

Vad?

Anfallsspel.

Speluppbyggnad - Spelbarhet och spelavstånd

Varför?

Kunna hålla bollen inom laget samt skapa fler kontrollerade målchanser.

Hur?

Hur kan du göra för att bli spelbar?

- Placera dig så att du inte har några hinder mellan dig och bollhållaren.

Hur kan du göra för att ditt lag har olika spelavstånd?

- Vi placerar oss så vi har något kortare spelavstånd, något mellan och något längre spelavstånd.

Öva

Organisation

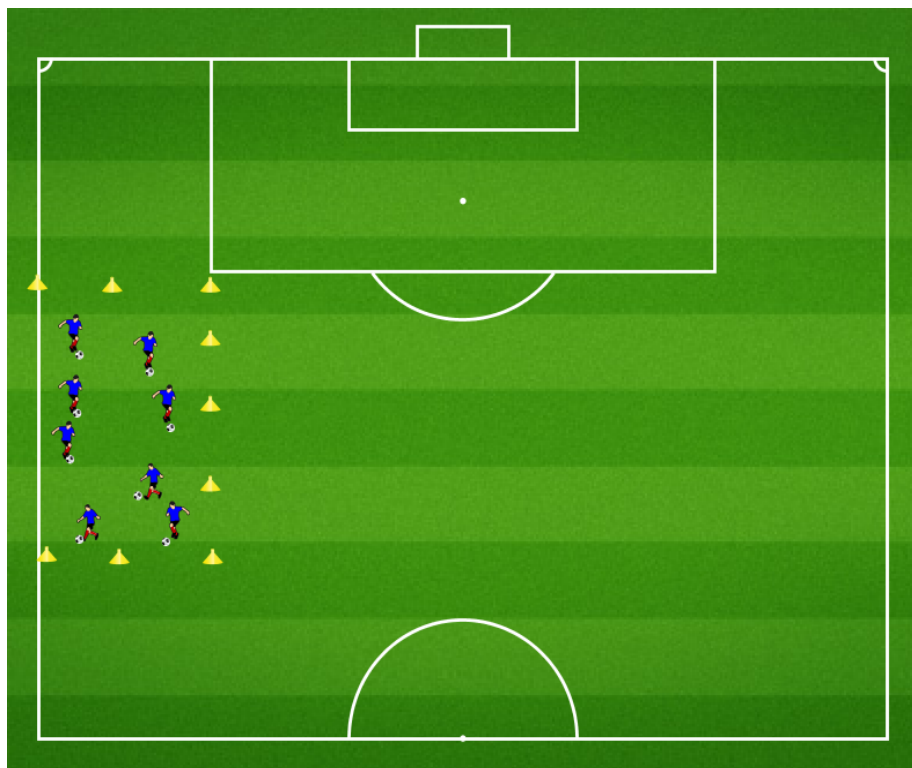
8 spelare, koner, västar och bollar. Mått på planen efter svårighetsgrad. Starta förslagsvis med 30x18m.

Anvisningar

1. Alla spelare har varsin boll och driver runt.
2. Låt spelarna använda endast vänster fot ett tag och höger fot ett tag.
3. Låt spelarna driva bollen med "ett tillslag med högern, sedan ett med vänster, ett med högern..osv"
4. Låt fyra spelare ta på sig en annan färg på västarna, ex röd. Sedan passar blå spelare till röd, röd till blå.
5. Possession 4v4 - rött v blått.

Sammanfattning

Återkoppla till "vad", "varför" och "hur" efter övningen med dina spelare.



Vad?

Anfallsspel.

Speluppbyggnad - Spelbarhet och spelavstånd

Varför?

Kunna hålla bollen inom laget samt skapa fler kontrollerade målchanser.

Hur?

Hur kan du göra för att bli spelbar?

- Placera dig så att du inte har några hinder mellan dig och bollhållaren.

Hur kan du göra för att ditt lag har olika spelavstånd?

- Vi placerar oss så vi har något kortare spelavstånd, något mellan och något längre spelavsånd.

Öva

Organisation

8 spelare, koner, västar och bollar. Planmått 30x18m.

Anvisningar

Det blåa laget ska, precis som det röda laget, hitta sin egen målvakt på kortsidan. Tränaren spelar in bollen till det laget som ska ha bollen.

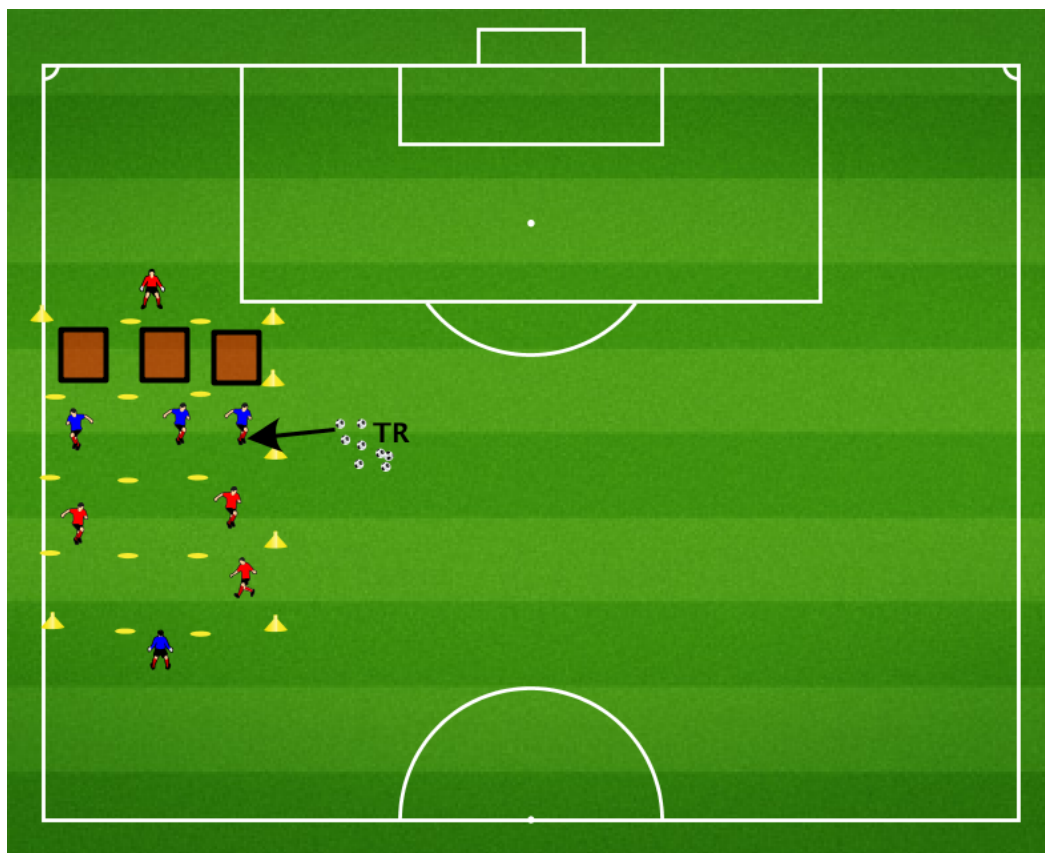
Om, exempelvis, en röd spelare har bollen och passar en lagkamrat måste den passande spelaren byta yta/zon innan hen kan bli spelbar igen.

Det finns tolv ytor/zoner i spelet, se förtydliganden med röda kvadrater.

Det röda laget får använda den blåa målvakten för speldjup bakåt och vice versa. Lyckas ett lag passa sin målvakt passar tränaren in bollen till det andra laget.

Sammanfattning

Återkoppla till "vad", "varför" och "hur" efter övningen med dina spelare.



Vad?

Anfallsspel.

Speluppbyggnad - Spelbarhet och spelavstånd

Varför?

Kunna hålla bollen inom laget samt skapa fler kontrollerade målchanser.

Hur?

Hur kan du göra för att bli spelbar?

- Placera dig så att du inte har några hinder mellan dig och bollhållaren.
- Hur kan du göra för att ditt lag har olika spelavstånd?
- Vi placerar oss så vi har något kortare spelavstånd, något mellan och något längre spelavstånd.

Öva

Organisation

8 spelare, koner, mål, västar och bollar. Planmått 30x18m.

Anvisningar

Samma anvisningar som den föregående övningen, nu dock med mål.

Gör ett lag mål spelar tränaren in bollen till det andra laget.

Jobba ca 1-1.15 minut, vila ca 1 minut. Använd vilan till lärande.

Efter ca 10-15 min, släpp smålagsspelet fritt utan speciella zoner.

Sammanfattning

Återkoppla till "vad", "varför" och "hur" efter övningen med dina spelare.

