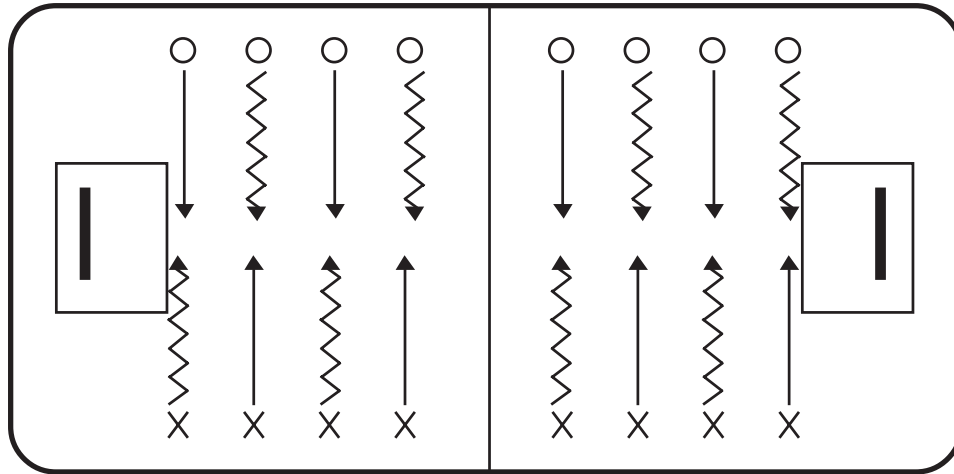


# ÖVNING

Teknik: 1:1

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Använd hela planen och låt seplarna prova olika sorters finter. Tex kropps- och passningsfint. Den som försvarar kan vara lite passiv till en början. Byt uppgifter efter 2 min. Tid 6x2 min.

Syfte: Lära sig att utmana och komma förbi samt för försvarare att inte släppa någon förbi.

## Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled  
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare



Boll



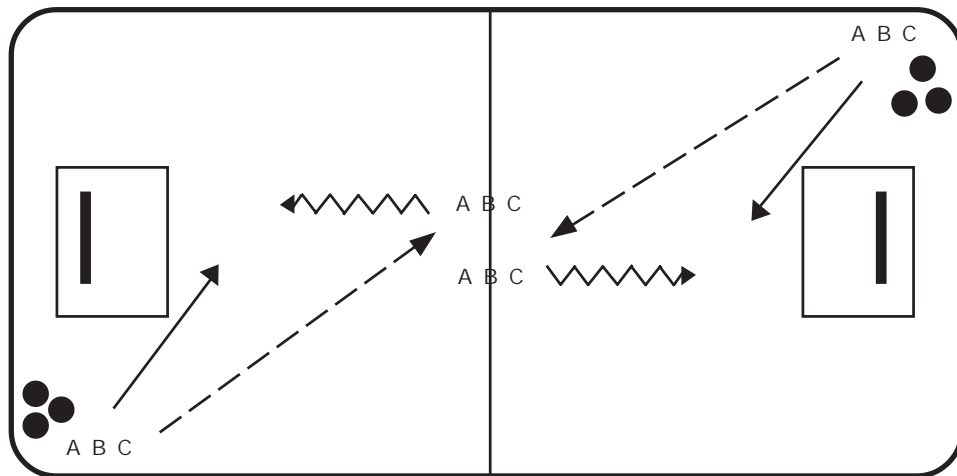
Kon



# ÖVNING

Teknik: 1:1 med avslut

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela upp spelarna i fyra led. Övningen startas genom att backen slår upp en passning till forwarden som tar emot och utmanar backen som klivit in på banan. Byt positioner efter avslut. Tid 15 minuter.

Syfte: Lärsa sig att utmana och bli utmanad.

## Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll ↗

Passning - - - - - →

Skott ==>

Spelarled  
A B C

Anfallsspelare  
X

Försvarsspelare  
○

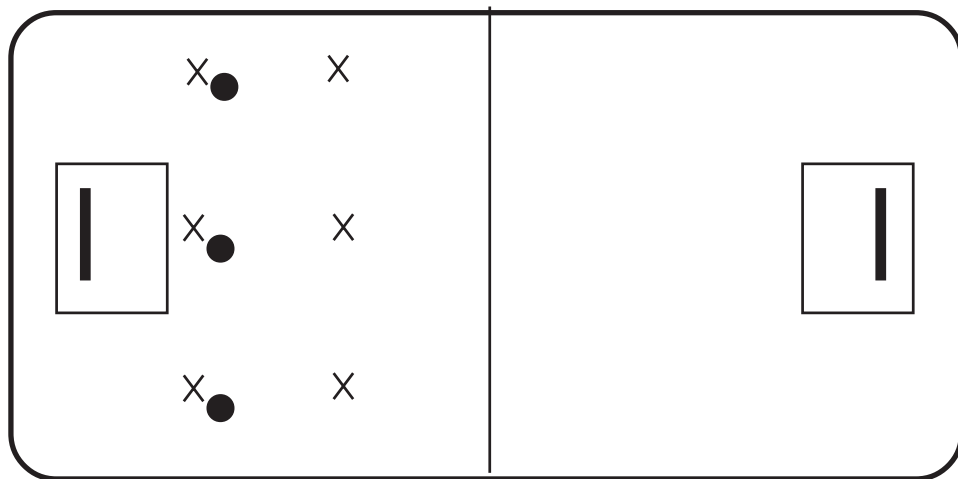
Boll  
●

Kon  
△

# ÖVNING

Teknik: Jonglering

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två spelare som står nära varandra och jonglerar och spelar bollen till varandra i luften. Man kan även vara fler än två. Målvakterna tränar jonglering med händerna. Tid 10 minuter.

Syfte: Öva upp känslan och bollkontrollen.

## Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled  
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

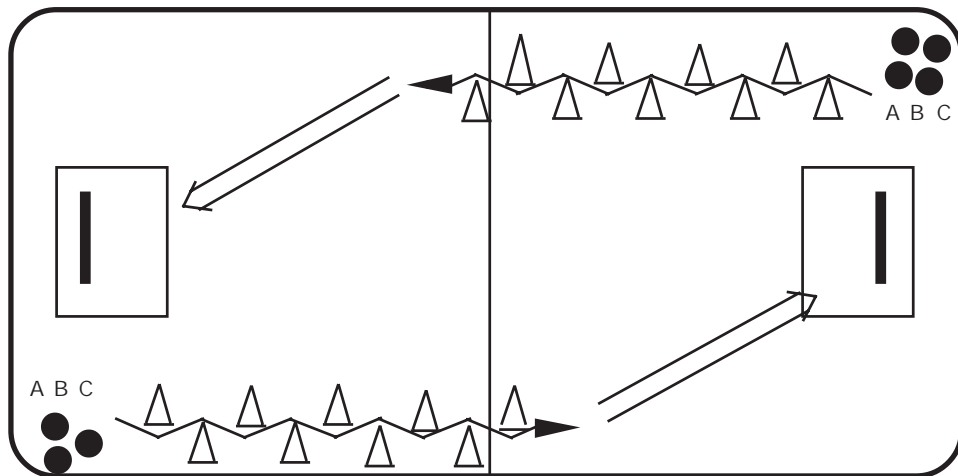
Boll

Kon

# ÖVNING

Teknik: Slalombana

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Gruppen delas upp i två hörn och efter det att man skjutit ställer man sig sist i det andra hörnet. Övningen kan byggas på genom att man efter avslut går på mål och styr eller tar retur på nästa avslut. Tid 10 minuter.

Syfte: Lära sig att ta med bollen och skjuta i fart.

## Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled  
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

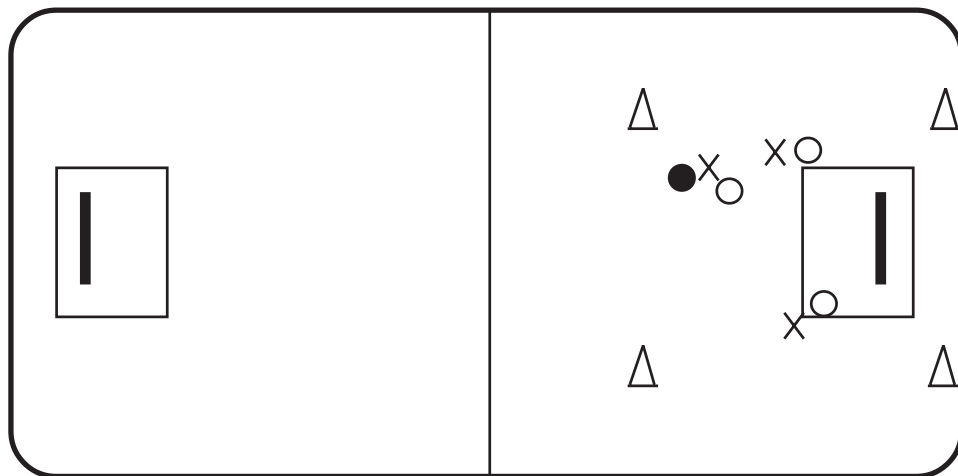
Boll

Kon

# ÖVNING

Teknik: Smålagsspel

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Spela 3 mot 3 inom visst område. Lyckas försvararna slå ut bollen så byter man och försvararna anfaller. Kör i 2 minuter, sen tar du in 6 nya spelare. Tid 15 minuter.

Syfte: Lära sig att täcka bollen samt att snabbt hitta lösningar i spelet.

## Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll →

Rörelse framåt med boll →

Passning - - - - - →

Skott = = = = = →

Spelarled  
A B C

Anfallsspelare  
X

Försvarsspelare  
○

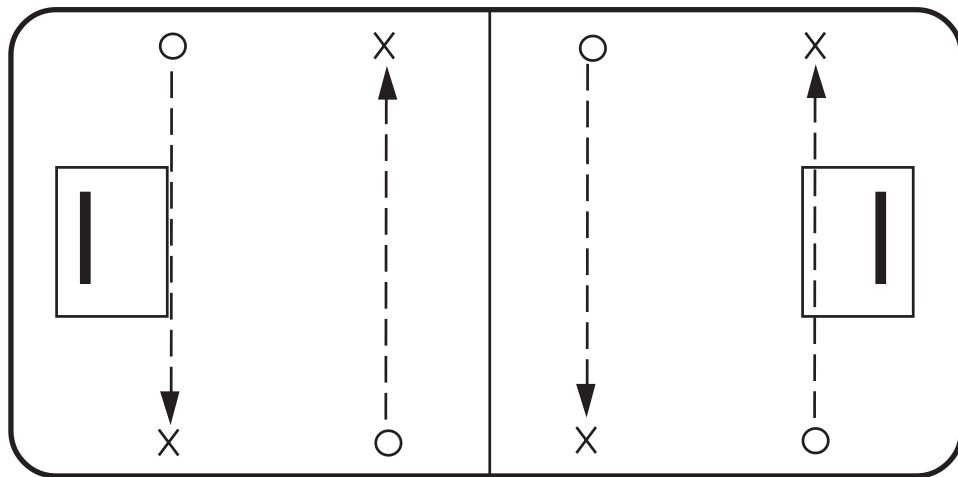
Boll  
●

Kon  
△

# ÖVNING

Teknik: Lyftpass

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Två spelare står mitt emot varandra och slår lyftpass till varandra. Mottagning och tillbakaspel. Öka avståndet succesivt. Tid 10 minuter.

Syfte: Hitta samspelet mellan mottagning och kontroll.

## Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled  
A B C

Anfallsspelare  
X

Försvarsspelare



Boll



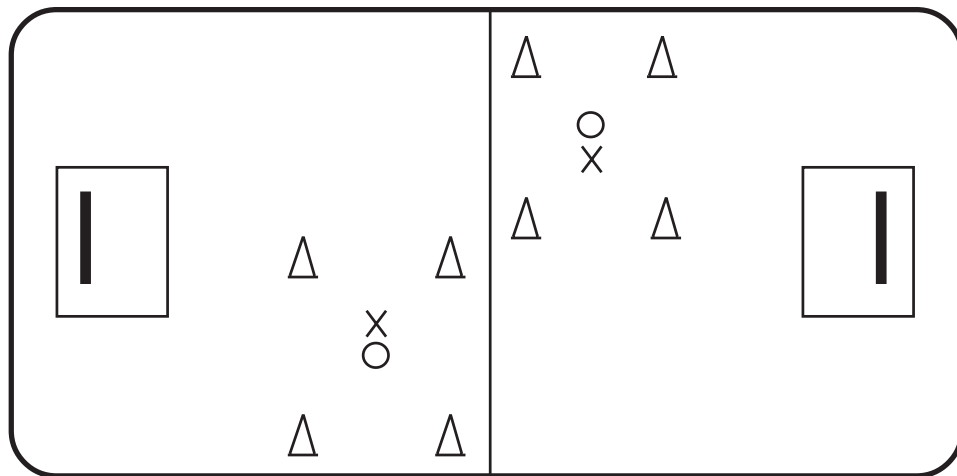
Kon



# ÖVNING

Teknik: Tekning

Målgrupp: Alla åldrar



Instruktion: Dela upp planen i små planer där spelarna spelar 1 mot 1 och ska försöka göra mål mellan konorna. Övningen startas med en tekning på signal. Byt motståndare efter 2 minuter. Tid 8x2 minuter.

Syfte: Tekningsträning samt att lära sig att utmana och försvara på små ytor.

## Teckenförklaring:

Rörelse framåt utan boll

Rörelse framåt med boll

Passning

Skott

Spelarled  
A B C

Anfallsspelare

Försvarsspelare

Boll

Kon

