

# Basövningar Flicksektionen PSK



Tänk på att varje övning behöver följas upp och spelare ska uppmuntras och berömmas för alla aktioners beslut. Övningar ska vara spelspecificerade och kunna tillämpas på match. Våga göra misstag, våga göra fel och ta lärdom av misstagen.

## 1. SPELBARHET

**Arbetssätt:** *"Ha mest bollinnehav och skapa flest målchanser"*

**Syfte:** Passa/driv bollen framåt, passa bollen till medspelare som kan passa/driva bollen framåt

**För ålder:** 7-9 år

**Organisation:**

Rektangel 10x20 m-12x24 m, 1 boll

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktionspunkter i samtliga väderstreck, instruerar hela gruppen, instruera i närheten av spelarna.

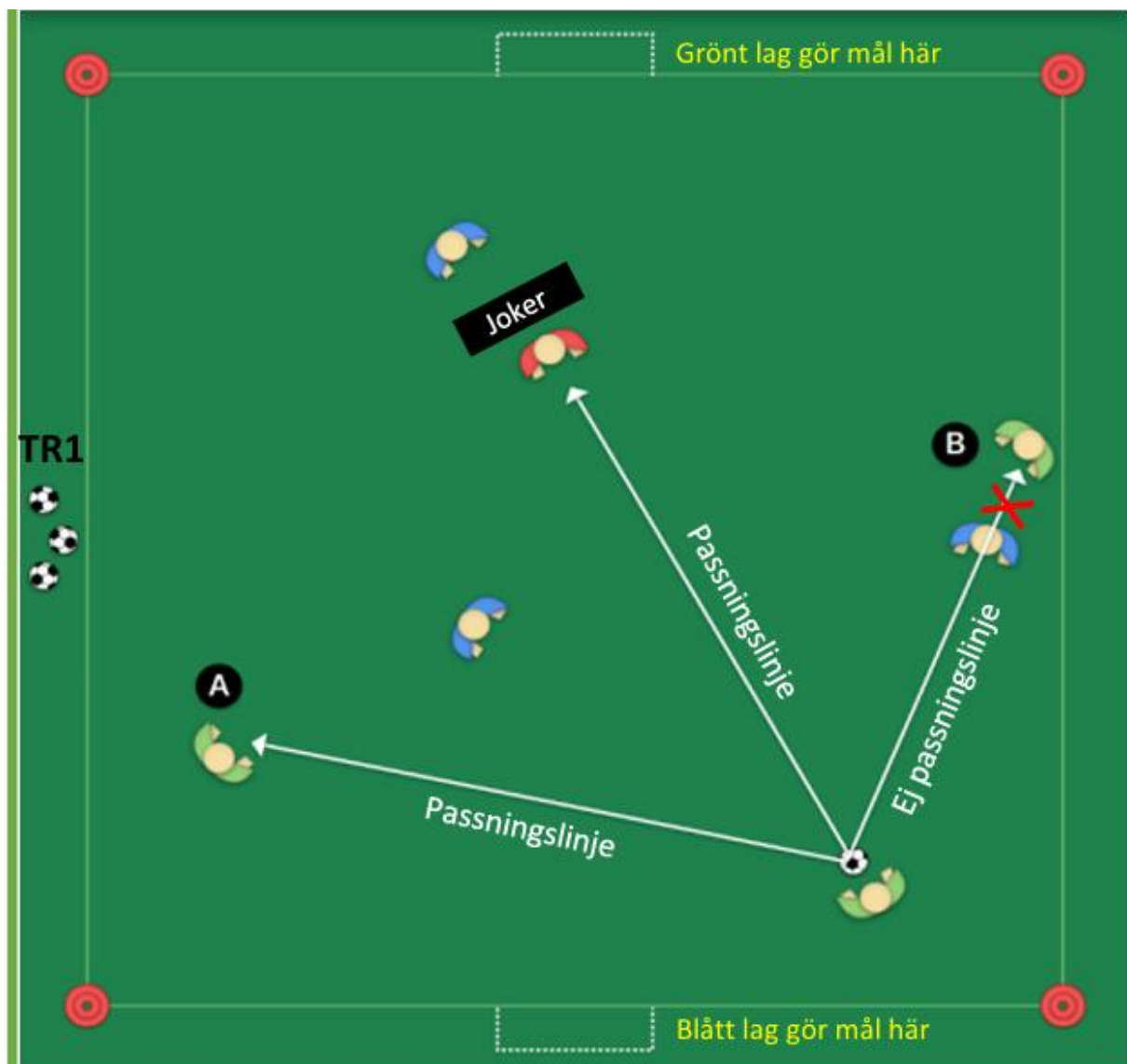
**Progressioner** - Anvisningar - Instruktioner:

Progression 1 - 3 mot 3 plus 1 joker (7-9 år):

**Anvisningar** - (1) Grönt lag spelar tillsammans och blått lag spelar tillsammans, lagen anfaller mot ett bestämt mål och försvarar det andra (2) Röd spelare är "joker" och spelar alltid med bollhållande lag (3) Boll ur spel återstartas alltid från TR1 (4) Byt jokerspelare med jämna mellanrum

**Instruktioner** - (1) Sträva efter att ha samtliga anfallsspelare spelbara (2) Försök att alltid se bollen, skapa/var i passningslinje (3) Var förberedd genom att se dina

medspelare och motståndare innan du får bollen (4) Positionera dig så att du är spelbar för att kunna ha ett större bollinnehav än motståndarna



## 2. Spelbarhet, Possession Ajax.

**Arbetsätt:** "*Ha mest bollinnehav, scanna och passa.*"

**Syfte:**

**För ålder:** 7-11 år

**Organisation:**

Rektangel 25x20 m , flera bollar. 6v6+3 spelare.

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktioner, instruerar hela gruppen, och tar tid för hur långt spelet ska fortgå. Sparkar in nya bollar.

Tränare 2 (TR2) – Håller räkning på mål, sparkar in bollar när nya bollar behövs.

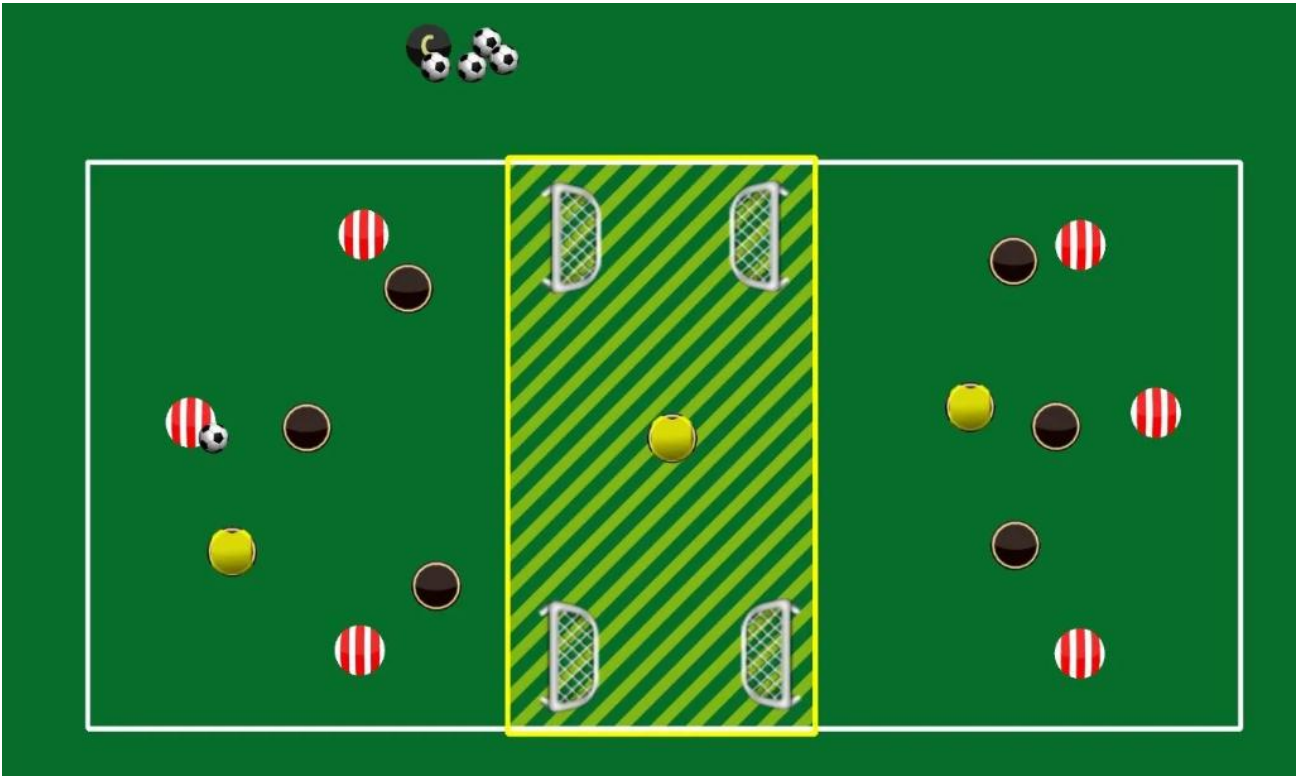
**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

Progression (1): Lägg till utmaning genom att minska antalet bolltouch för alla spelare.

Progression (2): Utmana spelarna genom att de endast får passa med fel fot men ta emot med rätt fot.

**Anvisningar** – Spelplanen delas in i tre olika sektioner. I den mittersta sektionen spelar en neutral spelare som kommer att spela med det lag som har boll, i försök till att byta kant eller bibehålla bollen i spel. På varje slutzoon vid sidorna av den mittersta sektionen spelar **3v3 plus 1**. Den neutrala spelaren i vardera slutzoon spelar med det lag som innehar bollpossession.

**Instruktioner** – Tränare sparkar in en boll till något av lagen i en av slutzoon. Det lag som har bollen får endast göra mål genom att passa bollen över "hotzone" till en lagkamrat i på andra sidan. Den gulmarkerade zoonen på bilden. Spelarena i vardera zoon får använda de gula neutrala spelarna. Skulle en motståndare fånga bollen börjar det om och de som gör flest mål under en viss tid vinner.



### 3. Saloon rondo.

**Arbetssätt:** "Spela runt bollen på marken, försöka komma till avslut genom att passa och "vägga".

**Syfte:** Skapa rörelse, scanna, passa och skjut. **Ålder:** 9-11 år

#### **Organisation:**

Rektangel 20x30 m , flera bollar. 6v6+3 spelare. 2 Målvakter. Målvaktzon 1.5 m.

#### **Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktioner, instruerar hela gruppen, och tar tid för hur långt spelet ska fortgå. Sparkar in nya bollar.

Tränare 2 (TR2) – Håller räkning på mål, sparkar in bollar när nya bollar behövs.

#### **Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

Progression (1): Lägg till utmaning genom att minska antalet bolltouch för Neutrala spelare.

Progression (2): Utmana spelarna genom att de endast får passa med fel fot men ta emot med rätt fot.

**Anvisningar** – Skapa en rektangel med 20.x30m. Spelområdet delas sedan in i två sektioner med två mål vända bakvänt mot varandra.

1 neutral spelare kommer att arbeta på hela planen och får byta och spela över båda sektioner. Ytterligare två neutrala spelare kommer att agera väggar åt bollhållande lag.

I varje sektion spelas det 3v3 och det bollhållande laget måste få bollen över till en medspelare på andra sektionen för att kunna göra mål.

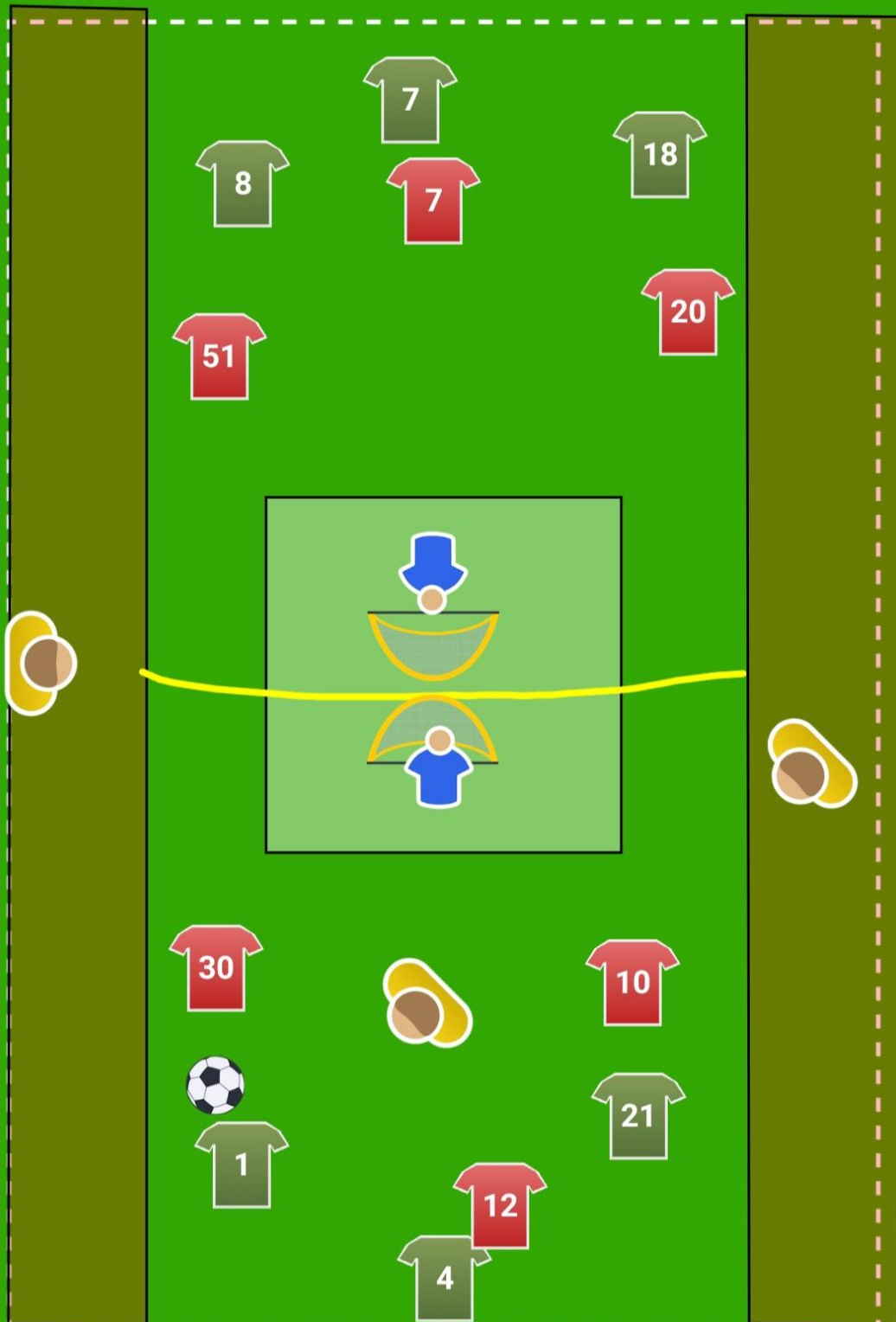
Målvakterna behöver en frizon där spelare inte heller får beträda eller skjuta. Ca 1.5m.

**Instruktioner** – Tränare sparkar in en boll till något av lagen i en sektion.

Därefter behöver de spela sig ut press genom att passa medspelare/vägg i neutral zoon. Bollen måste över till en medspelare som befinner sig i motsatt sektion innan hon får skjuta på mål.

Tar motståndarlaget bollen genom en brytning så börjar dem om direkt med spel till vägg och försöker göra mål.

TR1



TR2

## 4. Target

**Arbetsätt:** Passa bollen snabbt för att komma till avslut. Roterar. **Syfte:** Genom att snabbt passa och skjuta. **Ålder:** 10-13 år

**Organisation:**

Rektangel 24x12 m , flera bollar. 5x2 spelare. 2 Målvakter.

**Tränarposition:**

Tränare 1 (TR1) - Visar instruktioner, instruerar hela gruppen, och tar tid för hur långt spelet ska fortgå. Räknar antal touch och håller tid för byte.

Tränare 2 (TR2) – Håller räkning på mål, sparkar in bollar när nya bollar behövs. Berömmar aktioner och utveckling

**Progressioner - Anvisningar - Instruktioner:**

**Anvisningar** – Markera ut ett spelrutnät på 24x12m, delat i två lika stora kvadrater med konor på kanten av området.

Det anfallande laget spelar 4vs2 i den första rutan. Spelaren i den här rutan närmast målet har bara en touch.

Spelaren i den mest avancerade positionen (Center Forward) är "Targetspelare" som kommer att försöka hitta den avgörande passen till en medspelare som på språng springer och avslutar på mål.

CF är den spelare som alltid stannar i sin kvadrat. (förutom vid uppföljning av returer).

**Instruktioner** – De 4 anfallsspelarna passar in bollen i den första 12x12 kvadrats rutan. Spelare A2 har en **one touch -begränsning**.

Efter 3 passningar och spel genom **"target"spelaren** (A2) kan spelarna spela bollen framåt mot mål. Target spelare passar boll mot den spelare som springer för att söka avslut på mål ( **A4** )

Om de anfallande spelarna inte lyckas få in bollen i kvadraten på 3 försök byter de av med försvararna.

Om försvararna vinner bollen och gör en passning till varandra 2 gånger byter anfallande och försvarande lag och laget har fått en poäng.

Rotationer: Spelaren som tar skottet blir sedan Target spelaren. Målspelaren blir one touch -spelaren och de andra tre anfallarna roterar med varandra. De två försvararna byts ut med vilande spelare också. Växla anfallare och försvarare under en period.

Diskutera teknik för långdistansskytte.

Snabbt spel och kombinationer på kanten av den första kvadraten för att öppna försvaret.

### Poängräkning

2 lag tävlar och försöker göra mål när de anfaller. Flest mål på 10 minuter.

