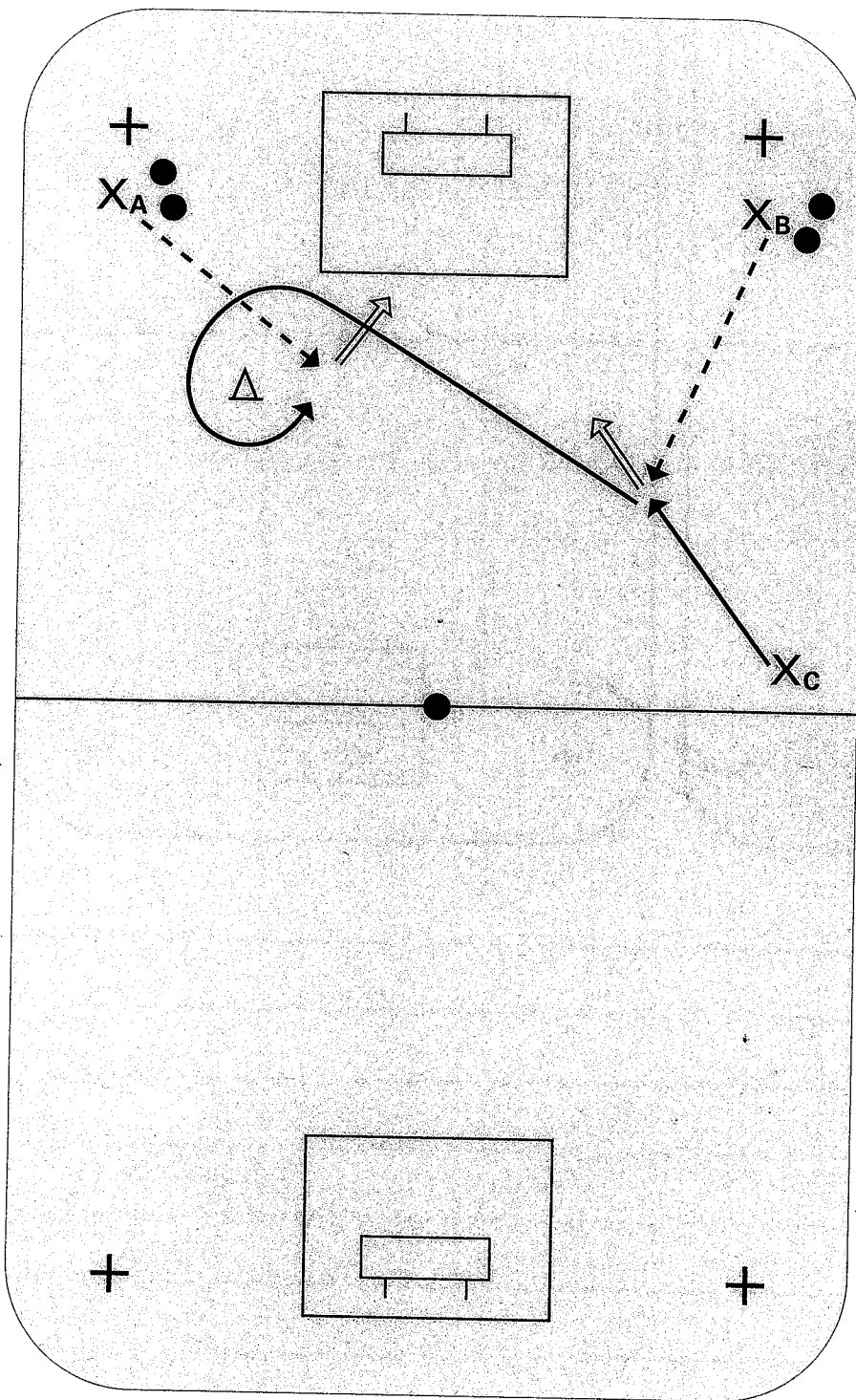




**Huvud-
moment**

Svepskott (Skott)

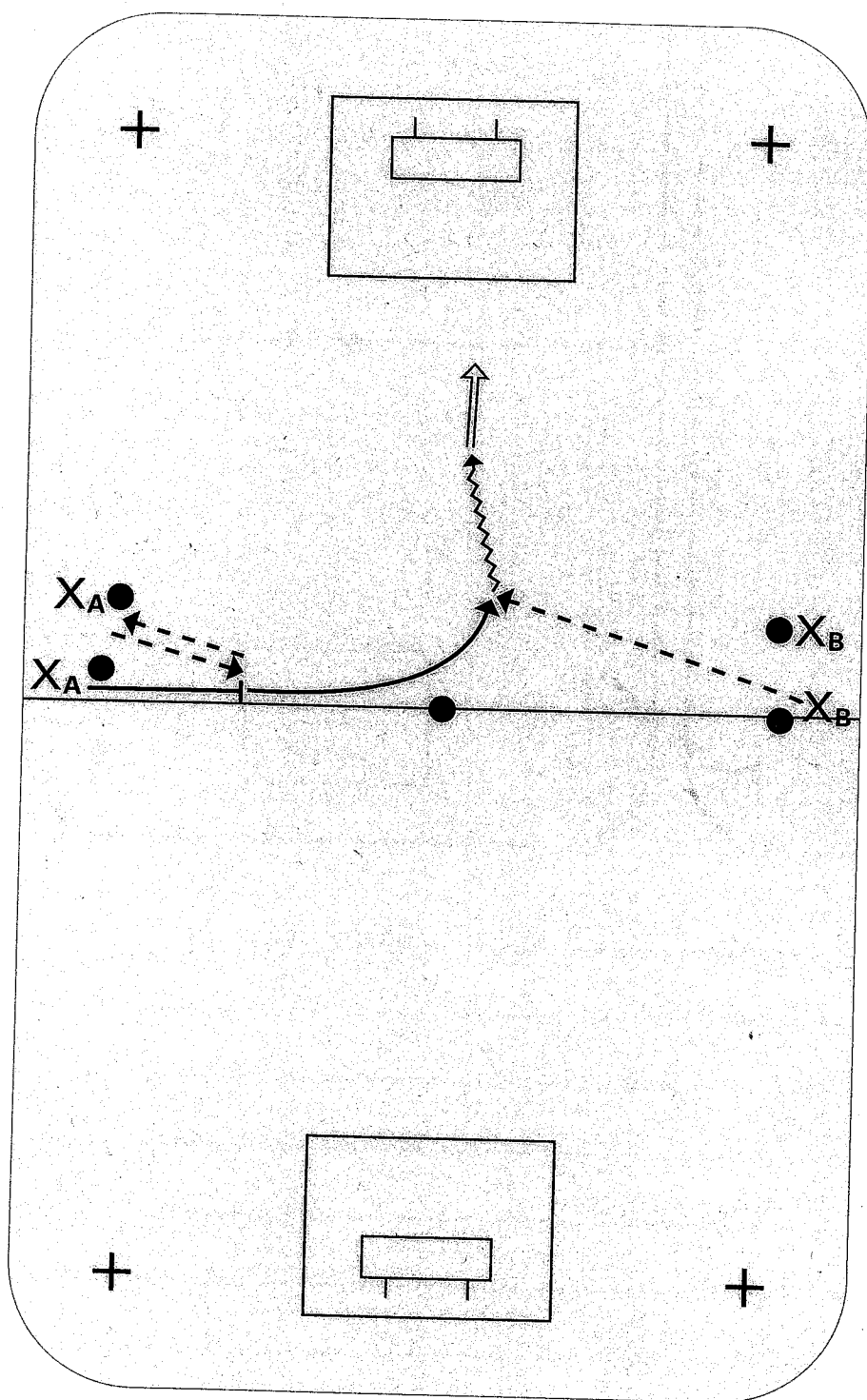
Ytterligare moment

Direktskott (Skott)

Förklaring

C springer in i banan och får en sveppassning från B, tar emot boll och avslutar med ett svepskott. C fortsätter sedan runt konan och får en sveppassning av A. C tar emot bollen och skjuter svepskott eller direktskott. Byt: A-B-C-A

Egna anteckningar



Huvud- moment

Svepskott (Skott)

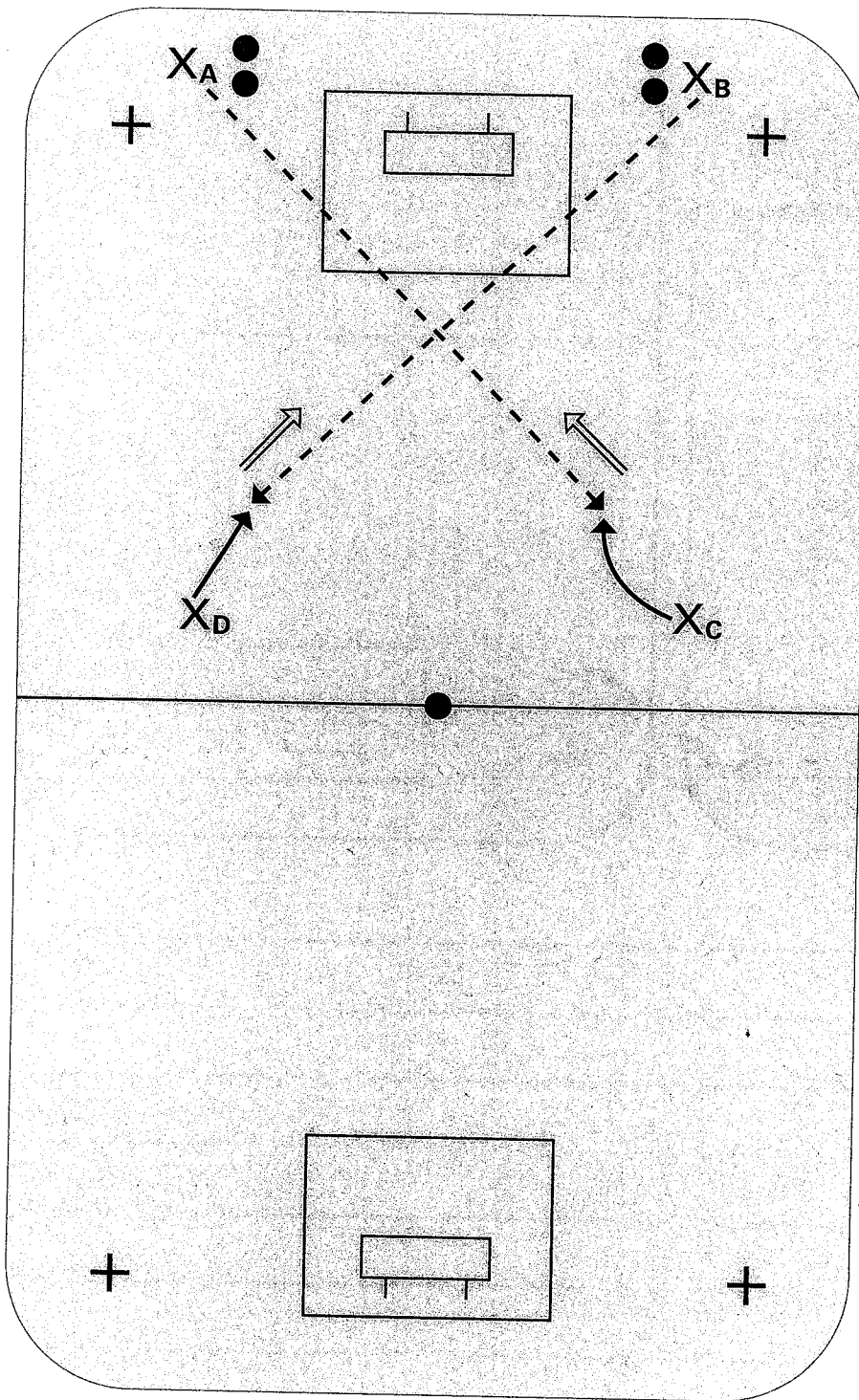
Ytterligare moment

Sveppassning (*Passningar*),
Direktpassning (*Passningar*)

Förklaring

Spelare i led A backar mot mitten och får en sveppassning av andra spelaren i led A. Spelaren direktpassar tillbaka till led A och vänder sig om och får en sveppassning från led B. A tar emot bollen och avslutar med ett svepskott. Sedan gör B samma sak från sin sida. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Sveppassning (Pässningar)

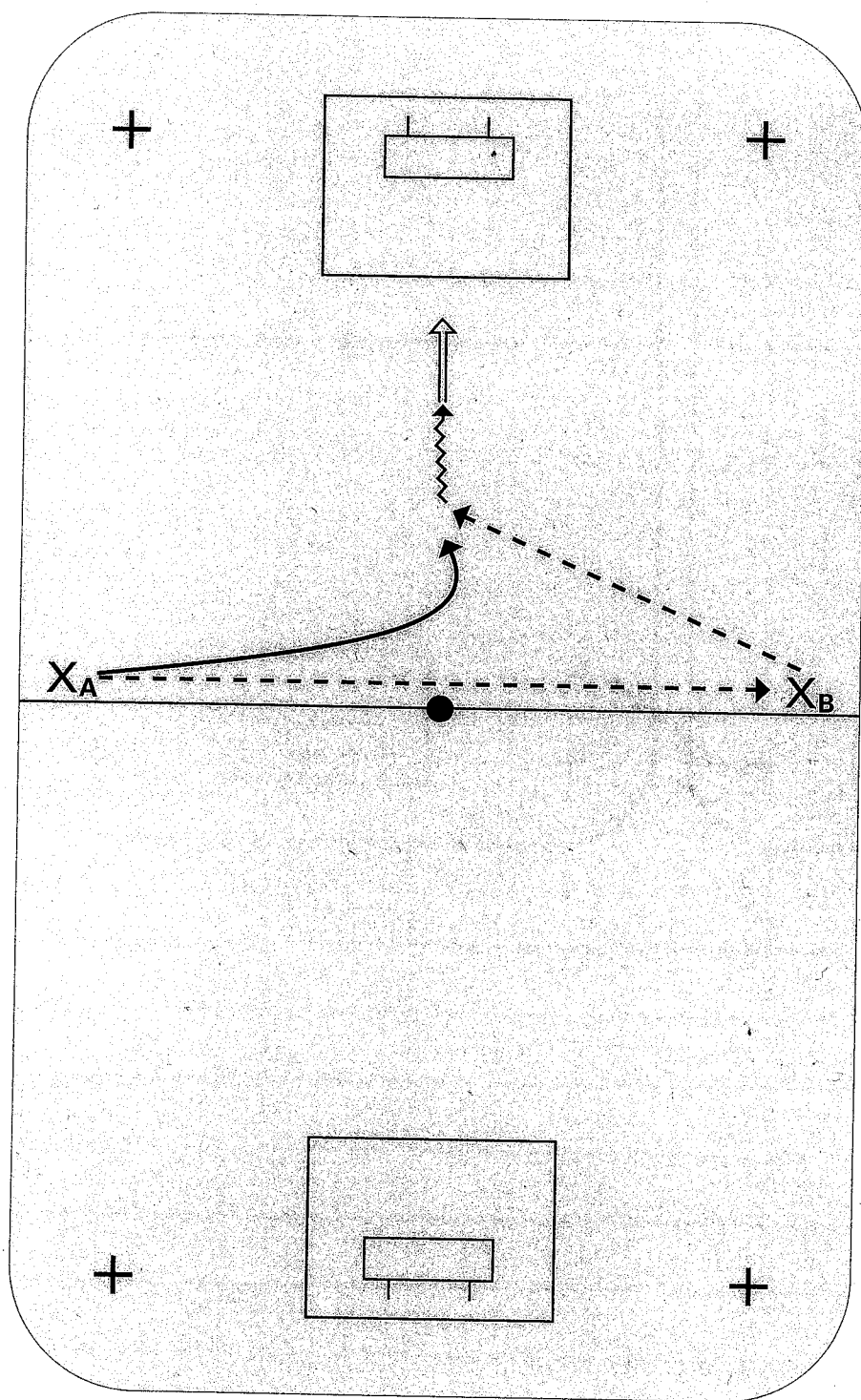
Ytterligare moment

Direktskott (Skott)

Förklaring

A slår en sveppassning till C som skjuter ett direktskott. Sedan sveppassar B till D som avslutar direkt. Byt led: A-B-C-D-A

Egna anteckningar



Huvud- moment

Kortskott (Skott)

Ytterligare moment

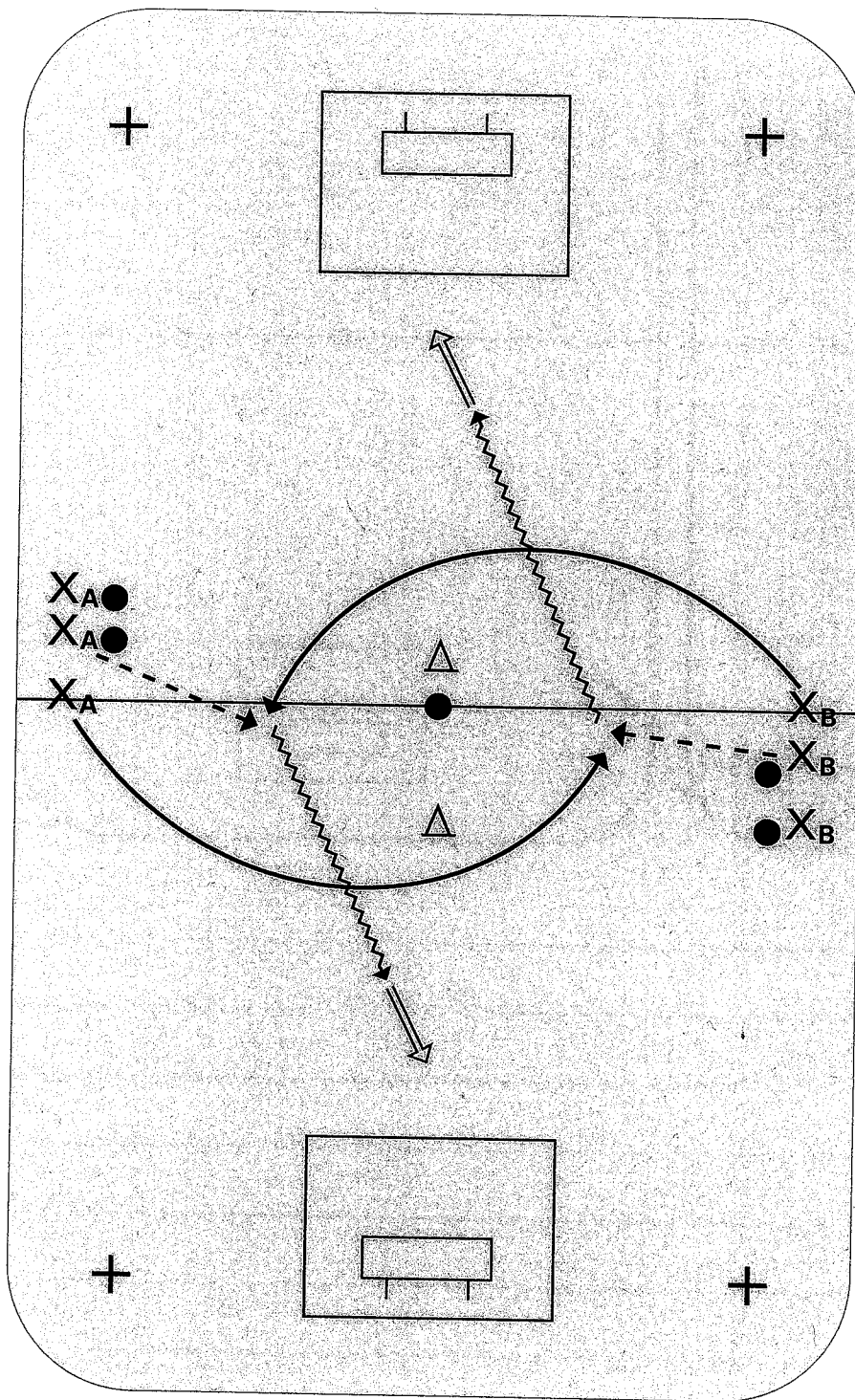
Slåpassning – stillastående
(Paåssningar),

Direktpassning – stillastående
(Passningar)

Förklaring

A slår en slåpassning till B och löper sedan framåt i båge och får direktpassning från B. A tar emot bollen och avslutar med ett kortskott. Byt led: A-B-A

Egna
anteckningar



Huvud-moment

Kortskott (Skott)

Ytterligare moment

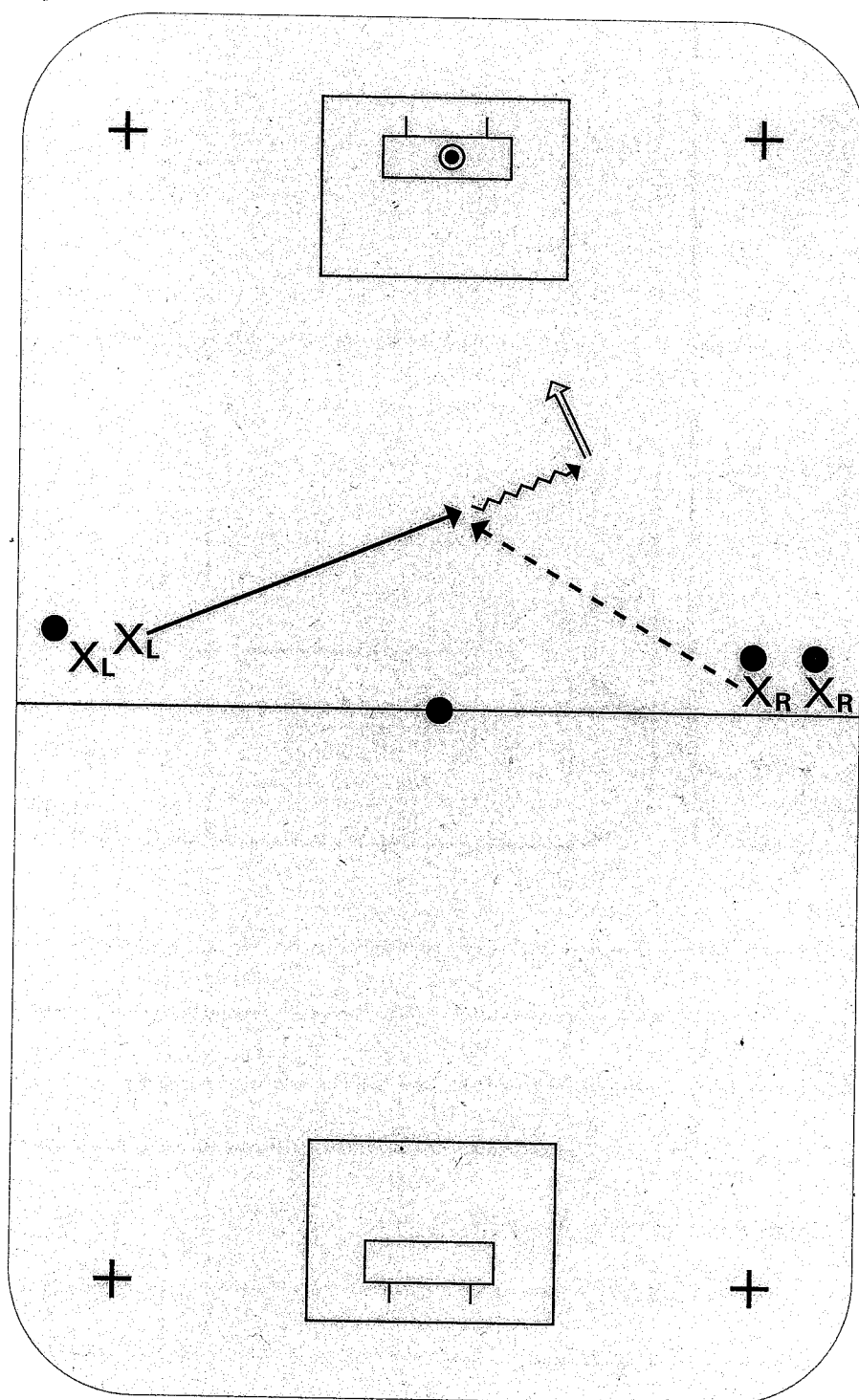
Slåpassning – stillastående (Passningar),

Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

A & B startar samtidigt, rundar kon och får en slåpassning från andra ledet. Spelaren tar med sig bollen och avslutar med ett kortskott. A & B går tillbaka till samma led. Byt håll efter en stund.

Egna anteckningar



Huvud-moment

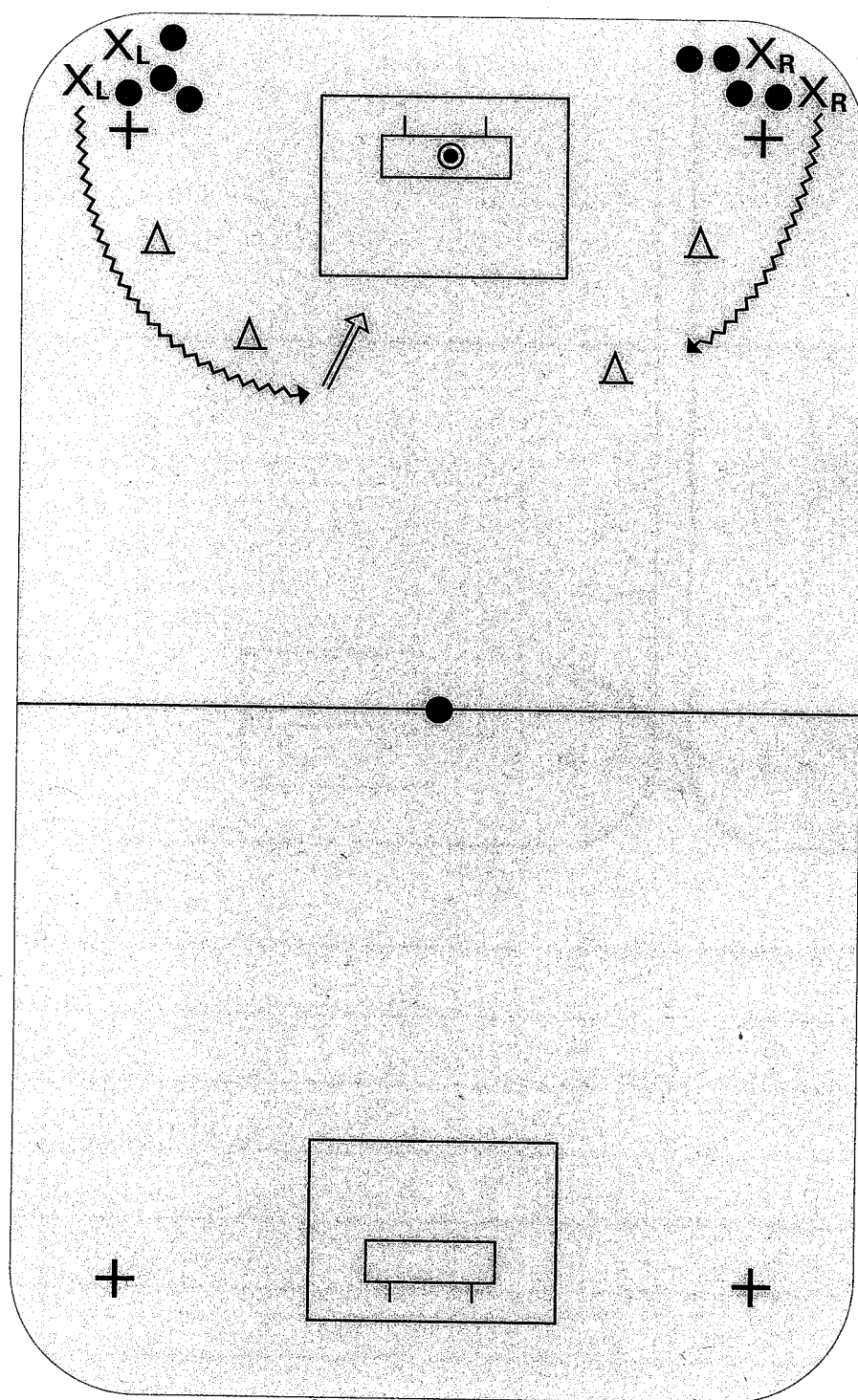
Backhanddragskott (Skott)

Ytterligare moment

Förklaring

Vänsterfattad spelare (L) springer in mot mitten och får pass från högerfattad spelare (R). L tar emot på forehand och lägger över bollen på backhand och skjuter ett backhanddragskott. Därefter startar spelare R sin löpning.

Egna anteckningar



Huvud- moment

Backhanddragskott (Skott)

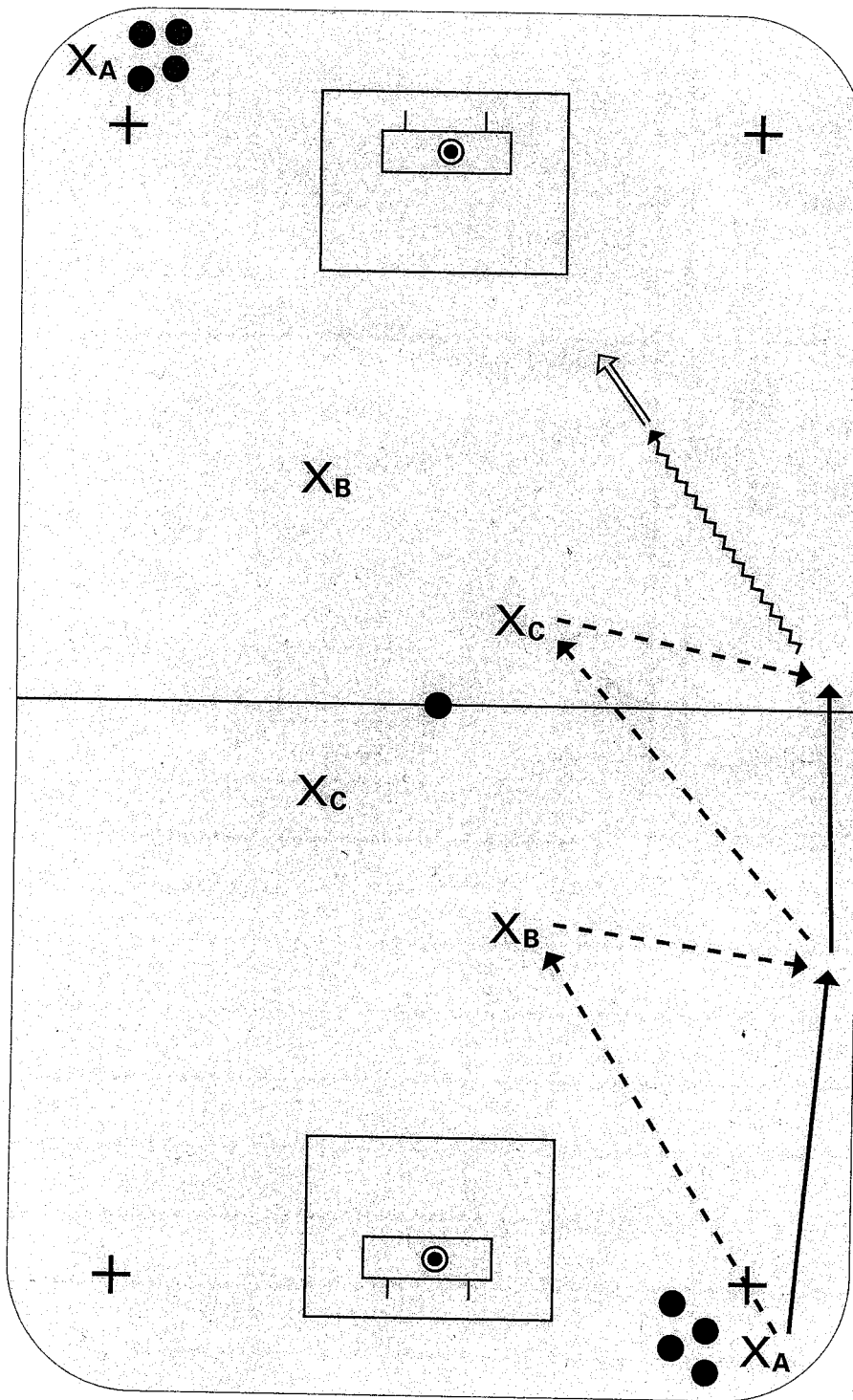
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

Dela upp vänsterfattade spelare (L) och högerfattade spelare (R) i respektive hörn. Spelarna tar med boll, springer runt konerna och avslutar med ett backhanddragskott. Låt alla vänsterfattade spelare köra innan de högerfattade spelarna börjar.

**Egna
anteckningar**



Huvud-moment

Direktpassning – stillastående
(Passningar)

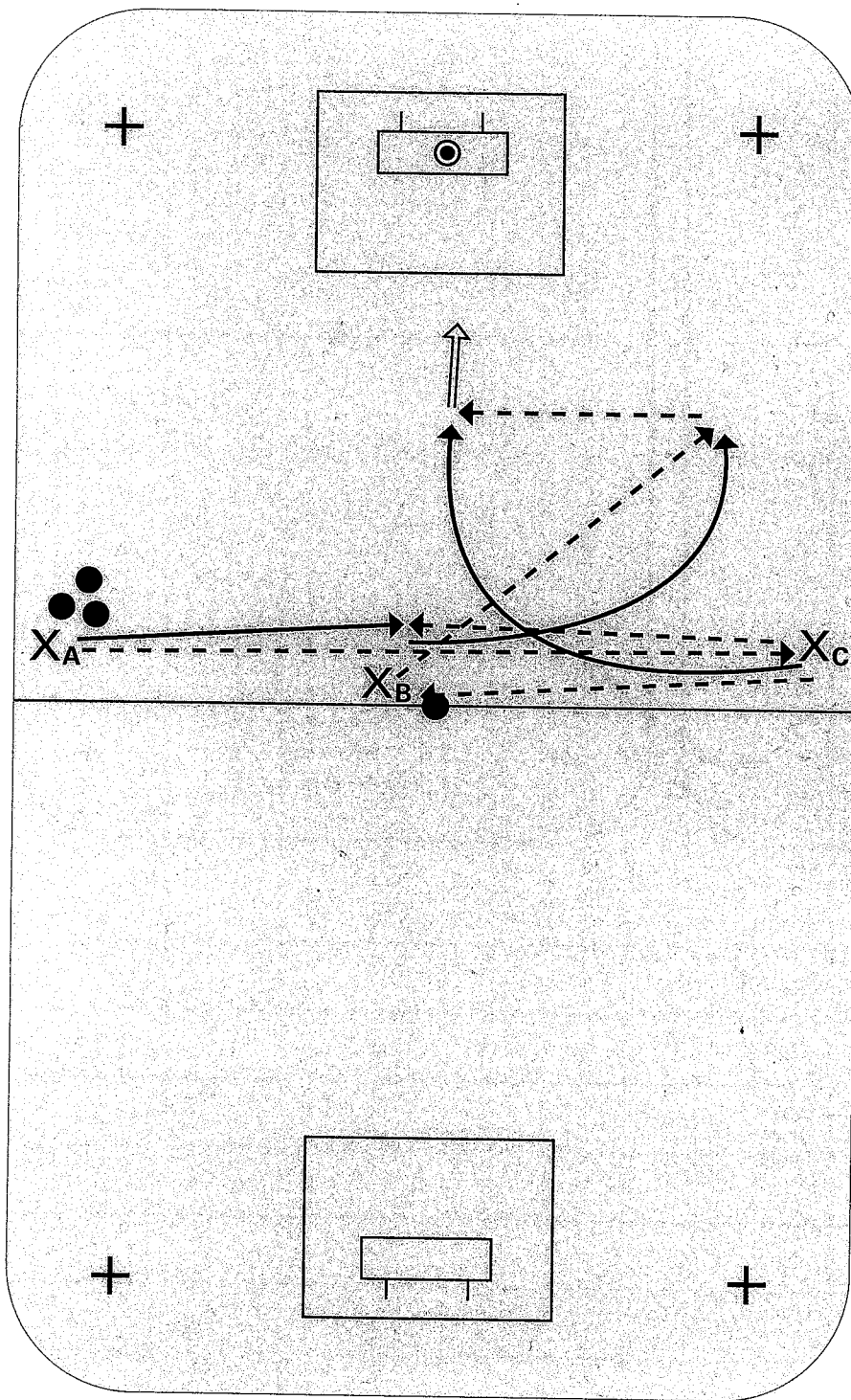
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (Bollbehandling),
Snabbskott (Skott)

Förklaring

A slår en svepppassning till B och springer utmed kant. B direktpassar till A som direktpassar vidare till C och springer utmed kant. C direktpassar bollen tillbaka till A som tar med sig bollen och avslutar med ett snabbskott. Ledbyte: A-B-C-A

Egna anteckningar



Huvud- moment

Direktpassning – stillastående (Passningar)

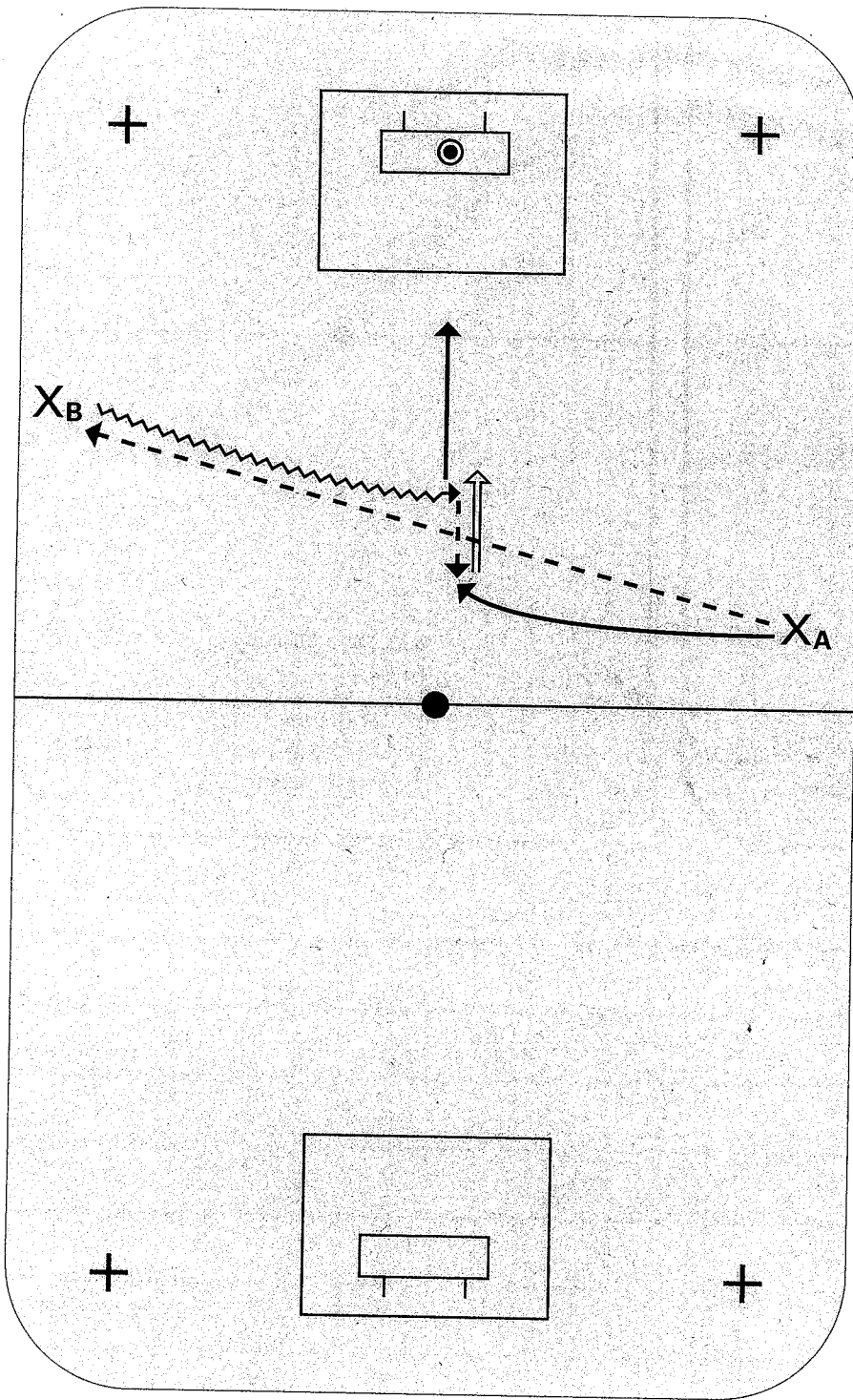
Ytterligare moment

Slåpassning – stillastående
(Passningar)

Förklaring

A slår en slåpassning till C, löper in mot mitten, får tillbaka bollen från C och direktpassar den tillbaka till C igen. A fortsätter sin löpning i båge ut mot kanten. C direktpassar därefter in bollen till B och löper sedan i båge in i mitten. B direktpassar ut bollen på kant till A som löpt ut i en båge. A slår en ny direktpassning till C och försöker gå på direktavslut. OBS! B ska slå passningen ut till A innan C kommer i båge. C springer framför B-ledet. Byt led: A-B-C-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Droppassning (*Passningar*)

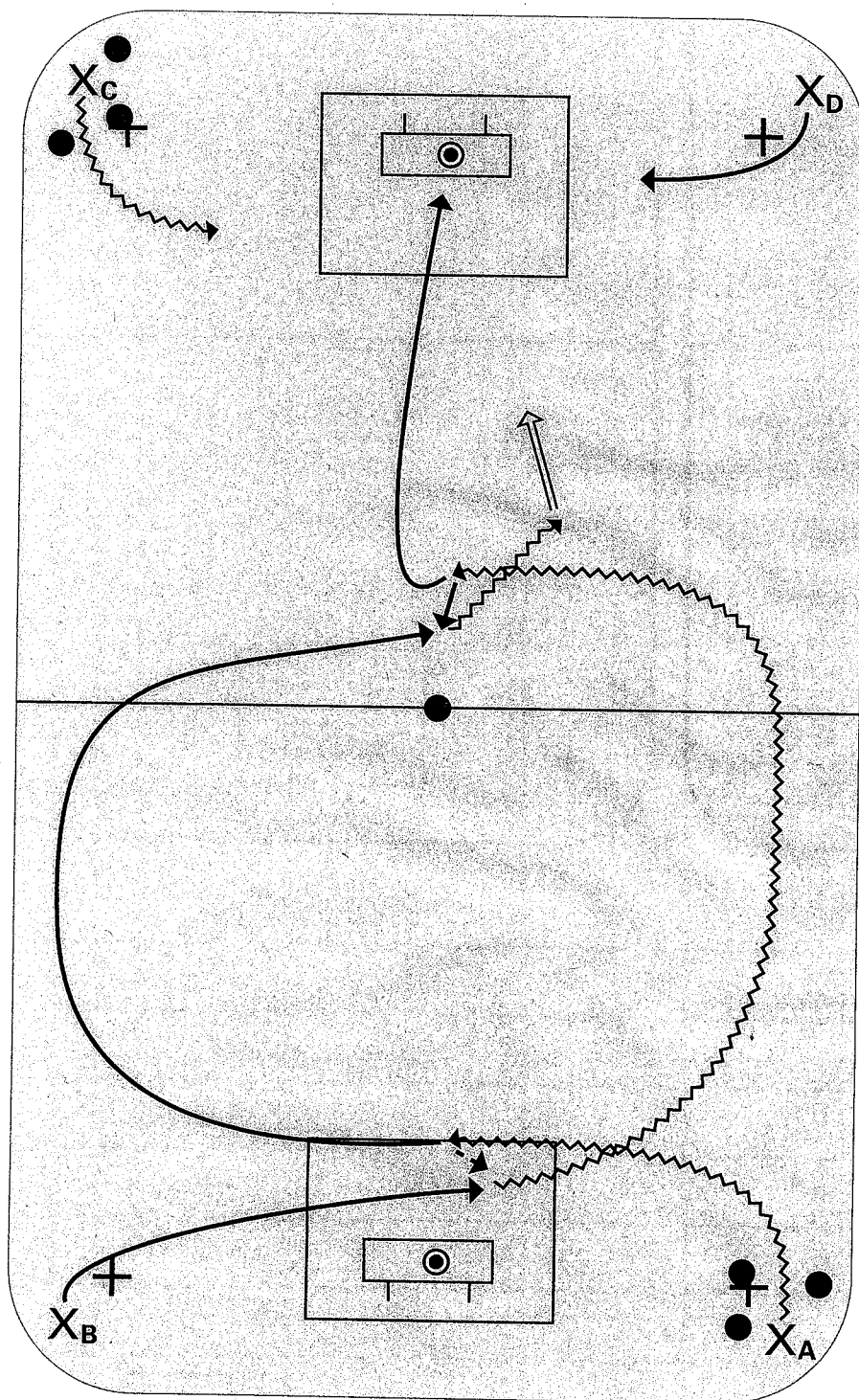
Ytterligare moment

Sveppassning (*Passningar*),
Mottagning backhand
(*Mottagningar*),
Driva boll – backhand
(*Bollbehandling*)

Förklaring

A slår en sveppassning till B som tar emot bollen (keep) med backhand och driver boll in i mitten. B gör en droppassning till A som springer bakom B. A går på valfritt avslut och B går mot mål för att ta retur. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Droppassning (Passningar)

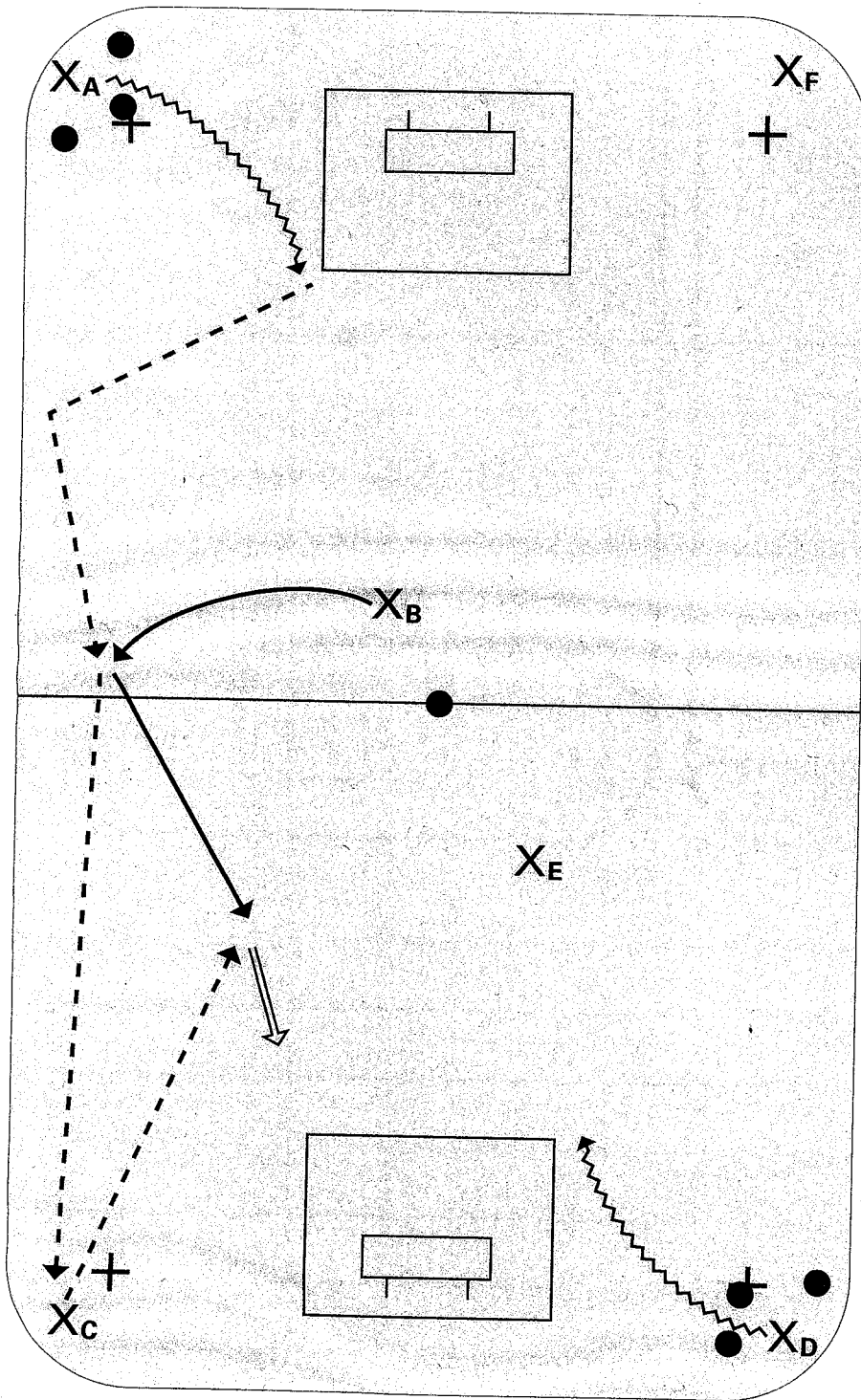
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

A & B, C & D startar samtidigt.
A startar med boll och gör ett intramp in i mitten och gör en droppass till B som sprungit bakom A. B driver bollen framåt mellan konerna. A fortsätter utan boll utanför konerna. På andra sidan gör B ett intramp in i mitten och gör ett droppass till A som sprungit bakom B. A tar avslut och B går på retur. Samma sak för C och D. Ledaren blåser igång övningen varje gång.
Ledbyte: A-D, B-C

Egna anteckningar



Huvud-moment

Sargpassning (Passningar)

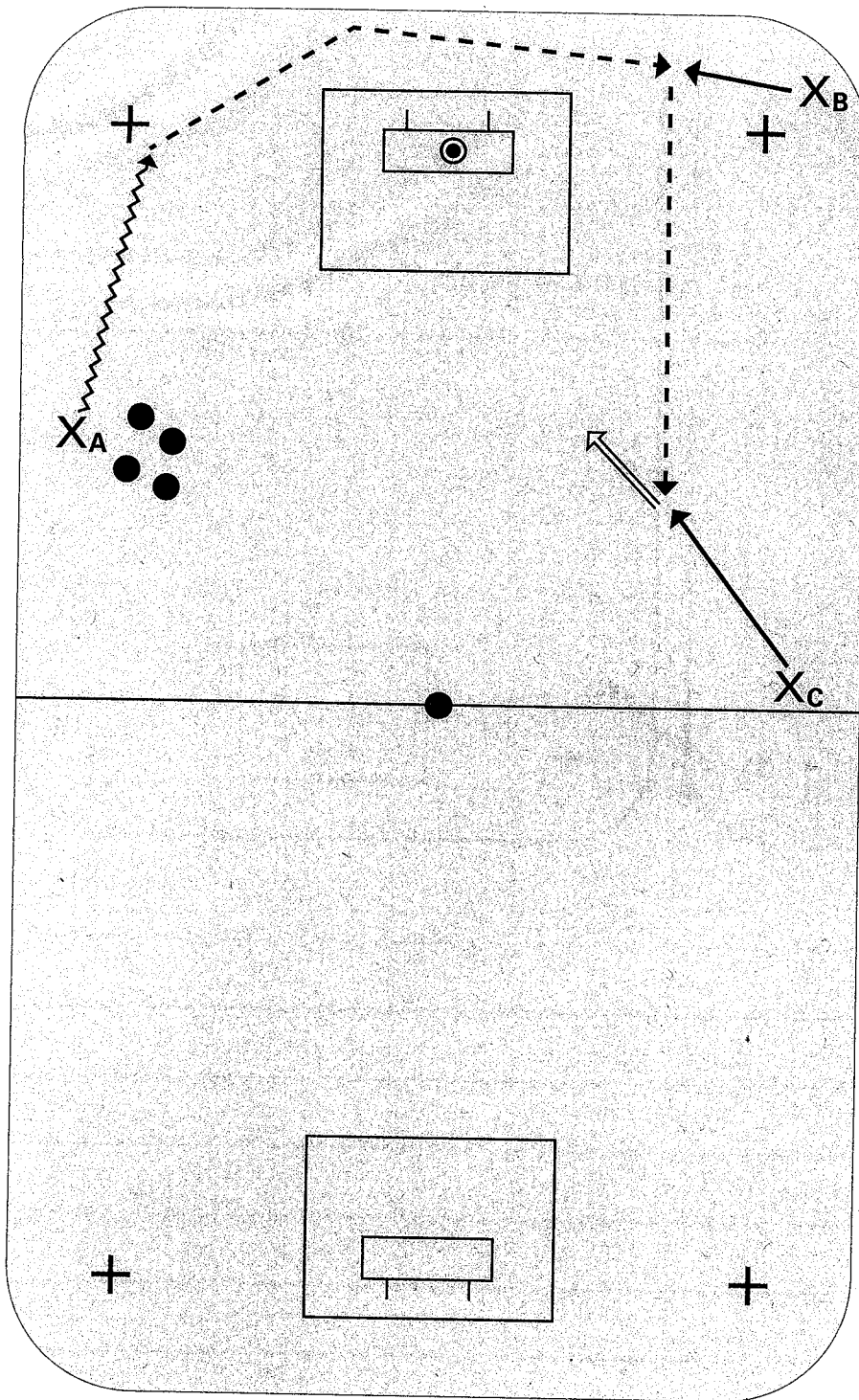
Ytterligare moment

Direktpassning – stillastående (Passningar)

Förklaring

A startar med boll och gör ett intramp och slår sedan en sargpassning till B som tajmar sin båglopning utåt. B tar emot boll och slåpassar ner den till C som direktpassar tillbaka till B som avslutar – helst direkt. Blås igång övningen som ledare. Övningen genomförs åt två håll. Ledbyte: A-B-C-D-E-FA

Egna anteckningar



Huvud-moment

Sargpassning (*Passningar*)

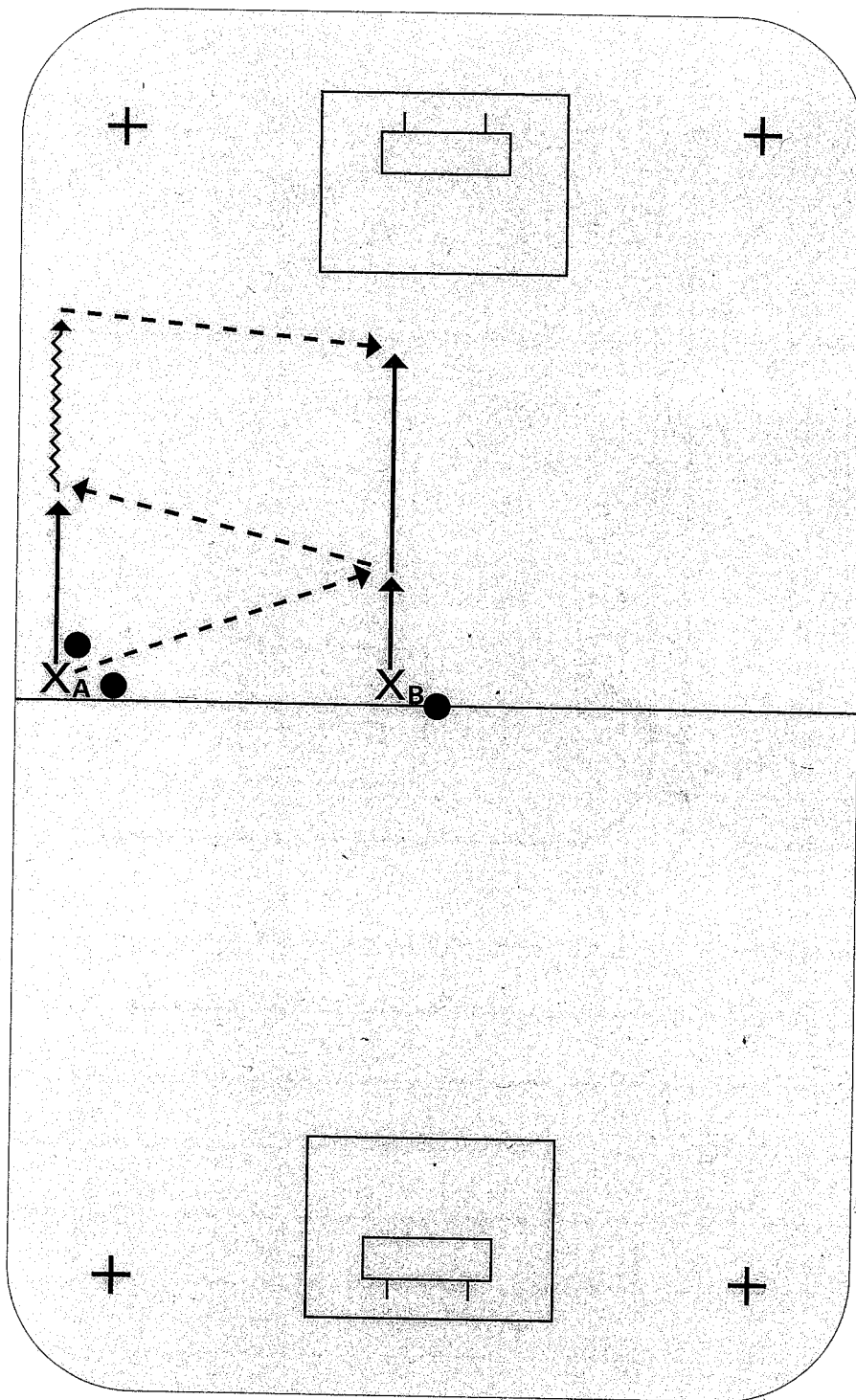
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (*Bollbehandling*),
Direktpassning – stillastående
(*Passningar*)

Förklaring

A driver boll mot kortsargen och
slår en sargpassning till B som
direktpassar upp till C som kommit
in i banan och skjuter direkt.
Ledbyte: A-B-C-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Direktpassning – stillastående
(Passningar)

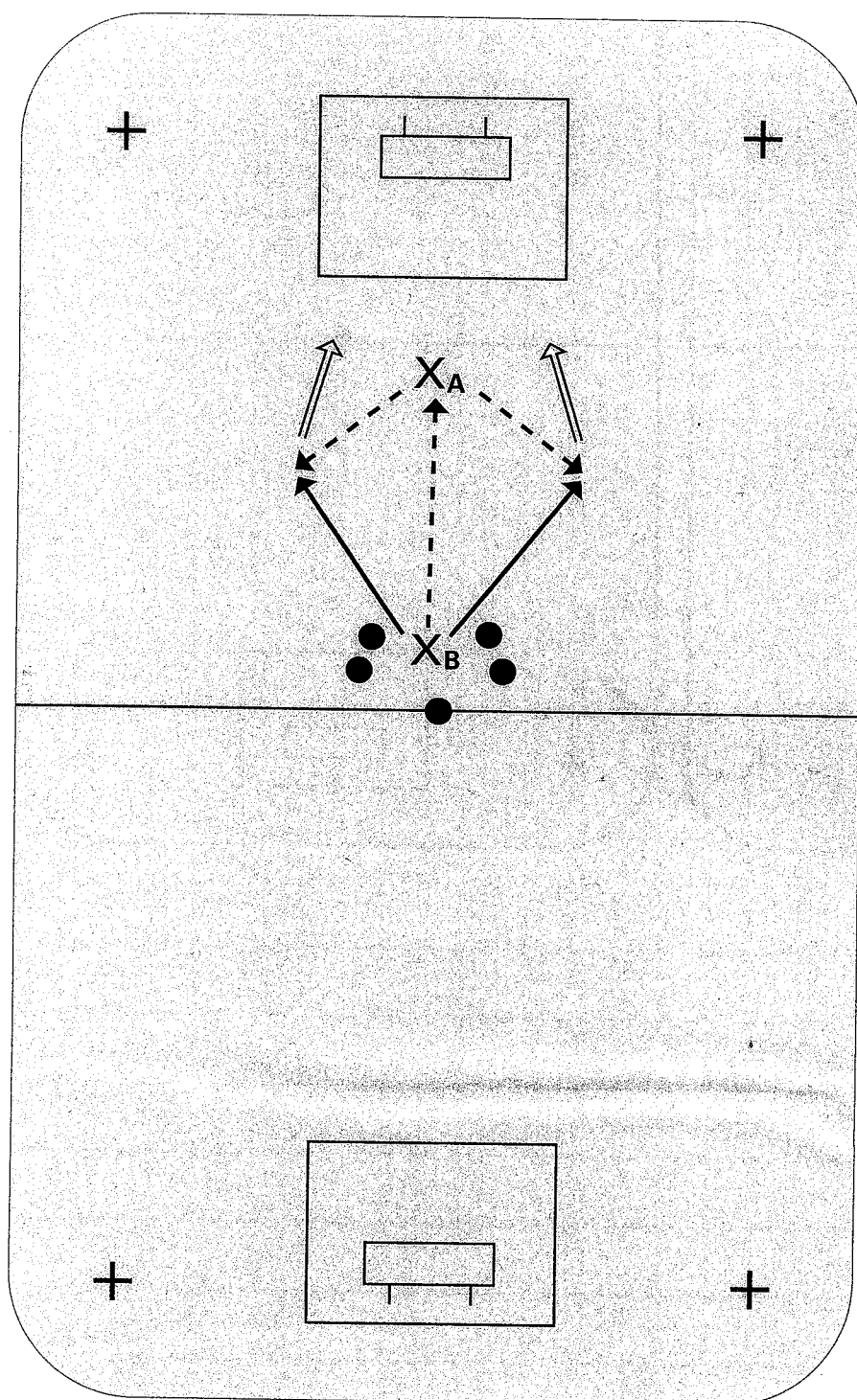
Ytterligare moment

Slåpassning – stillastående
(Passningar),
Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

A slår en slåpassning in i mitten till B som direktpassar (väggpassar) tillbaka till A som driver boll utmed kanten och sveppassar in bollen i mitten där B kommer och avslutar, gärna direkt. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Direktpassning – stillastående
(Passningar)

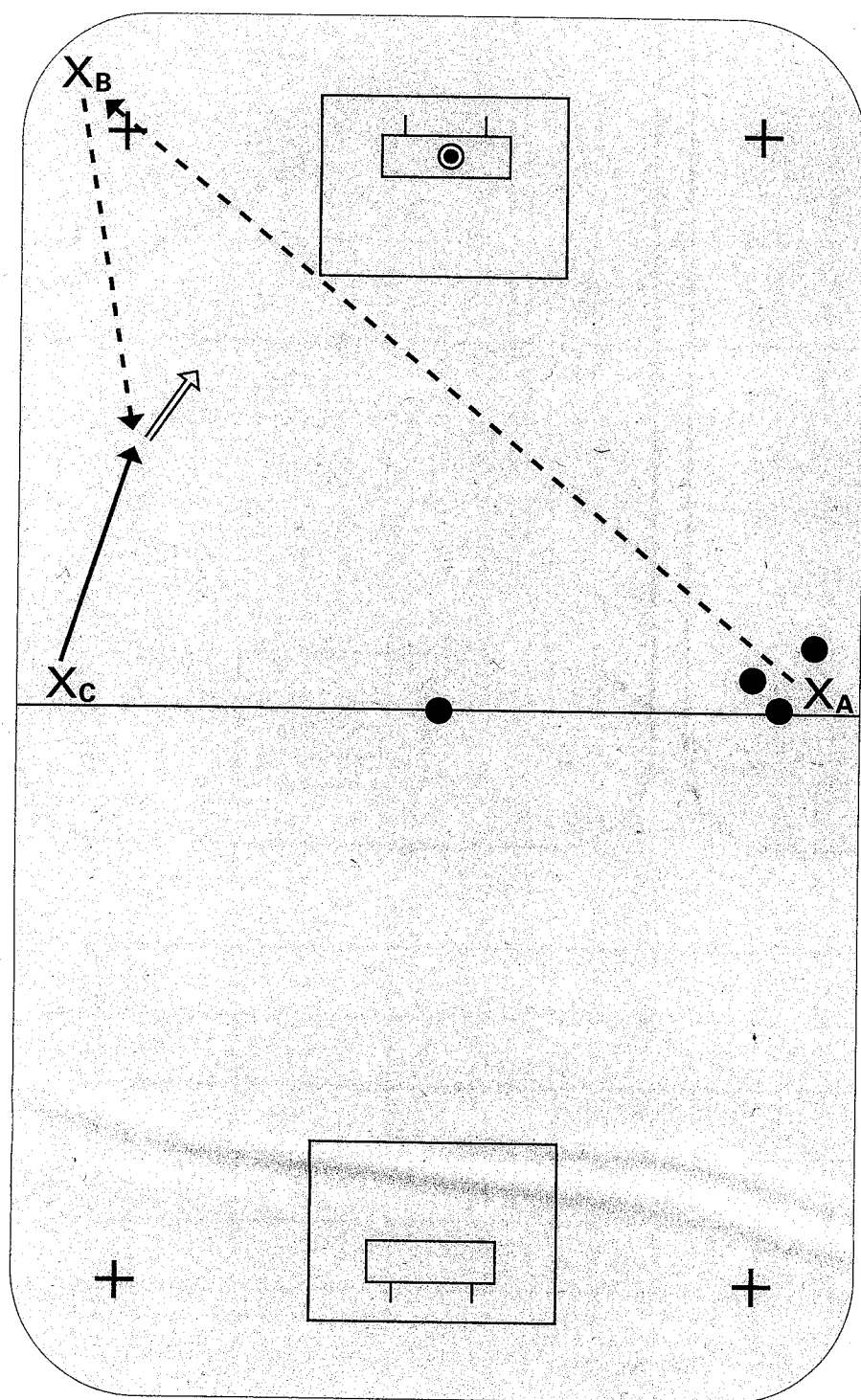
Ytterligare moment

Slåpassning – stillastående
(Passningar)

Förklaring

Ha en fast passare i mitten (A).
B slår en slåpassning till A, som
direktpassar (väggpassar) tillbaka
B som löpt ut lite mot sidan. B tar
emot och skjuter eller skjuter direkt.
Nästa spelare i led B passar ner till
A som nu väggpassar ut på andra
kanten.

**Egna
anteckningar**



Huvud-moment

Slåpassning – stillastående
(Passningar)

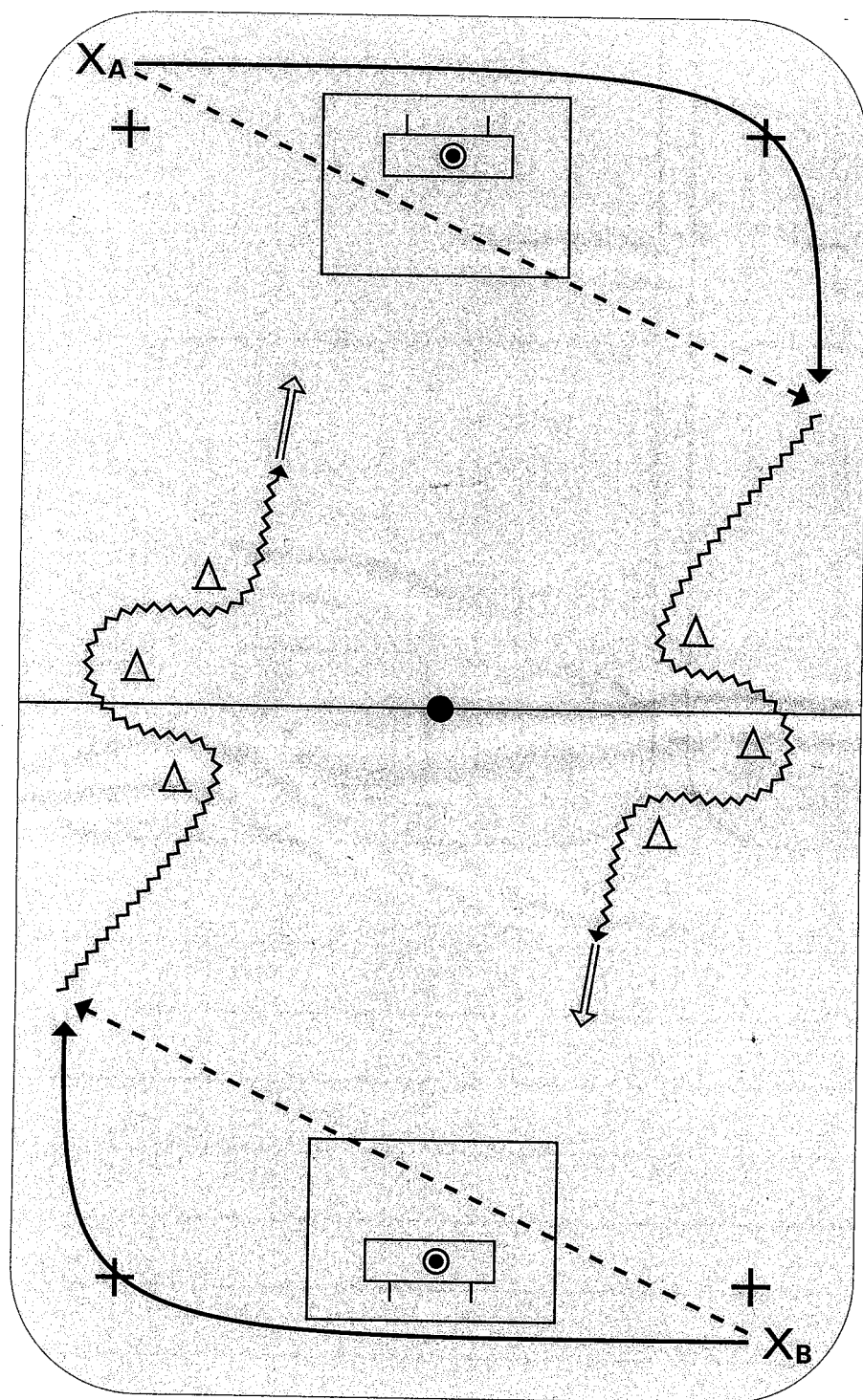
Ytterligare moment

Direktpassning – stillastående
(Passningar)

Förklaring

A passar en slåpassning till B som direktpassar till C som kommit inspringande från kanten. Valfritt avslut. Byt led: A-C-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Slåpassning – stillastående
(Passningar)

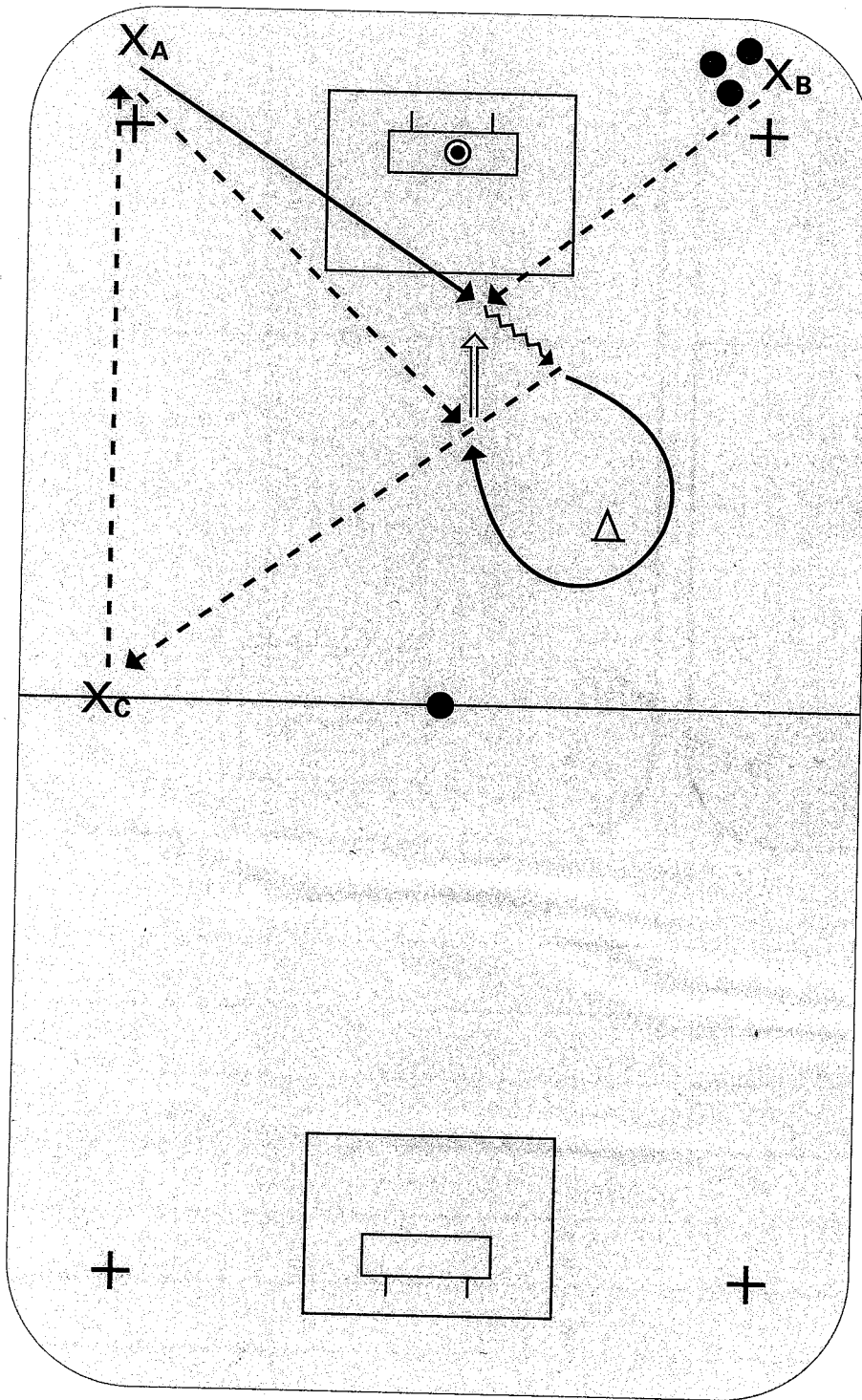
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

A och B startar på signal utan boll och springer runt mål och får en hård slåpassning från eget led. De tar med sig bollen och driver boll förbi konerna och går sedan på valfritt avslut. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar



Huvud- moment

Backhandsveppassning – stillastående (*Passningar*)

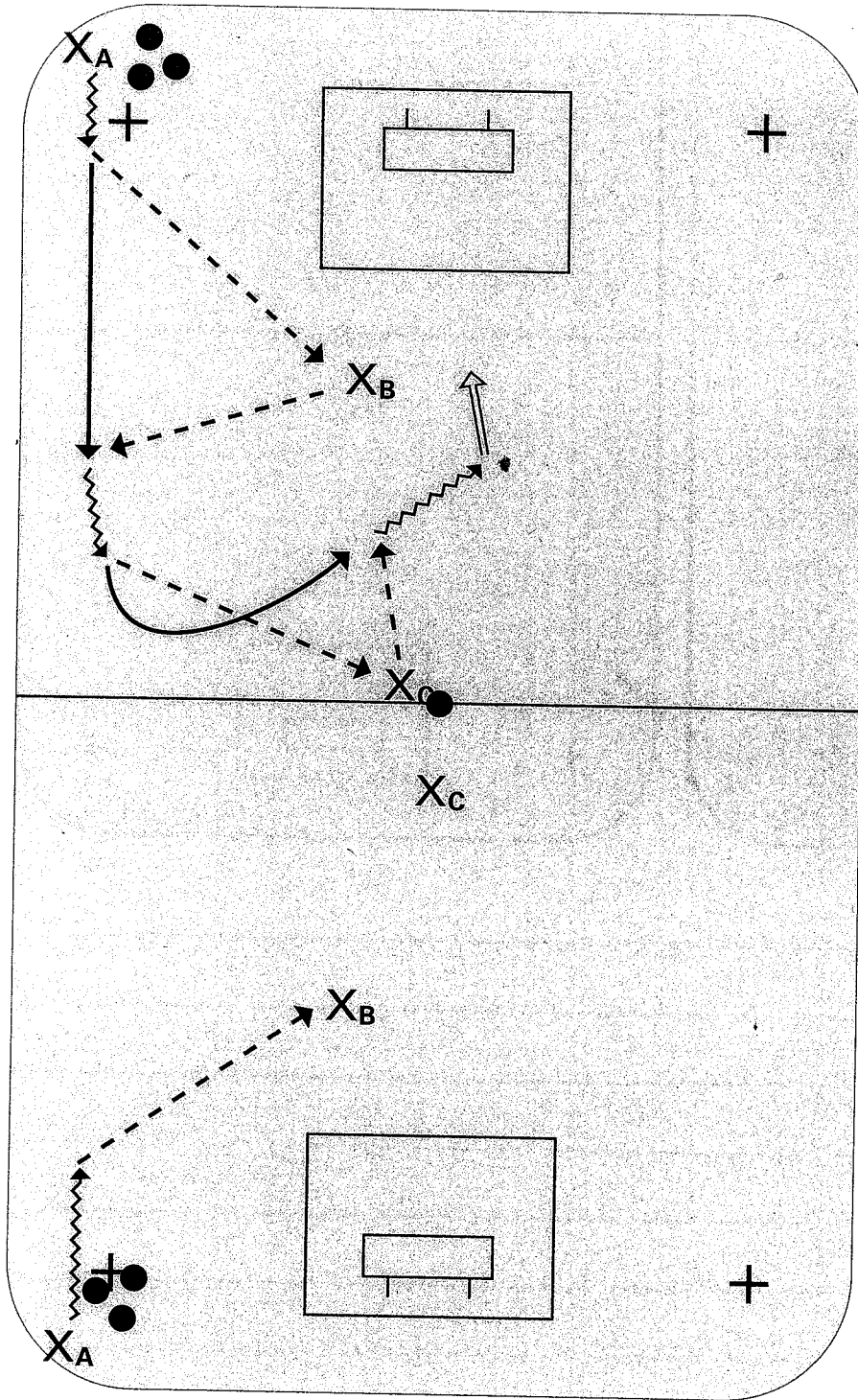
Ytterligare moment

Sveppassning (*Passningar*)

Förklaring

A springer in i mitten och får en sveppassning från B. A tar emot och slår en backhandsveppassning till C. A rundar kon, samtidigt som bollen sveppassas till näste spelare i led A. Bollen sveppassas sedan vidare till löpande A som går på valfritt avslut. I det här fallet är det en vänsterfattad spelare som springer. En högerfattad spelare får ta emot på backhand och passa med forehand. Se till att köra övningen spegelvänt så att alla får träna på backhandpass. Byt led: A-B-C-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Backhandsveppassning – stillastående (*Passningar*)

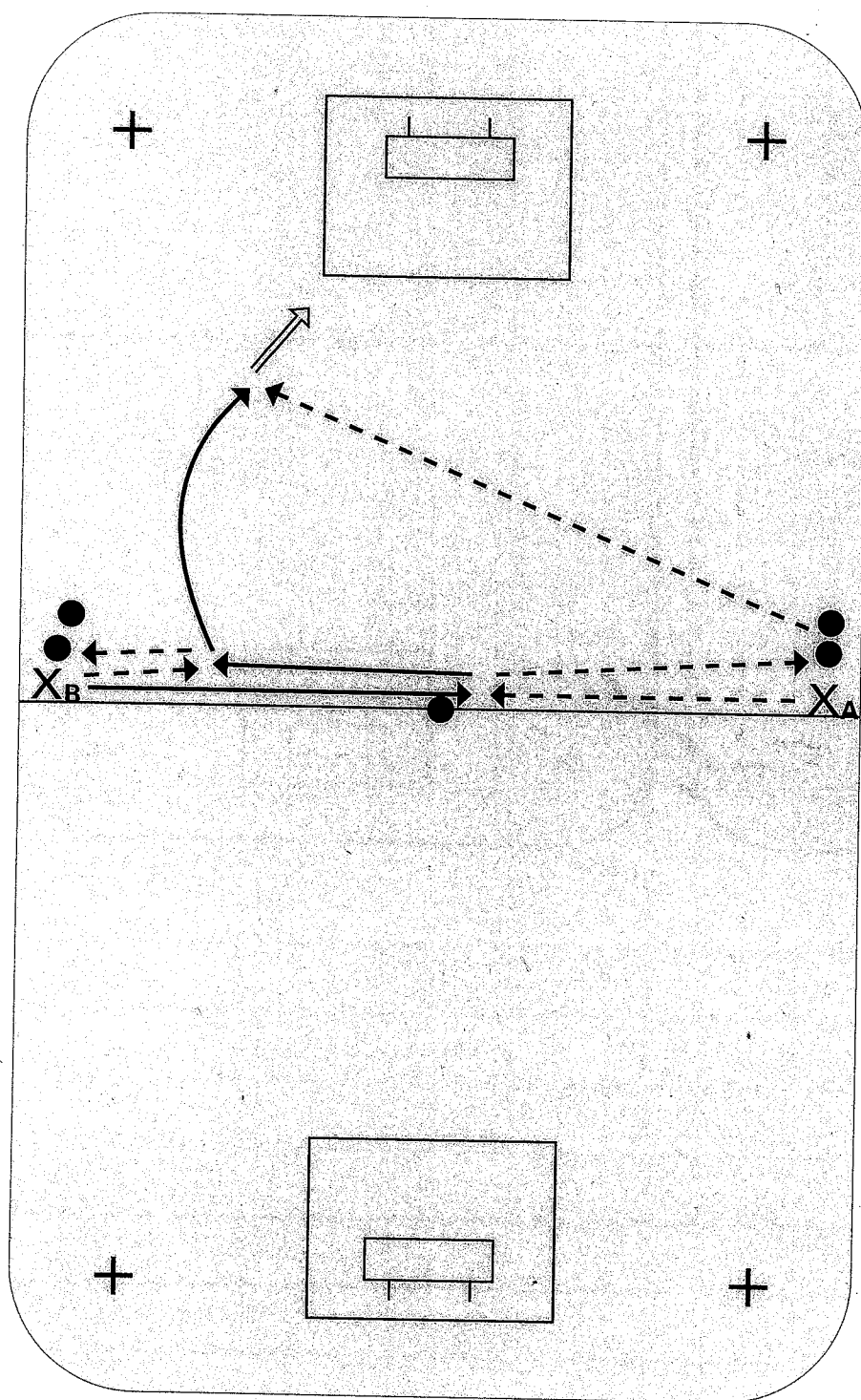
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (*Bollbehandling*)

Förklaring

A driver boll någon meter och slår en backhandsveppassning till B som direktpassar bollen åter till A, som slår en ny backhandsveppassning till C. A springer i en båge och får tillbaka bollen av C, driver boll framåt och går på avslut. Högerfattade och vänsterfattade spelare på var sin planhalva. Byt led: A-C-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

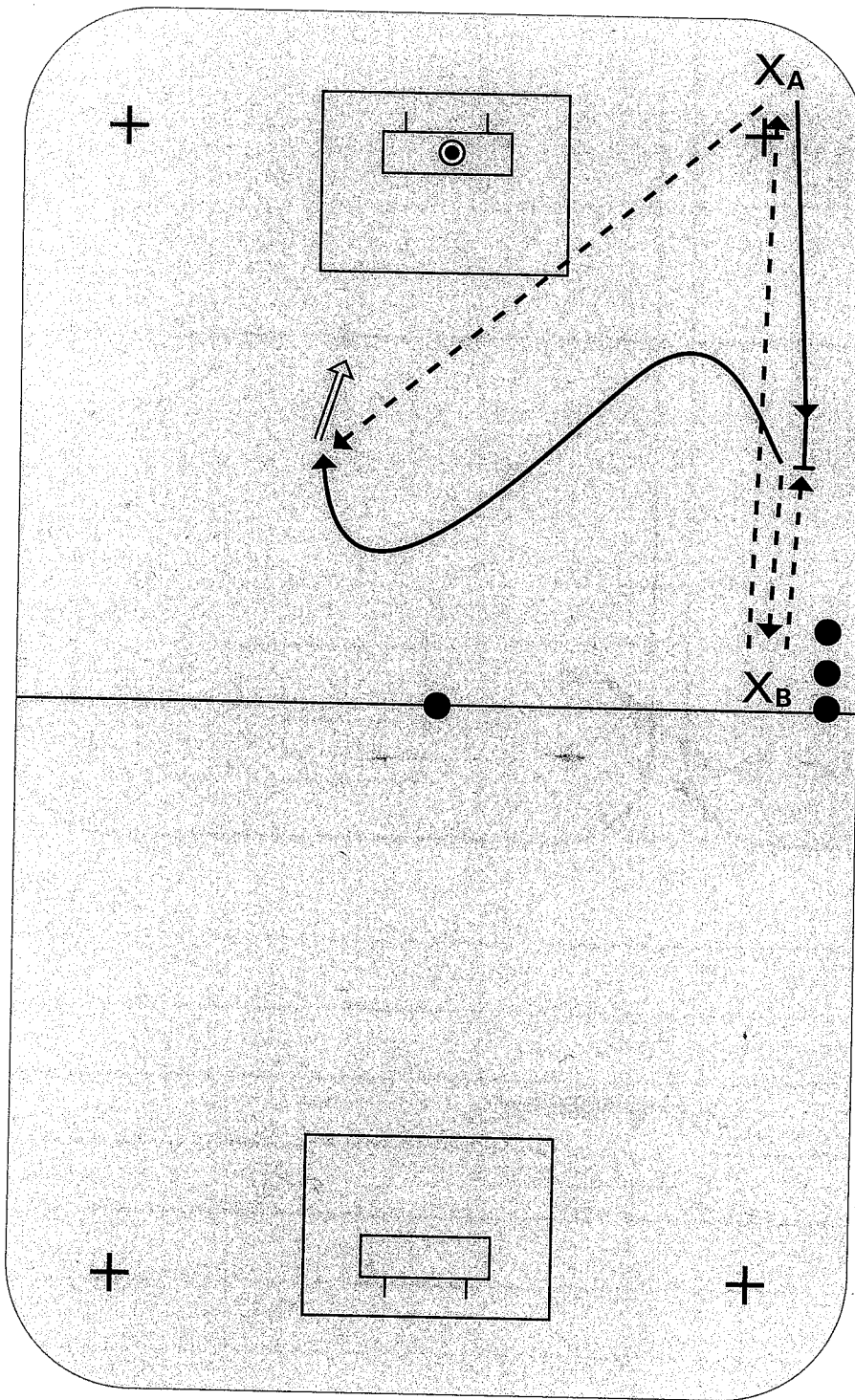
Sveppassning (Passningar)

Ytterligare moment

Förklaring

- B springer mot A längs mittlinjen och får en sveppassning från A.
- B gör ett tydligt stopp och slåpassar tillbaka till A. B vänder sig om och springer mot led B, där andra spelaren i ledet sveppassar till B som direktpassar tillbaka till led B. B fortsätter i båge ut mot kanten och får en sveppassning från A. B avslutar direkt eller efter mottagning. Därefter startar spelare A. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Slåpassning – stillastående
(Passningar)

Ytterligare moment

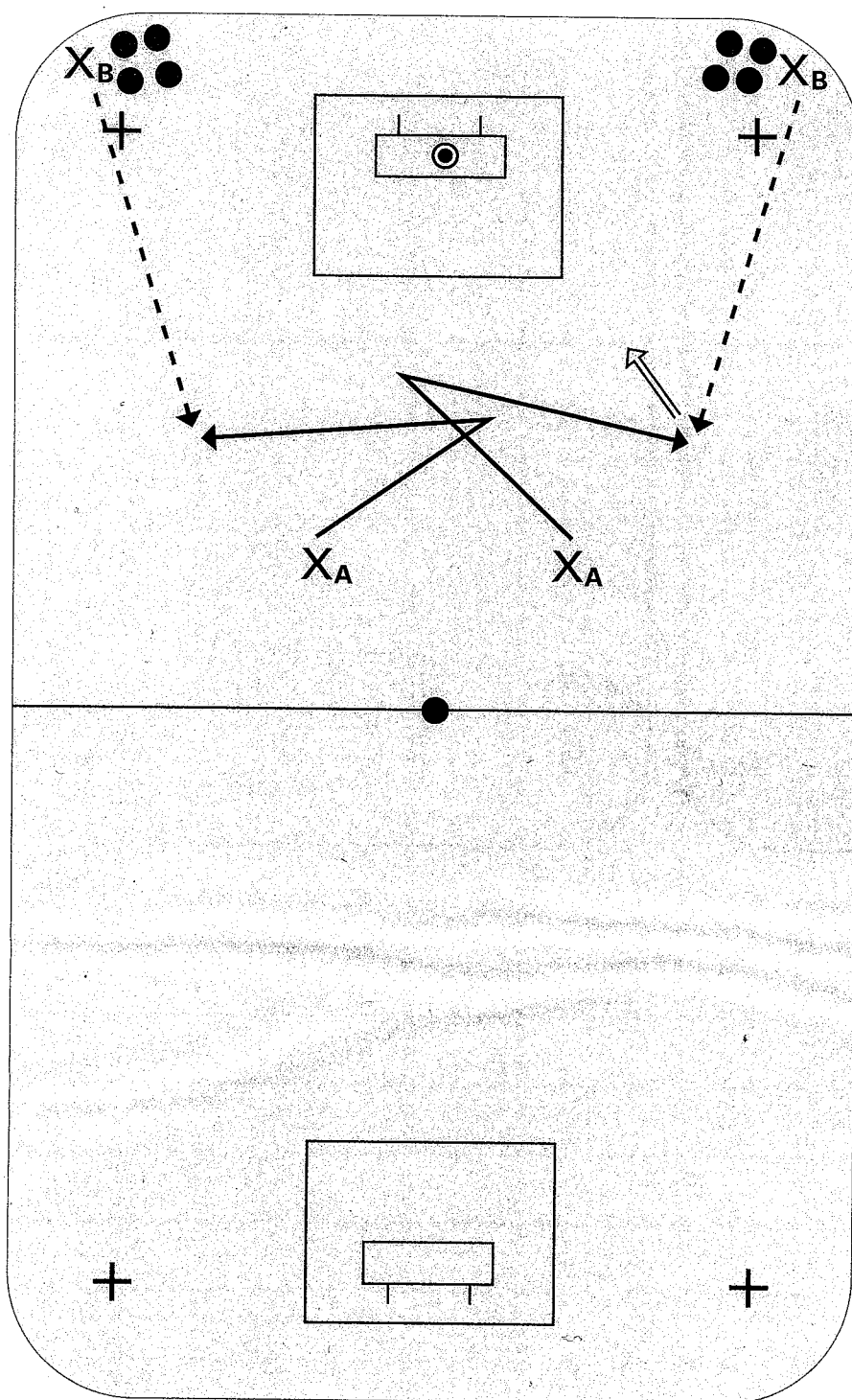
Sveppassning (Passningar)

Förklaring

A springer mot mittlinjen utmed kant och får en slåpassning från B.

- A gör ett tydligt stopp och slåpassar tillbaka till B som sveppassar bollen ner i hörn till led A. A fortsätter och rundar konerna och får en sveppassning från led A. Spelare A tar emot bollen och går på valfritt avslut. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

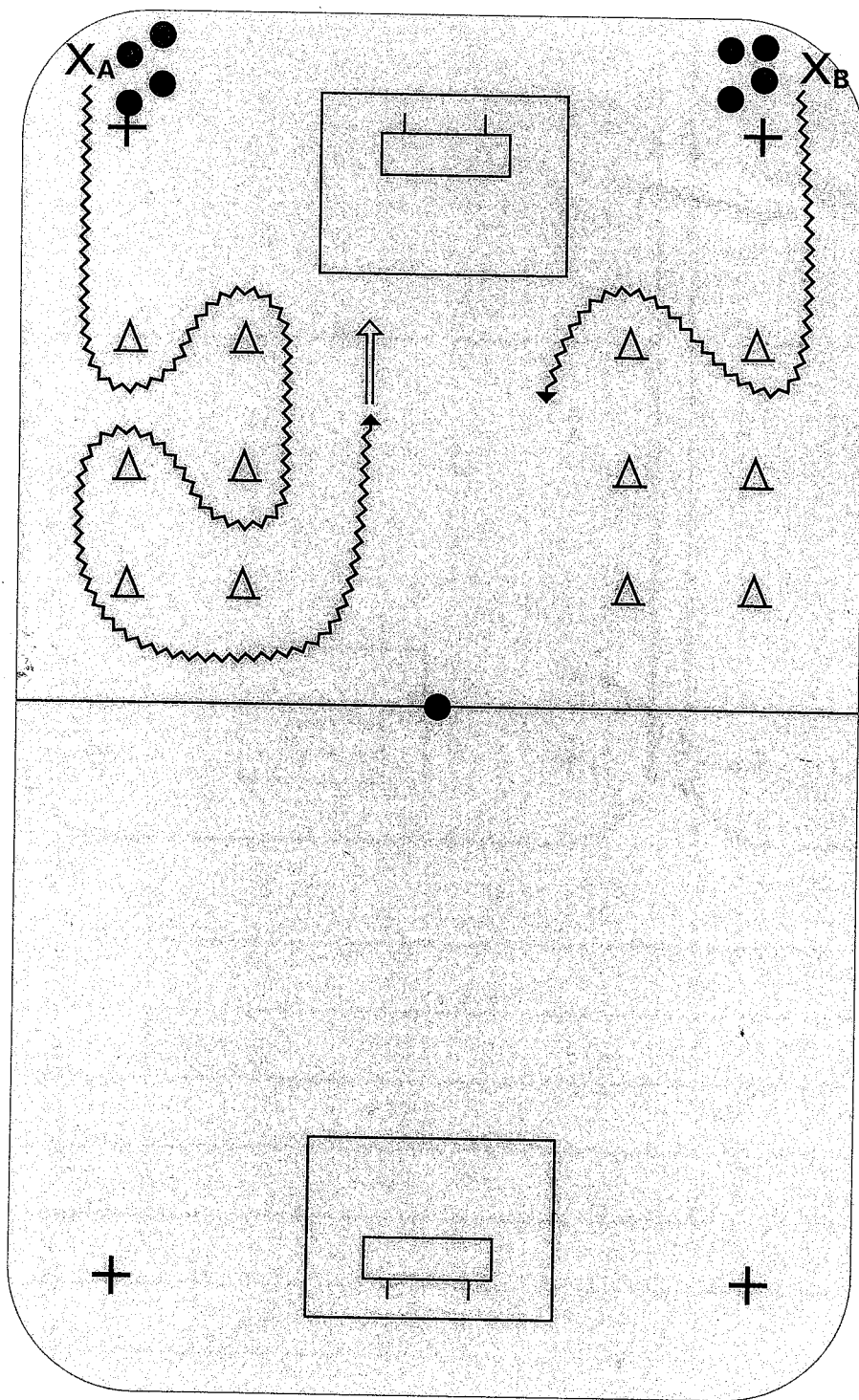
Slåpassning – stillastående
(Passningar)

Ytterligare moment

Förklaring

Vänsterfattad spelare A startar och springer mot bortre yta, springer som ett V och kommer på främre yta, får en slåpassning från hörn (B) och avslutar direkt. Sedan springer högerfattad spelare A, gör V-löpning och får slåpassning från B i hörn och går på direktavslut. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Driva boll i hög fart (*Bollbehandling*)

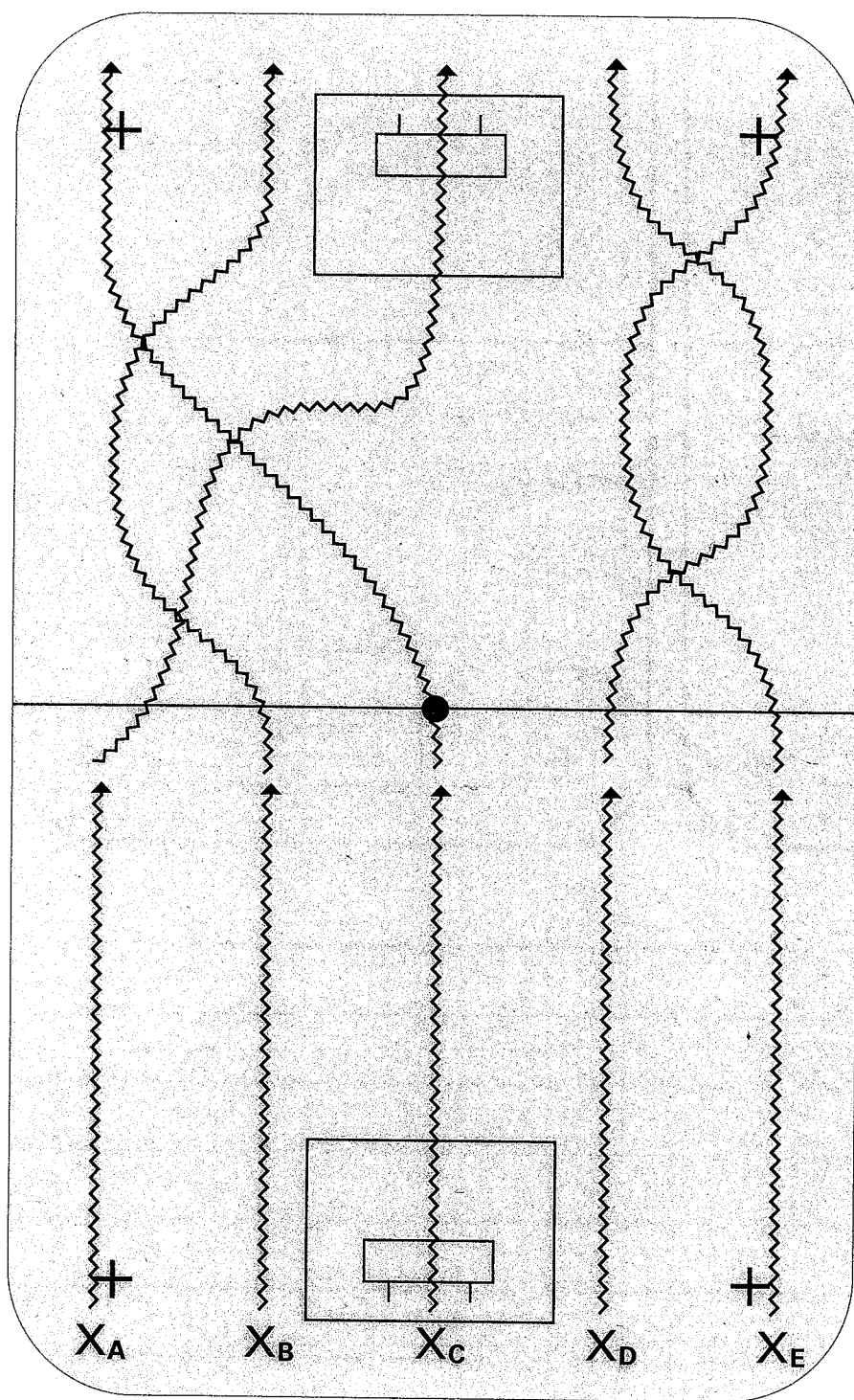
Ytterligare moment

Dragskott i hög fart (*Skott*)

Förklaring

A driver boll runt konerna och går sedan på avslut, dragskott i hög fart. När A kommit halvägs startar B. Byt led: A-B-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Split vision – i fart (*Bollbehandling*)

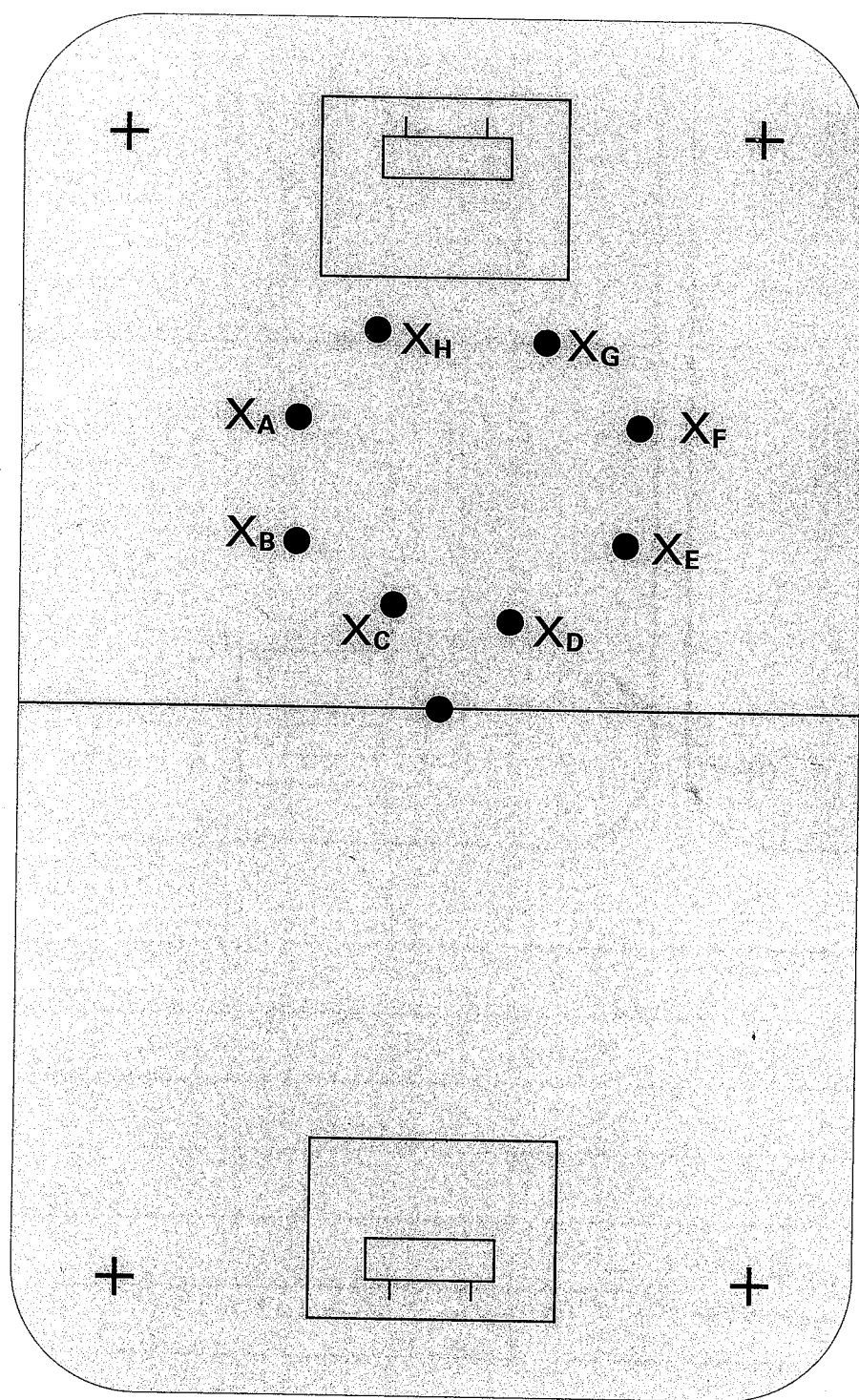
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (*Bollbehandling*)

Förklaring

Spelarna startar vid förlängd mållinje. Vid signal startar spelarna driva boll framåt. Fokus ska ligga på split vision i fart. För att verkligen träna detta ska blicken hållas på övre kanten av sargen. I början löper man bara rakt framåt. Efterhand kan man göra det svårare genom att man byter positioner och löper om varandra. Spelarna utmanar sig själva genom att öka farten och att byta riktning.

Egna anteckningar



Huvud-moment

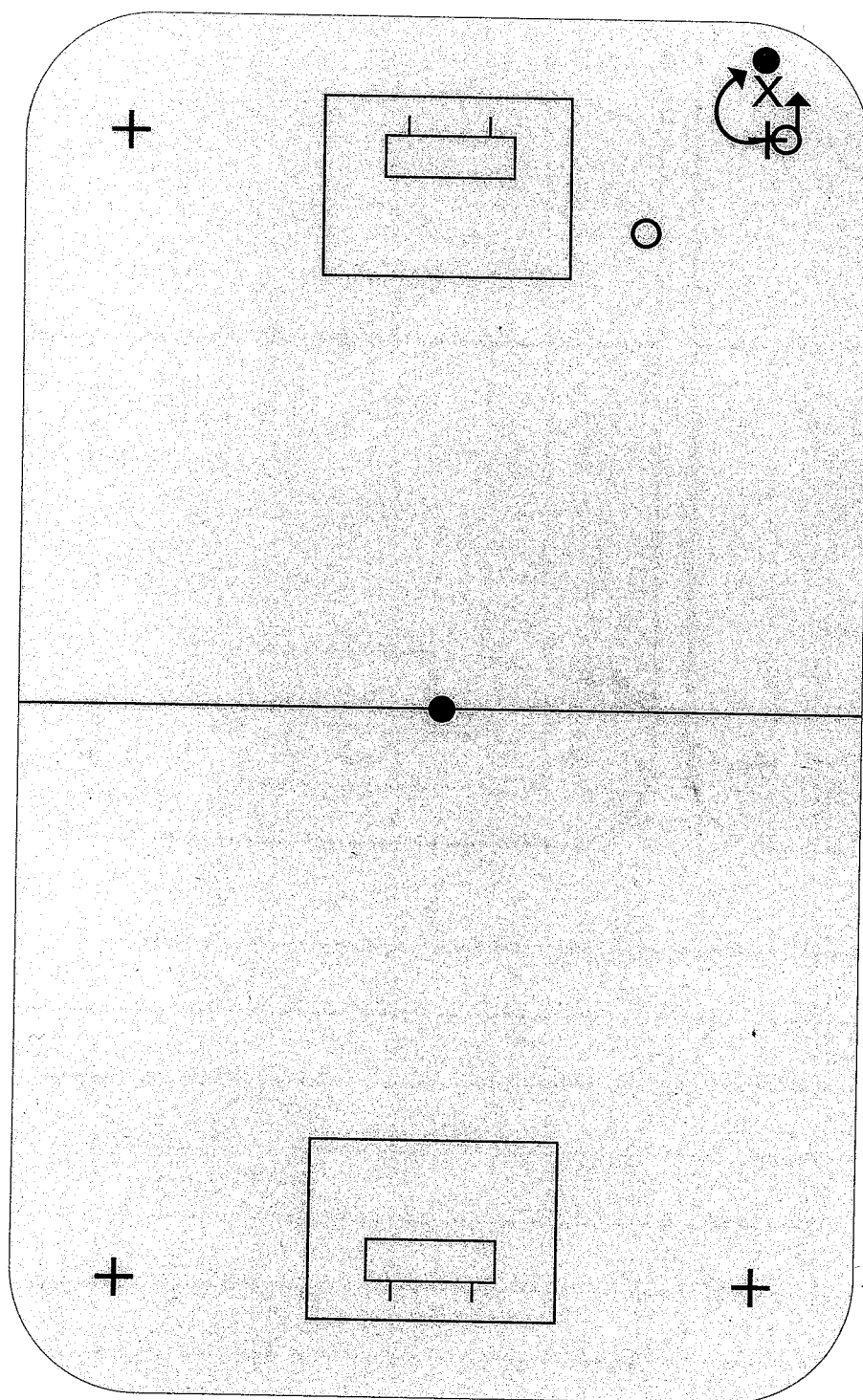
Vickningar – stillastående
(Bollbehandling)

Ytterligare moment

Förklaring

Spelarna står relativt nära varandra och genomför vickningar stillastående.

Egna anteckningar



Huvud-moment

Täcka boll (Bollbehandling)

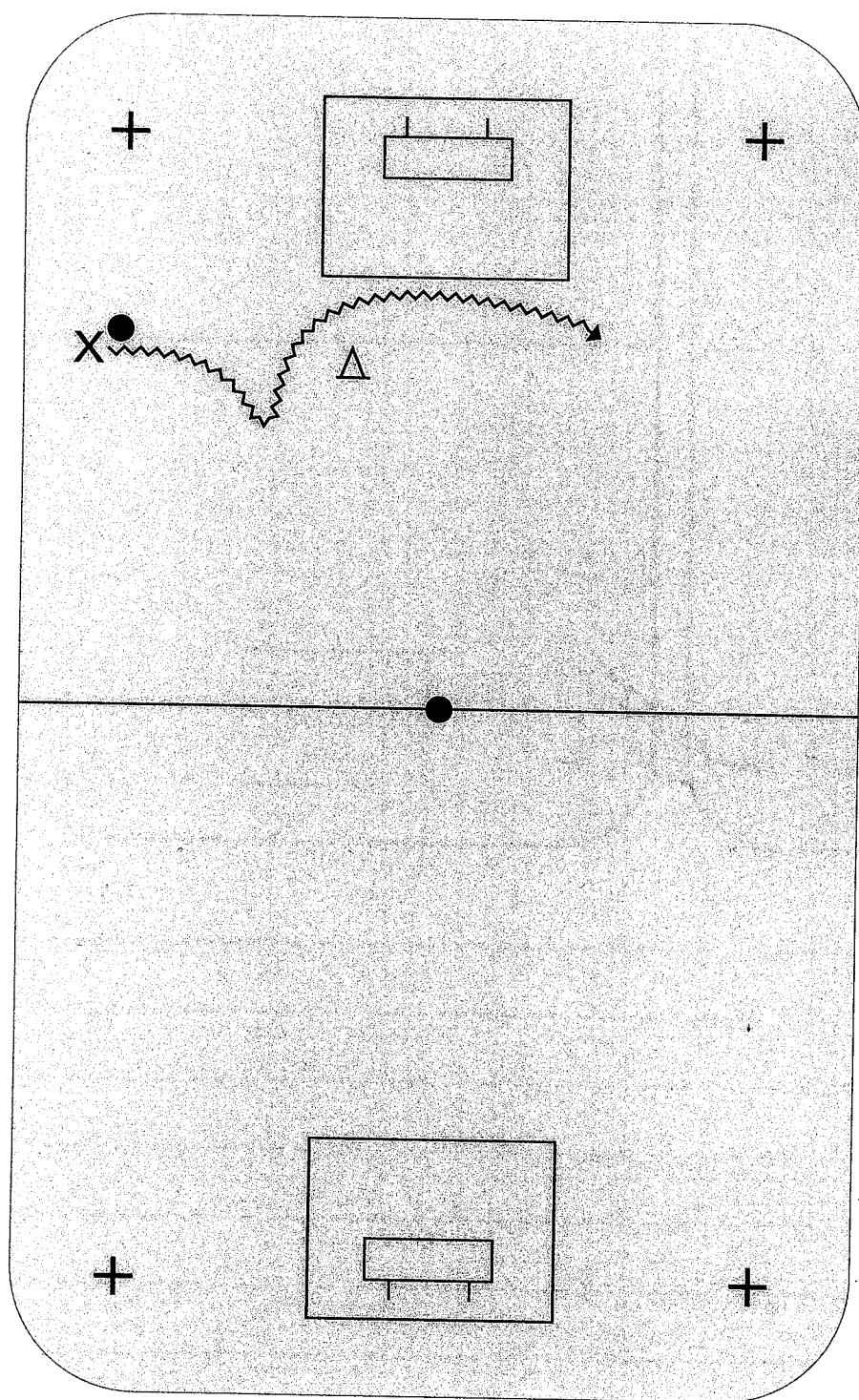
Ytterligare moment

Stötbrytning
(Övrigt – försvarsagerande),
Svepbrytning
(Övrigt – försvarsagerande)

Förklaring

Spelare med boll (X) ställer sig i hörnet och ska efter tränarens signal täcka boll och hindra att motståndaren (O) kommer åt bollen. Den försvarande spelaren (O) ska vara aggressiv och försöka vinna bollen. Efter hand kan man sätta in en försvarande spelare till för att öka svårighetsgraden. X ska jobba med låg tyngdpunkt i ready position för att lättare kunna täcka bollen.

Egna anteckningar



Huvud-moment

Dribbla (Bollbehandling)

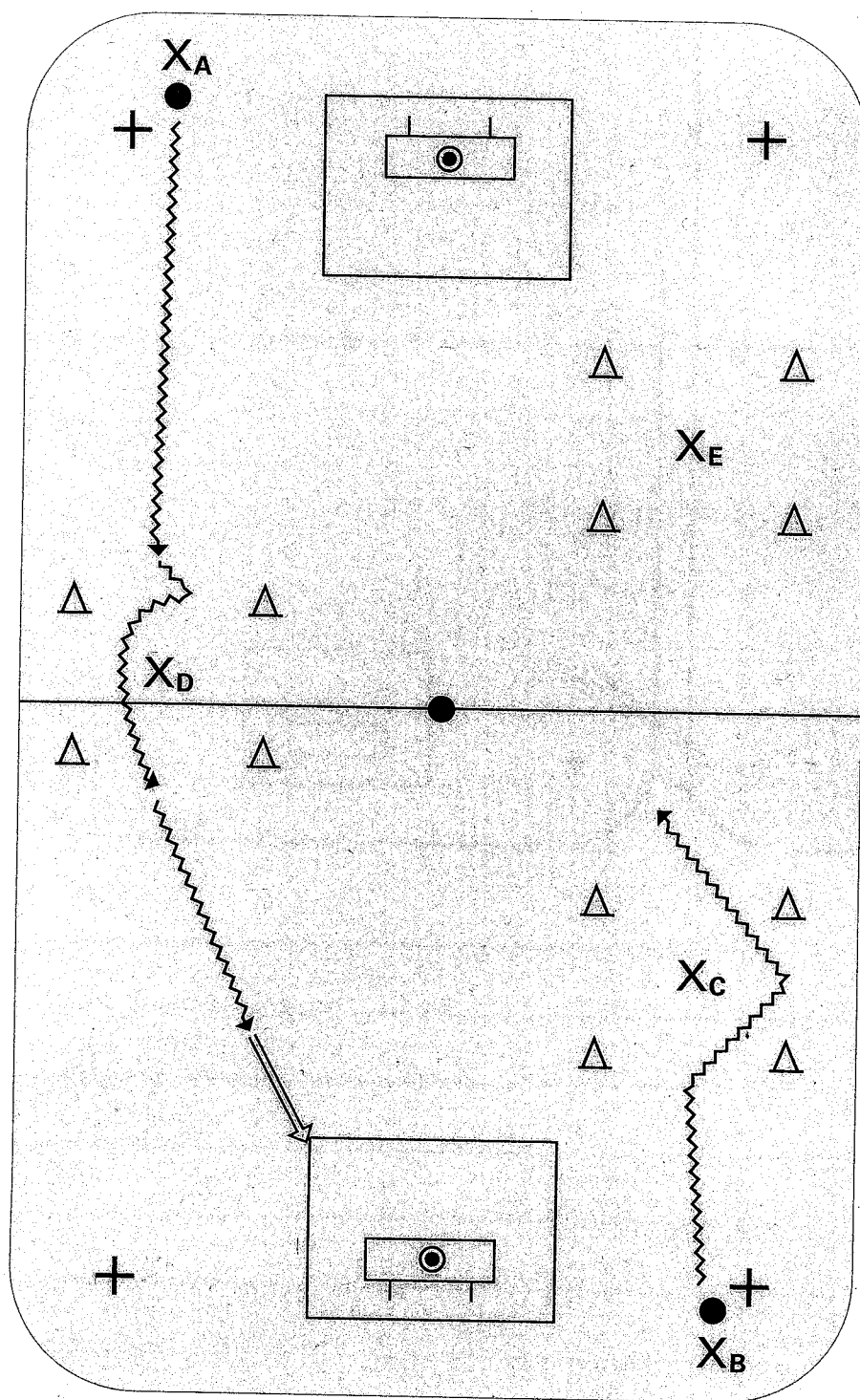
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

X startar med boll och driver boll framåt. Använd en kona eller annat form av hinder som X gör sin fint mot. Man kan byta ut hindret mot en ledare eller passiv spelare. Varje fint ska följas av en tempoväxling.

Egna anteckningar



Huvud-moment

Dribbla (Bollbehandling)

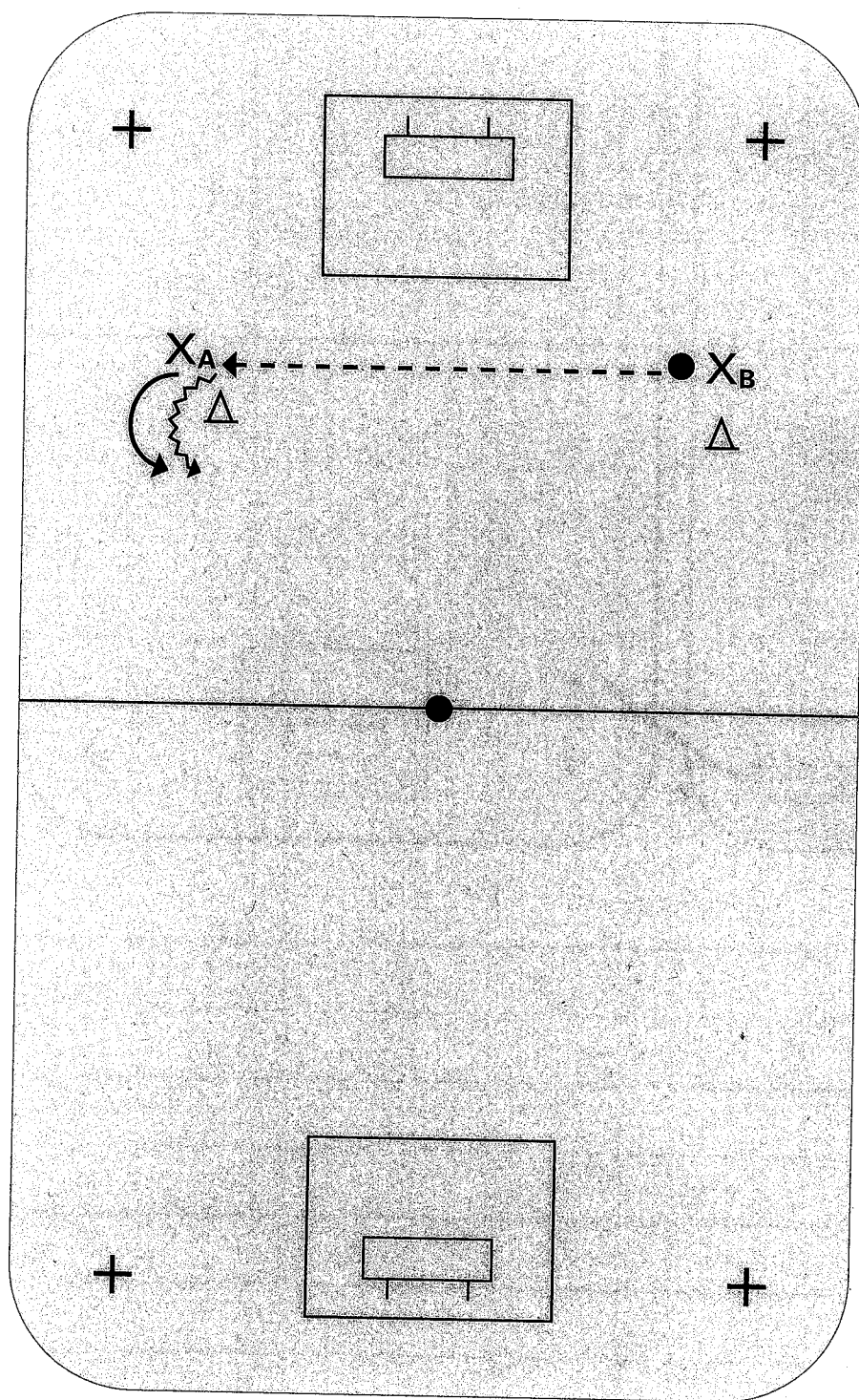
Ytterligare moment

Stötbrytning
(Övrigt – försvarsagerande),
Svepbrytning
(Övrigt – försvarsagerande)

Förklaring

Spelare A genomför den enklare varianten med en fyrkant på vägen. A ska ta sig förbi D med bollen under kontroll. A ska komma in med boll mellan konerna och komma ut mellan konerna med bollen under kontroll. D ska försöka försvara och antingen vinna bollen från A eller slå undan bollen. Kommer A ur fyrkanten med boll får denne gå på avslut. För B finns två kvadrater att ta sig igenom. C och E agerar försvarare. Vid förlorad boll fortsätter C med bollen mot E. Om B tar sig förbi fortsätter B mot E. Fyrkanternas storlek kan justeras för att ändra svårighetsgraden.

Egna anteckningar



Huvud-moment

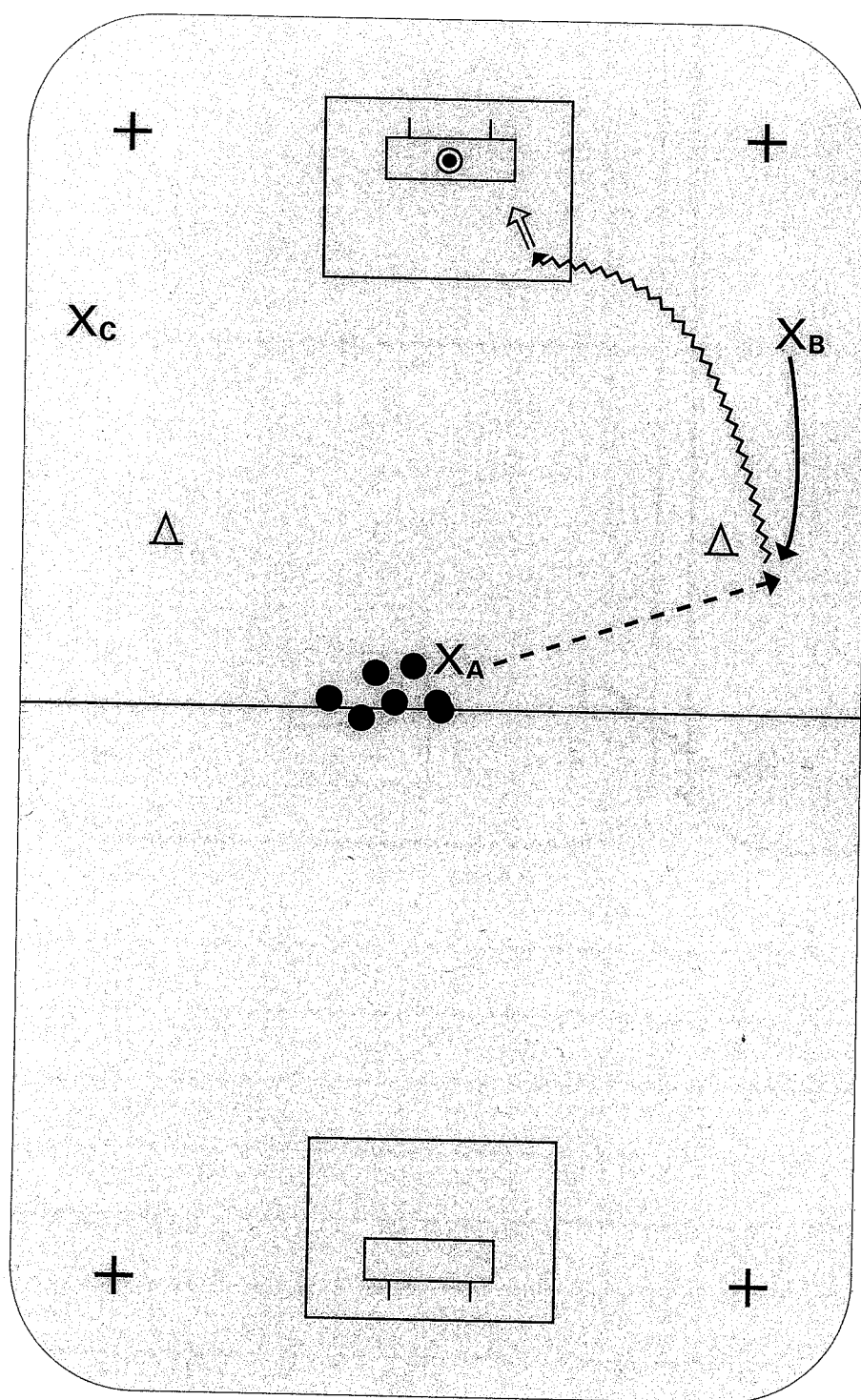
Överlägg (Mottagningar)

Ytterligare moment

Förklaring

A lägger ut sin klubba på ena sidan om konan. Det ska vara så att forehandsidan är på den sidan. Passning från B slås till A's forehandsida som tar emot bollen och tar den med sig förbi konan genom ett överlägg. Därefter slås bollen tillbaka till B, på dennes forehandsida. B tar emot med ett överlägg.

Egna anteckningar



Huvud-moment

Medtag (Mottagningar)

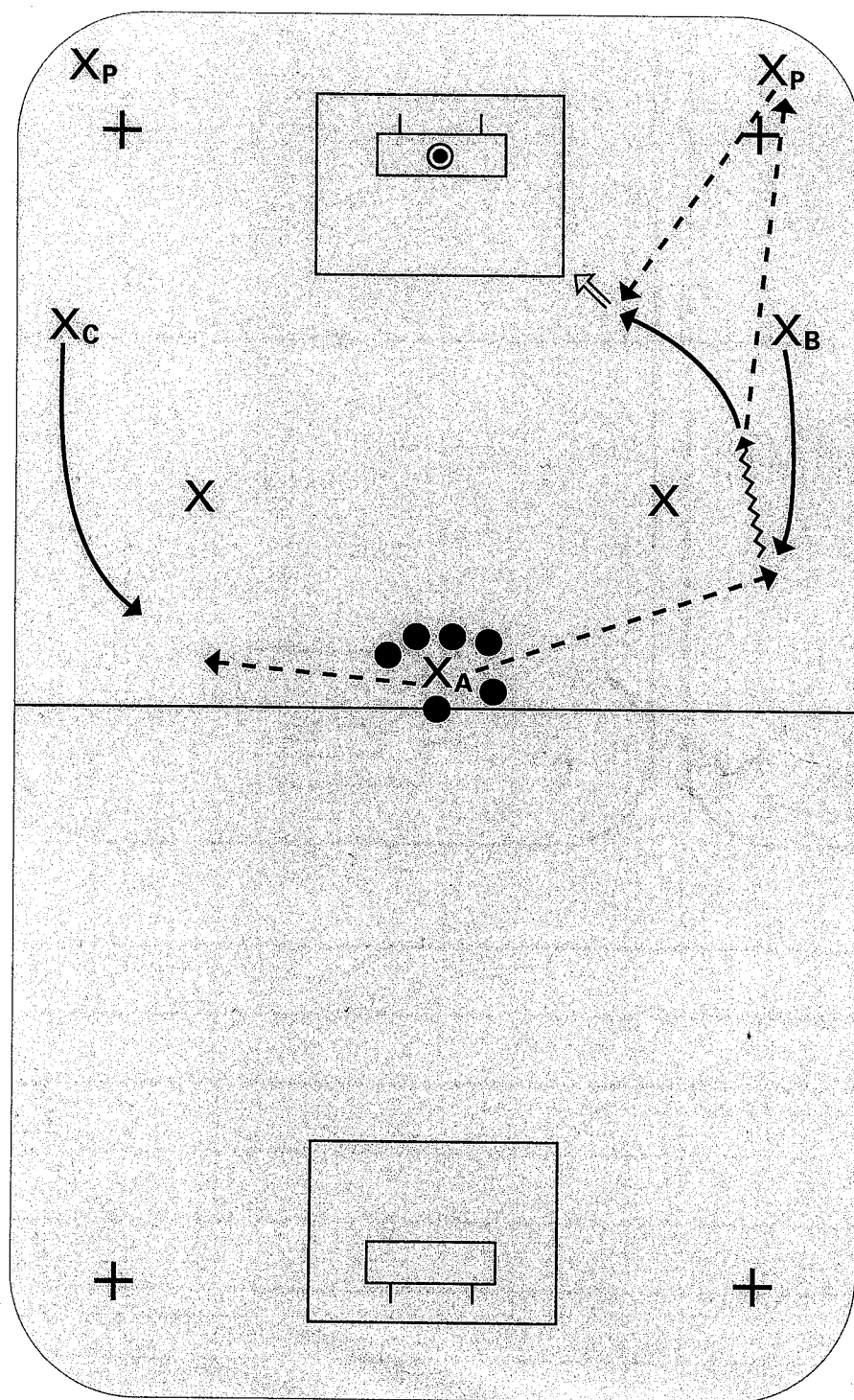
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

Spelare B rör sig uppåt mot mittlinjen och passerar konan med ca 1 meter. I samma ögonblick får B passning från A. B gör ett medtag förbi konan, driver boll och går sedan på avslut. Därefter löper C upp på sin kant. Medtag kan göras både med forehand och backhand, alltså ska spelarna hela tiden byta kant i övningen. Byt: A-B-A-C-A

Egna anteckningar



Huvud-moment

Medtag (Mottagningar)

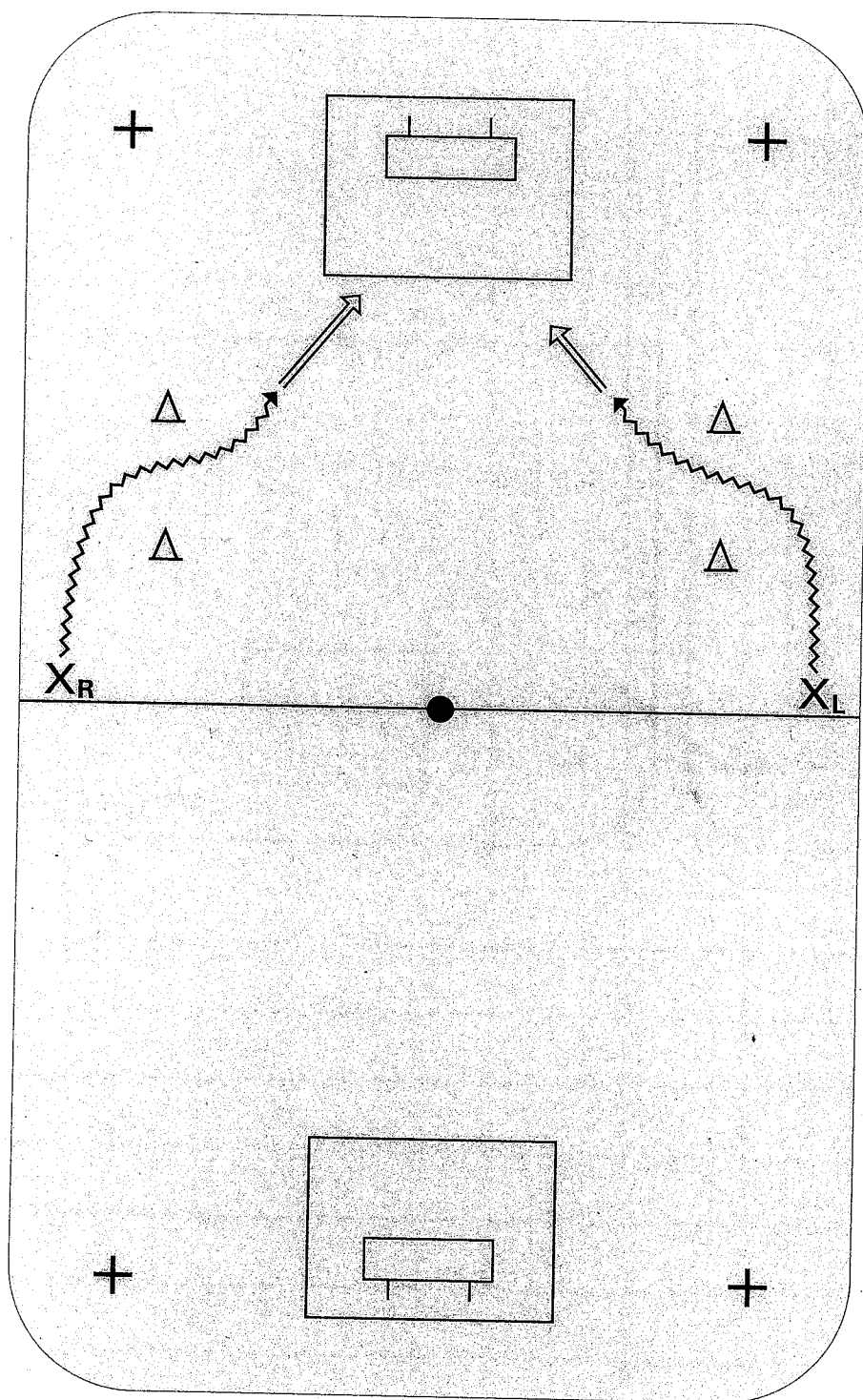
Ytterligare moment

Direktpassning – stillastående (Passningar)

Förklaring

Spelare B löper förbi försvararen på sin kant och gör sig spelbar. När B är spelbar får B en passning från A. B gör ett medtag förbi sin motståndare och slår sedan passning ner till P, som direktpassar bollen till B igen, som går på direktavslut. Sedan byter man kant och C löper upp och möter. Försvarande O kan vara mer eller mindre aktiv i sitt försvarande. P's passning ska vara direkt! Byt led: A-B-A-C-A. P är fasta passare och byts ut efterhand. O och fasta försvarare och byts ut efterhand.

Egna anteckningar



Huvud-moment

Dragskott i hög fart (Skott)

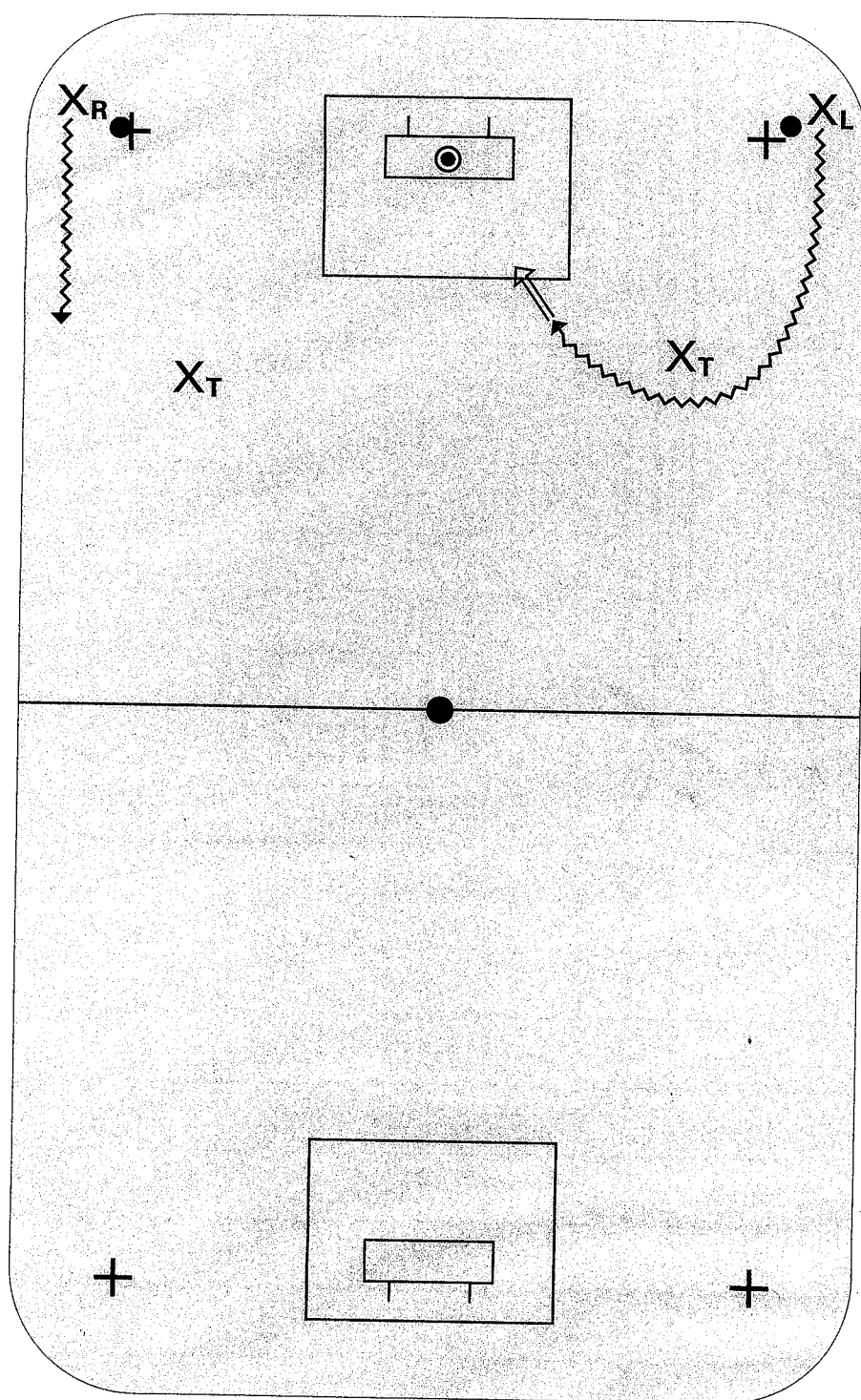
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

Vänsterfattade spelare ställer sig i led L och högerfattade spelare ställer sig i led R. L driver boll framåt och löper sedan mellan konerna och skjuter ett dragskott. Ju högre fart med god precision, desto bättre. Därefter är det R's tur. Är det många fler L än R, kan man låta två eller tre L skjuta, innan nästa R går på dragskott i fart. Fokus ska ligga på precision och fart.

Egna anteckningar



Huvud-moment

Dragskott i hög fart (Skott)

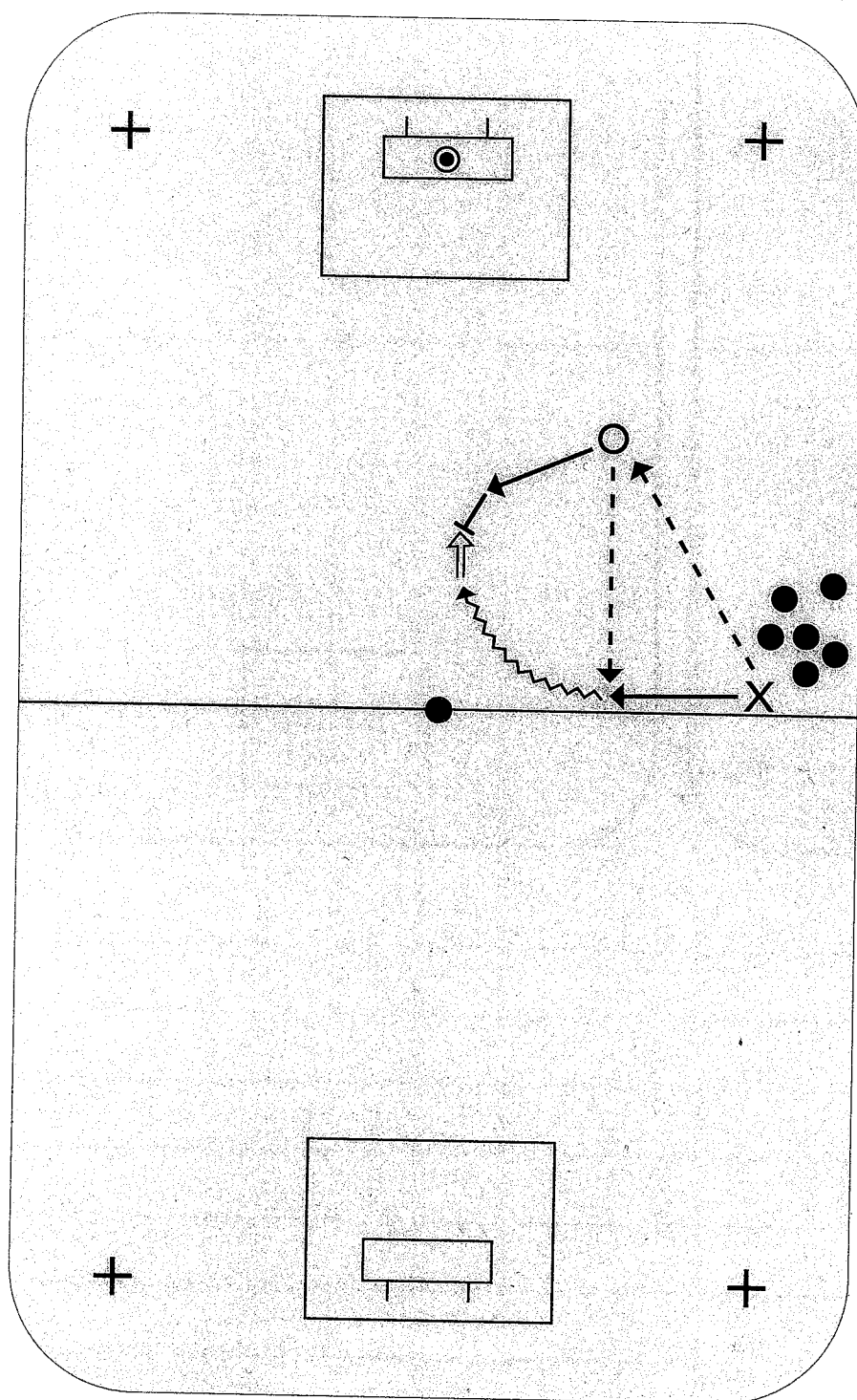
Ytterligare moment

Driva boll i hög fart (Bollbehandling)

Förklaring

Led L består av vänsterfattade spelare. Led R består av högerfattade spelare. L startar med boll från hörnet och driver boll. L ska sedan driva förbi T och skjuta dragkott i fart. T kan vara mer eller mindre passiv, för att öka svårighetsgraden på övningen.

Egna anteckningar



Huvud-moment

Täcka skott med klubban
(Övrigt – försvarsagerande)

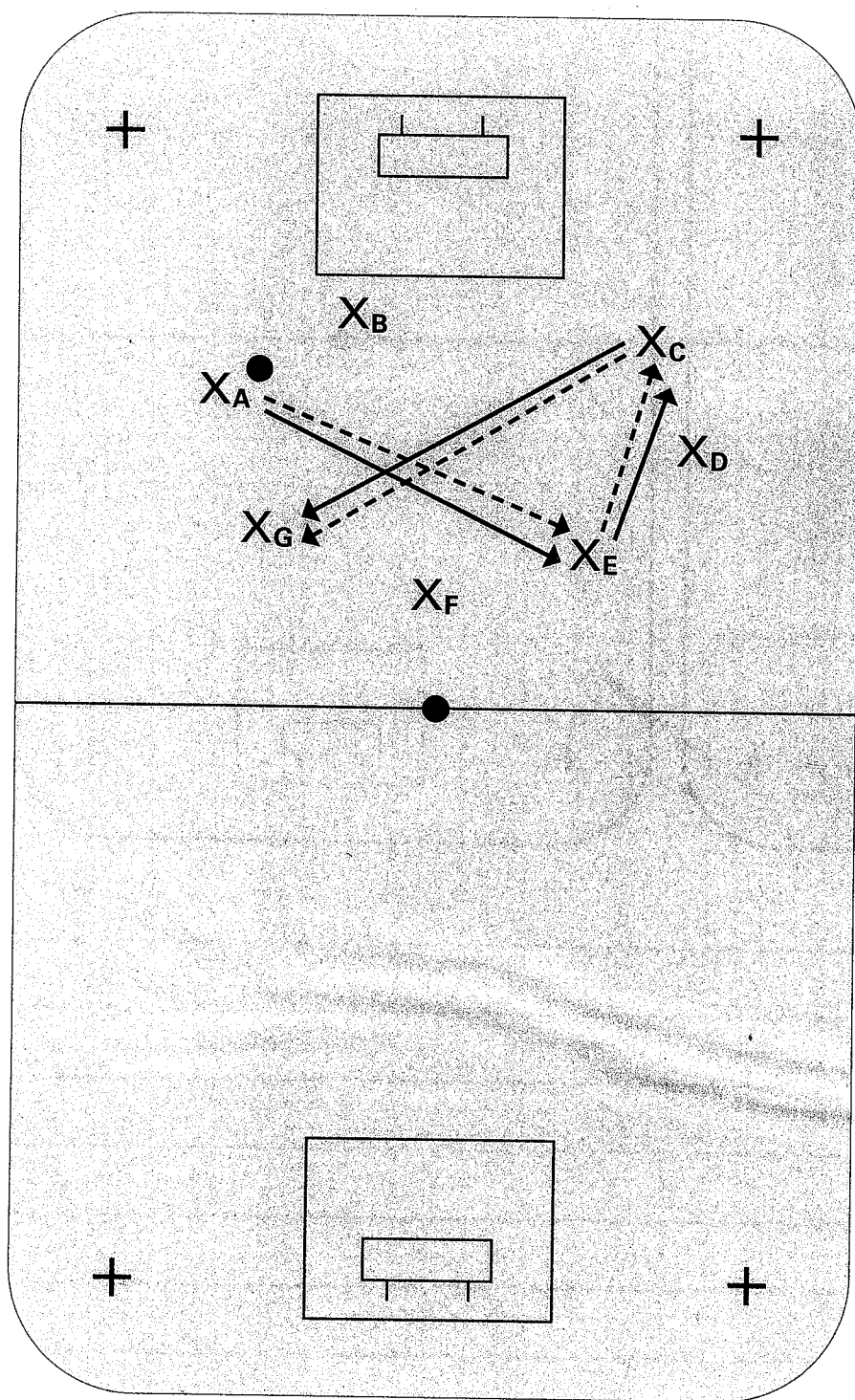
Ytterligare moment

Direktpassning – stillastående
(Passningar)

Förklaring

X passar bollen till O som direktpassar tillbaka till X. X tar emot bollen och driver boll inåt i banan och går sedan på avslut. Under samma tid rör sig O inåt i banan för att täcka skottet. På blå nivå ska fokus ligga på att täcka skottet med klubban.

Egna anteckningar



Huvudmoment

Direktpassning – stillastående
(Passningar)

Ytterligare moment

Förklaring

5 spelare eller fler ställer sig i en ring. Om man är fler spelare än 5 får man inte passa till sin granne. Är man färre än fem spelare får man passa till vem man vill. När man har passat bollen springer man dit man har passat. Passningarna ska vara direktpassningar.

Egna anteckningar