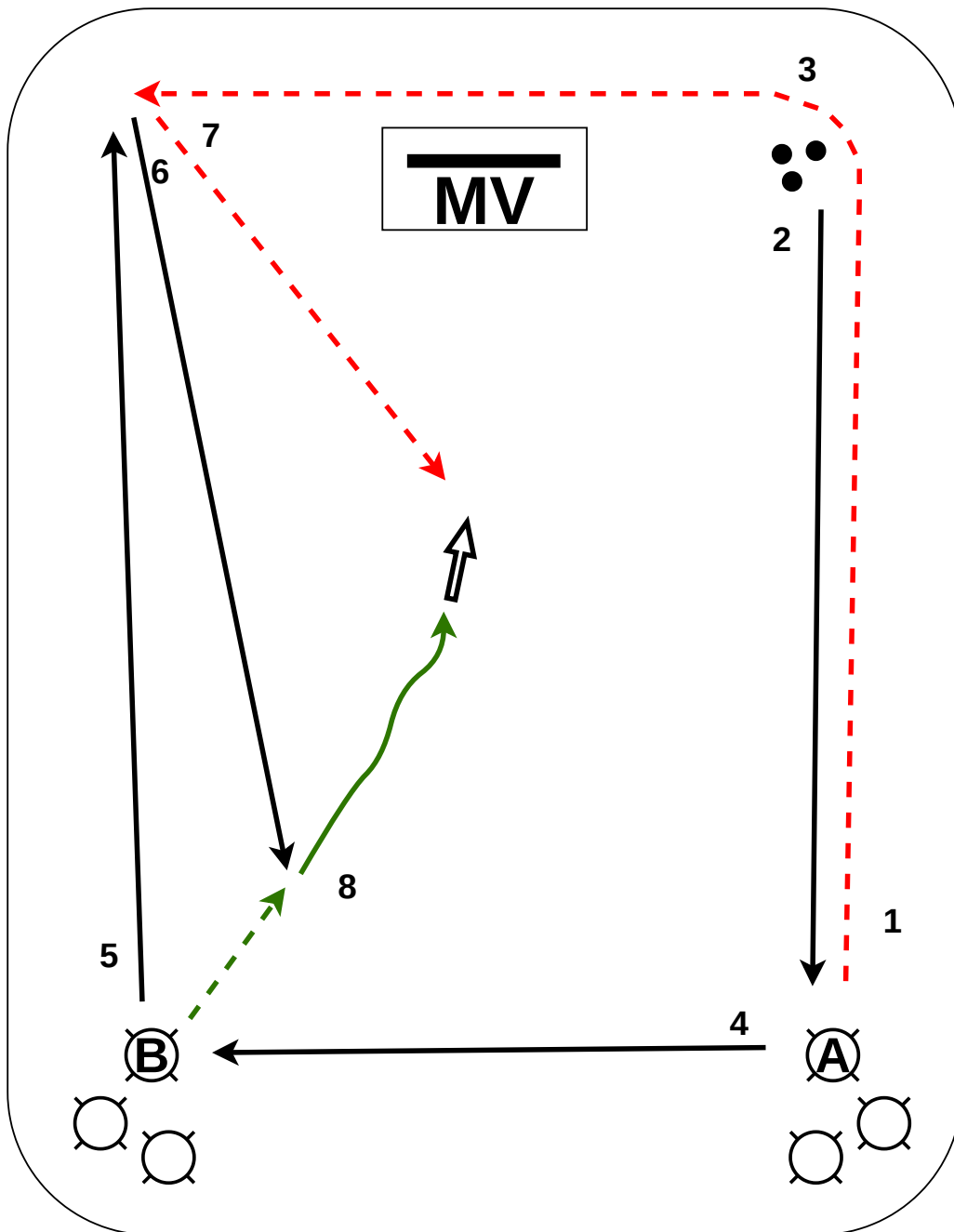
Byt led efter följande mönster.

A > C > B > A . .

Syfte

Passningar, möta boll, anfall och försvar.





Anfall och försvar #2

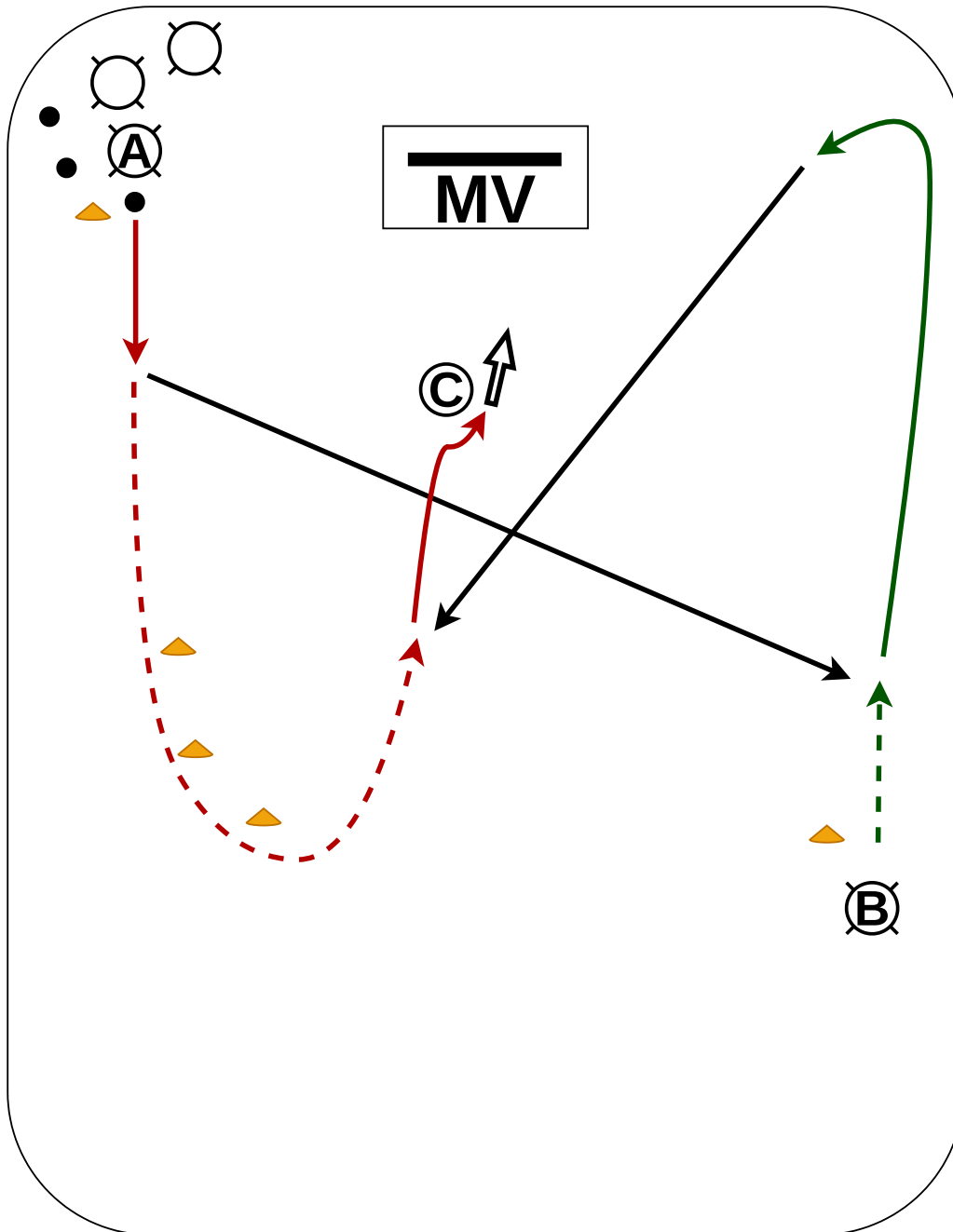
Instruktion

2st led uppdelat på 6-8 spelare, med start vid mittlinjen.

Spelare i Led A tar löpning ner i hörnet för att ta boll och spela tillbaka till nästa spelare i Led A, och tar sedan löpning vidare till nästa hörn. Under tiden passar spelare i Led A vidare till spelare i Led B, som direkt passar vidare till spelaren i hörnet.

Spelaren i hörnet passar direkt tillbaka och intar sedan försvarsposition medans spelare B går på anfall.

Byt led efter varje omgång.



Anfall och försvar #3

Instruktion

Här över vi på anfall och försvar precis framför mål.

Spelare A startar löpning med boll och passar diagonalt mot B som tar med sig boll ner i hörn för att åter passa tillbaka till A som under tiden rundat konerna.

Spelare A utmanar sedan C för att gå på avslut, B kan finnas med för eventuella returer.

Byt enligt position enligt nedan.

A > B > C > A...

Anfall och försvar #4

Instruktion

Lätt uppvärmningsövning med avslut och försvar 1 mot 1.

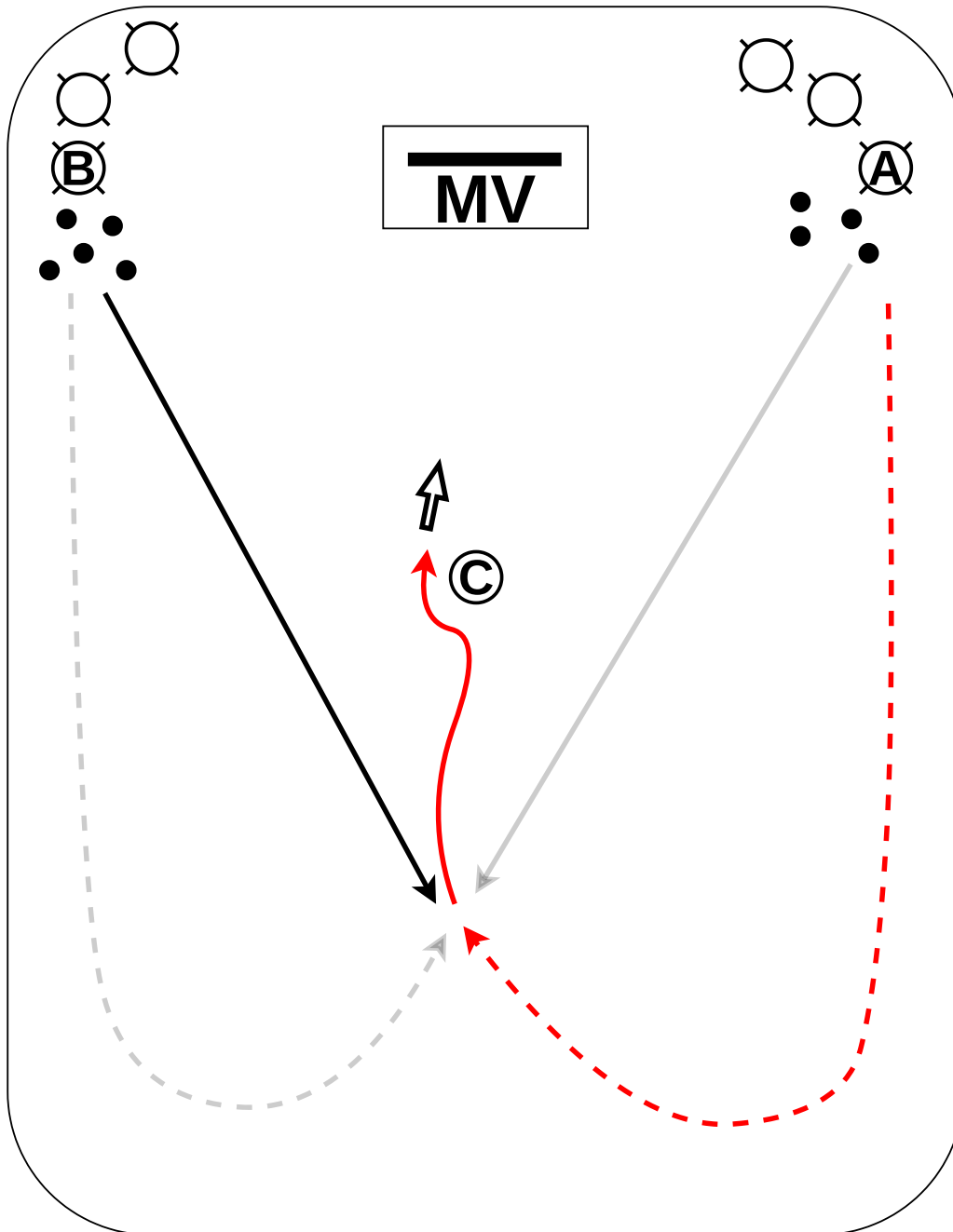
Spelare A tar lång löpning och bryter tillbaks in mot mitten för att där få pass från B.

A utmanar sedan C för att komma till snabbt avslut.

Variera med varannan passning från A & B

Finns ingen försvarare går man på direktavslut och tar sedan försvarspositionen.

Snabb övning och inget långdribblande



Anfall och försvar #5

Speluppbyggnad JOKERN!

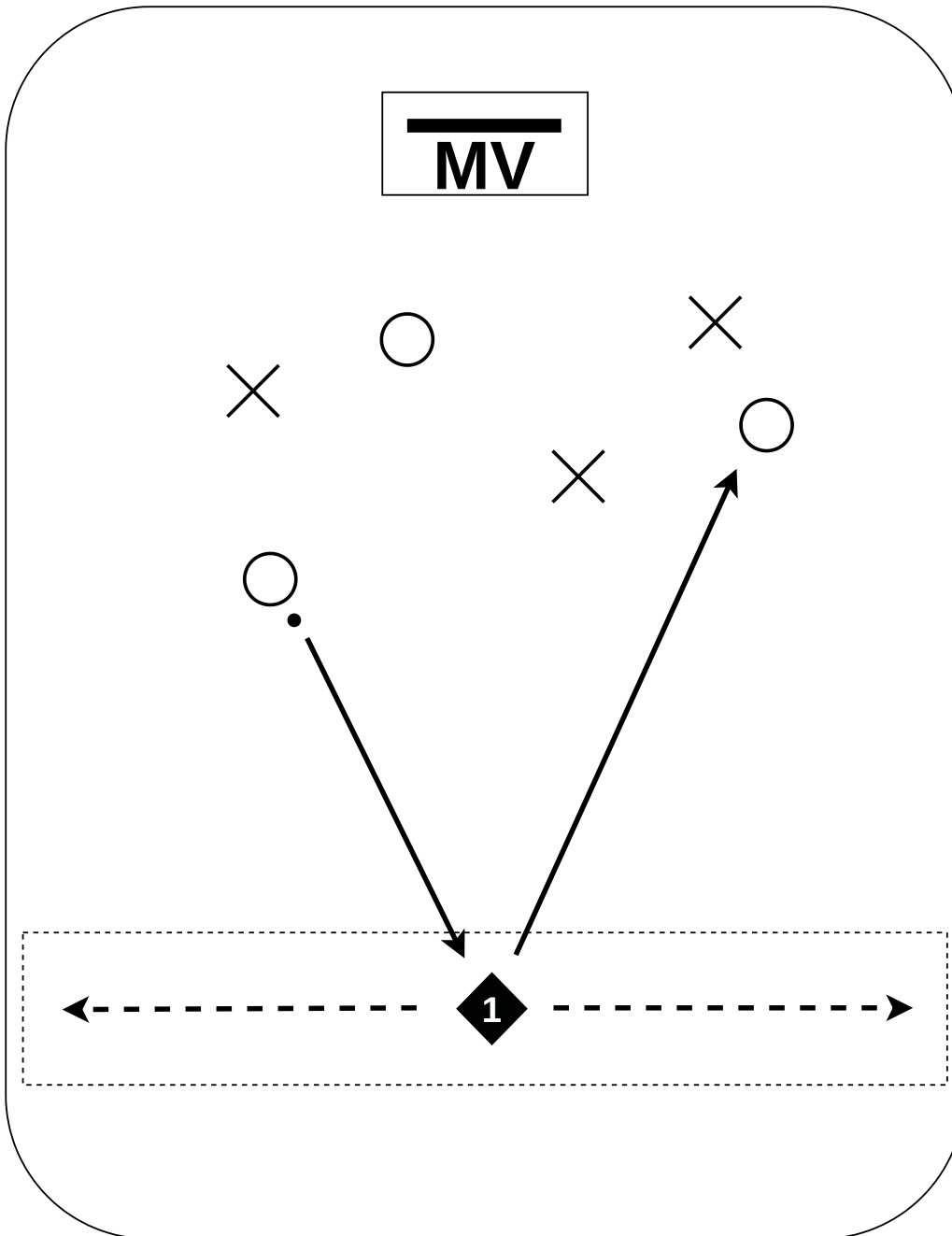
Instruktion

Här övar vi på etablera anfall och försvar på normalstor plan samt på att komma till avslut respektive förhindra avslut.

Tre utespelare i varje lag samt en backjoker i en "fri zon".

Poäng vid mål eller försvarare som passar backjockern.

Spela 2minuter och byt sedan uppgifter.





Spelare A lägger en boll mot sarghörnet som spelare B löper ikapp och tar med sig för att bryta in mot mål. Där man antingen går avslut själv eller passar spelare C vid lämpligt tillfälle.

Byt efter följande mönster.

A > B > C > D > A...

Anfall & försvar #7

Korslöpning

Instruktion

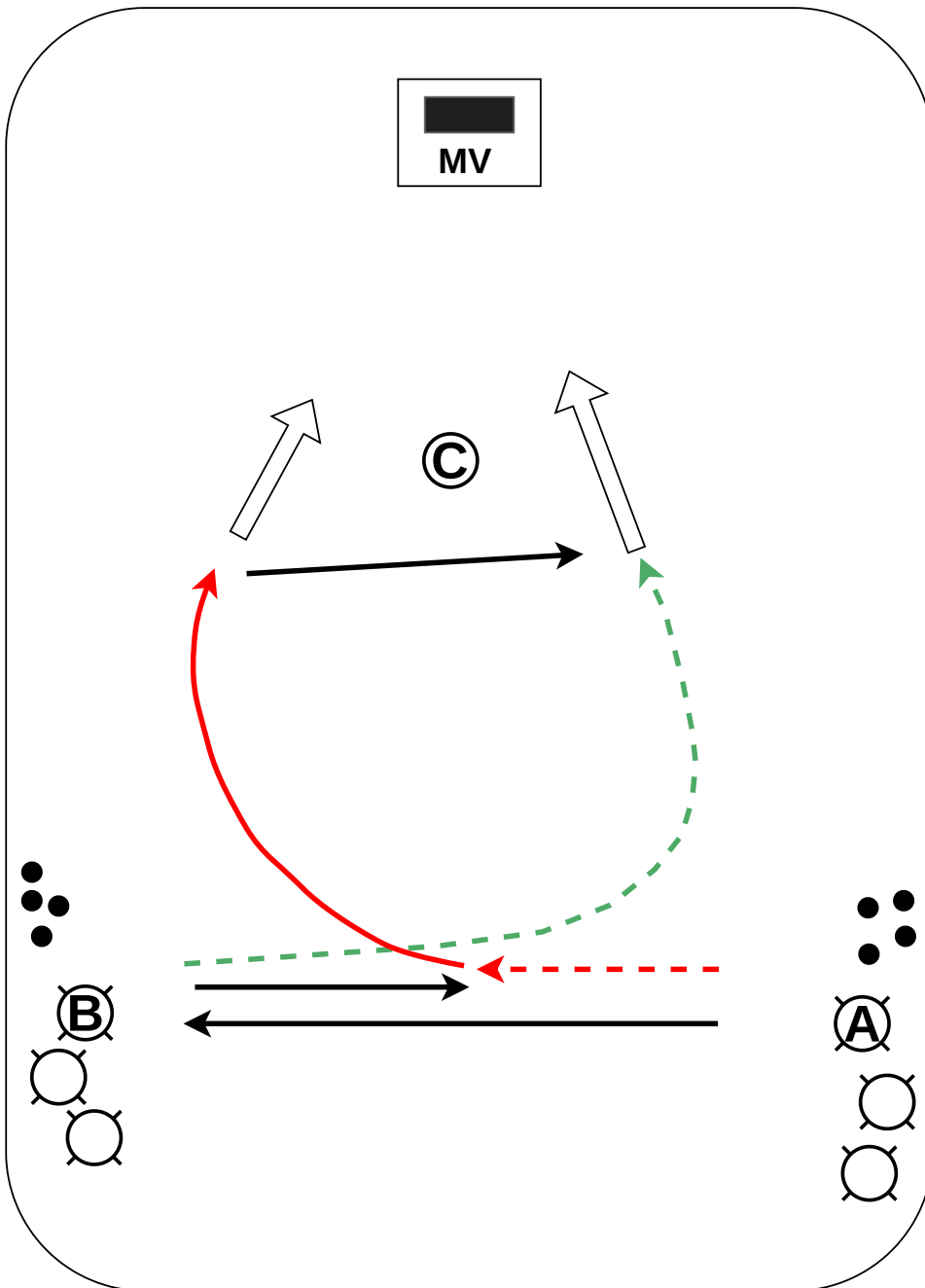
2st led på var sida längs långsidorna från mitten av plan.

Här övar vi på passning samt avslut i matchliknande tempo i 2 mot 1.

Övningen startar som passning-under-rörelse men där anfallarna tar korslöpning för att utmana ensam försvarare. Passa eller gå på eget avslut.

Byt efter följande mönster.

A > B > C > A > B. .



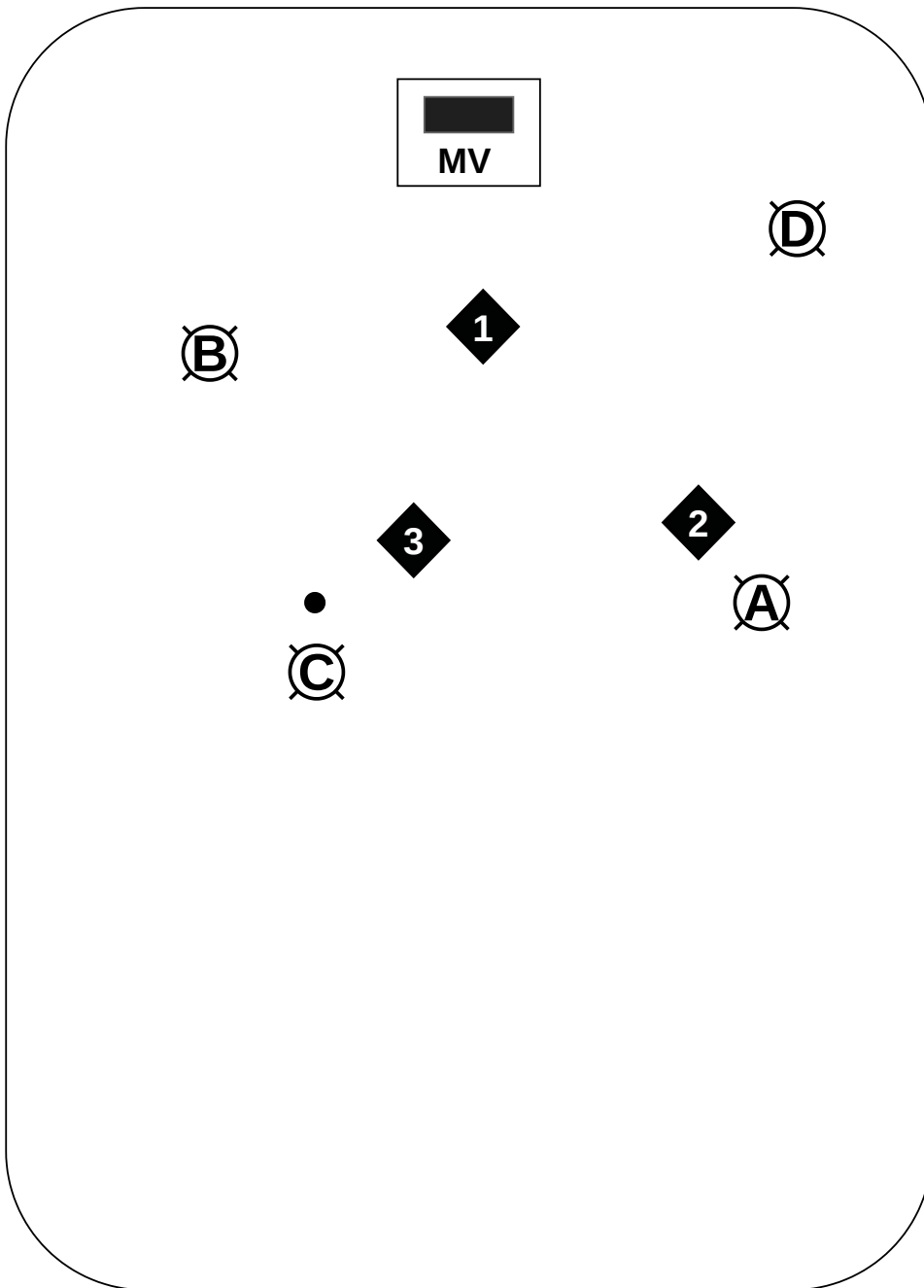
Anfall & försvar #9

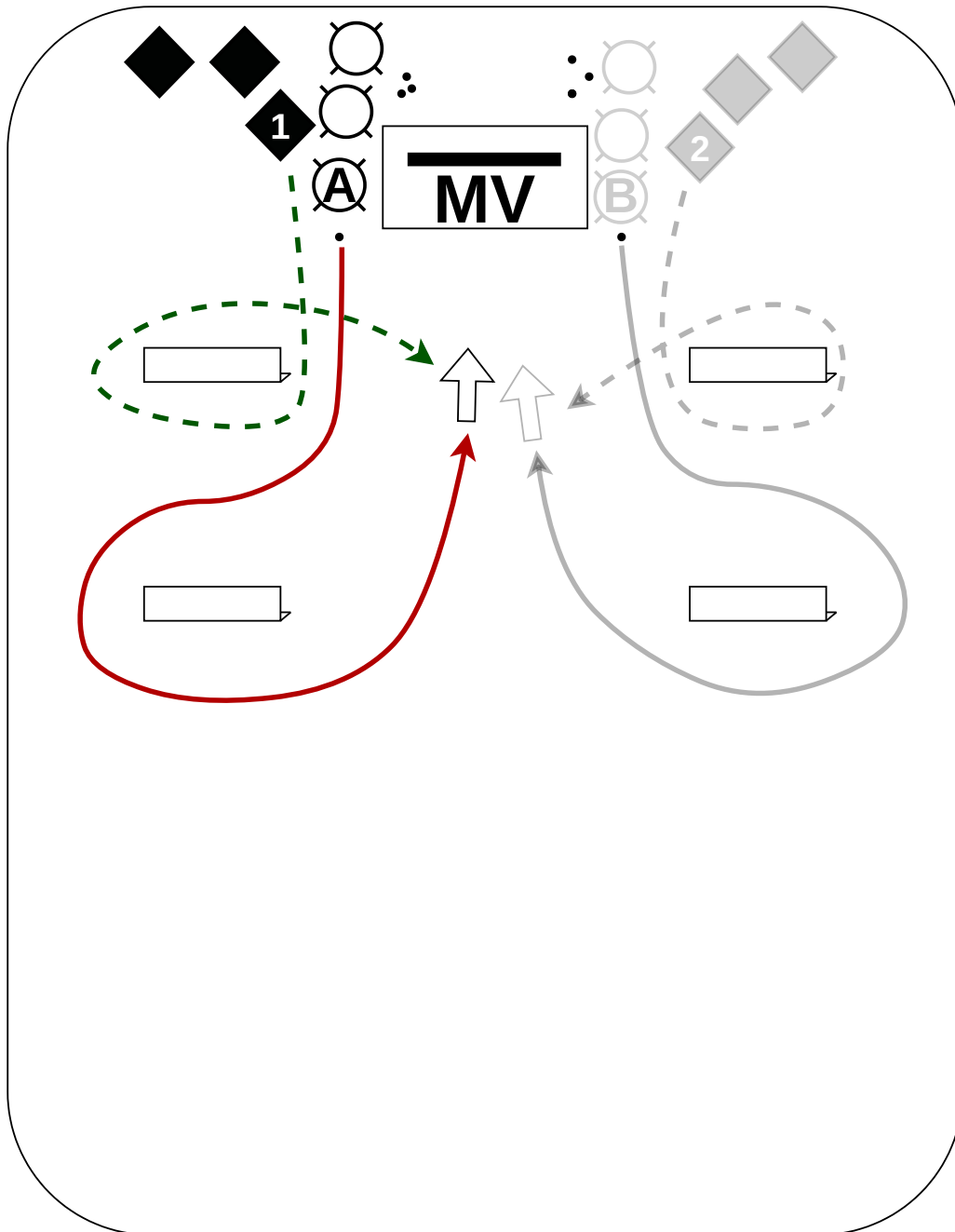
Här övar vi speluppbyggnad mot försvar i underläge i 4 mot 3 och spel mot ett mål.

Anfallande lag bygger upp spel för avslut. Medans försvarande lag jobbar med försvar samt behålla bollen vid innehav.

Spela 1-2 minuters perioder.

Alt : Lägg till poäng vid mål för anfallande lag och till försvarande lag om dom kan behålla bollen längre än 20s.





Anfall och försvar #10

Instruktion

Här över vi på anfall och försvar 1v1.

Anfallaren tar löpning runt borte sargdelen. Samtidigt startar försvaren som rundar sin sargdel och går på försvar.

Direkt efter avslut startar andra sidan enligt samma upplägg.

Byt uppgift och sedan sida.

Anfall & försvar #11

Här tränar vi på att förhindra och rädda avslut.

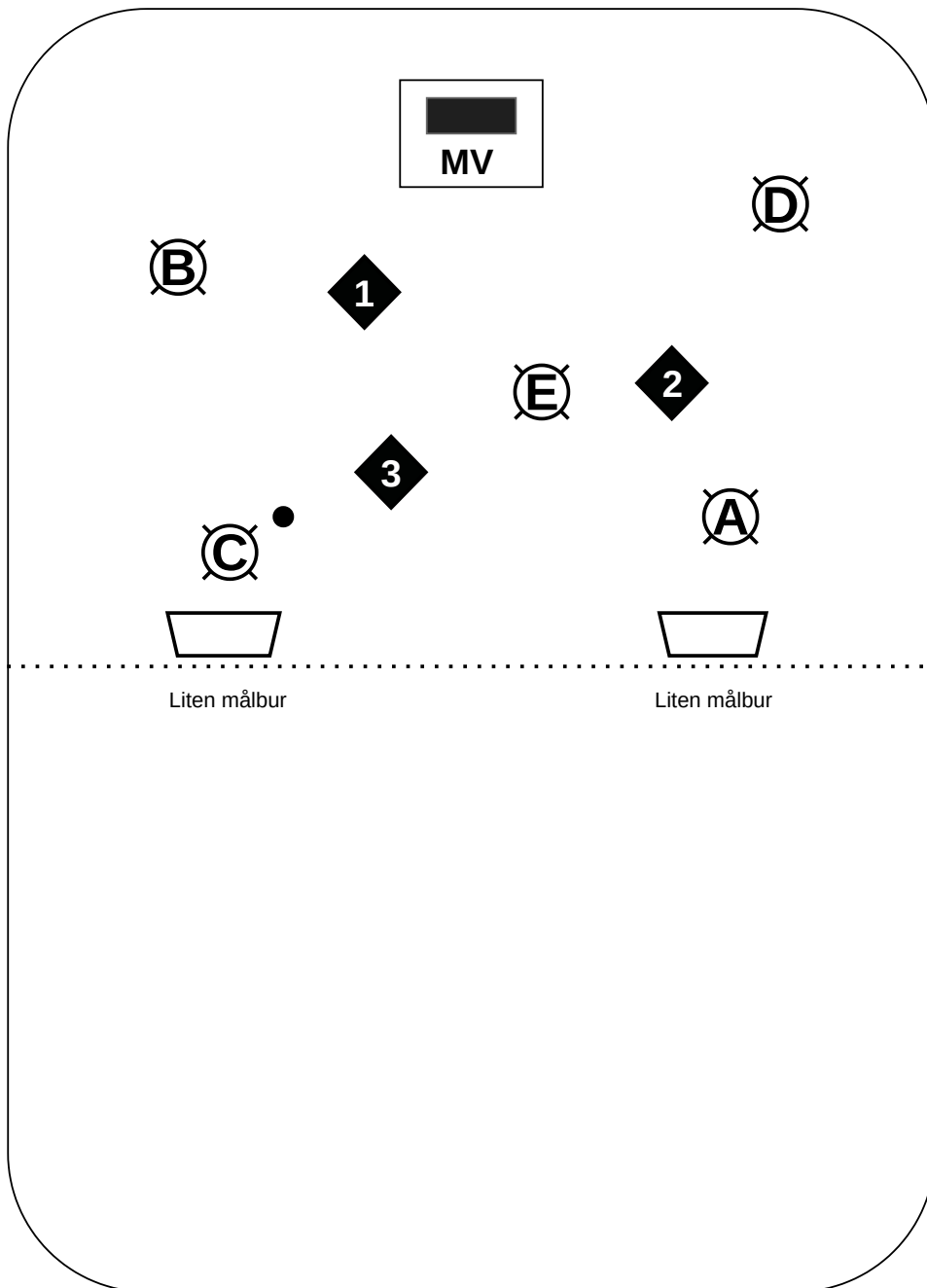
Spela 3 försvarsspelare mot 5 anfallsspelare. Anfallsspelarna ska göra mål på det stora målet. Försvarsspelarna ska förhindra och rädda avslut samt kontra på de små målen.

Först till 5p, sen byter man roller.

Alternativt poängsystem.

2p - Mål på direktskott, täckning av skott.

1p - Övriga mål.

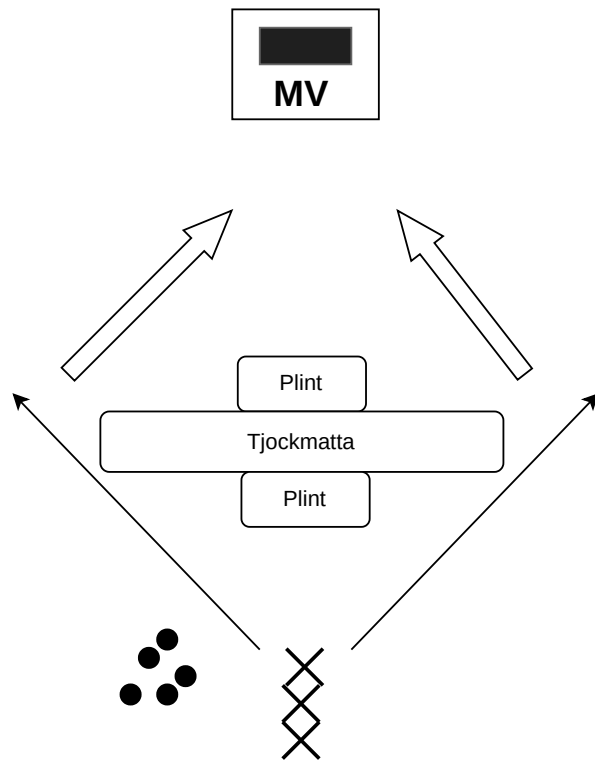


Målvaktsträning #1

Här övar vi med att köra skymt skott på målvakten för att få målvakten alltid ska vara beredd på ett snabbt skott.

Två plintar med en tjockmatta ställs upp framför mål. Ett led med spelare bakom mattan med bollar som matar på med skott från olika håll tills bollarna är slut.

Tanken är att skottet ska komma direkt när man ser målvakten inte att driva fram och finta.



Avslut #1

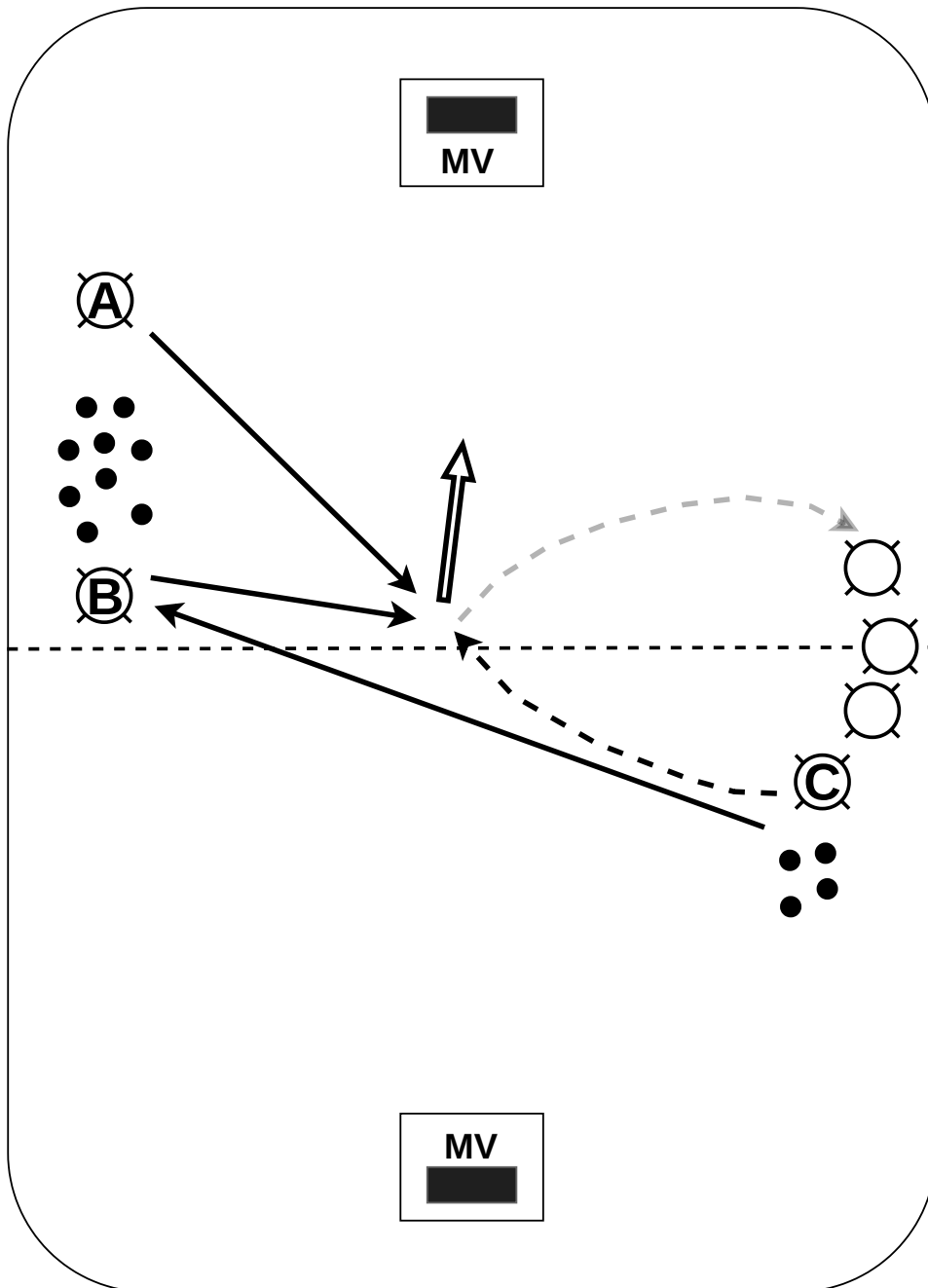
Instruktion

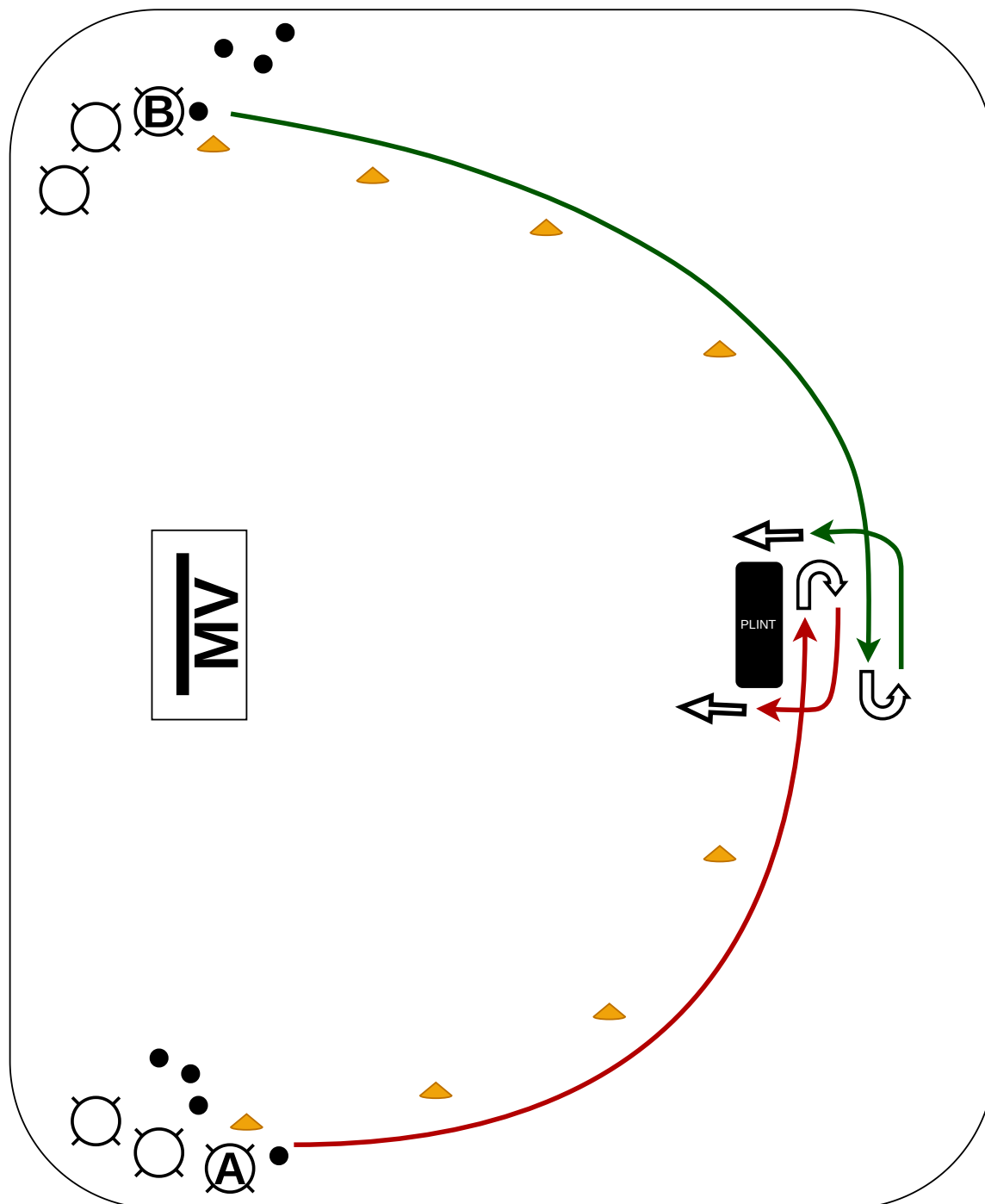
Här över vi på snabba avslut från lite längre avstånd.

Målvakt får förhoppningsvis en hög frekvens av skott att jobba på.

Spelare A och B turas om att passa spelare C som avslutar med direktskott. Man kan även låta spelare C passa igång övningen.

Stillanstående övning, men spelare C håller sig i rörelse för att få bästa möjliga skottläge.





Avslut #2

Vi övar på snabb vändning för att lura bort försvarare och kunna avsluta snabbt.

Anvisning

Spelare A löper i båge med boll mot plint. När man nästan löpt förbi plinten vänder man snabbt om utåt och går på avslut. Man "lurar" alltså plinten med en snabb vändning.

Spelare B startar löpning direkt efter avslut och gör liknande manöver från andra hållet.

Byt led efter avslut.

Avslut bör vara dragskott eller släpskott och vändningen görs utåt för att skydda boll från motståndare.

Avslut #3 (Uppvärmning)

A.k.a Brynäs

Instruktion

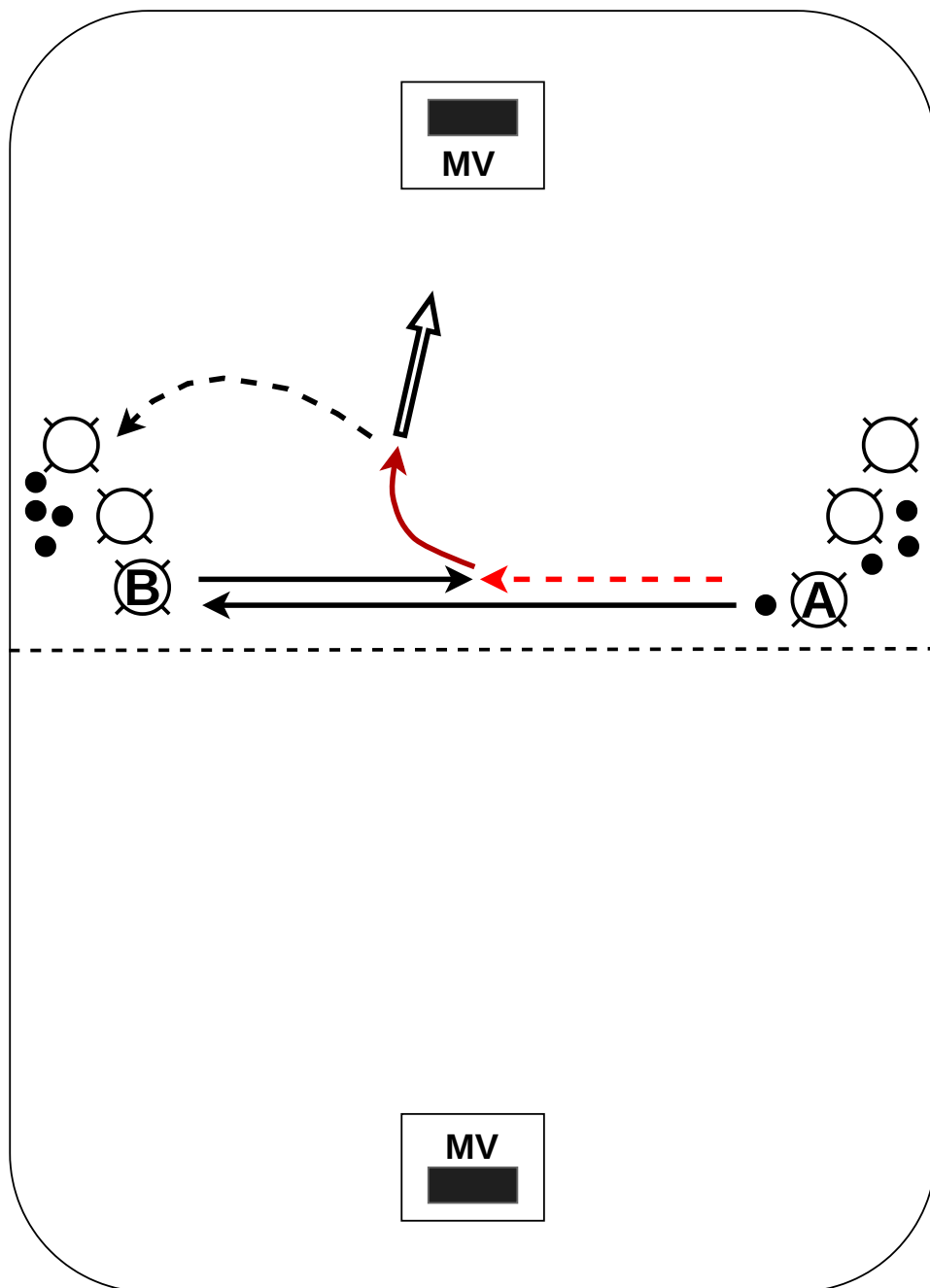
2st led på var sida längs långsidorna från mitten av plan.

Spelare A passar spelare B som direkt passar tillbaka. Under tiden har spelare A tagit löpning för att möta bollen på mitten och vänder då in mot mål för ett tidigt avslut. Byt led efter avslut.

Sedan startar spelare B övningen i motsatt riktning.

Här övar vi på passning samt avslut i matchliknande tempo.

Progression : Lägg in en försvarare.



Avslut #3.1 (Uppvärmning)

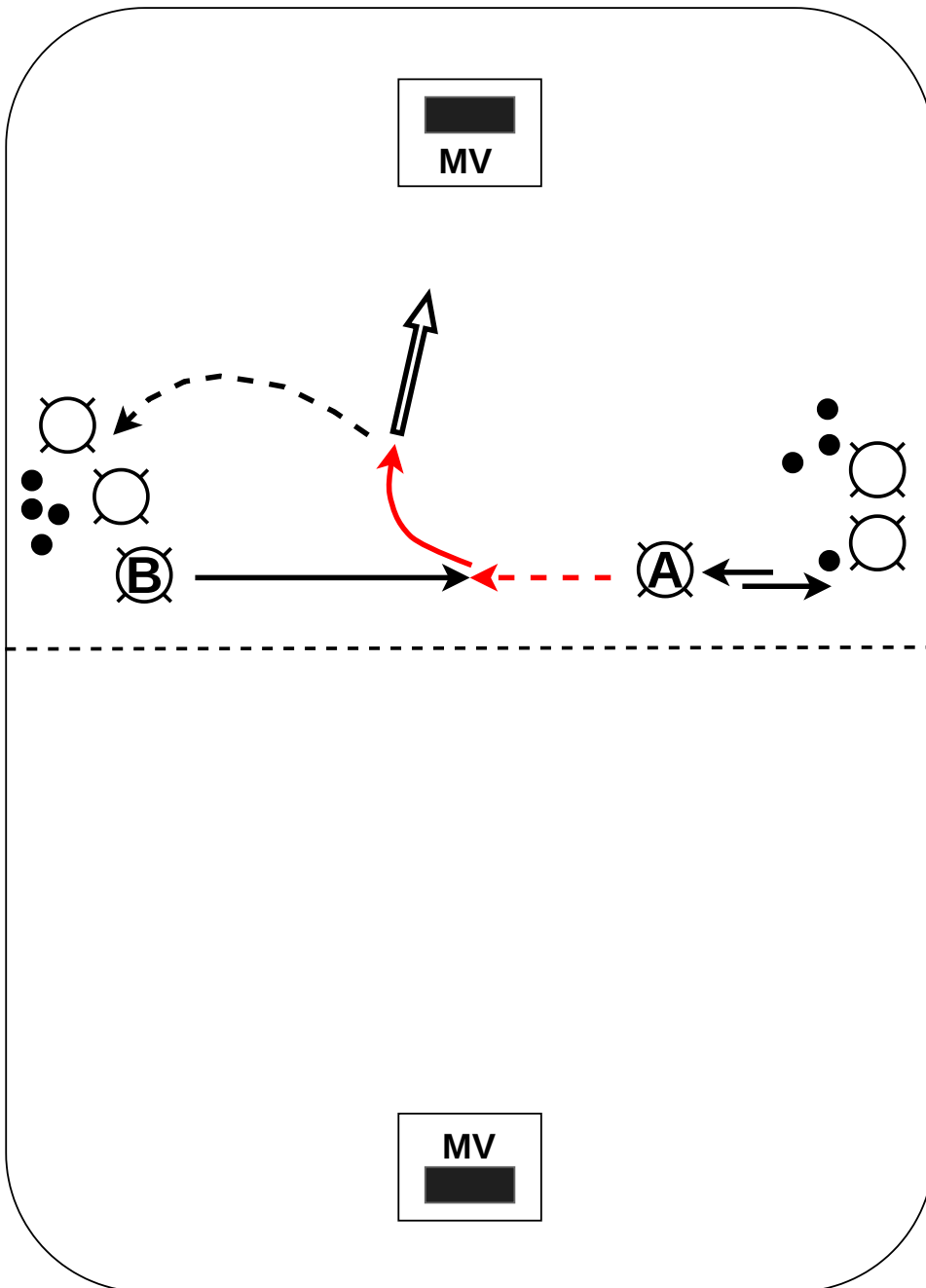
Instruktion

2st led på var sida längs långsidorna från mitten av plan.

Spelare A tar några steg ut från ledet och vänder sig om för att börja med en dubbelpass från egen led. Vänder sig sedan om igen och tar en löpning in mot mitt för att få passning från spelare B och går på avslut.

Starta sedan igen med spelare B på samma sätt.

Här övar vi på passning samt avslut i matchliknande tempo.



Avslut #4

Instruktion

2st led på var sida längs långsidorna från mitten av plan.

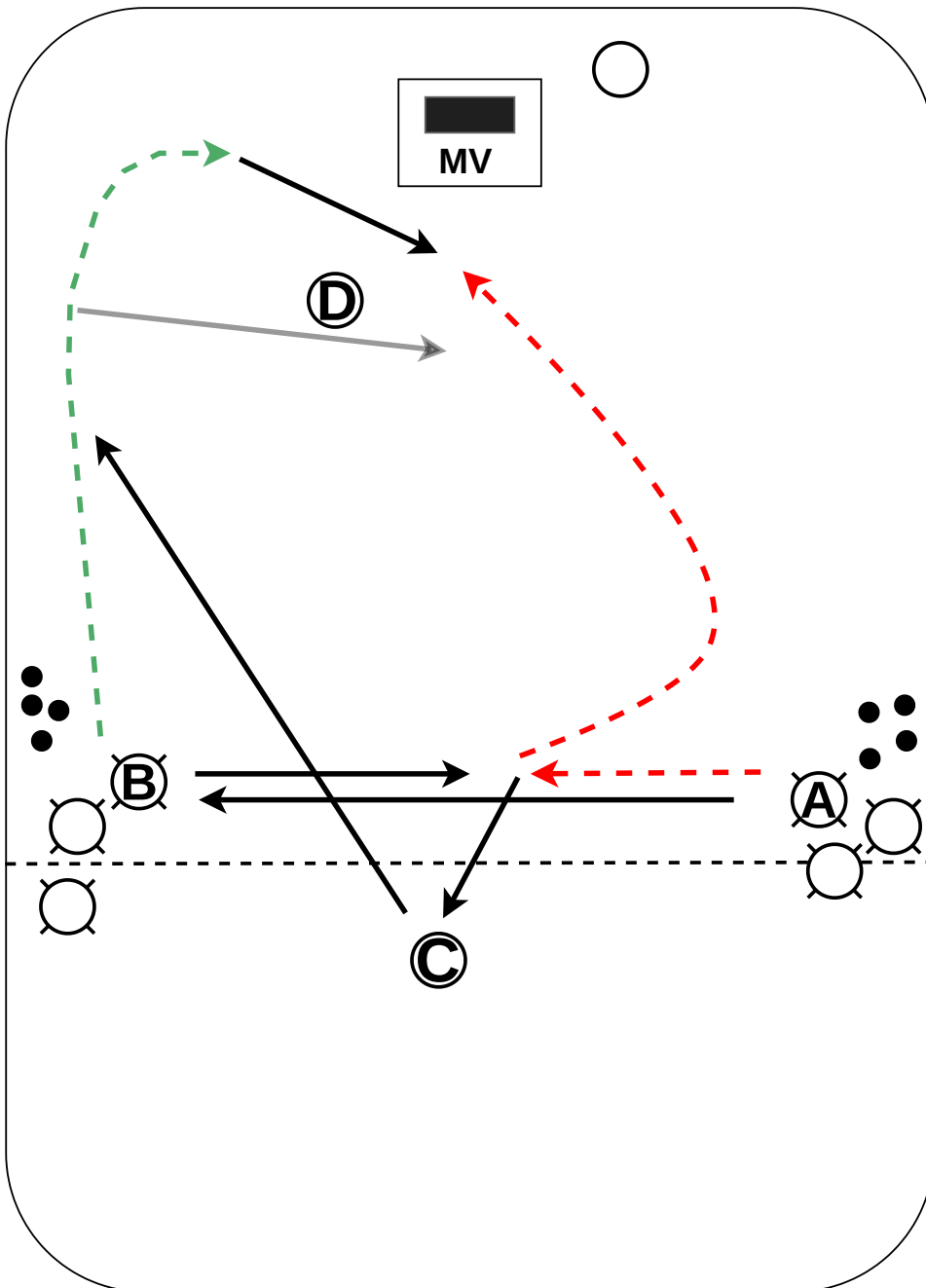
A passar B som direkt passar tillbaka och sedan tar löpning ner mot hörnet. A har löpt mot bollen och passar C för att sedan löpa ner mot mål.

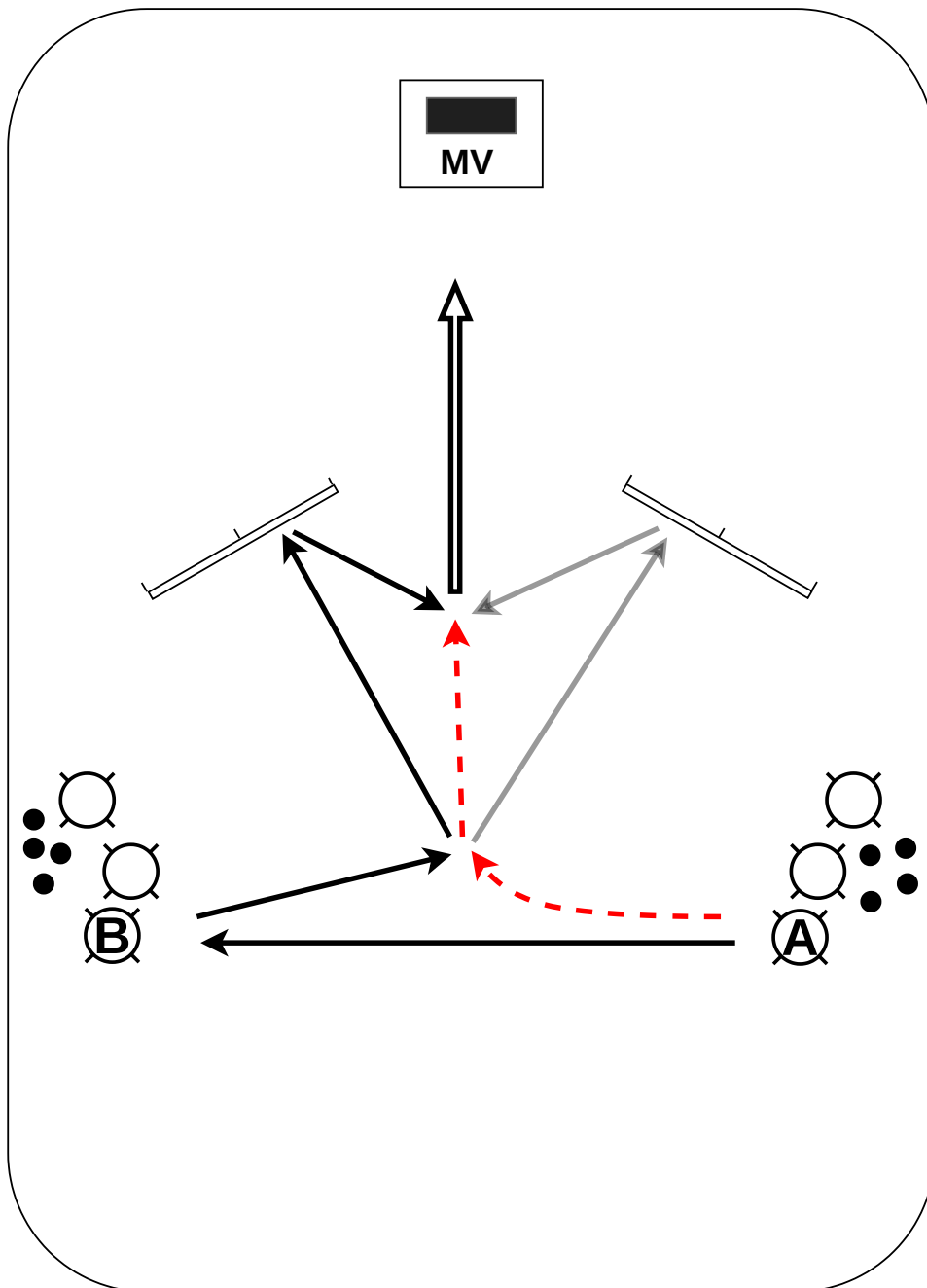
C lägger löpboll mot B som sedan passar in till A som går på avslut.

D täcker passningsvägar.

Spelare A & B byter led efter avslut.

Spelare C & D byter led byter positioner efter en tid.





Avslut #5

Instruktion

2st led på var sida längs långsidorna från mitten av plan.

Spelare A passar spelare B som direkt passar tillbaka. Under tiden har spelare A tagit löpning för att möta bollen på mitten och sedan vägpassa sig själv till direktskottsläge.

Byt led efter avslut.

Sedan startar spelare B övningen i motsatt riktning.

Här övar vi på passning samt avslut i matchliknande tempo.

Avslut #6 (Uppvärmning)

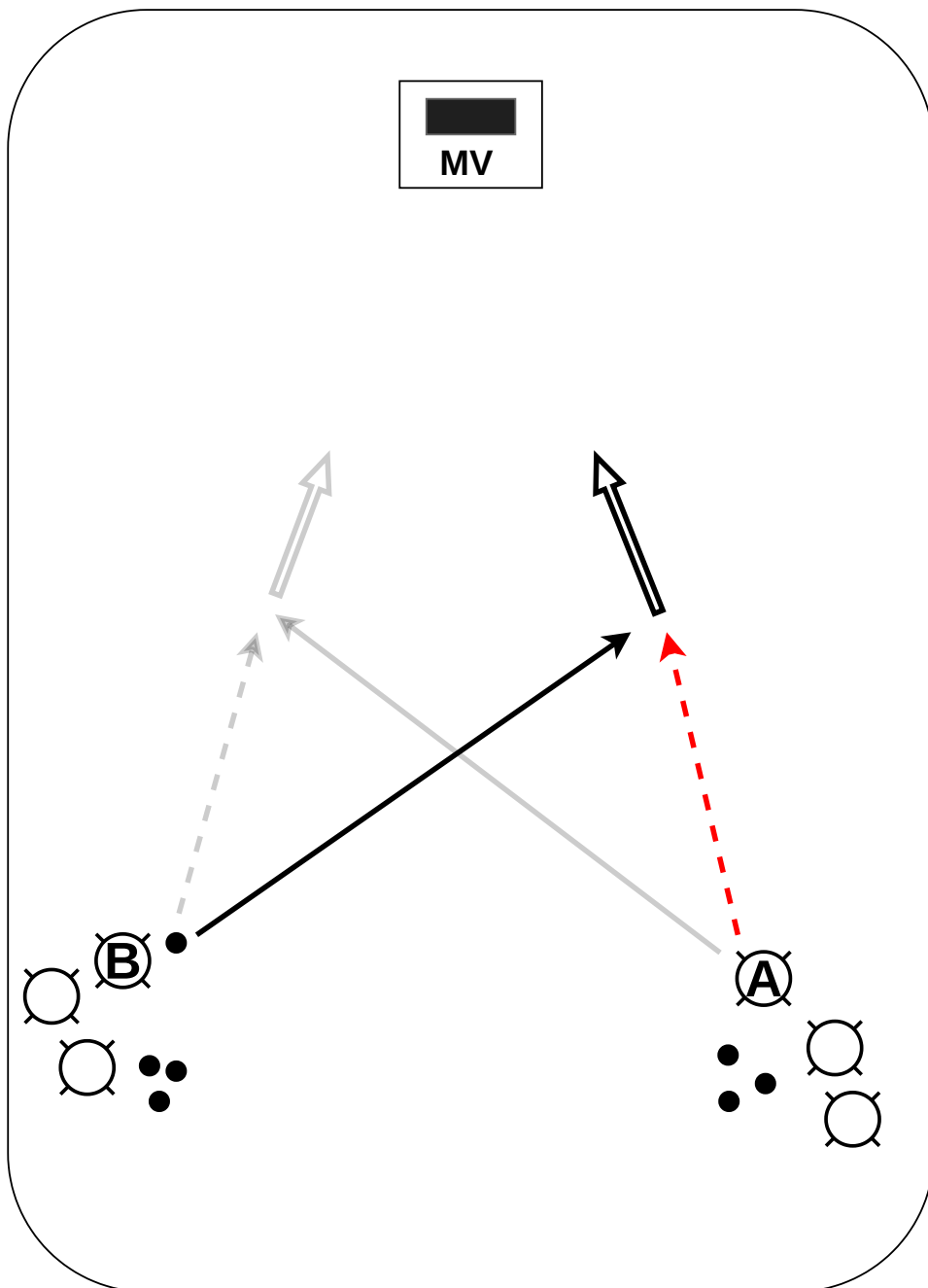
Direktavslut

Instruktion

2st led på var sida längs långsidorna från mitten av plan.

Spelare A tar löpning mot mål samtidigt som spelare B lägger pass för direktskott. Sedan fortsätter övningen från motsatt sida.

Byt led efter skott.



Avslut #7

Instruktion

Spelar A startar övningen genom pass till B och tar sedan löpning i båge runt C & B. Under vägen väggpassar B först med A och sedan vidare till C som lägger pass till A som går på direktavslut.

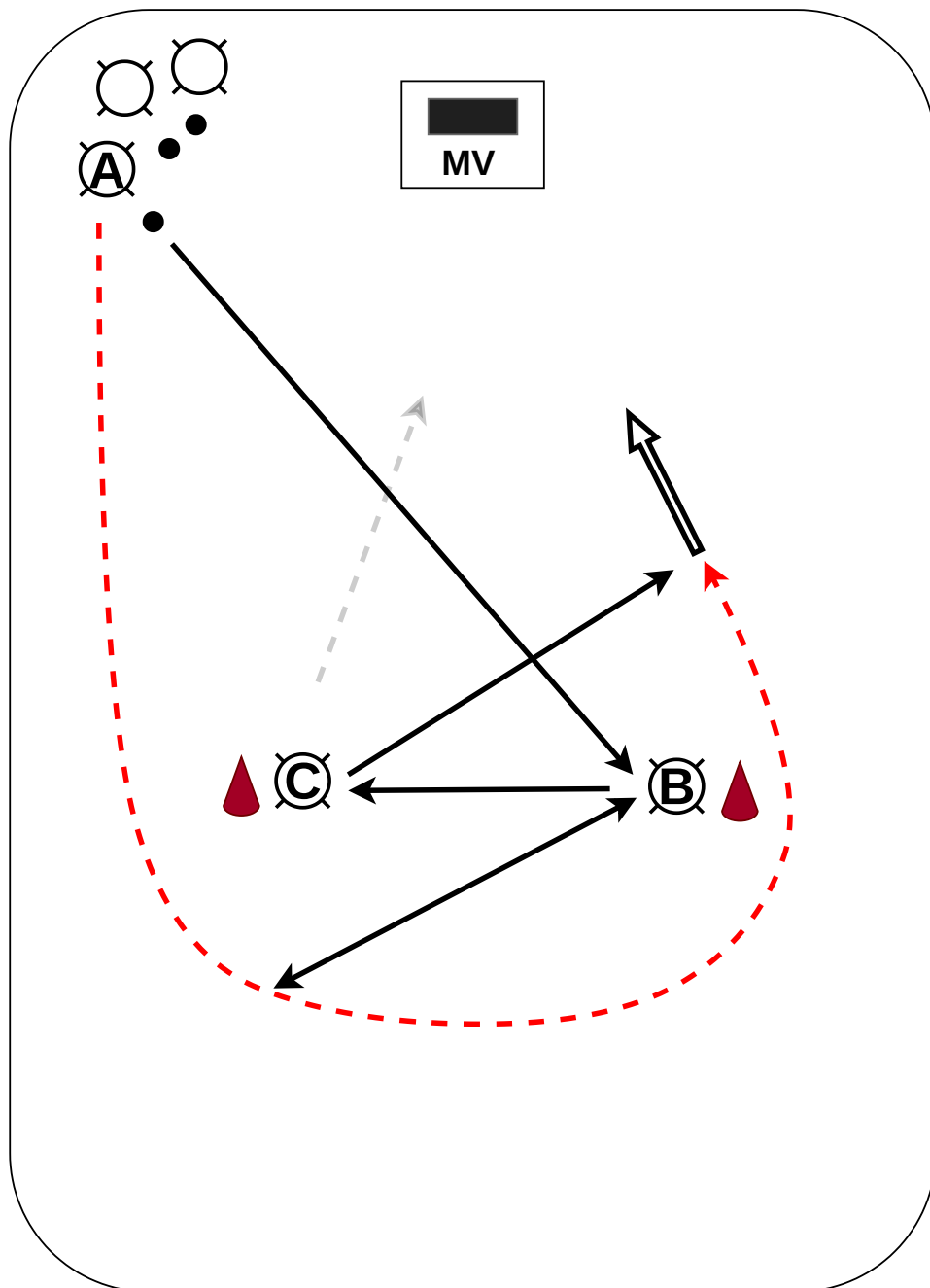
Bytesriktning

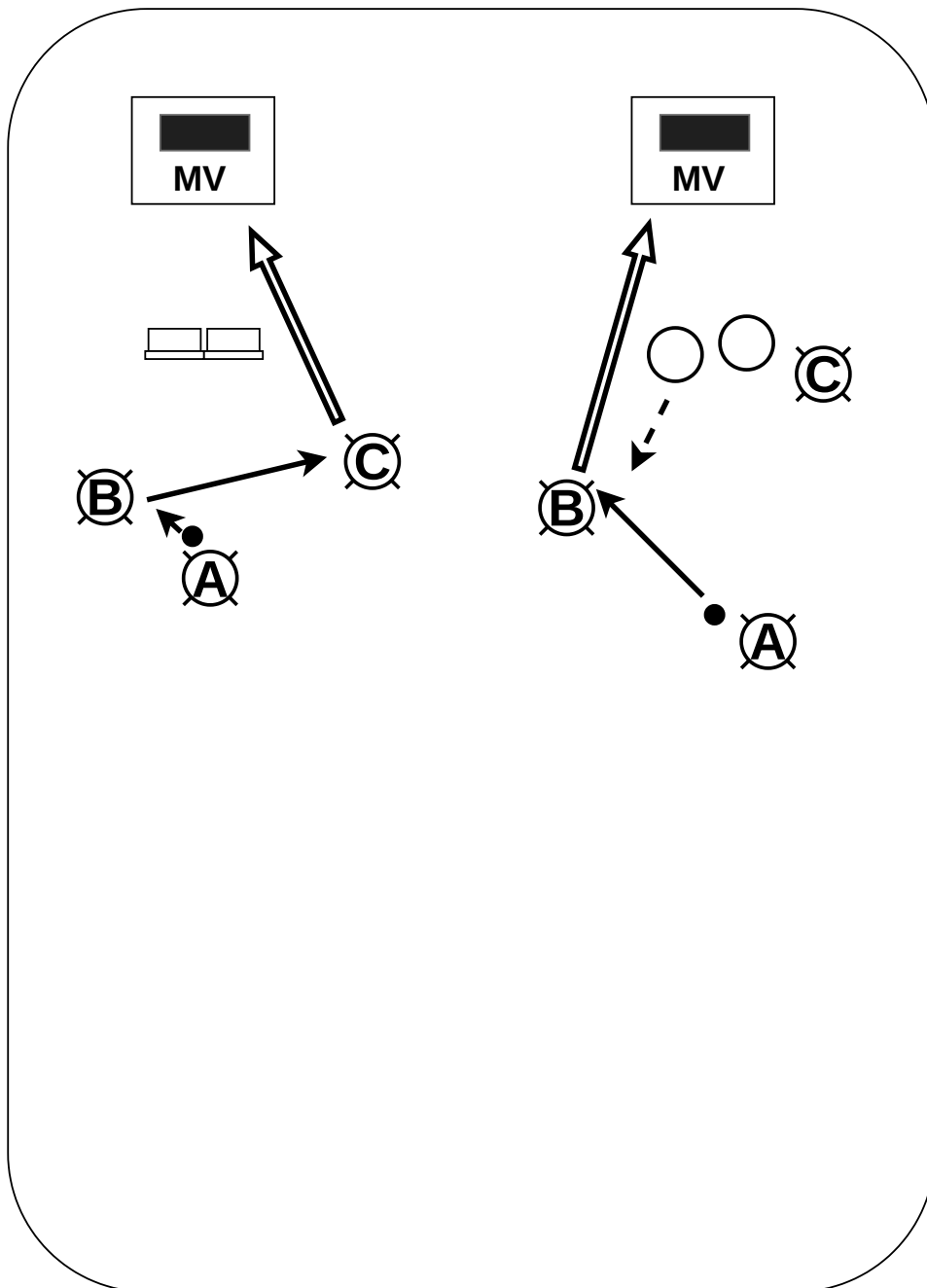
A > B > C > A . . .

Progression

Lägg in en extra dubbelpass mellan C & B vid start av övningen.

När övningen flyter kan man lägga in att C går på returer.





Fast situationer #1

Instruktion

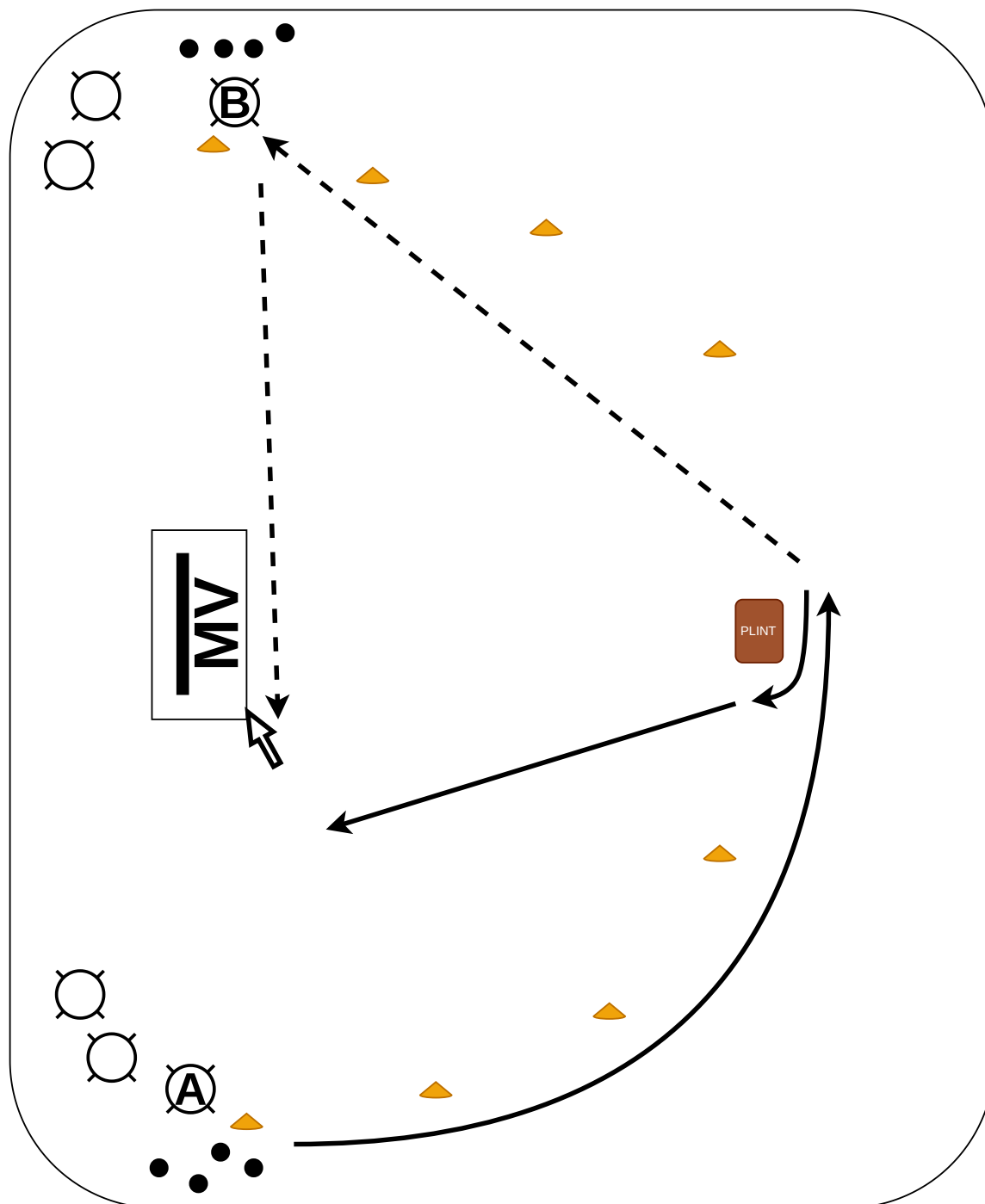
Här övar vi frislag på motståndarnas sida med avsikten att komma till snabbt avslut.

Grunduppställning är 3st anfallare.

Använd plintar alt öva även på försvar med riktiga backar.

Öva på snabba pet/pass för att komma till tidigt avslut. Testa olika varianter.

Kan köras utan målvakt!



Pass & Avslut #14-86

Vi övar på att förflyttas oss efter pass, en #14 & #86 övning =)

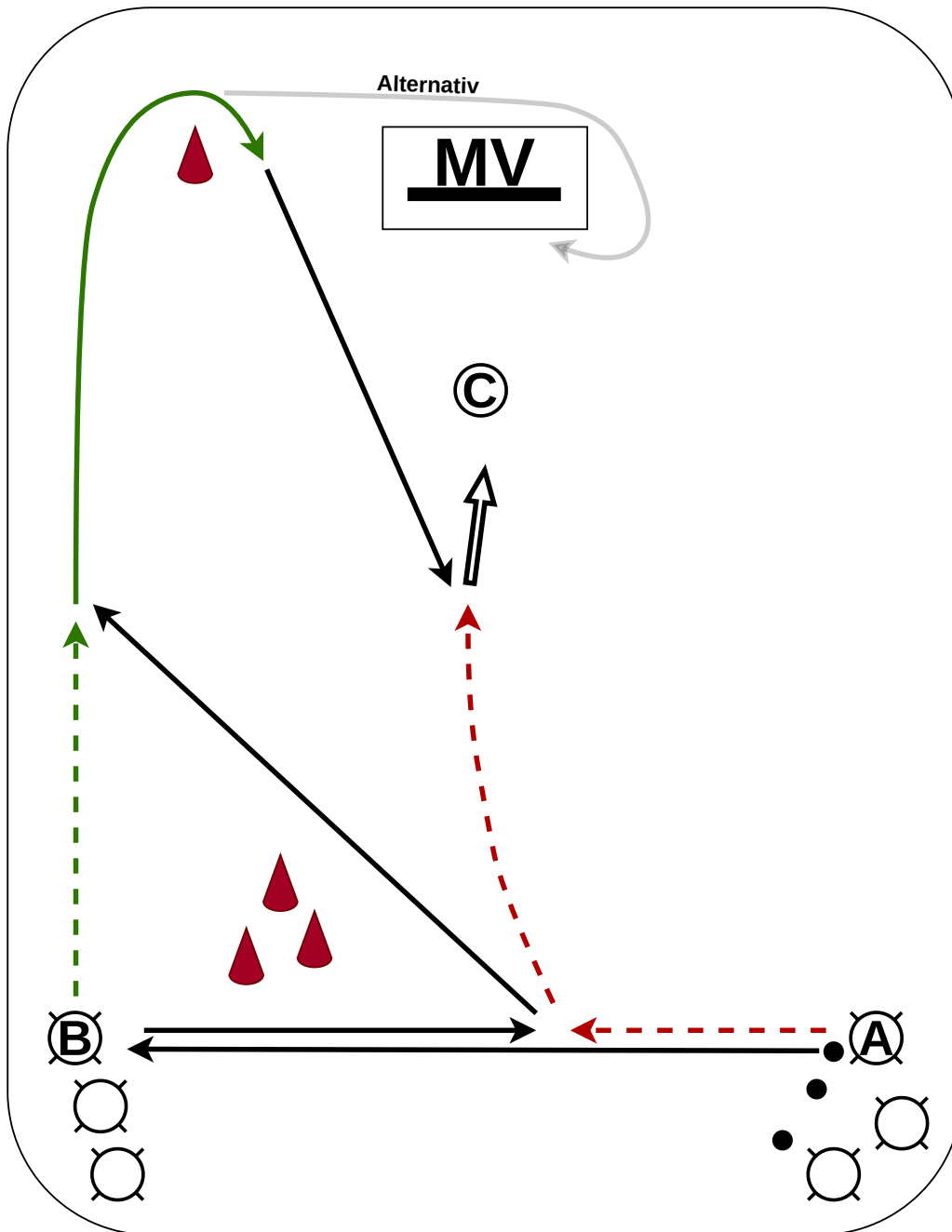
Anvisning

Spelare A löper med boll mot plint. När man precis löpt förbi plinten passar man bollen till B och vänder tillbaka och rundar plinten ner mot vänstra sidan av målet där B kommer passa rakt över till A som avslutar med direktskott.

Spelare B startar löpning direkt efter avslut och gör liknande manöver från andra hållet.

Man byter led efter avslut.

Avslut bör vara släpskott eller handled då det är så nära mål.



Uppspel #1

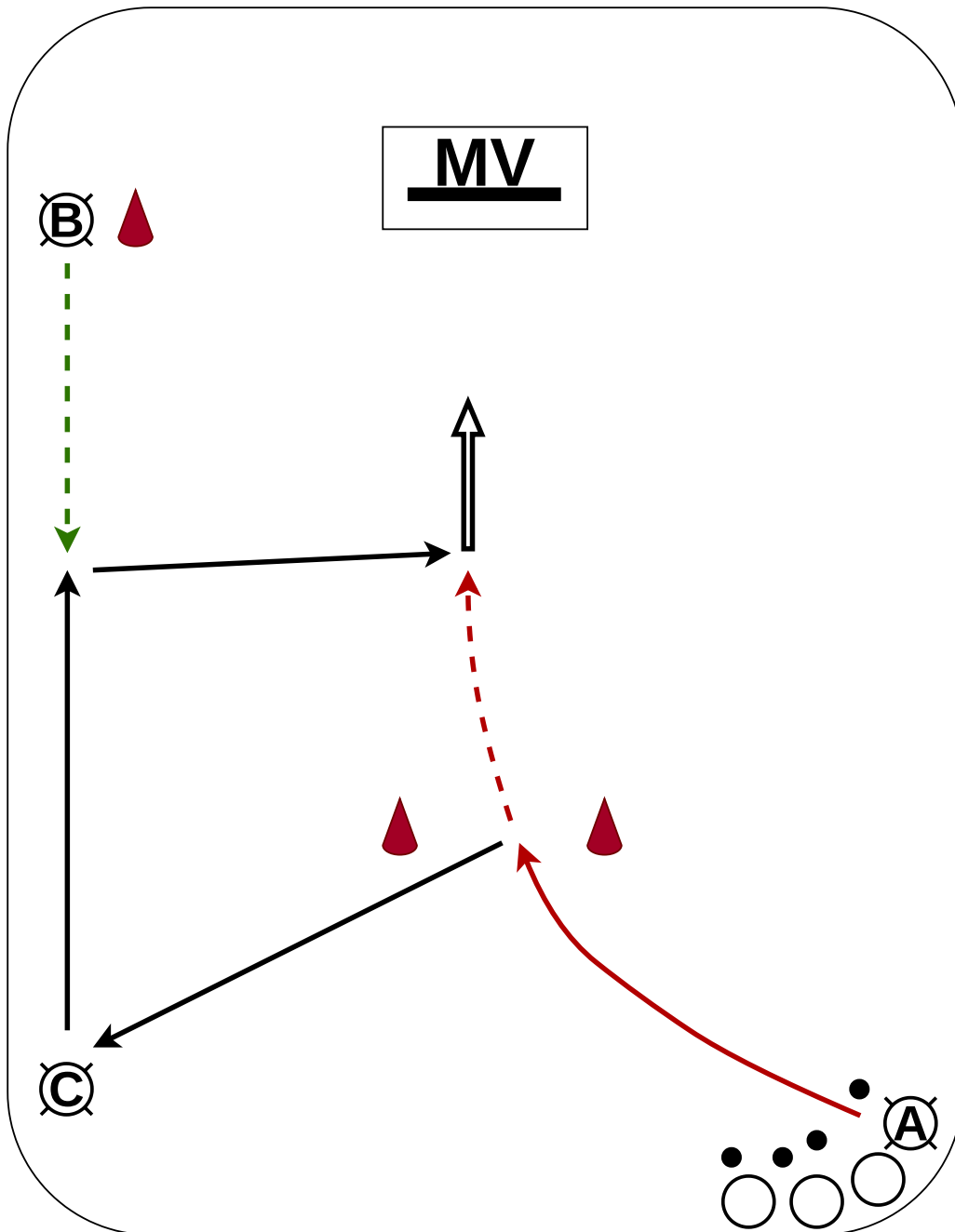
Instruktion

Här tränar vi på ett enkelt uppspel längs med sarg, med väggpass förbi motståndare.

Spelare A lägger pass mot spelare B och tar sedan löpning mot mitt för att få tillbaka pass och själv lägga löpboll längs sarg. Spelare B tar med boll ner runt hörnet, och passar sedan in till spelare A alt går på eget avslut.

Spelare C försvarar!

Byt A > B > C > A ..



Uppspel #2

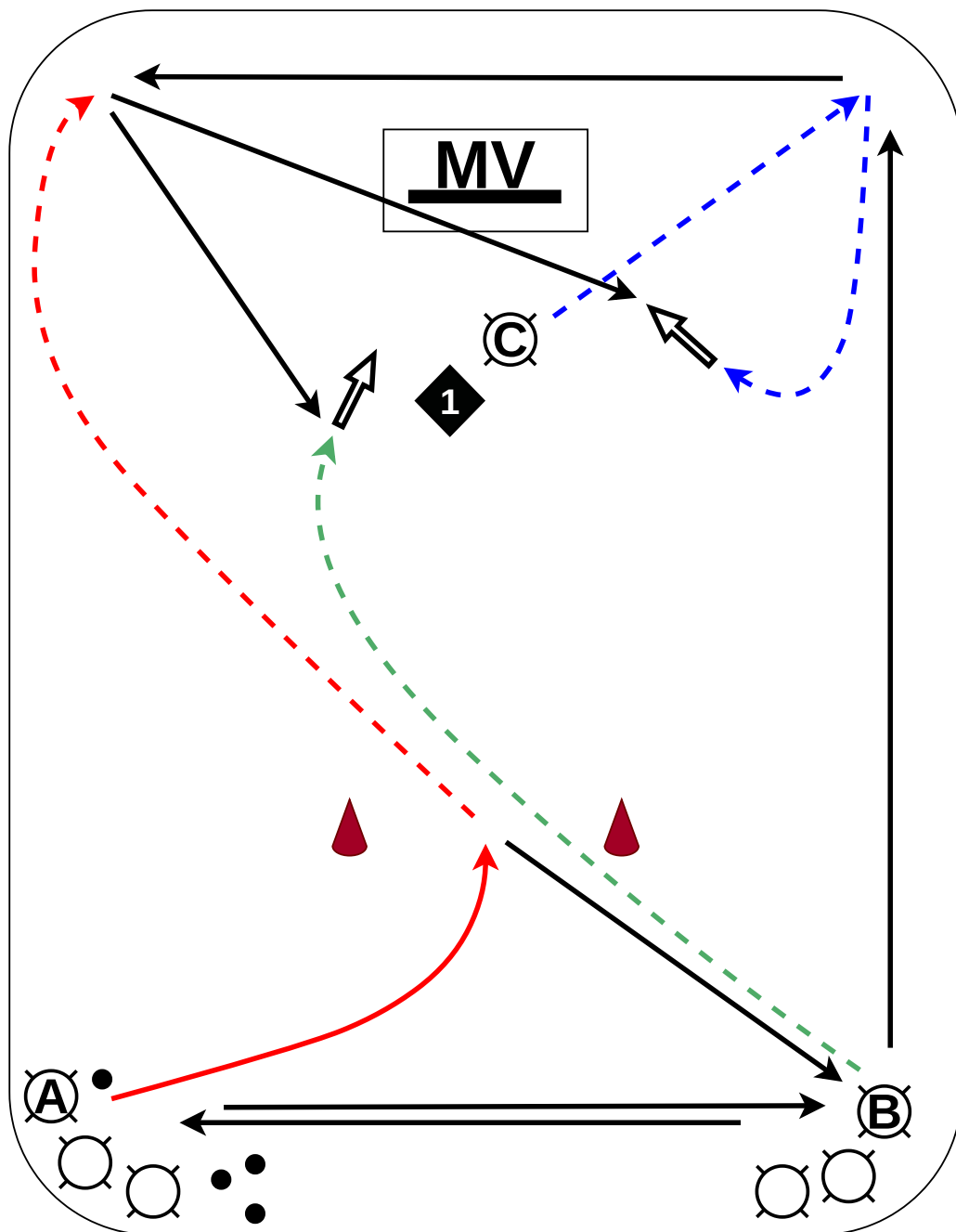
Instruktion

Här tränar vi på ett enkelt uppspel med initiativ i mitten med meningen att dra ihop motståndarnas forwards.

Spelare A startar löpning med boll in mot mitten och spelar sedan snett bakåt innan den passerar forwards. Spelare C lägger sedan passning mot mötande spelare B, som direkt passar in till spelare A som tar tidigt avslut.

Spegelvänd övning för att öva forehand/backhand.

Byte led $A > B > C > A$



Uppspel #3

Instruktion

Här bygger vi vidare på uppspel#2.

Spelare A startar med dubbelpass tillsammans med B och tar sedan löpning mot mitt för att dra på sig motståndare och passar åter igen B för att sedan löpa vidare ner till hörnet. B passar direkt vidare ner till C som tagit löpning från mitten och direkt passar vidare till A. A passar sedan in till B eller C som båda positionerat sig för avslut.

Försvarare 1 utvärderar vem av B eller C som skall täckas.

Byt A > C > B > A . .

Uppspel #4

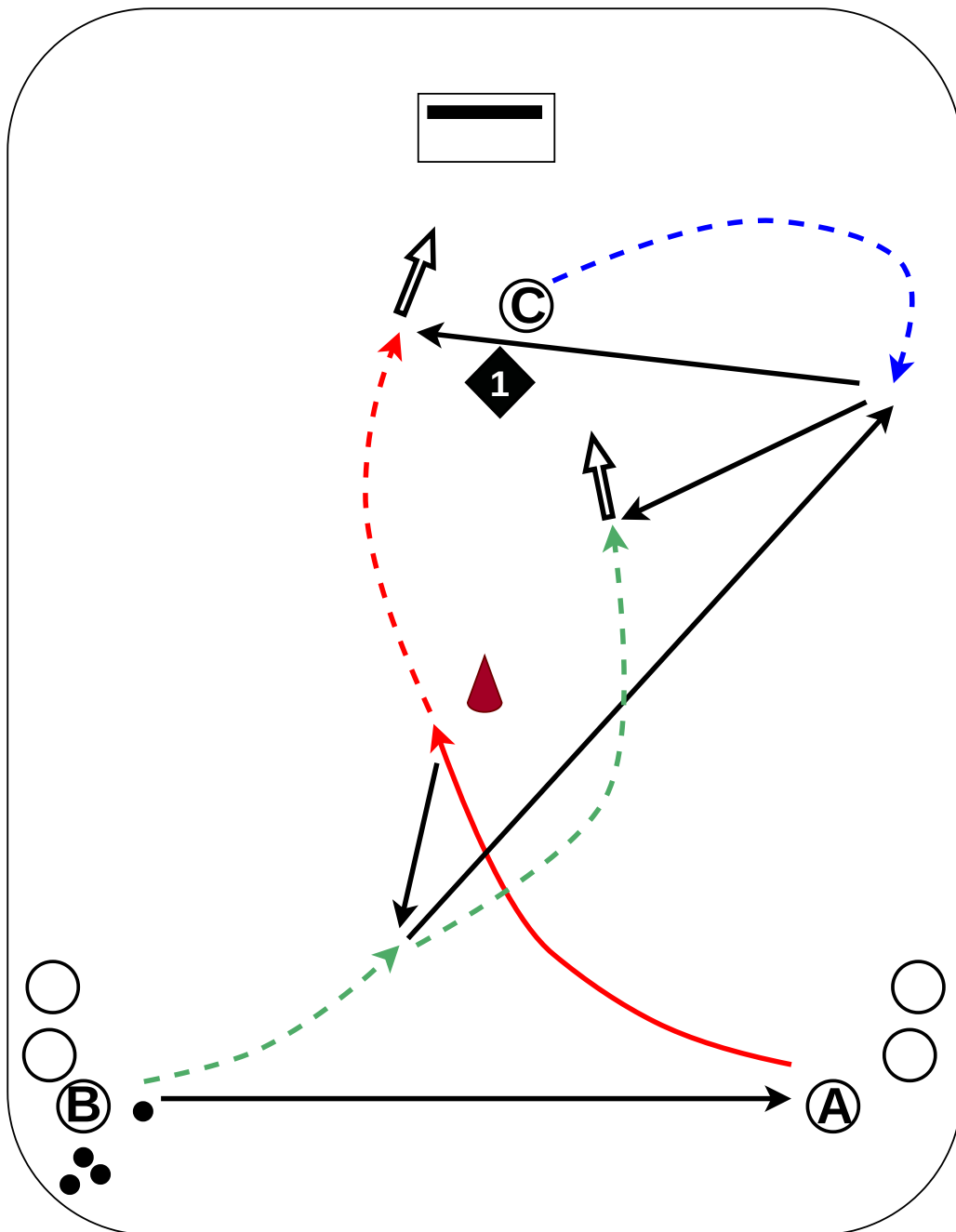
Uppspelsövning med intramp samt passning.

Spelare **B** startar genom att passa **A** som tar med sig bollen under intramp mot mitten för att sedan passa tillbaka på mötande **B**.

Spelare **B** passar sedan direkt vidare till spelare **C** som tagit löpning ut mot sarg för att ta i mot boll och sedan välja lämplig passningsalternativ till **A** eller **B** som kommer på löpning.

Spelare **1** försvarar.

Byt A > B > C > A . .



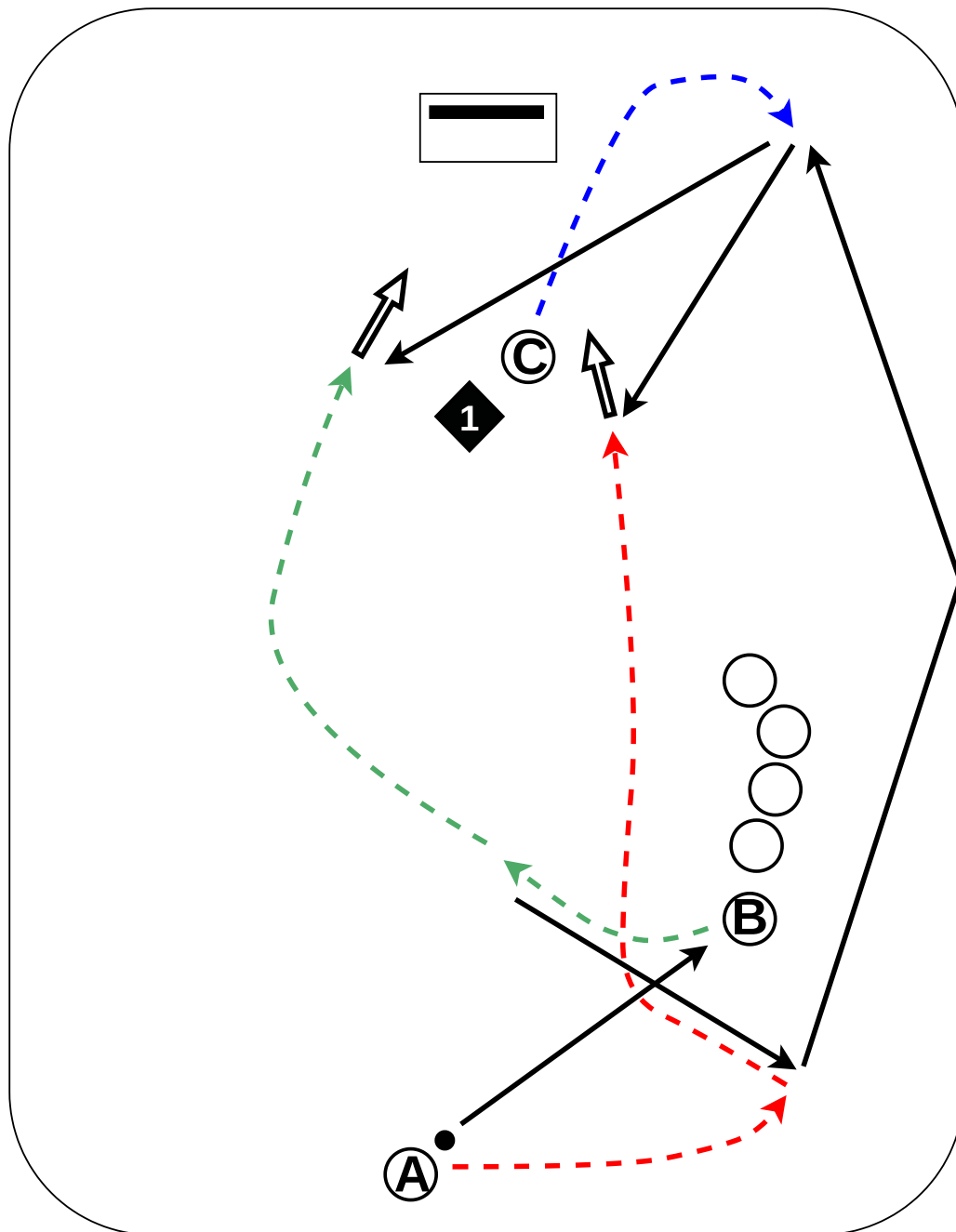
Uppspel #5

Uppspelsövning

Spelare A startar genom att passa spelare B som trampar in mot mitten för att sedan lägga tillbaka till A. Medans spelar B fortsätter löpning mot mål så spelar A upp bollen via sarg till C som tagit löpning mot hörn/sarg. Spelare A vänder sedan om och tar löpning via mitten mot mål för eventuellt avslut.. Spelare C väljer den lämpligaste spelare att passa.

Spelare **1** försvarar.

Byt $A > C > B > A \dots$



Uppspel #6

Här övar spelarna A,B & C på uppspel under press medans 1 & 2 övar på att bryta uppspel.

Spelare A startar genom skott mot målvakt, som efter den fått kontroll på bollen rullar ut till back B eller C.

Anfallare 1 & 2 får gå på anfall direkt bollen går iväg.

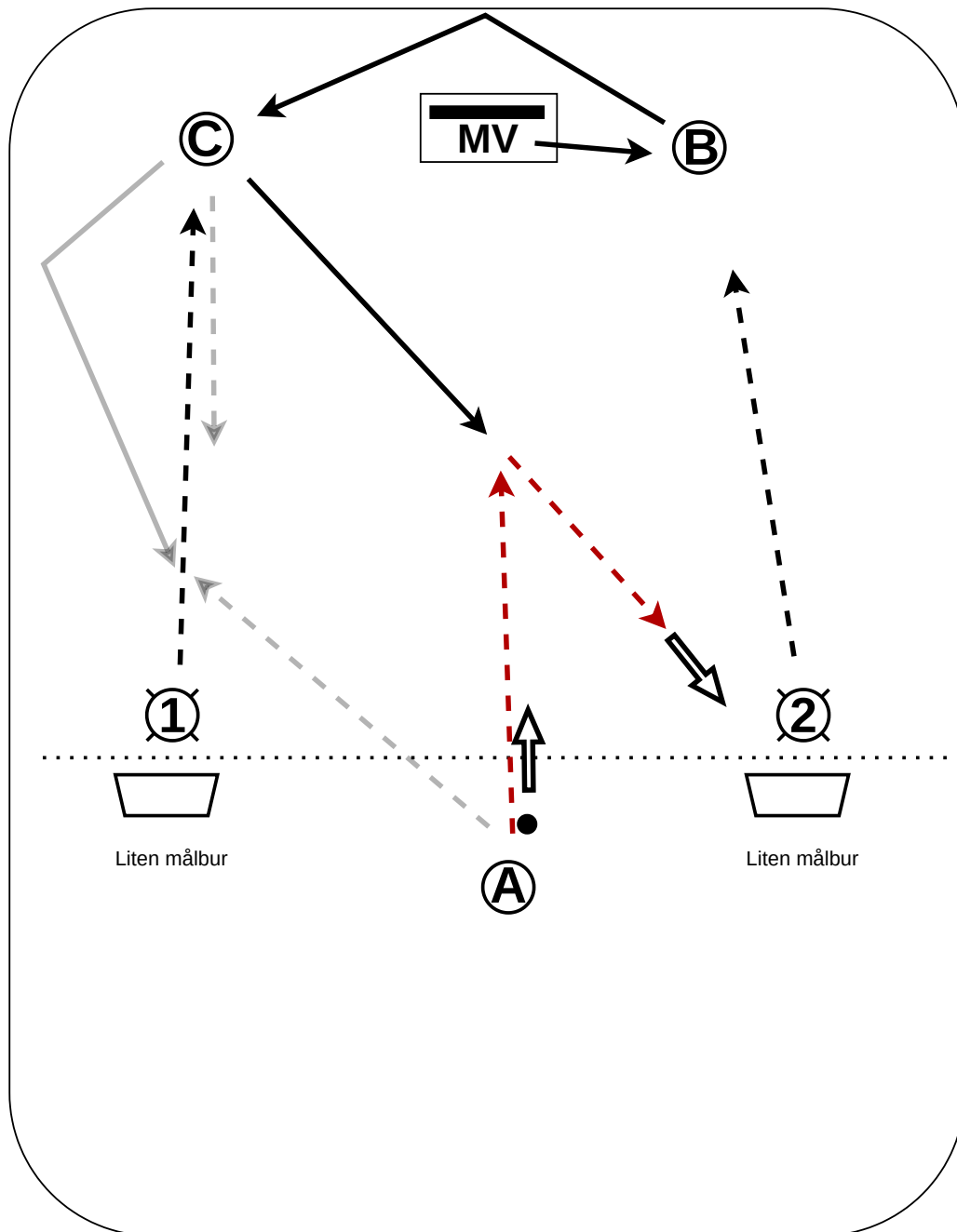
Spelare A, B & C skall sedan spela sig förbi anfallare 1 & 2 för att göra mål på valfritt litet mål.

Anfallare gör mål på stora målet.

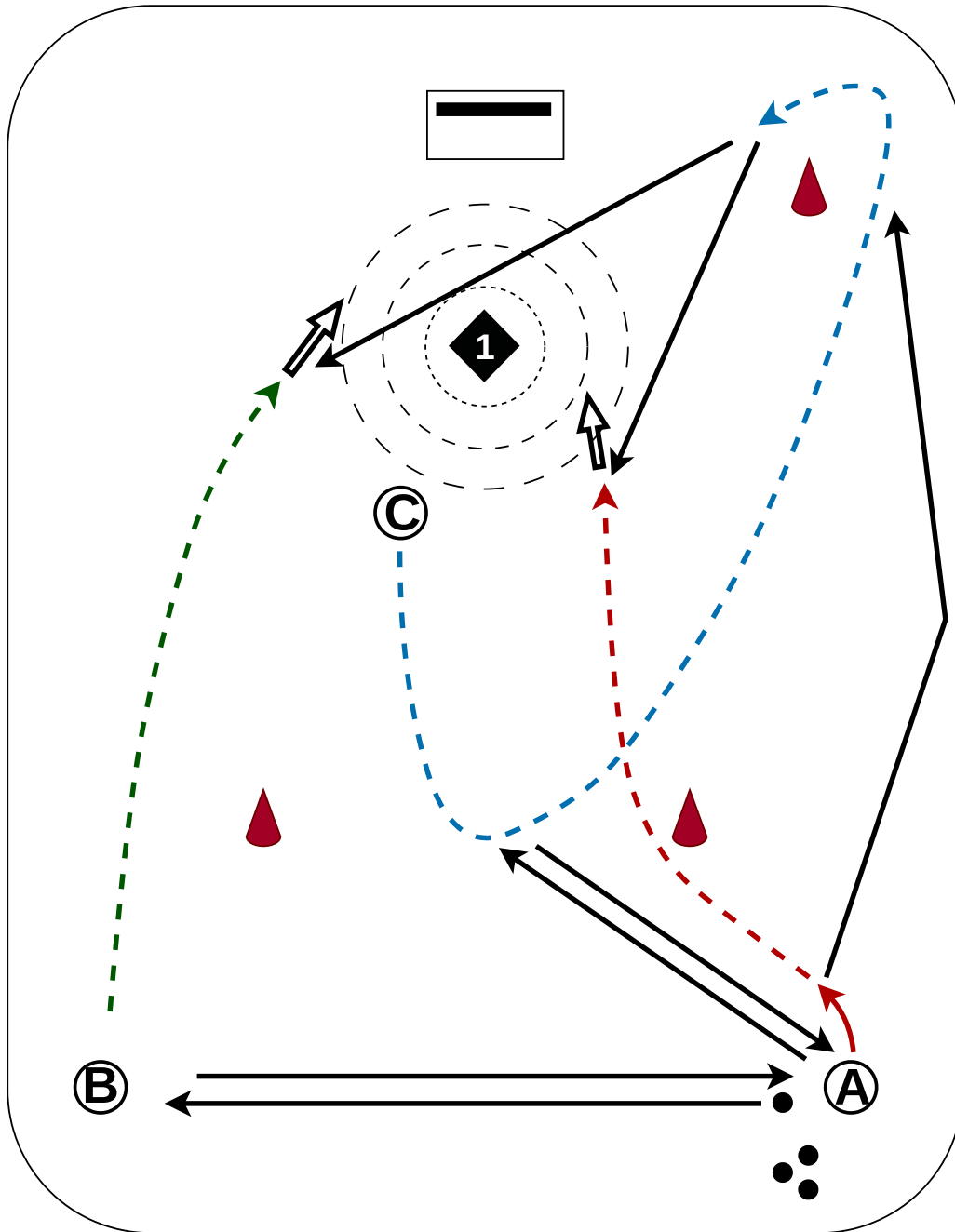
Om målvakt tar boll försätter spelet och målvakt försöker spela igång via lämplig back/center.

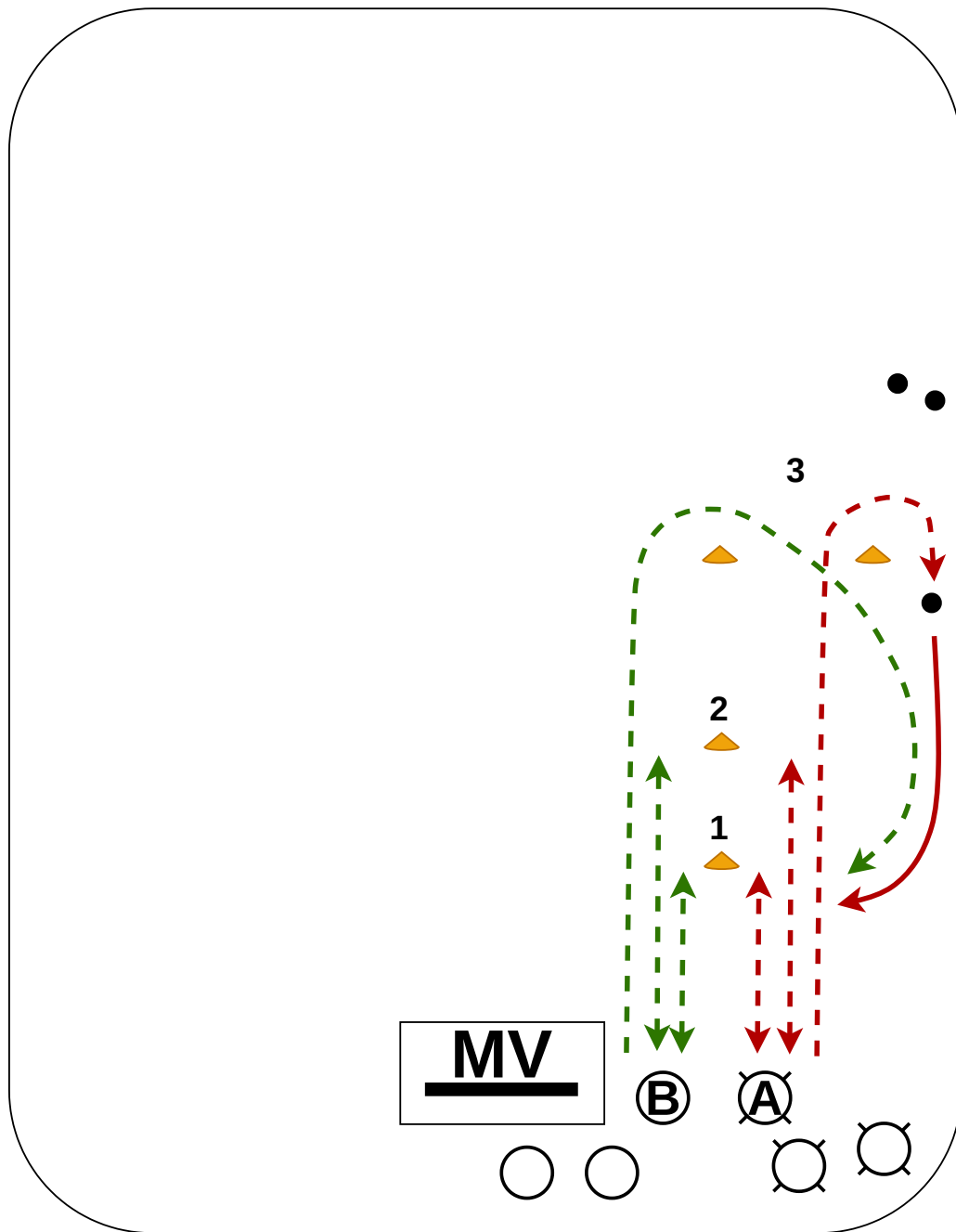
1 poäng för varje mål.

Först till 5p vinner, byt sedan roller.



Uppspel #xx





Start och stopp #1

Instruktion

Här tränar vi snabbhet vid start & stopp. 2st led uppdelat på 6-8 spelare. Ställ ut koner enligt bild.

Uppgiften går ut på springa fram och tillbaka mellan de första konerna, och sedan runda sista för att antingen försvara (Spelare B) eller anfalla (Spelare A).

Byt led efter varje omgång.

Ledaren blåser igång varje omgång.

Det är ok för spelare B att ta bollen direkt om man är före spelare A.

Trillingmatchen

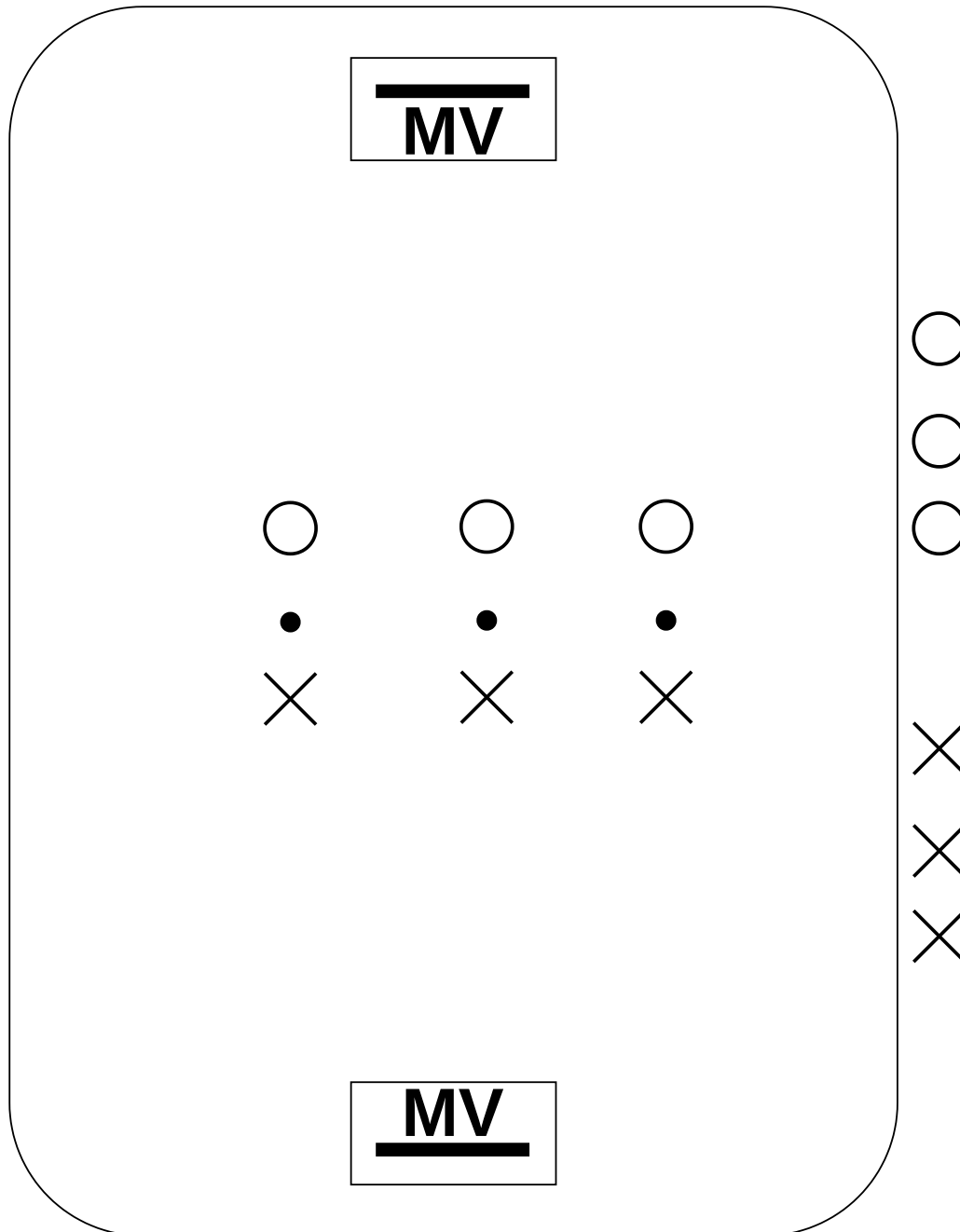
Instruktion

Här övar vi på en-mot-en matcher.

3st separata 1v1 matcher med 2st mål och målvakter.

Kort speltid, ca 60sekunder och byt sedan med vilande spelare.

Man får inte förstöra för de andra lagen.



Spelavstånd 3v2 #1

Speluppbyggnad och försvar

Instruktion

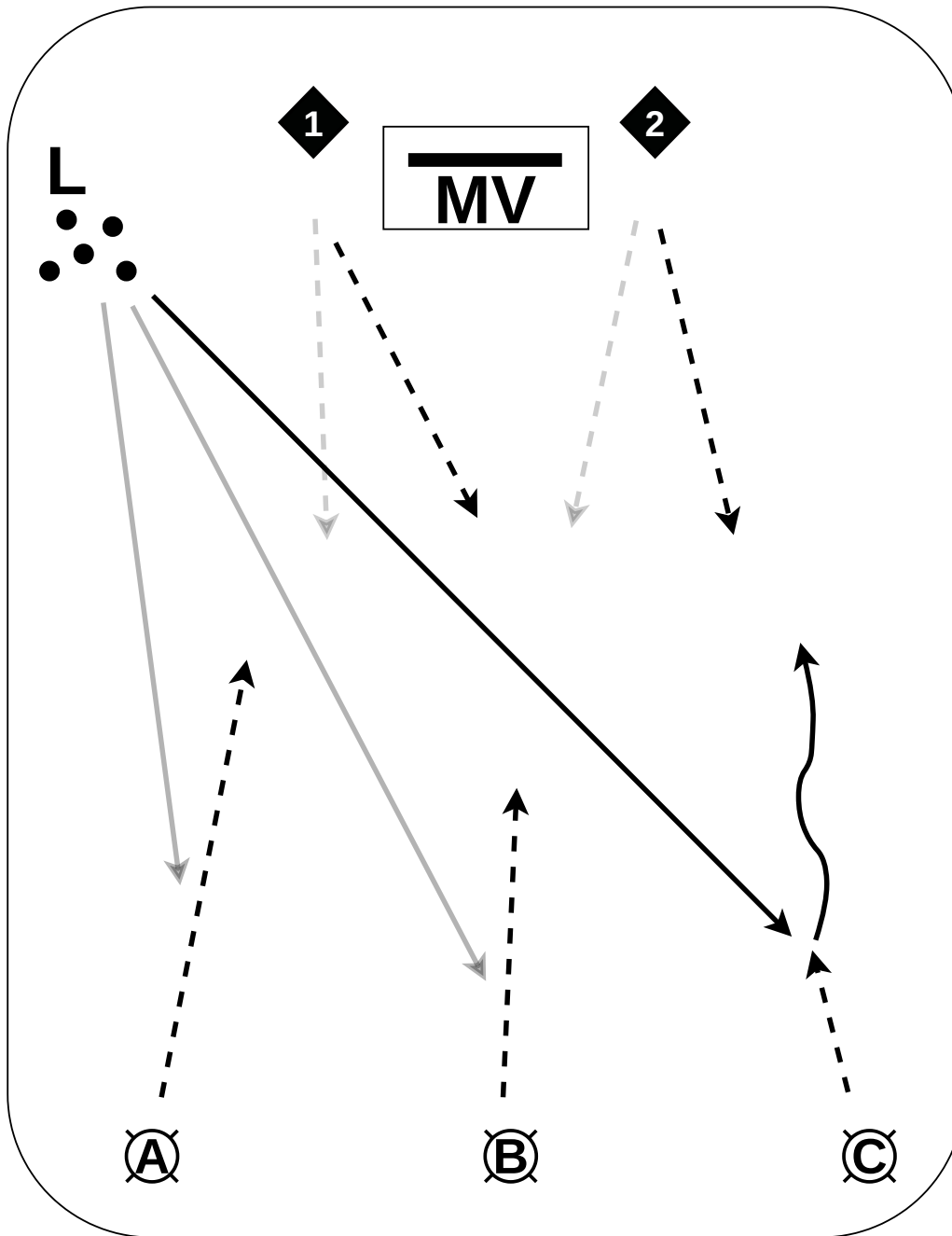
Här över vi på 3 mot 2 i anfall och försvar.

Är man många deltagare så turas man om. Ingen snabb övning, här övar vi mer på speluppbyggnad, spelavstånd etc. Backarna börjar bredvid målet och anfallarna från halva planen.

Ledaren startar övningen genom att passa valfri anfallare. Alternativt att målvakt startar med att kasta ut.

Progression

Anfallarna får gå på avslut efter att dom passat minst 2-3ggr inom laget.



Spelavstånd 3v2 #2

Instruktion

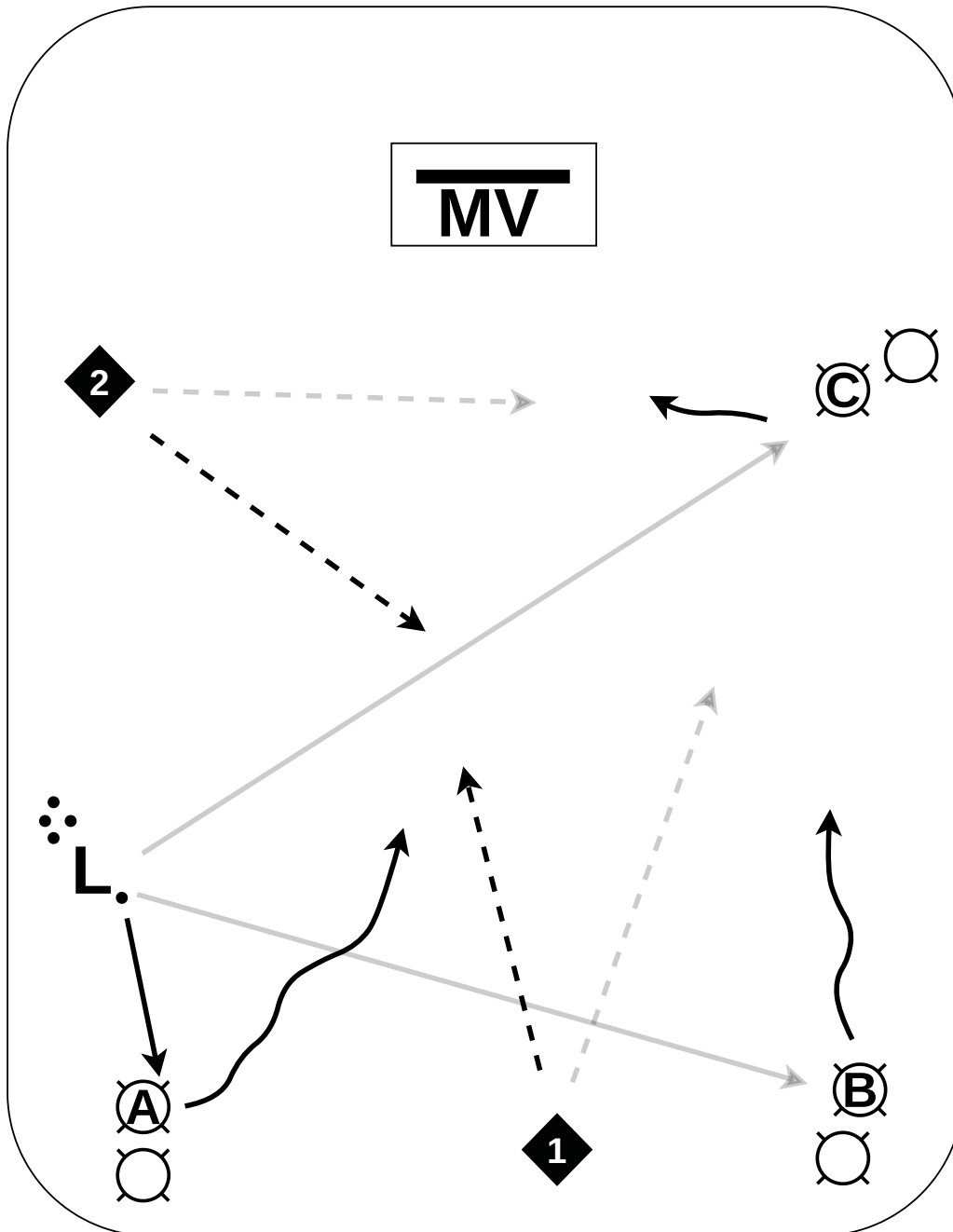
Dela upp enligt bild. 3st anfall, 2st försvar

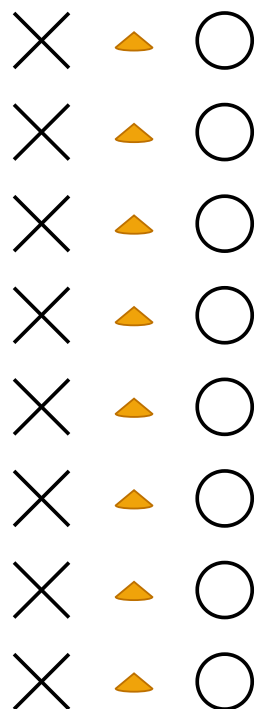
Ledaren startar genom att passa valfri anfallande spelare. Anfallande lag spelar sedan 3v2 där de försöker hitta ytor för att kunna få en passning från bollförare.

Anfallande trio ska hitta avslutsläge på en ensam spelare.

Försöka hålla bollen inom laget om de inte hittar passning i djupled.

Våga utmana sina motståndare för att skapa mer ytor åt medspelarna.





Reaktionslek #1

Sumo-koner

Anvisning

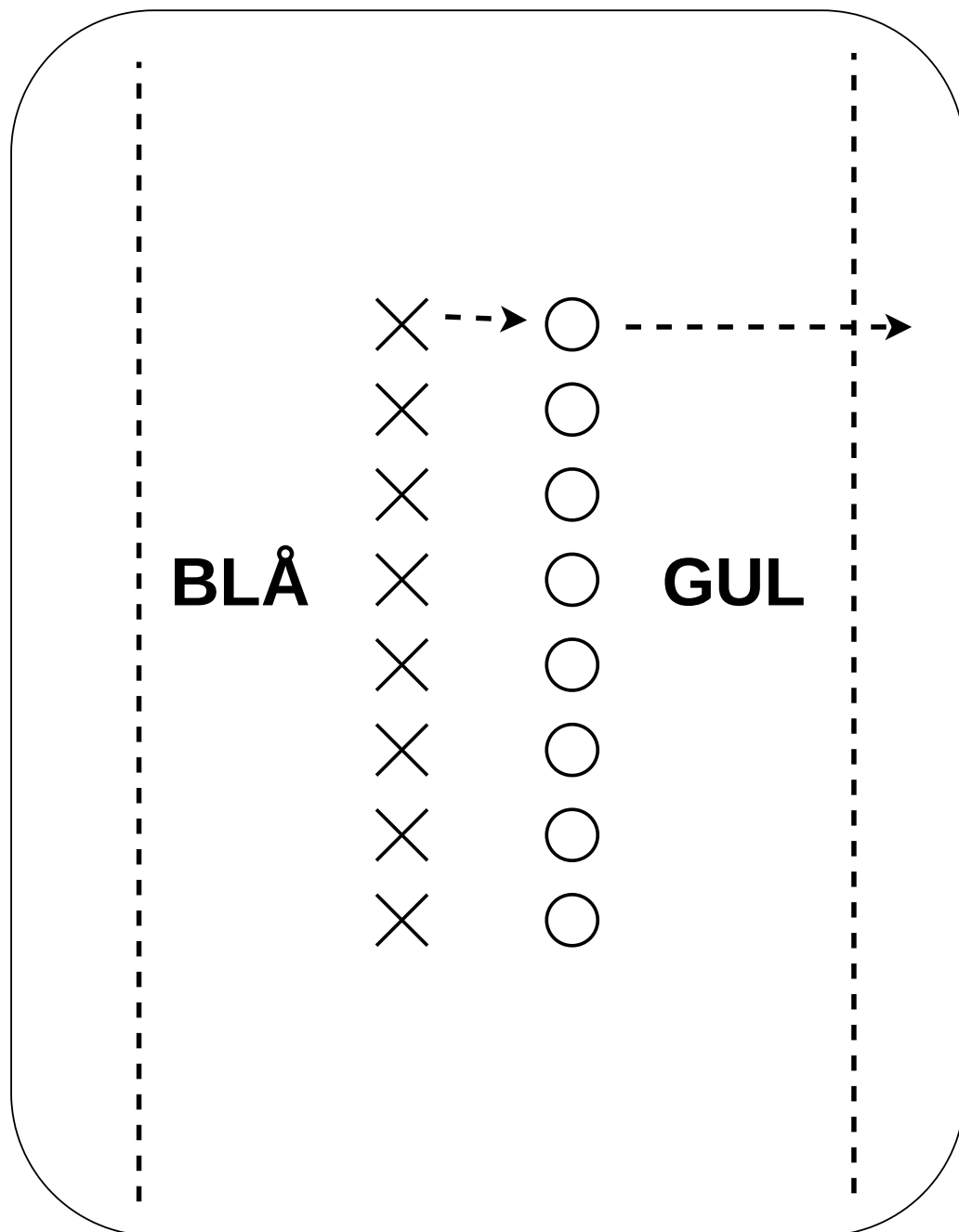
Dela upp i 2 grupper och placera koner och spelare enligt bild.

Leken går ut på att sittandes i "Sumo-ställning" plocka konen på ledarens signal.

Ledaren räknar ner på följande sätt.

- HUVUD (spelarna tar sig på huvudet)
- AXLAR (spelarna tar sig på axlarna)
- Blås i visselpipa alt ropa KON.

Hjälp till med att visa hållningen, dvs rak i ryggen.



Reaktionslek #2

Anvisning

Två och två, mitt mot varandra på armlängds avstånd.

Benämnn grupperna BLÅ och GUL.
När ledaren sedan ropar ut GUL eller BLÅ så skall gruppen med vald färgen snabbt vända om och springa in i sin fria zon innan motståndaren hinner ikapp & kulla.

Alt.2

Färgerna betyder tvärs om. Dvs GUL betyder att BLÅ skall springa in i sin fria zon.

Slalomfys

Anvisning

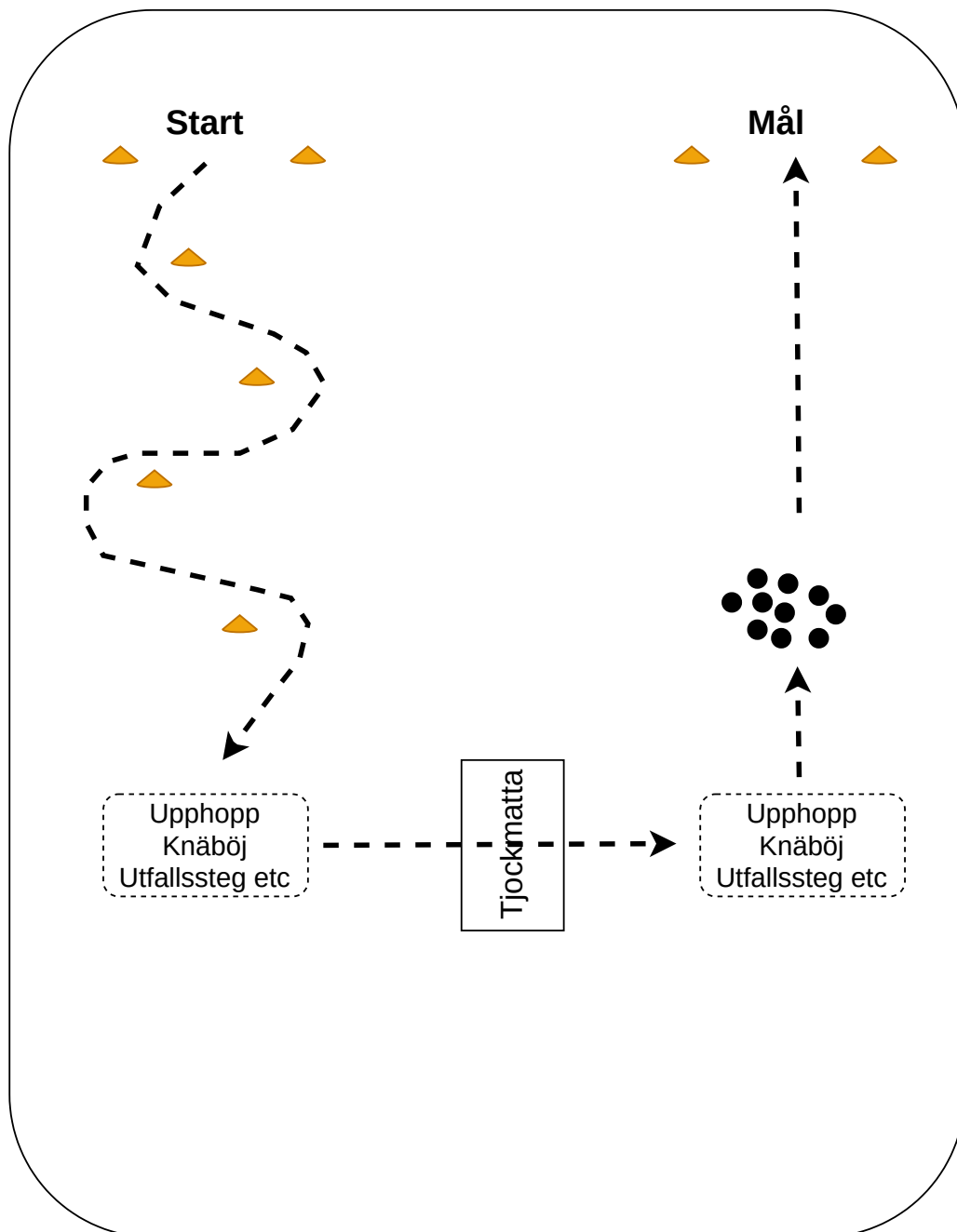
Samarbetsövning med inslag av fysisk träning.

3&3 alt 4&4 så ska gruppen ta sig igenom en hinderbana med divers övningar efter vägen. Koppla ihop i armkrok med ryggar mot varandra innan start och håll ihop så hela banan igenom.

Ex.

- 1: Slalom
- 2: 5x Knäböj, 5x upphopp, 5x utfallssteg
- 3: Ta sig över tjockmatta
- 4: 5x Knäböj, 5x upphopp, 5x utfallssteg
- 5: Få med sig varsin boll.
- 6: Ta sig till mål.

Tips, testa att en får titta & leda medans de andra blundar!



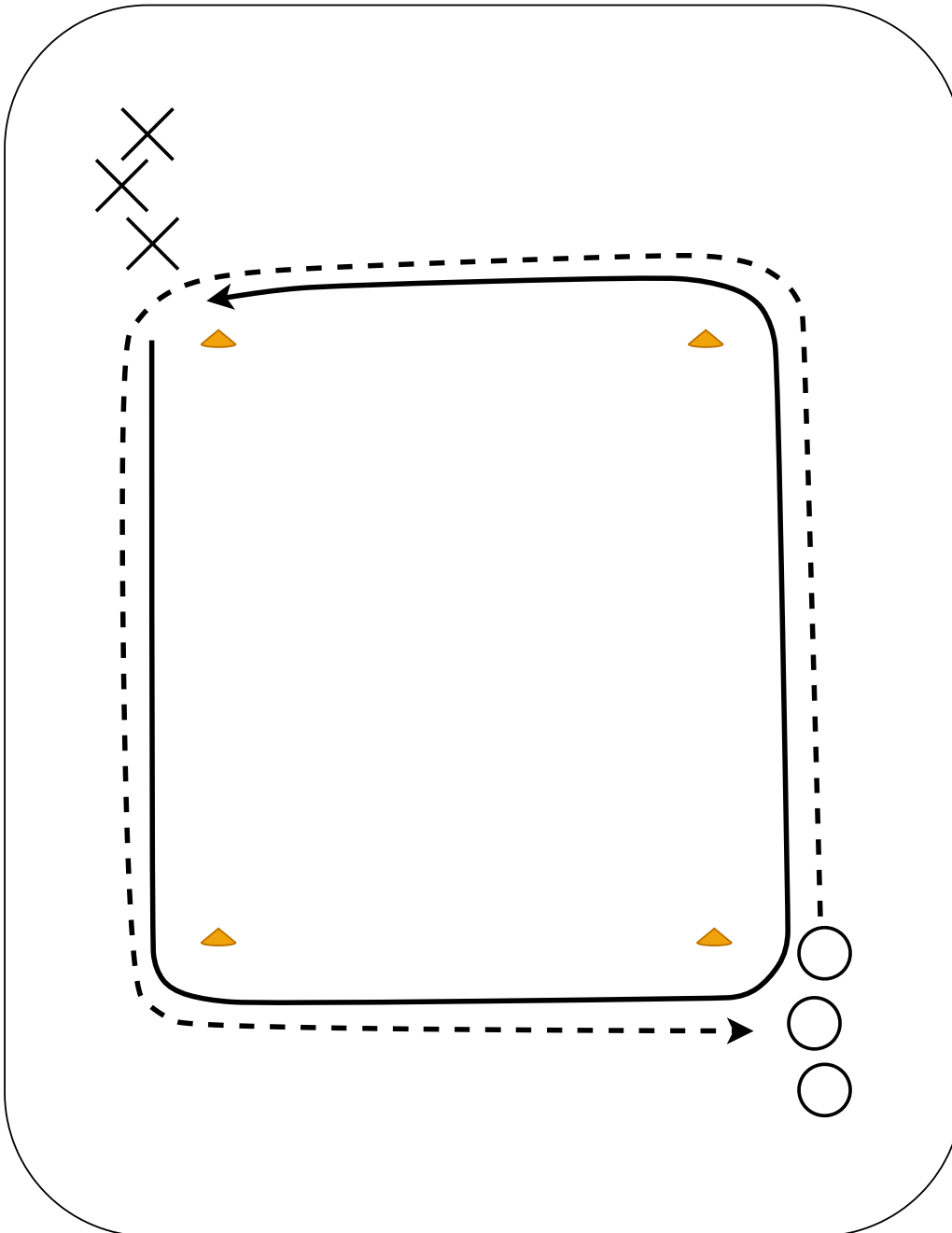
Evighetsstafett

Anvisning

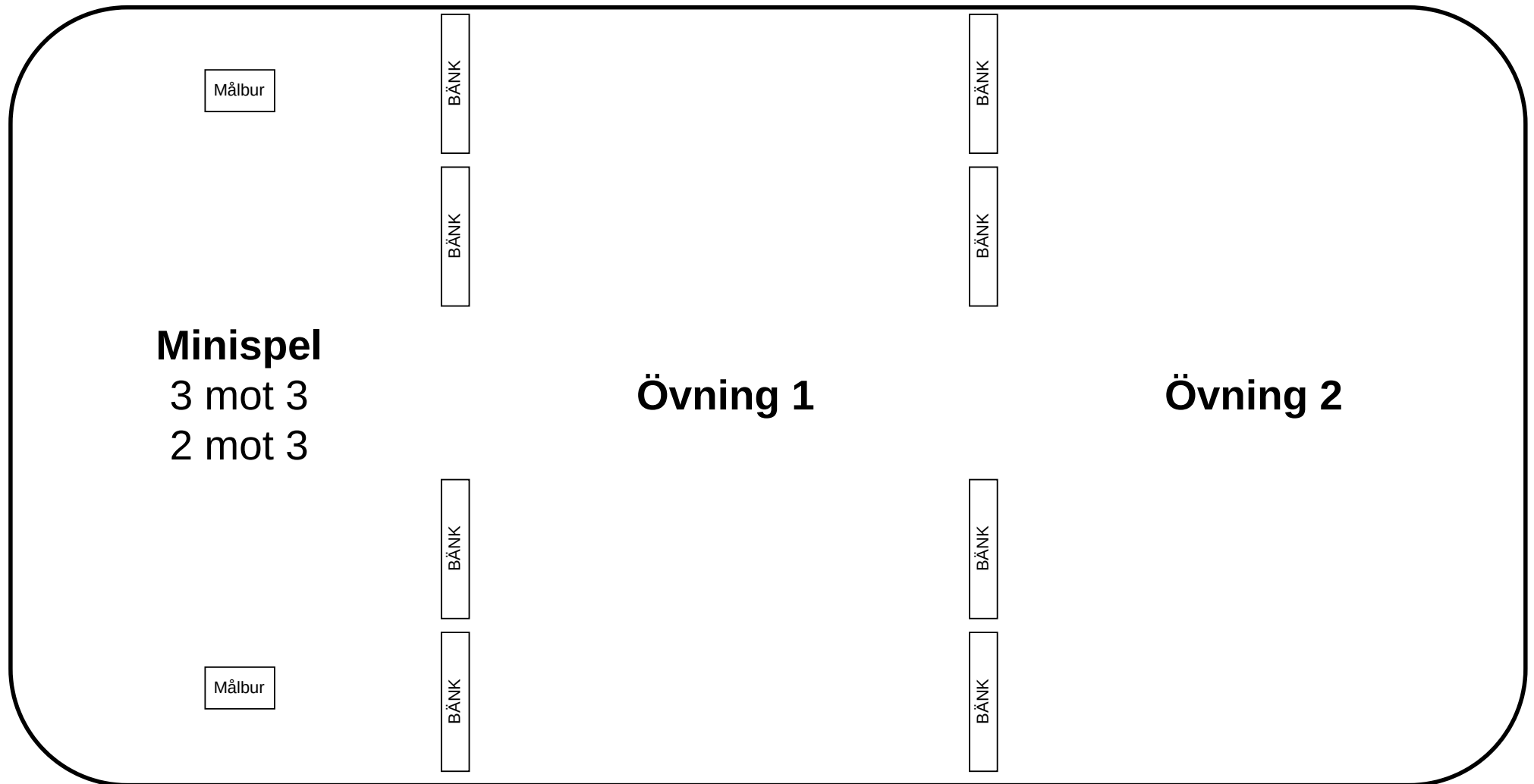
En spelare från varje lag springer ett varv runt planen och gör "highfive" med nästa spelare som tar över "stafetten".

Efter att ha sprungit ett varv ställer sig spelaren sist i leden i det egna laget.

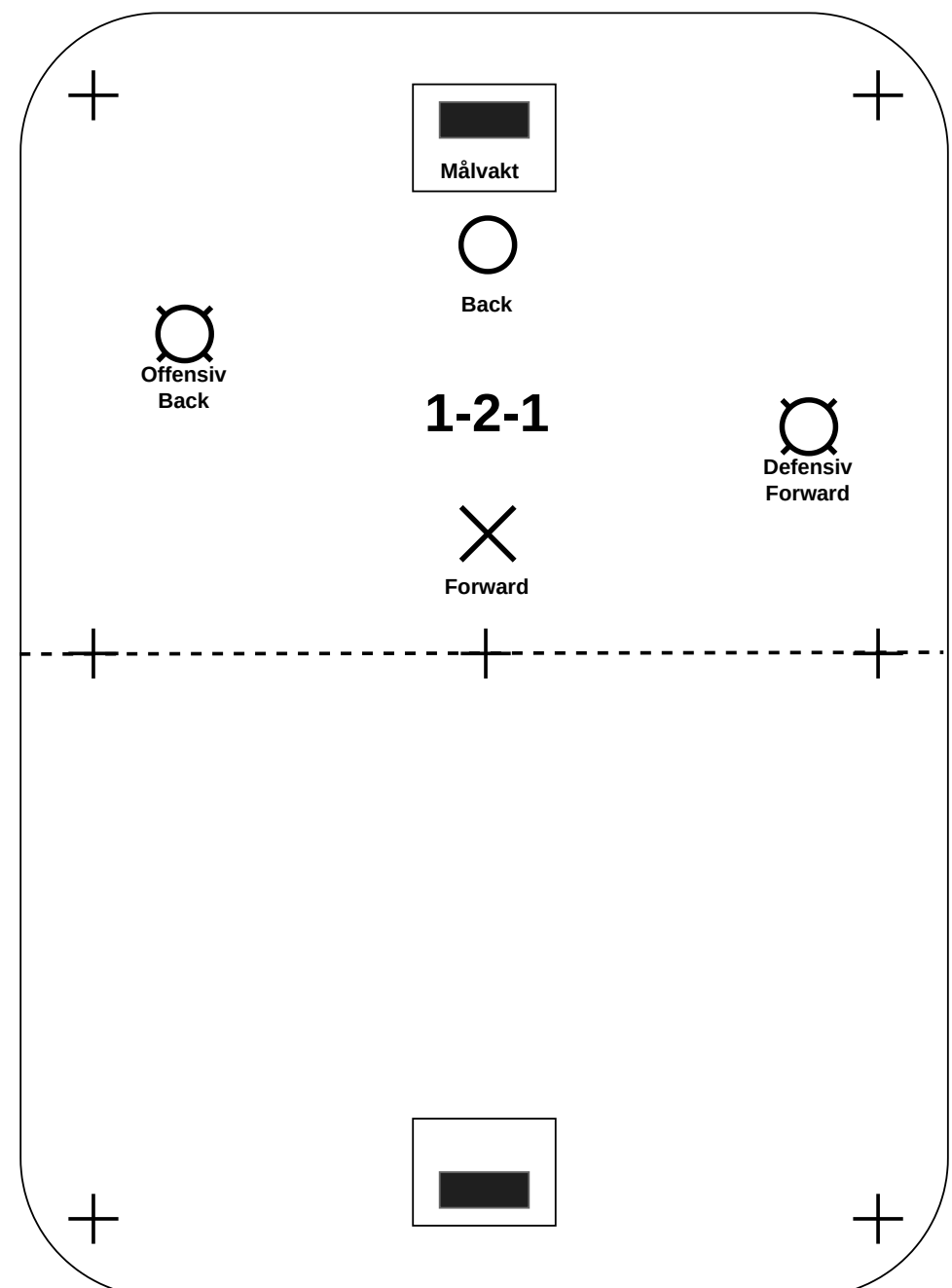
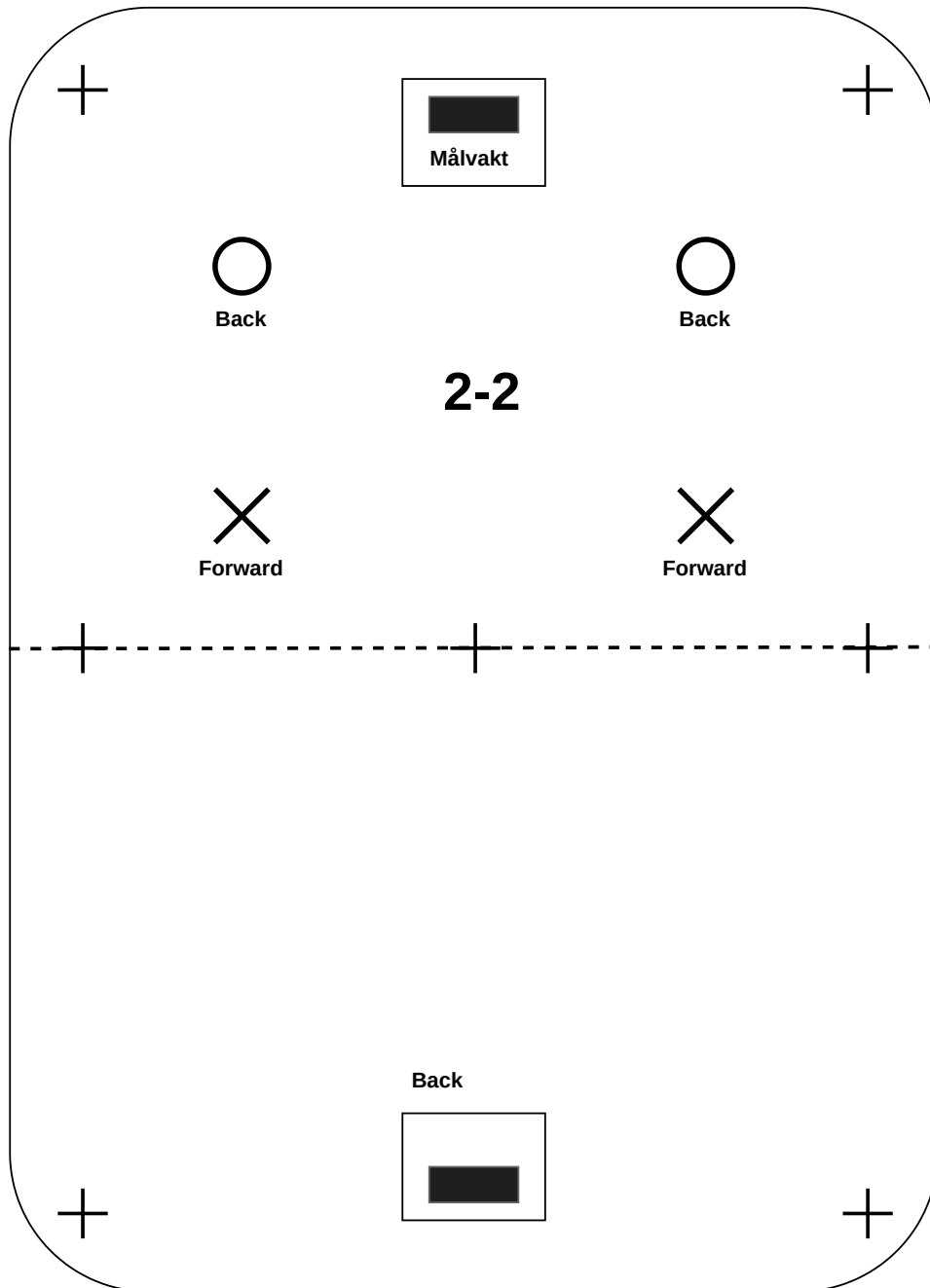
Löpningen pågår tills någon sprungit ikapp löparen från ett annat lag eller efter ett i förväg bestämt antal intervaller.



Exempel Träningsytor



Spelsystem 4 mot 4



Spelsystem 5 mot 5

