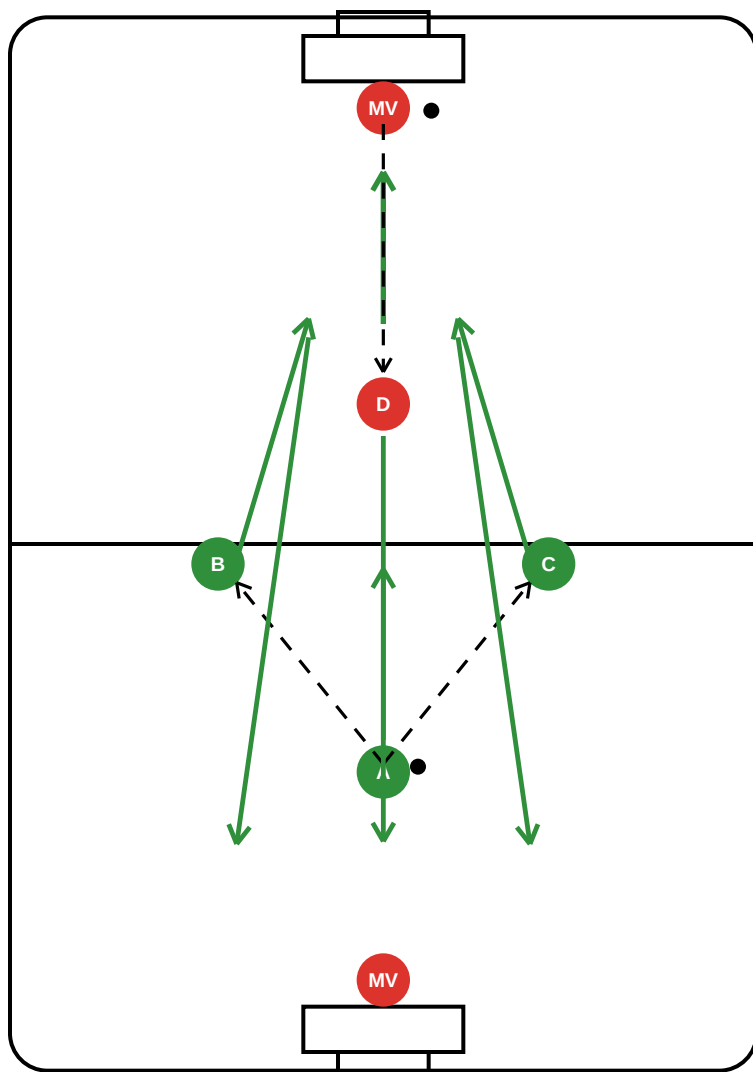


2-1 → 3-1 omställning

Vi attackerar ett kort övertal direkt och ställer sedan om åt andra hållet i högt tempo.



Upplägg

4 utespelare och 2 målvakter är på plan samtidigt. Övningen spelas på en kortare yta - inte helplan.

Första anfallet

Spelare A börjar med boll och passar valfritt höger eller vänster. Genom förflyttning och dropp i mittzonen skapas ett 2-1 mot det övre målet. Anfallet ska gå snabbt och avslutas direkt.

Försvar

Försvararen ska i första hand fördröja anfallet och vinna tid. Skydda mitten, styra bollhållaren utåt och försöka tvinga fram ett avslut ur sämre vinkel. Försvararen behöver inte vinna bollen för att lyckas.

Omställningen

När anfallet är avslutat sätter målvakten vid det övre målet direkt igång en ny boll till spelaren som försvarade 2-1. Den spelaren följer med i anfallet och tillsammans skapas 3-1 mot det nedre målet.

Byte

När 3-1-anfallet är avslutat går de fyra utespelarna av. Fyra nya spelare kommer in och nästa repetition startar.

Nyckel

Tempo. Övertalet ska attackeras direkt. Försvaret ska fördröja, skydda mitten och styra avslutet mot sämre vinkel.

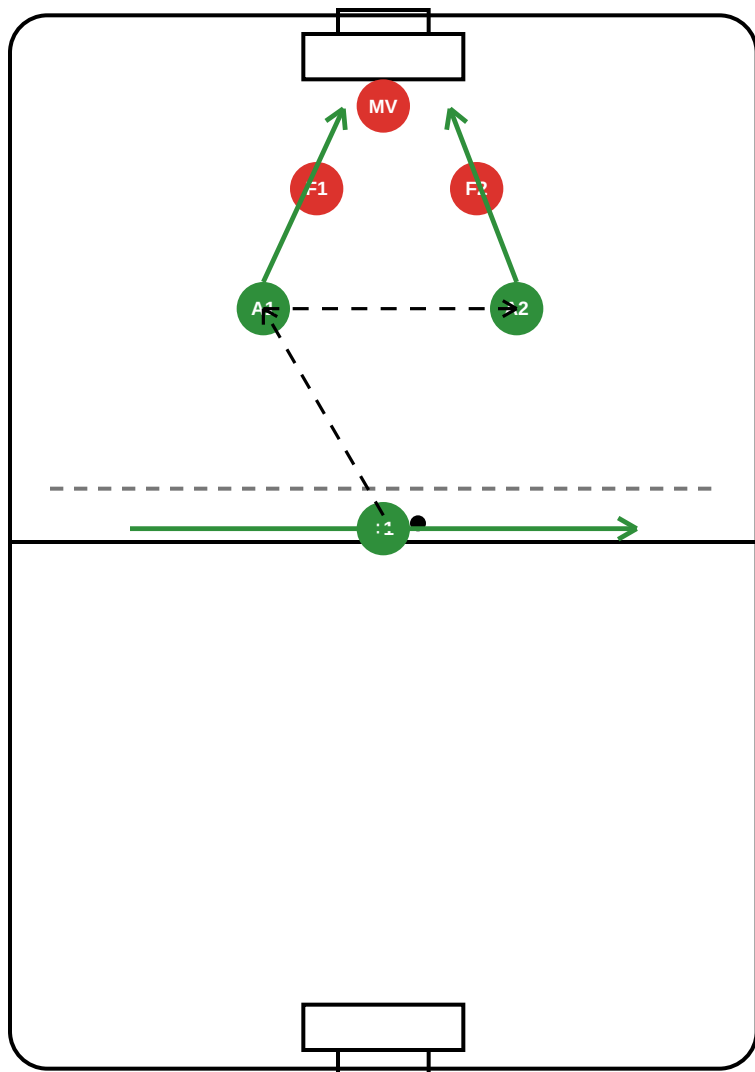
PRINCIPER VI TRÄNAR

- P1 Spela framåt när vi vinner boll
- P2 Gör dig spelbar
- P3 Hota djupet
- P7 Närmast boll agerar först
- P8 Skydda mitten först

Grön = anfall Röd = försvar/MV Svart = boll/passning Streckad grön = rörelse

2-2 + 1 i liten zon

Vi skapar ett kort 3-2-övertal genom rörelse, positionsväxlingar och en passningsplank längs zonkanten.



Upplägg

2 anfallare spelar mot 2 försvarare i en liten zon. En tredje anfallande spelare rör sig längs zonkanten och får användas som passningsplank.

Anfall

De två anfallarna inne i zonen måste röra sig för att bli fria, kunna ta emot boll och komma till avslut. Växla positioner för att lura och flytta försvaret.

Övertalet

Med passningsplancken skapas i praktiken ett 3-2. Tempo är viktigt. När övertaget eller avslutsläget finns ska det utnyttjas snabbt.

30-sekundersregel

Anfallet har 30 sekunder på sig att komma till avslut. Har inget avslut kommit när signalen går ska bollen direkt upp till spelaren på zonlinjen. Därifrån kommer avslut direkt och därefter spelar vi på returen.

Försvär

Försvrarna ska kommunicera och kunna byta spelare när anfallarna växlar position. Fokus är att behålla struktur och inte bli bortspelade av positionsbytena.

Nyckel

Rörelse med mening. Bli spelbar, flytta försvaret och kom till snabbt avslut när 3-2-fördelen uppstår.

PRINCIPER VI TRÄNAR

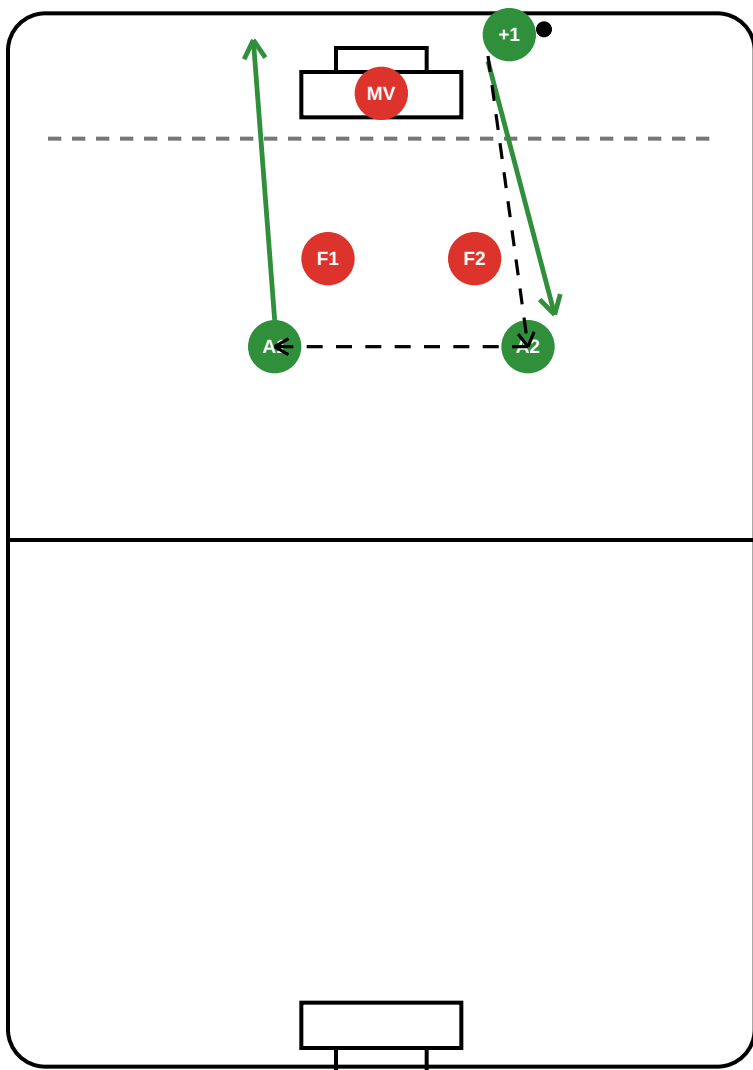
P2 Gör dig spelbar

P5 Driv när ingen stoppar dig

Grön = anfall Röd = försvar/MV Svart = boll/passning Streckad grön = rörelse

2-2 + 1 bakom förlängda mållinjen

Vi använder positionsväxlingar bakom mål för att utmana försvararnas zonspel, kommunikation och överlämningar.



Upplägg

2 anfallare spelar mot 2 försvarare framför den förlängda mållinjen. En tredje anfallare har sin utgångspunkt bakom mål.

Regler

Två anfallare får under en kort period befinna sig bakom förlängda mållinjen. Däremot får aldrig alla tre anfallarna vara framför linjen samtidigt. Inga försvarare får gå bakom linjen.

Anfall

Anfallarna kan byta vem som är spelaren bakom mål. Genom positionsväxlingen kan de tvinga fram en överlämning, skapa tvekan i försvaret och attackera ytan som öppnas.

Försvar

Försvararna kan inte spela strikt man-man på de två spelarna framför. Prioritera zonförsvaret, kommunicera vid byten och se till att boxen framför mål skyddas.

Tidskrav

Anfallet har maximalt 30 sekunder på sig att komma till avslut.

Nyckel

Boxen först. Kommunera, lämna över spelare och behåll kontroll över den centrala farliga ytan när anfallarna växlar position.

PRINCIPER VI TRÄNAR

P2 Gör dig spelbar

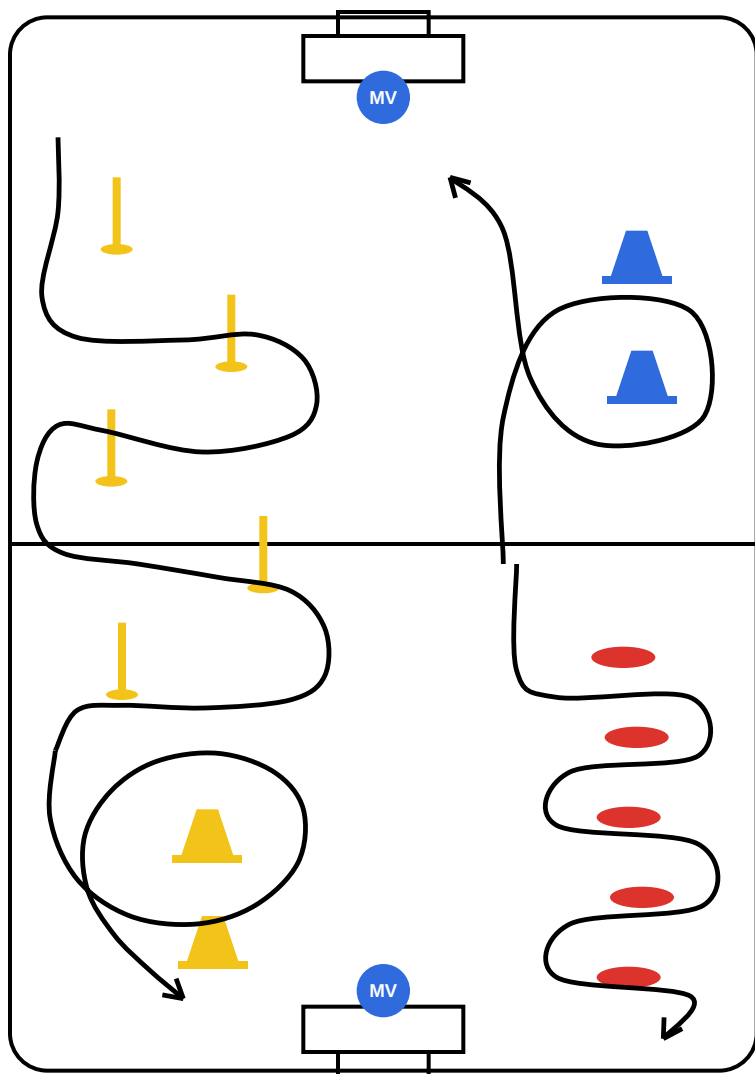
P8 Skydda mitten först

P9 Inte två på fel sida om spelet

Grön = anfall Röd = försvar/MV Svart = boll/passning Streckad grön = rörelse

Teknik 1 - Bollkontrollbana

Uppvärmning med egen boll - kontroll på boll och blicken upp.



Upplägg

Individuell teknikbana som används som uppvärmning. Varje spelare har egen boll. De blå markeringarna i målen är målvakter.

Genomförande

Spelarna arbetar genom de olika delarna av banan enligt de markerade rörelsevägarna. Målet är många bolltouch och kontroll i flera olika rörelseriktningar.

Fokus

Upp med blicken och kontroll på boll. Spelaren ska kunna orientera sig mot nästa hinder utan att fastna med blicken på bollen.

Tempo

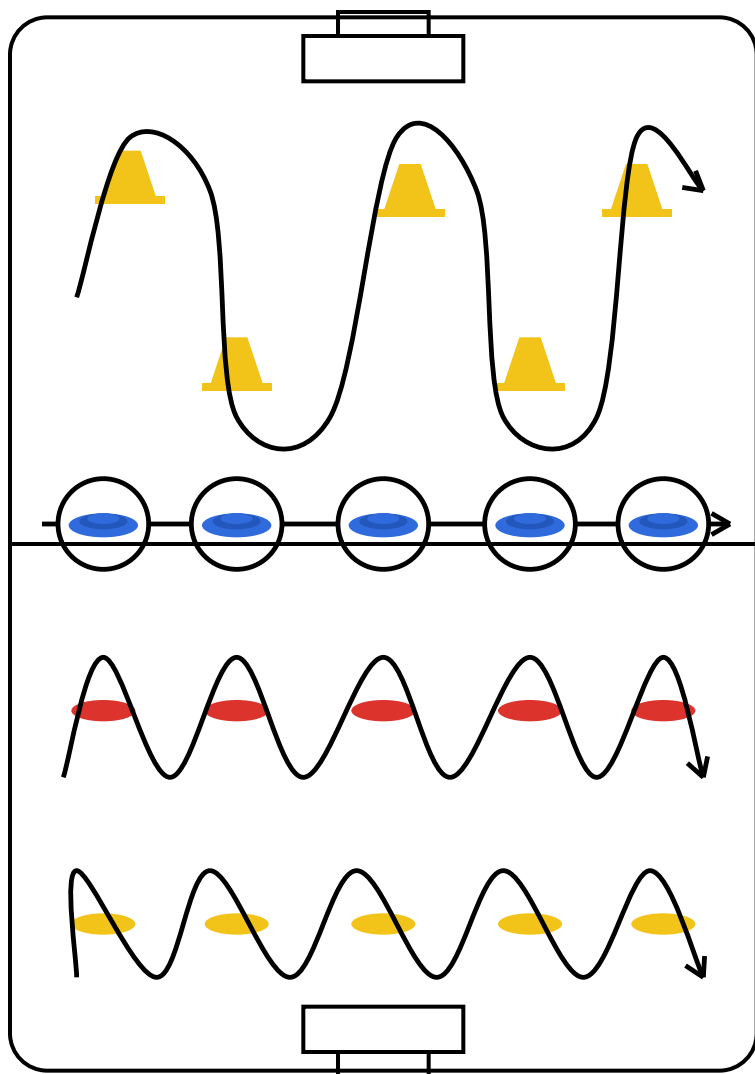
Kontroll först. Tempot höjs när spelaren klarar momenten med bibehållen bollkontroll och blicken uppe.

TEKNISKT FOKUS

- Bollkontroll
- Blicken upp
- Många bolltouch
- Kontroll före fart

Teknik 2 - Fyra tekniska moment

Fyra olika bollmoment i samma bana: golvzorro, backhand, sidled och framåt/bakåt.



Gul platt kon - Golvzorro

Spelaren arbetar med golvzorro genom raden av markeringar.

Röd platt kon - Fram/backhand tillbaka

Spelaren går framåt och arbetar tillbaka med backhand vid varje markering.

Blå platt kon - Sidled

Förflyttning i sidled. Klubba och boll ska runt konen samtidigt som spelaren fortsätter sin sidledsförflyttning.

Gul stor kon - Framåt/bakåt

Spelaren arbetar framåt och bakåt genom konerna med kontroll på bollen och blicken uppe.

Nyckel

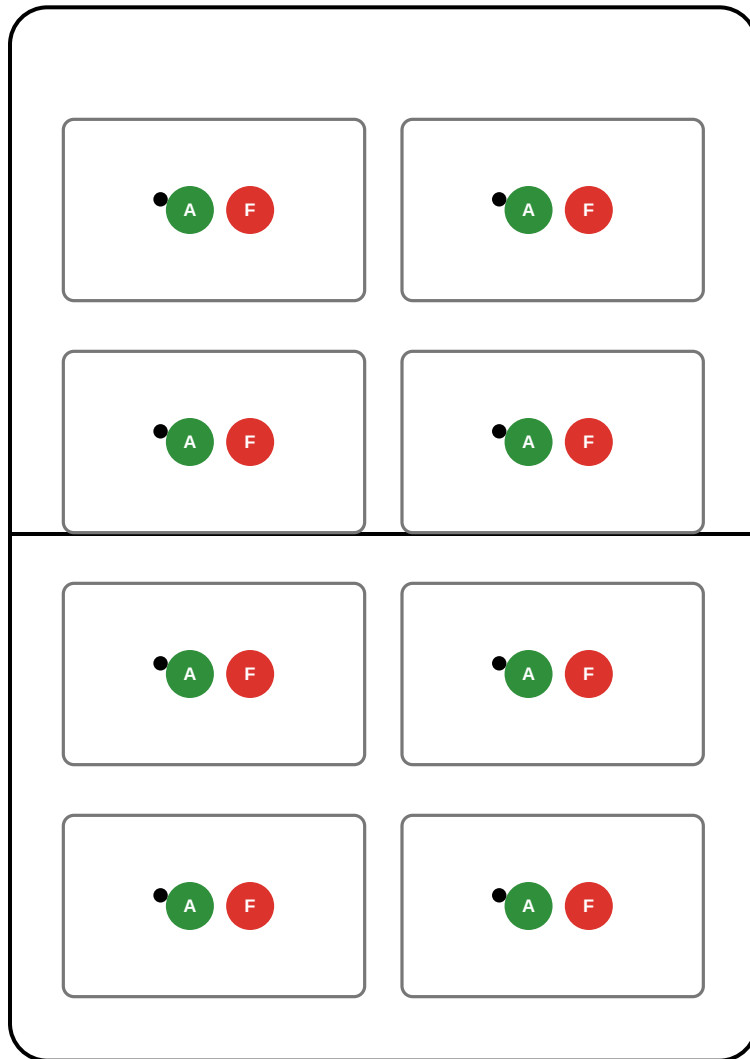
Kvalitet i varje moment. Kontroll på boll och kropp först - därefter höjer vi tempot.

TEKNISKT FOKUS

Golvzorro
Forehand/backhand
Sidled med boll
Framåt/bakåt med blicken upp

Teknik 3 - Sargbiten

1 mot 1 på extremt liten yta - bollskydd, kroppskontroll och teknik under press.



Upplägg

8 likadana stationer. Två spelare per station spelar 1 mot 1 på en mycket liten yta, ungefär motsvarande en sargbit.

Bollhållare

Behåll bollen under kontroll. Använd kroppen, låg tyngdpunkt, små bollförflyttningar och riktningsförändringar för att skydda bollen.

Försvarare

Sätt bollhållaren under riktig press och försök vinna bollen. Om försvararen vinner den lämnas bollen tillbaka och arbetet fortsätter.

Arbetstid

20 sekunder arbete, 20 sekunder vila. Därefter byter spelarna vem som är bollhållare.

Nyckel

Teknik under press. Skydda bollen med kroppen och hitta små lösningar på väldigt begränsad yta.

TEKNISKT FOKUS

Bollskydd
Låg tyngdpunkt
Små bollförflyttningar
Teknik under press



CIRKELTRÄNING

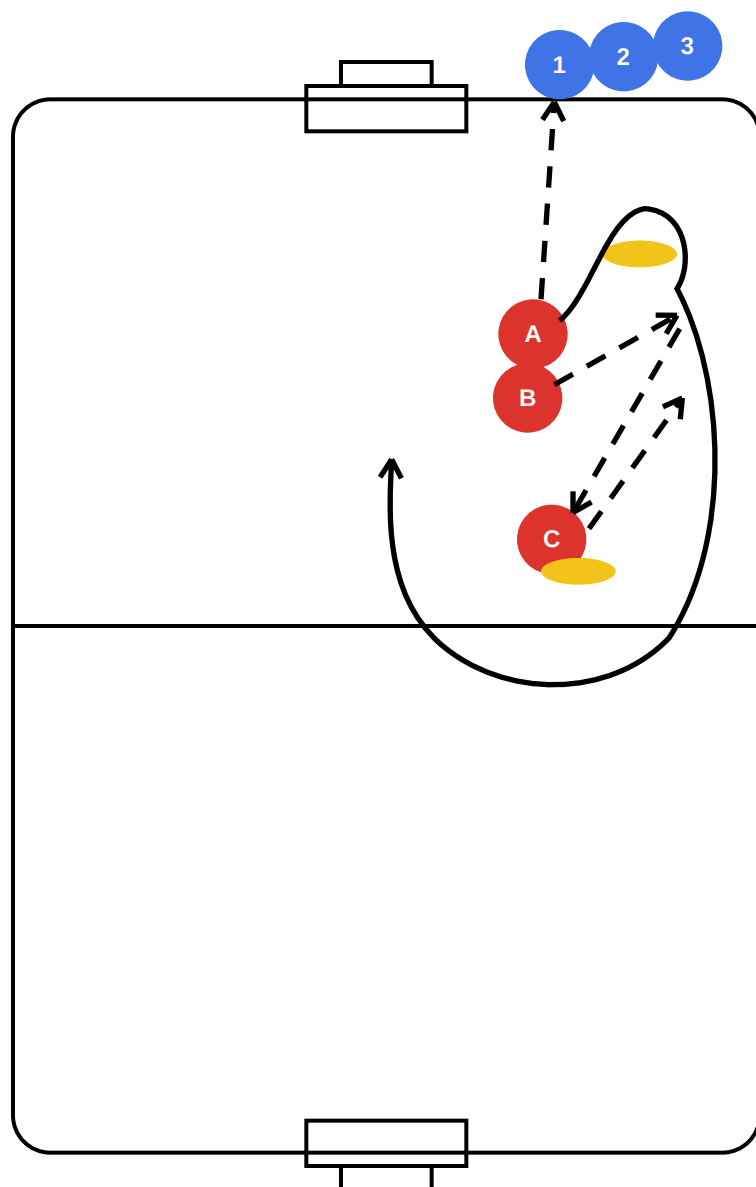
Passning - skott - rörelse med mening

Övningar där bolltempo, tajming och rörelse kopplas ihop
i ett kontinuerligt flöde fram till avslut.



Cirkel 1 - Rörelse med mening

Passning, direktspel, tajming och löpning fram till avslut.



GENOMFÖRANDE

1. A → 1

A passar spelaren vid sargen och startar direkt sin löpning runt den övre konen.

2. 1 → B

Sargspelaren spelar bollen vidare till B.

3. B → A

B tajmar passningen till A efter rundningen av konen.

4. A → C

A spelar direkt vidare till C.

5. C → A

C direktpassar tillbaka till A i rörelsen.

6. Löpning & avslut

A fortsätter runt C, attackerar mot mål och avslutar.

Rotation

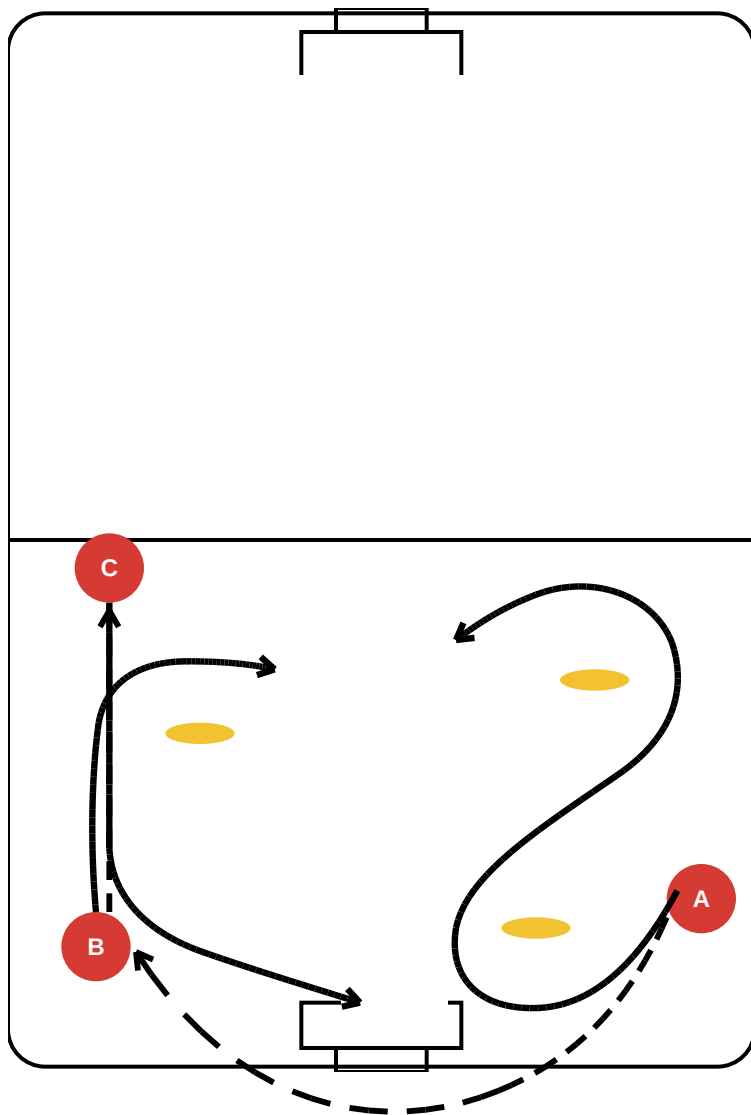
Efter sin passning går spelare 1 till position C. Efter avslutet går A till kön vid sargen.

FOKUS

- Tajming i passning och löpning
- Direktspel med kontroll
- Rörelse med mening hela vägen till avslut

Cirkel 2 - Dropp, tajming & direktskott

Dropp, tajmade löpningar, direktskott och returspel.



GENOMFÖRANDE

1. A -> B

A passar B bakom målet och startar sin tajmade löpning runt konerna.

2. B -> C

B spelar upp bollen till C.

3. C driver - B möter

C tar med sig bollen rakt ner mot hörnan samtidigt som B löper upp mot C.

4. Dropp C -> B

När spelarna möts lämnar C över bollen till B.

5. C mot mål

Efter droppen accelererar C direkt in framför mål för skymning och eventuell retur.

6. B -> A

B fortsätter upp runt konen och passar A, som tajmat sin löpning runt konerna.

7. Direktskott

A avslutar direkt på passningen. C spelar på eventuell retur.

Målvakt

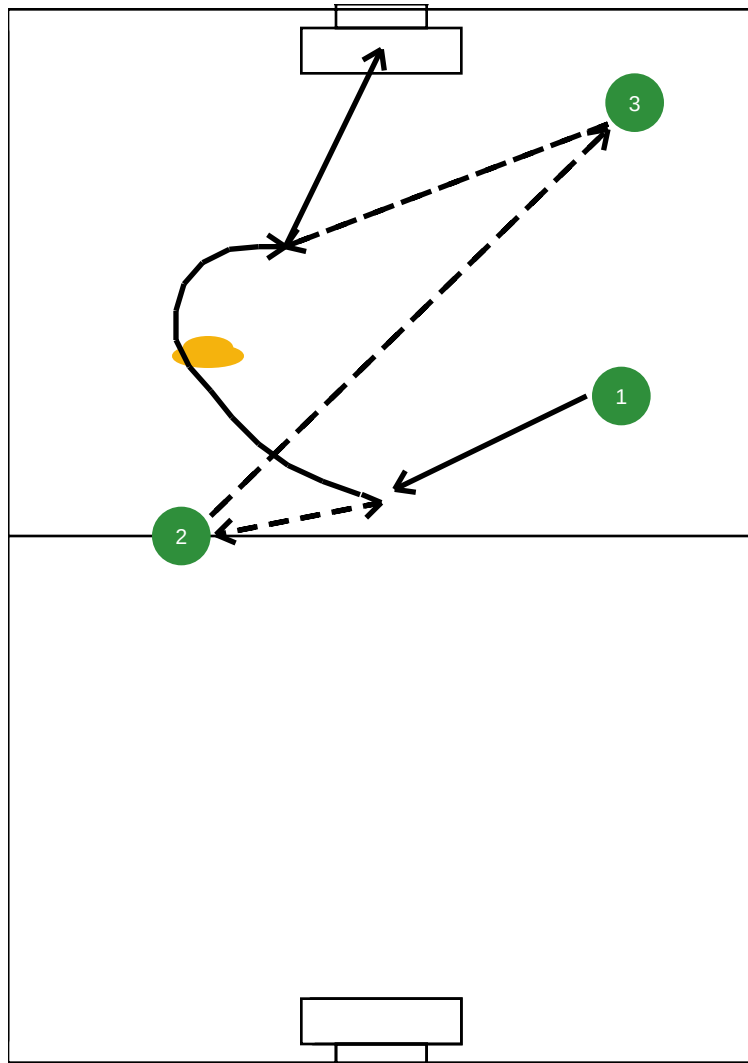
Följer bollens bana hela tiden: A -> B -> C -> B -> A och hittar ny position inför direktskottet.

FOKUS

- Tajming mellan boll och löpning
- Dropp/överlämning i fart
- Direktskott efter tajmad löpning
- Snabb rörelse mot mål för skymning och retur

Cirkel 3 - Väggspele, tajming & avslut

Passningar i fart, tajmad rörelse och snabbt avslut efter speluppbyggnad.



GENOMFÖRANDE

1. 1 in mot mitten

Spelare 1 startar med rörelse från kanten in mot mitten.

2. 2 <-> 1

Spelare 2 passar in till spelare 1. Spelare 1 returnerar direkt bollen till spelare 2 och fortsätter sin löpning ut mot kanten.

3. 1 runt konen

Spelare 1 rundar konen ute vid kanten och fortsätter sin tajmade löpning mot avslutsytan.

4. 2 -> 3

Spelare 2 spelar en hård passning ner till spelare 3 i hörnet.

5. 3 -> 1

Spelare 3 tar emot bollen och tajmar passningen snett inåt till spelare 1 som kommer runt konen.

6. Avslut

Rotation

Efter avslutet byter spelare 1 och spelare 3 plats: spelare 1 går till hörnan och spelare 3 flyttar upp och blir ny spelare 1. Alla spelare får dessutom ett nummer innan övningen startar och ska hela tiden ha koll på vem som har numret före sitt eget. När tränaren blåser i pipan byts spelare 2/passningsspelaren ut och nästa nummer går in som ny spelare 2. På så sätt måste alla följa övningen även när de väntar - både för att veta när det är deras tur och vem som just nu är passningsspelare.

FOKUS

- Passningar i fart och tajmad rörelse
- Väggspele med direkt retur
- Löpning runt kon med rätt tajming
- Snabbt avslut efter speluppbyggnad