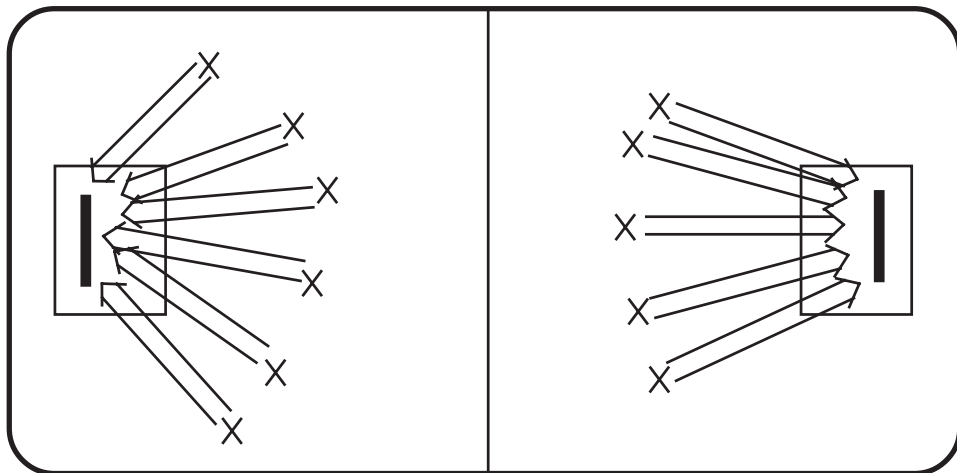


ÖVNING

Avslut: Halvmåne

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Spelarna delas upp på planhalvorna och man skjuter från höger till vänster och sedan från vänster till höger, Prova olika sorters skott.


Syfte: Skottinläring samt att målvakten får träna att förflytta sig.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll 

Rörelse framåt med boll 

Passning 

Skott 

Spelarled
A B C

Anfallsspelare



Försvarsspelare



Boll



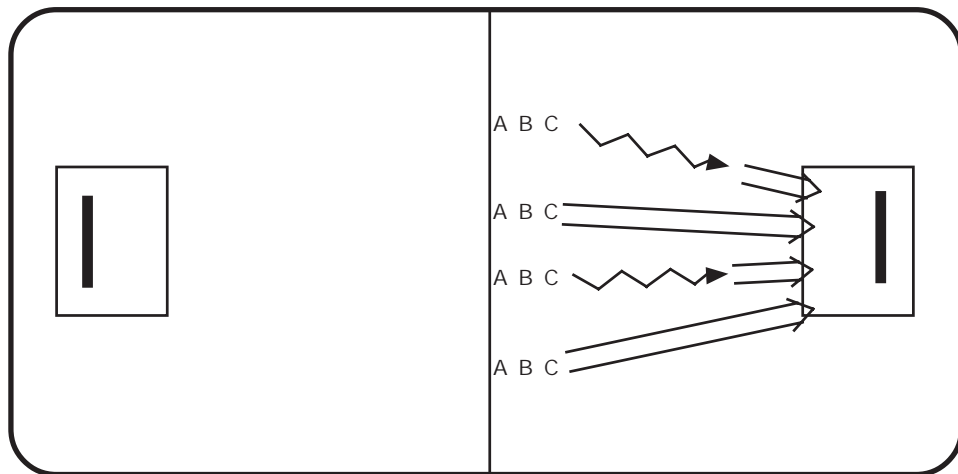
Kon



ÖVNING

Avslut: Skott/dribbling

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Fyra led där spelran byter medurs. Varannan skott, varannan dribbling. Tid 2x5 minuter så att målvakterna får vila och dricka vatten.

Syfte: Lära sig att avsluta från olika positioner samt att målvakterna får jobba med olika avslut.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning →

Skott →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

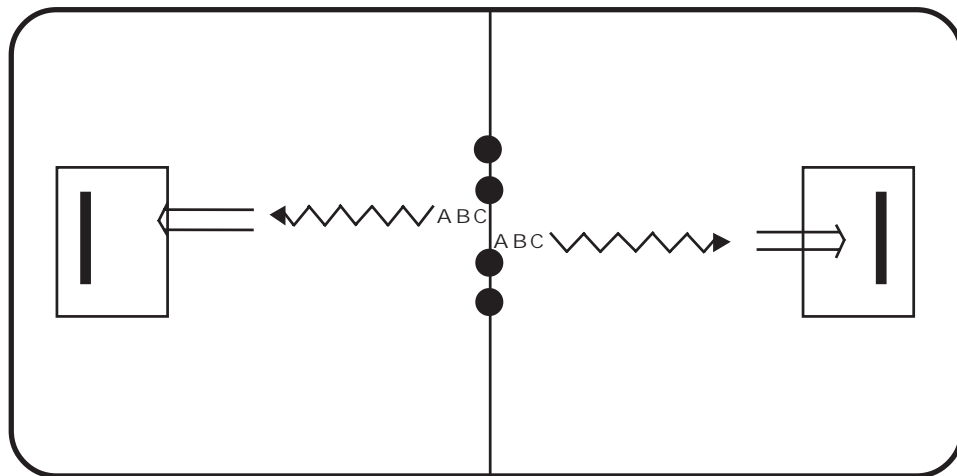
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Straffar

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Spelarna ställer upp på led och gör valfritt avslut.
Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att hitta luckor hos målvakterna samt för målvakterna att täppa till eventuella luckor.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

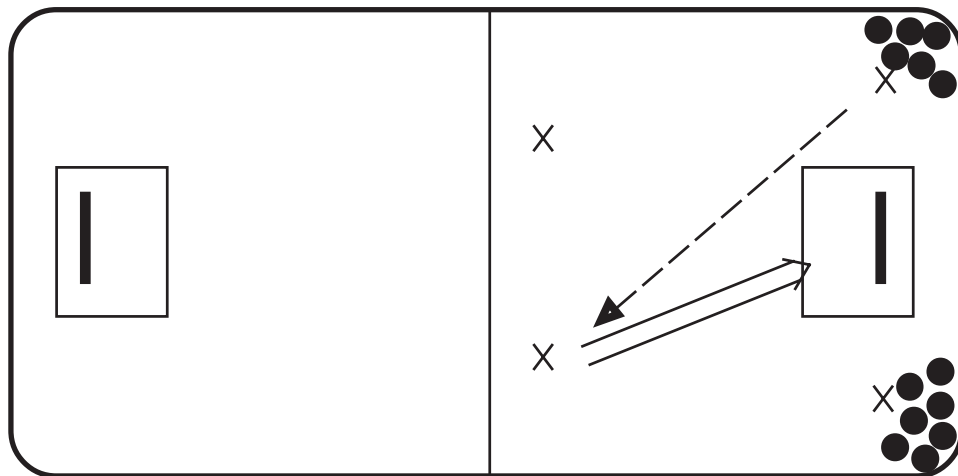
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Korset

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Diagonalpassning och skott. Varannan sida. Byt platser efter 2 pass/skott, byt medurs. Efterhand kan man prova direktskott. Tid 10 minuter.

Syfte: Målvakten får jobba i sidled och skytten lär sig skjuta från distans.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

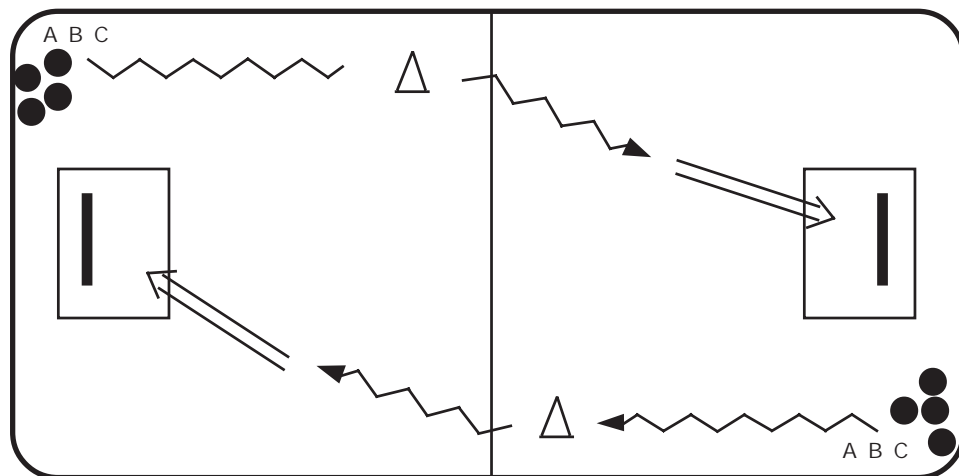
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Straffstaffet

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två lag, första spelarna i lagen startar samtidigt och springer upp till konan, gör en kullerbytta för att sedan fortsätta och avsluta. Efter avslut är der full fart tillbaka och växla. Först till tio mål vinner. Två omgångar.

Syfte: Avsluta i fart samt att träna rumsorientering.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll
→

Rörelse framåt med boll
↗

Passning
- - - - - →

Skott
= = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

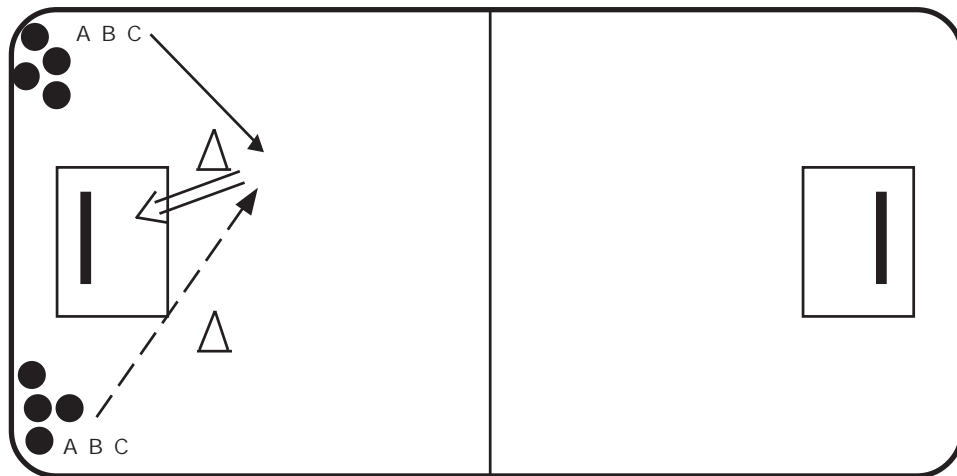
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Slottet

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Den förste spelaren springer upp till konan och får passning från det motsatta hörnet och skjuter direkt. Efter passningen springer passningsläggaren upp och får passning och avslutar. Byt hörn efter avslut. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig skjuta direkt och i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
O

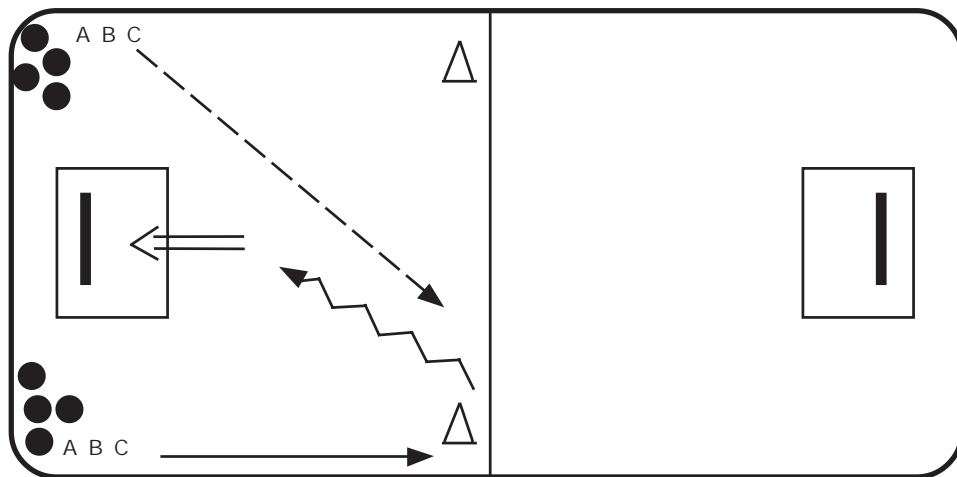
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Hörnen

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Förste man i det ena ledet springer upp och rundar konan, får en passning från det andra ledet och går på avslut. Efter passningen sticker nästa spelare. Varannan sida. Tid 10 minuter.

Syfte: Ta emot bollen och avsluta i fart.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

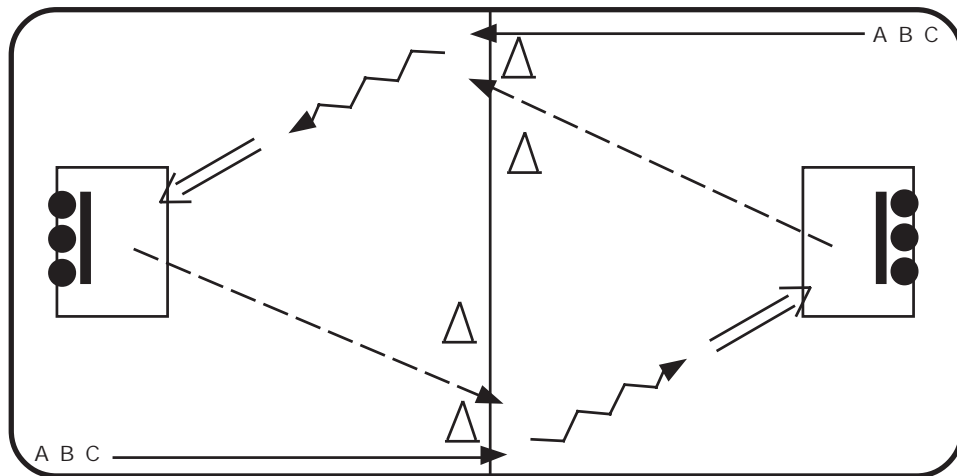
Boll
●

Kon
△

ÖVNING

Avslut: Kontring

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Lägg bollarna på målet. Målvakterna tar ögonkontakt med varandra och kastar samtidigt, det gäller för utespelarna att tajma löpningen med utkastet och sedan gå på avslut. Tid 10 minuter.

Syfte: Låta målvakterna vara med och styra uppspelet samt träna en snabb spelvändning.

Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled
A B C

Anfallsspelare
X

Försvarsspelare
○

Boll
●

Kon
△