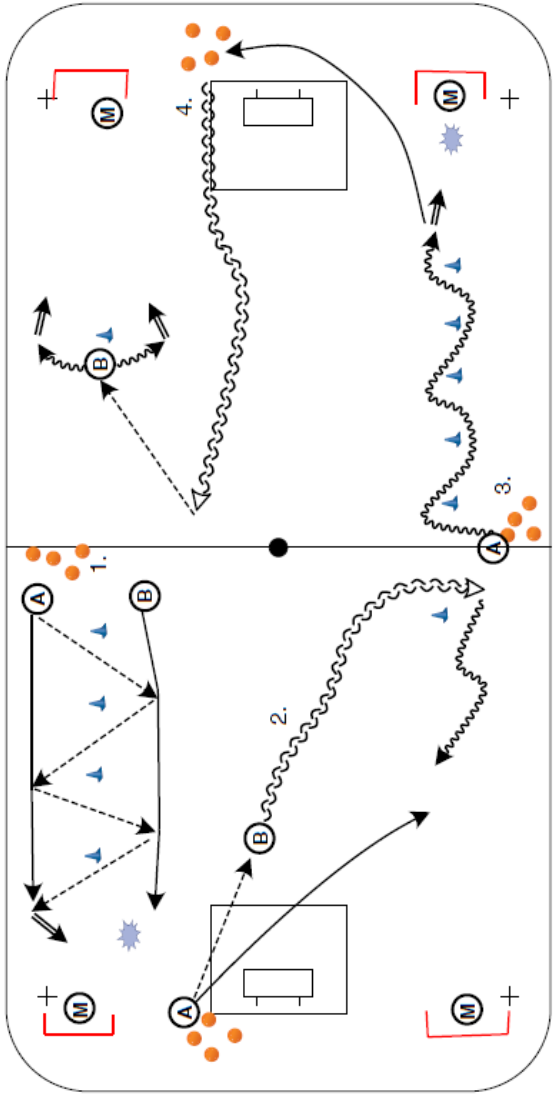
99 nya övningar

Instruktioner

- Bilden finns med på vänster sida som en kopia
- Fyll i namn (icke klart namn färgas med färg)

1 Teknikbana med 4 målvakter
Typ av övning: Grundövning



Moment & syfte: Teknikbana där man jobbar med avslut, passning, mottagning och bollbehandling. Banan är skapad för att hålla igång 4 målvakter, har man inte 4 målvakter kan något av målen vaktas av målvaktsskynken.

Blå ***

Förklaring: Man startar överst till vänster. A och B passar sig igenom konerna, helst one touch, efter fjärde passningen går A på avslut och B tar eventuell retur. I nästa del passar A sedan till B som transporterar boll baklänges, rundar konan och löper sedan framlänges mot mål med boll mot A som agerar försvarare.

På den andra planhalvan (den högra) startar det med att A driver boll mellan konerna och går på avslut med en retur (om det skulle bli retur). A fortsätter sedan med att hämta ny boll bakom målområdet, backa upp i banan och passa bollen till B som står med ryggen mot målet och kona. När B får bollen väljer denne att gå till vänster eller till höger och går därefter på avslut. A ställer sig sedan på B´s plats med ryggen mot mål.

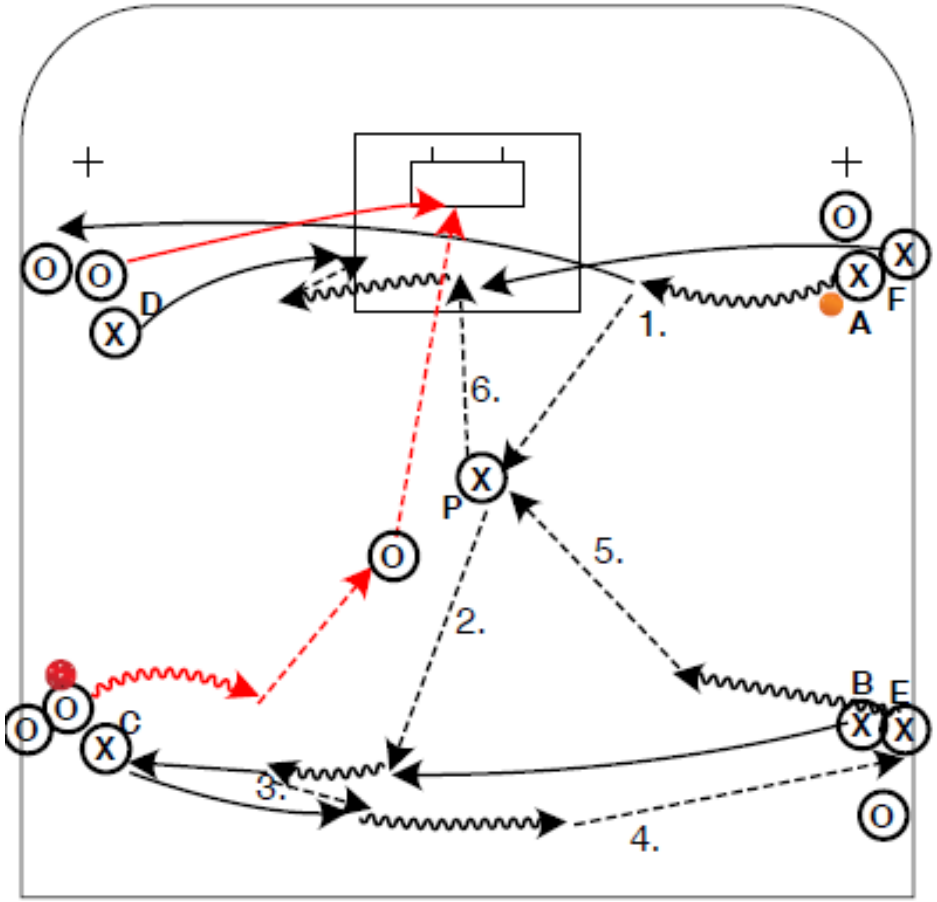
När man startar övningen är det bra om man kan fördela spelarna över hela banan direkt, så att det blir så lite köer som möjligt.

Pusselbitar: Blå 8, Blå 17, Blå 16, Röd 17, S30

Liknande övningar: #98, #99

2 ”Stora X:et”

Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En övning som tränar passningar, direktpassningar, passningsmönster och att byta kant som kan användas till exempel vid uppspel.

Röd ***

Förklaring: Spelarna delas upp i två "lag", gärna med olika västfärger. För att övningen ska gå att genomföra behövs 6 spelare per lag samt en passare som varje lag placerar i mitten.

X(A) startar med boll och driver den några meter och passar (1.) bollen in i mitten till X[P], som direktpassar bollen vidare (2.) till löpande X[B] från andra hörnet. Denne tar med sig bollen och gör en överlämning (3.) till X[C] som tar emot bollen och spelar en boll på djupet (4.) till X[E], som i sin tur driver boll och spelar in bollen i mitten (5.) till X[P] som passar bollen (6.) till X[F] som lämnar över bollen till X[D]. För att tydliggöra detta är detta lagets löpningar och passningar svartmarkerade.

Det andra laget startar från motsatt hörn på spegelvänt vis. O med boll driver in och passar passaren O i mitten som spelar ut bollen på andra kanten. ***Detta är de rödmarkerade löpningarna och passningarna.***

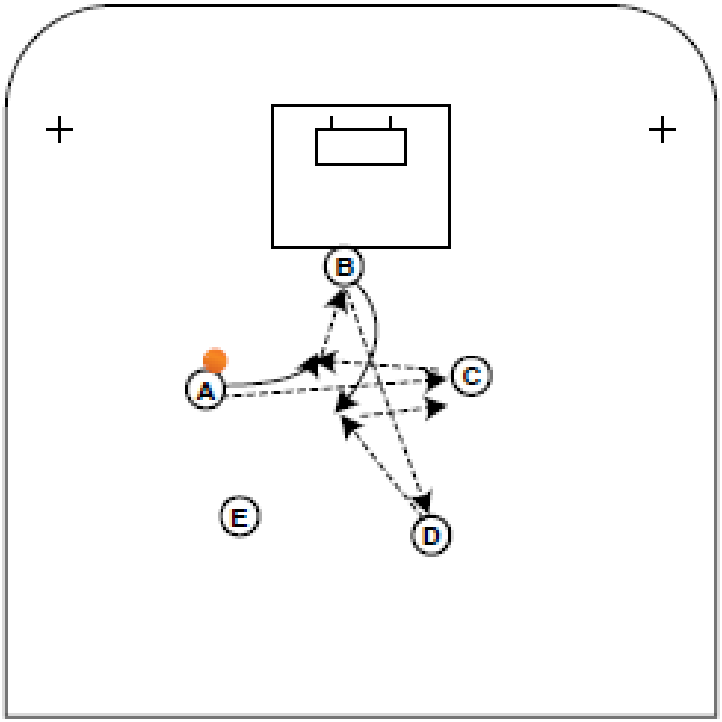
Genom att det är två "lag" som är igång hela tiden tvingas spelarna hela tiden titta upp vilket tränar spelarnas speluppfattning.

Man byter alltid led rakt fram. T ex X[A] byter alltid led till rakt fram dit där X [D] står.

Pusselbitar: Blå 17, Röd 17

Liknande övningar: #3, #4, #5

3 ”Lång & kort”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Passningsövning som tränar direktpassningar samt snabba fötter.

Träning av direktpassningar

Röd *

Förklaring: A startar med boll och väljer att passa bollen till valfri spelare, på ritningen passar A till C som direktpassar bollen tillbaka till A som har löpt in mot mitten. A direktpassar bollen till valfri spelare, i det här fallet B. B slår sedan en lång passning till valfri spelare (D i det här fallet), möter in i mitten och får tillbaka bollen och passar bollen vidare.

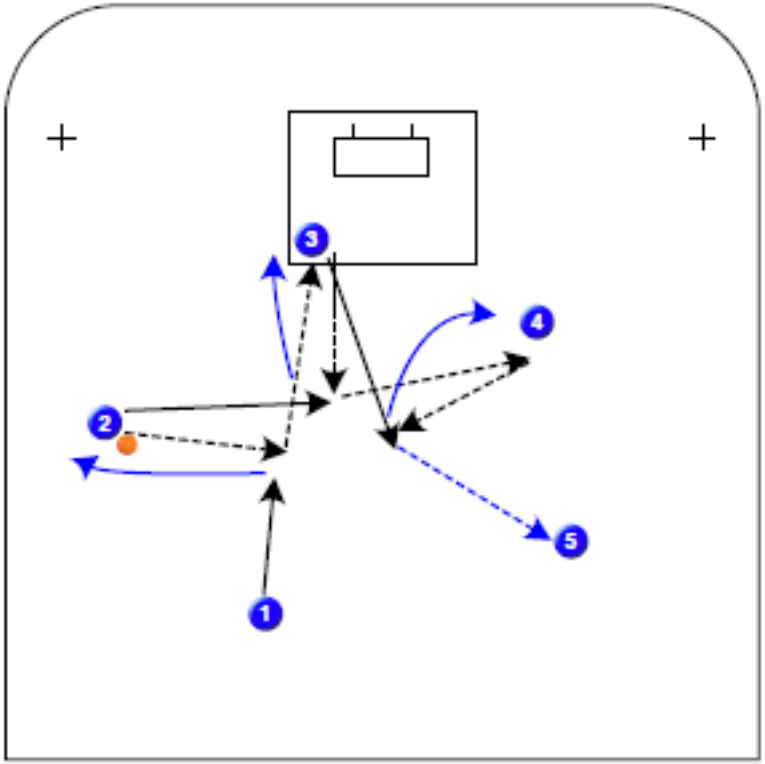
Man byter led dit man passat den andra passningen, det innebär att A byter till B och B kommer att byta till C enligt skissen.

Det gäller att påminna spelarna att varannan passning är lång och varannan är kort. Den som slår en lång passning ska in i mitten och möta, den som slår en kort passning in i mitten ska stanna kvar.

Pusselbitar: Blå 34, Röd 17

Liknande övningar: #2, #4

4 ”Mff-snurran”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Passningsövning med give´n go inslag.

Röd *

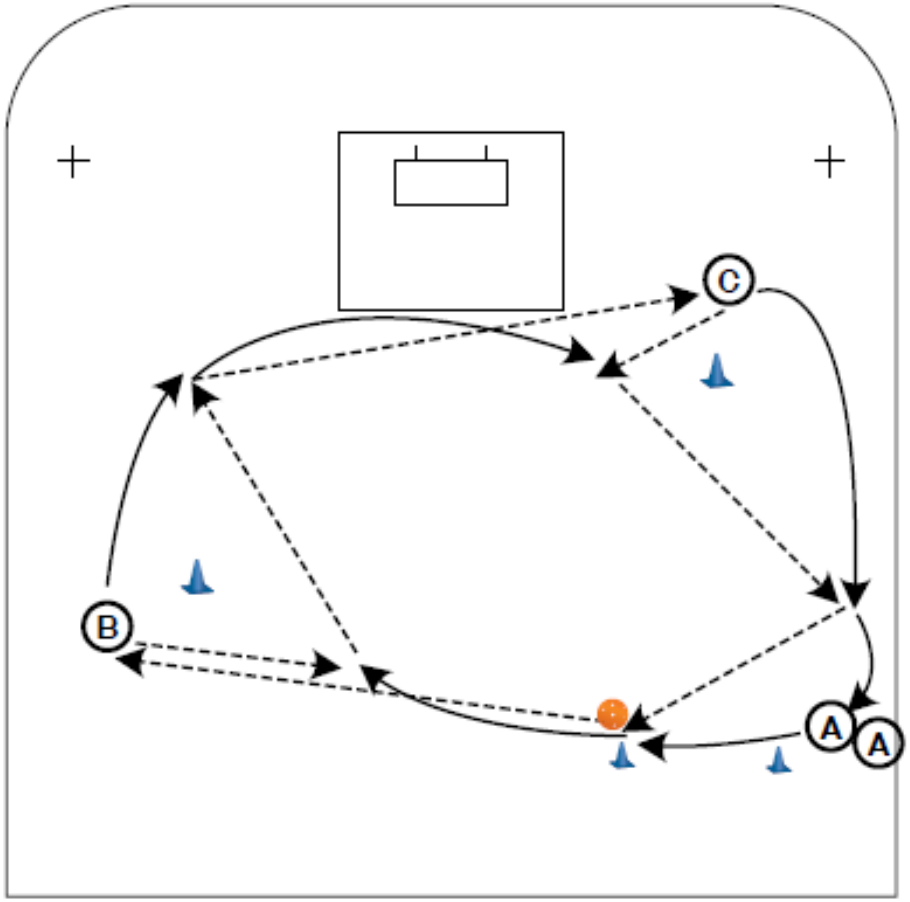
Förklaring: Spelare 1 startar övningen med att rycka in i banan och får passning från 2. 1 direktpassar bollen vidare till 3 och löper sedan mot 2´s plats (blå linje), samtidigt som 2 har ryckt in i planen. 3 passar bollen in i mitten till 2 som sedan passar bollen till 4, 3 rycker in i mitten och 2 tar över 3´s plats. Sedan fortsätter det så runt.

Den blå linjen visar till vilket led man går efter att man varit i mitten.

Pusselbitar: Röd 17, S10

Liknande övningar: #2, 3#

5 ”Tornado”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Passningsövning som tränar passningar och rörelser i högt tempo.

Röd *

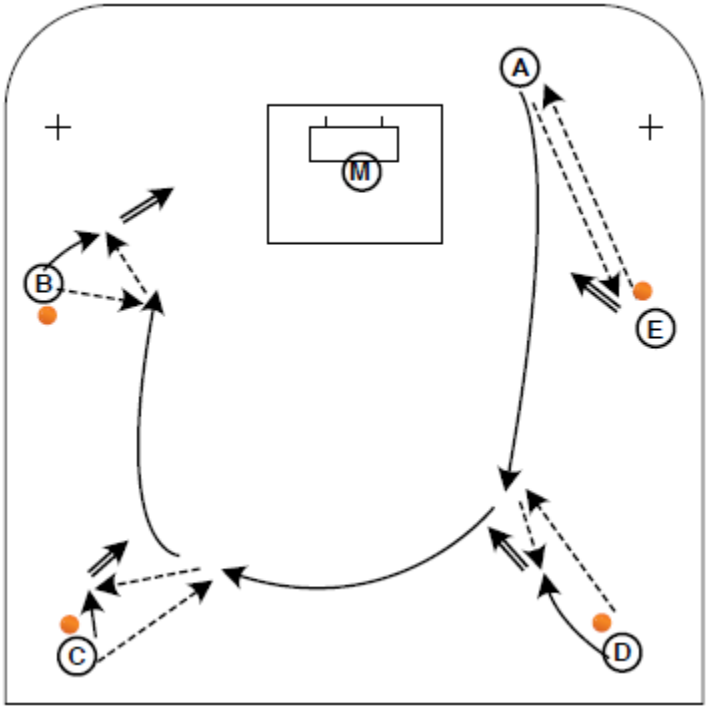
Förklaring: A slår passning till B och löper i hög fart framåt. B passar bollen åter till A som direktpassar bollen till B som löper på yta. B i sin tur spelar bollen vidare till C som väggar tillbaka till B som i slår bollen i djupled till C som sätter igång nästa varv genom att passa bollen till näste A.

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Röd 17, S11, Blå 25, Röd 18

Liknande övningar: #2, #3, #4, #6

6 ”Passningshjulet”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En övning som tränar avslut och passningar. En perfekt övning om man inte är så många spelare på träningen.

Blå *

Förklaring: En övning som tränar avslut och passningar. En perfekt övning om man inte är så många spelare på träningen.

Spelare B, C, D & E har bollar där dom står. A agerar passare, övriga är skyttar. A startar sin löpning med att väggpassa med E som sedan går på direktavslut. A fortsätter sedan mot D, sedan C och till sist B. Vid varje tillfälle väggar A tillbaka bollen och skyttarna skjuter direkt.

Skyttarna ska sträva efter att ta några steg mot bollen, så att de skjuter direkt i fart och inte stillastående.

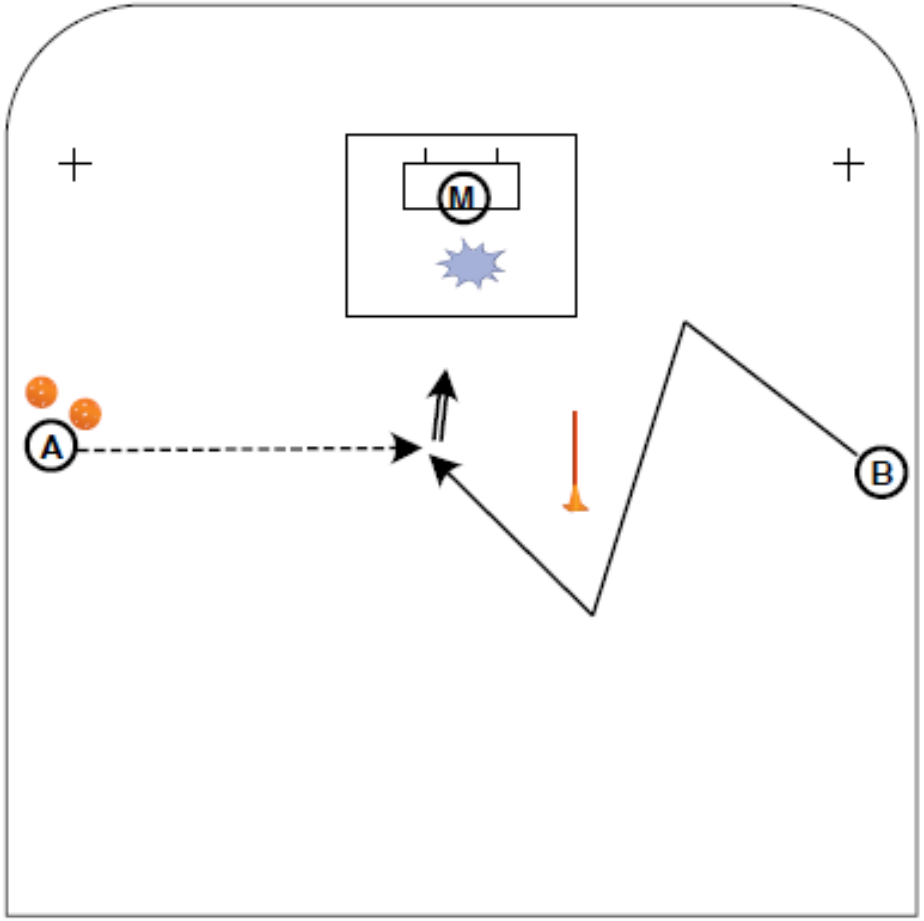
Är man fler än 5 spelare ska ledet starta vid A. Det gäller sedan för B, C, D & E att direkt efter avslut ta sig till sin nya position.

Ledbyte: A-B-C-D-E-A

Pusselbitar: Röd 17, S11, Röd 27, Blå 26

Liknande övningar: #5, #22, #23

7 ”Börsen” [Mottagning]
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen syftar till att träna V löpning och direktavslut och ingår i ”mottagningsövningarna”

Blå **

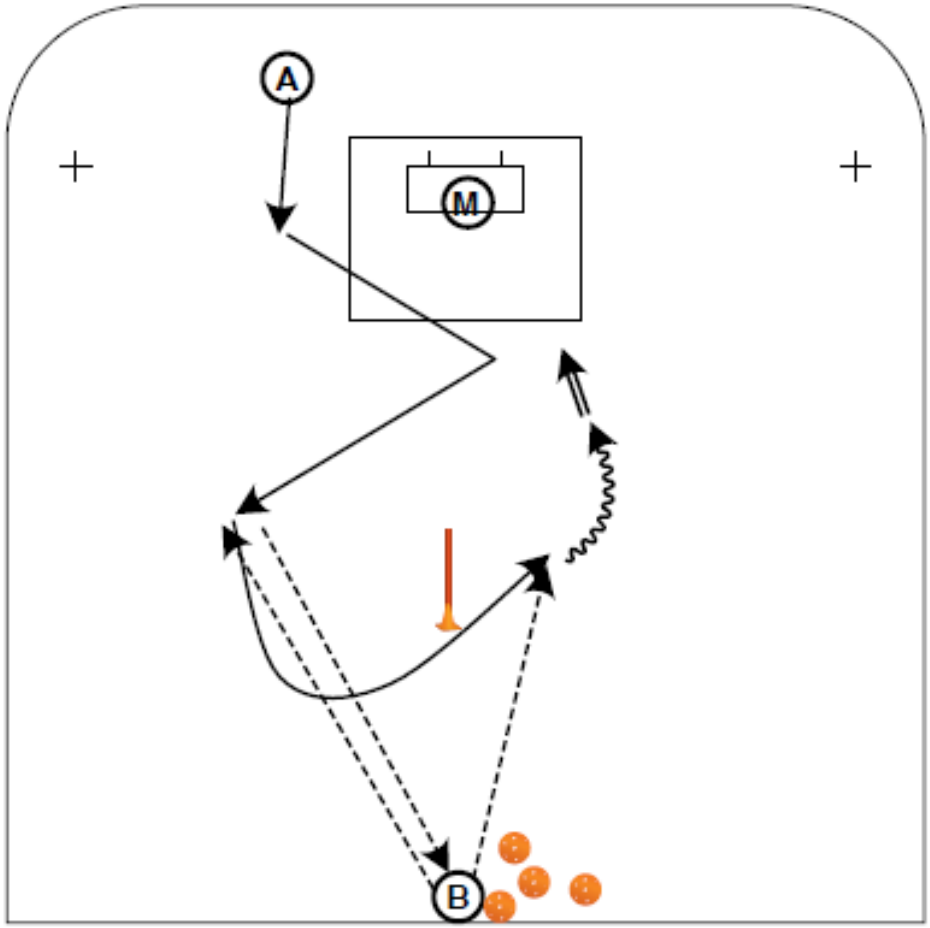
Förklaring: Ställ upp en stor och rejäl kona (eller en ledare) som ska symbolisera en motståndare. B startar övningen genom att göra en spetsig och tydlig V-löpning. När B hamnat framför konan får B en passning från A och går på direktavslut. B ska vara noga med att ta eventuella returer.

A och B byter sedan plats.

Pusselbitar: S9, Röd 27

Liknande övningar: #8, #53, #54

8 "Väggbörsen" [Mottagning]
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen syftar till att träna V-löpning, väggpassning, men framförallt mottagning i hög fart. Övningen fungerar bra som uppvärmningsövning.

Blå *

Förklaring: A startar i jämnhöjd med mållinjen. A gör en tydlig v-löpning bakom den uppställda pinnen/konan (som symboliserar försvarare). När V-löpningen är klar slår B passning till A som direktpassar bollen tillbaka till B. A löper sedan i rejäl båge förbi konan och får passning på djupet. A tar emot bollen i fart och går på snabbt avslut.

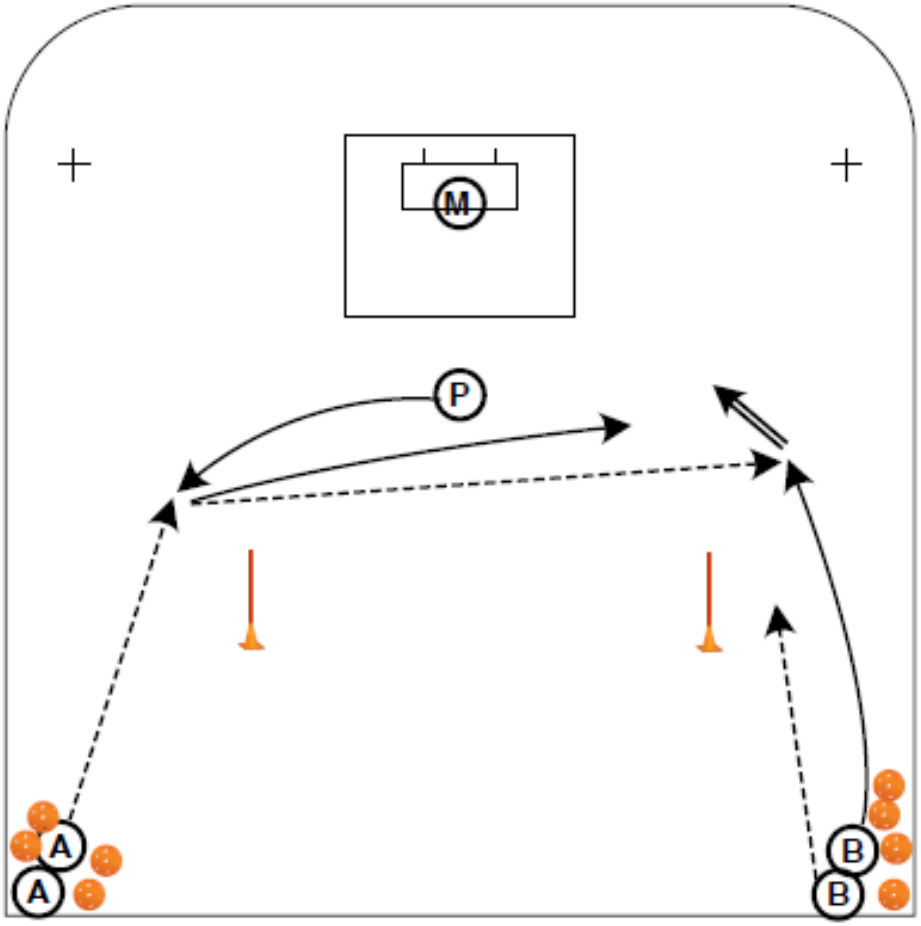
Näste A kan starta så fort A före har väggat tillbaka den första passningen för att få fart i övningen.

Ledbyte A-B-A

Pusselbitar: S9, Röd 17

Liknande övningar: #7, #50 (a), #51, #52, #53, #54, #56

9 ”Drive over med avslut”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen tränar att byta kant på bollen via en mötande spelare i mitten, vilket ofta används vid uppspel och spelvändningar.

Blå **

Förklaring: En fast passare (P), samt två led, A & B. A slår passning till fasta passaren P i mitten som möter A och slår sedan passning ut till B på andra kanten. Om möjligt ska B avsluta direkt. P möter sedan ledet B och får passning från B och slår passningen över till A som tidigare passade. Kommer man felhookad kan man ta emot bollen innan man avslutar. Viktigt att övningen sker i hög fart och att man går på snabba avslut. Passaren ska alltid jobba med one touch.

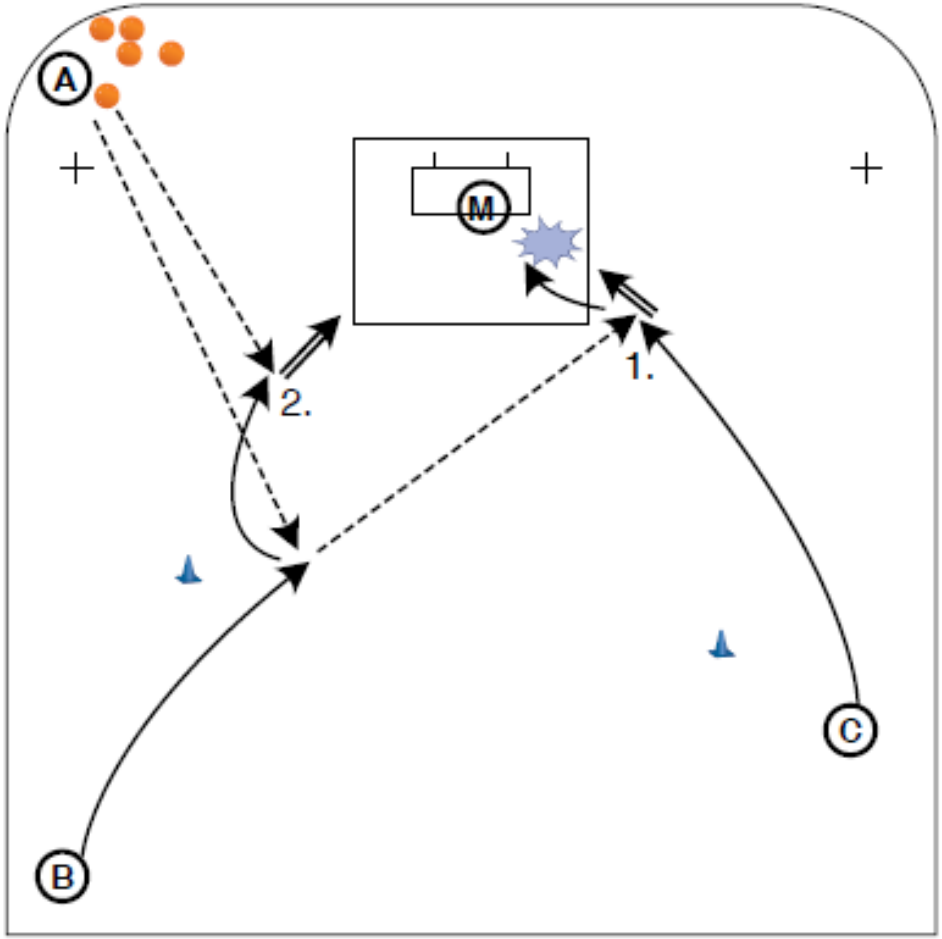
A och B byter led, efterhand byter man ut Passaren P.

Vill man höja tempot ytterligare kan man använda sig av två stycken P, där den förste P får pass från A och passar över till B och möter sedan pass från B. Därefter tar näste P över och får nästa passning från A osv.

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #10, #39, #54, #81 (avancerad fortsättning), #84

10 ”Bortre sida”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En anfallsövning som tränar hemspel till framrusande back, men som istället för att skjuta, fintar skott och slår passning till andra kanten.

Blå **

Förklaring: Tre led, med bollar hos led A. B gör ett framrus och får passning från A, fintar skott, men slår passning till C som löpt framåt längs höger kant. C går på snabbt avslut (1). B gör sedan en form av v-löpning och får ny passning från A och går på avslut (2), som C tar eventuell retur på.

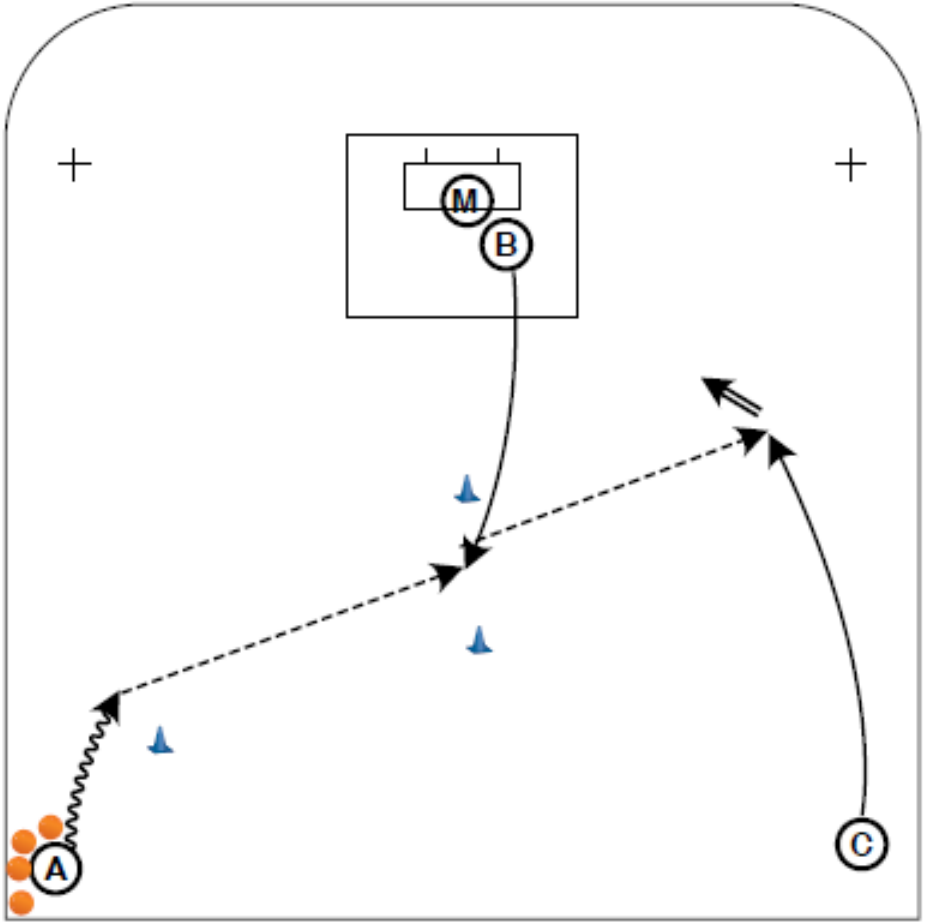
Ledbyte: A-B-C-A

Tips: Till en början kan man köra bara del A av övningen, då är övningen blå. Vill man ha den röd kör man enligt skissen.

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #9, #11, #39

11 ”Filla”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En uppspelsövning där man jobbar med uppspelets sista fas genom att söka instick i mitten och istället för att avsluta själv, spela ut bollen på andra kanten.

Röd *

Förklaring: Spelare i 3 positioner, men bara led vid A och C. Bollar hos A.

A startar med boll från kanten, tar sig förbi konan och sätter bollen på den begränsade ytan centralt till B. B har två alternativ, antingen ta emot bollen på forehand, snurra ett halvt varv åt höger, så att denne får ansiktet mot målet och slå ut bollen till höger, eller backhandpassa bollen på one touch ut till C. Är B rightare blir det då tvärtom. C ska alltid sträva efter att gå på direktavslut. Är man felhookad kan man ta emot bollen först, men det ska gå fort.

Vill man göra övningen svårare, kan man sätta in en halvpassiv försvarare som stör B.

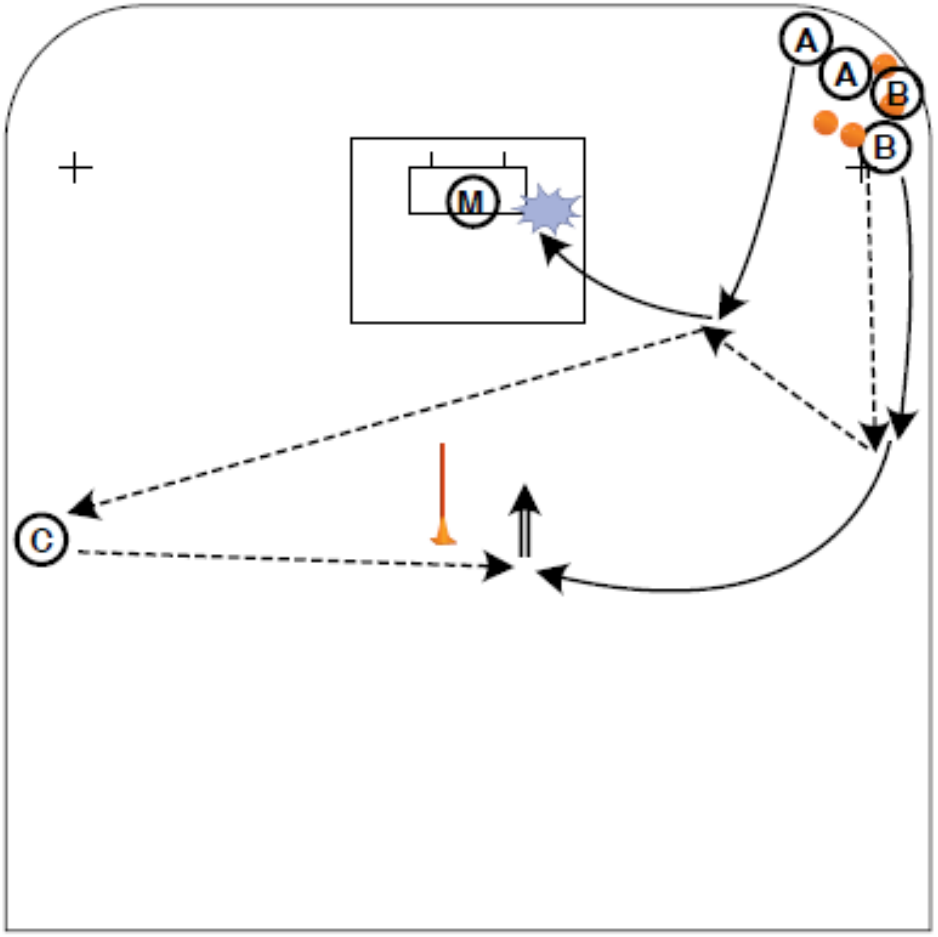
C blir sedan direkt ny B och kommer upp och möter i mitten.

Ledbyte: C-B-A-C

Pusselbitar: Blå 17, Röd 15, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #10, #36

12 ”Vända sarg-mitt”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen tränar spelvändning från hörn, där man vänder sarg-mitt och sedan söker andra kanten, dvs första passen längs sarg och andra passen in i mitten, för att därefter söka den fria ytan på andra kanten.

Röd *

Förklaring: C agerar fast passare, gärna rightare. A och B startar i två led, med boll hos B. Avståndet mellan leden ska vara mellan 3-5 m.

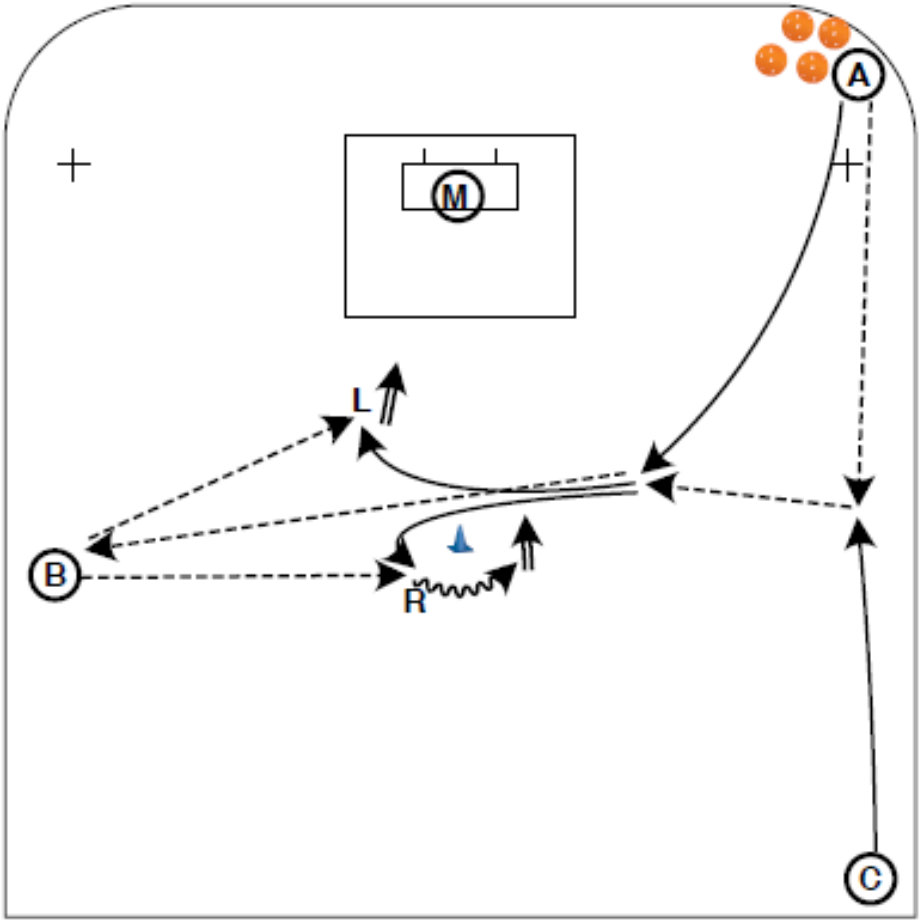
B börjar löpa och får passning från näste B i ledet. B som får passningen slår en one-touchpassning snett bakåt till A som löpt några meter framåt, som direkt slår bollen vidare till C. A går på bortre stolpen, medan B har löpt in i slottet och får passningen från C. B går på direktavslut, medan A tar eventuell retur.

Ledbyte: A och B byter led. C agerar fast passare

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #63 A, #72

13 ”Anpassad vägg”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Kontringsövning där man tränar spelvändning från hörn, där passning slås upp längs sarg och sedan vidare in i mitten, för att sedan byta kant. Övningen tränar även avslut i slottet.

Röd *

Förklaring: 3 st led, där man kan välja att ha B som en fast passare. Bollar hos A.

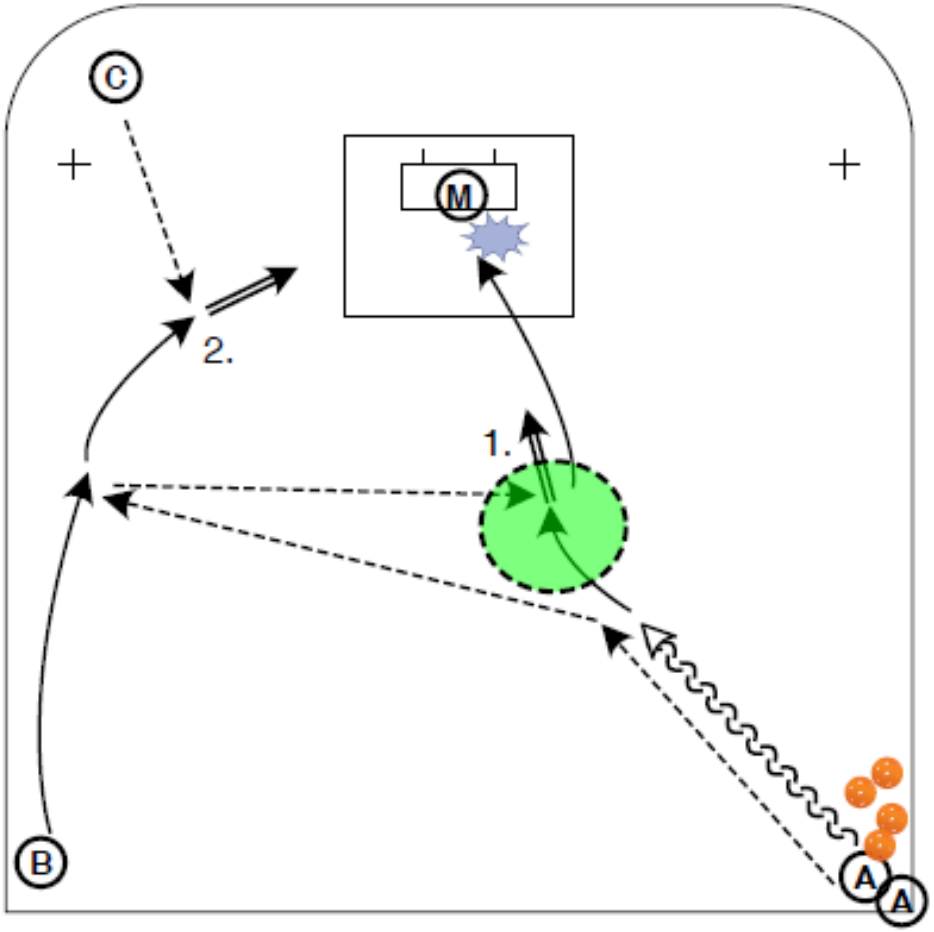
A slår passning till mötande C som direktpassar bollen åter till A som löpt framåt i banan. A passar i sin tur bollen direkt vidare till B. Beroende på vad A har för hook, ska denne sedan anpassa sitt avslut efter det. Leftare (L) löper snett framåt och vill avsluta direkt. Rightare (R) ska få passning framför kon och sedan vända runt konen och gå på avslut.

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Blå 26, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #26, 63 B, 63 C, #71

14 "Tage"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen syftar till att öva direktpassningar, men även direktavslut.

Blå *

Förklaring: A startar övningen med att löpa baklänges i så hög fart som möjligt. Nr 2 i led A passar till A som baklänges direktpassar bollen vidare till B som löpt framåt längs kanten. B direktpassar bollen tillbaka till A som går på direktavslut (1.). A går sedan på mål. B fullföljer sin löpning snett in från kanten och får passning från C och går på avslut (2.), A tar eventuell retur.

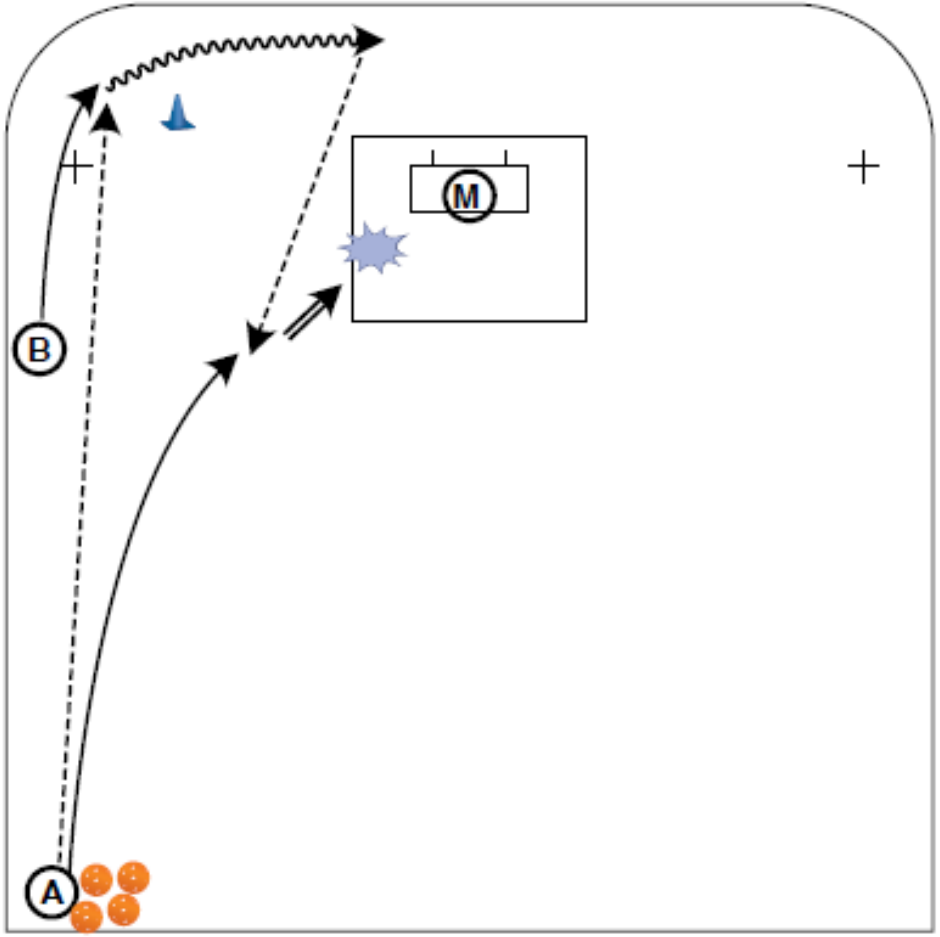
Beroende på B´s klubbfattning anpassar B sin löpning mot mål.

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Röd 19, Röd 17, Röd 27,

Liknande övningar: #12, #13

15 "2 mot 0 v kant"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen tränar djupledspassning, "snett-utåt" passning från bakom mål samt direktavslut.

Blå **

Förklaring: Två led, A och B, med bollar hos A. A slår passning på djupet till B, som tar med sig bollen förbi konan och mot bakom mål, A löper mot mål, B slår passning snett utåt till A som avslutar direkt. A går alltid på retur.

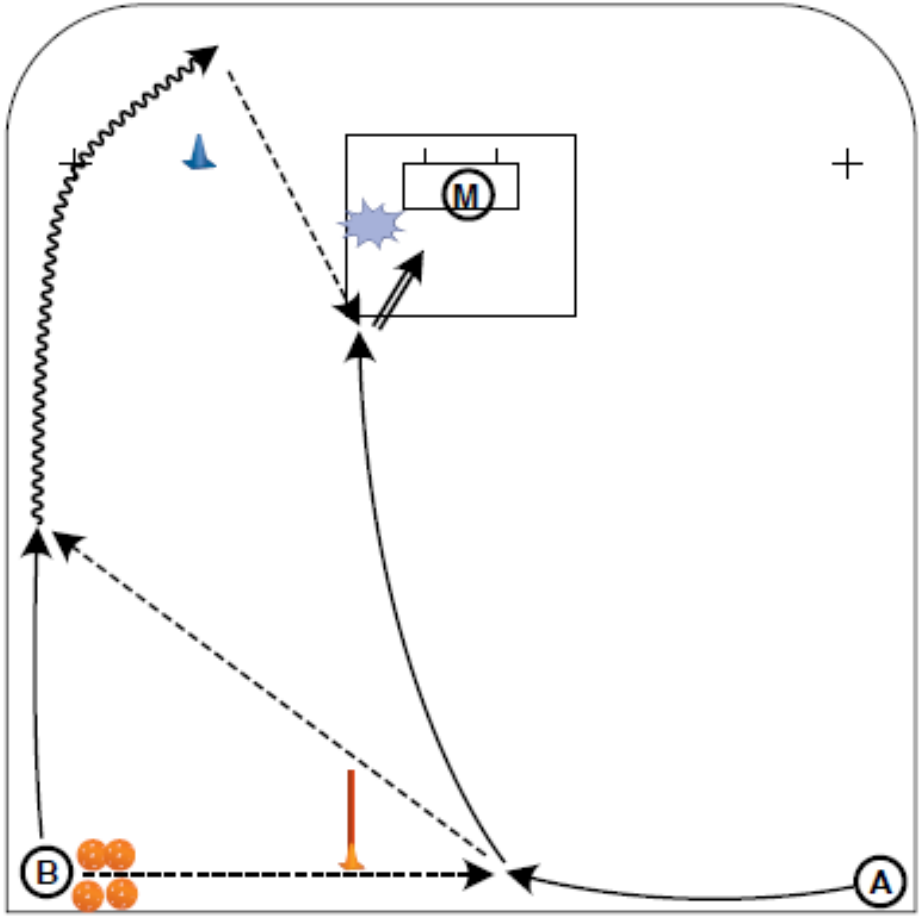
Man kan om man vill utveckla övningen variera 1:a och 2:a stolpen beroende på om A är left eller rightare. Det skulle innebära att när A är rightare slår B passning snett ut från andra stolpen till A som då löpt mot den bortre stolpen.

Byt led: A-B-A

Pusselbitar: Blå 17, Röd 18, Blå 25, Röd 27

Liknande övningar: #16, #25, #47, #90

16 Leeds 2 mot 0
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En uppspelsliknande övning, där backarna tränar på att spela sig förbi forwards i en 2-1-2 uppställning.

Röd *

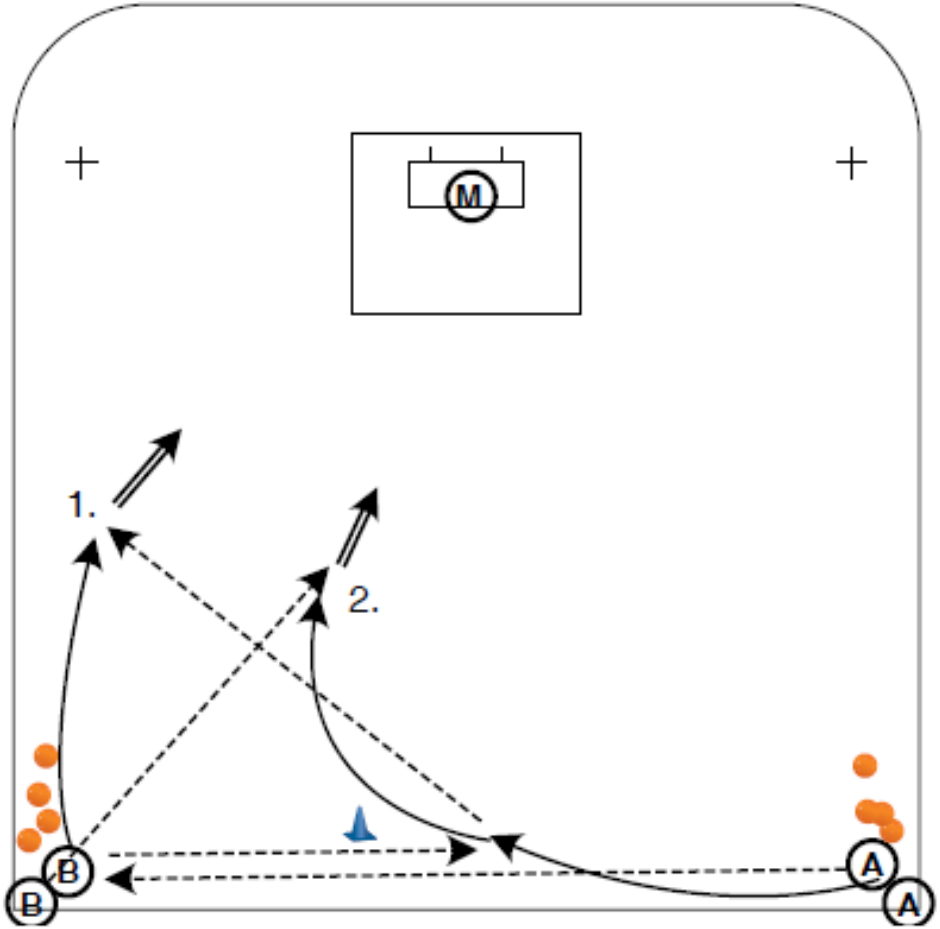
Förklaring: Spelare i två led, bollar hos B. A löper inåt i banan, får passning från B och väggar ut bollen till B som gått längs kanten. B driver boll ner mot hörnet, passerar konan och passar sedan till A som gjort en tajmad löpning in i slottet. A söker snabbt avslut och tar eventuell retur.

Byt led mellan A och B varje gång

Pusselbitar: Röd 17, Blå 17, Röd 27, mottagning i fart

Liknande övningar: #15, #17, #29

17 ”Leeds 2”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Uppspelsliknande övning, där backar övar på att spela sig förbi ett 2-1-2 uppställt försvar.

Röd *

Förklaring: Spelare i 2 led, A & B. A passar bollen till B som väggar tillbaka bollen till A som rört sig in i mitten, B får sedan tillbaka bollen igen från A strax innan fickan. B går på avslut (1.). A har fortsatt sin löpning och får passning från näste B i ledet och går på avslut (2.).

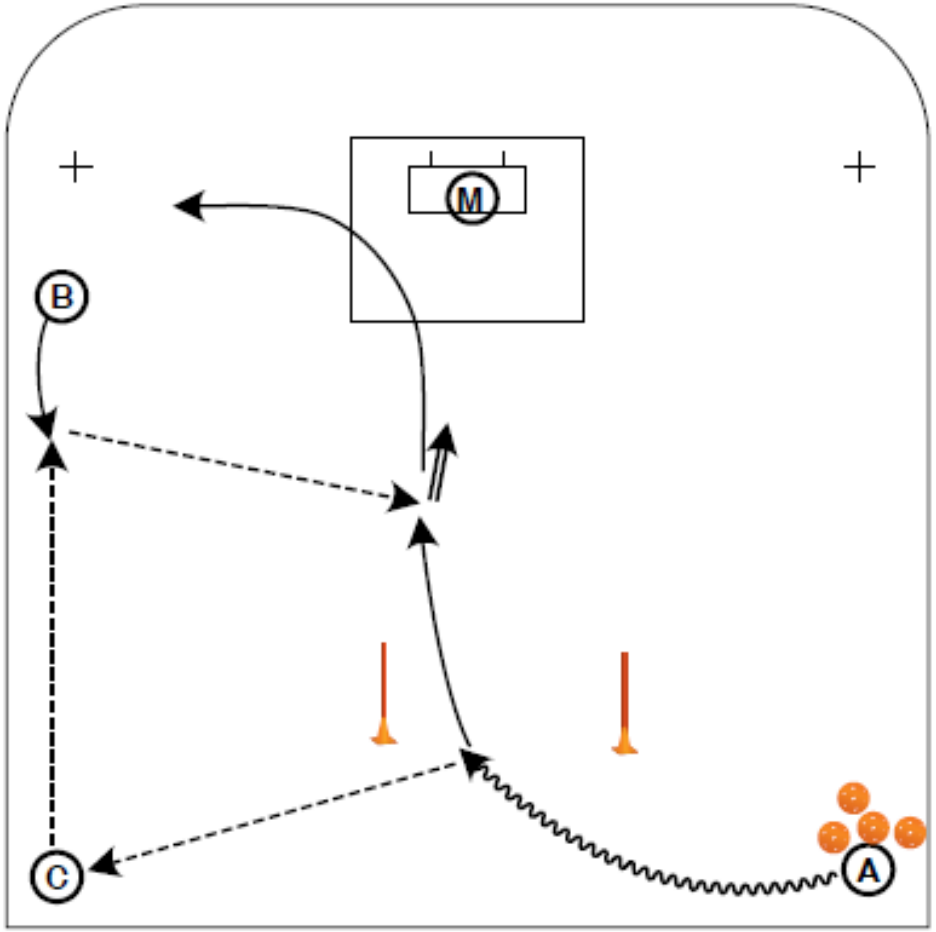
Övningen är en fortsättning på Leeds 2 mot 0.

Byt led mellan A och B varje gång

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #16, #29

18 "KåJi-höger"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En uppspelsliknande övning som tränar back, center eller mittfältare att ta initiativ i mitten och spela ut bollen mot kant och sedan upp längs kant.

Röd *

Förklaring: Spelare i 3 led, med bollar hos A. Spelare A startar övningen med att göra ett intramp mellan konerna i syfte att dra ihop motståndarnas forwards. A slår sedan passning snett utåt bakåt till C, som slår bollen sarg upp till mötande B. B passar in bollen till A som har fortsatt sin löpning in i slottet. A går på direkt avslut.

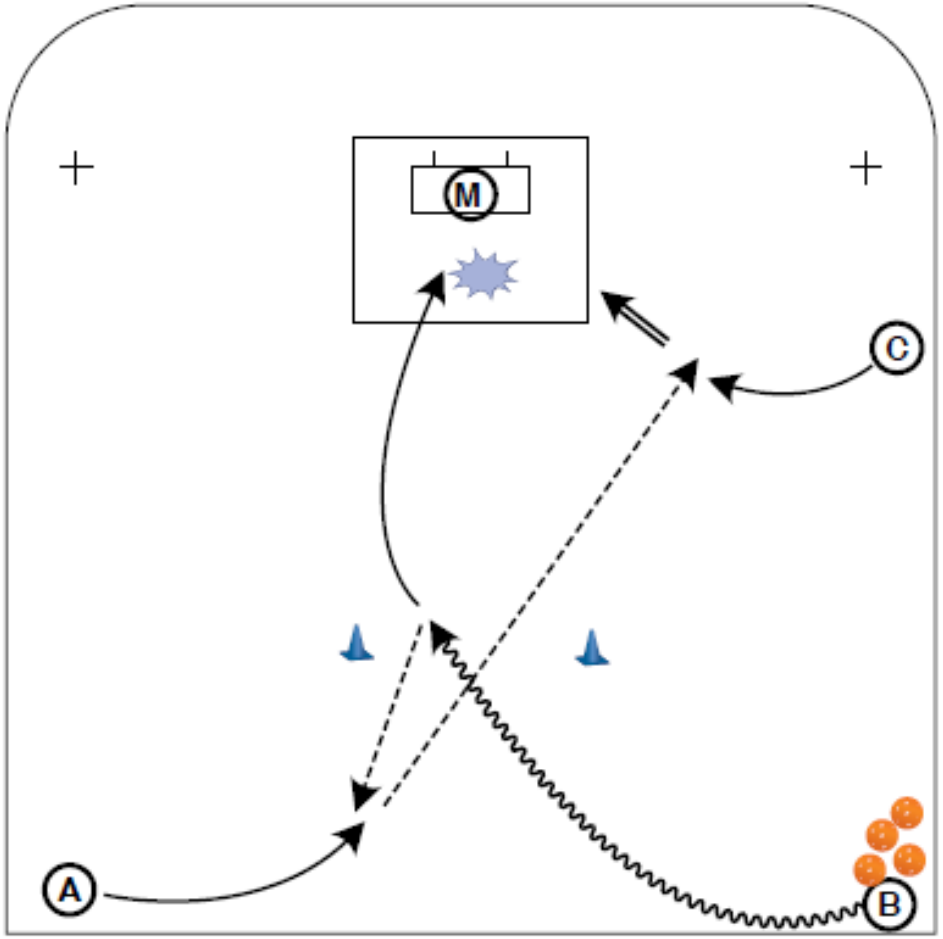
A blir sedan ny B, B hamnar i led C och C i led A.

Övningen kan göras spegelvänt och kallas då för KåJi-vänster.

Pusselbitar: Röd 2, Röd 18, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #27, #32, #79, #80

19 ”Sne finne”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En uppspelsliknande övning som tränar initiativlöpningar med boll i syfte att dra ihop motståndarnas forwards i ett 2-1-2 försvar.

Blå *

Förklaring: Spelare i 3 positioner, med bollar hos B. B gör ett intramp mellan konerna som ska symbolisera försvarande forwards och passar sedan bollen snett bakåt till A som tagit löpning in i banan. B fortsätter sin löpning på mål för att ta eventuell retur, A söker direktpassning till C som rört sig inåt i banan för direktavslut.

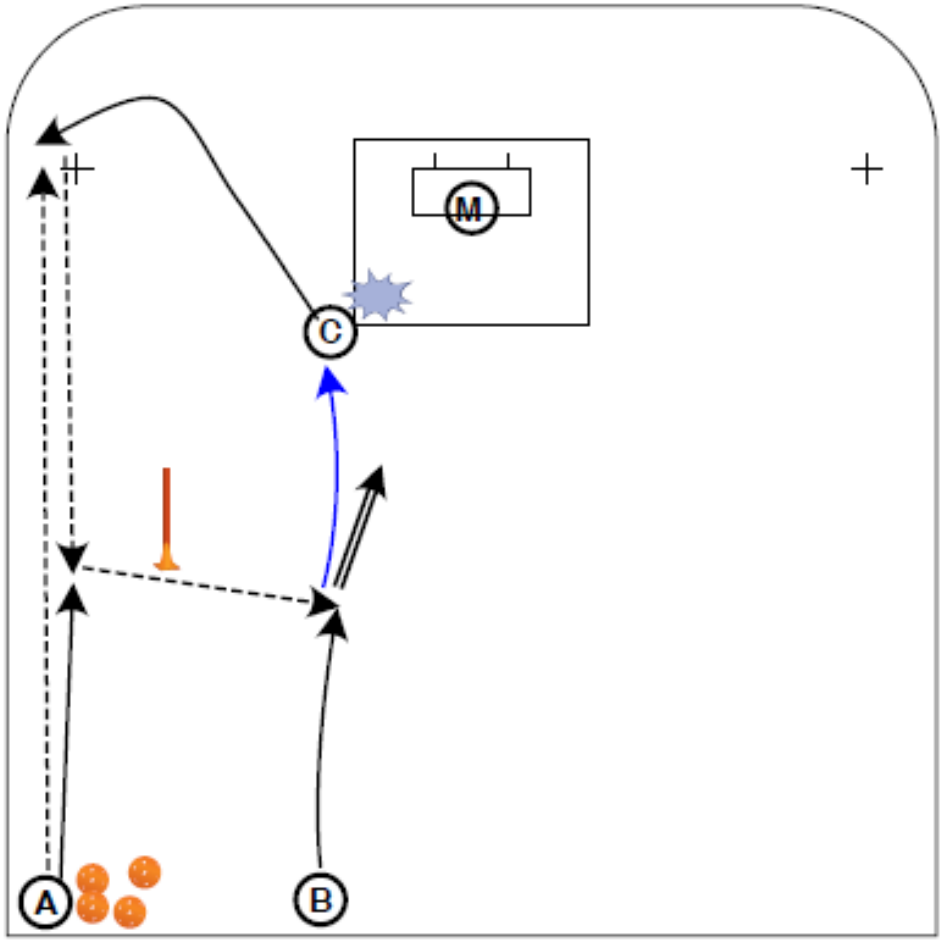
Är C rightare ska C starta från andra kanten.

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Röd 2, Blå 29, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #40, #42, #43

20 ”Vingside”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen är en anfallsövning som syftar till att träna insidelöpningar, med direktpassningar och direktavslut.

Blå ***

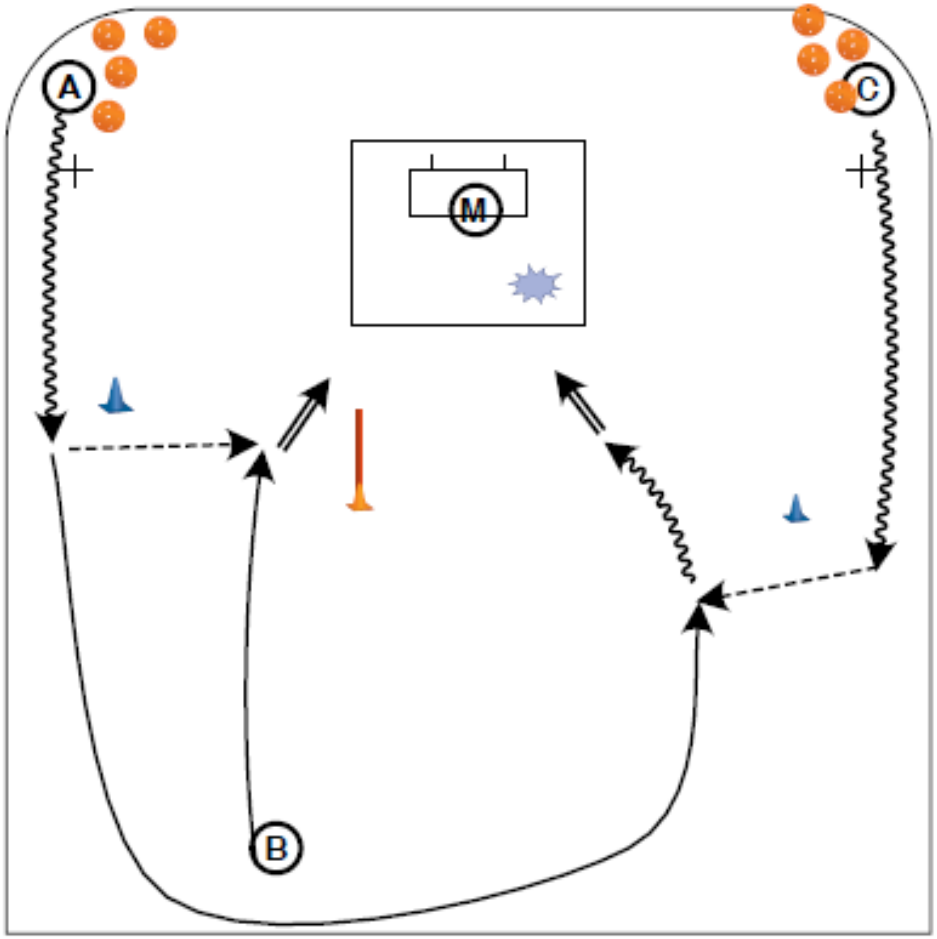
Förklaring: Spelare i led A och B. Led C ska bara bestå av 1 spelare. A slår passning till C som rycker ut i hörn. C direktpassar bollen tillbaka till A, som i sin tur direktpassar bollen till B som kommer löpande inside och avslutar direkt. B går på eventuell retur och blir sedan C.

Ledbyte: C till A, A till B, B till C

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #21, #26, #27

21"Dubbel inside"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen syftar till att träna passningar på insidan i hög fart, vilket i sin tur tränar mottagningar eller avslut i hög fart.

Röd *

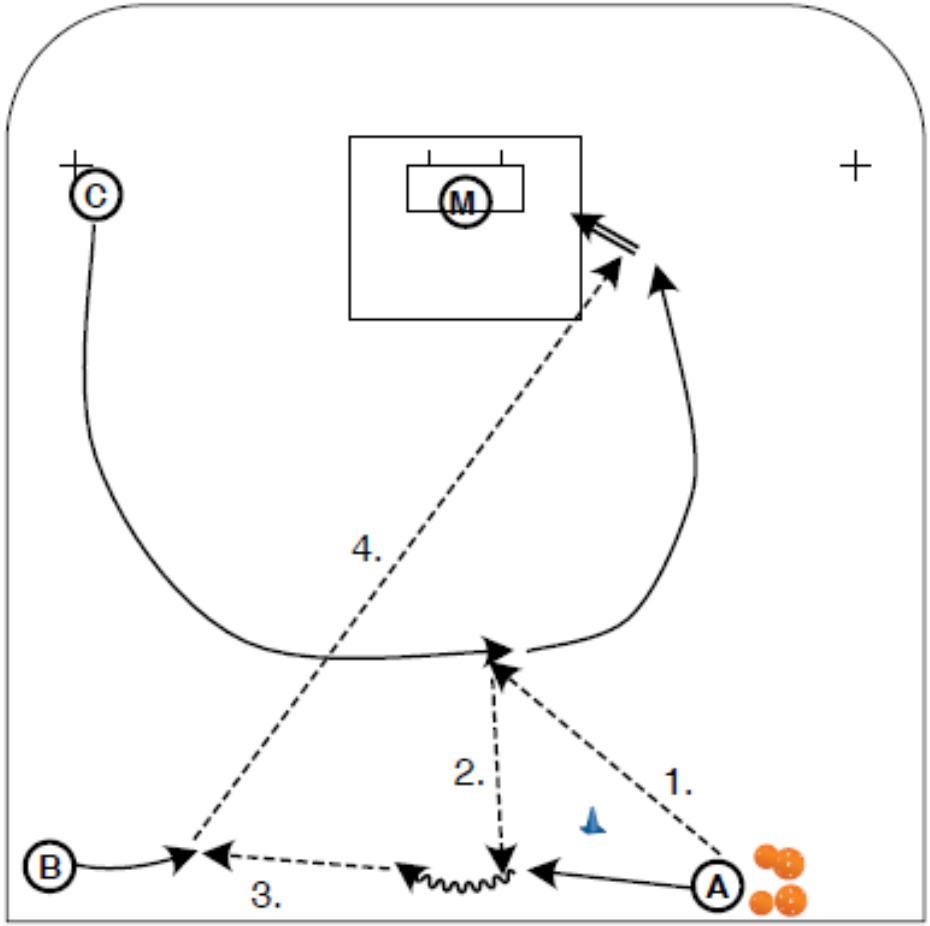
Förklaring: A startar med boll från hörn. B startar samtidigt. När A passerat konan slås passning inåt (inside) till B som avslutar direkt. A fullföljer sin löpning i en rejäl båge, C har satt igång sin löpning och släpper bollen inåt efter konan. A tar emot bollen, gärna med ett medtag och går sedan på avslut, B tar eventuell retur.

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

Pusselbitar: Blå 17, Blå 25, Röd 27, Blå 20

Liknande övningar: #20

22 ”UQ”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En kombinerad anfalls- och uppspelsliknande övning, där man tränar framför allt passningar i hög fart.

Röd *

Förklaring: C startar löpning i maxfart och får efter passerad centrallinje passning från A. C väggar tillbaka till A som rört sin inåt i banan. A tar emot och spelar sedan bollen vidare till mötande B som slår passning snett framåt till C som fortsatt sin båglöpning mot den bortre stolpen.

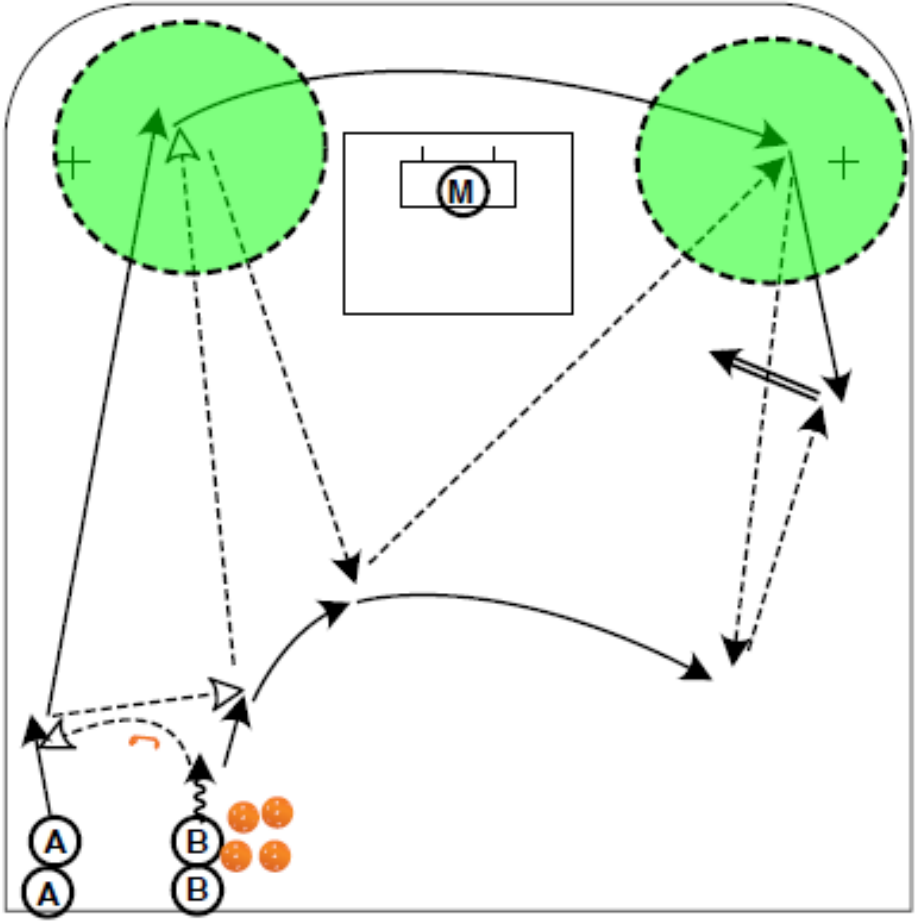
Övningen kräver tajming. B ska aldrig vara stillastående utan möta passningen från A när den är slagen. Det är viktigt att C maxlöper!

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27, mottagning i fart

Liknande övningar: #6, #23

23 "Mönster"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En övning där man tränar på att ta sig in i anfallszonen och därifrån etablerar spel och till sist kommer till avslut. Övningen tränar dessutom passningar i olika former, samt give´n go.

Röd *

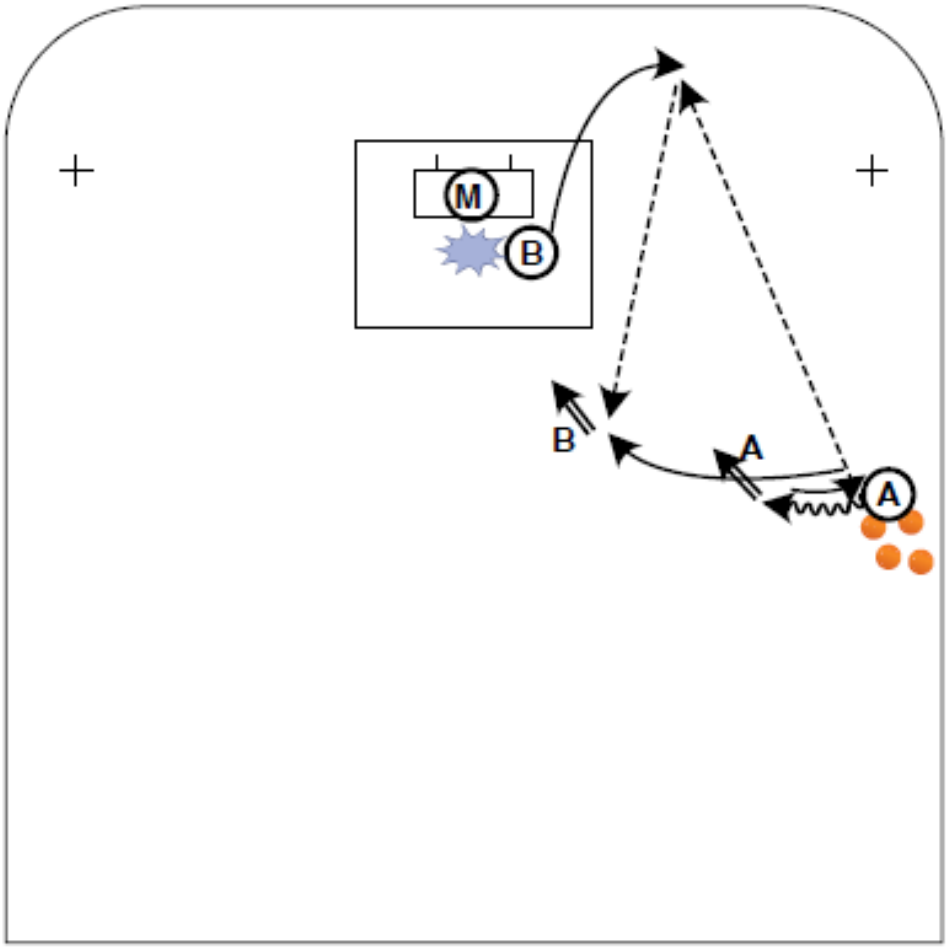
Förklaring: Spelarna startar i två led, A & B. B tar några kliv med bollen och slår sedan en lyftpassning över hinder till A som rört sig framåt längs sargen. A slår bollen tillbaka till B som sedan slår bollen ner i hörnet att löpa på för A. A slår sedan tillbaka bollen till B inåt i banan. B spelar bollen vidare till nästa hörn. Därifrån passar A åter bollen tillbaka till B som väggar bollen till A som går på avslut. Om A är leftare ska skottet helst vara direkt från kanten. Är A rightare ska A löpa mer inåt banan och sedan vända utåt och gå på avslut.

Byt led: A-B-A

Pusselbitar: Röd 21, Röd 17

Liknande övningar: #6, #22

24 ”Dubbla avslut”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En anfallsövning, där syftet är att träna alternativ från offensiv ficka. Man tränar också skott för styrning, returtagning och one-touch från hörn.

Blå ***

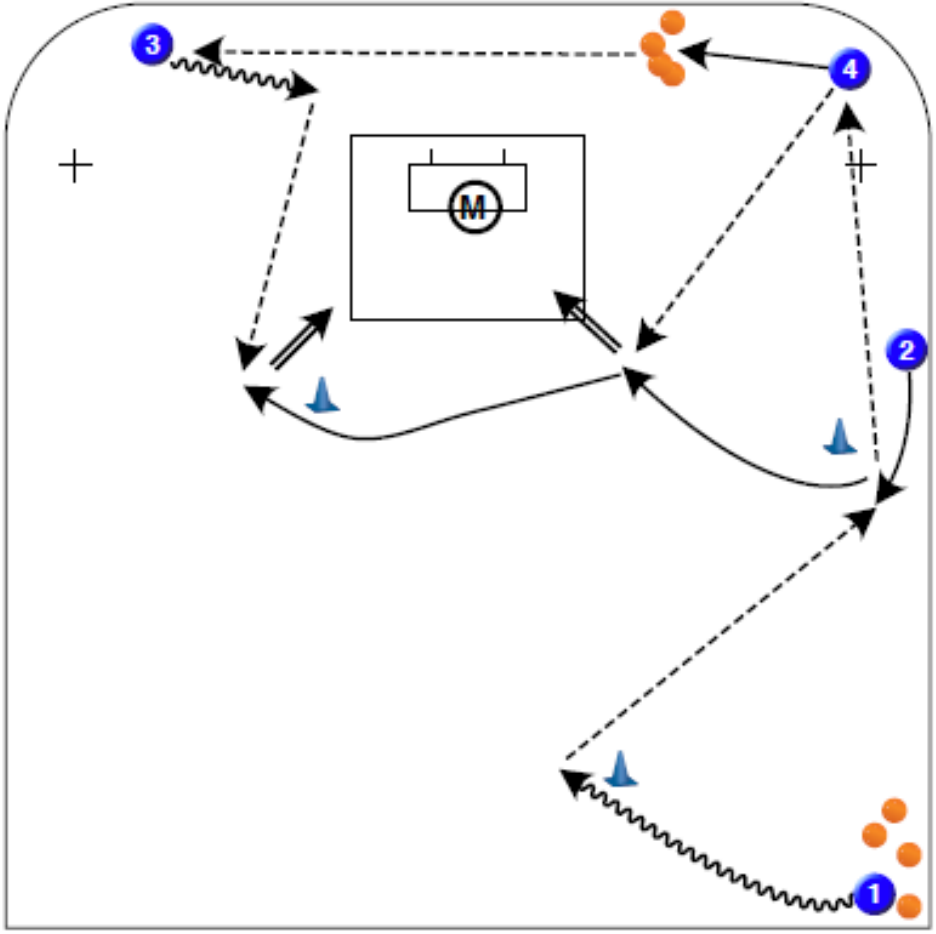
Förklaring: A startar med boll i fickan, tar några steg inåt i banan och går på avslut med B framför mål som skymmer målvakt. A hämtar sedan ny boll och slår ner bollen till B som rört sig ner i hörn. B slår bollen inåt i banan på one touch till A som rusar mot mål och går på direktavslut och tar eventuell retur. A hamnar sedan i B´s position framför mål.

Byt led: A-B-A

Pusselbitar: Röd 1, Röd 30, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #25

25 ”Drive in med dubbla avslut”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen tränar dels uppspelets inledande skede, men framför allt uppspelets fas 3, dvs avslutet.

Övningen tränar driva boll i fart, passningar och avslut i hög hastighet.

Röd *

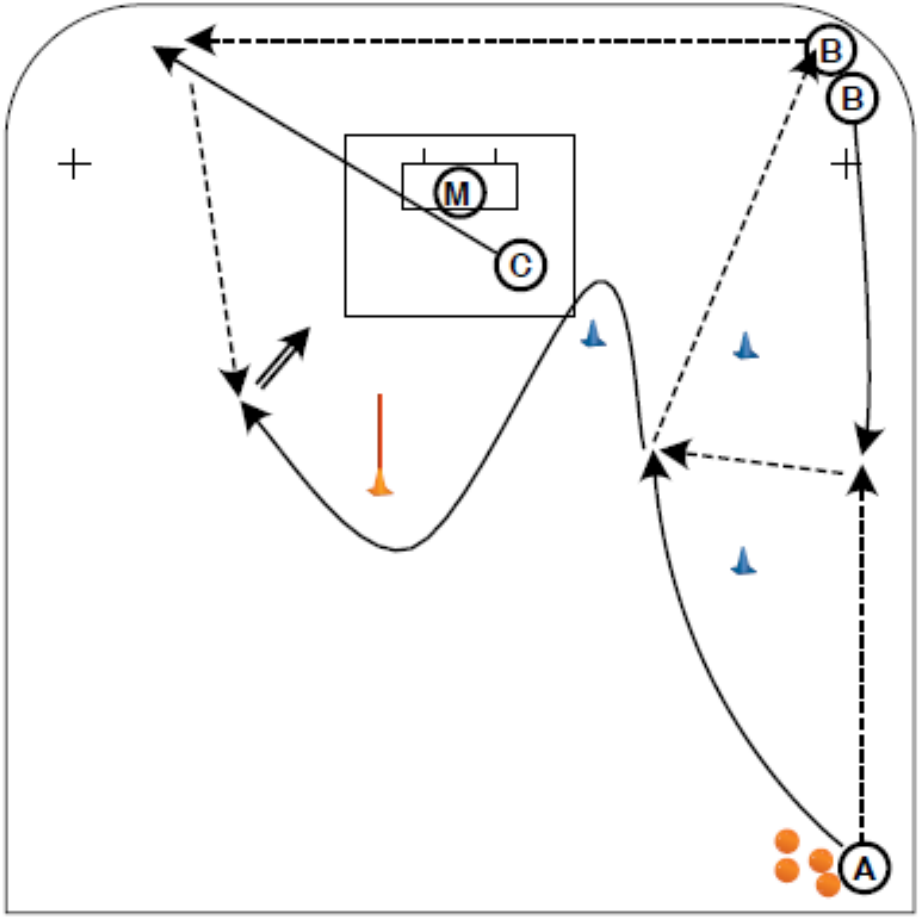
Förklaring: 1 trampar in i hög fart förbi kona och slår passning till mötande 2 i fickan som direkt förlänger bollen ner i hörn till 4. Spelare 2 rusar in mot mål och får tillbaka bollen från 4 och avslutar. Spelare 4 tar ny boll och passar till 3 som tar emot bollen och tar några steg in mot målet för att kunna slå en snett ut passning. Spelare 4 har fortsatt sin löpning förbi konan får passningen från 3 och går på avslut, gärna direkt.

Ledbyte: 1-2-3-4-1

Pusselbitar: Röd 1, Blå 25, Röd 18, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #15, #24, #46, #67, #83

26 "Skarven"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Tränar alternativ i uppspel längs sarg och den avslutande fasen där man går bakom mål. Övningen fokuserar på one touchpassningar och att förflytta sig i hög fart.

Röd *

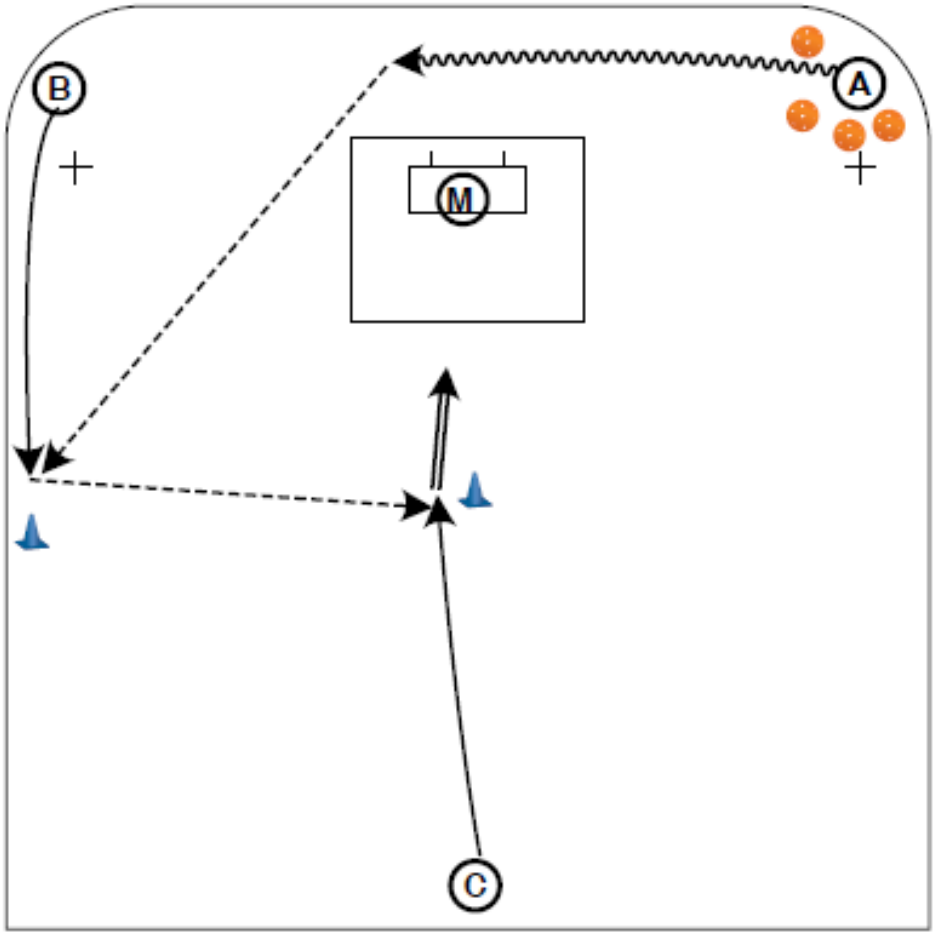
Förklaring: Spelare i 3 positioner, med led i position A och B. A startar med boll och slår passning längs kanten till B som möter i fickan och skarvar bollen snett inåt. A passar bollen vidare till en ny B i hörnet, som i sin tur direktpassar bollen vidare till C som startat framför mål. A v-löper sedan förbi två konor och får sedan passning från C. A går på snabbt avslut.

Ledbyte: A-C-B-A

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27, S9

Liknande övningar: #20, #25, #46, #67

27 "Vända bakom - bortre back går”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen tränar att spela sig ur hög press från bakom mål, där bortre back går på ytan. Övningen övar även direktskott i slott.

Blå ***

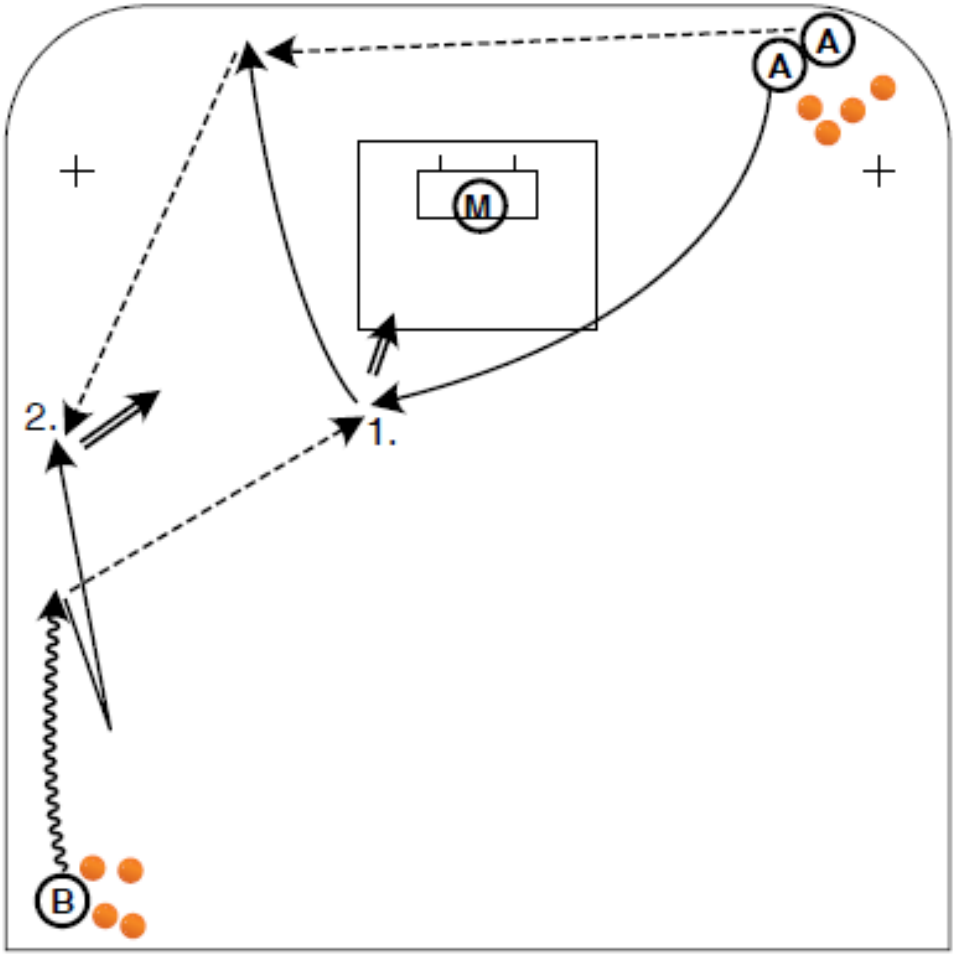
Förklaring: A startar med boll i hörn och rör sig med hög hastighet mot ytan bakom mål. B startar strax efter A och får passning från A ungefär vid halva-halva, men innan uppsatt kona som symboliserar möjlig motståndare. B spelar bollen direkt vidare till C i slottet som går på avslut. C ska vara på "rätt" sida om konan som symboliserar en motståndarcenter i slottet.

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Blå 17, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #18, #20, #66

28 ”Vänsterbacksattack”
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En anfallsövning där man attackerar med vänsterbacken, dels vid attack från kant samt genom att vända bakom offensivt mål. Övningen kräver god passningsskicklighet och tränar avslut i hög fart.

Röd *

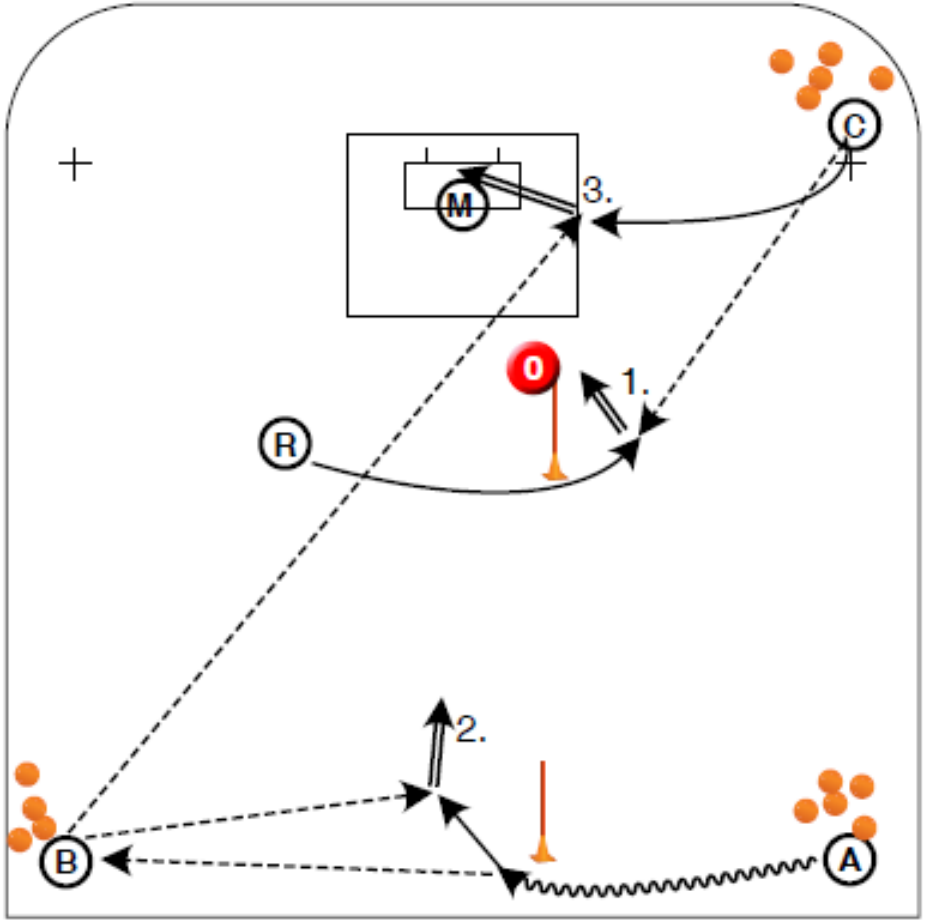
Förklaring: B, i vänsterbackposition startar övningen genom att ta löpning framåt längs kanten och slår passning in i slottet till A som rört sig in i slottet över centrallinjen. A går på så snabbt avslut som möjligt (1). A fortsätter sedan sin löpning ner i hörn och får passning från näste A bakom mål. B gör under tiden en v-löpning och får sedan passning från A och avslutar direkt från kanten (2).

Ledbyte: A-B-A

Pusselbitar: Blå 17, Blå 25, Röd 18, Röd 17, Röd 27, S9

Liknande övningar: #30, #31, #46, #67, #83

29 "Trippel attack"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En positionsspecifik anfallsövning som övar passning, avslut samt positionslika rörelser.

Röd *

Förklaring: Rightad forward (R) startar med att göra en löpning över centrallinjen förbi kona och får passning från C och avslutar direkt (1). Därefter startar A ett intramp förbi sin kona, väggar med B och avslutar (2) gärna direkt. Efter det avslutet löper C mot bortre stolpen och får en stenhård passning från B i vänsterbackposition och avslutar direkt (3).

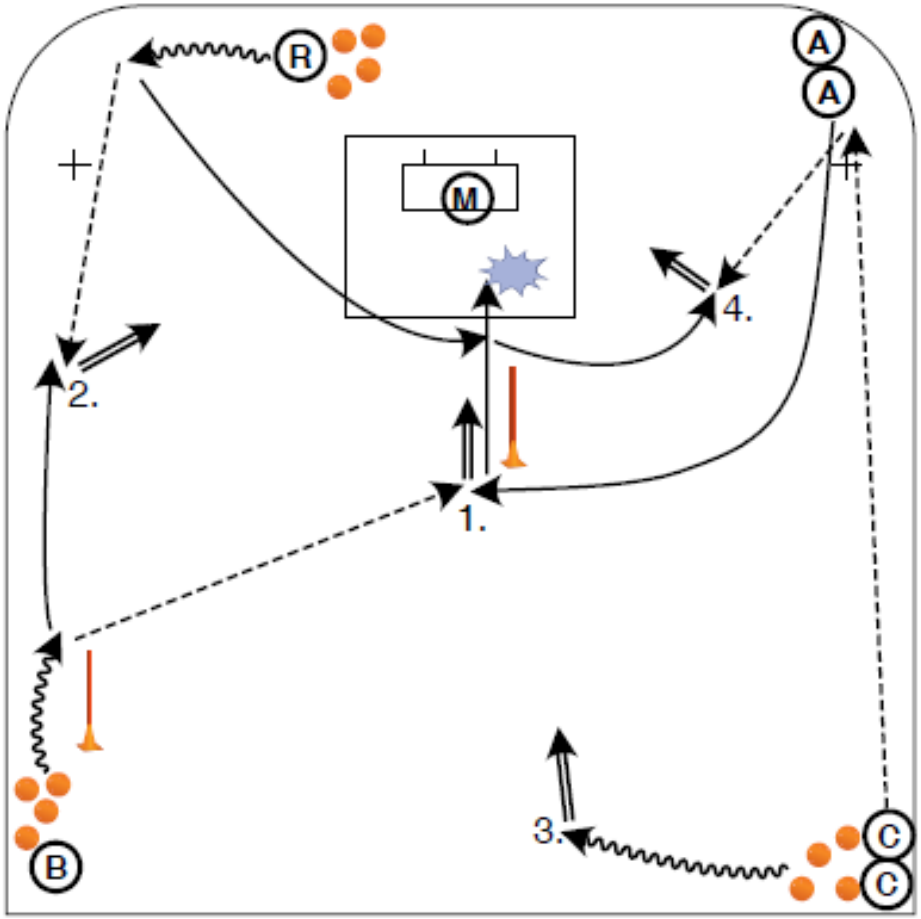
Tips: Efterhand kan man sätta in försvarare (röd O), först passiv och sedan mer och mer aktiv.

Övningen är tänkt att vara positionsspecifik, men vill man kan man trots det byta positioner på övningen.

Pusselbitar: Röd 2, Röd 27

Liknande övningar: #16, #17, #30

30 "4 hot & avslut"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Positionsspecifik anfallsövning, där man tränar passning, avslut samt positionsspecifika rörelser.

Röd **

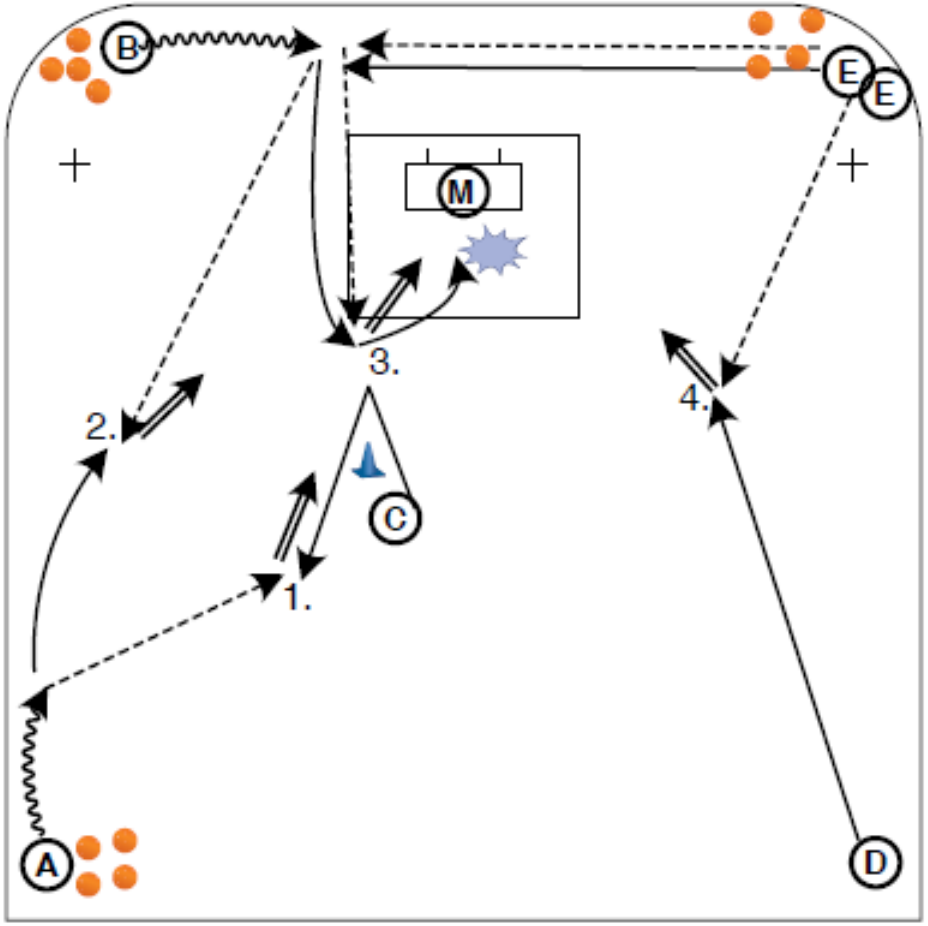
Förklaring: B startar med boll från vänsterbacksposition och avancerar framåt, A startar samtidigt och passerar kon på centrallinjen, B slår passning till A som avslutar direkt (1) och går sedan på mål för att ta returer. Därefter fortsätter B längs kanten och får passning från R som drivit boll ut mot hörn, B avslutar direkt (2). C från högerbacksposition trampar sedan in i banan och går på avslut (3). Avslutningsvis slår näste C ner boll i hörn till A som direktspelar bollen vidare till R som rört sig från bortre hörnet och avslutar (4).

R ska helst vara rightare. Då övningen är positionsspecifik behöver man inte byta led, utan man agerar på den positionen som passar varje spelare bäst.

Pusselbitar: Röd 2, Röd 27, Blå 25, Röd 18, Blå 17

Liknande övningar: #28, #29, #31

31 "Positionsspecifika avslut"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Anfallsövning med positionsspecifika avslut, med fokus på passning, avslut och rörelsemönster.

Röd **

Förklaring: A startar övningen med att driva boll framåt längs vänster kant från vänsterbacks-position, A söker passning till V-löpande C som avslutar direkt (1). Därefter fortsätter A längs kanten och får passning från B som rört sig inåt från hörnet och slår passning snett ut, B avslutar direkt (2). Därefter rör sig E mot bakom mål, samtidigt som B rör sig in framför mål. Näste E i ledet passar till E som lämnat ledet som i sin tur passar in bollen till B som avslutar direkt (3). Därefter tar D löpning mot mål och får passning från E och går på avslut, B tar eventuell retur.

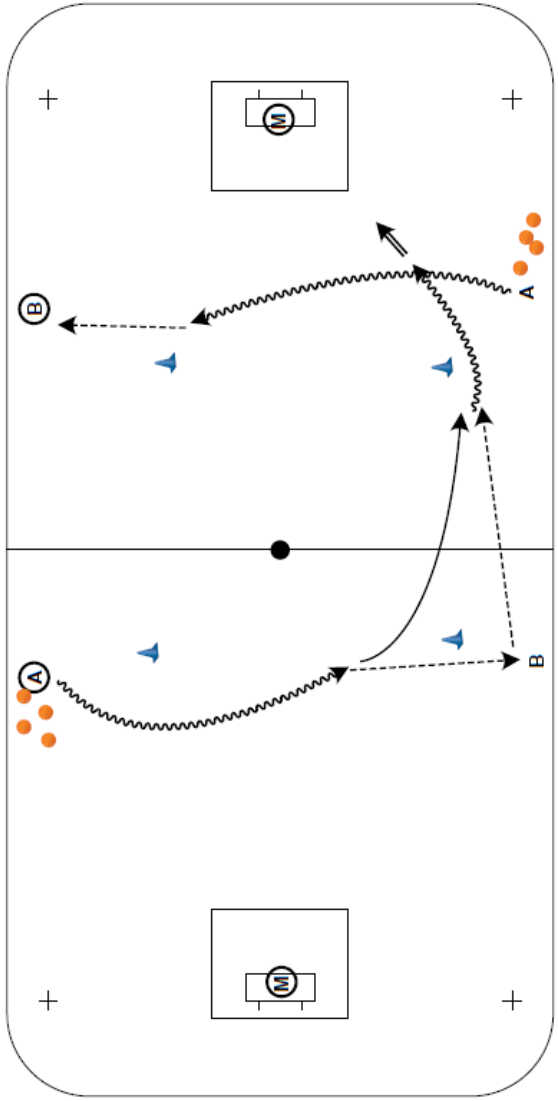
Övningen är positionsspecifik vilket gör att man väljer den position man passar bäst för och byter inte led.

Pusselbitar: Röd 27, S9, Blå 17,

Liknande övningar: #28, #30

32 ”KåJi-rundan”

Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övning som övar att driva boll, slå passning och ta emot boll i hög fart. Övningen innehåller även ett avslut i hög hastighet.

Blå **

Förklaring: A startar med boll och gör ett intramp i hög fart. När A passerat centrallinjen slås passning till B. A löper snett framåt över mittlinjen och får tillbaka bollen från B. A tar emot bollen och går på avslut i hög hastighet.

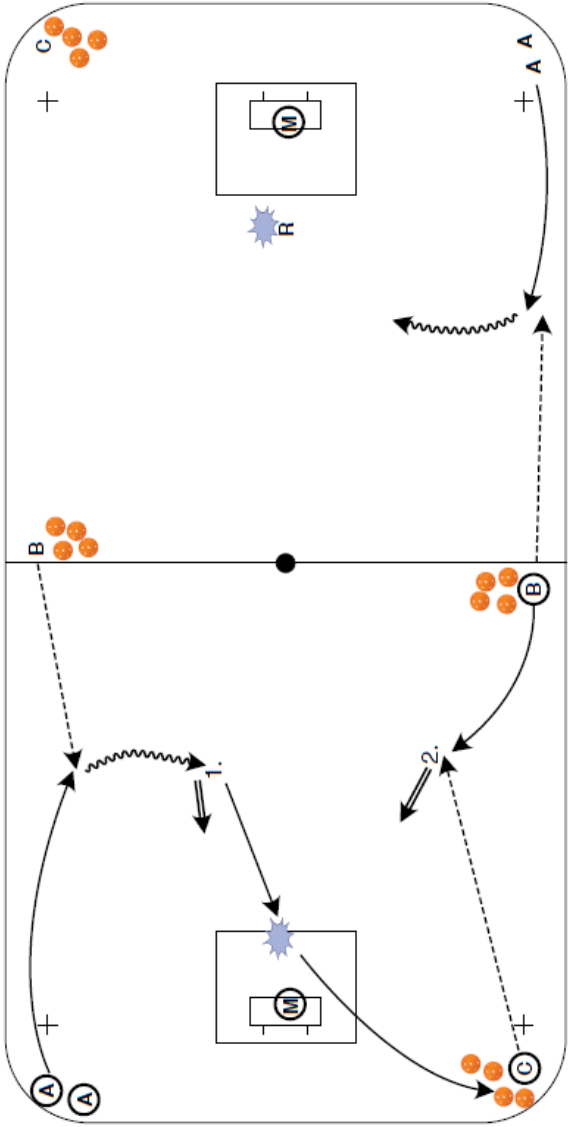
Mest optimalt är när A-leden startar samtidigt så spelarna inte springer i vägen för varandra. Undvik frilägen, då övningen är en tempoövning där frilägen tar för lång tid.

Ledbyte: A med ring runt till B med ring runt till A med ring runt. Man håller sig alltså på samma kant hela tiden.

Pusselbitar: Röd 2, S11, Blå 17

Liknande övningar: #18, #79, #80

#33 "Slipen"
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: Övningen tränar båglöpning från kant, vänsterbacksavslut samt returtagning.

Blå **

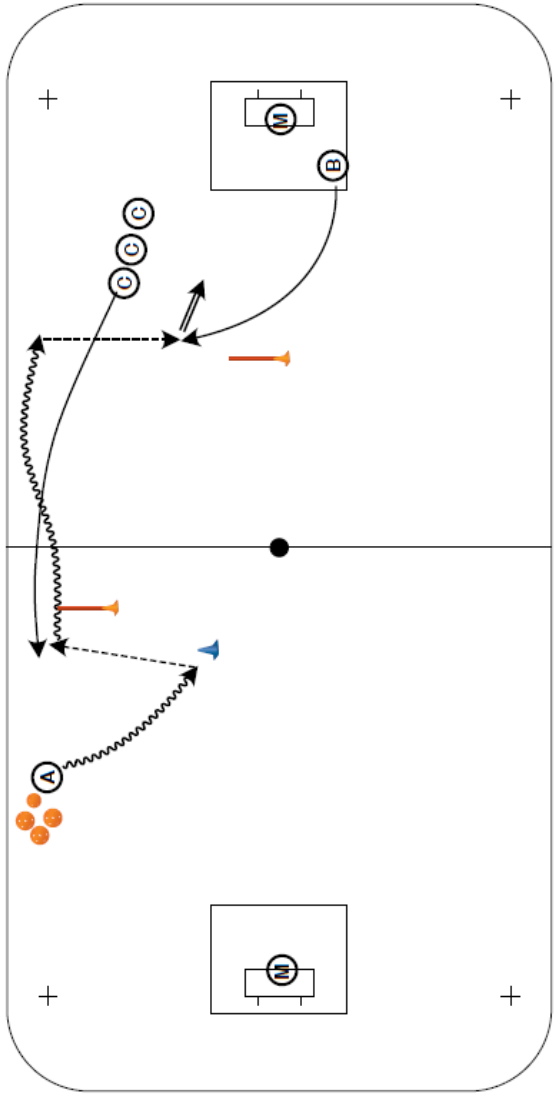
Förklaring: B på respektive sida av mittlinjen startar övningen med passning ner i respektive ficka, där A tar emot bollen, bågar in och går på avslut (1). A blir sedan returtagare. C slår sedan passning till andra B som löpt in i banan och går på avslut (2).

Byt led: A-C-B-A (man håller sig hela tiden på sin planhalva)

Pusselbitar: Röd 1, Blå 30, Röd 27

Liknande övningar: #8

#34 Enkel medtag vänster
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En uppspelsliknande övning som tränar intramp, medtag och avslut.

Blå ***

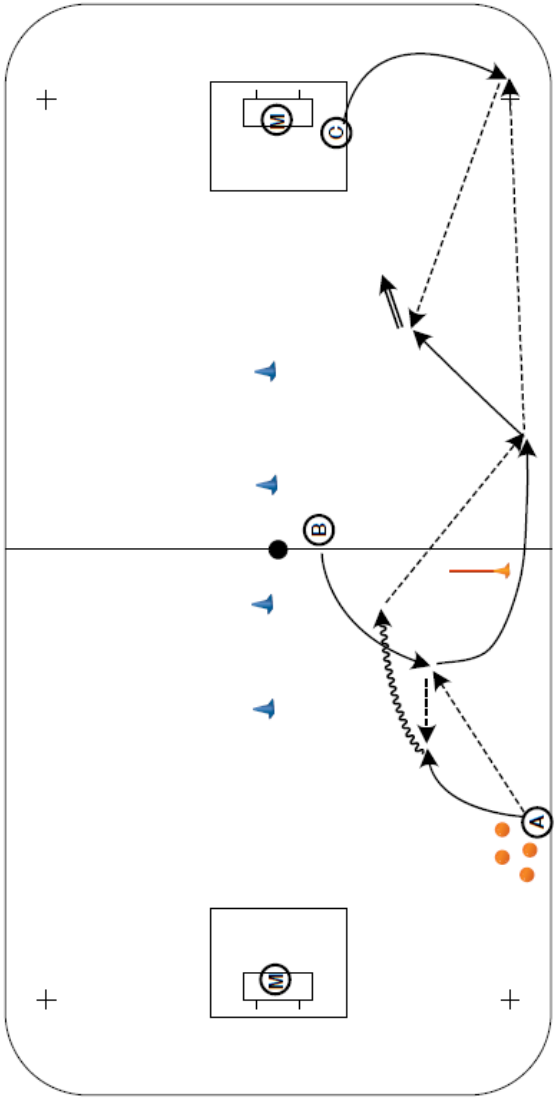
Förklaring: A gör ett intramp från vänsterkanten och släpper sedan ut bollen till C som löper hem och möter. C tar med sig bollen framåt genom ett medtag och driver sedan bollen framåt. I samma veva rör sig B uppåt i banan och passerar centrallinjen och kommer på rätt sida om konan. C slår passning till B som avslutar snabbt.

Ledbyte: A-C-B-A

Pusselbitar: Röd 2, Blå 20, Blå 17, Röd 27

Liknande övningar: #30, #31, #38, #44

#35 Östravingen
Typ av övning: Komplex övning



Moment & syfte: En uppspelsliknande övning som tränar passning och löpning med boll i hög fart.

Röd *

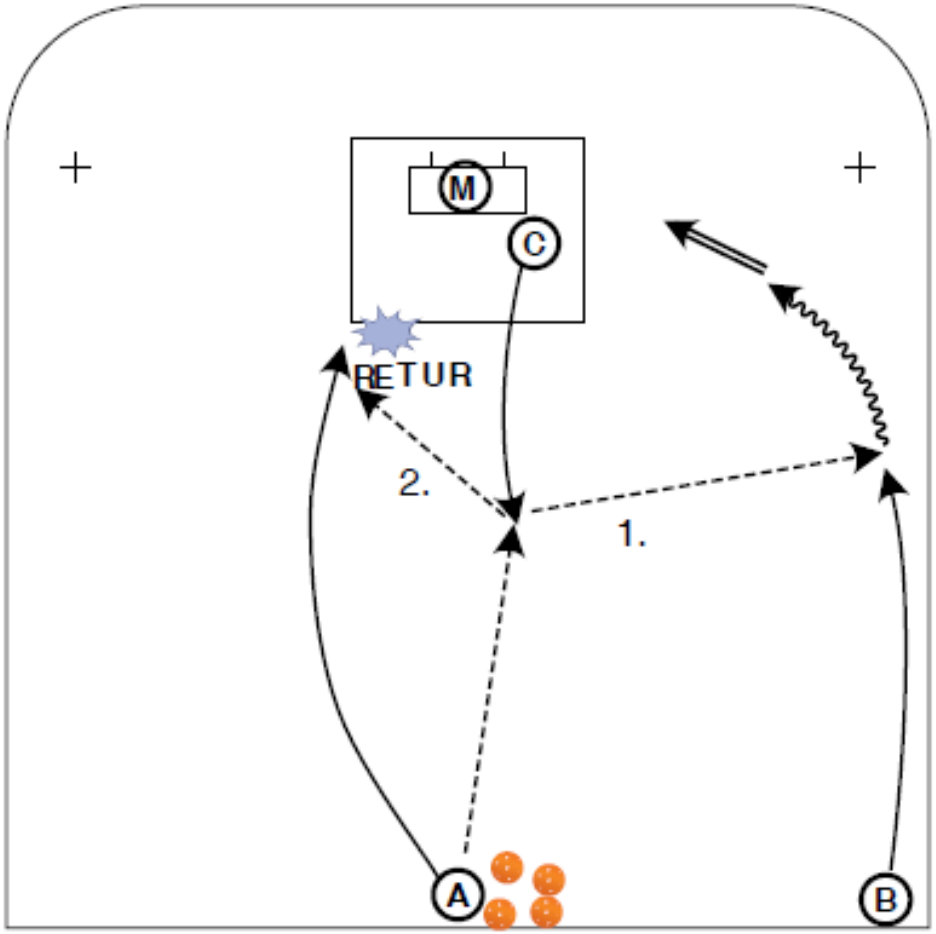
Förklaring: B startar centralt och rör sig utåt i båge och får passning från A. B väggar tillbaka bollen till A som rört sig inåt. A tar emot och driver bollen framåt och passar ut bollen mot sargen tillbaka till B. B passar bollen vidare till C som rört sig ut mot hörnet och som passar bollen tillbaka till B som går på avslut.

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Blå 17, Röd 27, S6, S11

Liknande övningar: #61, #85

36 "Ologiska stocken"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: Uppspelsövning som övar uppspelets fas 3.

Blå *

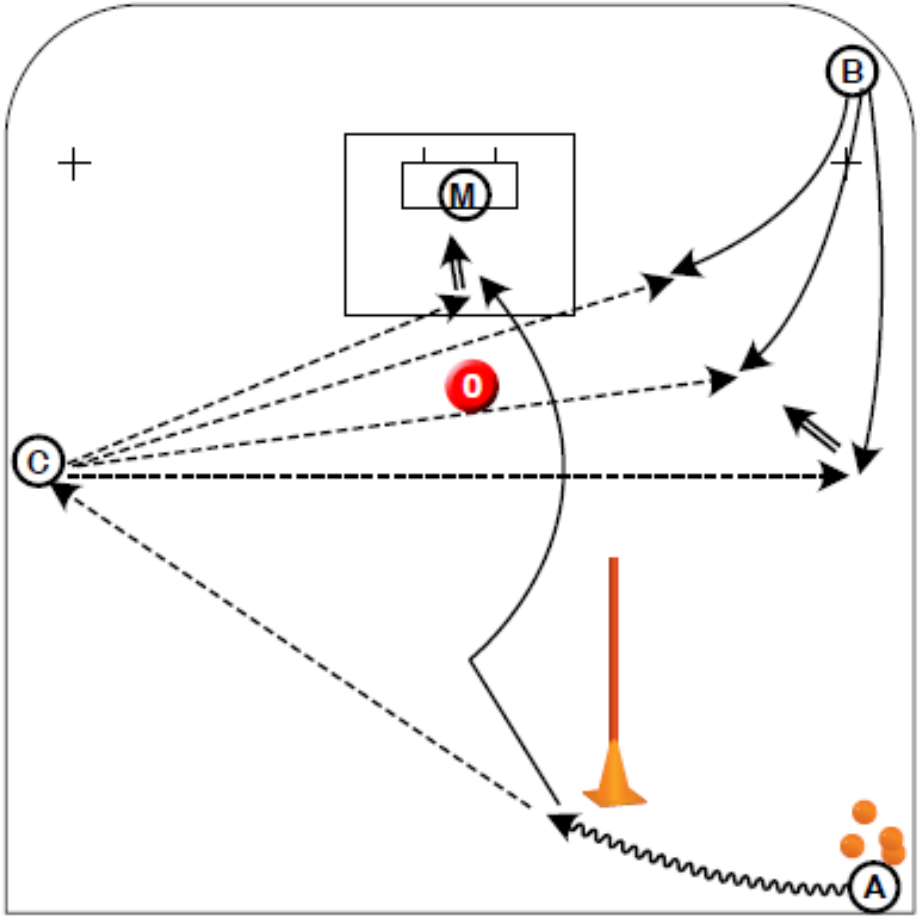
Förklaring: C startar i straffområdet och rycker upp i banan och får passning från A. I samma stund som A´s passning slås, startar A och B löpning framåt. C har två alternativ, spela ut bollen till B (1) eller spela ut bollen på rusande A (2). Den som får passning går på avslut, övriga går på eventuell retur.

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Blå 17, Röd 17

Liknande övningar: #11, #78

37 "Flygande 3 mot 1"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: Anfallsövning där offensiva och defensiva spelare tränar på att fatta beslut.

Blå ***

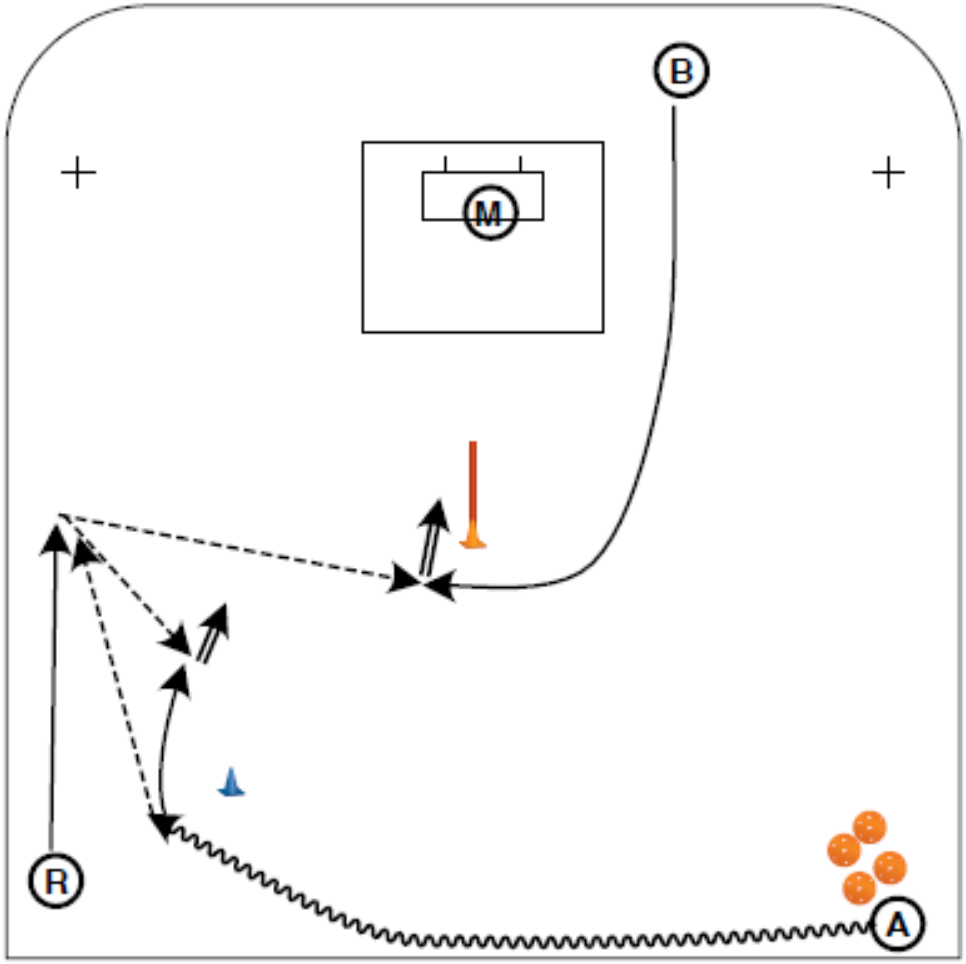
Förklaring: A tar ett initiativ genom att göra ett intramp förbi kon eller passiv försvarare och slår sedan passning till C (som helst ska vara rightare). A rusar sedan på mål, gärna med någon form av riktningsförändring på vägen, samtidigt som D rör sig på bortre kanten. D kan efterhand även söka sig mot bortre stolpen. C fattar beslut om att passa till A eller D eller skjuta själv. Alla spelare går alltid på retur. Försvarande B tvingas hela tiden välja om A eller D ska prioriteras i försvarsarbetet.

Ett tips är att ha en fast spelare som C och som försvarare och att backar agerar i position A och forwards i position B.

Pusselbitar: Blå 17, Blå 25, Röd 18

Liknande övningar: #38, #45

#38 "Fältherren med HB"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: En uppspelsliknande övning som komprimerat innehåller uppspelets tre faser, igångsättning, ta sig igenom mittzon och avslut.

Blå **

Förklaring: A tar ett initiativ genom ett intramp över centrallinjen och vidare förbi konan, R (gärna rightare) rör sig framåt när A passerat centrallinjen och får passning strax innan halva-halva. I samma veva har B gjort en löpning upp i slottet, förbi kona (som är en tänkt motståndarcenter). A fullföljer sin löpning för att vara ett alternativ för passning snett bakåt för R. R beslutar om passning till A eller B som båda avslutar direkt.

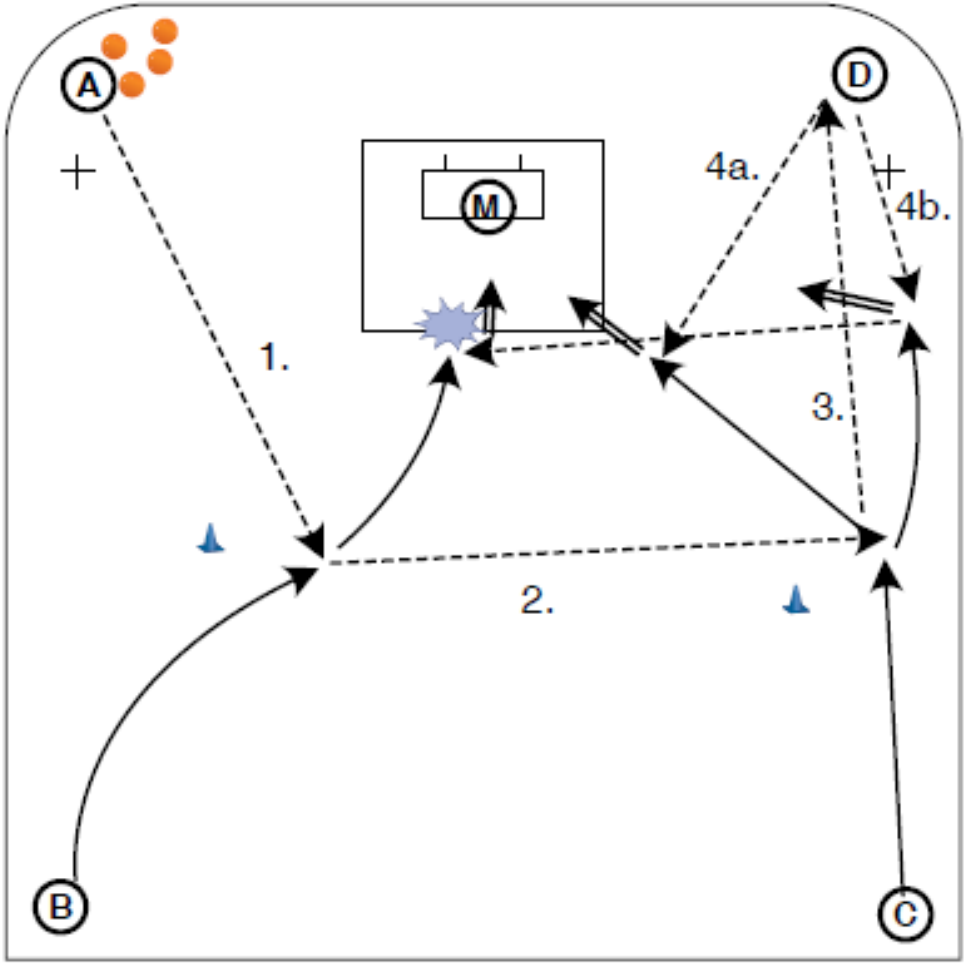
Man kan om man vill sätta in en försvarare efterhand och även ge R möjlighet att själv avsluta.

Tipset är att låta backar vara A, forwards vara B och rightare vara R.

Pusselbitar: Blå 17, Blå 25, Röd 18, Röd 27

Liknande övningar: #34, #37, #44

#39 "Vända sida"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: En anfallsövning där man tränar på att byta kant på bollen och att ge den avlastande spelaren alternativ.

Röd *

Förklaring: B startar genom att ta en löpning snett inåt i banan och får en passning från A (1), B spelar bollen på one touch till C (2) på andra kanten. C slår ner bollen till avlastande D (3) i hörnet. D väljer mellan att slå bollen snett inåt till inåtrusande C (4a) som går på avslut, eller hem längs sarg till C (4b) som går på avslut eller spelar bollen in i mitten till B, som avslutar direkt. Oavsett om B får bollen eller inte, ska B ta alla eventuella returer.

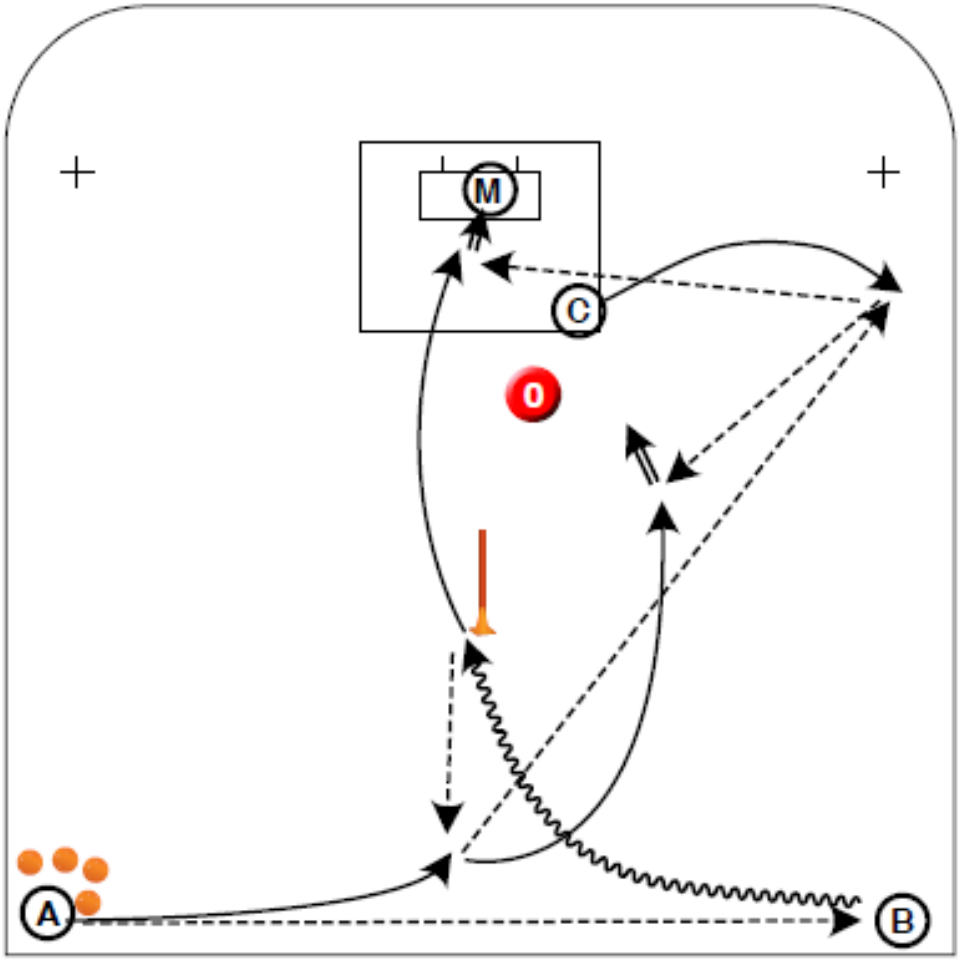
Byt led: A-B-C-D-A

Tips: Slås passningen 4b så bör C passa bollen om denne är leftare och skjuta om C är rightare.

Pusselbitar: Röd 17, Röd 25

Liknande övningar: Fortsättning på #9, #10

#40 "L-uppspel"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: En uppspelsövning som är komprimerad för att fungera på halvplan. I övningen tränar man intramp, passning i fart samt beslutsfattning.

Röd *

Förklaring: A passar bollen till B som gör ett intramp mot den uppställda konan. A startar strax efter och ser till att hamna bakom B efter dennes intramp. B passar bollen rakt bakåt till A som på one touch passar bollen till C som ryckt ut mot ena kanten. B rusar sedan mot mål, A kommer i släpande position. Mot sig har man försvarande O (röd). C väljer mellan att passa A eller B utifrån försvararens agerande. Den som får passningen går på direktavslut.

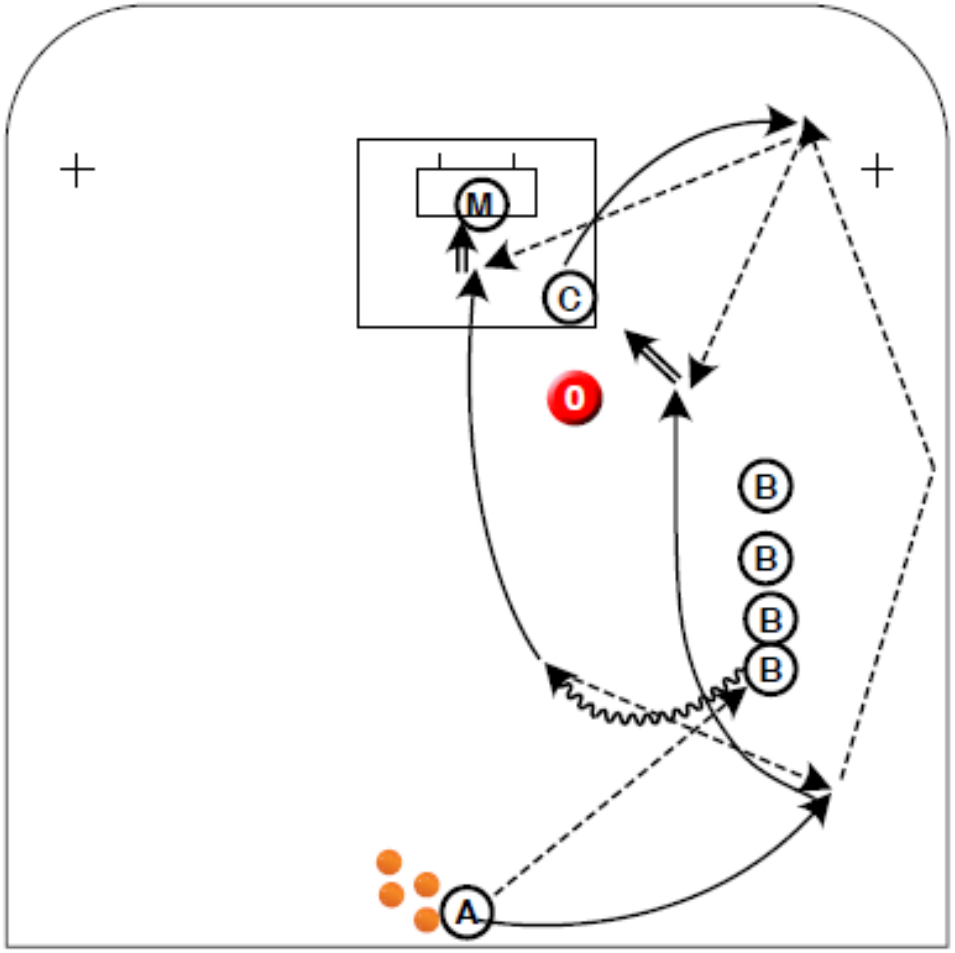
Byt led: A-B-C-A

Övningen går med fördel att göra åt båda kanterna beroende på om spelarna är left eller right.

Pusselbitar: Blå 17, Blå 29, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: Fortsättning på #19, #42

#41 "Cnedtramp"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: Övningen är en uppspelsövning som komprimerats för att fungera på halvplan. Övningen tränar i första hand passningar i högt tempo samt beslutsfattning.

Röd *

Förklaring: A passar bollen till B som trampar in i banan och släpper ut bollen mot kant till A, gärna med en backhandpassning. A slår bollen sarg upp till C som ryckt ut mot kanten. B tar löpning mot mål, A söker yta innanför led B. Mot sig har man försvararen O (röd). C ska från sin avlastande position värdera om A eller B ska få passningen. Den som får passningen ska sträva efter att avsluta direkt. Försvararen O ska träna på att värdera vem av A och B som upplevs som störst hot.

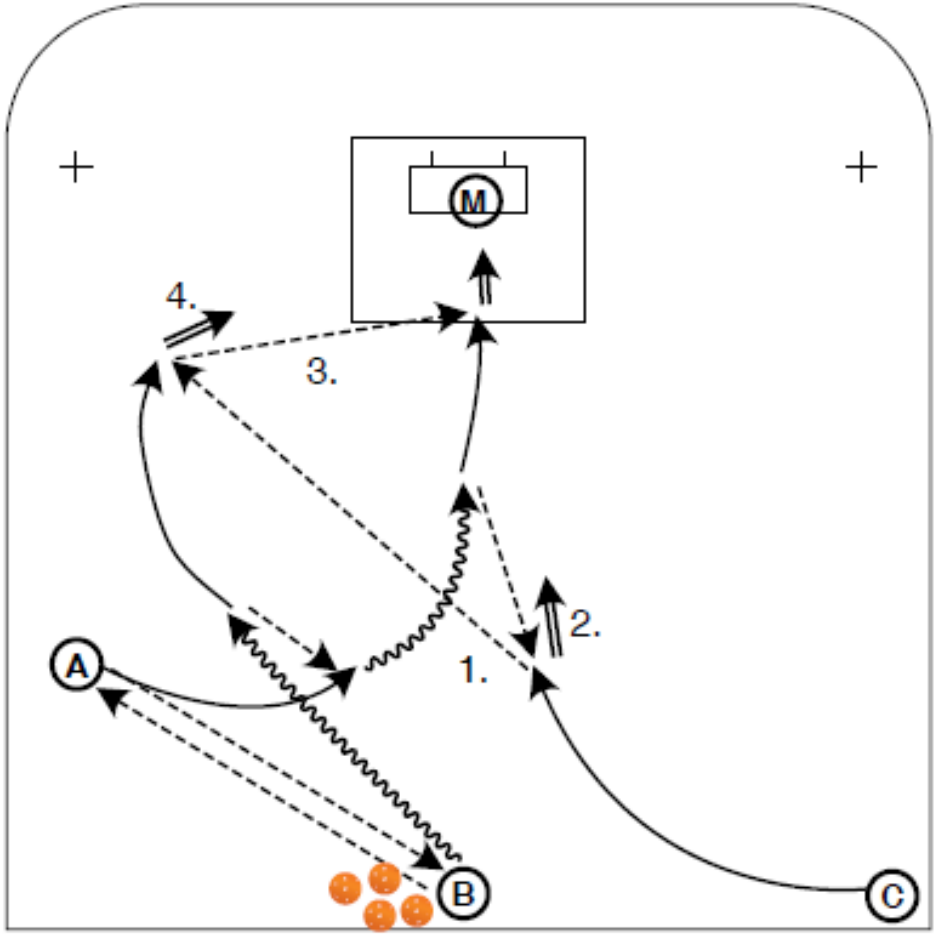
Övningen kan med fördel genomföras spegelvänd och då gynna Leftare i högre utsträckning i avslutspositionerna.

Ledbyte: A-B-C-A

Pusselbitar: Blå 17, Blå 29, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #19, #40, #77

#42 "Tresteg"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: En övning som tränar uppspelsrörelser, komprimerat för att rymmas på halvplan. Övningen tränar intramp, droppassningar och beslutsfattning.

Röd **

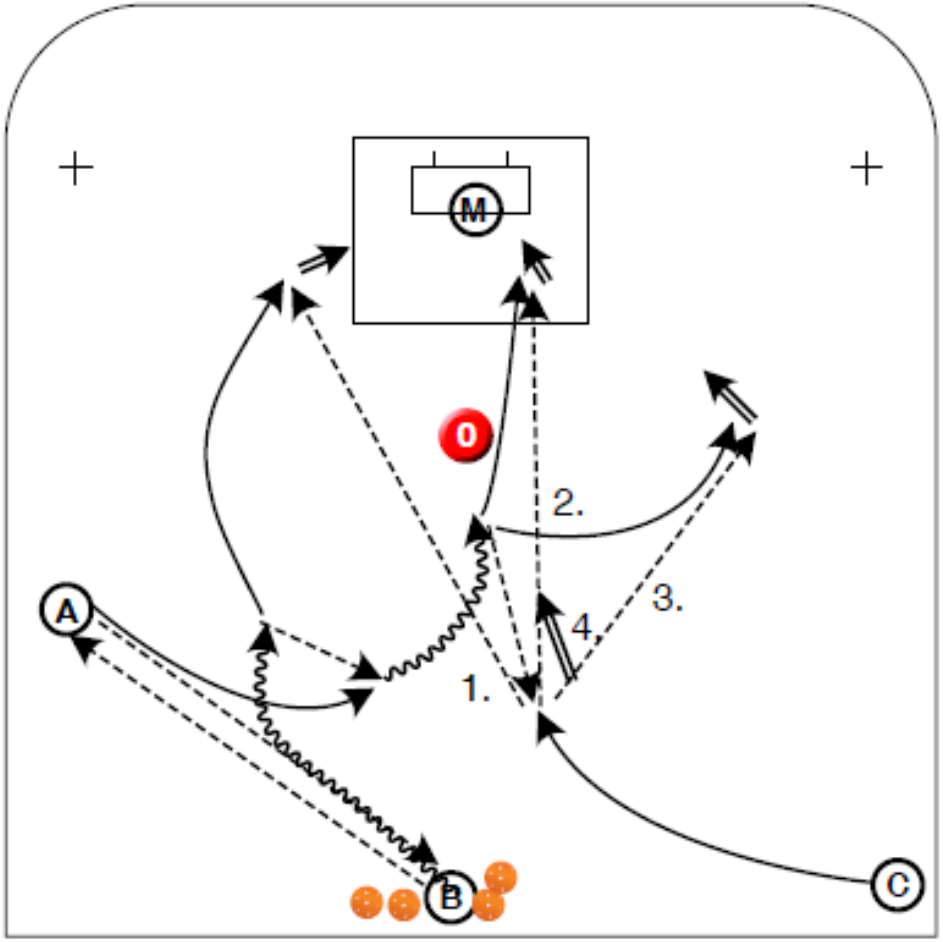
Förklaring: B startar övningen med ett intramp ut mot vänster. A löper i båge bakom och får droppassning från B. A tar emot bollen och gör ett intramp in centralt i banan och droppassar bakåt till centralt inlöpande C. A löper mot mål, B har löpt ut mot vänster kant. C har två alternativ, passa bollen till B (1) eller skjuta själv (2) som A tar retur på. Om B får passningen har denne två alternativ, passa bollen in framför mål till A (3) som avslutar direkt eller så avslutar B själv direkt (4) där A tar eventuell retur.

Ledbyte: A-C-B-A

Pusselbitar: Blå 17, Blå 29, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #19, #40, #43, #48

#43 "Dubbeldropp"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: En uppspelinspirerad övning som komprimerats för att fungera på halvplan. Övningen tränar intramp och droppassningar, samt beslutsfattande i högt tempo.

Röd ***

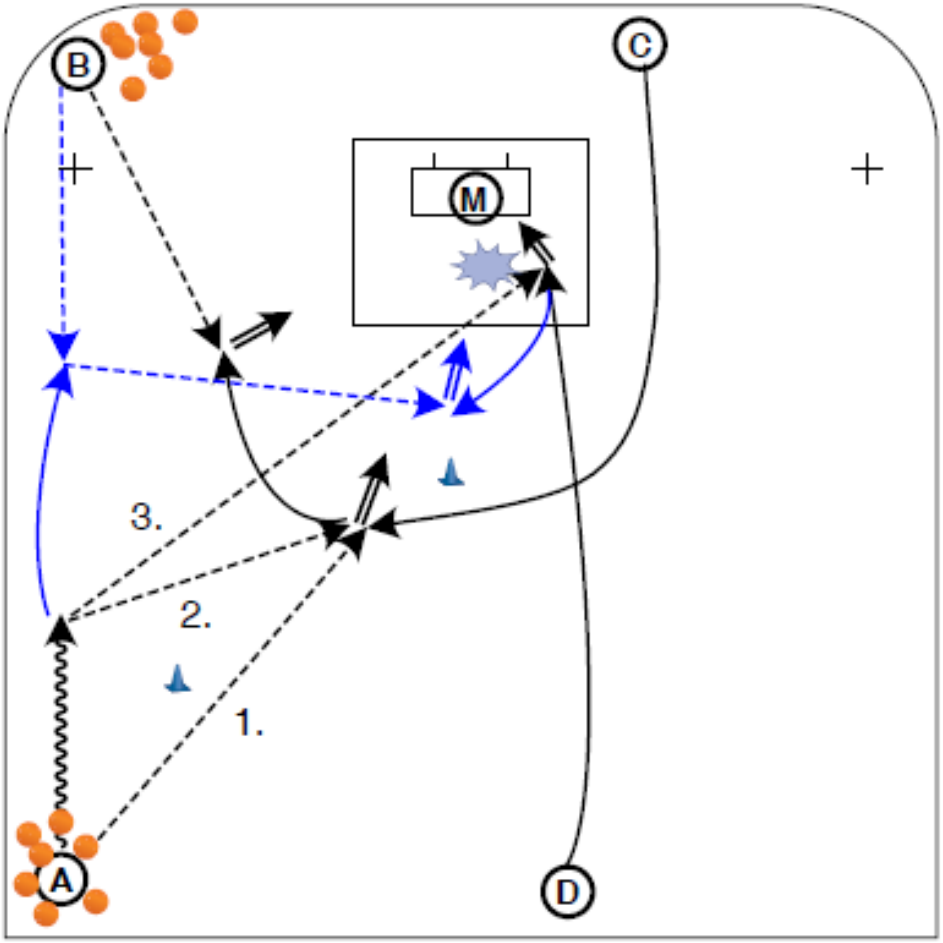
Förklaring: B väggpassar med A och gör sedan ett intramp åt vänster. B passar bollen snett inåt till A som löpt inåt i banan. A gör sedan ett intramp centralt inåt och droppassar till C som löpt upp bakåt. B har löpt framåt till vänster, A har tagit löpning mot mål eller ut till höger. C har fyra alternativ, att söka B till vänster (1), slå passning mot A framför mål (2), passa ut bollen till A på höger kant (3) eller avsluta själv (4). Mot sig har man försvararen O (röd) vars agerande påverkar C i sitt beslut.

I ett första läge gäller det att komma till ett snabbt avslut, efterhand kan man låta spelarna få lite större frihet i avslutsskedet av övningen.

Pusselbitar: Blå 29, Röd 2, Röd 17, S11

Liknande övningar: #19, #40, #42, #48

#44 "Övertorneå"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: En anfallsövning, där man tränar på att attackera från vänster kant i till exempel en uppspelsfas. Fokus ligger på fas 3, dvs avslutsmomentet. Övningen tränar passning & avslut med tajming.

Röd *

Förklaring: A startar med boll, C löper upp i banan och D går på mål. A väljer mellan följande 3 alternativ

1. Tidig passning till C
2. Gå längs kanten och senare passning till C
3. Gå längs kanten och senare passning till D på bortre stolpen.

C och D går på direkta avslut

C fortsätter sedan sin löpning utåt och får pass från B i hörnet och går på avslut. D tar jobbet framför målvakt och tar eventuell retur.

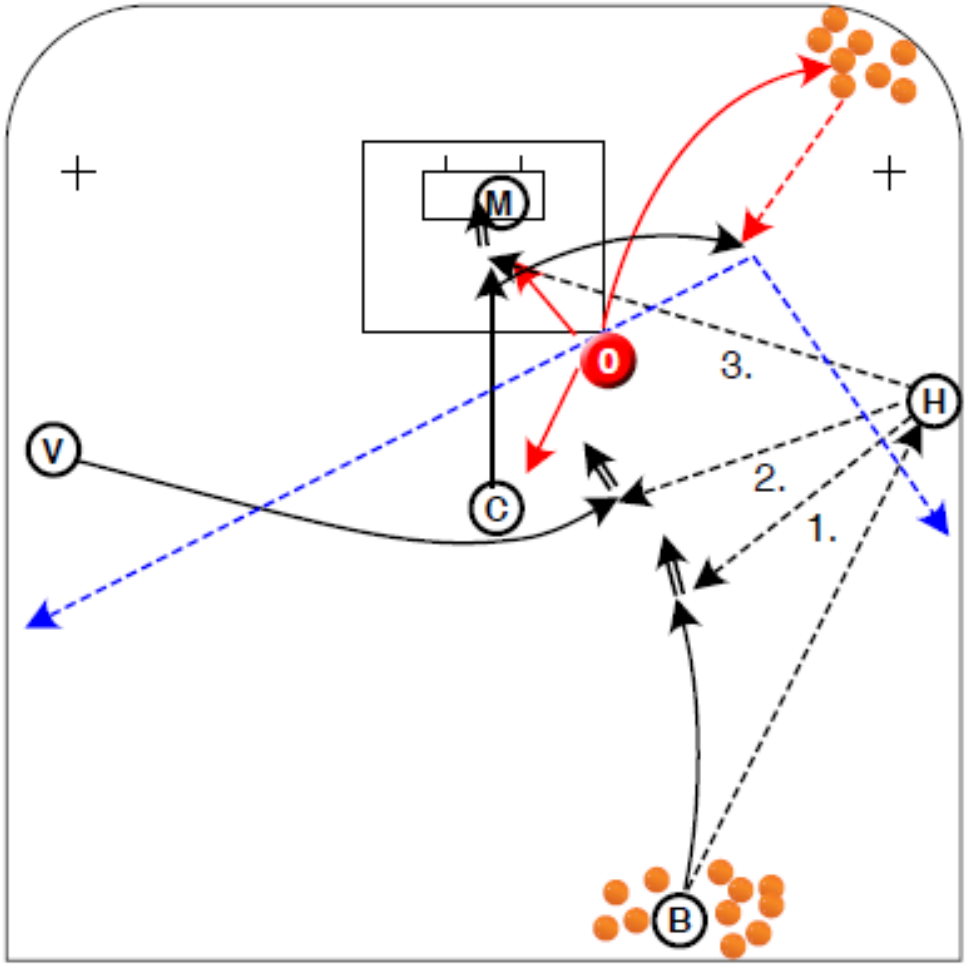
Ett tredje steg kan läggas till (blå pilar) kan läggas till med ytterligare en passning från B till A som söker D centralt.

Byt led: D-C-B-A-D

Pusselbitar: Röd 27

Liknande övningar: #34, #38, #81, #84

#45 "Trippel-triangel"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: En övning som fokuserar på den avslutande delen i ett uppspel, fas 3 där man ska jobba på triangelytor. Övningen tränar beslutsfattning, rörelse, passning och avslut. Övningen innehåller även ett spelvändningsmoment.

Röd *

Förklaring: B startar övningen genom att passa bollen till H (hfw) som slår direktpass åter till B (alt. 1) som tagit löpning framåt i banan, vidare till V (alt. 2) som rört sig in i banan över centrallinjen eller till C (alt. 3) som går på mål. Den som får passningen går på direktavslut & spelarna ser till att ta eventuell retur. Mot sig har man försvararen O (röd) som försöker göra det så svårt som möjligt för H i sitt beslutsfattande.

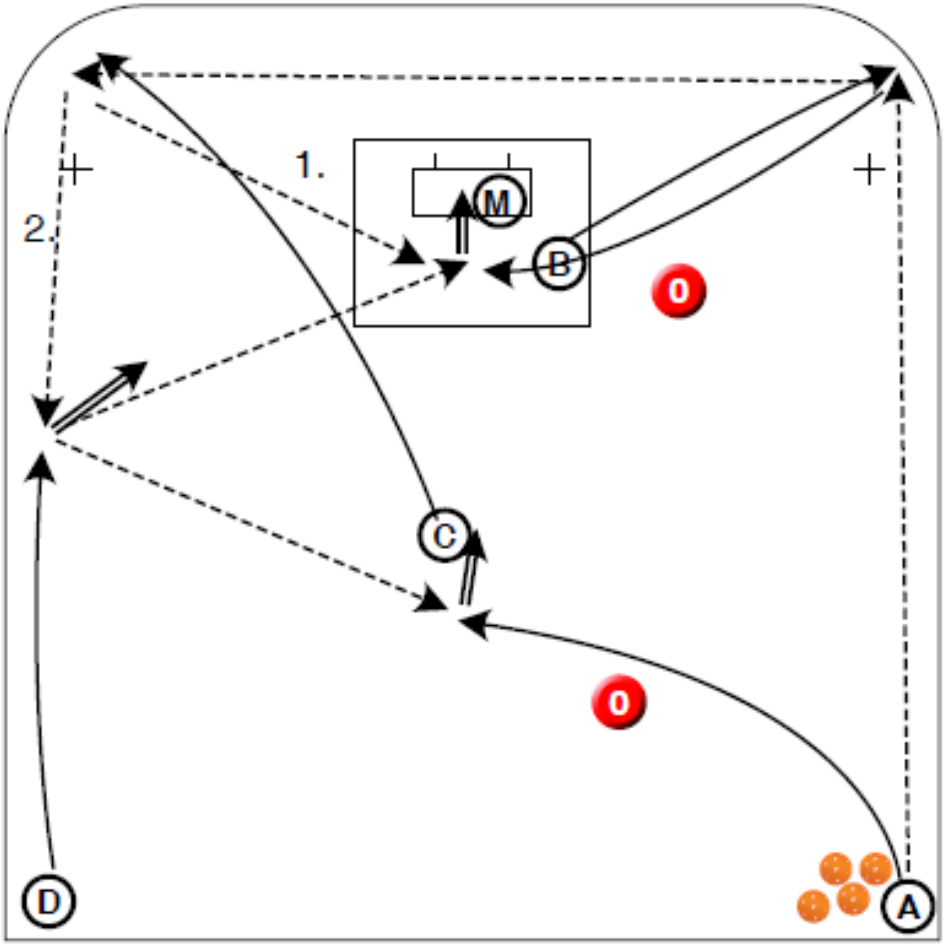
Efter det första avslutet löper försvarande Röd 0 direkt ner i vänster hörn och slår passning snett inåt till C (röda pilar) som spelar bollen vidare till H eller V (blå pilar), därifrån övergår övningen till en 3 mot 2 övning, där båda backarna (röd 0 & svart B) agerar försvarare mot V, C & H.

Övningen är positionsspecifik, dvs inga ledbyten utan man kör på sin position.

Pusselbitar: Röd 27, s14, S32

Liknande övningar: #37

#46 ”Vända bakom”
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: En 4 mot 2 övning där man tränar fas 3 i det offensiva spelet och strävar efter att vända spelet bakom mål när man fått ner boll i hörn. Övningen tränar även beslutsfattning och att anfalla med 4 spelare. Försvarande spelare får träna på vara starka i centrala ytor.

Röd *

Förklaring: A startar från högerbacksposition med att spela ner bollen i samma hörn till B som rycker ner i hörnet, försvararen O agerar här passivt. B slår bollen bakom mål till C som rusat ner i hörnet från höga slottet. C har 2 alternativ, antingen spela in bollen framför mål till B (1) som löpt in mot mål från hörnet, men som har försvararen O (röd) mot sig eller passa bollen rakt hem längs kant till mötande D (2). D har i sin tur tre alternativ, gå på eget avslut, spela B framför mål eller söka A i höga slottet som har försvararen O (röd) mot sig.

Vill man utveckla övningen kan man vid låst läge låta D spela bollen åter till C i hörnet. Istället för att sträva efter att söka direktavslut kan de 4 anfallande spelarna få lite mer tid på sig att etablera spel innan de går på avslut.

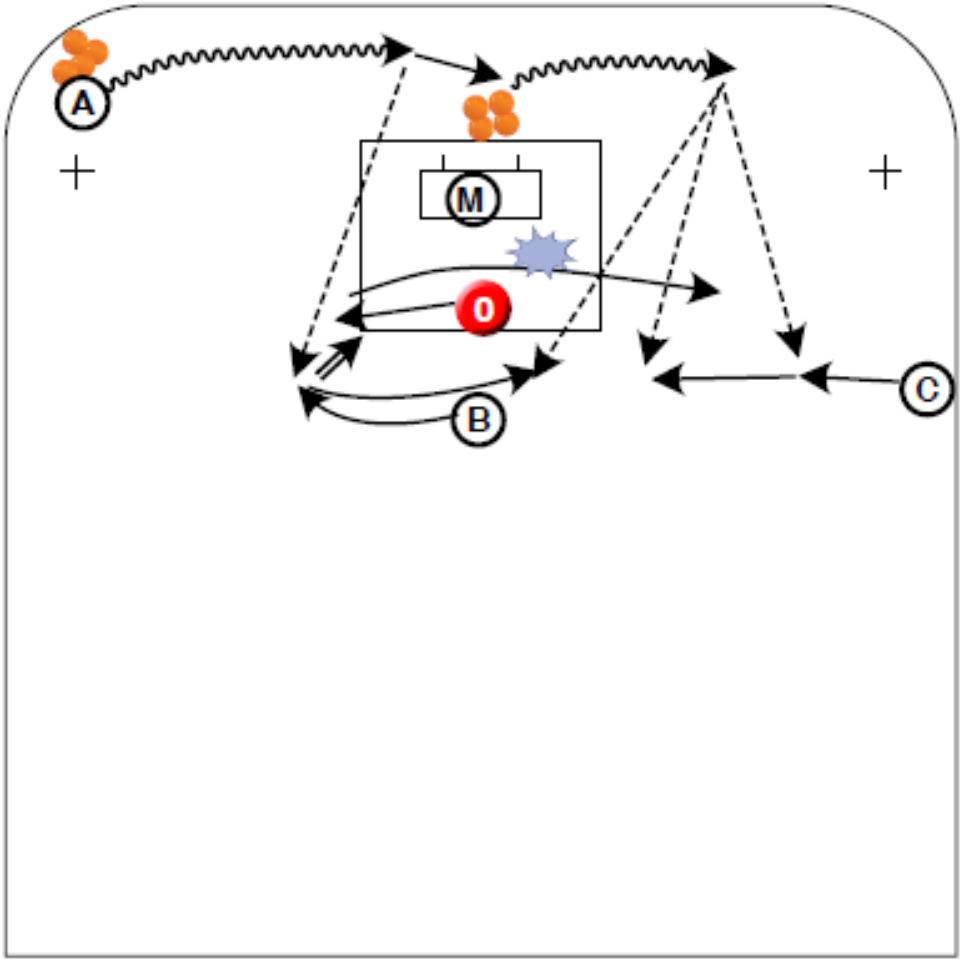
Ledbyte: A-B-C-D-A. Övningen går utmärkt att genomföra positionsspecifik, dvs att man kör på den positionen som är mest matchlik för varje spelare.

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #25, #26, #28, #67, #83

#47 "Tvärtom" med motståndare 3 mot 1

Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: Övningen tränar attacker från bakom mål, där anfallande spelare ska träna på att skapa ytor åt sig själva genom v-löpningar. Spelaren bakom mål tränar på att titta upp och slå passningar i fart. I andraläget tränar såväl bollförare som försvarare på beslutsfattning gällande vem man ska passa till respektive markera.

Blå **

Förklaring: A startar med boll i hörn och rör sig mot bakom mål. B gör löpningar i slottet för att skapa yta åt sig. Försvararen O (röd) försöker göra B ofarlig. A söker B som går på snabbt avslut. A tar sedan ny boll bakom mål och söker nytt instick, C rör sig inåt i banan och A har nu två alternativ, B eller C, A väljer att passa någon av dessa, försvararen O värderar vem som ska prioriteras. Eventuell retur på andra avslutet ska försöka rensas bort av försvarare eller göras mål på av anfallande spelare.

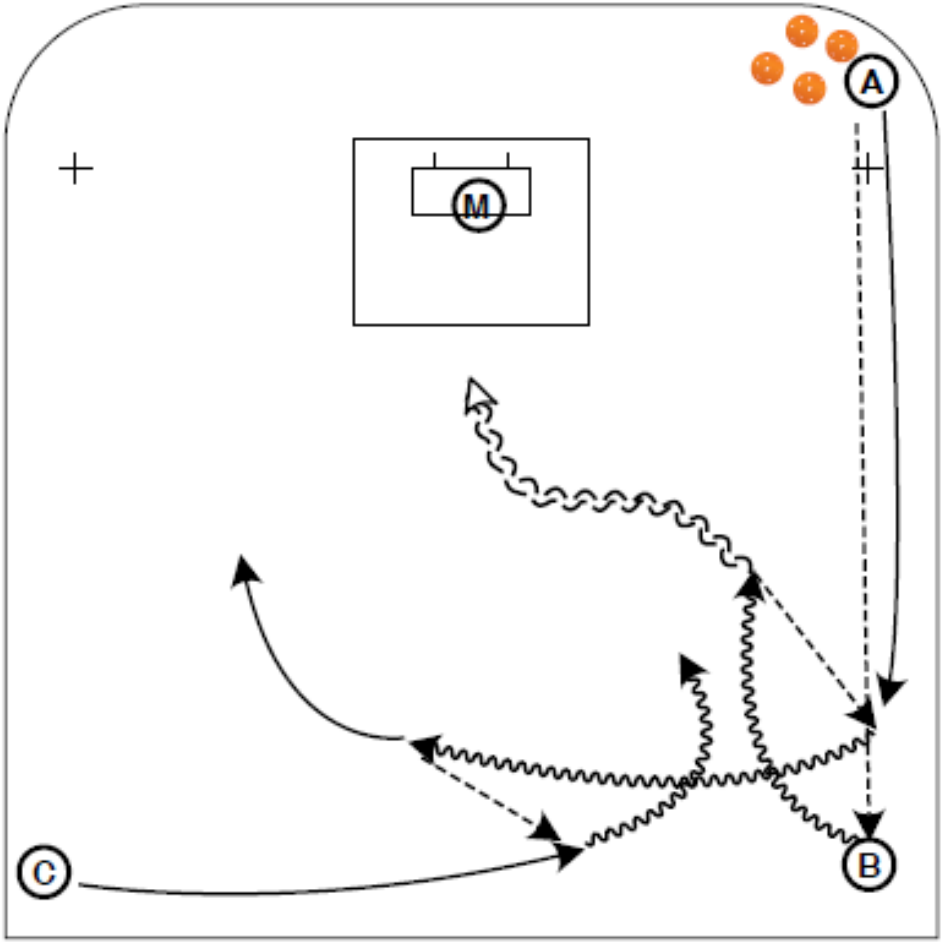
Ledbyte: A-B-C-A, byt försvarare efterhand

Viktigt att målvakt och försvarare pratar sig samman kring rollfördelning, vem som ansvarar för vad.

Pusselbitar: Blå 17, Röd 27, S31, S33

Liknande övningar: #15, #67, #90

#48 "Halv-Ulf". 2 mot 1
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: Övningen tränar agerande i 2 mot 1, såväl för attackerande spelare som för försvarande spelare. Övningen tränar även överlämningar och aktioner i högt tempo.

Blå ***

Förklaring: A passar boll från hörn till B som tar med sig bollen i fart snett inåt i banan och gör en överlämning till A på utsidan. A driver in med bollen och passar bollen till C genom en överlämning där C löper på utsidan. B blir försvarare, A och C anfaller 2 mot 1 mot B.

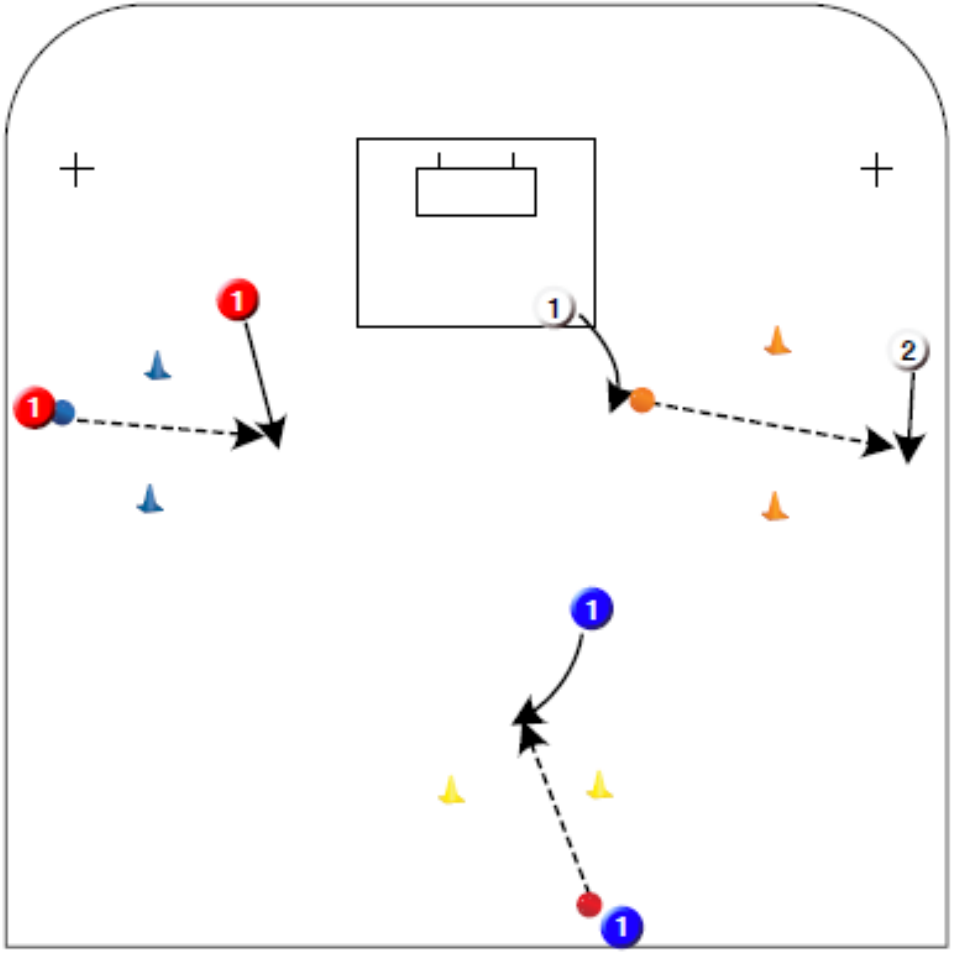
Ledbyte: A-C-B-A

Ge direktiv till spelarna hur du som tränare vill att dom ska agera i 2 mot 1 situationer. Ska försvararen gå på bollhållaren eller täcka passning till exempel.

Pusselbitar: S31, Blå 17, Blå 29,

Liknande övningar: #42, #43

49 "Färgboll"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: Övningen tränar spelförståelse.

Blå **

Förklaring: Spelarna delas in i tre lag (går även att köra 2 eller 4 lag). Varje lag har en färg på sin boll och en färg på sina koner. För att göra mål/poäng behöver man passa sin boll genom sina koner till en medspelare som tar emot bollen. När blå spelare passar den röda bollen mellan de gula konerna till blå medspelare får det blå laget poäng.

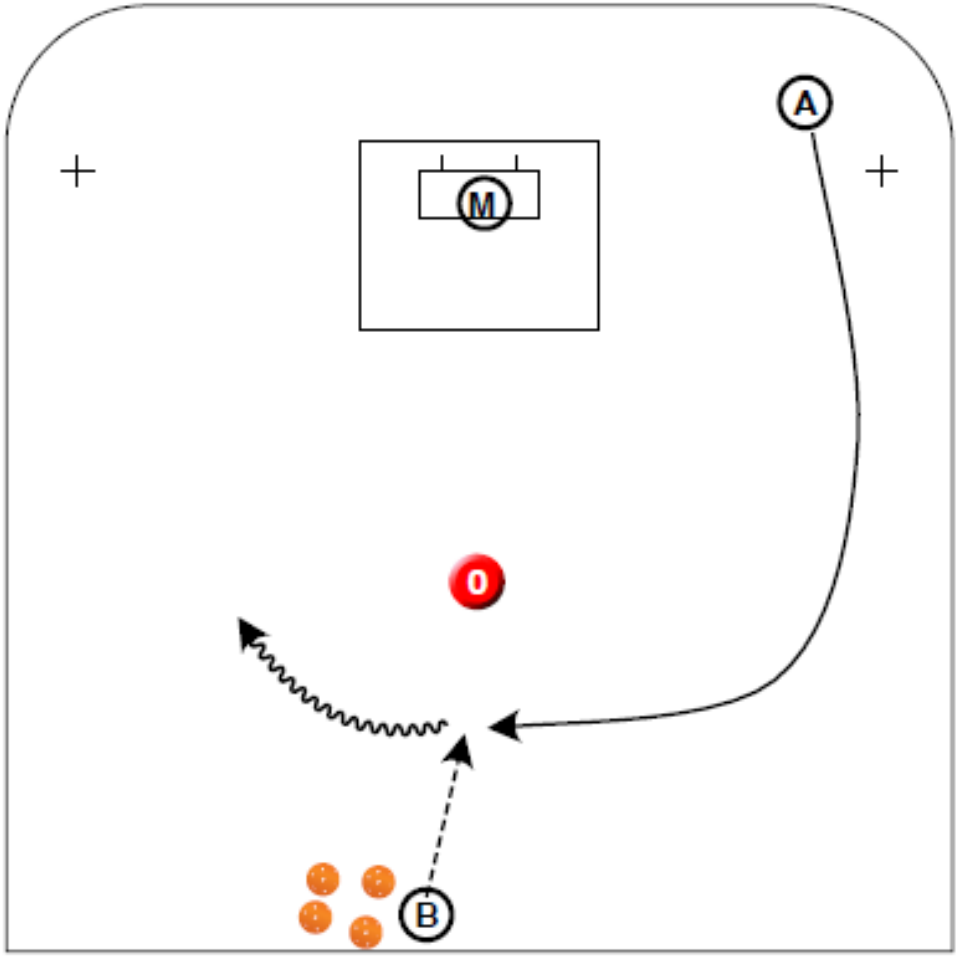
Förutom att man vill äga sin egen boll och göra poäng med den, så kan man också äga de andra lagens boll i syfte att de andra lagen då inte har sin boll och att de därmed inte kan göra poäng.

OBS! Övningen kräver bollar med olika färger!

Pusselbitar: S5, Blå 25, Röd 18, Blå 17

Liknande övningar: #94, #95

#50 (a) "Mottagning i maxfart, 1 mot 1".
Typ av övning: Ologisk övning [Mottagning]



Moment & syfte: Att öva på att ta emot passning snett framifrån i maxfart och att ta sig förbi sin motståndare i 1 mot 1 och gå på mål.

Blå *

Förklaring: Spelare A startar från ena hörnet och maxlöper i båge, direkt efter passerad centrallinje får A pass från B och tar emot bollen i maxfart. A driver sedan framåt med bollen för att komma till avslut mot den försvarande röd 0. Sträva efter snabba avslut där A försöker gå rakt på mål.

Det är viktigt att spelarna gör mottagningen i maxfart.

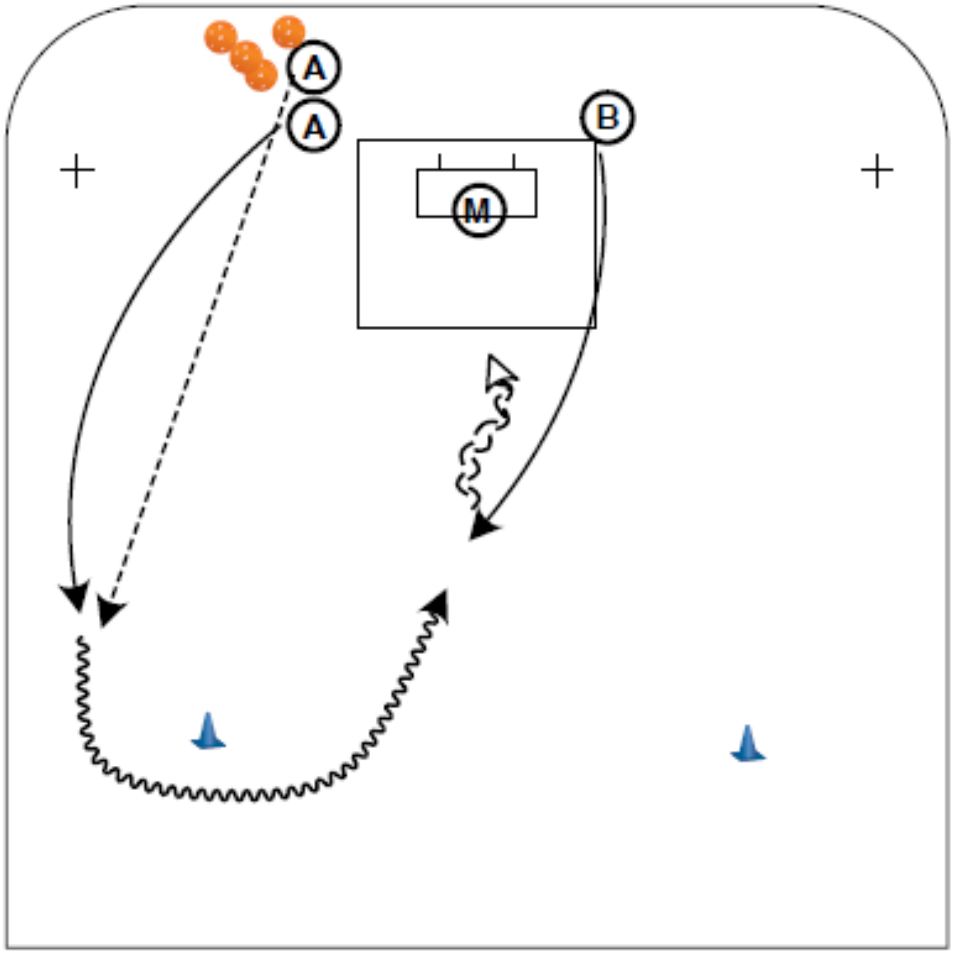
Ledbyte: A-B-Röd 0, A. Variera hörn efterhand.

Pusselbitar: Blå 27, mottagning i fart, Blå 17

Liknande övningar: #8, 50 (b), #51, #52, #56

#50 (b) "1 mot 1 - mottagning pass bakifrån"

Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment & syfte: Övningen syftar till att ta emot passning bakifrån i hög fart samt att anfalla och försvara i 1 mot 1.

Blå **

Förklaring: A startar sin löpning i så hög fart som möjligt. Näste A i ledet slår passning till löpande A, som tar emot bollen i fart, helst på insidan. A rundar sedan konan och möter försvarande B som agerar försvarare. A försöker komma på snabbt avslut och B försöker avstyra detta.

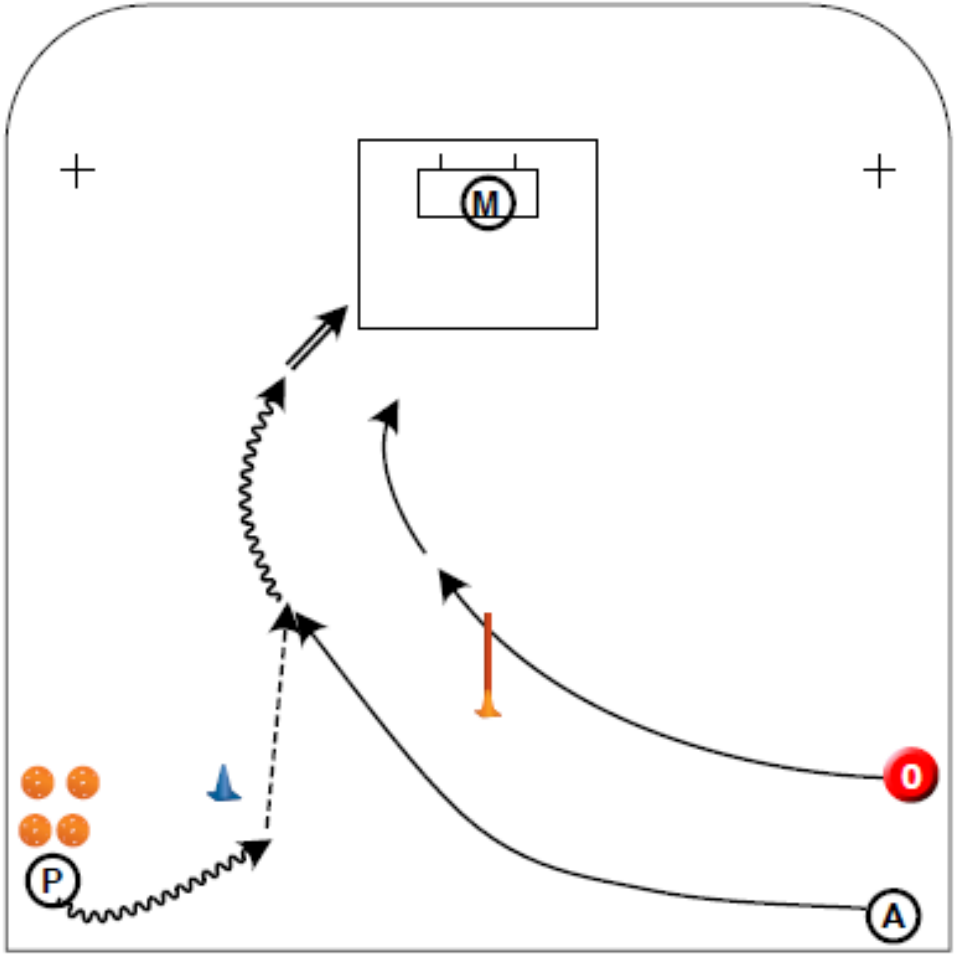
A och B byter sedan led. Byt hörn efterhand.

Pusselbitar: Mottagning i fart, Blå 17, S30

Liknande övningar: #50 (a), #51

#51 "Mottag djupled - 1 mot 1"

Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment & syfte: Övningen tränar mottagning i maxfart, bågad löpning i djupled samt 1 mot 1.

Blå **

Förklaring: Spelare A startar vid mittlinjen ute vid kanten. Försvararen Röd 0 startar ca 2 meter ifrån. A startar övningen genom en löpning med hög acceleration. Efter passerad centrallinje svänger A mot mål och får passning från sidan från P. Mottagningen ska ske i maxfart. Efter mottagen passning går A mot mål och Röd 0 försvarar aktivt.

P ska vara i rörelse när denne slår sin passning till A. Röd 0 ska löpa på andra sidan konan som markerar centrallinjen.

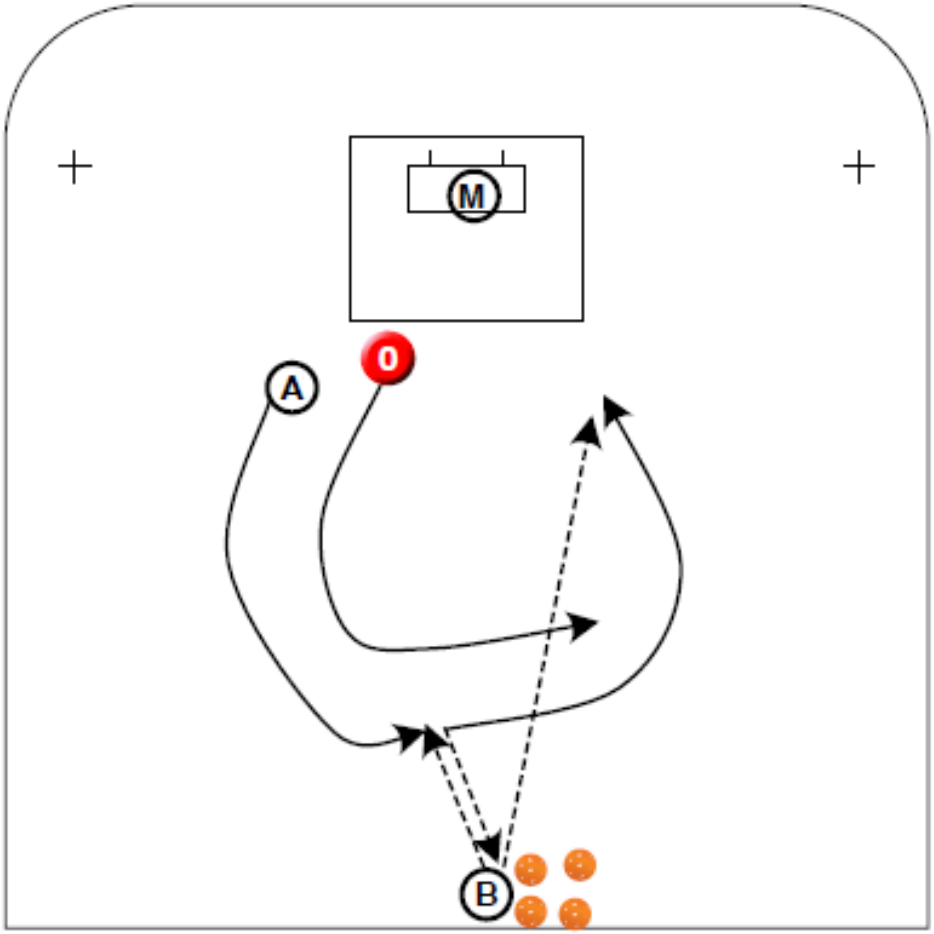
Ledbyte: A-Röd 0-P-A

Pusselbitar: Mottagning i fart, Blå 17, Blå 25

Liknande övningar: #8, # 50 (a), #50 (b), #52, #56

#52. "2 mot 1 - dubbel mottagning".

Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment & syfte: Att träna mottagning i hög fart såväl mötande som i djupled.

Blå **

Förklaring: Spelare A startar djupt och gör sedan en mötande löpning mot passande B. A väggpassar med B och rycker sedan mot mål och får passning från B. A tar emot och går sedan rakt på mål. Röd 0 agerar aktiv försvarare.

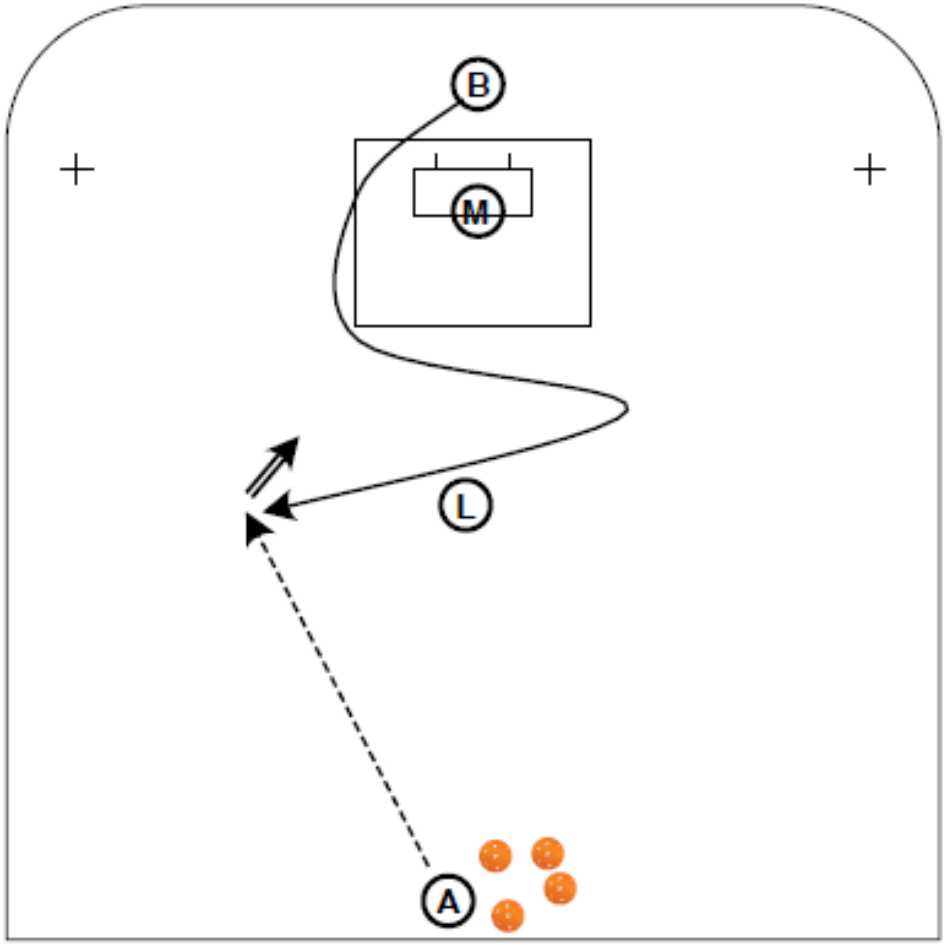
Ledbyte: A-Röd 0-B-A

Pusselbitar: S11, mottagning i fart, S30

Liknande övningar: #8, #50 (a) & (b), #51, #56

#53 "Avledande löpning mot passiv försvarare"

Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment & syfte: Att träna på att göra avledande löpningar bakom motståndarnas försvarare och att ta emot bollen och gå på snabbt avslut.

Blå *

Förklaring: Spelare A agerar passare och spelare B startar bakom mål. L kan vara en ledare eller passiv försvarare. B startar övningen med att göra en avledande löpning med en V-löpning åt andra hållet. L tittar bara framåt. När v-löpningen är gjord slår A passning till B som tar emot bollen och går på så snabbt avslut som möjligt, gärna direkt.

Det är en stor fördel om A kör tittfinten i samband med sin passning till B.

Vill man göra övningen svårare kan försvararen agera mer aktivt.

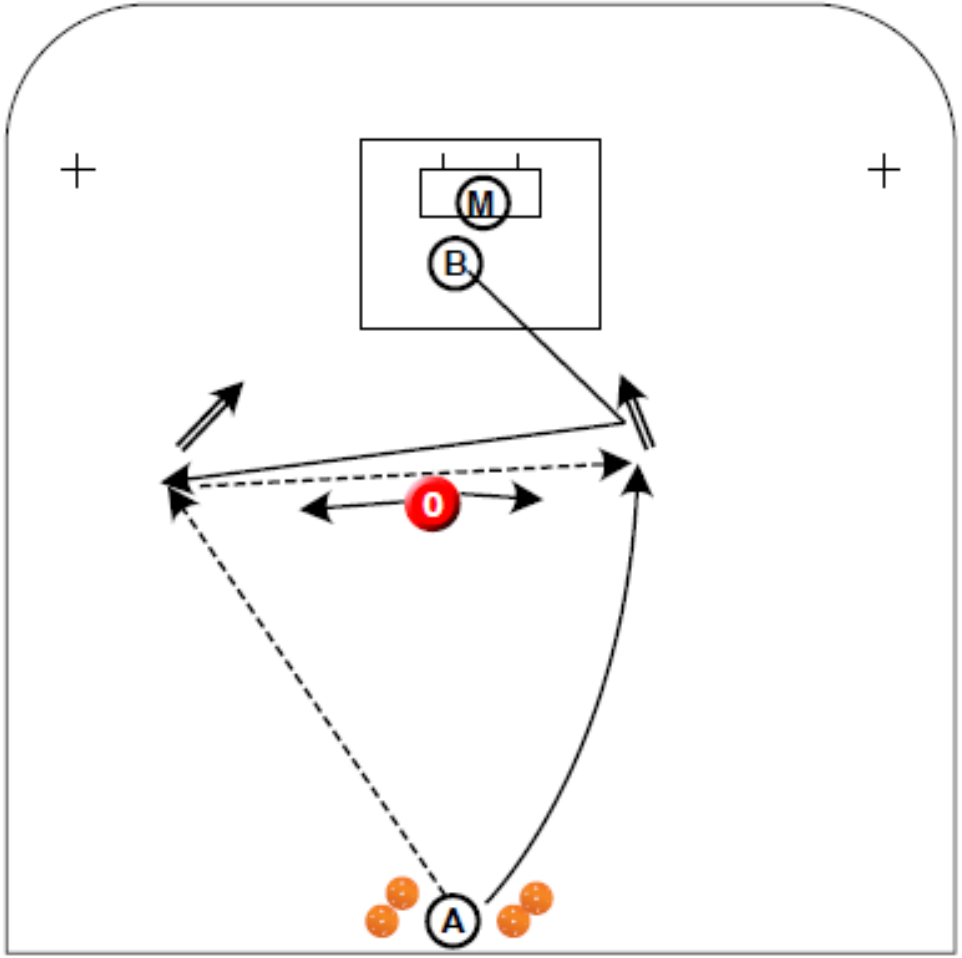
Ledbyte: A-B-A

Pusselbitar: S9, mottagning i fart

Liknande övningar: #7, #8, #54

#54 "2 mot 1. Avledande löpning med återpass"

Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment & syfte: Övningen tränar avledande löpningar bakom motståndarnas försvarare samt 2 mot 1 där den ursprunglige bollhållaren A gör en give´n go löpning.

Blå ***

Förklaring: Bollar hos A som startar övningen. Röd 0 agerar försvarare men får bara titta framåt (i riktning mot A) tills den första passningen är slagen, därefter försvarar Röd 0 försvarar aktivt och fritt. B startar framför mål. B gör en avledande V-löpning bakom Röd 0 (åt valfritt håll) och får sedan passning från A som direkt efter slagen passning rycker framåt mot den fria sidan. När B tagit emot bollen väljer denne mellan att gå själv på avslut eller passa tillbaka bollen till A.

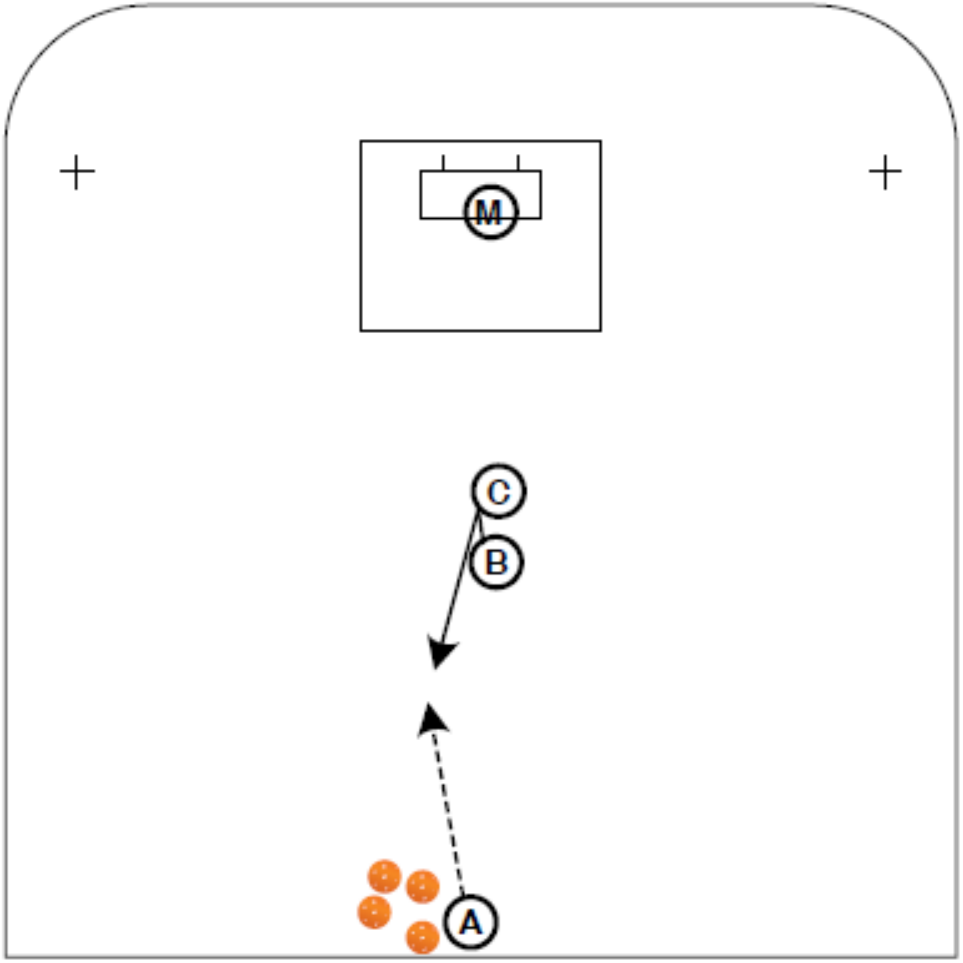
Ledbyte: A-B-A. Enklast är att jobba med fasta försvarare som man byter efterhand.

Pusselbitar: S9, Röd 17, S31

Liknande övningar: #7, #8, #53

#55 "1 mot 1 med mottagning med spelare i rygg"

Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment & syfte: Övningen tränar anfallande spelare att ta emot boll med motståndare i ryggen. Antingen stillastående eller att rycka ifrån motståndaren.

Blå *

Förklaring: B startar med ryggen mot mål och med försvarande C i rygg bakom sig. B väljer mellan att stå stilla och få passning slagen till sig från A eller genom att röra sig ifrån C och mot A.

Efter slagen passning kan B vända upp direkt själv eller spela tillbaka bollen till A och därefter få bollen tillbaka. Spelare B ska sträva efter att gå så rakt på mål som möjligt.

Ledbyte: A-B-C-A

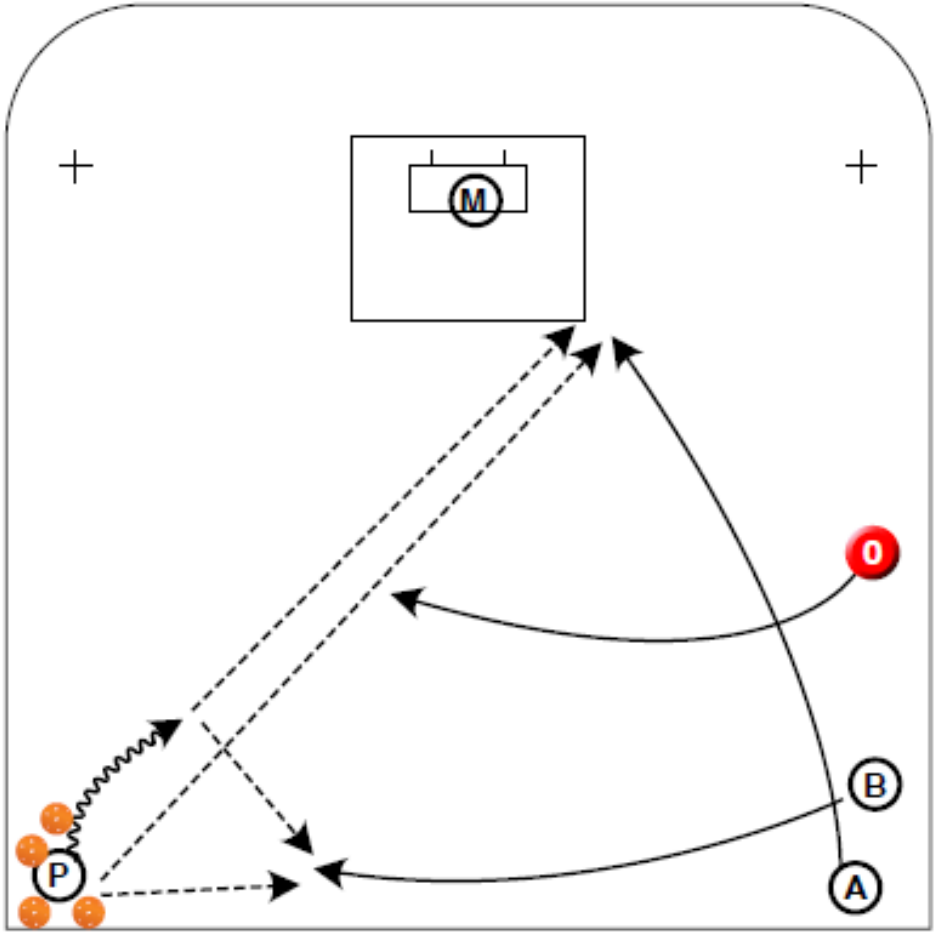
Tips: För att göra det svårare för försvarande C kan B backa in i C och sedan rycka framåt mot A. På så sätt stoppar man C´s start och man får något att skjuta ifrån när man startar sin löpning mot A.

Pusselbitar: S30

Liknande övningar: #57, #58

#56 "2 mot 1. 1 möter & 1 på djup."

Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment & syfte: Övningen tränar försvarande spelare i 2 mot 1 att fatta beslut kring vilken yta och spelare som ska prioriteras. De två anfallande spelarna tränar mottagning mötande och i djupled.

Blå*

Förklaring: Spelare A och B anfaller 2 mot 1 mot försvararen Röd 0. En av de anfallande spelarna ska löpa i djupled, medan den andra spelaren ska agera mötande mot bollföraren. Försvararen 0 tvingas välja spelare och yta som ska försvaras.

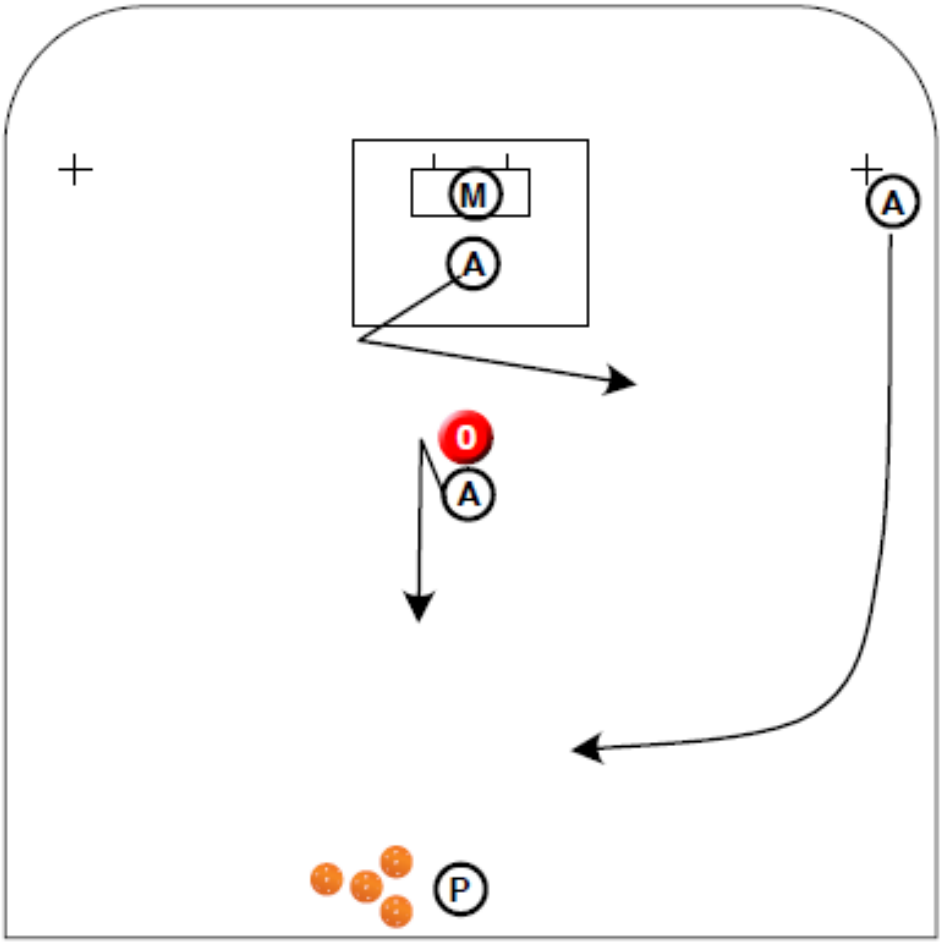
Spelare P som agerar passare ska slå sin passning i fart och väljer mellan att slå kortare passning till mötande B eller en längre passning mot den bortre ytan. B i sin tur kan slå passning vidare till A tidigt eller sent eller driva med bollen själv. Vid behov kan B passa bollen tillbaka till P som slår ny passning direkt.

Viktigt att de anfallande spelarna går på snabbt avslut. Spela alltid klart varje attack, dvs blir det retur så ska försvarande spelare och målvakt försöka få undan bollen och de anfallande spelarna försöker få bollen i mål.

Pusselbitar: Mottagning i fart, S31, Blå 25, Röd 18

Liknande övningar: #8, #50 (a), #51, #52

#57 "1 mot 1 - välj själv."
Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment& syfte: Att genom att välja sätt själv få träna mottagning med 1 mot 1 som följd.

Blå ***

Förklaring: Anfallande A väljer mellan att ta emot bollen i hög fart genom löpning från hörn. Genom att göra avledande löpning bakom försvarande Röd 0 eller med spelare i rygg centralt i slottet. Utifrån alternativen gör A sin aktion och får passning från P. Därefter är det 1 mot 1 mot försvarande Röd 0.

Viktigt att spelarna ges möjlighet att tänka själva kring hur de vill träna mottagningar. Antingen jobba med det man är bra på och bli ännu bättre på det, eller att jobba med något man inte är så bra på och som man vill förbättra.

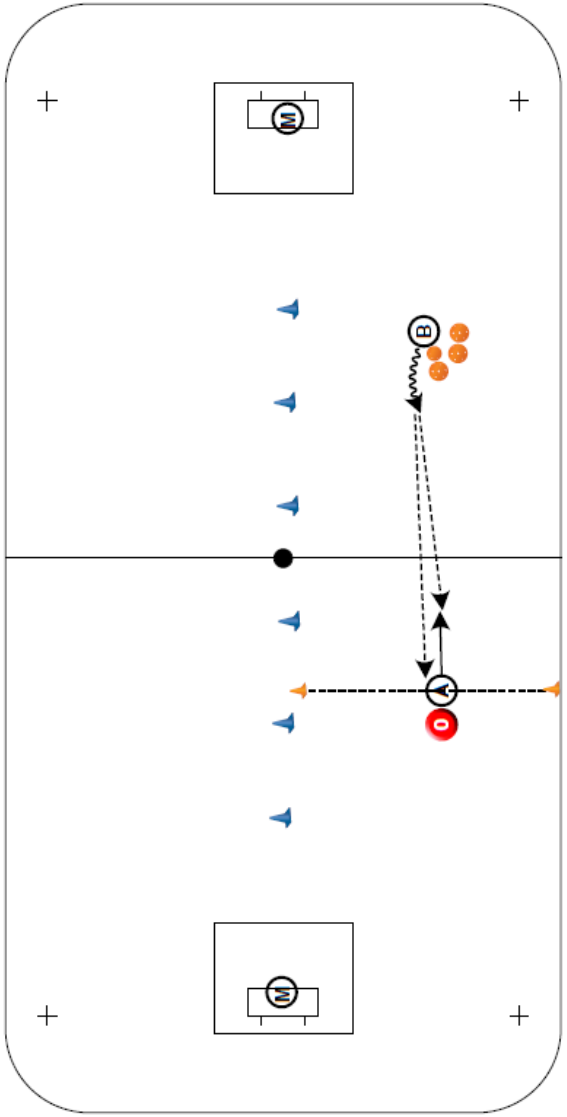
Ledbyte: A-P-A

Pusselbitar: S30

Liknande övningar: #55, #68, #87

#58 "ta sig förbi på kant".

Typ av övning: Ologisk övning [mottagning]



Moment & syfte: Anfallande spelare övar mottagning med spelare i rygg, antingen stillastående eller mötande med syfte att ta sig förbi försvararen och ta sig mot mål.

Blå **

Förklaring: Spelare B agerar uppspelande back som tar initiativ och slår passning till spelare A som kan välja att göra en mötande löpning innan mottagning eller stå kvar och ta emot bollen stillastående. Efter mottagning ska A försöka ta sig förbi försvararen Röd 0, ta sig över linjen och gå på avslut. Röd 0 agerar aktiv försvararen och strävar efter att det inte ska gå att ta sig över linjen.

Försvarslinjen (den streckade linjen på bilden) är ingen linje bokstavligt talat, utan markeras genom två koner.

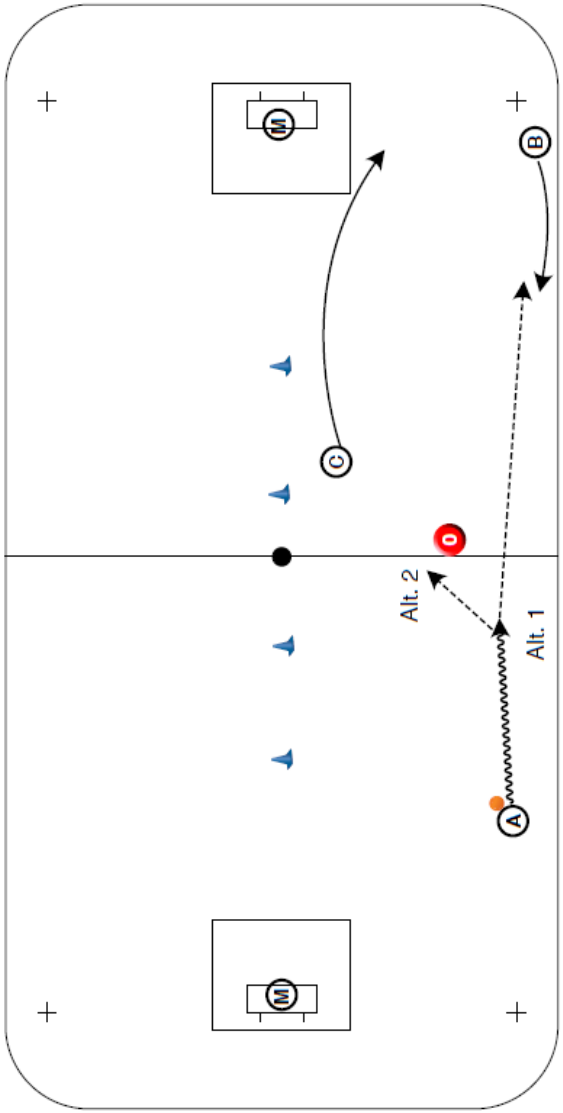
De blå konerna i mitten avgränsar planen så att man kan köra övningen åt två håll.

Ledbyte: A-B-A. Enklast är att jobba med fasta försvarare.

Pusselbitar: S30

Liknande övningar: #58, #59

#59 "3 mot 1"
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: Att träna uppspel och beslutsfattande hos uppspelande back A. Samt att träna hjälpspelarna att röra sig och göra sig fördelaktigt spelbara.

Blå ***

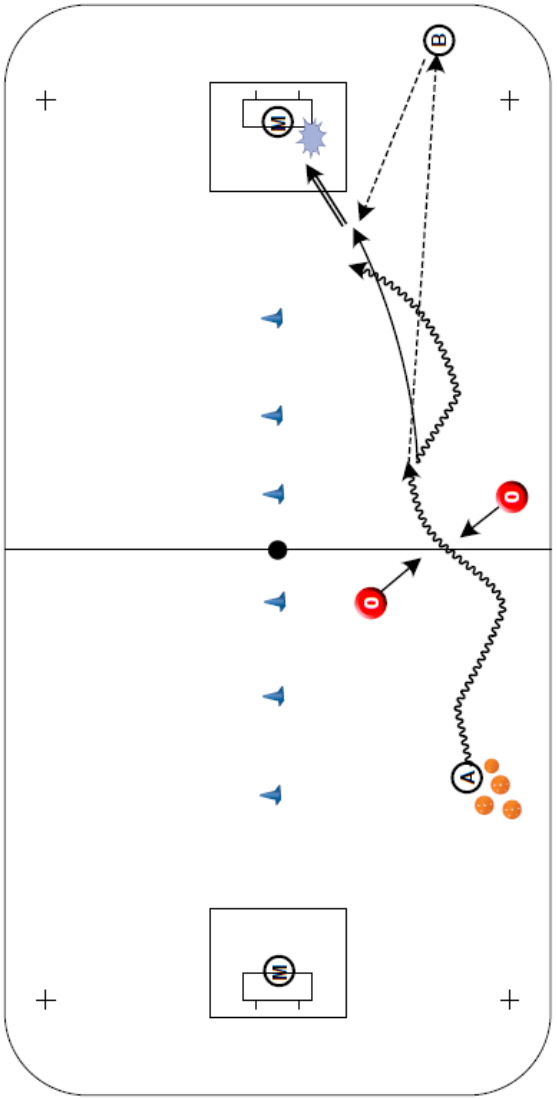
Förklaring: Spelare A agerar uppspelande back och tar initiativ med boll. Röd 0 agerar försvarare, försvarar mittlinjen och täcker ytor. Spelare C startar inside och spelare B startar längs kant där båda två rör sig efter att spelare A satt igång sin rörelse - en mötande och en på djupet. Spelare A väljer att passa den av spelarna som är mest fördelaktig att passa. När bollen har spelats förbi försvarande 0 går B och C på snabbt avslut. Till en början försvarar Röd 0 mittlinjen, efterhand kan man utöka till att Röd 0 försvarar hela vägen ner mot mål när bollen passerat mittlinjen, vilket också tvingar fram ett snabbare avslut.

Övningen är i första hand positionsspecifik, vilket innebär att A bör vara back, B och C bör vara center, mittfältare, forwards och spetsar. Försvarande Röd 0´s roll är inte lika specifik, det är viktigt att man när försvararen ska försvara ända ner till eget mål har flera försvarare som turas om i rollen.

Pusselbitar: Blå 17, S5, S33

Liknande övningar: #58, #60

#60 "1+1 mot 2."
Typ av övning: Ologisk övning



Moment & syfte: Övningen tränar uppspelande back i att ta initiativ och ta sig förbi uppställda försvarare. Vidare övas att använda sig av avlastare samt att försvara mittlinjen.

Blå ***

Förklaring: Spelare A agerar initiativtagande back och spelare B agerar avlastare bakom förlängd mållinje. Spelare B har bara 1 touch. De två försvarande röd 0 ska tillsammans försvara mittlinjen. Den ene jobbar från mittlinjen och två meter framåt, medan den andre jobbar från mittlinjen och två meter bakåt. Spelare A ska ta fart och initiativ och ska försöka ta sig förbi mittlinjen och de två försvarande spelarna. Det är inte ok att slå bollen förbi, utan A ska genom att driva boll i hög fart eller dribbla, ta sig förbi de två försvararna. När A passerat försvararna ska A slå passning till B, rusa på mål och få tillbaka bollen på one touch från B och gå på avslut med eventuellt returtagande.

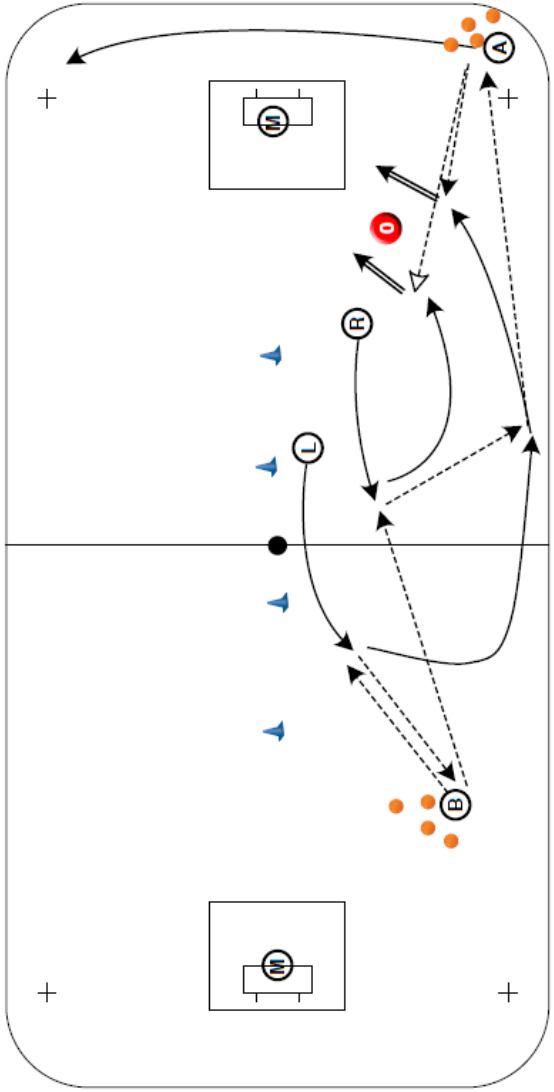
Vill man utveckla övningen kan en av de försvarande spelarna backchecka och försvara hela vägen ner mot mål.

Ledbyte. A byter till B. B byter till A på andra sidan. De försvarande kan jobba i fasta par som man byter av efterhand.

Pusselbitar: Blå 17, Blå 8, S6, S35

Liknande övningar: #58, #59

#61 Östra steg 1
Typ av övning: Spelmomentsövning



#61 Östra steg 1
Spelmoment
Dubbelkolla med andra Östra (#35, finns ytterligare?)

Moment & syfte: En uppspelsliknande övning som övar ingångsättning och avslutande av uppspel, med flera avslutsalternativ.

Röd **

Förklaring: L som är placerad centralt startar övningen genom att göra löpning mot B och väggpassa bollen tillbaka till B. L fortsätter sedan sin löpning ut mot kant. Samtidigt kommer R i mötande löpning och får passning från B och skarvar ut bollen på kanten till L som passar bollen till A i hörn. Spelare L och R rusar inåt mot mål. Mot sig har man försvarande Röd 0. A i hörnet väljer om denne vill passa till L eller R som går på avslut. Passingen till R kan med fördel slås som en volleypassning. Eventuella returer ska alltid spelas klart.

L ska helst vara leftad spelare, R ska helst vara rightare.

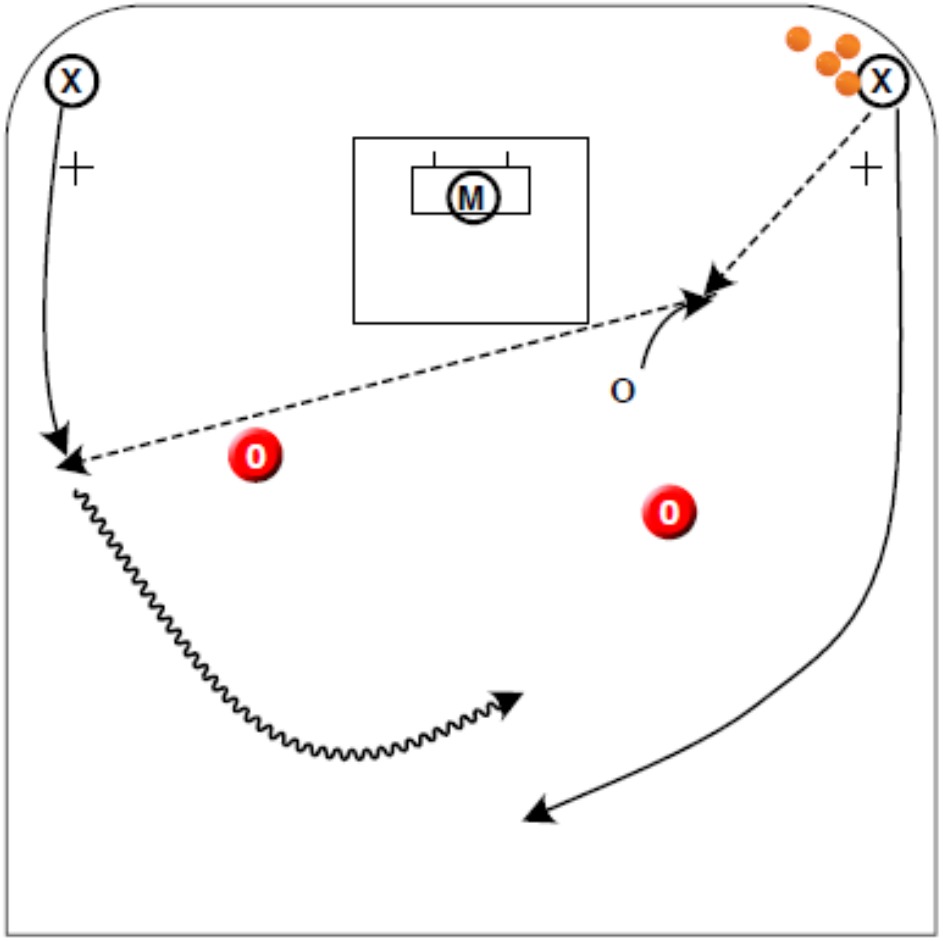
Övningen är positionsspecifik, istället för att alla ska byta med alla, så bör spelarna agera i de positioner de oftast hamnar i under match.

Pusselbitar: Röd 17, S11, S6, S33

Liknande övningar: #35, #85

#62 "2 mot 2 med spelvändning från hörn."

Typ av övning: Spelmoment



Moment & syfte: Övningen tränar spelvändning från vänster hörn till bortre kant och kontringsagerande i 2 mot 2, offensivt och defensivt.

Röd *

Förklaring: Spelare X i vänster hörn passar in bollen i mitten till den som varit försvarande vänsterback (o), som på one touch spelar bollen vidare till X på andra kanten. X driver sedan bollen i båge, den andre X löper på utsidan. Bollförande X väljer mellan att gå själv eller göra överlämning till X på utsidan. Försvarande Röd 0 försvarar aktivt. När bollen är död, möter den försvarande Röd 0 som agerat vänsterback X och får passning från vänster hörn och spelar bollen vidare till den andra kanten.

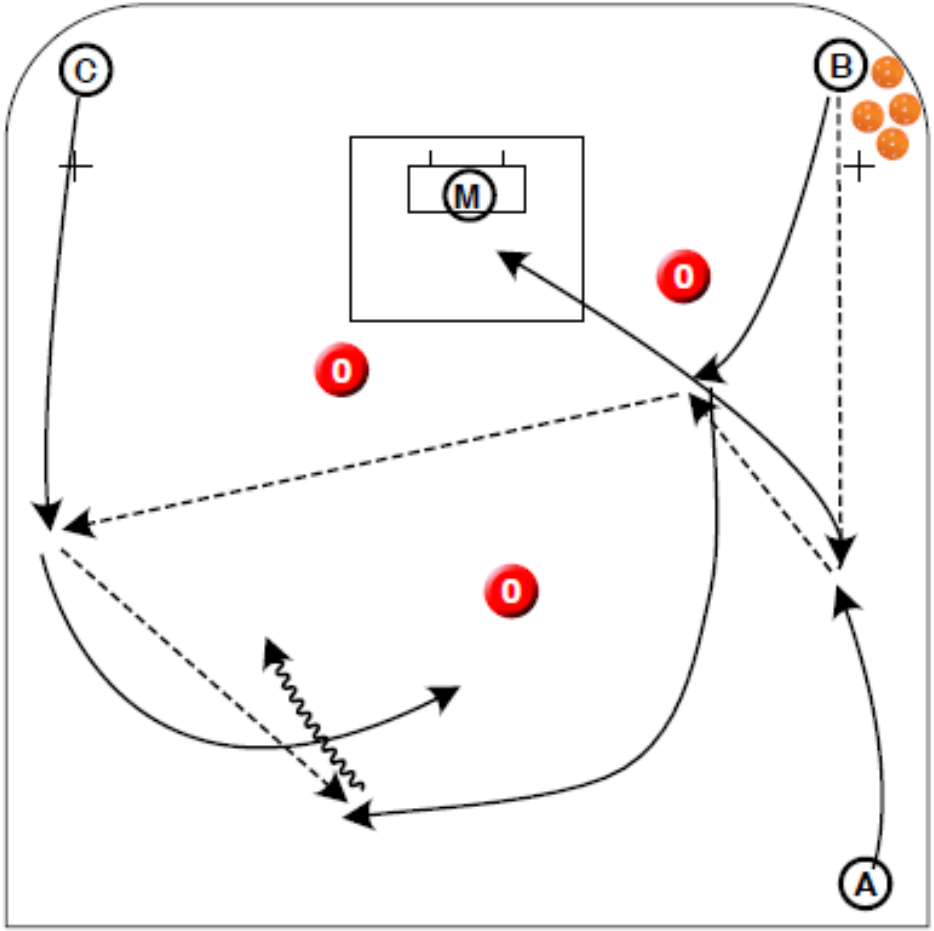
Byten. Först agerar man anfallande X, därefter blir man försvarande Röd 0, den som varit vänsterback blir sedan mötande spelvändare (o), därefter hamnar man sist i led X igen.

Pusselbitar: S34, Röd 17, Blå 17

Liknande övningar: 63 (A, B & C), #12, #13

#63 (A) "3 mot 3, samma kant - snett inåt".

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar spelvändning från hörn upp längs samma kant och tillbaka till back, för att därefter byta kant. Övningen tränar även 3 mot 3, såväl anfall som försvar.

Röd *

Förklaring: Spelare A, B och C agerar anfallande spelare, de tre röda 0 är försvarare. B symboliserar bollvinnande back som startar övningen med att passa bollen upp längs samma kant till mötande A i fickan som direktpassar bollen snett inåt till B som löpt snett framåt. B passar sedan bollen över till andra kanten till spelare C.

A går sedan på mål. C passar tillbaka bollen till B som driver mot mål, C löper på utsidan. Därifrån släpps spelarna fria. De försvarande spelarna låter de 3 första passningarna slås, därefter försvarar de aktivt.

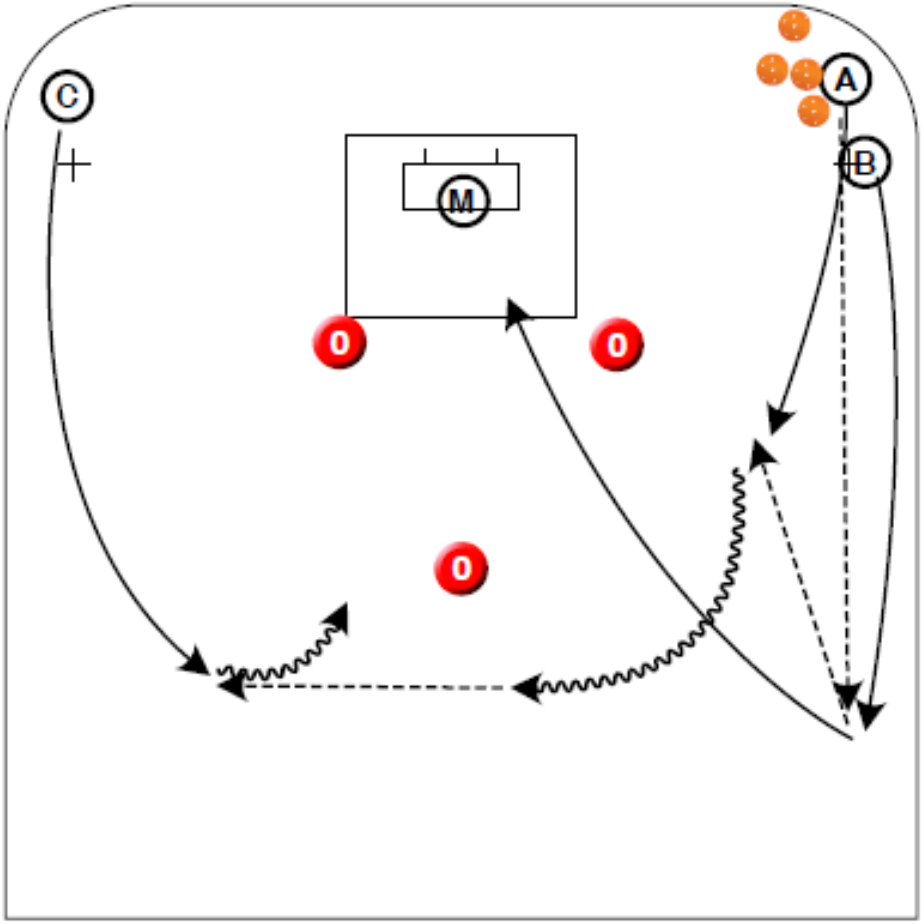
När man anfallit/kontrat, blir man direkt försvarande och när man försvarat ställer man sig sist i respektive led (A, B, C). Välj själv om spelarna ska byta mellan leden eller fortsätta på samma.

Pusselbitar: Röd 17

Liknande övningar: #62, #63 (B & C), #12, #13

#63 (B) "3 mot 3 med lång pass samma kant."

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen syftar till att träna spelvändning längs kant efter dubbling med passning snett inåt. Även 3 mot 3 övas med tydlig löpning mot mål.

Röd *

Förklaring: A och B startar bredvid varandra i hörnet. B startar sedan löpning med hög acceleration längs kanten och får passning från A en bra bit efter halva. B slår tillbaka bollen på ett tillslag till A som löpt med framåt. A tar emot och driver bollen i båge inåt i banan för att sedan passa till C på andra kanten. B tar löpning på djupet mot mål, C driver inåt i planen. Härifrån släpps sedan spelarna fria att lösa problemet och komma till avslut.

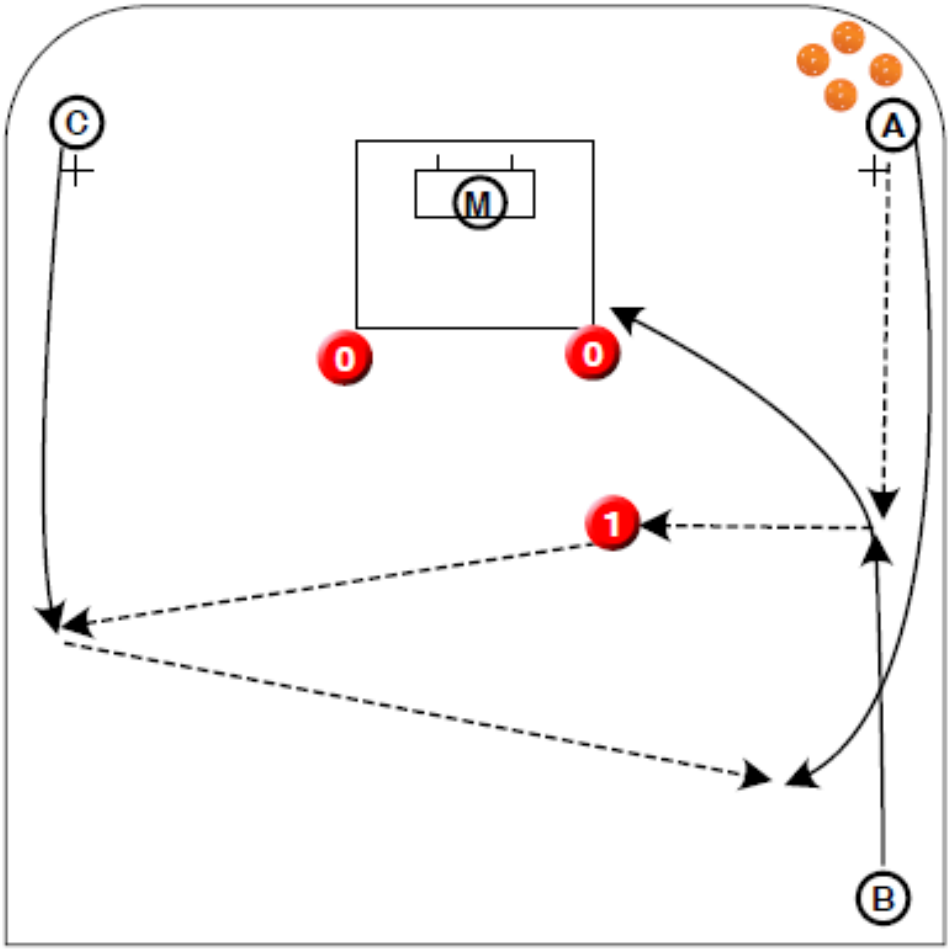
Byten: När man varit anfallande spelare blir man försvarande och när man försvarat ställer man sig sist i leden (A, B och C).

Bestäm själv om spelarna ska byta led eller jobba positionsspecifikt.

Pusselbitar: Röd 17, Blå 17

Liknande övningar: #12, #63 (A), #63 (C)

#63 (C) "3 mot 3 - sarg mitt"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Att öva spelvändning sarg upp från hörn, med inspel i mitten och vidare till bortre kant. Därefter övas 3 mot 3 med spelare som går på mål.

Röd *

Förklaring: Spelare A symboliserar spelvändare från vänster hörn och vänder samma kant till mötande B, som tickar bollen in i mitten till röd 1, som vänder bollen över till andra kanten. B fortsätter sin löpning mot mål, A löper upp mot mittlinjen och får tillbaka bollen från C, därefter attackerar A, B och C mot de tre röda försvararna.

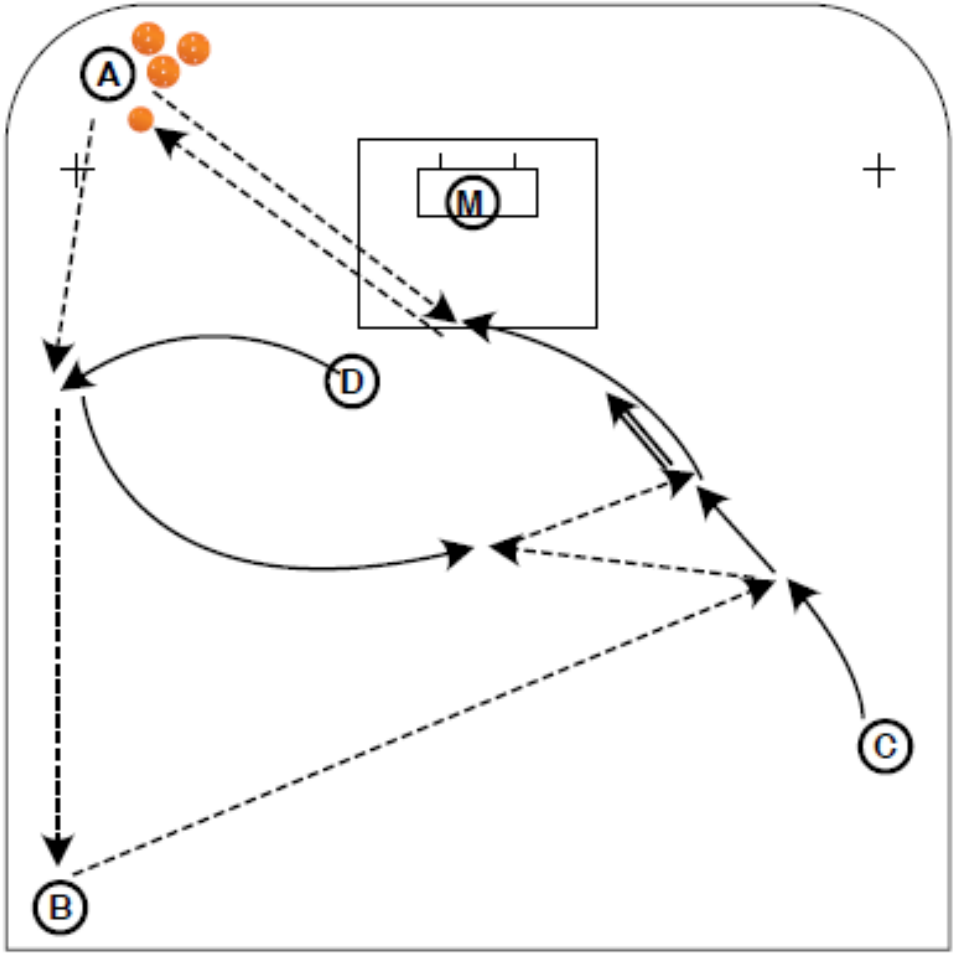
Notera att den som varit försvarande röd 1 möter centralt för att spela över bollen på andra kanten.

Byte av led. A, B och C blir sedan försvarare, där en av dessa tar Röd 1´s roll som spelvändare, därefter hamnar man på nytt i led A, B och C.

Pusselbitar: Röd 17

Liknande övningar: #12, #13, #62

#64 "Centervändning"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar spelvändning via mitt och längs kant från hörn, men också att spela hem bollen till back i offensiv zon för att sedan byta kant.

Röd **

Förklaring: A passar upp bollen till D längs kanten i en tänkt spelvändning till center från höger hörn. D förlänger vidare till B som slår en direktpassning över till andra sidan till C. D rör sig in centralt och väggpassar med C som går på snabbt avslut. C fortsätter sedan mot A och väggpassar tillbaka bollen till A i en tänkt spelvändning via mitten. A slår sedan bollen ut till D längs kanten osv.

Byten: A-B-C-D-A

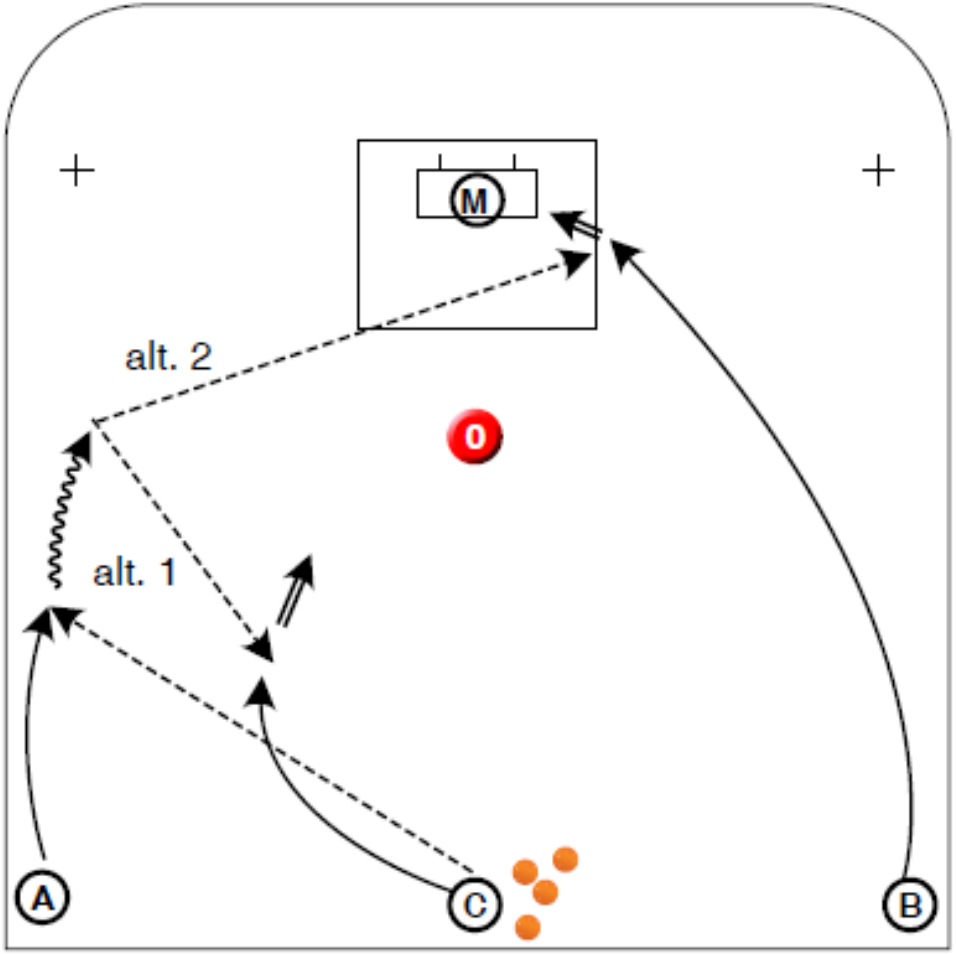
Viktigt att man har 2 st D när man startar övningen, när övningen sedan är igång räcker det med en i den positionen.

Pusselbitar: Röd 17, S11

Liknande övningar: #10, , #23, #39

#65 (A) "Kontringsövning, 3 mot 1 med släpande"

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Att öva kontringens fas 2 och 3, med släpande spelare och där bortre forward går mot bortre stolpe.

Röd *

Förklaring: C (som agerar tänkt center) väljer att passa bollen antingen till vänster kant (A) eller till höger kant (B). Den av A eller B som inte får passningen, löper mot bortre stolpen. C agerar släpande och söker ytan snett bakom bollföraren. Bollföraren väljer pass till släpande ytan (alt. 1) eller mot bortre stolpen (alt. 2). Försvarande spelare Röd 0 tvingas fatta beslut om att kliva på bollförare, ta spelaren som går mot mål eller täcka bort den släpande spelaren.

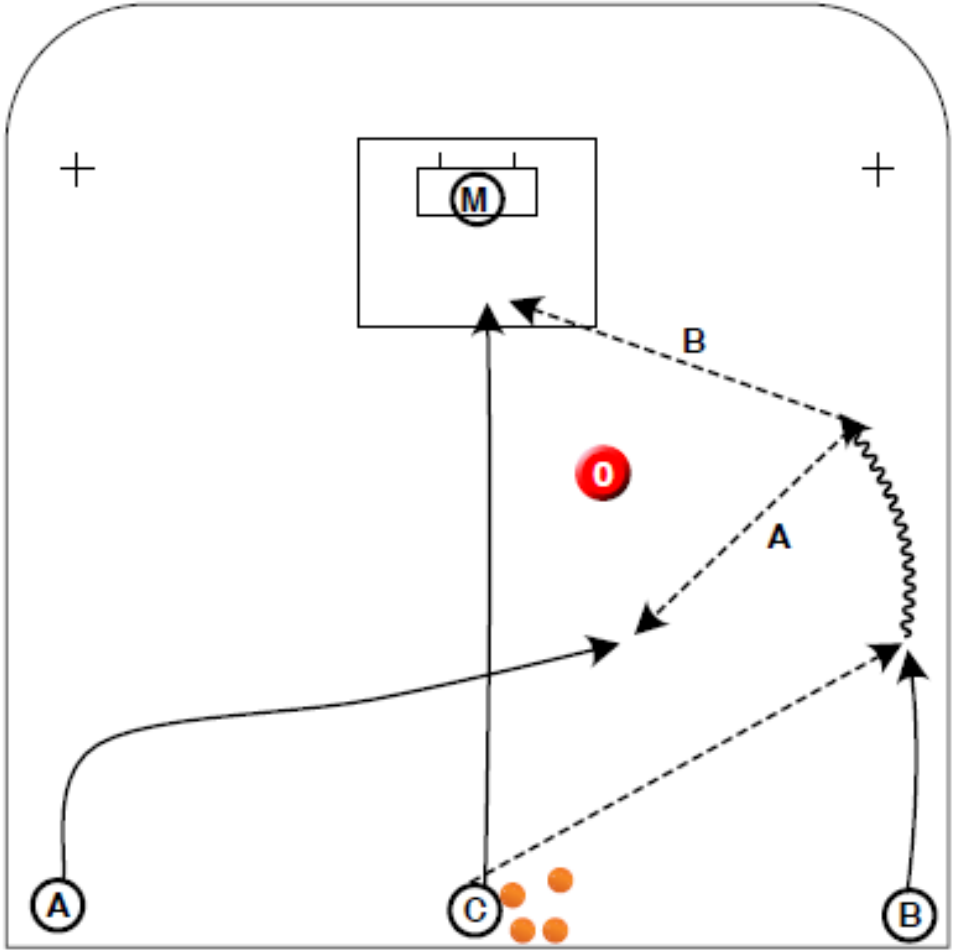
Den spelaren som tar avslutet agerar sedan försvarare (Röd 0) mot nästa anfallande trio. Antingen går man runt på de olika positionerna eller så är man mer positionsspecifik där spelarna utgår från den position som är mest matchlik för spelarna.

Pusselbitar: S33, S15,

Liknande övningar: #65 (B), #69

#65 (B) "Kontringsövning, 3 mot 1 med centerlöpning"

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Att öva kontringens fas 2 och 3 med "centerlöpning" (centern tar löpning mot mål) och släpande bortre spelare som kommer in på ytan bakom.

Röd *

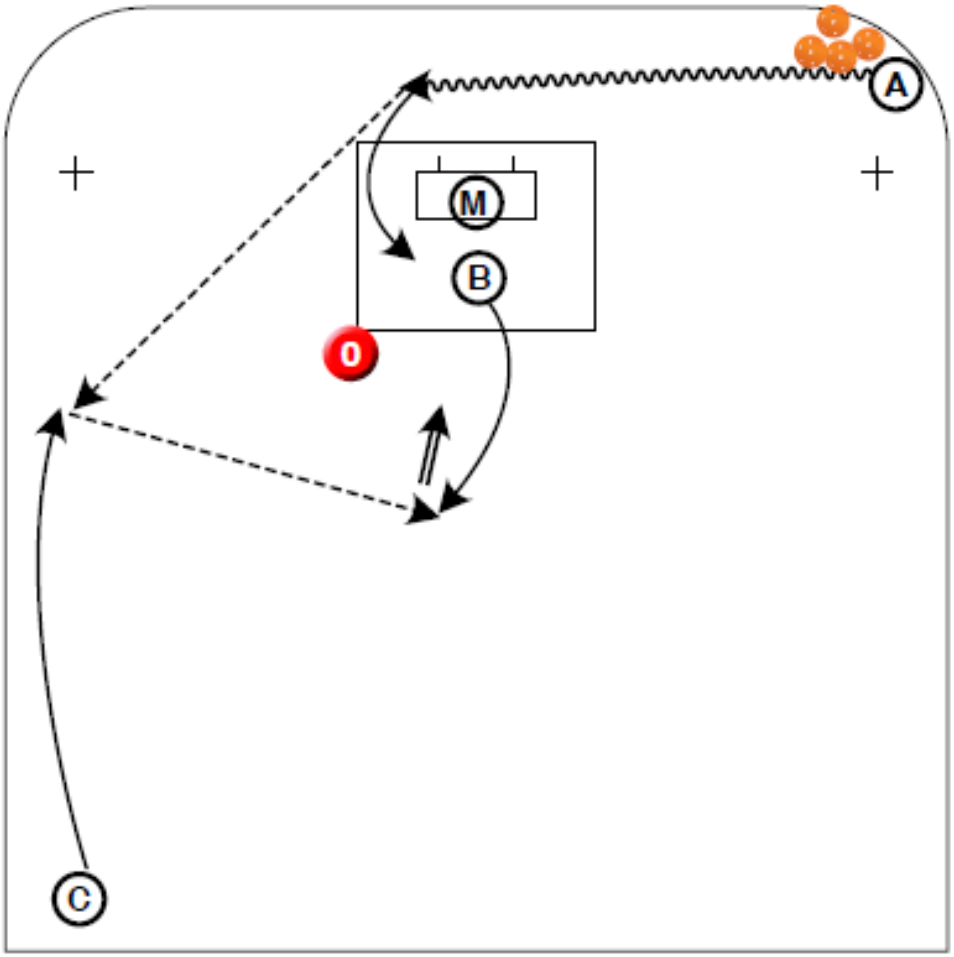
Förklaring: C (center) väljer att passa bollen antingen till vänster kant (A) eller till höger kant (B). Efter att C har passat ut bollen på någon av kanterna löper C mot kasse ("centerlöpning") för att skapa en yta bakom sig. Den av A eller B som inte får bollen från C löper in på ytan som bildas bakom centern på den släpande ytan. Försvarande spelare Röd 0 tvingas fatta beslut om att kliva på bollförare, ta spelaren som går mot mål eller täcka bort den släpande spelaren.

Den spelaren som tar avslutet agerar sedan försvarare (Röd 0) mot nästa anfallande trio. Antingen går man runt på de olika positionerna eller så är man mer positionsspecifik där spelarna utgår från den position som är mest matchlik för spelarna.

Pusselbitar: S33, S7

Liknande övningar: #65 (B)

#66 "Driva bakom"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: En övning där man tränar på att spela upp bollen mot ett högt stötande motstånd från bakom mål. I den andra delen av övningen övar man inspel i slottet.

Blå **

Förklaring: A driver boll bakom mål och passar till mötande C längs kant som direkt passar bollen in i slottet till B som rycker upp i slottet och avslutar direkt.

Efterhand försvåras övningen genom att försvararen Röd 0 läggs till.

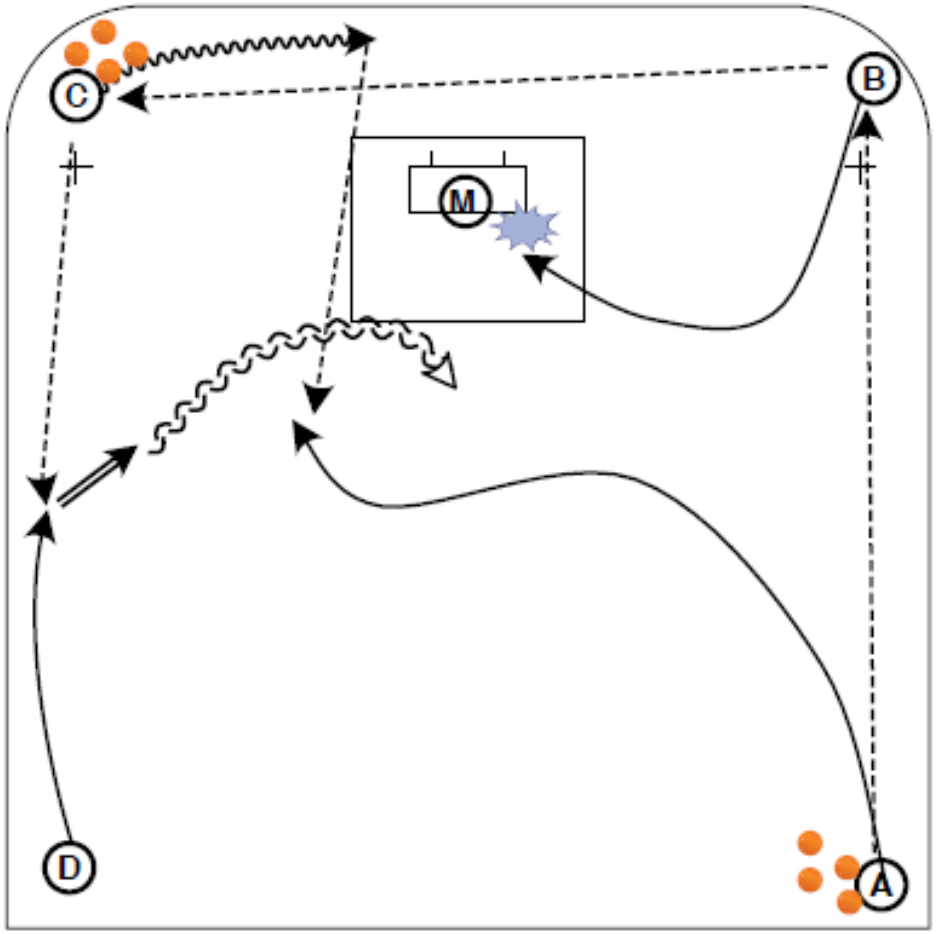
Ledbyte: A-(Röd 0)-B-C-A

Pusselbitar: Blå 17, Blå 25, Röd 18, Röd 27

Liknande övningar: #27

#67 "VB avslut och 1 mot 1 framför mål med instick från bakom mål”

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: En övning som tränar avslut vid etablerat spel efter passning från bakom förlängs mållinje.

Blå **

Förklaring: Spelare i alla 4 hörn. Spelare A slår passning till B i hörnet som direktpassar bollen vidare till C och löper sedan in på mål för att ta returer. C slår bollen upp längs kant till mötande D (i tänkt offensiv backposition) som avslutar direkt från kanten. Direkt efter att bollen spelats klart driver C in med bollen från hörn, där A rycker in i slottet för att agera avslutare, D kliver också in i slottet efter sitt avslut och agerar försvarare mot A.

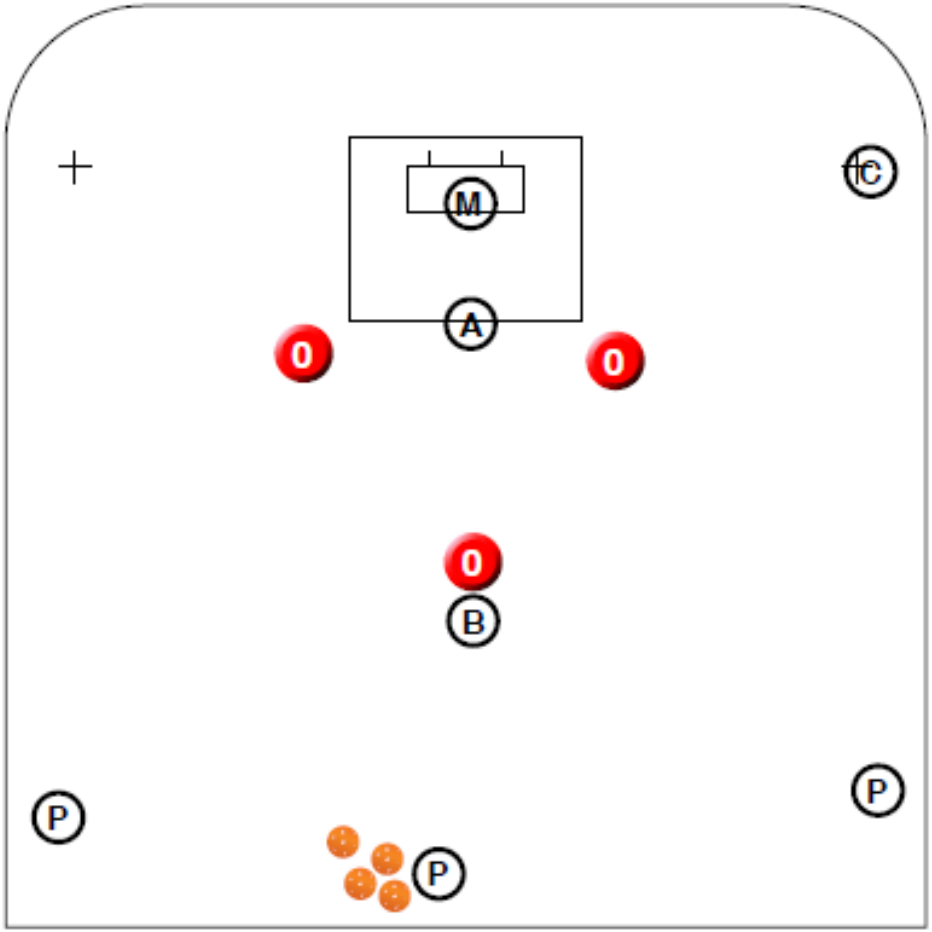
Ledbyten: D-C-B-A-D. Övningen går också att göra positionsspecifik, där spelarna utgår från den positionen som är mest matchlik för varje spelare.

Pusselbitar: Blå 26, Röd 27, S30

Liknande övningar: #25, #26, #28, #47, #90

#68 3 mot 3 + 3.

Typ av övning: Spelmomentsövning [Mottagning]



Moment & syfte: Övningen syftar till att träna 3 olika sätt att ta emot bollen på i samspel om 3 mot aktiva försvarare.

Röd ***

Förklaring: Steg 1. A jobbar med avledande löpning bakom eller mellan de försvarande backarna. B placerar sig centralt med försvarare i ryggen för mottagning stillastående eller mötande. C startar från valfritt hörn för löpning i båge för mottagning i fart.

P som är placerad på mitten av mittlinjen med bollar agerar passare. Till en början kan man bestämma i vilken ordning P ska passa till A, B och C. Efterhand låter man P bestämma över vem P tycker är mest fördelaktig att passa bollen till. Man väljer om P ska spela in 1, 2 eller 3 bollar i spel.

Man kan välja om man vill ha snabba avslut eller om man vill ha längre sekvenser. Vill man ha längre sekvenser agerar de utplacerade P väggar och avlastar A, B och C.

Vill man göra det svårare i Steg 2. Där A, B och C själva bestämmer hur de ställer upp.

Det är viktigt att A och B agerar med maxfart för att träna mottagningsmoment så matchlikt som möjligt.

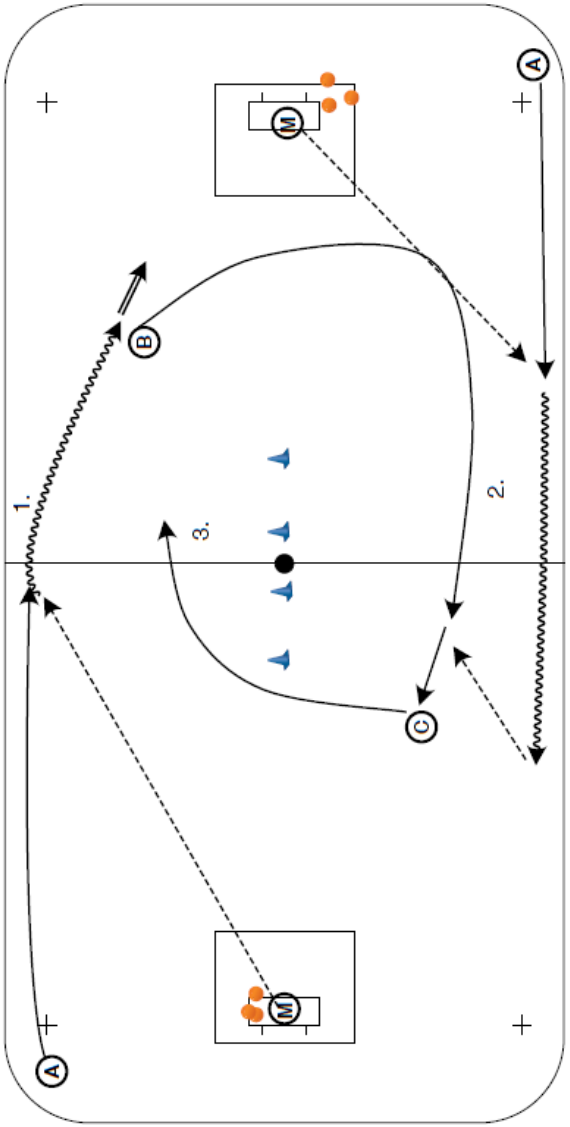
Enklast är att jobba 3 och 3 med fasta konstellationer, där man genomför övningen med samma spelare hela tiden. Det gör det lättare att hitta samspel i de olika rollerna.

Övningen är en slutövning av de olika [mottagningsövningarna]

Pusselbitar: S5, S6, S7, S9, S11

Liknande övningar: #57, #87

#69 "Varvet" - tempoövning 2 mot 1.
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: En övning där man får upp tempot, men också tränar att gå djupet vid utkast, att komma på släpande ytan och att backchecka.

Röd *

Förklaring: A startar från vänster hörn med en löpning på djupet och får utkast från mv. A får utkastet strax innan mittlinjen och väljer sedan mellan att gå själv eller söka en passning till släpande B. När bollen är död, startar nästa A från det andra hörnet. Då blir den som varit A istället B och den släpande spelaren som kommer löpande bakom. När bollen är död så är det spelaren som varit i den släpande ytan (B) som ska backchecka och blir C, därefter kliver man av. Spelarna byter sida mellan gångerna.

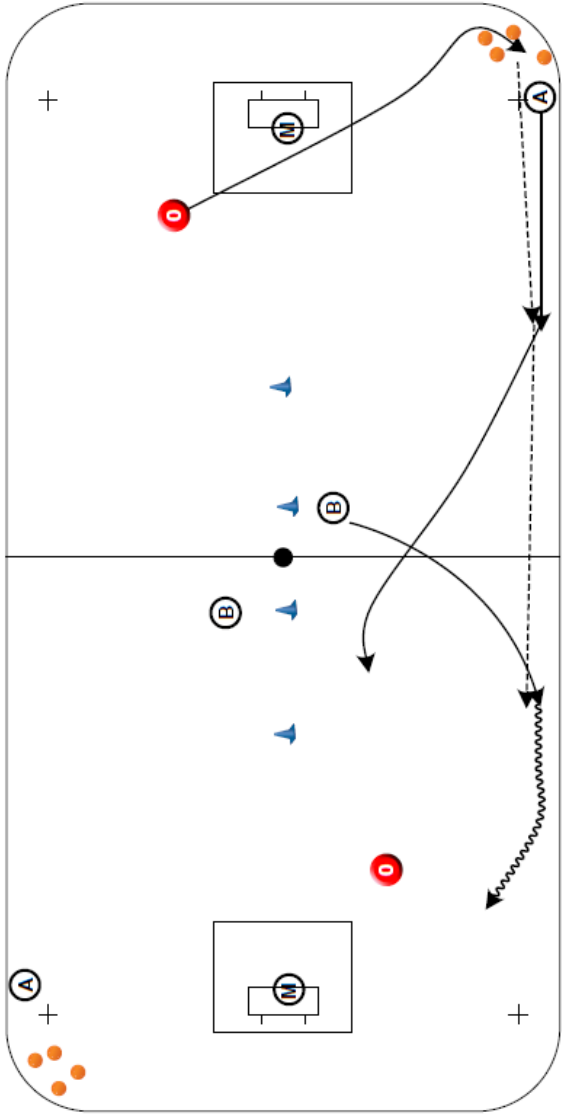
Varje spelare löper 1,5 varv var åt gången. Följande ordning gäller:

1. (A) går på djupet och får utkast från mv.
2. (B) kommer på den släpande ytan bakom A
3. (C) backcheckar och väljer mellan att jaga bollföraren eller stänga den släpande ytan.

Pusselbitar: Blå 17, S15

Liknande övningar: #65 A, #86

#70 "Raka spåret"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen övar spelvändning från hörn, där försvarande spelare tränar på att vända spelet så snabbt som möjligt med passning sarg upp. Övningen tränar även 2 mot 1 vid kontring.

Röd *

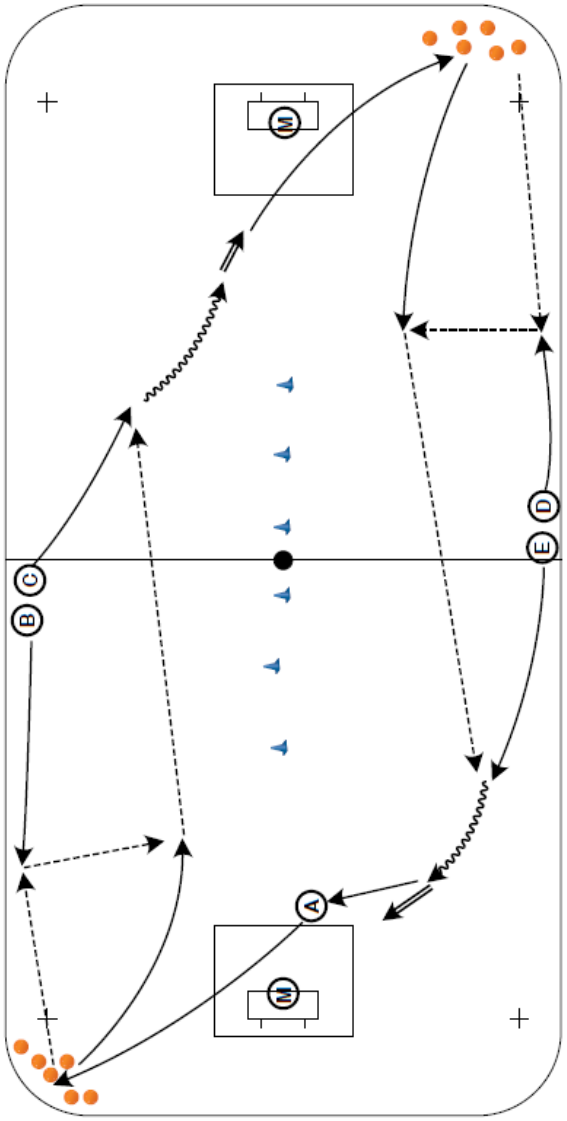
Förklaring: Back (röd 0) sätter igång spelet efter att ha försvarat genom att slå en spelvändande passning från hörn samma kant till A som löper längs kanten. B som startar nära mittcirkeln löper ut mot kant från sin utgångsposition mot sargen och får passning från A som i sin tur löper inåt i banan. A och B attackerar sedan mot försvarande röd 0, där A gärna får agera släpande. B väljer mellan att gå själv eller passa till släpande A. När Röd 0 försvarat klart, springer denne ner i hörn och vänder samma kant till A som löper längs med sargen.

Övningen fortsätter runt runt. A och B hamnar hela tiden på andra sidan efter avslutad kontring. Man kan byta roller eller så fortsätter man i den rollen som är mest positionsspecifik för A och B. Försvarande Röd 0 agerar fasta försvarare men avslöses efterhand.

Pusselbitar: S31, Röd 17,

Liknande övningar: #72

#71 "Easy"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar spelvändning från hörn sarg-mitt, där backen fullföljer sin spelvändningspassning med löpning snett framåt. Övningen tränar även 2:a passning på djupet.

Röd **

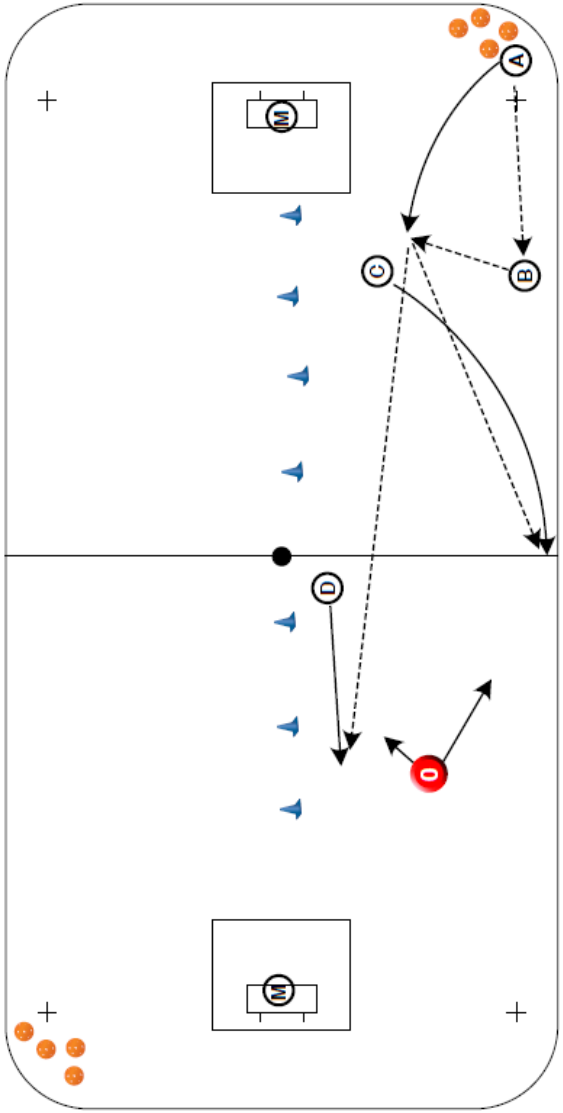
Förklaring: A rycker ner i hörn och spelvänder med passning samma kant till mötande B, som skarvar bollen in i mitten till A som löpt framåt i banan. Spelare A slår sedan bollen på djupet till C som tar emot bollen och går på avslut i hög fart. Direkt efter avslut löper C ner i hörnet och vänder spelet samma kant till mötande D som skarvar bollen in i banan tillbaka till C som som slår bollen på djupet till E, som tar emot och går på avslut och rycker sedan ner i hörnet och vänder spelet samma kant.

Ledbyte: A-B-C-D-E-B. Notera att A bara finns när man startar övningen, sen försvinner A. Efterhand kan man testa att köra övningen från två hörn samtidigt för att involvera fler spelare åt gången.

Pusselbitar: Röd 17, mottagning i fart

Liknande övningar: #13, #72, #74, #81, #84

#72 "Sarg-back"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningens syfte är att träna spelvändning från hörn där man vänder sarg upp och sedan åter till den spelvändande spelaren snett inåt. Övningen tränar även djupledspassning samt 2 mot 1 i kontring och försvarsagerade vid 2 mot 1.

Röd **

Förklaring: Övningen startar med att spelare A slår en spelvändningspassning till B längs sargen. B passar på one touch tillbaka bollen till A snett inåt i banan. A väljer sedan att passa till D på djupet eller till C längs kanten. C och D attackerar sedan 2 mot 1 mot försvarande Röd 0. Övningen genomförs på samma sätt på den andra sidan.

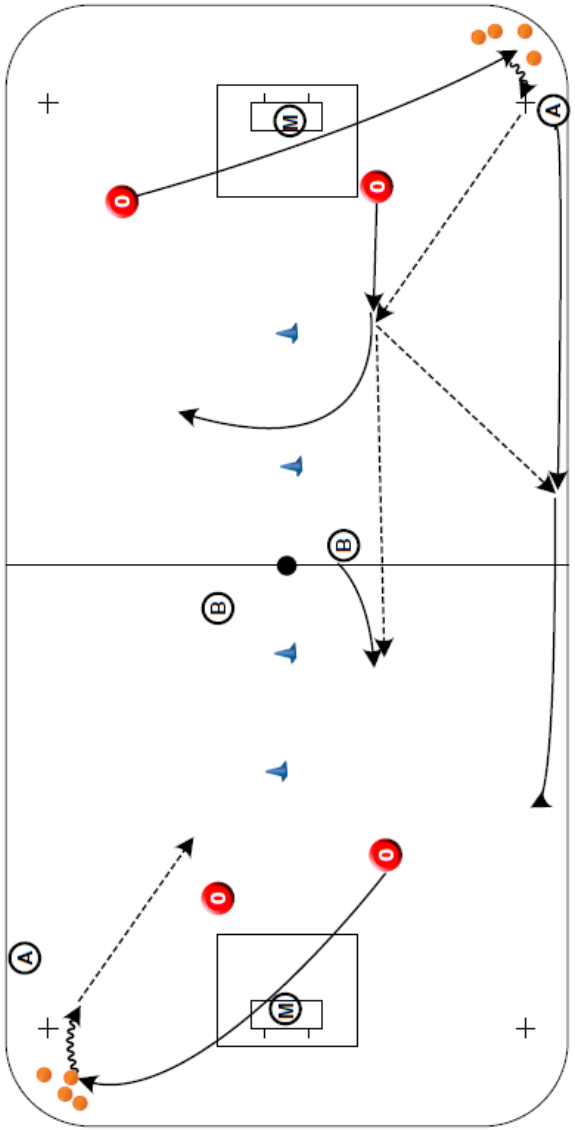
Ledbyte: A och B blir C och D. C och D blir A och B på andra sidan, som i sin tur blir C och D. Man kan också jobba positionsspecifikt, med att spelarna innehar den positionen som är mest matchlik. Försvarna Röd 0 är fasta, men byts ut efterhand.

Pusselbitar: S31, Röd 17,

Liknande övningar: #12, #63A, #70, #71

#73 "Spelvändningsövning 2 mot 1+1. Vända mitten"

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar spelvändning från hörn med passning in i mitten med direkt vidarespel med alternativ. Övningen tränar även 2 mot 1 agerande i kontring offensivt och defensivt.

Röd **

Förklaring: Försvarande Röd 0 vänder från vänster hörn in i mitten till den andre Röd 0, som passar bollen ut mot sargen till spelare A som startat strax ovanför vänster hörn eller till spelare B som startat centralt vid mittlinjen för djupledslöpning. Härifrån attackerar sedan A och B mot försvarande Röd 0.

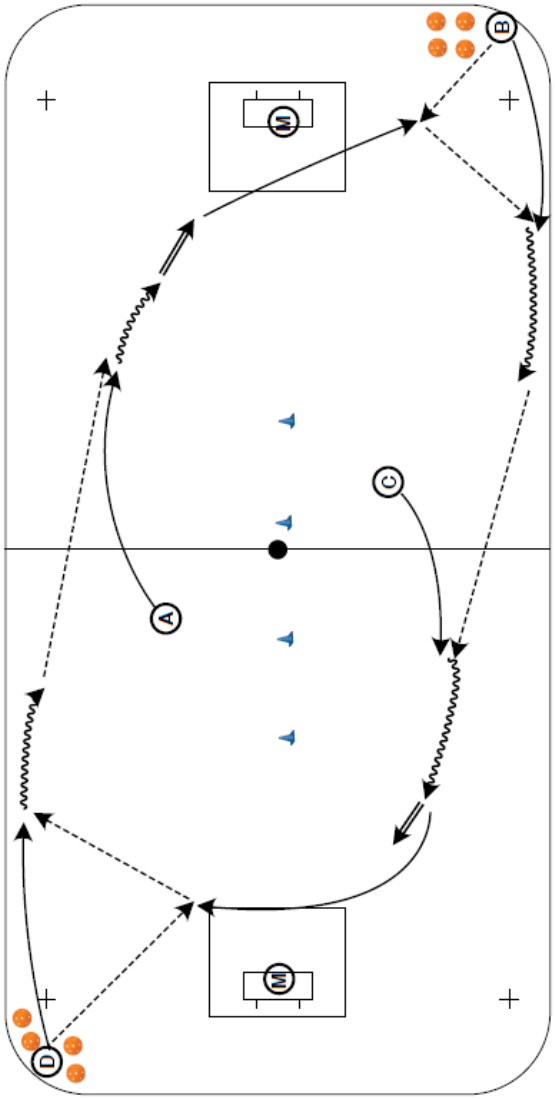
Försvarande Röd 0 agerar först försvarare mot A och B, därefter spelvändare från vänster hörn och hamnar därefter i mitten för att få spelvändningspass från näste Röd 0, därefter blir Röd 0 försvarare igen.

Ledbyte: A och B byter hela tiden sida. De kan byta positioner om de önskar. Det krävs minst 2 försvarande Röd 0 på varje sida.

Pusselbitar: S31, Röd 17

Liknande övningar: #62, #64, #70, #72, #74, #75

#74 ”Medium"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar spelvändning via mitt och att spelvändande back går. Övningen tränar även djupledspassning samt avslut i hög fart.

Röd **

Förklaring: A möter spelare B i hörnet, som vänder via mitt genom att slå passning in i mitten från vänster hörn till A som direktpassar bollen vidare till B som går längs kanten. B tar emot bollen och driver boll några meter innan B slår passning på djupet till C som går på djupet. C tar emot bollen i så hög fart som möjligt och går på avslut. Därefter löper C ut mot hörn, får passning från D, väggar tillbaka till D som går längs kanten. D slår passning till A på djupet, som tar emot och går på avslut och möter sedan B i hörn.

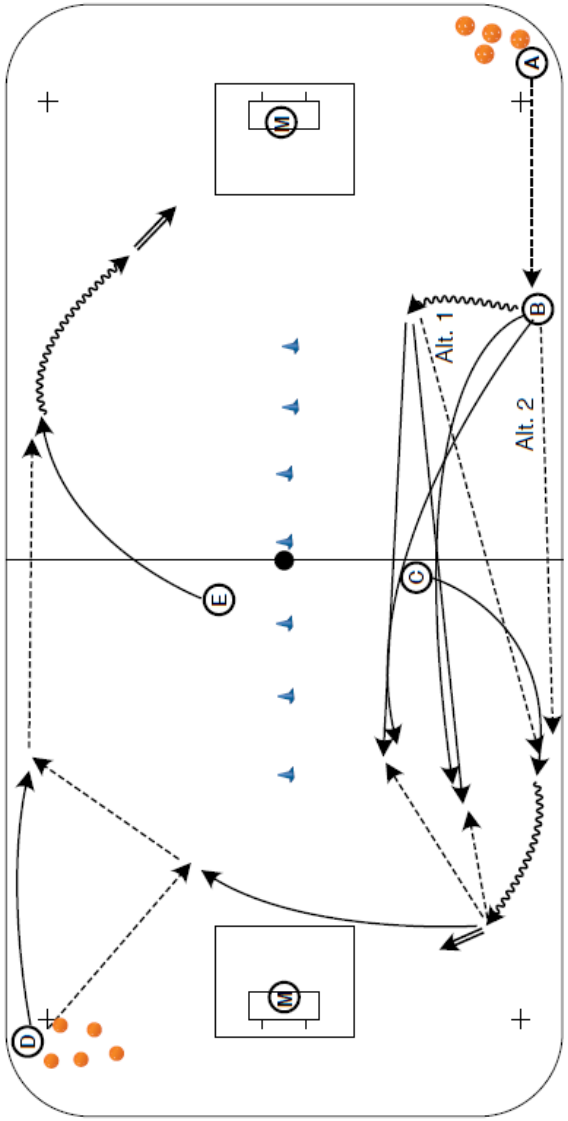
Ledbyten: A-B-C-D-A

Går att köra åt två håll samtidigt, men lämpligt att starta åt 1 håll

Pusselbitar: Blå 17, Röd 18, Röd 17

Liknande övningar: Fortsättning på #71, #73, #75

#75 "Vända spelet - varvet runt"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Att träna spelvändning från hörn, med passning samma kant och in i mitten. Övningen tränar även passning i djupled.

Röd **

Förklaring: A startar övningen genom att passa bollen till B, som antingen tar emot bollen, går inåt i banan och söker passning på djupet ut mot kant till C som rört sig ut mot kanten (alt. 1), eller förlänger bollen vidare längs sarg till C som rört sig ut mot sargen (alt. 2). C tar emot bollen och driver boll framåt längs kant, B fyller på som släpande spelare. C går antingen på eget avslut eller släpper bollen bakåt till släpande B. Snabba avslut. Spelare C fortsätter sedan ut mot nästa hörn och spelare D som slår en spelvändningspassning in i mitten till C som väggpassar tillbaka bollen till D som löpt framåt längs kant. D i sin tur slår bollen i djupled längs sargen till E som rört sig ut mot kanten. E tar emot bollen och går på snabbt avslut. Därefter startar övningen på nytt med att A passar till B.

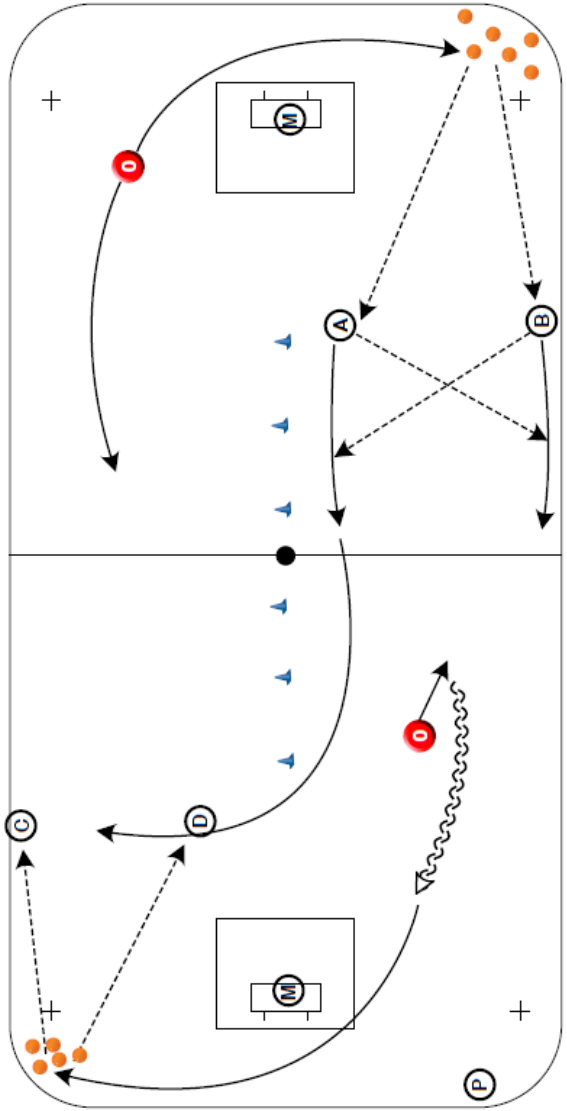
Alternativ 1 för B används i match när man har motståndare som stänger sargen, då fungerar aktionen perfekt.

Ledbyten: A-B-C-D-E-A. För att få optimalt flyt i övningen rekommenderar vi att man har 2 st spelare i led C och E från start. Huvudleden är A och D.

Pusselbitar: Blå 28, Blå 17, Röd 17, mottagning i fart

Liknande övningar: #71, #73, #74

#76 "Kontringsövning - varvet 2"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: En spelvändningsövning där vändande back tränar på att tvingas välja mellan två alternativ vid spelvändning. Anfallande spelare övar i att ligga kvar och störa spelvändningspassning. Övningen tränar även 2 mot 1 offensivt och defensivt.

Röd ***

Förklaring: Försvarande Röd 0 agerar spelvändare från vänster hörn och slår passning till A i mitten eller till B längs kanten. Den av A eller B som får första passningen ska om det är möjligt direktpassa bollen vidare till den andre. Därefter attackerar A och B mot försvarande Röd 0 på den andra planhalvan och strävar efter att komma till ett snabbt avslut. När attacken är avslutad löper den försvarande Röd 0 ner i vänster hörn och vänder spelet till C eller D. Mot sig har man A som försöker störa spelvändningen och tvinga Röd 0 att välja den som är spelbar. C och D attackerar sedan mot målet på den andra planhalvan mot försvarande Röd 0. A får bara försvara till mittlinjen. Därefter försvarar D vid spelvändningen.

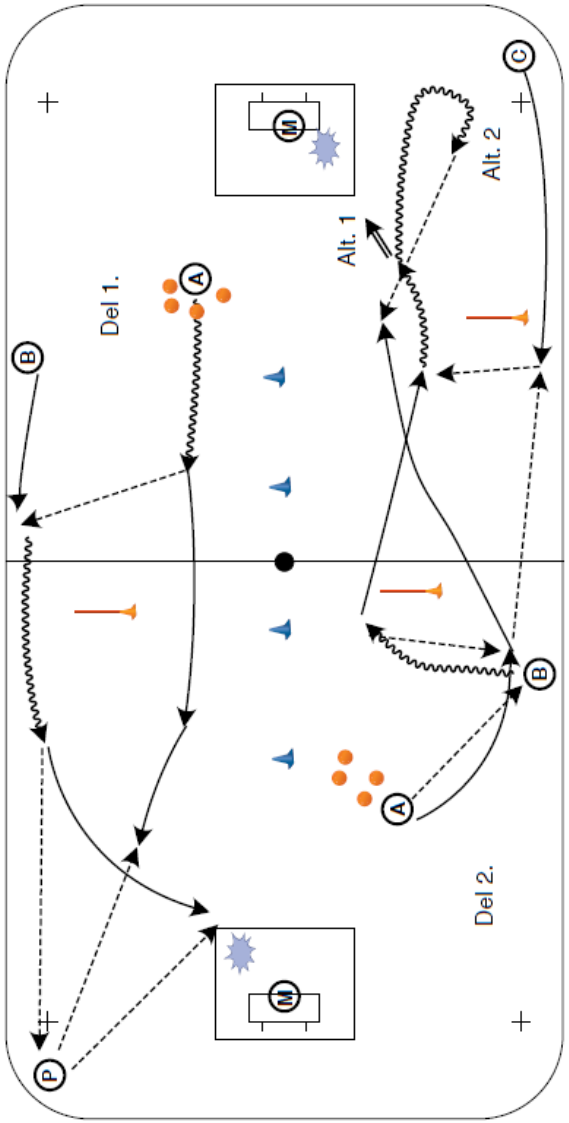
För att underlätta för de attackerande spelarna eller för att jobba med avlastningspassningar kan man sätta in en avlastande passare i hörnen som gör att man kan slå passning i djupled. P bör spela på max 2 tillslag.

Ledbyte: A och B jobbar i par, precis som C och D. Man byter alltid sidan efter genomförd attack. Man kan om man vill byta utgångspositioner mellan spelarna gällande vem som startar centralt och vem som startar längs kant. Fasta försvarare som bör vara minst 2 på varje sida och avlösas efterhand.

Pusselbitar: S31, Röd 17

Liknande övningar: #75, #85

#77 "Uppspelsvarvet"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar två olika varianter av uppspel, med fokus på uppspelets fas 1 och fas 2.

Röd ***

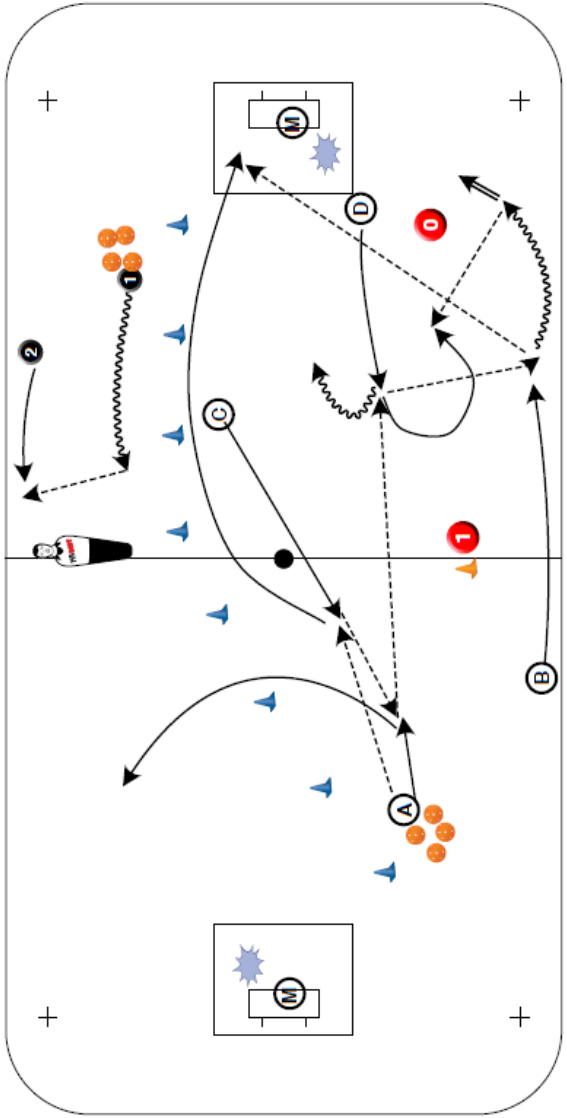
Förklaring: Spelare A (övre planhalvan) startar med boll i hög fart och sätter ut passning till B på kanten förbi uppställd kona. B tar emot bollen och spelar ner bollen till passaren P som antingen passar bollen åter till B som gått på mål eller till A som kommer släpande. Den som får bollen går på snabbt avslut med retur. På den andra sidan (nedre) startar A med att slå passning till B ute vid kanten som trampar in och passar ut bollen på kanten till A som löpt ut mot sarg. Passningen kan slås bakom ryggen med backhand eller framför kroppen med forehand om man är leftare. A slår passning upp längs sarg till mötande C som tickar in bollen i mitten till B som tar emot bollen. B kan sedan välja mellan att gå rakt på mål för avslut (alt. 1) eller ta ner bollen mot hörn och spela släpande A (alt. 2). Spelarna går alltid på retur.

A och B fortsätter från del 1 till del 2, där byter B av C som fortsätter med A till del 1.

Pusselbitar: Röd 2, Röd 17, Blå 17

Liknande övningar: #41, #78

#78 "Stocken 4 mot 2"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: En övning som tränar uppspel, framförallt uppspelets första fas, men även den avslutande fasen mot motståndare. Försvarande spelare får träna på att fatta beslut och försvara sig i numerärt underläge.

Svart: *

Förklaring: Spelare A startar övningen genom att passa bollen till mötande C som väggar tillbaka bollen till A som slår passning på djupet centralt till mötande D som skarvar ut bollen till B längs kanten eller vänder upp själv. B går längs kanten och har försvarande Röd 0 mot sig. B kan gå själv, söka C på bortre stolpen eller spela D som blir släpande spelare. Sök snabbt avslut och ta eventuella returer.

På andra sidan planen blir A försvarare så fort denne slagit passningen på djupet till D. Svart 1 driver boll i hög fart och passar ut bollen på kanten till svart 2, som tar emot bollen och går framåt. Svart 1 och 2 attackerar 2 mot 1 mot spelare A.

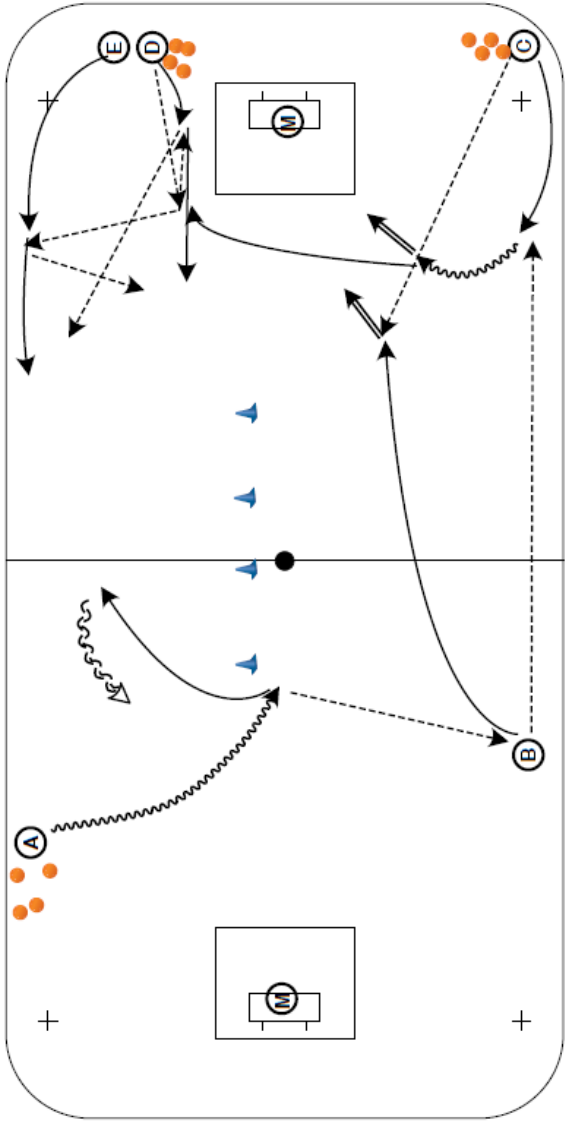
Övningen kan göras svårare genom att konan vid mittlinjen ersätts av försvararen Röd 1 som tvingar A att fatta beslut utifrån Röd 1´s position. Stänger Röd 1 mitten, kan A istället spela bollen till B på kanten direkt.

Vi rekommenderar att man till en början håller sig på samma kant och jobbar med samma spelare för att bli samspelta. Efterhand byter man sida, så att alla spelare får jobba med båda uppspelsvarianterna.

Pusselbitar: S31, S33, Röd 17

Liknande övningar: #36, #77

#79 "Tempoövning från vänster"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar olika moment i spelet, uppspelsrörelse med ingångsättning och avslut samt spelvändning och avslut på kontring. Övningen kan användas som taktisk träning i lugnare tempo eller som tempoövning i högt tempo.

Röd **

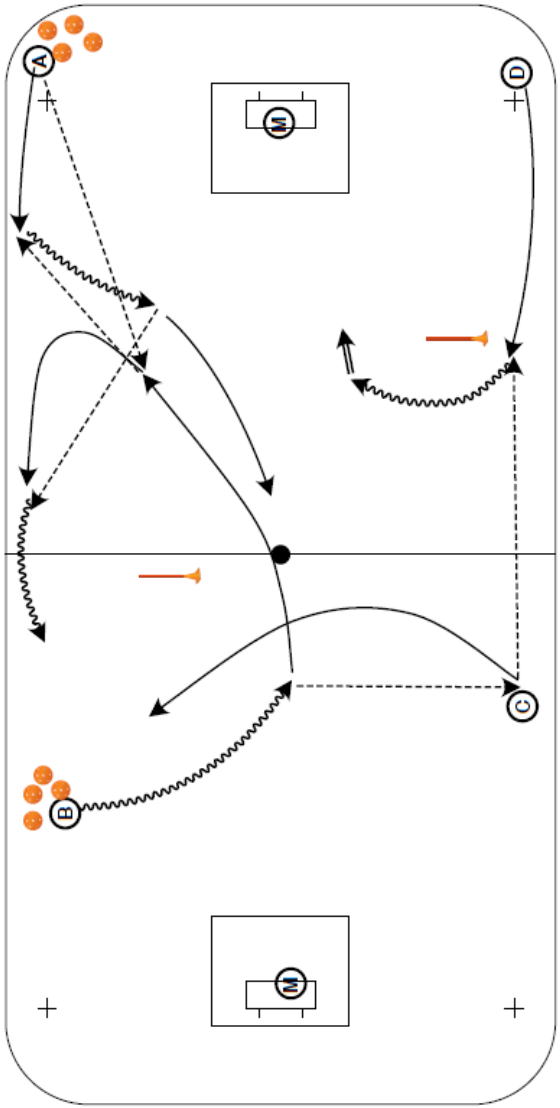
Förklaring: Spelare A startar övningen med ett intramp, när centrallinjen är passerad slås passning snett bakåt till B, som slår passning sarg upp till mötande C, som tar emot bollen, bågar in i banan och går på avslut. B fyller på i andravåg och får passning från C och avslutar direkt. C fullföljer sin löpning mot andra hörnet och får passning från D. D väljer mellan att ticka ut bollen till E på kanten eller vägga tillbaka bollen till D. Får E passningen från C väggar E bollen till D. Får D passningen från från C slår D passningen till E. D och E kontrar sedan 2 mot 1 mot A som agerar försvarare.

Övningen är positionsspecifik och man byter inte positioner. A = vänsterback (gärna rightare), B = högerback, C = forward (gärna leftare), D= center/mittfältare, E = forward.

Pusselbitar: Blå 17, Röd 18, Röd 1, Röd 17, S31

Liknande övningar: #18, #32, #71, #80

#80 "Tempoövning Kå-Ji"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen är i första hand en tempoövning där man tränar maxlöpningar. Taktiskt tränar man uppspelets första fas, spelvändning och 2 mot 1.

Röd **

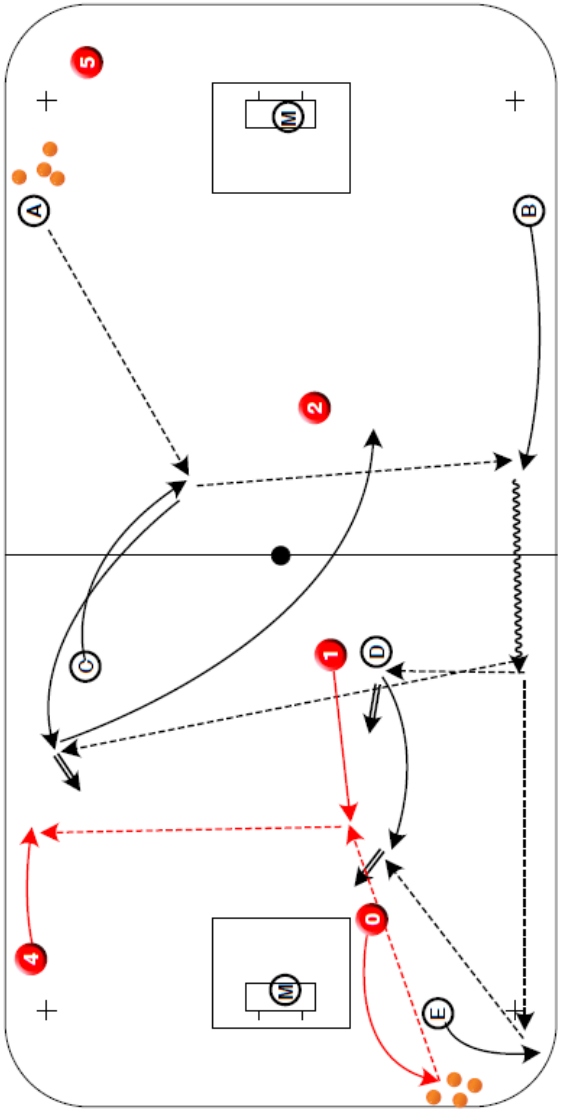
Förklaring: B startar övningen med intramp. Efter passerad centrallinje passar B bollen till C, som spelar upp bollen längs sargen till D som tar emot bollen och bågar in i banan och går på avslut. B fullföljer sitt intramp med att löpa upp och möta passning från A. B väggar tillbaka bollen till A och driver inåt i banan. B löper ut i båge mot sargen. A sätter passning till B som vänt framåt. Här kan man välja; 1. att B går själv på mål. 2. att A och B tillsammans går på mål eller 3. att A och B går mot mål och att C agerar försvarare.

Ledbyte: A-B-C-D-A

Pusselbitar: Röd 2, Röd 17, S31

Liknande övningar: #18, #32, #79

#81 "Drive thru"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar uppspelsrörelser i uppspelets alla delar, uppställt försvar, spelvändning och backchecking.

Svart **

Förklaring: Övningen startar med att C möter A, som skarvar bollen vidare ut på kanten bakom passiv Röd 2 till B som tar emot bollen (gärna med ett medtag) och driver bollen framåt längs kanten. Efter passerad mittlinje har B flera alternativ, antingen inspel till D i höga slottet (som har Röd 1 mot sig), eller lång passning diagonalt till C på andra kanten eller passning ner i hörnet till E som gjort sig tillgänglig som avlastande i hörnet. D och C går på avslut om de får passningen från B. Om E får passningen spelas bollen in i mitten till D som avslutar direkt. Röd 0 försvarar aktivt.

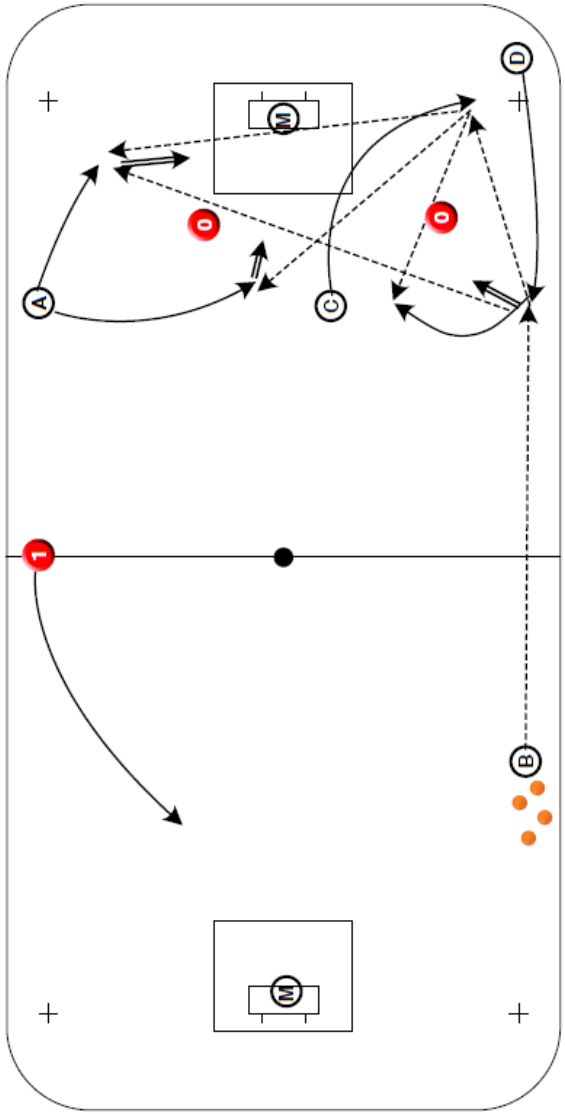
Därefter vänder övningen (se röda pilar), röd 0 passar till mötande röd 1 som skarvar ut bollen till röd 4 som i sin tur går framåt längs kanten. Därefter finns en rad alternativ, Röd 5 finns som avlastande spelare på djupet, röd 2 finns centralt, röd 1 löper i båge mot röd 4. Härifrån kontrar Röd 4, 2, 1 och 5 mot backcheckande A, B samt C och D som bara försvarar sig på offensiv planhalva.

För att få ut maximal taktisk effekt av övningen bör man genomföra övningen i fasta formationer. Det går dock att genomföra övningen mer som en vanlig övning där man jobbar med led.

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27

Liknande övningar: #9, #44, #84, #71, #79

#82 "Diagonal, 4 mot 2+1"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Att träna uppspelets avslutande fas med belastning och avlastning samt spelvändning och kontring med lång boll på djupet.

Svart *

Förklaring: Spelare B slår passning upp längs sarg till mötande D. Spelare C gör en avlastande löpning ner mot hörn för att vara ett alternativ för D. Spelare A som helst ska vara rightare rör sig antingen in i slottet, ner mot bortre stolpen eller står kvar. Mot sig har de anfallande A, C och D de två försvarande Röd 0. När D får bollen i fickan kan denne välja mellan att gå på eget avslut, slå passning till A eller passa bollen till C som i sin tur söker A eller spelar tillbaka bollen till D.

Bollen spelas alltid klart. Bryter någon av försvararna bollen vänder dessa blixtsnabbt framåt till Röd 1 som är beredd att gå på djupet mot försvarande B. Vid målvaktsräddning söker målvakt utkast direkt mot Röd 1 eller via någon av de Röd 0. Går avsluten utanför och över sargen blir det alltid målvakts utkast. Blir det mål ges ingen kontringsmöjlighet till det röda laget.

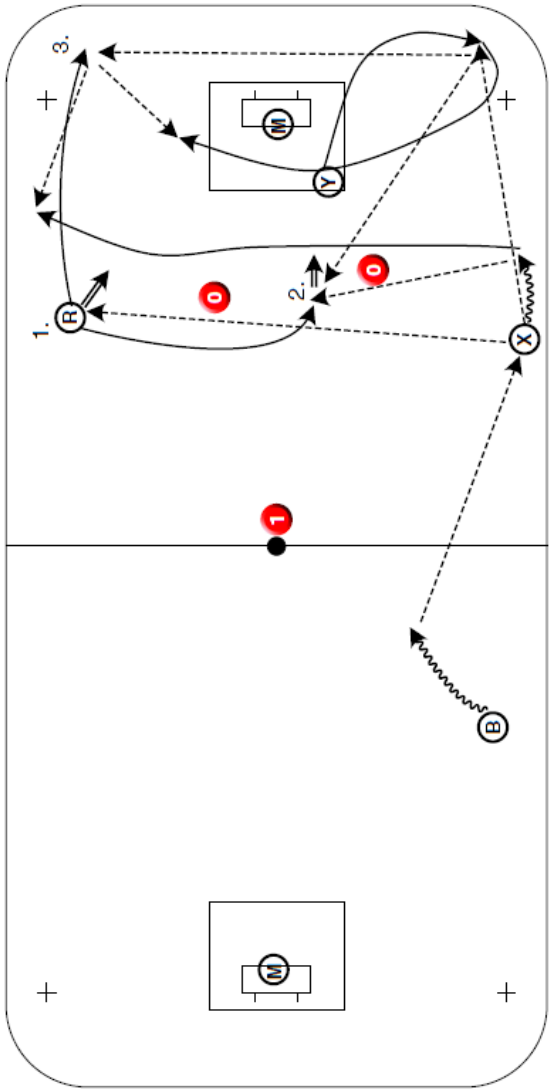
Övningen är positionsspecifik, vilket gör att spelarna jobbar i matchlika positioner och att spelarna inte byter platser. Beroende på antalet spelare man har tillgängliga placerar man ett visst antal spelare vid varje utgångsposition.

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27, S.7

Liknande övningar: #83, #89

#83 "Rightaren bestämmer - 3 mot 2 övning"

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar uppspelets avslutande fas med möjliga alternativ från ficka och hörn mot motståndare. R's position ska vara vägledande för hur man ska agera och vad man ska försöka söka. Övningen tränar även spelvändningar.

Svart *

Förklaring: X & Y ska tillsammans med R anfalla mot försvararna Röd 0. R's position avgör hur X & Y går tillväga. Till sin hjälp har man B som agerar uppspelsstartande back och sätter igång "attackerna". När X får passningen i fickan från B har denne följande alternativ:

1. Står R kvar på sin kant vill man söka diagonalpassning
2. Rör sig R in i slottet kan X & Y söka instick från fickan eller via hörnet.
3. Rör sig R ner mot vänster hörn, används R för att vända bakom mål via Y och därifrån att söka passningar åter till X eller Y.

Försvararna (Röd 0) agerar antingen utifrån tränarens direktiv eller väljer själva hur de vill agera. När Röd 0 vinner bollen eller vid målvaktsräddning, söker de försvarande Röd 1 på djupet för spelvändning. Mot sig har denne försvarande B. För att få mer liv i övningen kan man lägga till att målvakten tilldelas utkast vid skott utanför som går över sargen.

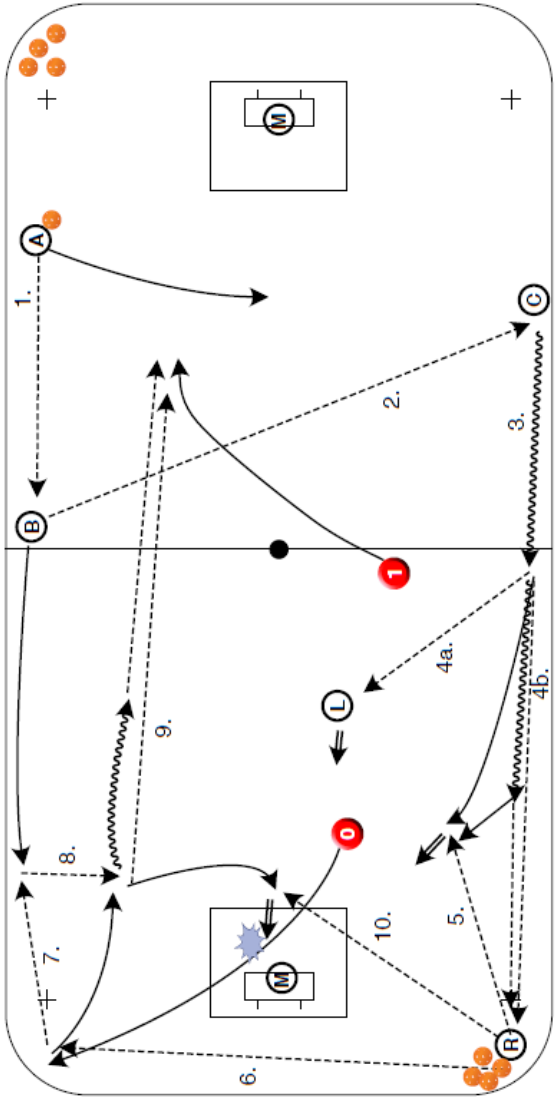
Övningen är positionsspecifik. Spelarna utgår från fasta positioner

Pusselbitar: Blå 17, Röd 17, Röd 27, S6, S32

Liknande övningar: #82, #89

#84 "LEGO"

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: En uppspels- och kontringsövning där flera delar i spelet byggs ihop. I uppspelet övas attacker från vänster kant med alternativ. Även spelvändning från vänster hörn övas med passning i djupled. Försvarande spelare gör att de attackerande spelarna hela tiden tvingas fattas beslut.

Svart **

Förklaring: A startar övningen med passning till B (1.) som passar bollen vidare över till C (2.) som i sin tur avancerar längs kant (3.). När C avancerat över mittlinjen väljer C mellan tidigt inspel till L i högt slott (4a.) som går på avslut, eller så spelar C till R (4b.) tidigt eller sent. R spelar tillbaka bollen till C (5.) som går på avslut.

Röd 0 agerar försvarare mot L och C. Efter deras avslutsförsök vänder Röd 0 spelet från vänster hörn efter att ha fått passning från R bakom mål (6.). Röd 0 slår passning sarg upp (7.) till mötande B som tickar in bollen in i mitten (8.) till Röd 0 som löpt framåt snett inåt i banan. Röd 0 Slår passning direkt på djupet (9.) till Röd 1 direkt eller efter att ha drivit bollen i några meter. Röd 1 kommer sedan 1 mot 1 mot A. Efter att B tickat in bollen till Röd 0 fullföljer B sin löpning in i slottet och får passning från R (10.) i hörnet och går på avslut med retur.

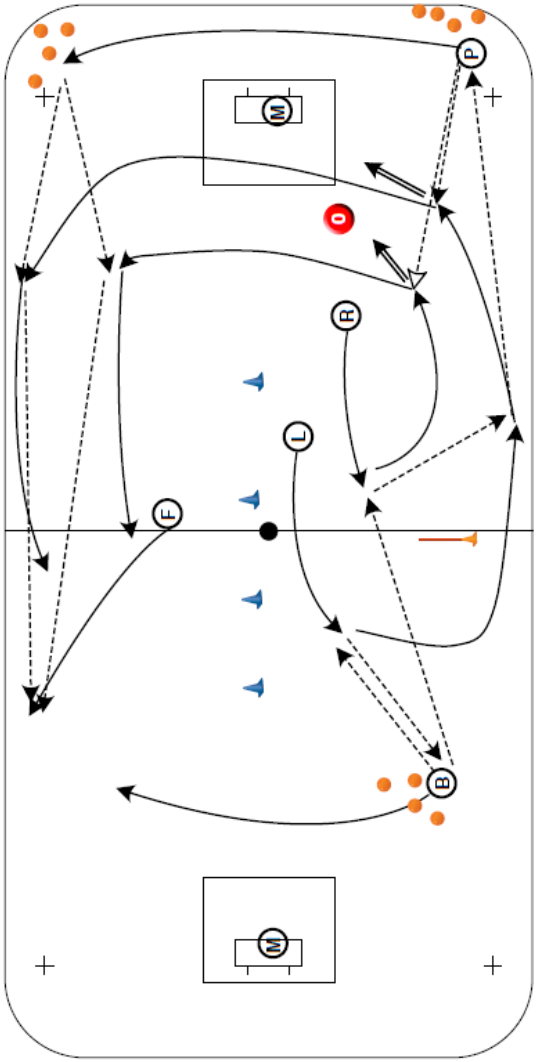
Övningen är positionsspecifik där spelarna ska utgå från den roll i övningen som är mest matchlik för respektive spelare.

Pusselbitar: Blå 17, Röd 17, Röd 27

Liknande övningar. #9, #44, #81, #71, #79

#85 Hjulet - fortsättning på Östra 1
Typ av övning: Spelmomentsövning

- Bild på övningen



Moment & syfte: I övningens första del tränas uppspel, såväl igångsättning som avslut. I nästa fas av övningen övas spelvändning med kontring och släpande spelare. Övningen handlar om fart och tajming.

Svart *

Förklaring: B är uppspelande back och slår passning till mötande L som väggar tillbaka bollen och löper i båge ut mot sargen. B slår sedan ny passning till mötande R som tickar ut bollen till L som löpt i båge. L slår passning till avlastande P i hörnet. L och R fullföljer sina löpningar mot mål. P väljer att passa till den spelaren som kommer i det mest fördelaktiga läget. Mot sig har man försvarande Röd 0 som gör att L och R aldrig vet vem som får passningen.

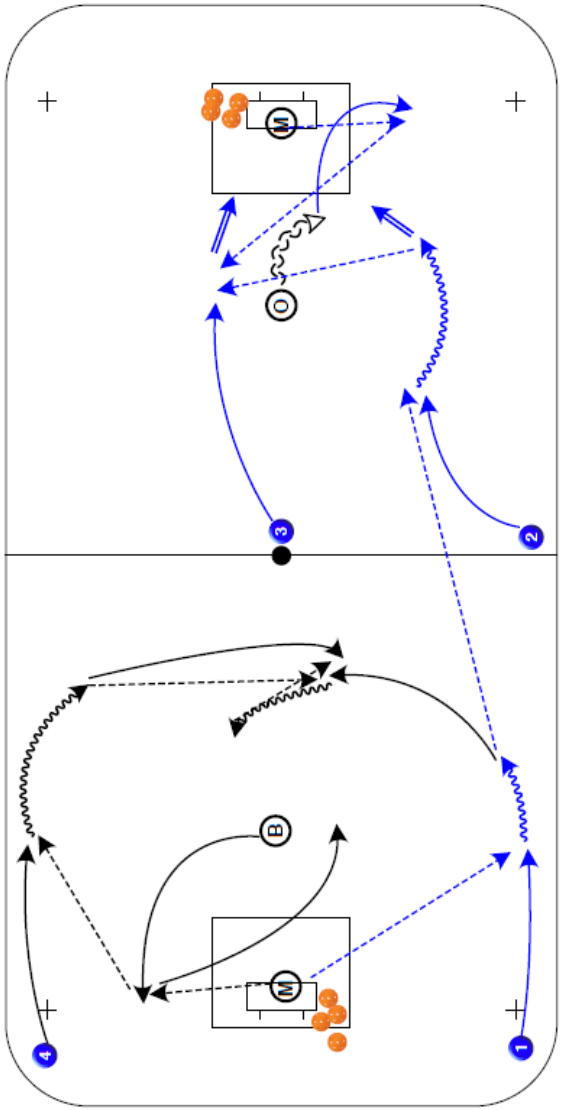
Efter att P agerat avlastare i vänster hörn, rör sig P snabbt över till höger hörn och vänder spelet till R eller L som fortsatt sina löpningar. Den av dessa som får spelvändningspassningen slår passning på djupet till F. Spelare F tar emot och går framåt med L och R som släpande. Mot sig har man försvarande B.

Övningen är positionsspecifik, spelarna utgår från den roll som är mest matchlik för respektive spelare.

Pusselbitar: Röd 17, Röd 27, S11, S31, S33

Liknande övningar: #35, #61, #85

#86 "Mv utkast-övning"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: En övning som tränar målvaktsutkast, utrull samt 2 mot 1. I själva utrullsmomentet tränas att spela utrullet snabbt vidare framåt i banan.

Svart **

Förklaring: Målvakt kastar ut bollen till Blå 1 (som symboliserar högerback) som tar med sig bollen och slår lång passning till Blå 2 (högerforward) på djupet. Blå 3 (center) fyller på som släpande spelare. Blå 1 och 2 attackerar 2 mot 1 mot försvarande O och söker ett snabbt avslut. Direkt efter att attacken är avslutad, ska O göra sig spelbar och få utrull från mv och sedan passa bollen till 3 som söker snabbt avslut. Syftet med denna aktion är att O (vänsterbacken) snabbt ska göra sig spelbar för utrull och söka 3 som i sin tur tränar på att fullfölja på mål. Spelare 2 tar eventuell retur.

På den första planhalvan rullar Målvakt ut boll en ny boll till B (så fort Blå 1 passat sin boll framåt i banan till Blå 2) som passar den vidare till Blå 4. Därefter attackerar Blå 4 och Blå 1 mot B.

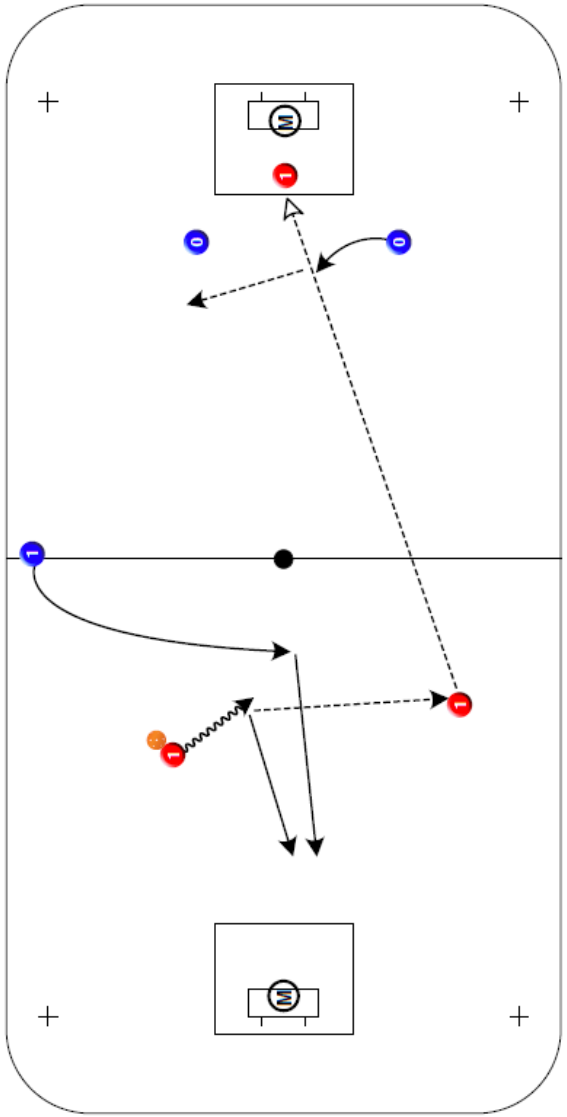
Vill man kan Målvakt välja att kasta sitt första utkast till 4, som i sin tur slår lång passning till 2. I de fallen, ska det andra utrullet till B passas vidare till Blå 1.

Övningen är i första hand positionsspecifik, där tex högerbacker utgår från ledet Blå 1, så i första hand utgår man från den positionen som är mest matchlik för respektive spelare.

Pusselbitar: S31

Liknande övningar: #69

#87 "3 mot 3 backcheck"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar uppspelets första fas där 2 uppspelande backar ska ta sig förbi en styrspelande försvarare. Backarna övar på avslut utifrån eller på att lyfta in boll på mål på forward. Övningen tränar även styrning, snabba spelvändningar och att agera mot lyftningar mot mål.

Röd ***

Förklaring: Röda laget är anfallande i form av uppspel. De ställer upp med två backar och en spelare på mål. Blå laget agerar försvarande lag och ställer upp med en styrspelande spelare och två backar framför eget mål. Det röda lagets backar ska genom en uppspelsrörelse ta sig förbi blå styrspelare och komma till avslut eller söka sin forward på mål.

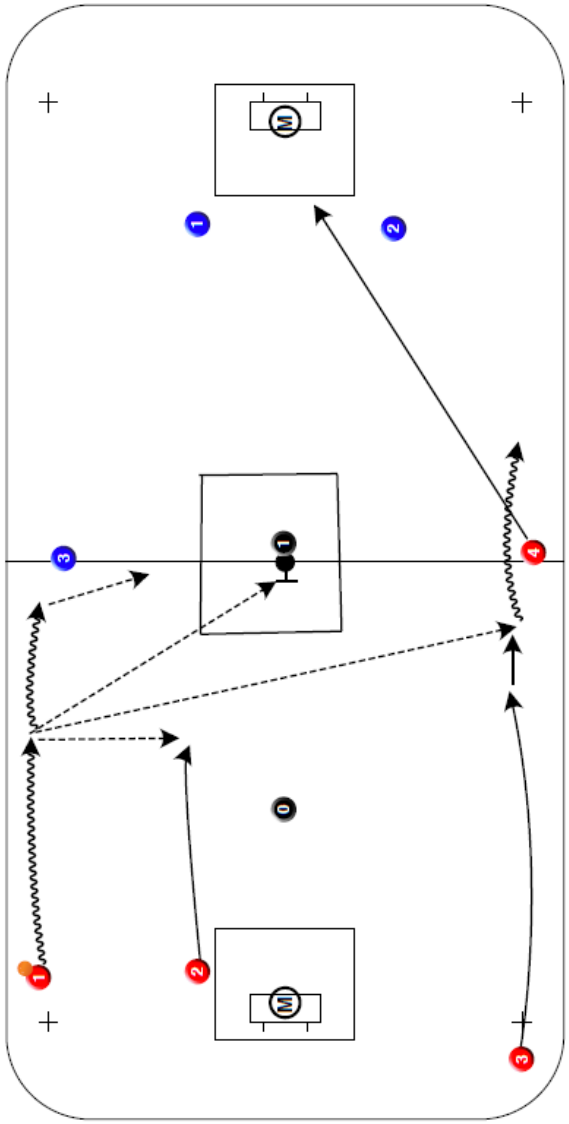
När blå laget vinner bollen, via utespelare eller målvakt, ska de så fort som möjligt vända spelet och gå på kontring. Den tidigare styrspelaren (Blå 1) går på djupet och backarna (Blå 0) går framåt. De röda spelarna ska direkt söka upp var sin spelare efter tränarens direktiv. Lämpligt är att röd forward stör den spelare som är närmast och försöker döda spelvändningen.

Om bollen går över sargen startar alltid Blå målvakt med utrull eller utkast.

Pusselbitar: Röd 30, S12

Liknande övningar: #57, #68, #95, #96

#88 "Rutan - Kontringsövning"
Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar spelvändning och kontring, dels från vänster hörn, där den spelvändande spelaren tvingas fatta beslut utifrån förutsättningarna samt från det ställe där bollen vinns. Övningen tränar även kontringens sista fas, dvs att komma till avslut samt hur man stör en spelvändning.

Svart ***

Förklaring:

Röda laget består av följande roller:

1. Vänsterforward
2. Center
3. Högerback
4. Högerforward

Blå laget i sin tur består av följande roller:

1. Försvarande högerback
2. Försvarande vänsterback
3. Försvarande forward

Svarta består av följande roller:

0. Försvarare på Röda lagets planhalva
1. Försvarande vänsterforward, får bara försvara innanför mittrutan.

Röda laget startar övningen med en tänkt spelvändning från vänster hörn. Röd 1 går själv till en början och spelar sedan in bollen till Röd 2 eller vidare till Röd 3 på andra kanten. Det finns även möjlighet att slå lång passning till Röd 4 på djupet direkt.

Röda lagets 4 spelare kontrar mot 3 Blå spelare som dessutom får viss hjälp av svart 1. Blå 3 försvarar mittlinjen på sin kant. Svart 1 skär av dåliga diagonalpassningar genom mittcirkeln. Kontringen pågår så länge bollen är i spel. Bryter Blå laget bollen vänder de blixtsnabbt, där Blå 3 går på djupet. Går bollen utanför sargen vänder Blå laget via utkast från sin målvakt.

Röd 4 ska vid bollförlust försöka störa Blå lagets spelvändning genom att ligga kvar och angripa bollvinnaren/spelvändaren. Röd 1 ska agera understöd till Röd 4 och agerar försvarare tills bollen är över mittlinjen. Röd 3 backcheckar hela vägen hem. Röd 2 övergår till Blå laget och agerar kontrande center. Antingen Blå 1 eller 2 följer med i kontringen. När Blå laget kontrar har röda laget hjälp av svart 0.

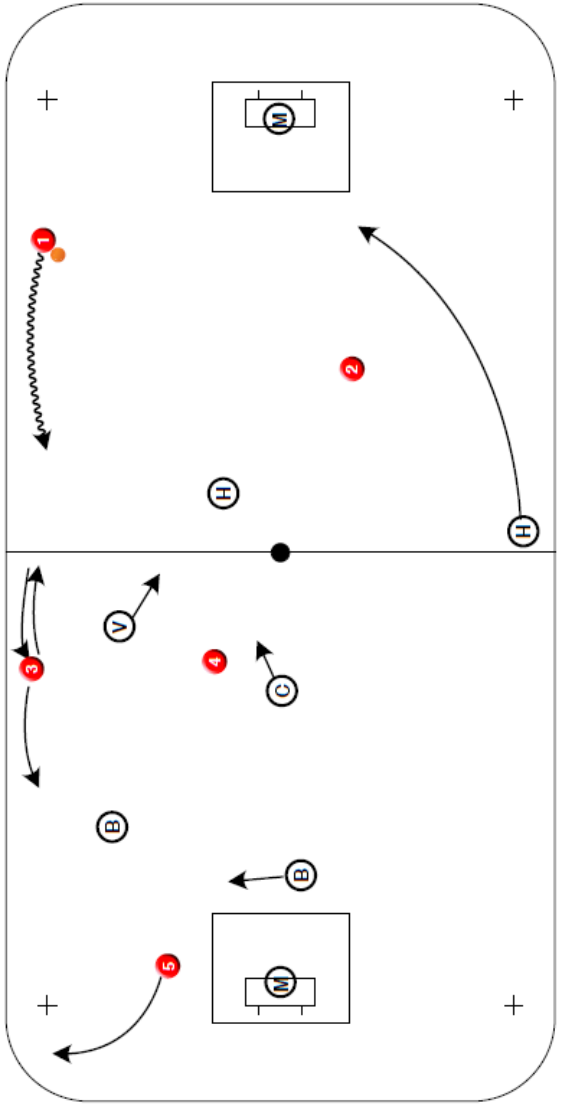
Byten: Spelare Röd 1 blir Svart 1. Övriga spelare återgår till sina utgångspositioner.

Pusselbitar: Blå 17, Röd 18

Liknande övningar: #62, #63 A, #69, #71

#89 "Vänsterkantsförsvar med kontring"

Typ av övning: Spelmomentsövning



Moment & syfte: Övningen tränar i första hand uppställt försvar, men även snabba spelvändningar med kontring där man går snabbt och rakt på mål. Övningen tränar även uppspel med möjlighet att etablera spel eller söka ett direkt avslut.

Svart **

Förklaring: Röda laget med spelare 1,3,4 & 5 anfaller mot 5 uppställda utespelare där H agerar passivt. Röd 1 startar med boll, Röd 3 och 4 ska belasta jobbiga ytor på höger sida om centrallinjen och hjälpa Röd 1 att spela upp bollen längs kanten. Röd 5 tar djup.

Vita laget tränar uppställt försvar. V tränar på att täcka ytan på sin insida. C fokuserar på spelaren på sin insida då det saknas spelare på andra kanten. B till vänster fokuserar på att välja mellan att stöta i fickan eller ner i hörnet.

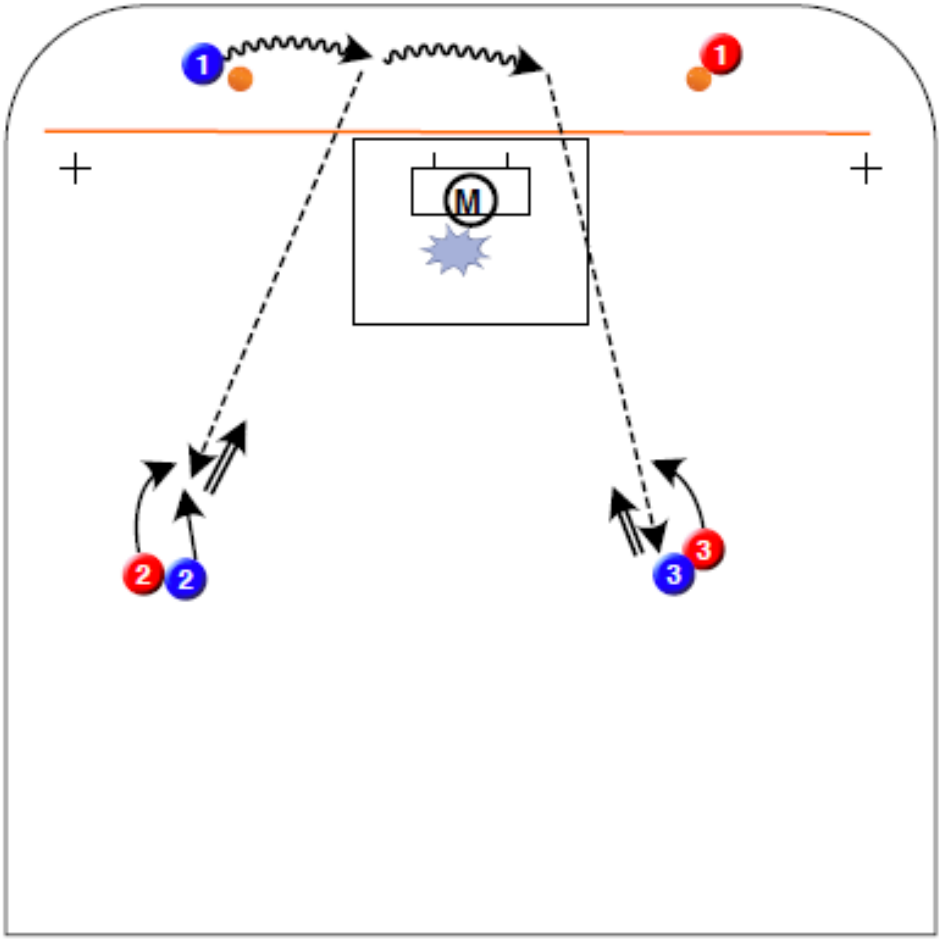
Så fort vita laget vinner bollen vänder man spelet blixtsnabbt därifrån man vinner bollen och söker H som går på djupet direkt. Röda laget backcheckar och Röd 2 agerar libero. Vita laget söker snabbt avslut på sin kontring. Skulle bollen hamna utanför sargen när Röda laget spelar upp bollen, startar vita laget sin spelvändning med utkast från mv.

Tidsbegränsa gärna Vita lagets kontringar, dvs att de bara har ett visst antal sekunder på sig.

Pusselbitar: S23, S19, S20, S21

Liknande övningar: #82, #83

#90 "Bakom mål 2 mot 2"
Typ av övning: Spelövning



Moment & syfte: En övning som tränar rörelse med och utan boll i anfallszon samt dueller och avslut i slottet vid inspel från bakom mål.

Röd *

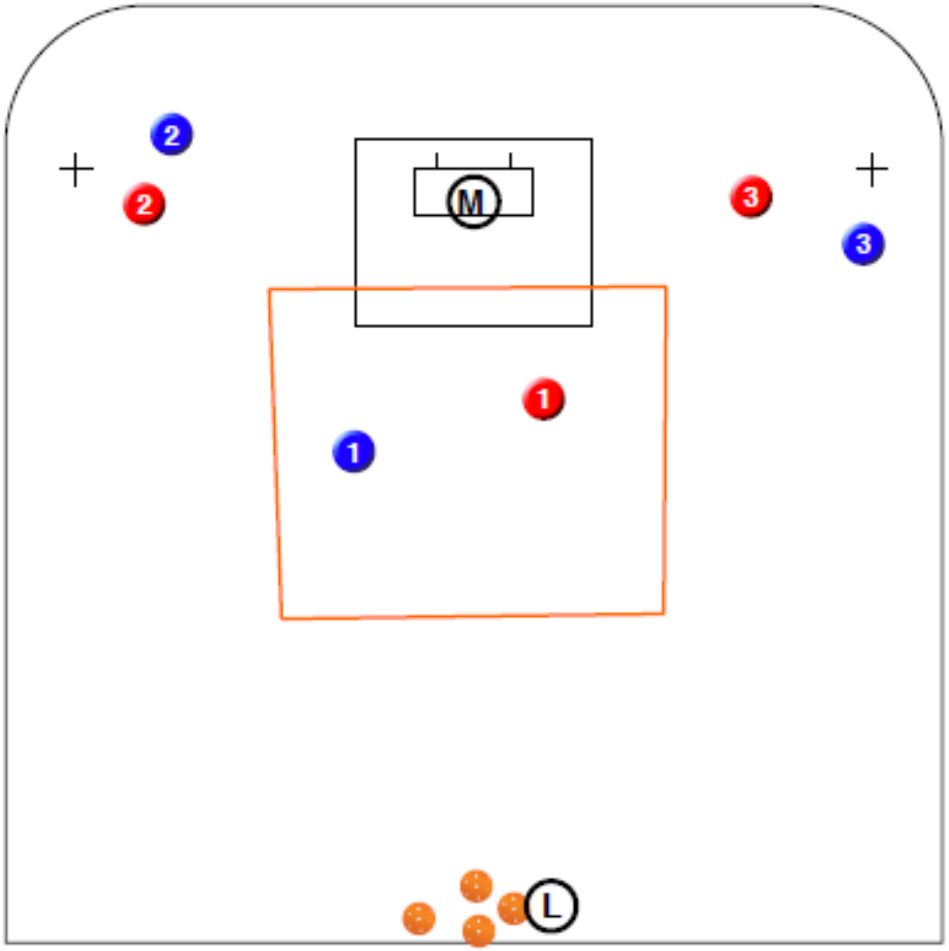
Förklaring: Röd 1 och Blå 1 sätter igång spelet varannan gång från bakom mål. Spelare Blå 1 startar med boll och rör sig fritt bakom förlängd mållinje. Blå 1 kan söka passning vid 1:a stolpen eller 2:a stolpen. Blå 2 och Blå 3 försöker hela tiden röra sig till bra avslutspositioner för att kunna få passning från Blå 1. Mot sig har man försvarande Röd 2 och 3. När Blå laget kommit till avslut inklusive retur eller röda laget lyckats bryta bollen, så startar Röd 1 med boll bakom mål och lagen byter roller. Röda laget blir anfallande och blå laget agerar försvarare.

1:orna bakom mål försvarar inte mot varandra inledningsvis. Vill man kan man begränsa ytorna för 2:orna och 3:orna, så att de till exempel bara jobbar i slottet.

Pusselbitar: Blå 17, Röd 18, S30, S16, S7

Liknande övningar: #15, #47, #67, #91, #93

#91 "Innebandybasket"
Typ av övning: Spelövning



Moment & syfte: Övningen tränar avslut i slottet. Dels hur man agerar i slottet för att göra sig spelbar eller försvara slottet, men även att spela in bollen i slottet.

Röd *

Förklaring: Varje lag har var sin avslutare i slottet som märks ut av basketstraffområdet (saknas basketstraffområde kan slottet märkas ut med tejp eller platta konor). Dessa spelare får inte gå utanför området.

Övriga spelare (2 & 3 i respektive lag) får inte gå innanför slottområdet och har i uppgift att förse skyttarna med bollar.

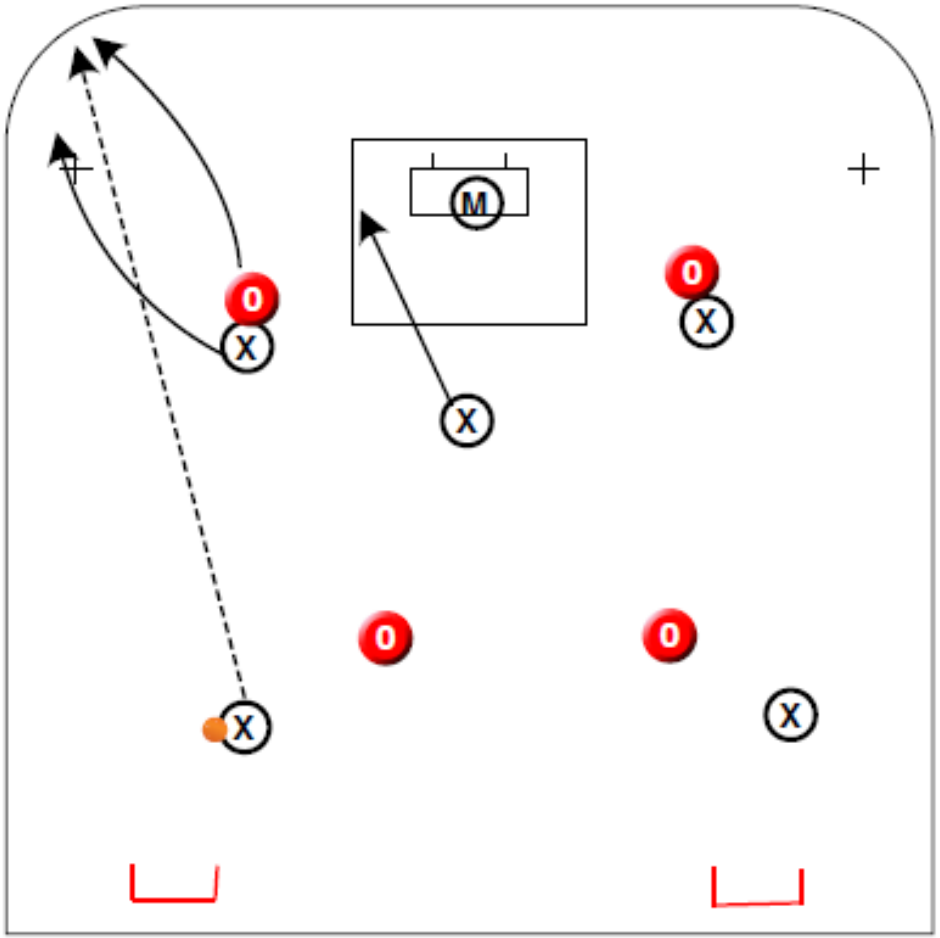
Övningen startar med att Ledare slår ner bollen i något av hörnen, där Blå mot Röd agerar mot varandra. Det laget som har bollen hjälps åt med att försöka spela in bollen i slottet och det laget som inte har bollen försöker i första hand se till att bollen inte kommer in i slottet och i andra hand vinna bollen.

Lämplig speltid kan vara allt från 30 sekunder till 2 minuter. Man får testa sig fram vad som passar sitt lag.

Pusselbitar: S30, S34, S7

Liknande övningar: #90, #93, #97

#92 "Bibehålla tryck, 4 mot 5"
Typ av övning: Spelövning



Moment & syfte: Det primära syftet är att öva återerövring av boll och att våga ligga kvar med många spelare. Övningen tränar även spelvändning mot press.

Svart *

Förklaring: Övningen startar med att en av X-spelarna lyfter eller slår ner boll i något av hörnen. Notera att ingen av X- spelarna får stå nedanför (mot kortsidan med sarg) den bakersta röda spelaren. De 4 röda spelarna ska försöka spela förbi de 5 högt stötande spelarna som vill bibehålla tryck.

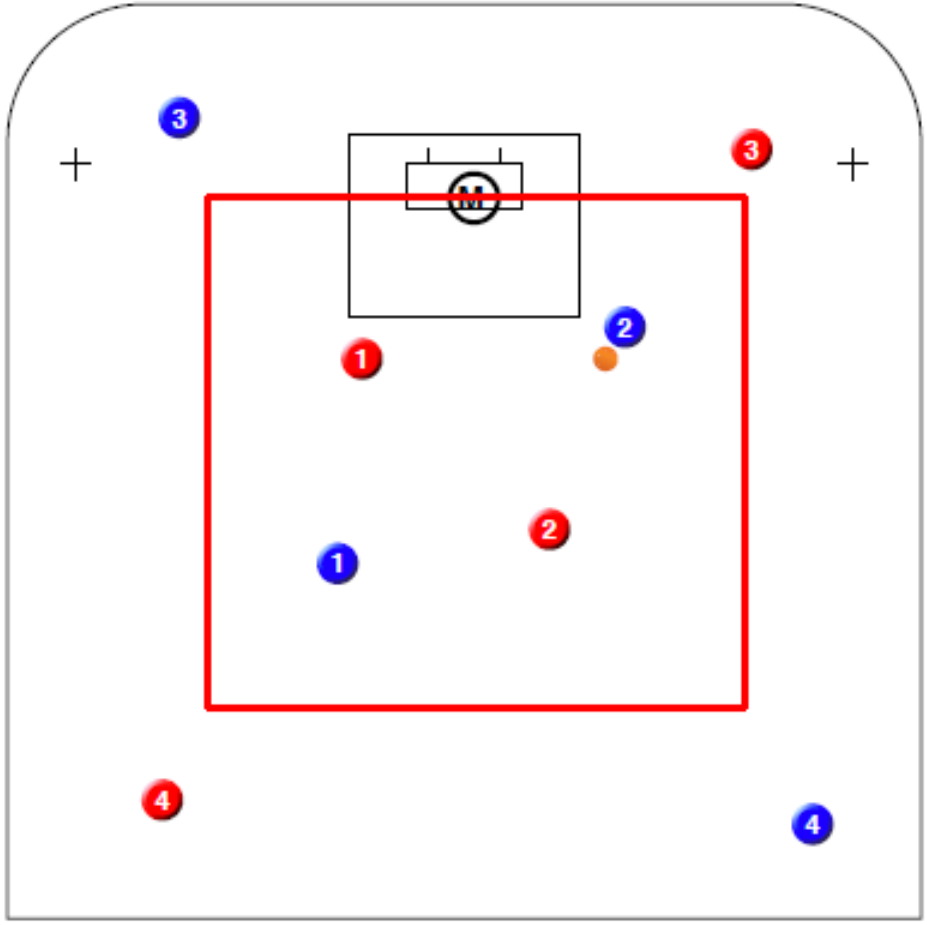
När bollen når hörnet ska den närmaste röda spelaren försöka spela sig förbi pressen och lyckas man spela bollen in i något av de små målen får man poäng. Spelarna med X ska vara aggressiva och försöka (åter-)vinna bollen och gå på snabbt avslut mot målvakten. Spelet fortgår tills bollen går i mål eller går utanför planen. Sker frislagsförseelser blir det frislag precis som i vanligt spel.

Spelintervallerna kan ligga på 45 sekunder till 2 minuter.

Pusselbitar: S20, S25, S26

Liknande övningar: #95, #96

#93 "2 mot 2 med 2 mot 2"
Typ av övning: Spelövning



Moment & syfte: Övningen tränar att agera 2 mot 2 med syfte att komma till avslut. Även användande av hjälpspelare, one touch, spelförståelse och målvaktsutkast tränas.

Röd **

Förklaring: Man spelar 2 mot 2 innanför det markerade området. Till sin hjälp har spelarna hjälpspelare utanför fyrkanten som har one touch.

Har bollen varit inne i straffområdet måste det laget som vunnit bollen alltid vända via någon av sina två väggar. Väggarna får röra sig fritt.

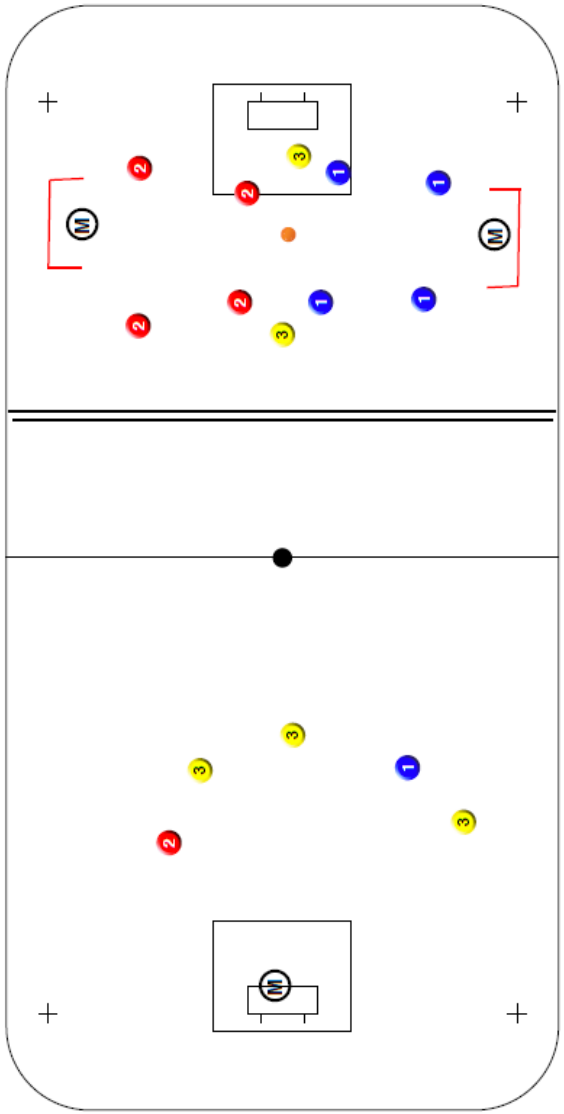
Målvakt tillhör alltid det laget som försvarat. Skjuter röd ett skott på mål som målvakt greppar, ska målvakt kasta/rulla bollen till blå vägg. För att målvakten ska få träna utkast kan man köra samma regel även när bollen går utanför sargen.

Lämpliga intervaller är 45 sekunder till 2 minuter.

Pusselbitar: Röd 17, S34, S5,

Liknande övningar: #91, #97

#94 "3 lags spel"
Typ av övning: Spelövning



Moment & syfte: Övningen tränar spelförståelse, då ytterligare en dimension läggs till i spelet i form av att man är 3 lag som spelar. Övningen innehåller etablerat spel, snabba spelvändningar och aggressivt försvarsspel.

Röd ***

Förklaring: Röd mot Blå spelar 4 mot 4 på lite mindre än halvplan. Gula laget representerar med två spelare. Röda laget ska försöka göra mål på blå och vise versa. Gula lagets spelare ska försöka vinna bollen och slå bollen till andra planhalvan.

På den andra planhalvan ska gula försöka göra mål på målvakten, medan röda och blå spelare ska försöka spela bollen tillbaka till 4 mot 4 planen.

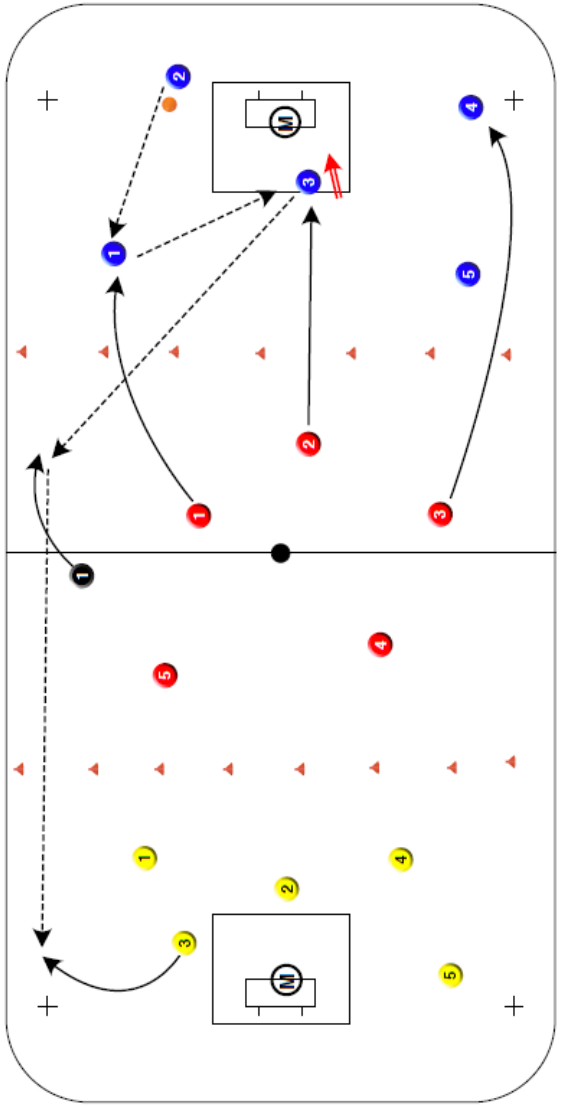
Har man bara en målvakt tillgänglig, kan man spela med småmål på den sidan där man spelar 4 mot 4.

15 utespelare och 3 målvakter är det optimala antalet, men övningen går att genomföra även med 12 utespelare, där man spelar 3 mot 3 med 1 försvarande på den lilla planen, samt 3 mot 1 + 1 på den andra planhalvan. Med kreativitet går det även att lösa med andra antal spelare. Lämpliga spelintervaller är 3 minuter.

Pusselbitar: S32

Liknande övningar: #95, #96

#95 "3 zoner i ny tappning"
Typ av övning: Spelövning



Moment & syfte: Övningen tränar passningsspel och att hålla bollen inom laget mot aggressiva motståndare. Även spelvändning, helst via mittzon övas samt att gå på snabbt avslut vid vunnen boll.

Svart *

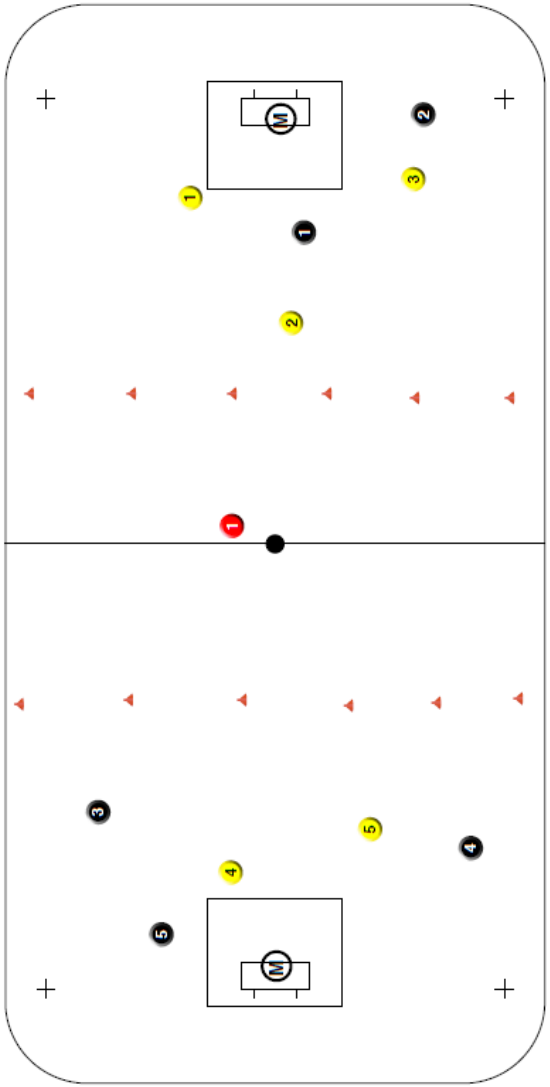
Förklaring: Spelarna delas in i 3 lag, utöver det har man 1 till 2 extraspelare som agerar hjälp vid spelvändning i mittzon (svarta i det här fallet). Två av lagen är bollförande, medan det tredje laget är försvarande, dessa roller är skiftande. Det gula och blå laget startar som bollförande (enligt skissen) och ska samla ihop ett visst antal passningar i sin zon (8 är lämpligt antal). När man nått det antalet, ska bollen spelas över till den andra planhalvan, gärna via spelaren i mitten (svart 1) som hjälper till. Det röda laget agerar jagande med tre spelare. Vinner röda laget bollen går man på snabbt avslut med retur. Därefter tar man över det blå lagets plats i det här fallet. Blå laget i sin tur blir nytt jagande lag och får jaga med tre spelare mot det gula laget. Övriga två spelare täcker ytor i mittzon.

En attackerande spelare får inte passera den konade linjen förrän bollen passerat över linjen. Vill man spetsa till övningen ytterligare kan man ge poäng till det laget som lyckas slå 8 passningar i rad. Efterhand kan man öka svårighetsgraden genom att begränsa antalet touch.

Pusselbitar: S26, S25

Liknande övningar: #94, #96

#96 "Bjärred"
Typ av övning: Spelövning

- 

Moment & syfte: Övningen tränar etablerat spel & återerövring (ligga kvar), snabba spelvändningar samt försvar i egen zon när man är en spelare mindre.

Svart *

Förklaring: Övningen kräver att man är minst 11 utespelare. Man kan i varje zon spela 3 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 3, 4 mot 4 eller 5 mot 4. I mittzonen kan man vara 1, 2 eller 4 spelare.

De två gula spelarna ska försvara sin zon och sitt mål och försöka få bollen till de tre gula spelarna på andra planhalvan. De tre gula spelarna spelar 3 mot 2 och ska försöka göra mål. Blir de av med bollen ska de försöka återvinna bollen genom att pressa högt och hårt. De två svarta spelarna ska så fort som möjligt som de vunnit bollen försöka få bollen till andra planhalvan.

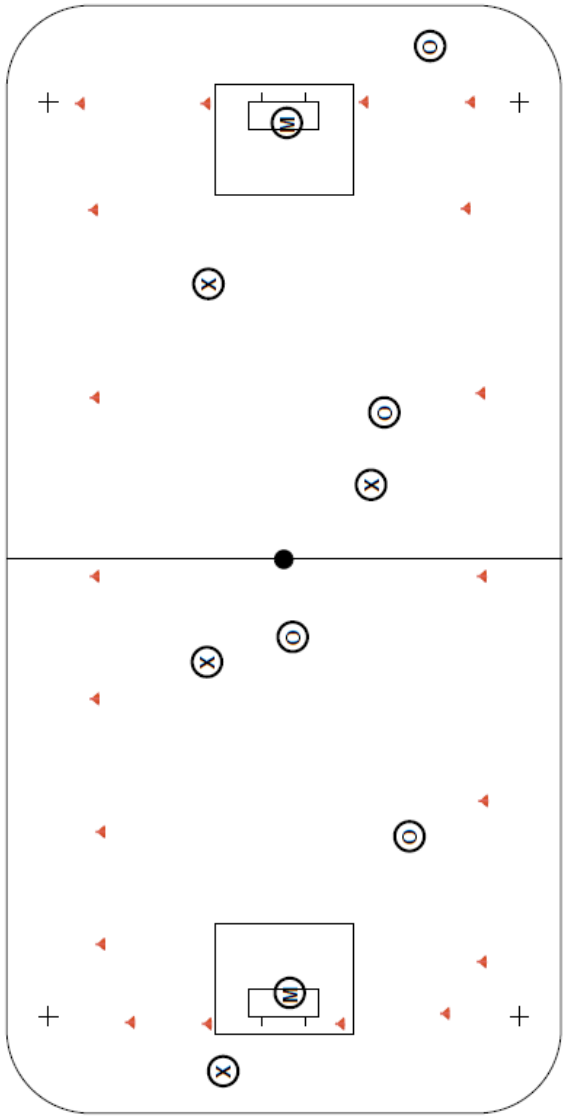
Har man en spelare i mitten (mittzon) tillhör den spelaren det laget som vunnit boll och vill spela över bollen till den andra planhalvan. Har man två spelare i mitten tillhör de var sin färg. Den ene tillhör det försvarande laget som vunnit boll och vill vända bollen upp till andra planhalvan. Den andra mittenspelaren vill förhindra detta och spela tillbaka bollen dit den kom ifrån. Är man 4 spelare i mitten spelar man två mot två i mittzonen.

Pusselbitar: S26, S32

Liknande övningar: #94, #95, #97

#97 "3 mot 3 med korridorer"

Typ av övning: Spelövning



Moment & syfte: Att spela innebandy i högt tempo med hög intensitet. 3 mot 3 på stora ytor tvingar spelarna att löpa och jobba på stora ytor. Till sin hjälp har spelarna väggar på sidorna som gör att spelarna tränar på att använda hjälpspelare/avlastare och därmed att träna på att spela med närhet, bredd och djup i spelet.

Svart *

Förklaring: Man avgränsar en stor central yta av planen, med tydliga korridorer och markerad förlängd mållinje. Innanför konerna spelar man 3 mot 3. Till sin hjälp har man väggar i korridorerna och bakom mål. Lämpligt är att ha 1 vägg bakom offensivt mål samt 1eller 2 rörliga väggar i varje korridor per lag. I korridorerna får väggarna gärna störa varandra.

Det är viktigt med korta och intensiva byten för att kunna hålla tempot uppe. 45 till 90 sekunder är optimalt, byten över 2 minuter håller inte avsedd intensitet.

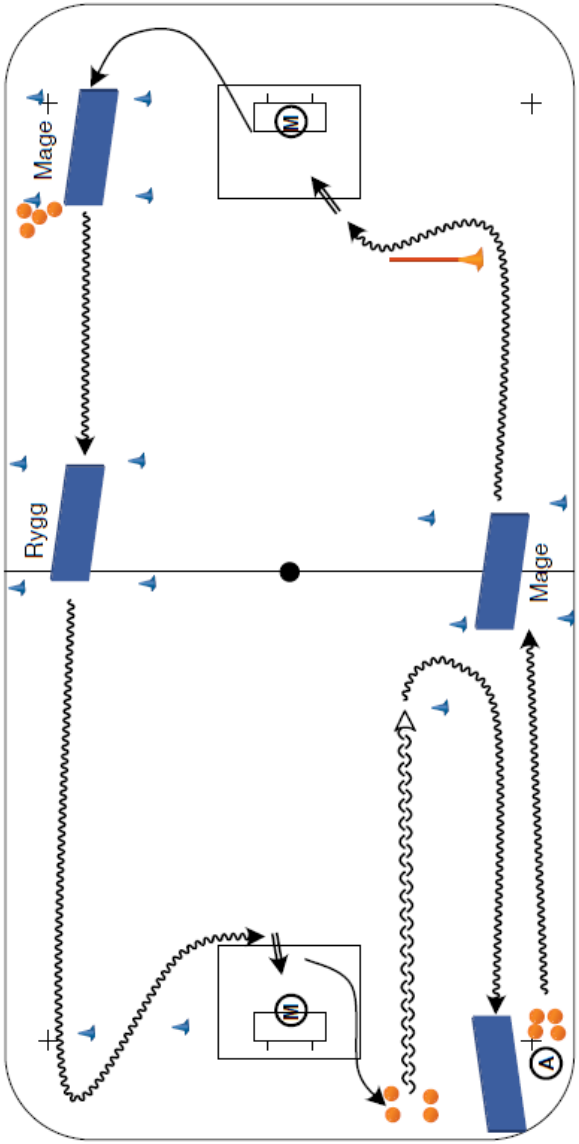
När man har spelat 3 mot 3 vilar man helt i nästa byte, för att sedan agera vägg i bytet efter innan man sedan kliver in på den inre planen och spelar 3 mot 3 igen.

Pusselbitar: S5, S6, S11, S7

Liknande övningar: #91, #93, #96

#98 "Jobbighetsbanan"
Typ av övning: Konditionsövning

- E



Moment & syfte: Övningen och banan syftar till att träna spelarnas innebandykondition. Syftet är att banan ska innehålla innebandymoment som gör banan mer innebandyspecifik och därmed träna på rätt saker.

Röd *

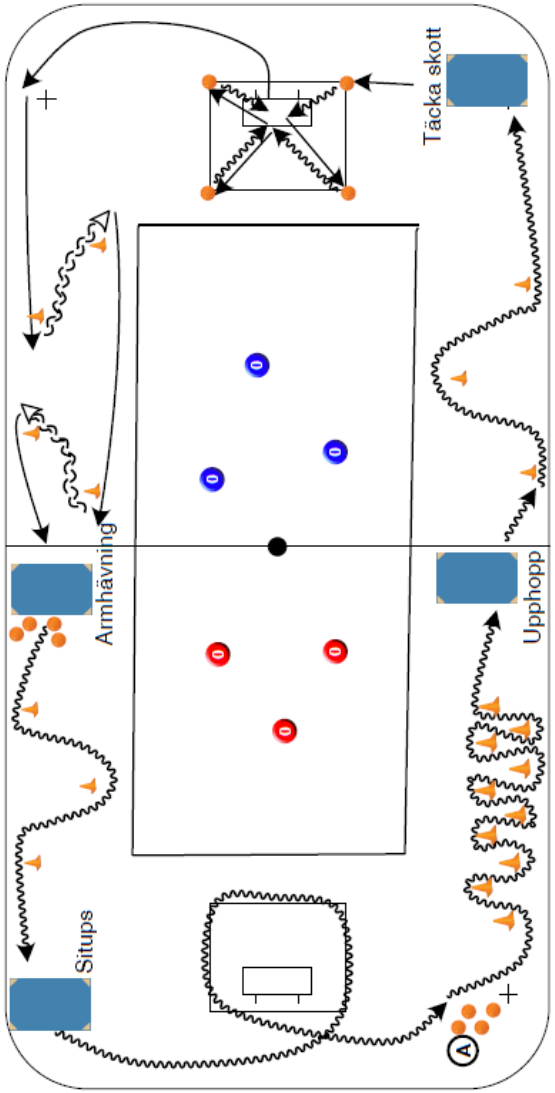
Förklaring: Man startar i högra hörnet med boll och löper i så hög fart som möjligt till mittlinjen där man ska ner på mage innanför konerna. Därefter fortsätter man i hög fart förbi en stor kona för att sedan gå på avslut. I nästa hörn går man ner på mage igen och rör sig sedan framåt till nästa konade fyrkant där man går ner och lägger sig på rygg. Därefter löper man i hög fart ner förbi konan i hörnet och driver sedan in på mål för avslut på målvakt. Efter avslut backar man upp till konan som står strax före mittlinjen och rycker sedan ner till sarghörnet.

Avgör om spelarna ska köra ett eller två varv åt gången. Jobba med längre vila i början av en uppbyggnadsperiod, för att allteftersom när spelarna blir bättre tränade minska vilan. Viktigt att banan genomförs i hög intensitet.

Pusselbitar: Blå 17, Blå 16

Liknande övningar: #99, #1

#99 "Dubbla ytor"
Typ av övning: Konditionsövning



Moment & syfte: Jobba med spelarnas kondition på ett innebandyspecifikt sätt. Bollen finns med i alla moment.

Svart *

Förklaring: Jobba i två grupper. Den ena gruppen spelar 3 mot 3 på mindre yta (se röd vs blå) antingen med målvakter, med små mål eller utan mål, där det gäller att hålla bollen inom laget. Den andra gruppen jobbar utanför planen. Man skiftar efter 45 till 90 sek.

De utanför planen startar med löpning i någon av hörnen. Startar man i det nedre högra hörnet (Där A står), så startar man med boll och springer slalom utanför konerna med boll och fötter tills man kommer till första mattan där man gör ett upphopp. Därefter fortsätter man med större slalom förbi koner innan man går ner i täcka skottställning och lämnar ifrån sig bollen. Löpningen fortsätter utan boll in i straffområdet där man tar med sig boll in i mitten, lämnar den där och löper upp och hämtar boll i hörnet till vänster, driver in bollen till mitten, innan löpning fortsätter utan boll till nästa hörn där ny boll hämtas och lämnas i mitten. När den fjärde bollen är hämtad och lämnad fortsätter spelaren att springa utan boll mot hörnet. Spelaren löper förbi första konan, för att sedan backa till nästa snett bakåt vänster, återigen framåt efter passerad kon till nästa kon och efter det bakåt igen tills kon är passerad. Spelaren löper fram till nästa matta och gör 1 armhävning, innan ny slalomlöpning med boll genomförs fram till matta där situps görs, därefter driver spelaren vidare med bollen bakom mål och ett varv runt målområdet för att komma tillbaka till ursprungshörnet igen.

Varannan spelare som kommer in i straffområdet på höger sida ska hämta boll i mitten och driva ut boll till det för spelaren vänstra hörnet så att bollarna hamnar så att det återfinns en boll i varje ursprungsposition. Spelaren för den 4:e bollen lämnas i det första hörnet, där spelarna kommer från täcka skott-rörelsen.

Pusselbitar: Blå 17, Blå 16, Blå 8

Liknande övningar: #98, ##97, #1