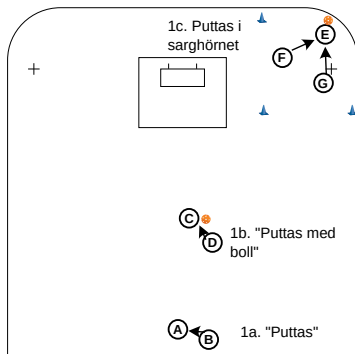


20 Grönaktiga övningar

Gröna övningar Malmö FBC

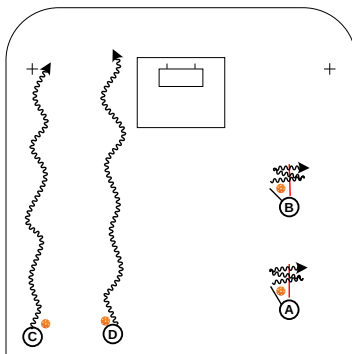
1/20



1. "Ready position"

- 1a. Stå i ready position och bli knuffad. Träna på att hitta och hålla balansen. Perfekt uppvärmningsövning
 1b. Stå i ready position med boll och bli knuffad. Träna på att stå stabilt och ha kontroll över bollen trots att du blir knuffad.
 1c. Stå med näsan mot sarghörnet i ready position, bli knuffad och försök ta dig ut utanför konerna med bollen i behåll.

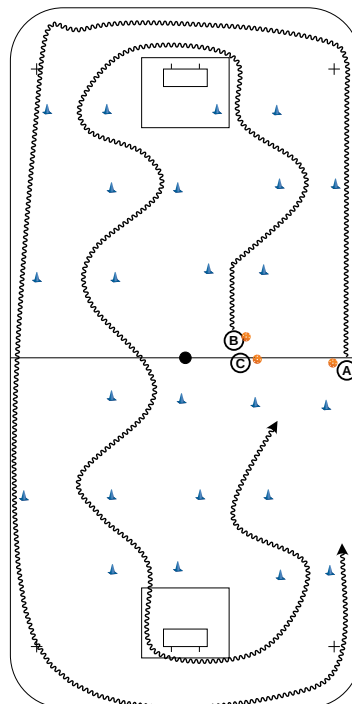
2/20



2. "Växlingar"

- 2a. Hitta en linje, för bollen fram och tillbaka över linjen med växlingar
 2b. Fortsätt göra växlingar över linjen, men fäst blicken på sargkanten, titta på bollen så lite som möjligt
 2c. Löp framåt och gör växlingar samtidigt
 2d. Löp framåt, gör växlingar och håll blicken uppåt på sargkanten

3/20

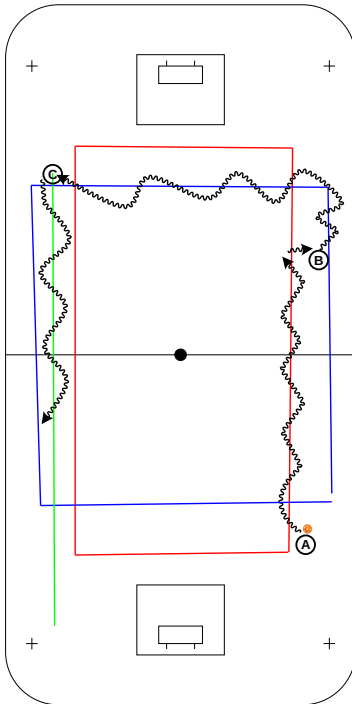


3. "Driva boll"

- 3a. Starta i ett hörnen, löp sedan hela vägen rakt fram till nästa hörn, löp sedan bakom mål och ner till nästa hörn. Försätt runt runt
 3b. Driv bollen mellan konerna likt ett storslalomlopp. Försök att ha bollen på forehandsidan hela tiden
 3c. Driv bollen mellan konerna likt ett storslalomlopp. Försök hela tiden ha blicken fäst på övre sargkanten.

20 Grönaktiga övningar

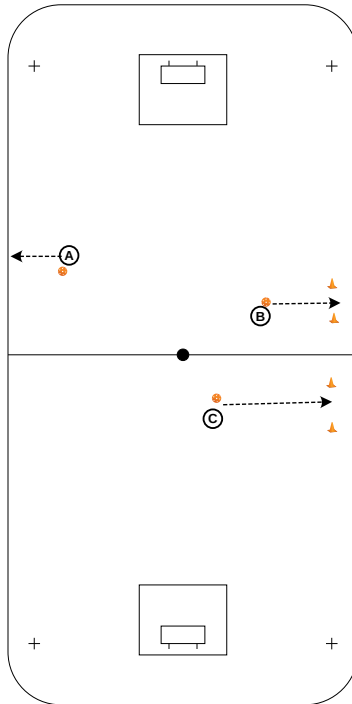
4/20



4. Växlingar

- 4a. Hitta en linje på planen, följ den linjen och gör växlingar över den linjen
- 4b. Hitta en linje på planen, följ den linjen och gör växlingar över den linjen, när tränaren blåser byter du linje & färg
- 4c. Hitta en linje på planen, följ den linjen och gör växlingar över den linjen, när tränaren blåser byter du linje & färg, försök hela tiden jobba med split vision

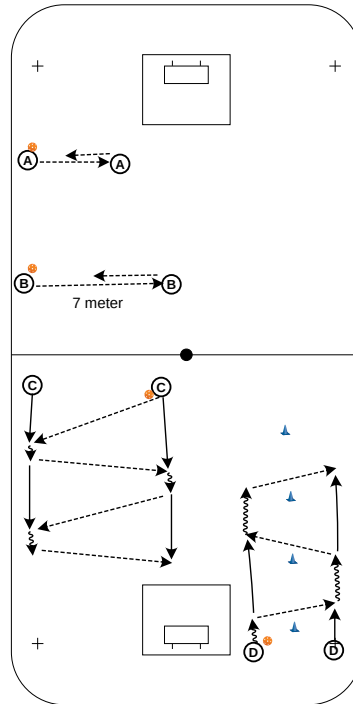
5/20



5. Sveppassningar

- 5a, Ställ dig mot sargen eller en vägg och slå svepppassningar
5b, Ställ upp 2 konor 3 meter ifrån dig, med en meters mellanrum. Slå svepppassar mellan konerna
5c, Ställ upp 2 konor 5 meter ifrån dig, med en meters mellanrum. Slå svepppassar mellan konerna

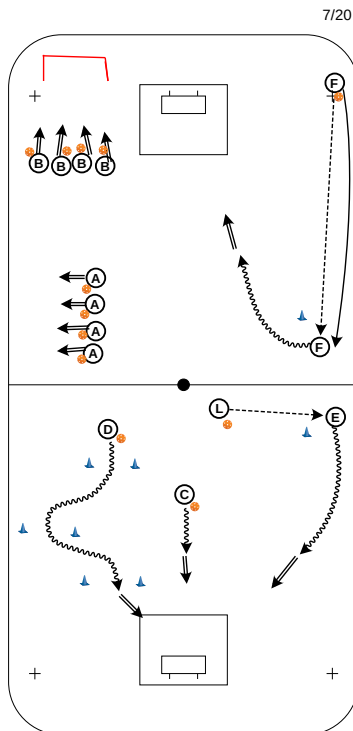
6/20



6. Sveppassning & mottagning

- 6a, Två och två med en boll. Den med boll slår en sveppassing till den utan boll. Den som får bollen passad till sig gör en mottagning och passar sedan bollen tillbaka
- 6b, Håll 7 meters avstånd. Två och två med en boll. Den med boll slår en sveppassing till den utan boll. Den som får bollen passad till sig gör en mottagning och passar sedan bollen tillbaka
- 6c, Löp 2 och 2. Passa bollen mellan varandra genom att slå sveppassingar och gör rejäla mottagningar
- 6d, Ställ upp konor, ca 3 meters mellanrum. Löp på var sin sida om konerna, slå passning mellan konerna genom en sveppassing, ta emot med en mottagning

20 Grönaktiga övningar



7, Dragskott

7a, Dragskott stillastående mot en vägg
Här ska spelarna jobba med sin bollträff. Spelarna står ca 7 meter från en vägg och skuter mot väggen. Fokus ska ligga på att få iväg bollen mot väggen på rätt sätt.

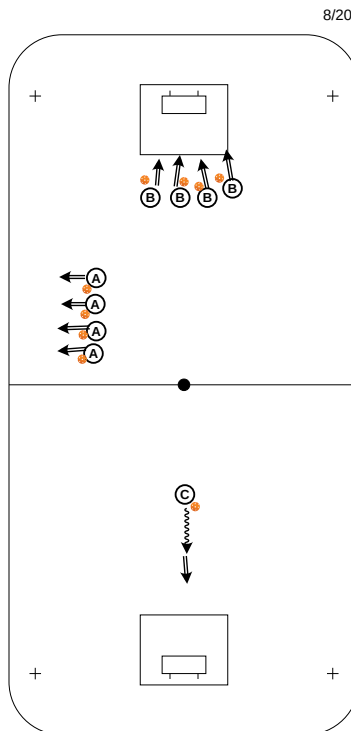
7b, Dragskott stillastående mot ett mål
Här ligger fokus på att sikta. Spelarna står ca 7 meter från ett mål och tränar på att skjuta bollen i målet.

7c, Dragskott i långsam fart
När spelarna kan skjuta och sikta stillastående, ska man träna på att skjuta i långsam fart. Spelaren löper ca 3 meter i långsam fart och skuter sedan ett dragskott.

7d, Storslalom med dragskott
Spelaren löper mellan konerna och går sedan på avslut. Viktigt att spelaren inte tappar fart i samband med avslutet

7e, Dragskott i fart efter mottagning
Spelaren startar övningen genom att få en passning från en ledare. Spelaren gör en rejäl mottagning och löper sedan framåt med bollen i så hög fart som möjligt och avslutar sedan med ett dragskott. Viktigt att inte löpa i för hög hastighet, så att det påverkar dragskottet negativt. Hög istället farten efterhand.

7f, Svepppassning, mottagning & dragskott i fart
Spelarna i två led. Spelarna i ledet med bollar slår en svepppassning till det andra ledet, där spelaren tar emot bollen och startar sedan löpning mot mål och avslutar med dragskott. Sedan byter spelarna led.

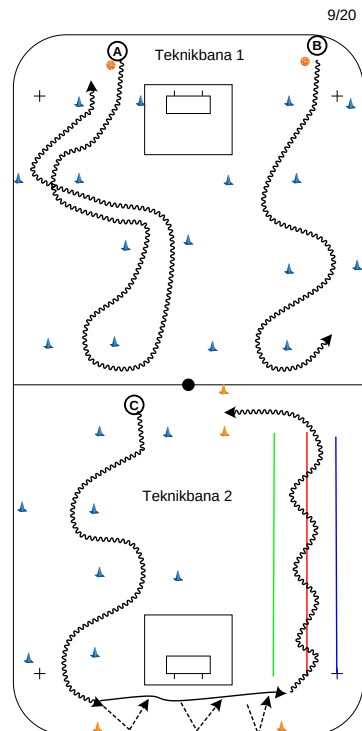


8, Släpskott

8a, Släpskott stillastående mot en vägg
Här ska spelarna jobba med att träffa bollen rätt i den svepande rörelsen. Spelarna står ca 7 meter från en vägg och skuter mot väggen. Fokus ska ligga på att få iväg bollen mot väggen på rätt sätt.

8b, Släpskott stillastående mot ett mål
Här ligger fokus på att sikta. Spelarna står ca 7 meter från ett mål och tränar på att skjuta bollen i målet.

8c, Släpskott i långsam fart
När spelarna kan skjuta och sikta stillastående, ska man träna på att skjuta i långsam fart. Spelaren löper ca 3 meter i långsam fart och skuter sedan ett släpskott.



9, Teknikbanor halvplan

Teknikbana 1 "Storslalom stafett"

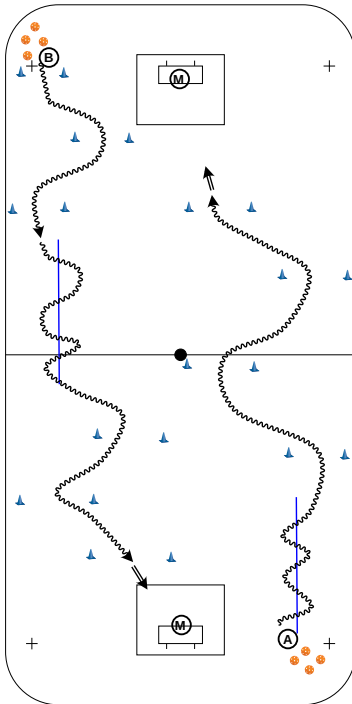
Man bygger upp 2 eller flera storslalombanor. På signal startar spelare med boll och ska ta sig mellan konerna. Efter att sista konparet är passerat, vänder man hem och passerar alla konpar på vägen tillbaka och lämnar sedan över bollen till nästa spelare i ledet.

Teknikbana 2

Första delen av banan består av storslalom, där man ska ta sig emellan konerna. När man kommer ner i hörnet löper man bakom mål. När man passerat den orangea konen ska man svepppassa bollen mot sargen minst tre gånger innan man når nästa orangea kona. På sista delen söker man upp en färgad linje som man gör växlingar på i fart. Målgång är mellan de två sista konerna.

20 Grönaktiga övningar

10/20

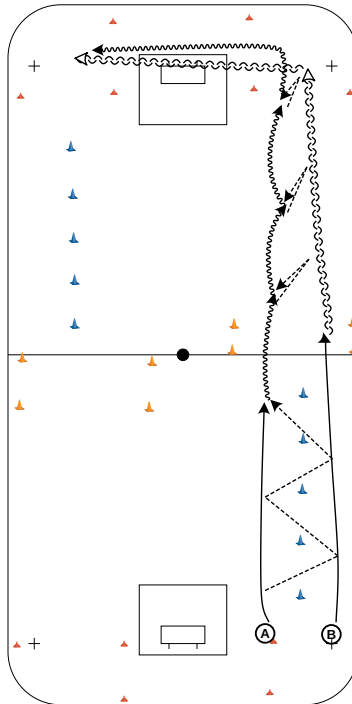


10, Teknikbana 1 helplan

A startar med boll och gör växlingar över linje, därefter övergår A till storslalom mellan konerna. Efter att sista konparet är passerat går spelaren på dragskottsavslut. A ställer sig sedan i led B.

B startar med storslalom. En bit före mittlinjen kör B växlingar i fart över linje, för att sedan igen återgå till storslalom och avsluta med ett släpskott.

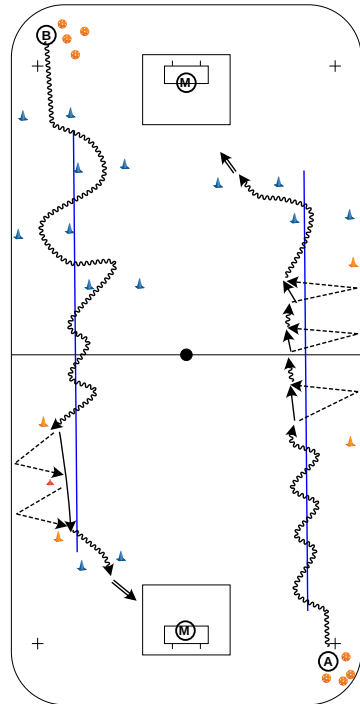
11/20



11, Teknikbana 2, "Passningsbanan"

Man jobbar två och två. A passar till B som tar emot bollen och passar sedan tillbaka bollen till A som tar emot bollen och passar sedan tillbaka bollen. Efter att man passerat mittlinjen springer A framåt och B bakåt. A passar B som passar tillbaka bollen. Efter att man kommit ner i hörnet så springer A framåt med bollen och B springer bakåt. A ska försöka stressa B att springa så fort som möjligt baklänges. När man nått nästa hörn som springer A ute vid sarg och B innaför. A och B passar varandra mellan konerna och tar emot bollen efter varje passning. Efter passerad mittlinje löper B framåt med boll och passar till A som springer bakåt. B passar tillbaka bollen hela tiden. Efter att man passerat sista hörnet löper B framåt med boll och stressar A som springer baklänges.

12/20



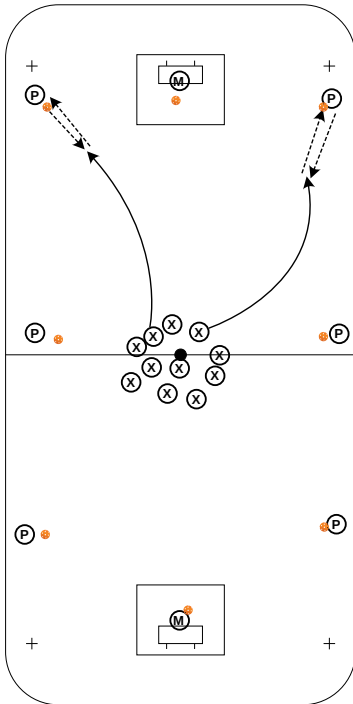
12, Teknikbana 3.

A startar med att göra växlingar över en linje. Efter passerad kona slår A sveppassningar mot sargen, minst 3 st innan man kommer till nästa kon. A avslutar sedan med lite storslalom och ett dragskott. A hamnar sedan i led B

B startar med storslalom och övergång sedan till växlingar över färgad linje. Vid kona ska B sedan slå 2 sveppassningar mot sargen och sedan löpa mellan de 2 konerna och avsluta med ett släpskott.

20 Grönaktiga övningar

13/20

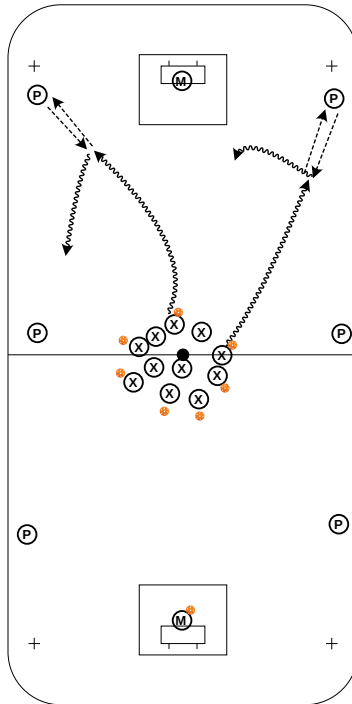


13, Passningskollekten

Ca 6 st passare med boll som placeras ut på planen, även målvakter kan vara med. Övriga spelare startar i mittpunkten. På signal ska spelarna i mittcirkeln springa runt och samla passningar genom löpa mot passarna, få svepppassning, ta emot bollen och sedan passa tillbaka bollen med en svepppassning. Därefter ska spelaren löpa vidare och få ny passning från en annan passare (P).

Man får aldrig passa bollen två gånger i rad med samma spelare. När man har samlat ihop 12 passningar och passat minst 1 gång med varje spelare får man återvända till mittcirkeln.

14/20

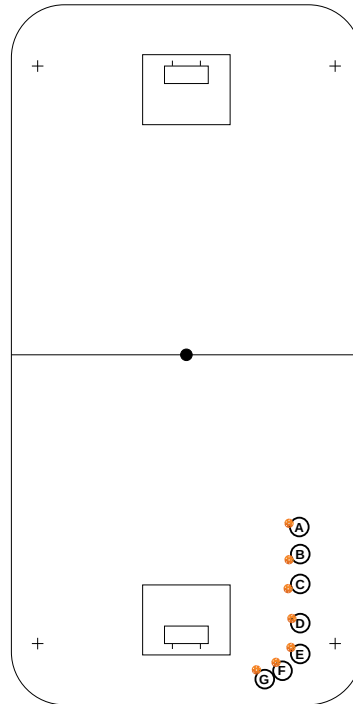


14, Passningskollekten 2, med boll

Ca 6 st passare placeras ut på planen utan bollar, även målvakter kan vara med. Övriga spelare startar i mittcirkeln med var sin boll. På signal ska spelarna i mittcirkeln springa runt med bollen och samla passningar genom att med svepppassningar passa bollen till passare och sedan få tillbaka bollen. Därefter ska spelaren löpa vidare och slå ny passning till en annan passare (P).

Man får aldrig passa bollen två gånger i rad med samma spelare. När man har samlat ihop 12 passningar och passat minst 1 gång med varje spelare får man återvända till mittcirkeln.

15/20



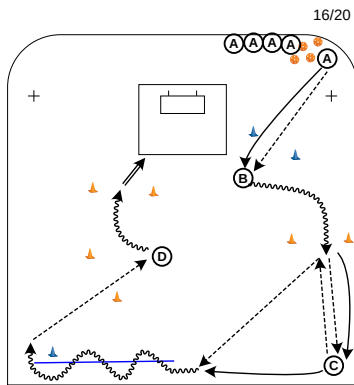
15, Följa John - Grön

Alla spelare har var sin boll och startar efter A som agerar "John".

Den som leder ska fokusera på följande:

- växlingar
- svepppassningar
- driva boll

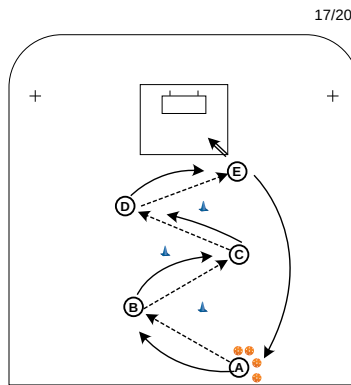
20 Grönaktiga övningar



16, Passningsflåtan - alround

4 led, varav ett längre. A. Spelare A slår en sveppassning till B som tar emot bollen och driver sedan boll i en båge mellan konerna passas sedan bollen till C, som tar emot och passar tillbaka bollen till B, som tar emot och passar tillbaka bollen till C som rör sig in mot mitten. C tar emot bollen och kör växlingar över linje tills den blå konen är passerad, därefter slår C en sveppassning till D som tar emot bollen, löper mellan konerna och går på avslut.

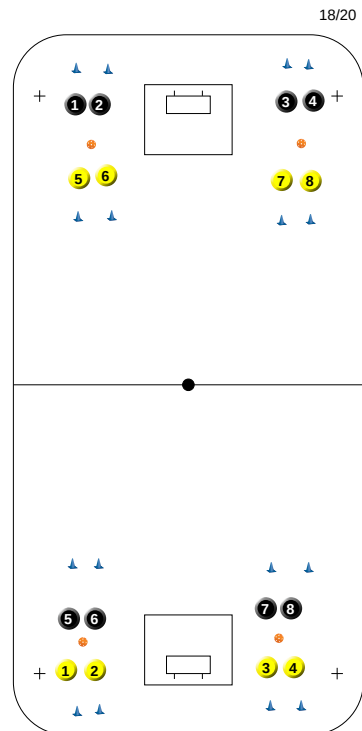
Ledbyte: A till B, B till C, C till D och D till A.



17, Enkla passningsflåtan

Spelare i 5 positioner; A, B, C, D & E. A slår en sveppassning till B som tar emot bollen och slår sedan sveppassning till C, som i sin tur tar emot bollen och slår en sveppassning till D som tar emot bollen och slår en sveppassning till E som tar emot bollen och sedan går på avslut.

Ledbyte: A till B, B till C, C till D, D till E och E till A.



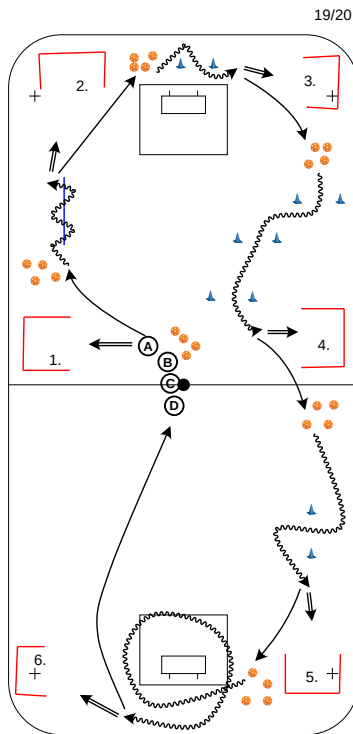
18, Minimatcher 2 mot 2

Spelarna delas in i par om 2 som möter andra par. Anpassa planernas storlek efter hur många spelare man är på träningen. Man kan spela med eller utan mål.

Fördelen med 2 mot 2 är att alla spelare hela tiden är aktiva, antingen med boll, eller så måste man hjälpa den som har bollen, eller så måste man försvara sig.

Nivåindela gärna, så att spelarna spelar med och mot jämnbra spelare.

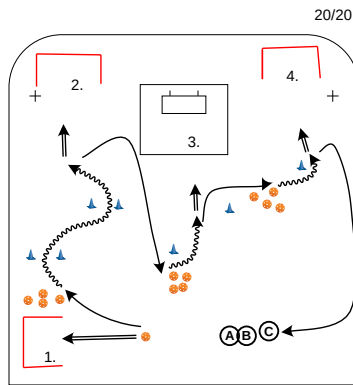
20 Grönaktiga övningar



19, Hel målfrossa

Träna på avslut & att göra mål

A startar med boll från mittcirkeln och skjuter mot mål 1. A tar sedan ny boll och försätter mot hörnet. A gör växlingar över färglinje och går på avslut på mål 2. Därefter tar A ny boll och driver förbi 2 koner och går på avslut på mål 3. Ny boll igen och driver boll mellan konerna för att gå på avslut efter det sista konparet. A tar ny boll efter mittlinjen, löper mellan de två konerna och går på avslut på mål 5. A tar ny boll igen, löper runt straffområdet och tar sedan ett avslut mot mål 6 och ställer sig sedan sist i ledet.



20, "Halv målfrossa"

Träna på att göra mål

Starta nära mittlinjen och gör mål med valfritt skott i mål 1. Ta sedan ny boll och löp mellan de blå konerna (storslalom) och gör mål på mål 2 med ett dragskott eller kortskott. Löp upp mot mitten och ta ny boll och skjut mot mål 3, valfritt skott, fortsätt mot höger, ta ny boll och skjut ett släpskott mot mål 4, löp sedan tillbaka till ledet.