



Tactics Manager

Date: 9/11/20

Duration: 1:00 hour

Time: 16h 30m

Age/Level: U11 - U14

Session

Objective:

IKU Öppen Träning hösten 2020

Rädda avslut under förflyttning



Description:

MV står i redo position i målet. Skytten står redo med bollar

1. MV gör sidleds förflyttning åt vänster-framåt förbi pinnarna och sedan höger-framåt
2. Skytten skjuter ett skott längs marken (nivå 1), MV räddar med hjälp av sidokast
3. MV tar sig snabbt upp på fötter igen då skytten skjuter en högre boll (nivå 2) som MV räddar med hjälp av ett sidokast

Coaching Points:

* För att ta sig runt kan MV snurra runt på ändan och försöka hamna i en position som liknar den en löpare har vid start och på liknande sätt använda händerna för att komma snabbt upp och röra sig i rätt riktning * Ett bra sätt att få ett bra frångjut vid medelhöga och höga sidokast är att använda shuffle-shuffle-power - två shufflesteg och sedan skjuta ifrån med kraft

Reaktion och beslutsfattande



Description:

MV börjar centralt framför målet. Två spelare finns framför MV i vinkel, en spelare står bakom MV

1. En av vinkelspelarna börjar med boll och slår en passning till MV som slår den vidare till den andra vinkelspelaren
2. Spelaren bakom målvakt slår en boll bakifrån förbi målvakt - 2a framför målvakts om jagar ikapp och räddar boll alt 2b eller 2c som då blir en passning till någon av vinkelspelarna 3b alt. 3c. Vinkelspelare tar ett avslut, målvakt räddar

Coaching Points:

* Målvakt ska avgöra om situationen är en skottredo situation, ett friläge eller någon annan varant och agera därefter



Tactics Manager

Date: 9/11/20

Duration: 1:00 hour

Time: 16h 30m

Age/Level: U11 - U14

Session

Objective:

IKU Öppen Träning hösten 2020

Rädda avslut under förflyttning



Description:

MV står i redo position i målet med en boll i handen. Skytten står redo med boll

1. På kommando släpper MV bollen på marken på vänster sida
 2. Skytt skjuter på MV nivå 2 (knä till axel), MV räddar och rullar tillbaka bollen till skytten
 3. Skytten skjuter ett skott på MV:s högra sida nivå 1 (längs marken), MV kastar sig åt sidan och räddar boll
 4. MV tar sig snabbt på fötter och räddar bollen från
1. Skytten gör en ansats att hinna före MV till boll

Coaching Points:

* För att ta sig runt kan MV snurra runt på ändan och försöka hamna i en position som liknar den en löpare har vid start och på liknande sätt använda händerna för att komma snabbt upp och röra sig i rätt riktning * Ett bra sätt att få ett bra fränskjut vid medelhöga och höga sidokast är att använda shuffle-shuffle-power - två shufflesteg och sedan skjuta ifrån med kraft

Rädda avslut - Tippa boll



Description:

MV börjar i skottredoposition i målet.

1. S1 skjuter boll i nivå 2 som MV räddar och kastar tillbaka till S1
2. MV förflyttar sig till höger, S2 slår en passning till MV som slår en direktpass tillbaka till S2
3. MV gör en sidoförflyttning åt vänster, S3 slår en passning till MV som slår en direktpass tillbaka till S3
4. MV rör sig snabbt snett framåt till en position i mitten av sexan (yttre långsidan av målområdet). S1 kastar en hög boll över MV som jagar bollen bakåt och tippar den över ribban

Coaching Points:

* Efter att övningen satt sig, öka farten, det ska vara hög fart i övningen. Särskilt moment 4 där MV ska vara i kontinuerlig rörelse från moment 3 * Ett bra sätt att röra sig bakåt är att använda drop-step