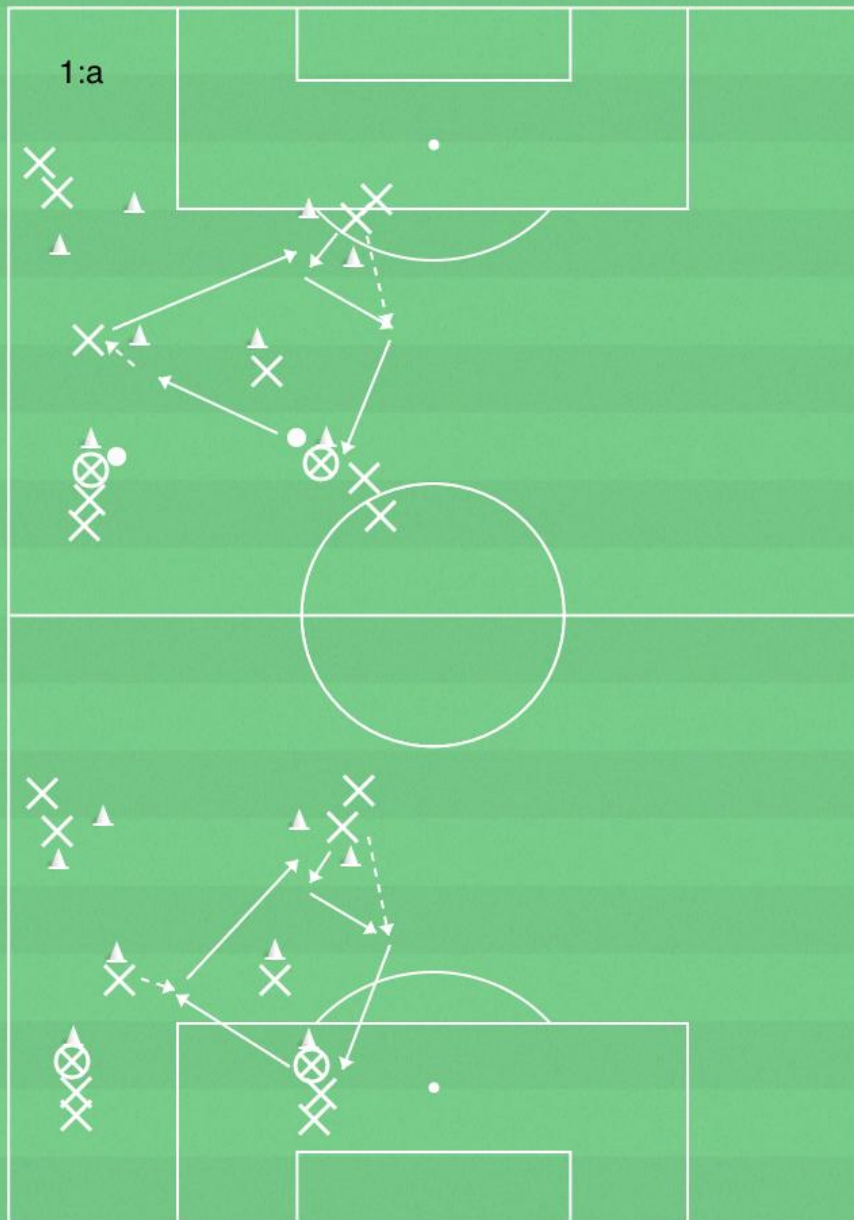




1. Passningsövning – mönster i speluppbyggnaden

Vad?

Aktivering

Varför?

Aktivering samt mönster i speluppbyggnaden.

Hur?

- Använd både höger och vänster fot.
- Sök alltid göra dig halvt rättvänd eller rättvänd.
- Tempoväxla till maxfart, bort från motståndaren (konan/pinnen).

Organisation

Pinnar (om man vill). Koner och bollar.

Tid: 3x3 min. Aktivering mellan varje spel.

Anvisningar

1. Två bollar igång. Central spelare bågar utanför sin kona för att gå en diagonal passning halvt rättvänd. Spelar vidare diagonalt och tempoväxlar upp för väggspel som sedan slås ner där bollen började. Spelarna följer bollen. Centrala spelaren får ha två tillslag, resterande ett tillslag.
2. Samma anvisningar med den skillnaden att den centrala spelaren kommer in och spelar bollen på ett tillslag mellan konerna istället för utanför, tempoväxlar sedan upp för väggspel. Spelarna följer bollen. Endast spelarna som startar övningar får ha två tillslag, resterande ett tillslag.
3. Sista rundan får spelarna välja själva mellan 1 och 2.

För progression använd ett tillslag på varje position.

2. 3-zoners possession

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Öva på att göra oss halvt rättvänd eller rättvänd för att kunna spela oss i genom motståndarnas linjer. Värdera våra beslut i passningsspelet i vår speluppbyggnad.

Hur?

- Spela som du står, är du felvänd sök rättvänd eller halvt rättvänd spelare på få tillslag.
- Är du rättvänd . Sök boll framåt.
- Använd så få tillslag som möjligt, måste du ha flera tillslag – flytta på bollen vid mottag.

Organisation

Koner, västar, bollar

Tid: 7x2 min, 1 min vila mellan.

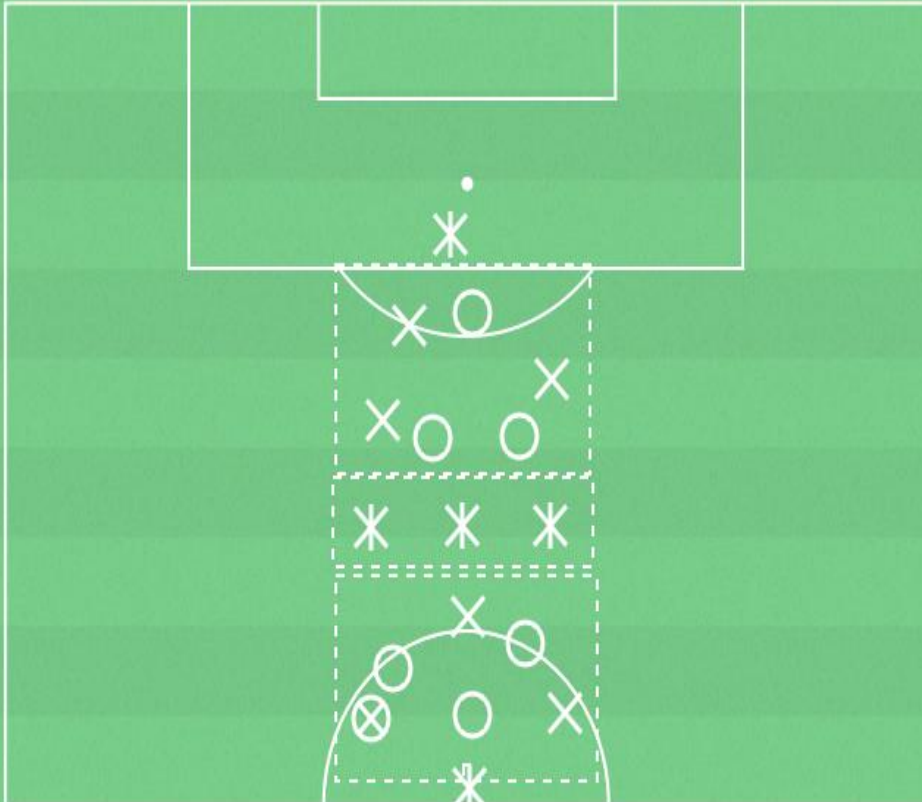
Yta: 30x20 m. Mittytan 12x20 m. Kan ändras beroende på antal spelare samt spelarnas förmåga.

Anvisningar

3-zoners possession. Spel 3v3 i två zoner med en mittenzon med 3 jokrar som är med bollhållande lag samt väggar som ger speldjup bakåt. Jokararna får endast röra sig i sin zon och har max två tillslag. Väggarna har ett tillslag.

Målet är att spela sig igenom till andra sidan genom ett snabbt passningsspel genom varje zon.

För progression – ändra max antal tillslag.



3. Engelsk kvadrat med målvakter

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Spela ur press, värdera när vi ska använda fler tillslag och när vi ska använda färre.

Hur?

- Hitta halvt rättvänd spelare eller rättvänd spelare som kan ta bollen framåt eller passa bollen framåt.
- Orientera sig tidigt för att se var medspelare och motståndare är.
- Kan vi inte spela bollen framåt så söker vi passning diagonalt.

Organisation

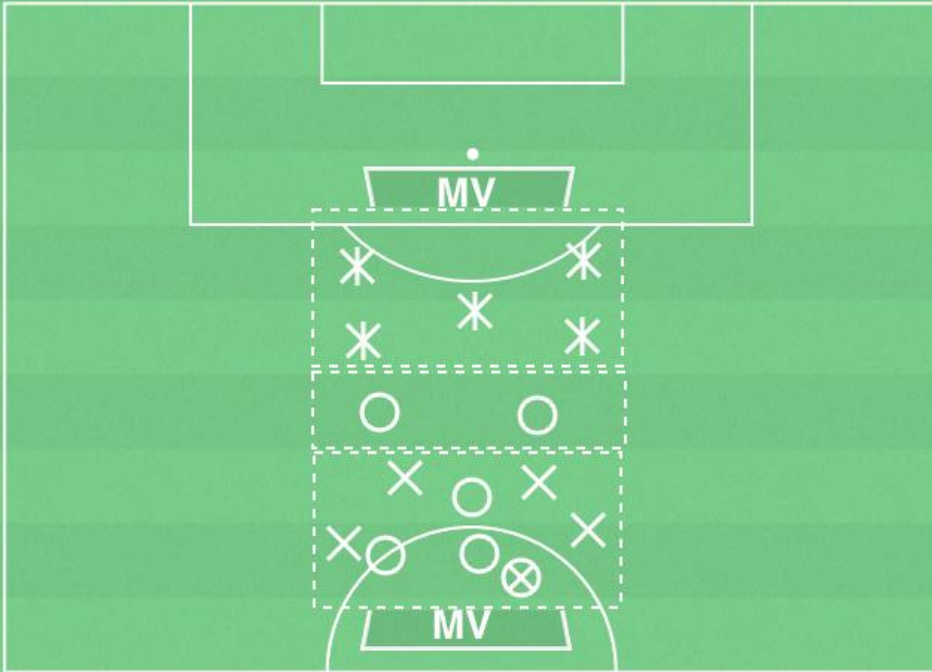
Bollar, västar, koner, mål.

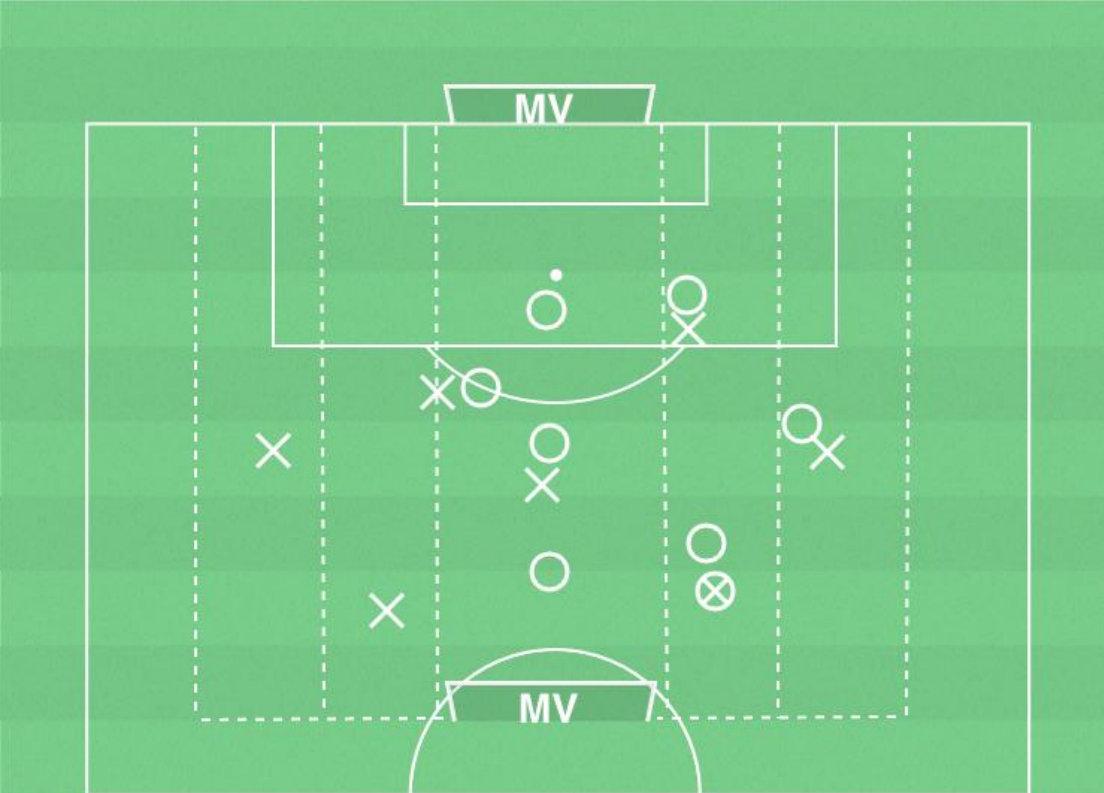
Yta: 43x26m, mittytan 12x26m. Ändra yta beroende på antalet spelare.

Tid: 9x1,5m. 1 min vila efter var tredje match.

Anvisningar

Possession i 3 zoner med målvakter och mål. 6v3 i den zon där bollen är. Bollhållande lag ska försöka få över bollen till nästa zon via passningar på marken. Försvarande lag försöker ta bollen och göra mål så snabbt som möjligt men jobbar också på att stänga sin centrala zon.





4. Spel med korridorer

Vad?

Komma till avslut och göra mål.

Varför?

Använda vårt bollinnehav för att komma till avslut och göra mål.

Hur?

- Spelvänd om vi inte kan spela bollen framåt, för att flytta på motståndarna.
- Högt bolltempo, spela på få tillslag
- Sök att alltid göra dig halvt rättvänd eller rättvänd för att kunna attackera framåt.

Organisation

Mål, bollar, koner, västar.

Yta: Halvplan, 5meter indraget på båda långsidorna. Kan ändras beroende på antal spelare.

Tid: 3x8 min. 2 min paus mellan.

Anvisningar

Försvarande lag går endast försvara i tre korridorer. Vid bollvinst, så snabbt som möjligt spela oss framåt genom att byta korridor diagonalt bort från våra motståndare.