

Kul övningar när det INTE är träning med laget

Genom att träna på egen hand eller med kompisarna så blir spelarna ännu bättre, genom lite rolig extraträning.

Skjuta långt

Ganska kul att testa sina förmågor gällande distansskytte. Här tar man i för kung och fosterland och saftar på den fetaste rackabajsaren man kan, sen lägger man ut ett märke så polarna får en chans att slå dig.

Klockan

Handlar om att kicka bollen i luften så många gånger man kan. Börjar med att kicka 1 sen fortsätter man uppåt så länge folk klarar.

Gris

Stå i en ring och kicka bollen till varandra i luften. Den som tappar bollen får G. Först att få G-R-I-S förlorar.

Nicka till varandra

Påminner om gris fast här samarbetar man för att få så många kickar man kan.

Träffa ribban

Skjut bollen från straffområdeslinjen och tävla om vem som träffar ribban mest.

I mål utan studs

Som namnet säger: skjut mål utan att

bollen nuddar marken. Börja skjuta nära mål för att sedan backa bakåt för varje omgång.

Hörnskruvar

Ställ er vid hörnflaggan och försök skruva in bollen direkt på hörna. Flest mål vinner.

Volleykick

Passar perfekt om man vill göra drömmål utan att bli svettig.

Närmast linjen

Stå vid straffområdeslinjen och försök få bollen att stanna så nära mållinjen som möjligt. Träffar man nätet har man förlorat)

Fotboll-tennis/Rund-tennis

Gör en liten tennisplan och använd fötterna. Eller kör en rundtennis.

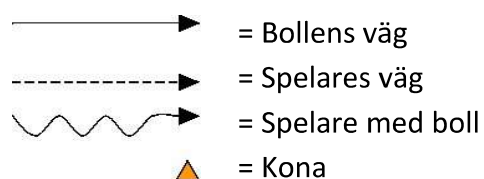
Tunneln

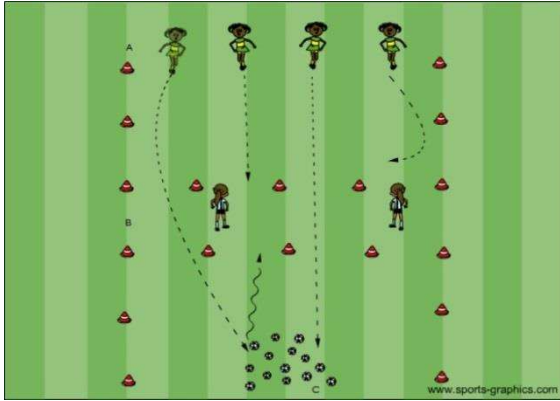
Placera ut en kompis eller föräldrar som tunnlar, bena brett isär. Under 1 minut räkna antalet genomförda tunnlar. Prova båda fötterna.

Pricken

Klassikern är faktiskt roligast.

Tecken:



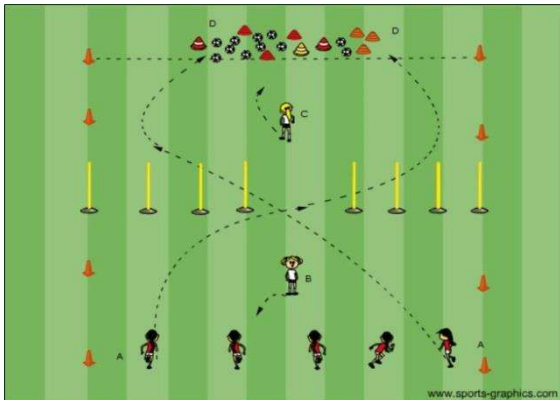


LEK 1 ALT. UPPVÄRMNING

Syfte: Lek, koordination, driva boll

Instruktion: (A) spelare (lag) skall försöka hämta bollar på andra sidan. I mitten (B) står två andra spelare som försöker nudda de spelare som försöker ta sig igenom zonen. När de lyckats att ta sig över och hämtat en boll (C) så skall de ta sig tillbaka utan att bli nuddade. De spelarna i zonen får inte gå utanför sin zon. Bli någon spelare fångad/nuddad så måste spelaren lämna tillbaka bollen och starta om från A

Organisation: 6-14 spelare, många bollar och konor, ytan kan varieras



LEK 2 ALT. UPPVÄRMNING

Syfte: Driva, springa, koordination

Instruktion: Spelarna (A) skall ta sig till yta D och hämta föremål. Olika poäng beroende på föremål. B och C är jägare och försöker fånga (nudda) de andra. När spelare blivit fångad (nuddad) så måste man lämna tillbaka bollen och starta om vid A. Mest antal föremål vinner. Kör på tid eller när föremålen tar slut. Byt jägare. Spelarna kan driva boll tillbaka och bära konorna.

Organisation: 8-22 spelare, bollar, konor



LEK 3 ALT. UPPVÄRMNING

Syfte: Driva, springa, koordination

Instruktion: Spelarna (A) skall ta sig till yta B med boll. Jägarna (C och D) skall försöka sparka iväg spelarnas bollar utanför markerat område. Lyckas jägarna med det så byter de uppgift. Variera antalet jägare. När spelarna kommit över till andra sidan får jägarna starta om på mitten av ytan.

Organisation: 5-20 spelare, bollar, konor

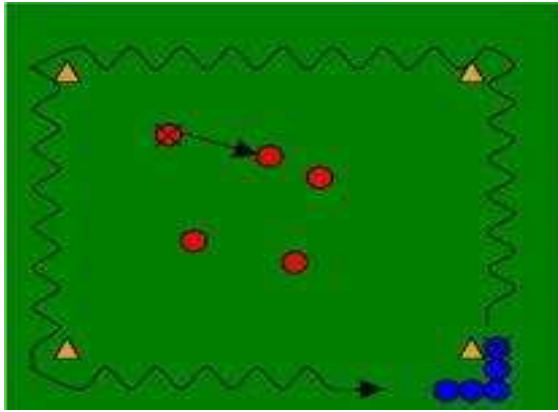


LEK 4 ALT. UPPVÄRMNING

Syfte: Driva, springa, koordination

Instruktion: Varje spelare skall hålla reda på sin boll och vakta den. Man skall försöka sparka bort de andras bollar samtidigt som man vaktar sin egen. Blir den egna bollen utsparkad (ex. A/B) ur ytan får man springa och hämta sin boll, göra en kullerbytta, och sedan är man med igen inne i ytan. Inga förlorare, alla är med.

Organisation: 5-20 spelare, bollar, konor

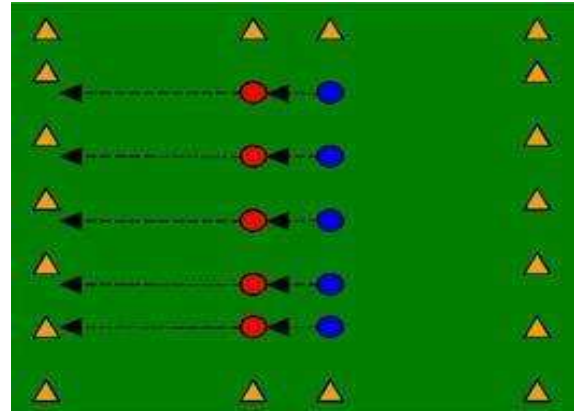


NUMMERBOLL 1

Organisation: Dela in spelarna i två lag. Spelarna i ena laget får var sitt nummer, där nummer 1 ska passa nummer 2 som passar nummer 3 o.s.v.

Spelarna i det andra laget springer runt ett markerat område med boll varsin gång medan det andra laget passar. Det lag som hinner med flest pass innan det andra har sprungit färdigt vinner.

Variation: Kan även köra på tid. T.ex. hinner ni ett varv på 20 sekunder?

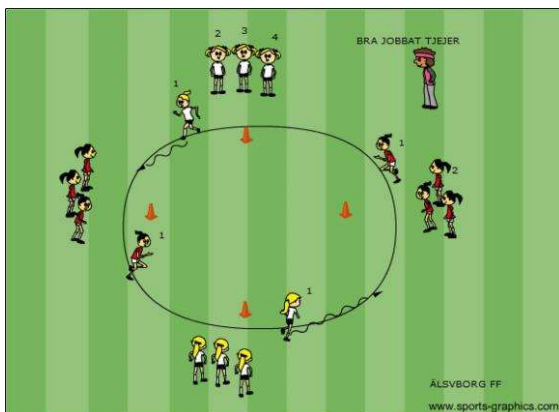


HUND OCH KATT

Organisation: Spelarna ställer upp 2 & 2 med näsan mot varandra på en linje. En linje är katter och en är hundar

När tränaren säger katter ska katterna springa över linjen närmast dom utan att bli hundarna hinner ifatt dom. Ändra efter en stund så när man säger katter ska katterna springa ifatt hundarna.

Variation: Kan även låta spelarna blunda och vända flera gånger innan start. Lägg till boll genom att både hundarna och katterna har en boll bakom ryggen. Det lag som sen ska ta sig till linjen får ta med sig bollen medan det lag som jagar struntar i sin boll och bara försöker jaga ifatt.



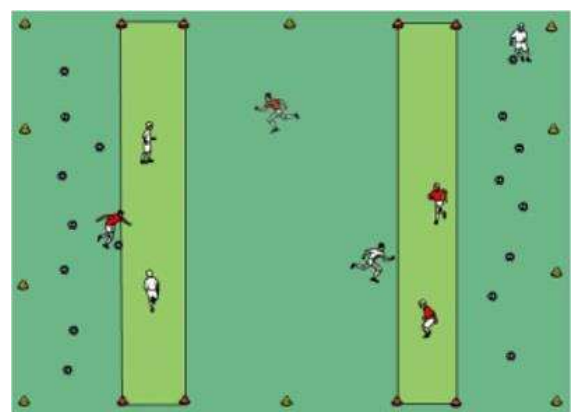
CIRKELSTAFETT

Syfte: lek, bollkontroll, driva, tävla

Organisation & Anvisning: Ställ upp i fyra lag enligt skissen ovan med en boll framför laget. Laget ställer upp i led med ex. nummer 1-4. Nr 1 i varje lag startar samtidigt. Nr 1 lämnar över bollen till nr 2 osv. När alla har sprungit runt så sätter sig alla ner.

Instruktionspunkter: Håll bollen nära foten, många tillslag på bollen, titta upp

Variationer: Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v. Kör två varv. Utan boll eller med boll i händerna.

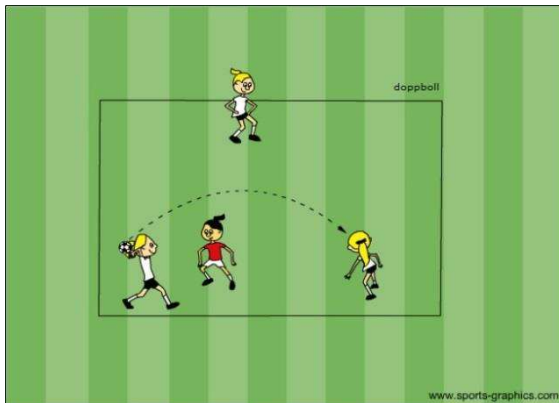


SKATTJAGE

Syfte: lek, bollkontroll, driva, tävla

Organisation & Anvisning: Spelarna delas upp i två lag. Målet är att samla så många bollar som möjligt i sin "borg". Man samlar bollarna från motståndarnas "borg". Två spelare patrullerar sin egen borg medan resterande spelare jagar bollar. Om spelarna som patrullerar sin borg "kullar" motståndarna måste motståndaren hem till sin "borg" innan han får gå ut på skattjakt igen. Man vinner genom att man har fler bollar än motståndarna när tiden är slut.

Variationer: Ge spelarna restriktioner som ex. driv endast med utsidan, driv med sulan o.s.v. Genom att ha fler patrullerande vakter blir det svårare att ta sig igenom deras försvar på dit och hemvägen. Kan göras med konor. Bollar/konor kan bäras tillbaka med händerna.



LEK 5 DOPPBOLL

Syfte: Koordination, rörelseglädje

Instruktion: Bollen (i hand) kastas mellan spelare. Innan man kastar bollen måste bollen nudda (dopp) marken. Ju mindre deltagare ju mer rörelse och bolltouch. Går att spela på 5, 7-manna plan över hela ytan. Mål görs genom att tex nicka in bollen i mål. Ju mer spelare ju mindre bolltouch.

Organisation: 4-12 spelare, bollar, konor



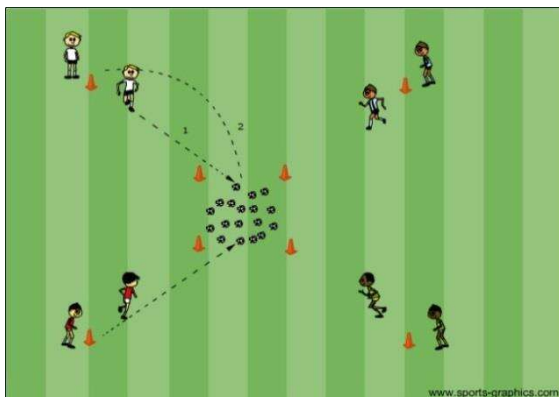
LEK 7 - BOLLKONTROLL

Syfte: Driva, springa, koordination

Instruktion: utse en ledare som står med ryggen MOT de andra för att sedan räkna till tre. Under tiden han räknar till tre, så ska spelarna ta sig så nära ledaren som ni hinner. Nr han räknat till tre, så vänder han sig om och då ska ni alla stå blickstilla!

OM de hinner ta er fram till ledaren och klappa henne/honom på axel innan han vänder sig om, så har ni vunnit omgången

Organisation: 5-20 spelare, varsin boll, konor

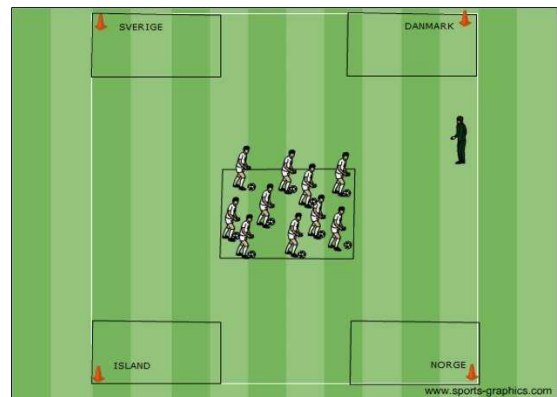


LEK 6 ALT. UPPVÄRMNING

Syfte: Driva, springa, koordination

Instruktion: ROBIN HOOD - Varje spelare skall hämta boll i Slottet och driva bollen tillbaka (BARA EN I TAGET) den till Sherwood-skogen. När bollarna är slut vinner det lag som har flest bollar i slottet.

Organisation: 8-12 spelare, bollar, konor



LEK 8 - NORDEN

Syfte: Koordination, rörelseglädje, driva boll

Instruktion: Ledaren ropar SVERIGE! Då ska alla spelarna driva bollen till detta område. Den som kommer sista får göra en kullerbytta. När alla har samlats så kör man igen. Variera löpningarna, raka och diagonala. Lägg till att spelaren måste göra finter på vägen.

Organisation: 4-12 spelare, bollar, konor



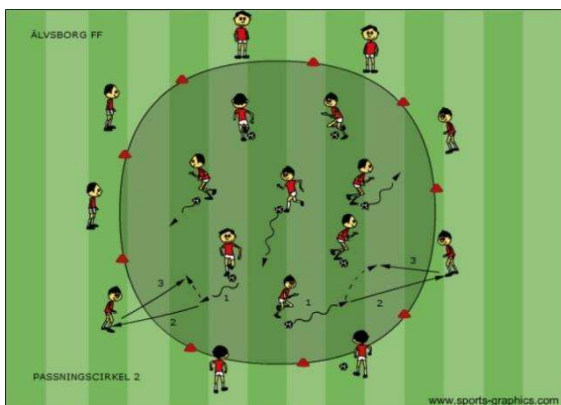
DRIVA – KONSKOG

Syfte: Driva boll med utsida och insida

Anvisning: Bollen nära foten, titta upp

Instruktion: Spelare driver boll i befintlig yta. Alla har varsin boll. Undvik att gå på konor och krocka med andra spelare. Titta upp ifrån bollen. Driv bollen med både höger och vänster fot i olika riktningar.

Organisation: 8-12 spelare, konor, bollar. Ytan kan variera.



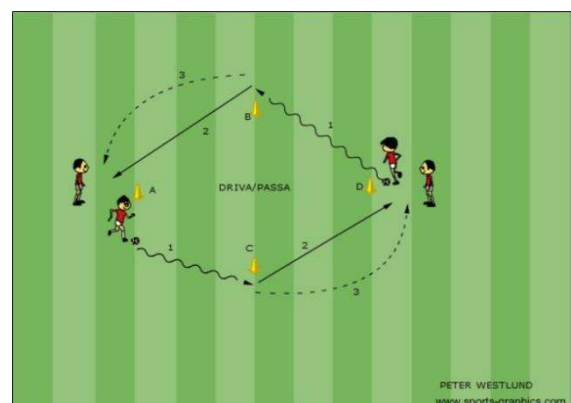
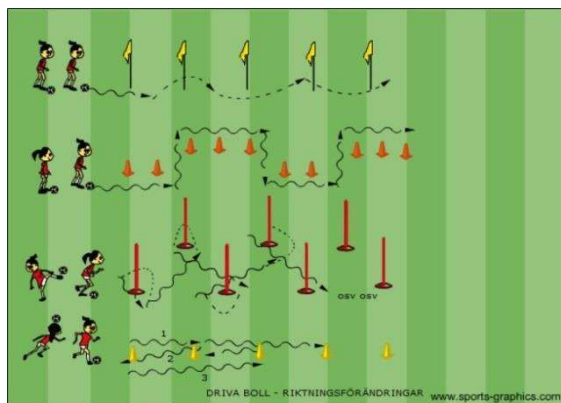
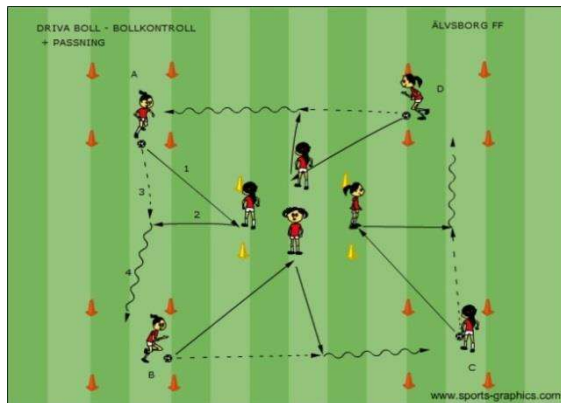
DRIVA - PASSA

Syfte: Driva boll med utsida och insida, passning

Anvisning: Bollen nära foten, titta upp

Instruktion: Spelare driver bollen mot markerat hinder. Runda hindret enl. bild och pass den spelaren som står först i kön (utan boll). Alla kör samtidigt. i Driv bollen med både höger och vänster fot i olika riktningar.

Organisation: 8-12 spelare, konor, bollar. Ytan kan variera.



DRIVA - BOLLKONTROLL

Syfte: Driva boll, riktningsförändringar

Instruktion

Variation: Utsida fot, insida fot, 1-3 tillslag

Organisation:

DRIVA - BOLLKONTROLL

Syfte: Bollkontroll

Instruktion: Spelaren **driver bollen framför** sig till kona (A-C resp. D-A), lämnar över bollen till kompis

Variation: Insida, utsida, titta upp

Organisation: 4-6 spelare, 2 bollar, 4 konor



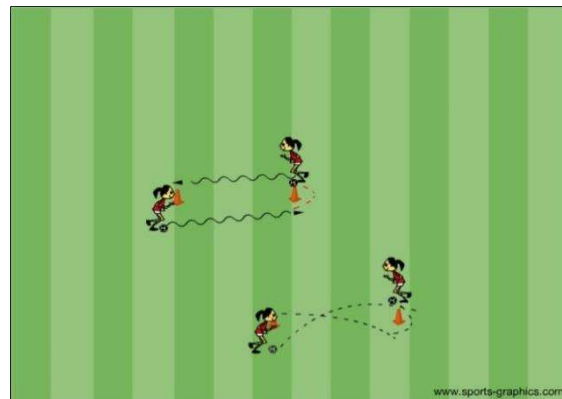
DRIVA - BOLLKONTROLL

Syfte: Bollkontroll

Instruktion: Spelaren a1 och b1 **driver bollen framför sig** till mitten och vänder sedan runt varandra. Passning tillbaka till kompis.

Variation: Insida, utsida, titta upp

Organisation: 4-6 spelare, 2 bollar, 4 konor
(4 spelare på varje, lägg ut 1-4 stationer)



DRIVA - BOLLKONTROLL

Syfte: Bollkontroll

Instruktion:

1. Driv runt konor, byt håll
2. Driv runt i åttor, byt håll

Variation: Insida, utsida, titta upp

Organisation: 4-6 spelare, 2-4 bollar, 4 konor



DRIVA - BOLLKONTROLL

Syfte: Bollkontroll

Instruktion: Spelaren **driver bollen framför** sig till kona (A-B, B-C, C-D och D-A), lämnar över bollen till kompis

Variation: Insida, utsida, titta upp

Organisation: 4-6 spelare, 2-4 bollar, 4 konor.
Det funkar med 4 bollar, alla startar samtidigt.



DRIVA - BOLLKONTROLL

Syfte: Bollkontroll

Instruktion: Spelare vid kona A och B driver bollen framför sig utanför kona C och D. Spelare vid kona C och D driver bollen framför sig innanför kona A och B. Bollen lämnas över alt. spelaren fortsätter driva.

Variation: Insida, utsida, titta upp, driv runt i åttor, byt håll

Organisation: 8-12 spelare, 4-8 bollar, 6 konor



DRIVA - BOLLKONTROLL

Syfte: Bollkontroll

Instruktion:

Spelare A driver till bollen framför sig till B, och tvärtom. Spelare C driver bollen framför sig till D. Överlämning av boll sker efter drivning.

Variation: Insida, utsida, titta upp,

Organisation: 8-12 spelare, 4 bollar, massor av konor



DRIVA – BOLLKONTROLL/STAFETT

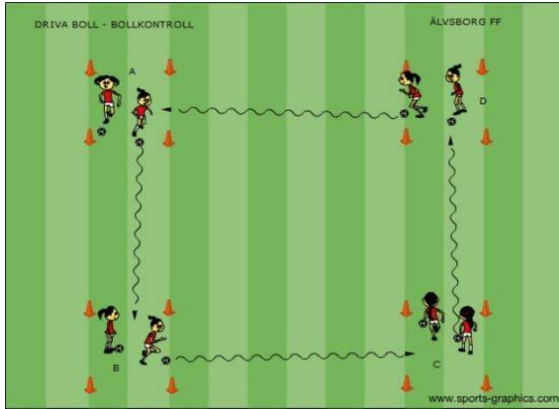
Syfte: Bollkontroll, samarbete, tävling

Instruktion:

Spelarna håller varandra i händerna och driver till bollen tillsammans framför sig till kona, och där rundar de konan och driver tillbaka. Överlämning av boll sker efter drivning.

Variation: Insida, utsida, titta upp, passa emellan, en spelare driver bollen åt ett håll, den andra driver tillbaka efter byte vid konan

Organisation: 12-24 spelare, 4 bollar, 4 konor



DRIVA – ÖVERLÄMNING 1

Syfte: Driva boll med utsida och insida

Anvisning: Bollen nära foten, titta upp

Instruktion: Spelare driver boll, från A till B. När spelare A kommit fram till spelare B:s zon (fyrkant) så sticker B iväg. A stannar osv. *Spelaren lämnar alltså inte sin zon förrän ny spelare kommit fram. Det kan givetvis vara fler spelare i varje zon (fyrkant)*

Organisation: 8-12 spelare, konor, bollar.
Ytan/avstånd kan variera.



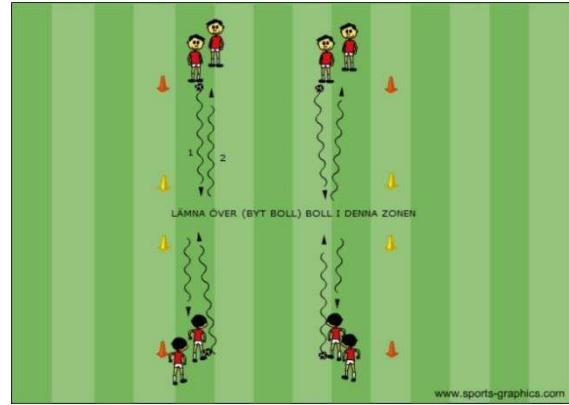
DRIVA – ÖVERLÄMNING 2

Syfte: Driva boll med utsida och insida

Anvisning: Bollen nära foten, titta upp

Instruktion: Spelare driver boll till vänster eller höger till nästa spelare (se bild). Där lämnas bollen till ny spelare osv. *Börja med 1 boll, lägg sedan till ytterligare bollar ju skickliga spelarna är. Man kan vara två spelare vid varje station.*

Organisation: 6-12 spelare, konor, bollar.
Ytan/avstånd kan variera.



DRIVA – ÖVERLÄMNING 3

Syfte: Driva samt överlämning

Anvisning: Driva med insida och utsida fot, överlämning till annan spelare. Driv bollen nära foten. Valfri överlämning.

Instruktion: 1 Spelare driver boll till zon (gul kona) där spelaren lämnar över sin boll till spelaren från andra sidan. 2 Efter överlämning driver alt. passar spelaren tillbaka bollen till väntande spelare i kö.

Organisation: 8-12 spelare, 4 röda konor, 4 gula konor, bollar. Ytan kan variera.



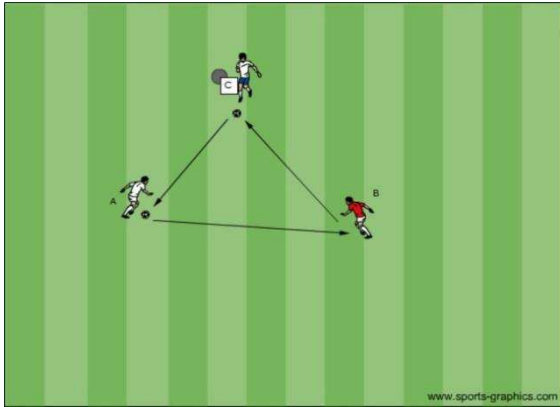
DRIVA – ÖVERLÄMNING 4

Syfte: Driva boll med utsida och insida

Anvisning: Bollen nära foten, titta upp

Instruktion: Spelare driver boll rakt fram och lämnar över bollen till medspelare utan boll. Byte av kö.

Organisation: 6 spelare, konor, bollar.
Ytan/avstånd kan variera.



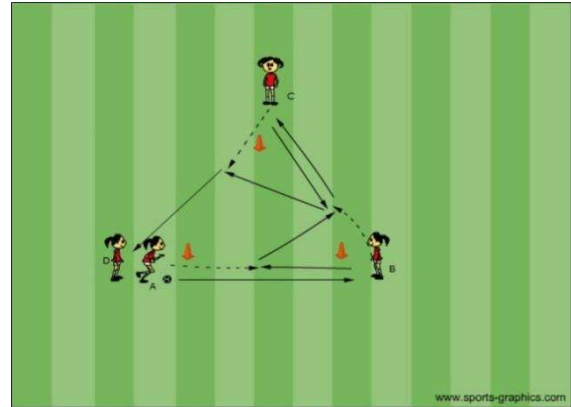
JOHAN JANSON SPECIAL 1

Syfte: Fotarbete, passning, koordination

Instruktion: Tre spelare med två bollar.
Passningar i bestämd riktning. A till B, B till C, C till A (med- eller motsols)

Variation: Sula inåt, utsida fot, insida fot, två tillslag

Organisation: 3 spelare, 2 bollar



PASSNING I TRIANGEL 1

Syfte: Passning i triangel

Anvisning: Passning på närmaste fot, passning på bortre fot, medtagning av boll

Instruktion: A passar till B, B tar med bollen och passar C, C tar med bollen och passar A. Två tillslag.

Efter att spelarna har passat bollen så byter spelaren plats, d.v.s. A till B, B till C osv

Organisation: 4 spelare, 3 konor, 1 boll



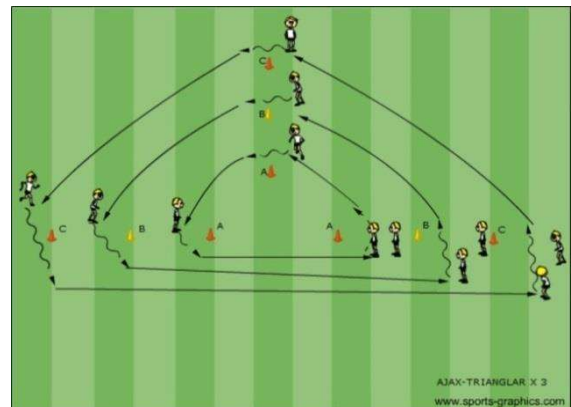
JOHAN JANSON SPECIAL 2

Syfte: Fotarbete, halvvolley, koordination

Instruktion: Tre spelare med två bollar.
Passningar/halvvolley i bestämd riktning. A till B, B till C, C till A (med- eller motsols)

Variation: Utsida fot, insida fot, 1-3 tillslag

Organisation: 3 spelare, 2 bollar



PASSNING I TRIANGEL 2

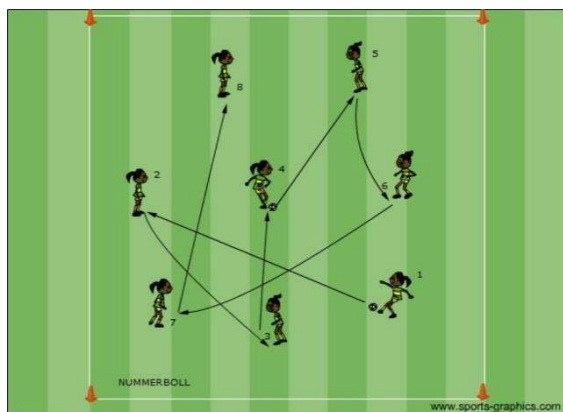
Syfte: Passning i triangel x 3

Anvisning: Passning på närmaste fot, passning på bortre fot, medtagning av boll

Instruktion: A1 passar till A2, A2 tar med bollen och passar A3, A3 tar med bollen och passar A1. B och C likaså. Två tillslag.

Efter att spelarna har passat bollen så byter spelaren plats, d.v.s. A1 till A2, A2 till A3 osv. B och C likaså.

Organisation: 12 spelare, 9 konor, 3 bollar



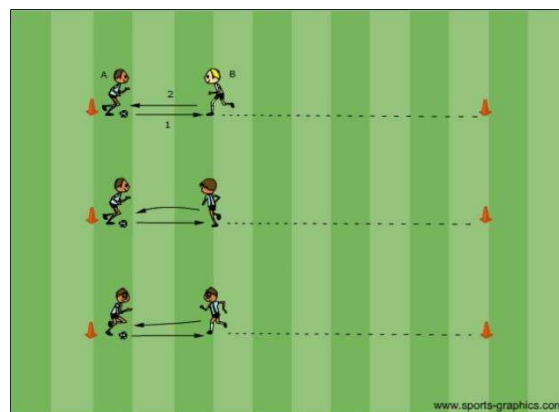
PASSNING - NUMMERBOLL

Syfte: Korta och långa passningar

Anvisning: Passning framför medspelare, med insida eller yttersida, på marken eller i luften, lång eller kort

Instruktion: Spelare 1 och 4 startar med boll. De passar sedan nr 2 resp. nr 5, Nummer tilldelas innan övningen startar. Alla spelarna är i rörelse hela tiden, Variera med varannan kort, vartannat långt pass.

Organisation: 8-10 spelare, 4 konor, 2 bollar

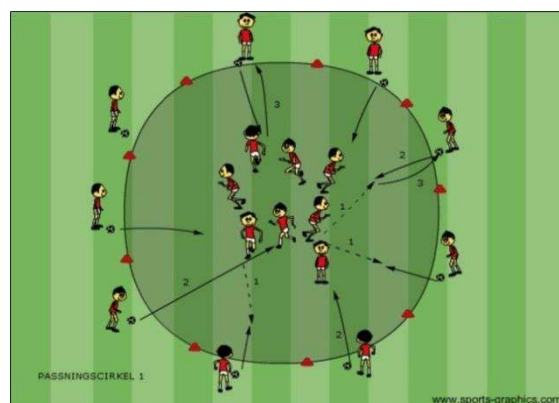
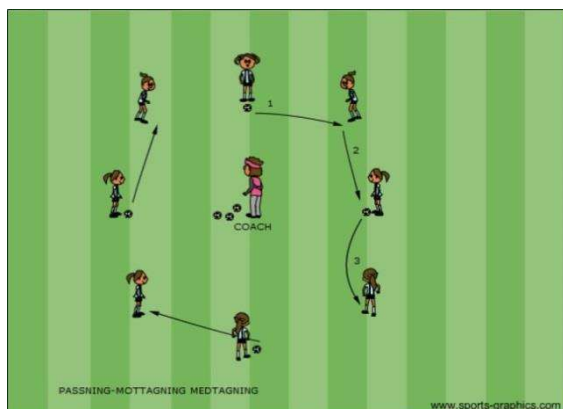


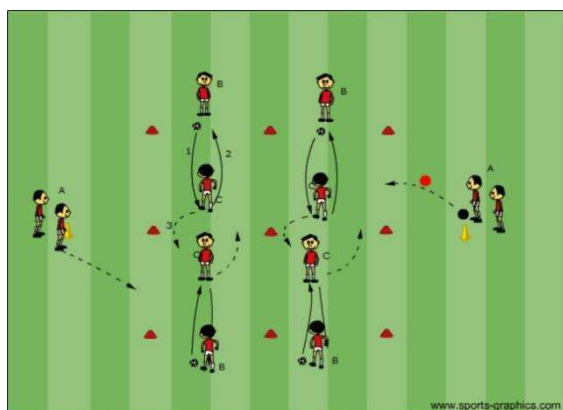
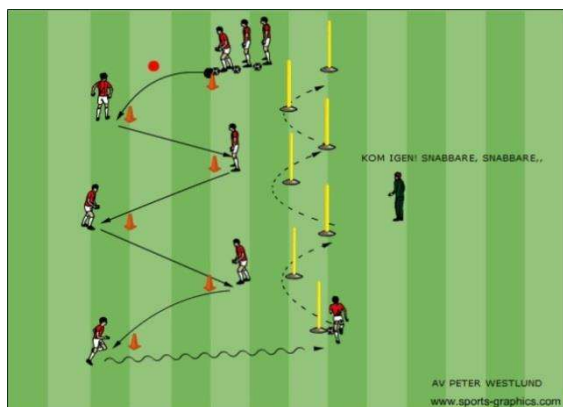
PASSNING

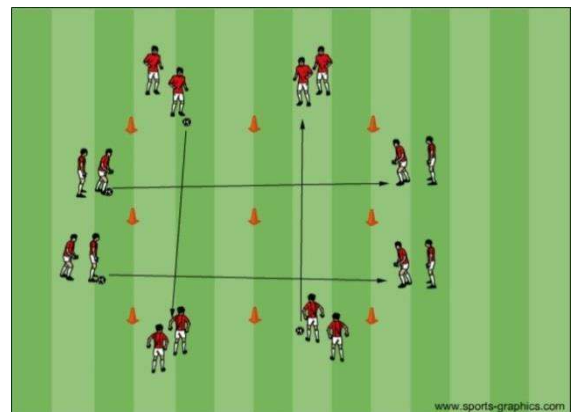
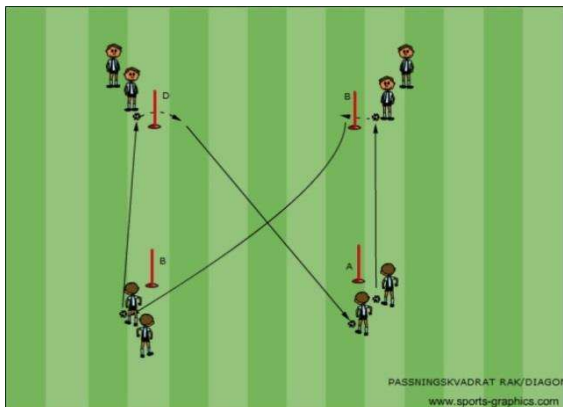
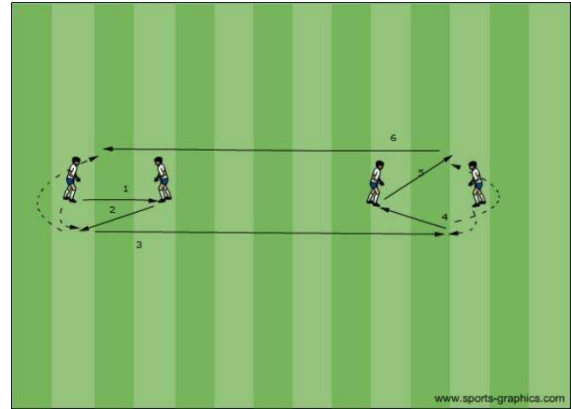
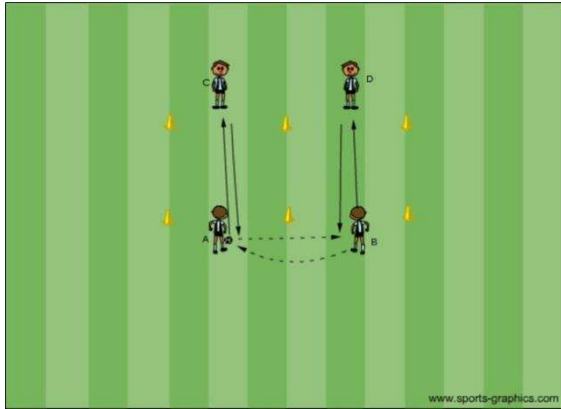
Syfte: Korta passningar, koordination

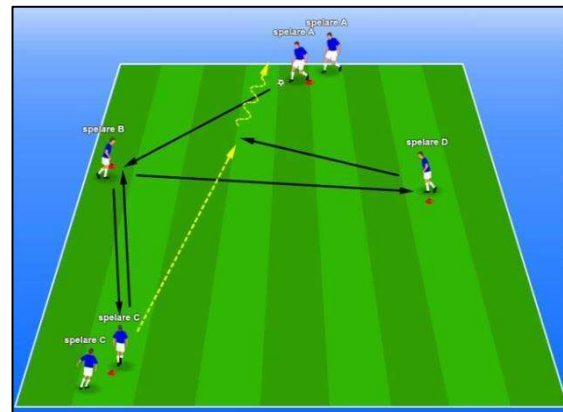
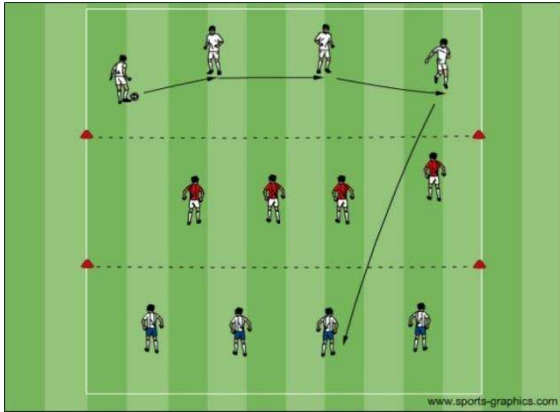
Anvisning: Passning på marken framför medspelare, med insida eller yttersida, variera med passning vid sidan om medspelaren

Instruktion: Spelare A startar med boll. A passar till B som backar i lågt tempo. B passar tillbaka på ett tillslag. Byt håll. Använd båda fötterna.









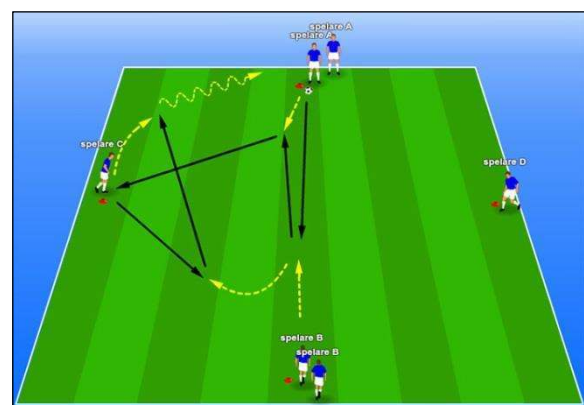
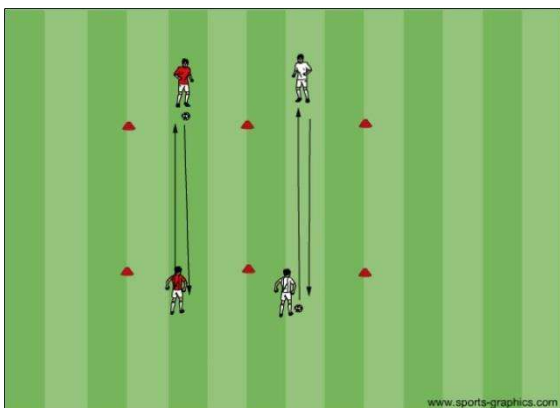
PASSNING MED RÖRELSE 2

ORGANISATION:

Spelare A passar till spelare B.
B passar boll till C som gör tillbakaspel till B.
Spelare B passar till spelare D.
När den bollen spelas till D sticker spelare C mot spelare A:s position och får boll från D i fart.

INSTRUKTION:

Koncentration på mottagning/medtagning och passning, Använd rätt fot.



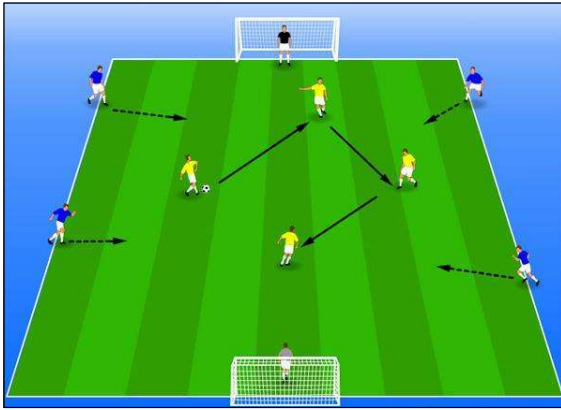
PASSNING MED RÖRELSE 1

ORGANISATION:

Spelare A passar boll till mötande spelare B.
B gör tillbakaspel till A.
A passar till spelare C.
C passar till B som gjort förflyttning snett bakåt.
C sticker mot A:s position.
B passar till C i fart.
Övningen vänder. A passar B som passar till D osv.

INSTRUKTION:

Koncentration på passning, använd rätt fot.
Spelarna byter positioner.

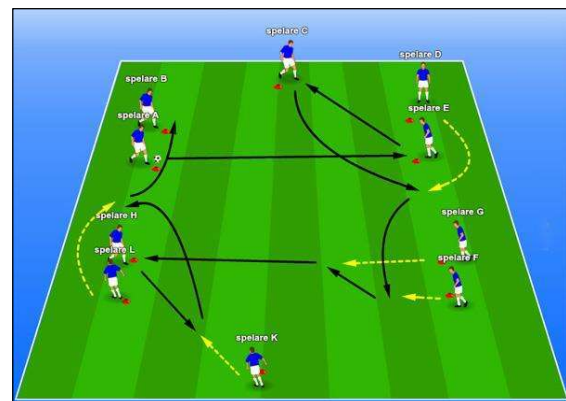
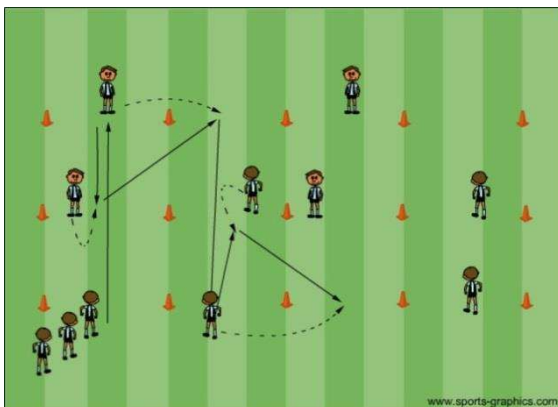
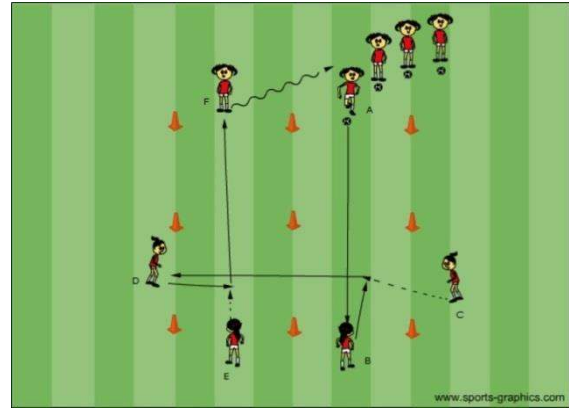


PASSNINGSSPEL UNDER PRESS

SPELARE: 4 mot 4 med två målvakter.

ORGANISATION:

Man spelar med två lag och två målvakter. Bollhållande lag ska under press hålla bollen inom laget med 20 pass. Tränaren ropar in det andra laget när bollhållande lag har gjort 4 pass inom laget. Laget som kommer in har 30 sekunder på sig att vinna boll samt skjuta mot något av de två målen. Lyckas man inte med det börjar man om. Nu har innerlaget att hålla bollen i 30 pass inom laget. Tränaren ropar in utelaget som har sina 30 sekunder på sig att vinna boll samt komma till skott. Lyckas utelaget att vinna boll samt komma till avslut så blir de innerlag.



PASSNING MED RÖRELSE 3

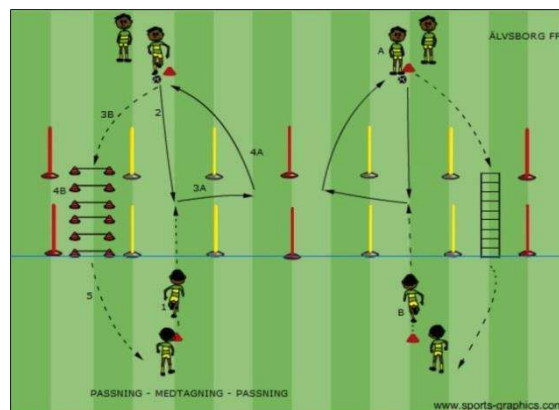
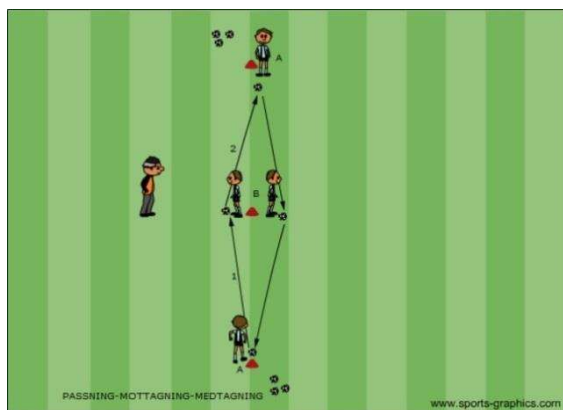
ORGANISATION:

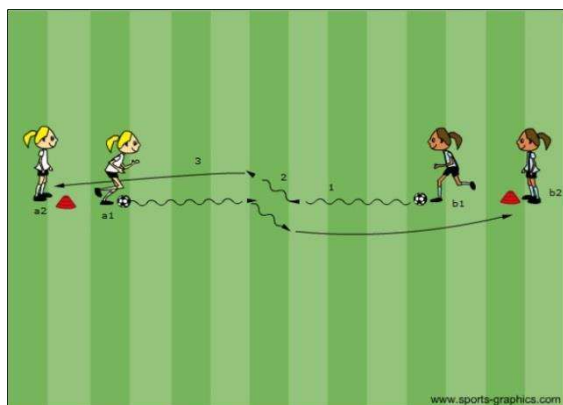
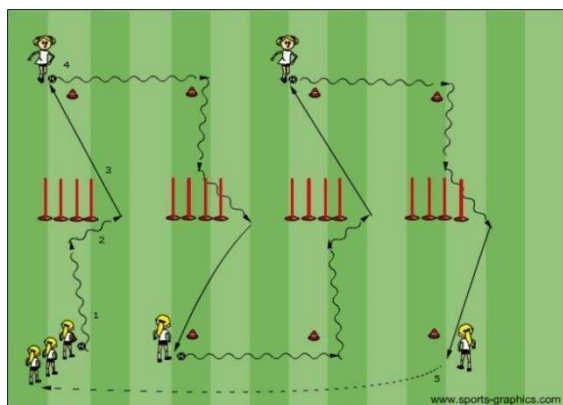
Spelare A passar till spelare E. E passar till spelare C som passar en lång passning till spelare D som kommer i fart.

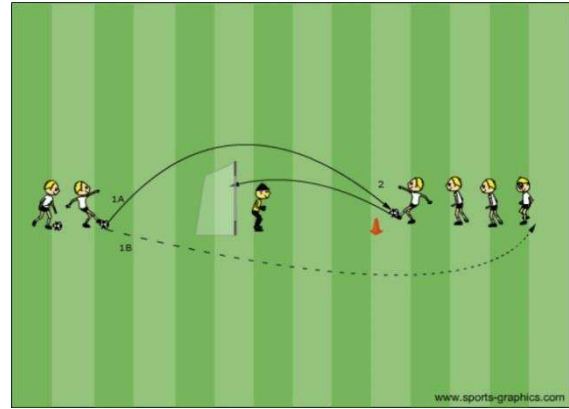
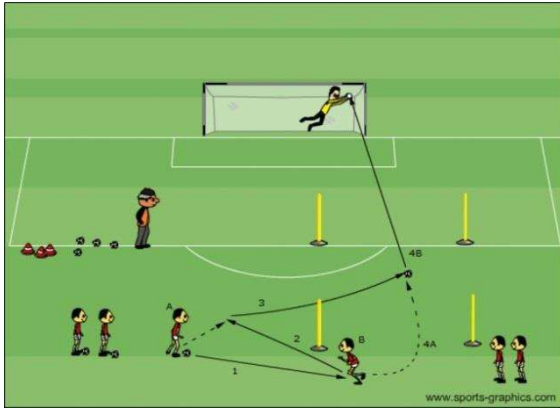
Spelare D passar boll till spelare F i rörelse. Spelare F passar till spelare G som kommer i fart. Övningen börjar om med spelare K,H,L och B.

INSTRUKTION:

Spelarna byter plats efter passning D,E,H och L.







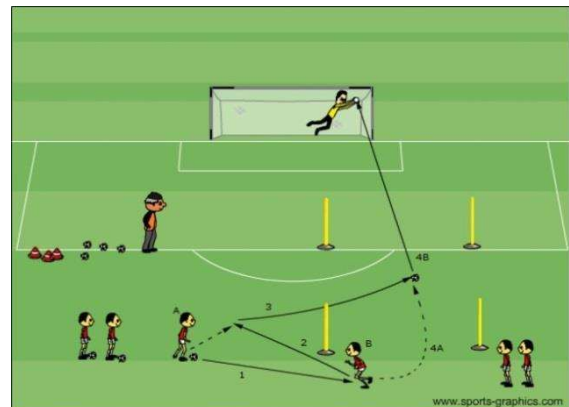
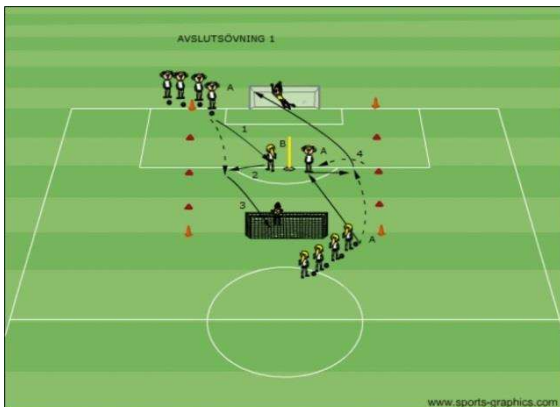
AVSLUT – VOLLEY OCH HALVVOLLEY

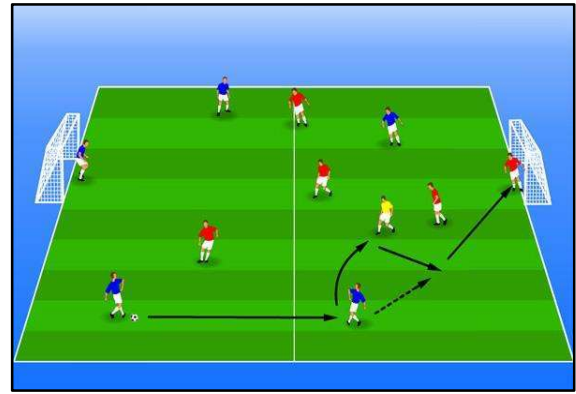
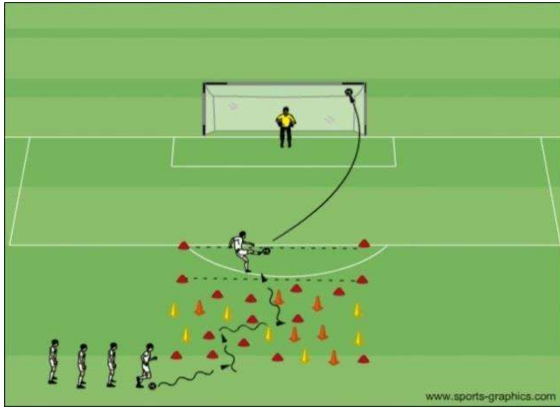
Syfte: Avslut – volley och halvvolley

Anvisning: Spelare bakom mål skjuter eller chippar bollen över målet till/framför spelare på andra sidan.

Instruktion: 1A skjuter alt. Chippar bollen över till 2. 1B Spelare byter position/kö

Organisation: 4-6 spelare, 1-2 mv, många bollar



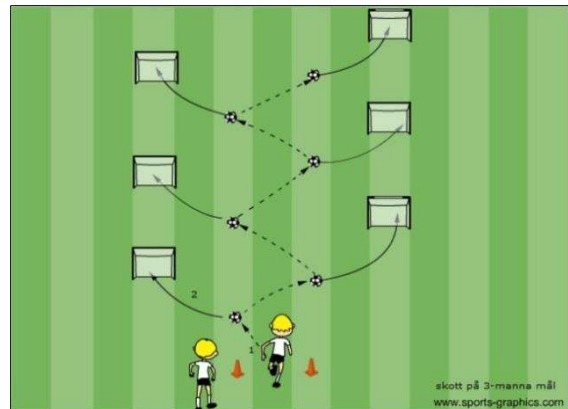
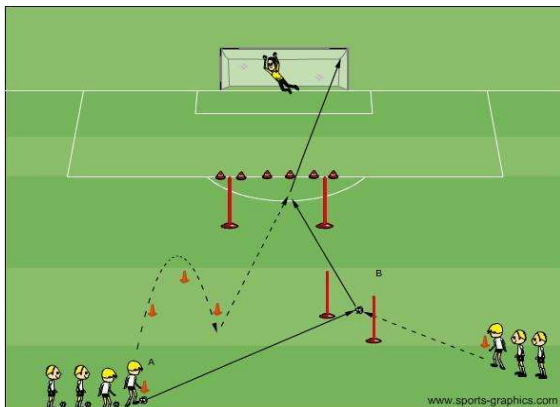


AVSLUT – SKOTT (SPELÖVNING)

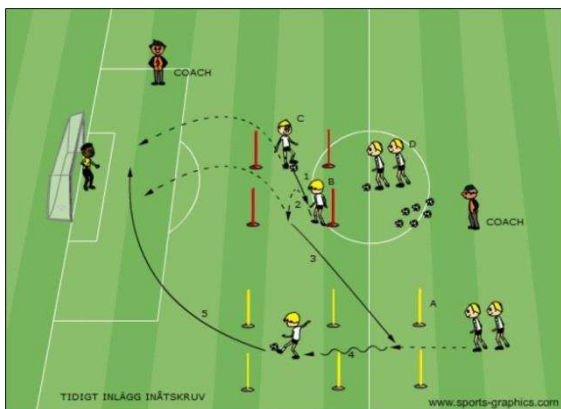
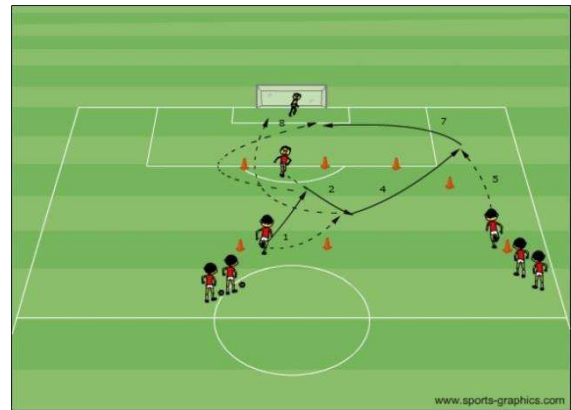
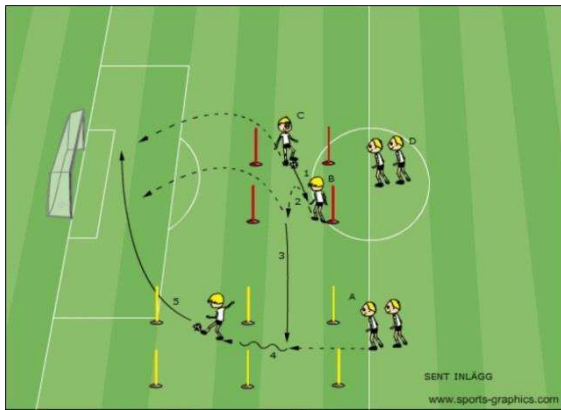
Man spelar 4 mot 4 med målvakter samt en fri spelare som alltid är med det bollhållande laget. Man spelar med tre försvarare och en anfallare på var planhalva. De positionerna håller man hela tiden. Den fria spelaren får röra sig på hela planen. Forward och den fria spelaren får gå på returer. Anfallande lag får komma över med ytterligare en spelare- Målvakt börjar med boll. Låt övningen börja med att man spelar till forward som om han/hon kan vända upp eller dribbla och komma till skott eller göra tillbakaspel.

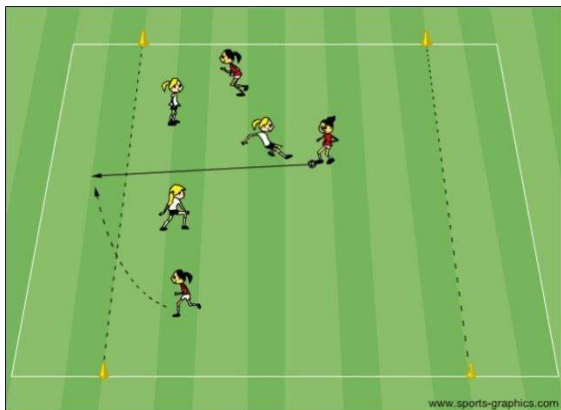
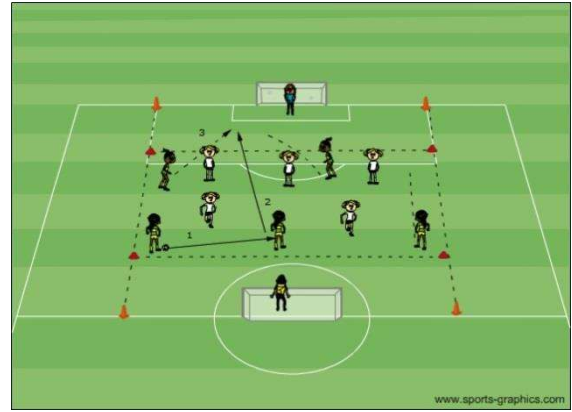
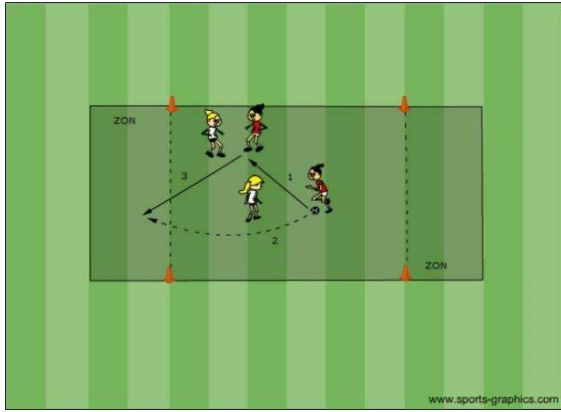
INSTRUKTION:

Angripare kan göra mål från returer.
Skott så snabbt om möjligt

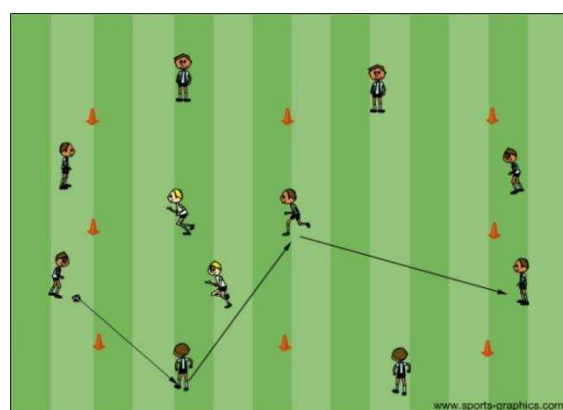
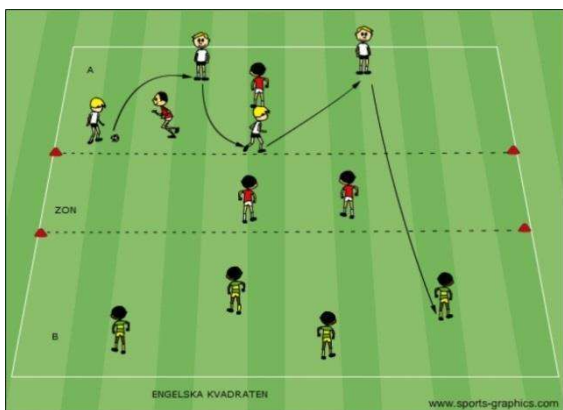
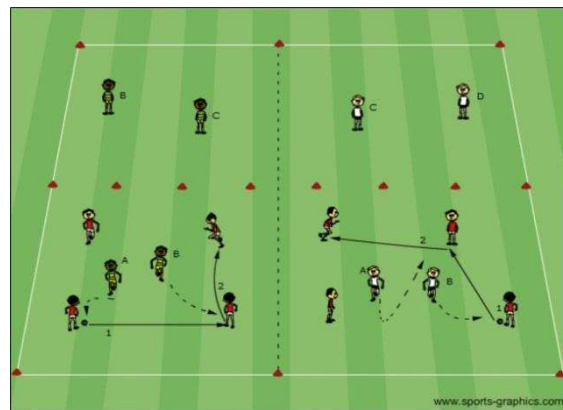
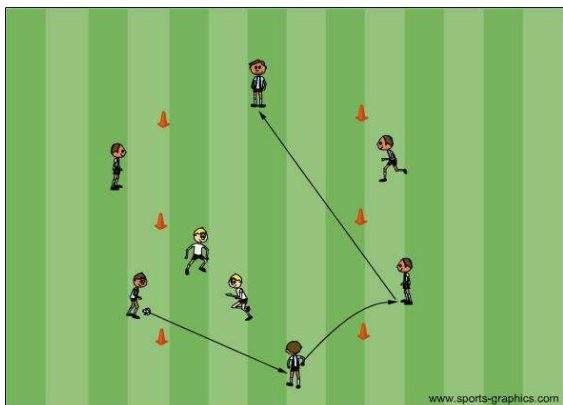


Anfallsvapen – tidiga/sena inlägg

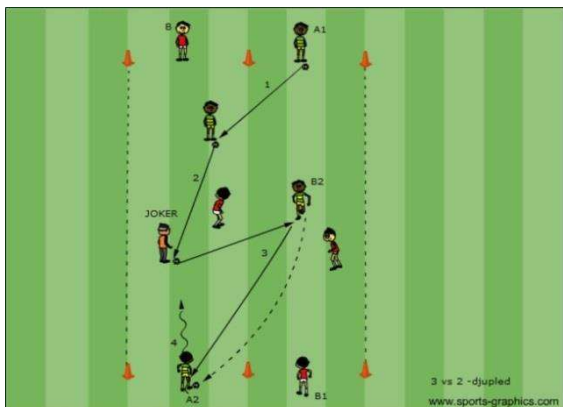
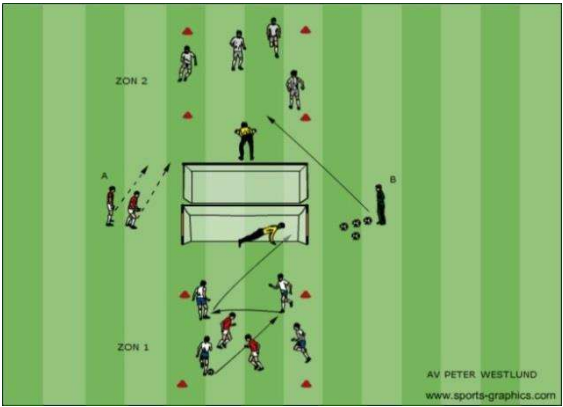
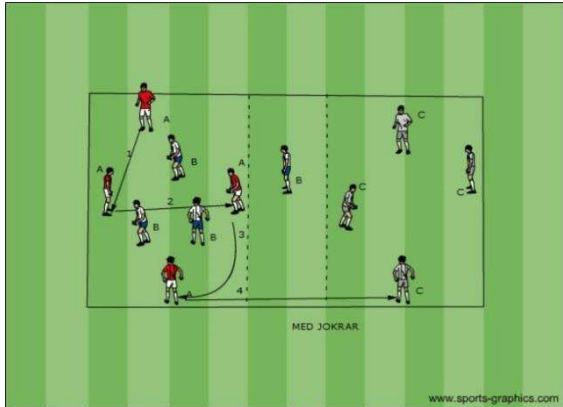
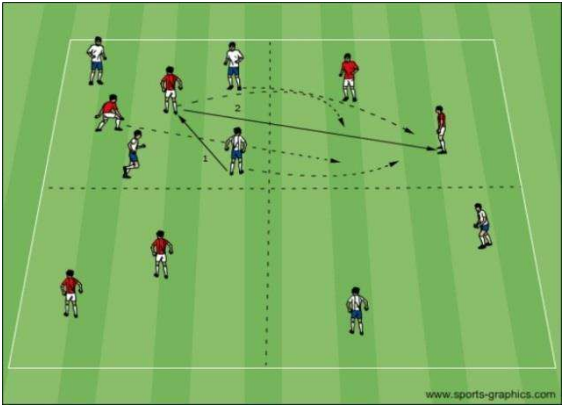




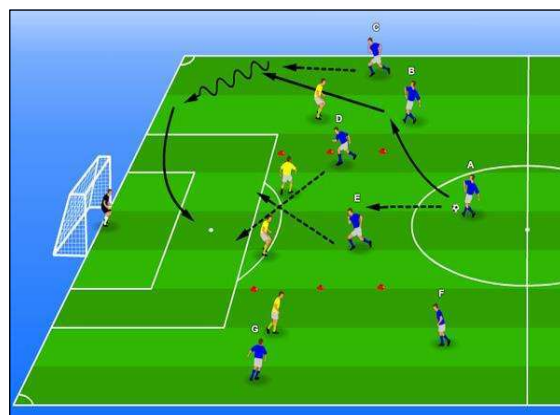
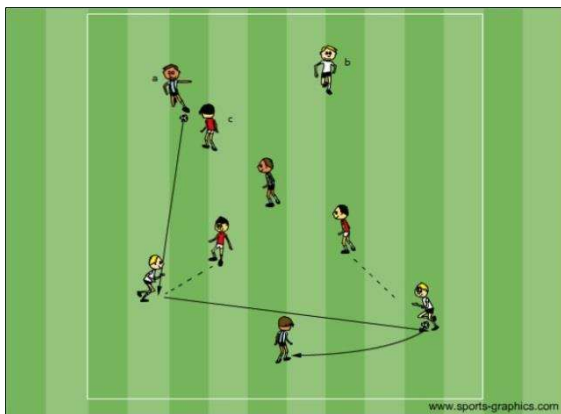
Anfall – possession, spelövertag



Anfall – possession, spelövertag



Anfall – possession, spelövertag



Förbättra utnyttjande av en situation med numerisk övertalighet

Organisation:

4 mot 2 samt 2 mot 1 på kanterna.

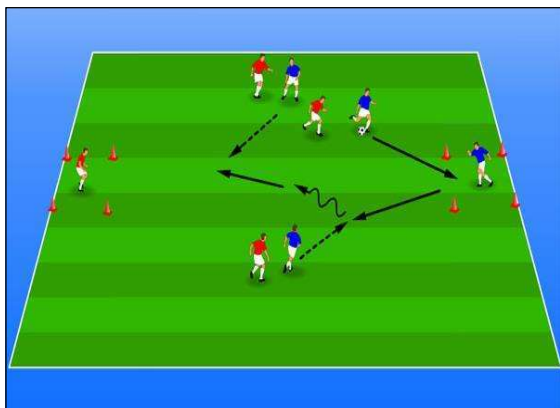
Växla mellan kanterna varannan gång.

Spelare A passar ut boll till B som spelar till C som ska hitta spelare D,E eller Spelare A med ett inlägg.

Att tänka på:

Tajming i löpningar och inlägg.

Bra fart på bollen.



POSSESSION MED VÄGGAR

ORGANISATION:

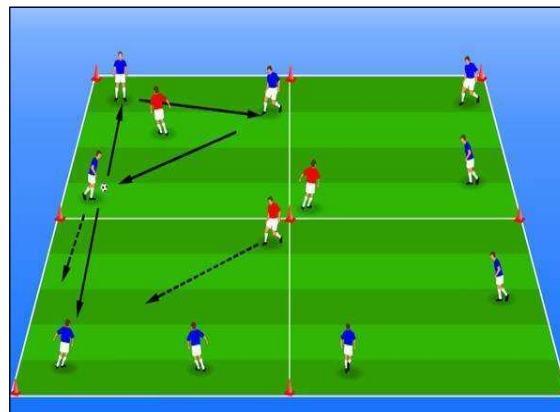
Man spelar tre mot tre. Vid varje kortsida finns en kvadrat(box) där en spelare är placerad i varje box. Man spelar man mot man och ska försöka passa till spelaren i boxen. Spelaren i boxen måste spela tillbaka till samma lag den fått bollen ifrån.

När man lyckas att spela till spelaren i boxen söker man sig till nästa sida och försöker hitta den spelaren i den boxen.

INSTRUKTION:

Man måste hela tiden vara i rörelse för att skapa yta framför sig att ta emot passning.

Man byter spelarna i boxen efter en vis tid.



ATT GE PASSNINGSLTERNATIV

ORGANISATION:

12 spelare. 3 mot 1 i varje kvadrat. De tre röda spelarna som ska sätta press startar från kon i mitten.

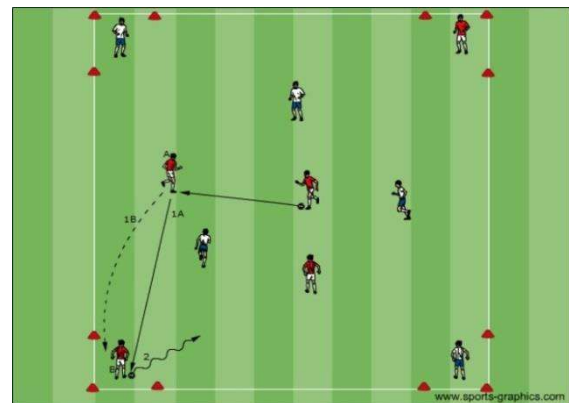
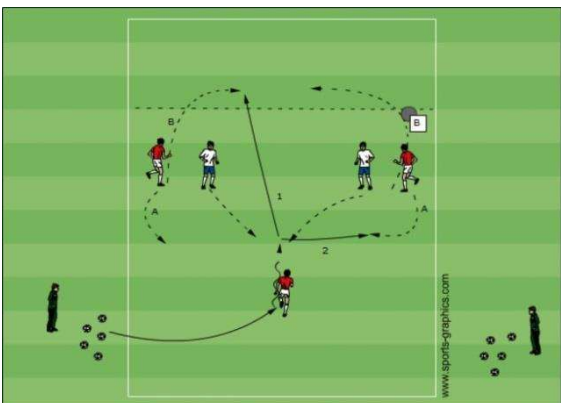
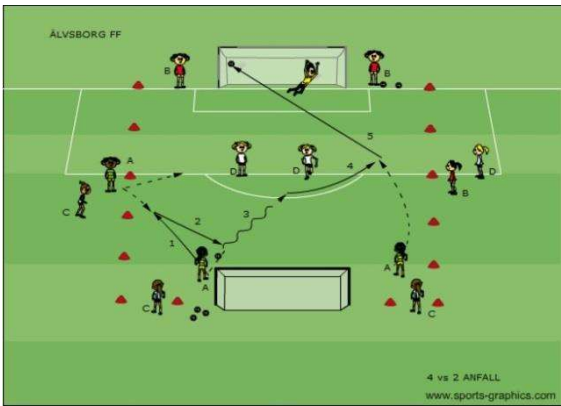
Den spelaren som passar in boll i en ny kvadrat följer med boll så att man blir tre spelare i kvadraten.

INSTRUKTION:

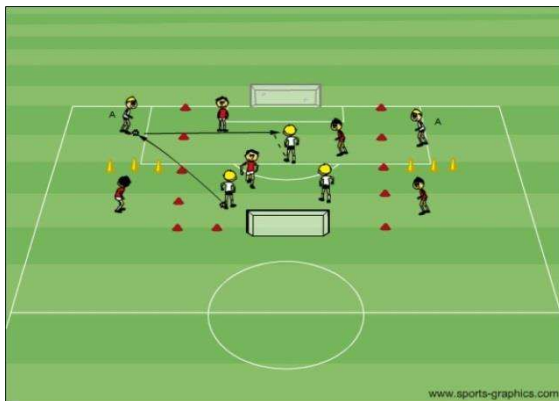
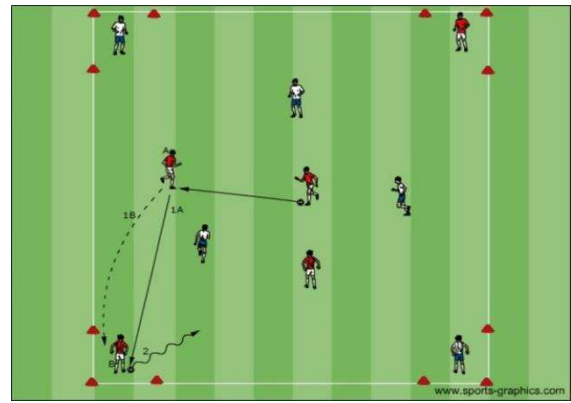
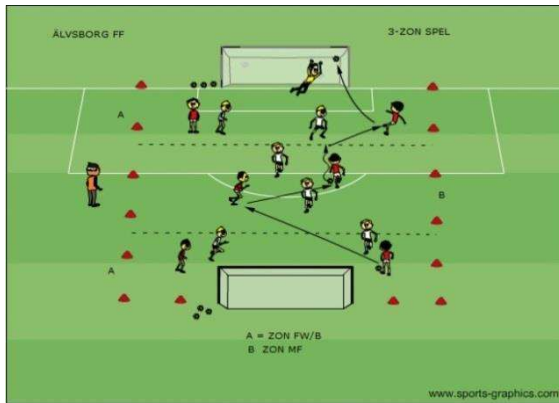
Man byter de tre efter en tid.

PLAN: Fyra kvadrater 10x10

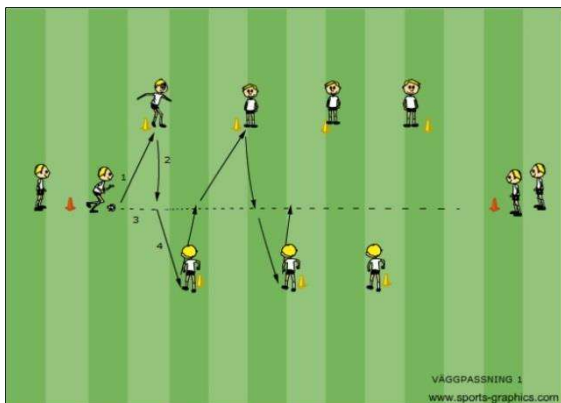
Anfall – possession, spelövertag (3 vs 2)



Anfall – possession, spelövertag (3 vs 2)



Anfallsvapen – överlapp, väggpassning (2 vs 1)

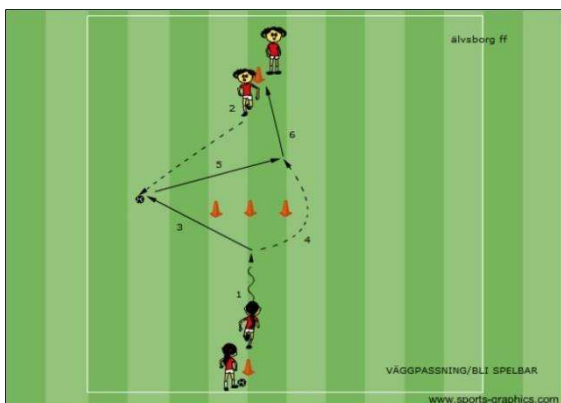


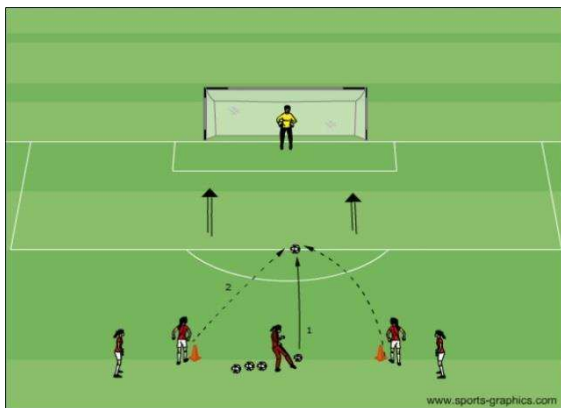
2 VS 1

Spelare A passar till spelare D samt löper in diagonal för att få boll av spelare D. Spelare A och D ska nu försöka att dribbla, komma på överlapp eller väggpassa förbi försvararen samt ta sig in genom något av konmålen för att sedan komma till skott. Vinner försvararen boll ska den så snabbt som möjligt skjutas mot det tomma målet vid mittlinjen (eller med MV).

Att tänka på.

Att A ska snabbt in i plan för att ge passningsalternativ.





UTMANA 1 VS 1

Spelare A passar till spelare D.

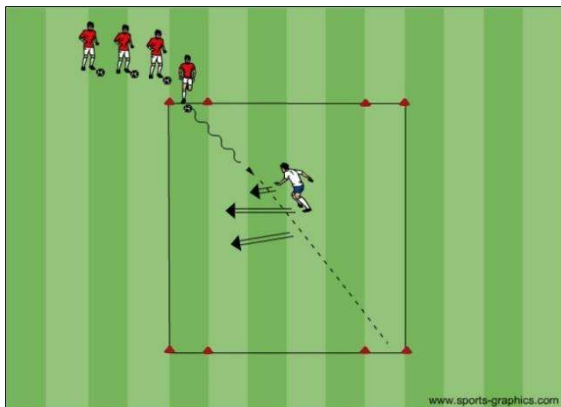
Spelare D tar emot boll och ska försöka att dribbla försvararen och tas sig igenom ett konmål och avsluta med skott. Bryter försvararen boll ska den på 1-2 tillslag slå boll i tomt mål som är placerat på mittlinjen.

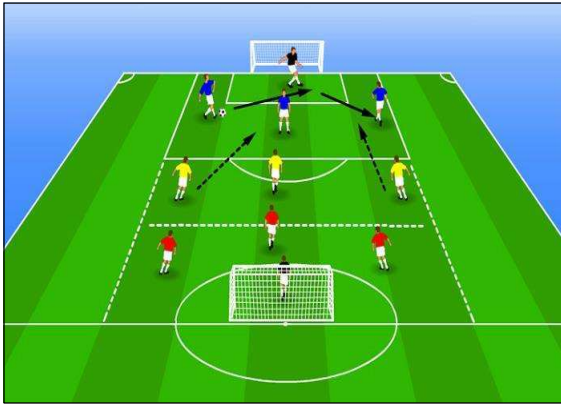
Att tänka på.

Ta med bollen i en vinkel mot något av konmålen, eller använd huvudet.

Försvararen pressa ut bollhållaren mot kanterna.

Försvararen håll ögonen på bollen.





För att uppmuntra främre forwards att vinna boll och skapa målchanser

Organisation:

Spelarna i ytterzonerna ska passa bollen inom laget med minst fem passningar får använda målvakten. Om man lyckas ska man spela över bollen till den andra ytterzonen.

Från mittenzonen kommer två spelare in och sätter press den tredje spelaren blir kvar för att försöka hindra boll som spelas genom mittzonen. Vinner de bollen ska de försöka att göra mål.

Övningen börjar om på den andra ytterzonen.

Att tänka på:

Dom tre som försvarar jobbar med press



FÖRSVAR/OMSTÄLLNING 1

ORGANISATION:

Det anfallande blå laget spelar 3 mot 3 mot det röda laget.

Om det röda laget vinner boll ska de försöka att passa den röda spelaren i cirkeln.

Den röda spelaren försöker med 1 mot 1spel försöka göra mål i det nedre målet.

Vinner den blå spelaren boll spelar blå in boll till det blå laget.

INSTRUKTION:

Den röda spelaren måste vara mycket aktiv utan boll när de röda vinner boll.

Efter en tid byter man de två som spelar 1 mot 1.



FÖRSVAR/OMSTÄLLNING 2

ORGANISATION:

Det anfallande blå laget spelar 3 mot 3 mot det röda laget.

Om det röda laget vinner boll ska de försöka att passa den röda spelaren i cirkeln.

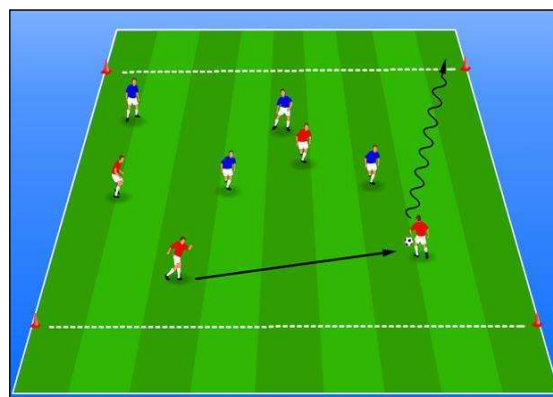
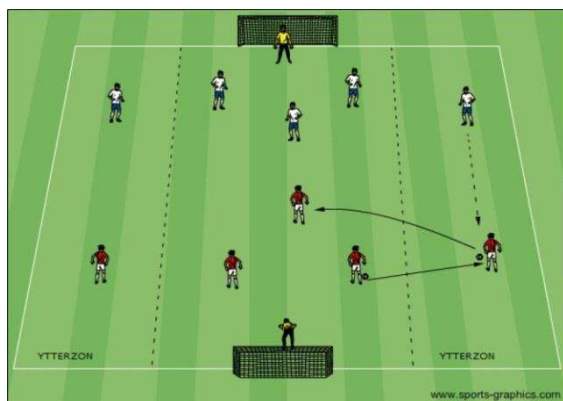
Den röda spelarentar emot bollen och passar tillbaka till röd spelare som nu får gå över mittlinjen.

De blå får endast försvara sig med en spelare. Vinner den blå spelaren boll spelar blå in boll till det blå laget.

INSTRUKTION:

Den röda spelaren måste vara mycket aktiv utan boll när de röda vinner boll.

Efter en tid byter man de två som spelar 1 mot 1.



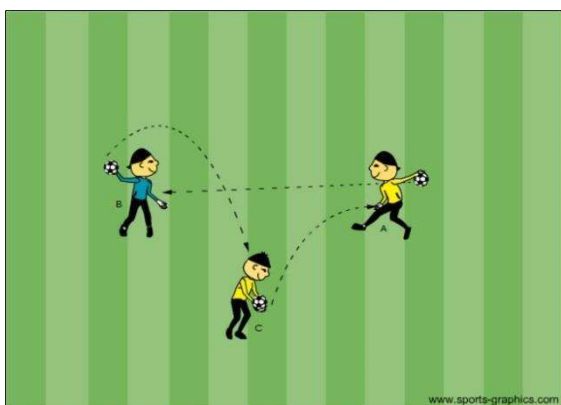
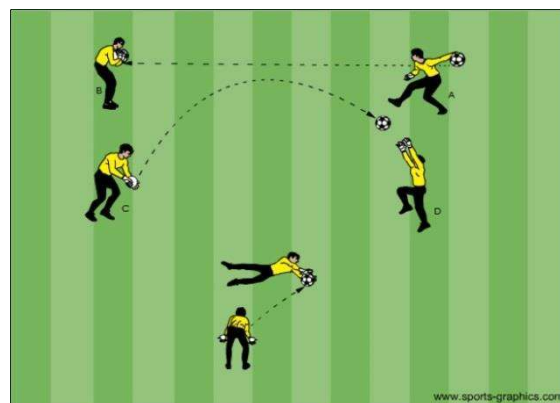
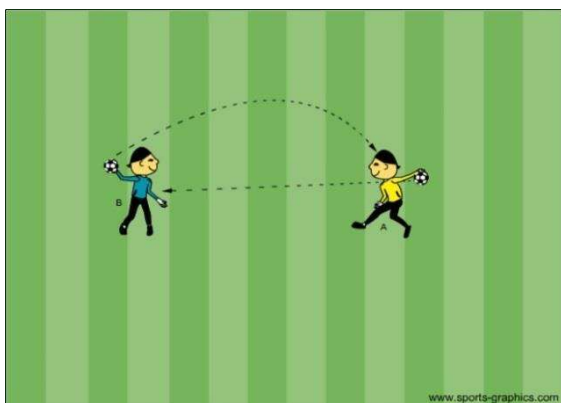
SPELVÄNDNING I DJUPLED

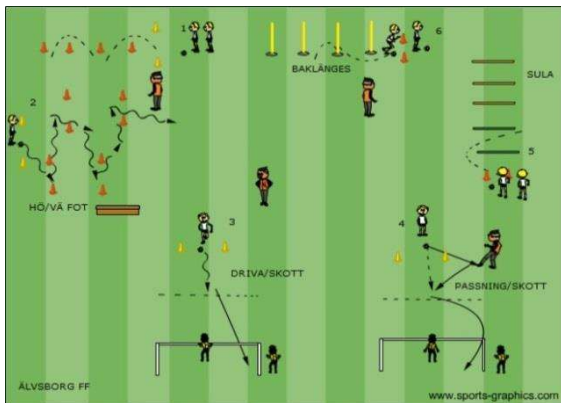
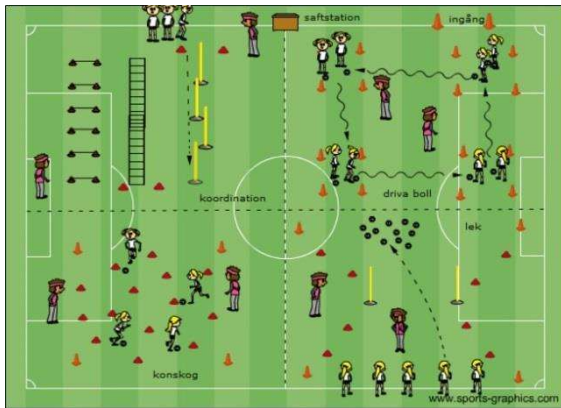
Organisation:

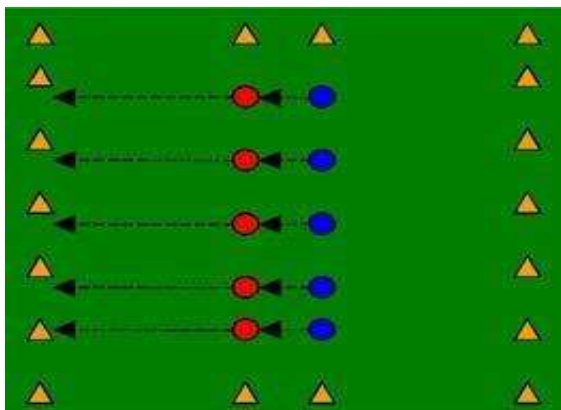
Bollhållande lag ska ta sig till och in i ytterzon genom att driva bollen in i zonen. Lyckas man med det får man försöka att ta sig till den andra zonen. Bryter motståndarna boll måste man spela bollen inom laget minst med tre pass innan man gör försök att göra mål.

Variation

Passa bollen in i yta innan spelare är i zonen.







HUND OCH KATT

Organisation: Spelarna ställer upp 2 & 2 med näsan mot varandra på en linje. En linje är katter och en är hundar.

När tränaren säger katter ska katterna springa över linjen närmast dom utan att bli hundarna hinner ifatt dom. Ändra efter en stund så när man säger katter ska katterna springa ifatt hundarna.

Variation: Kan även låta spelarna blunda och vända flera gånger innan start. Lägg till boll genom att både hundarna och katterna har en boll bakom ryggen. Det lag som sen ska ta sig till linjen får ta med sig bollen medan det lag som jagar struntar i sin boll och bara försöker jaga ifatt.