

Passningsövning

Vad?

Passning/medtag med fokus med på vinklar och väggspel.

Varför?

Skapa tid för passningar samt medtag genom att positionera oss i vinkel till bollhållaren.

Hur?

Instruera

Vinklar

Passningskvalitet

Medtag

Väggspel

Organisation

5 spelare, boll koner

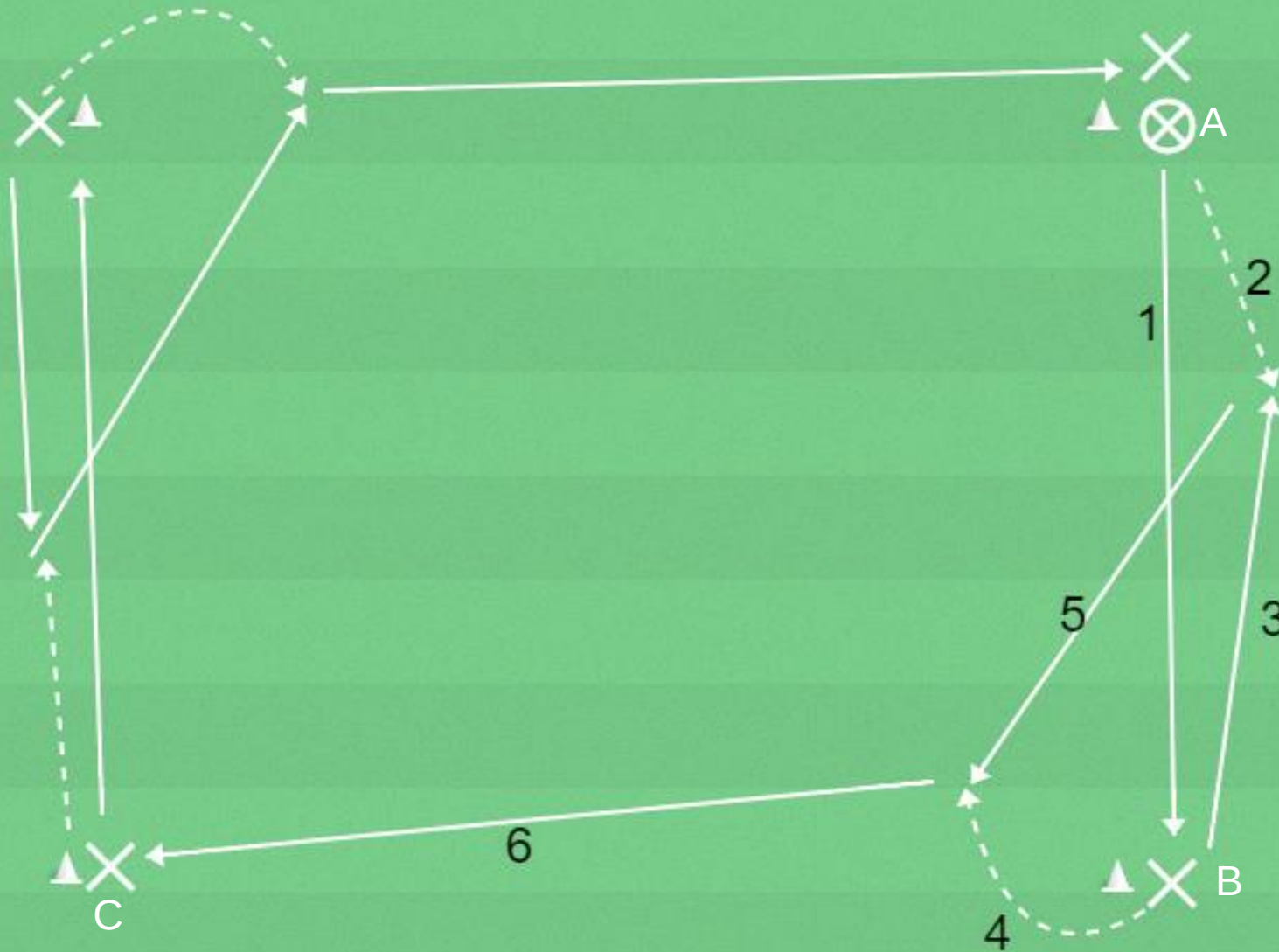
15x12 meter

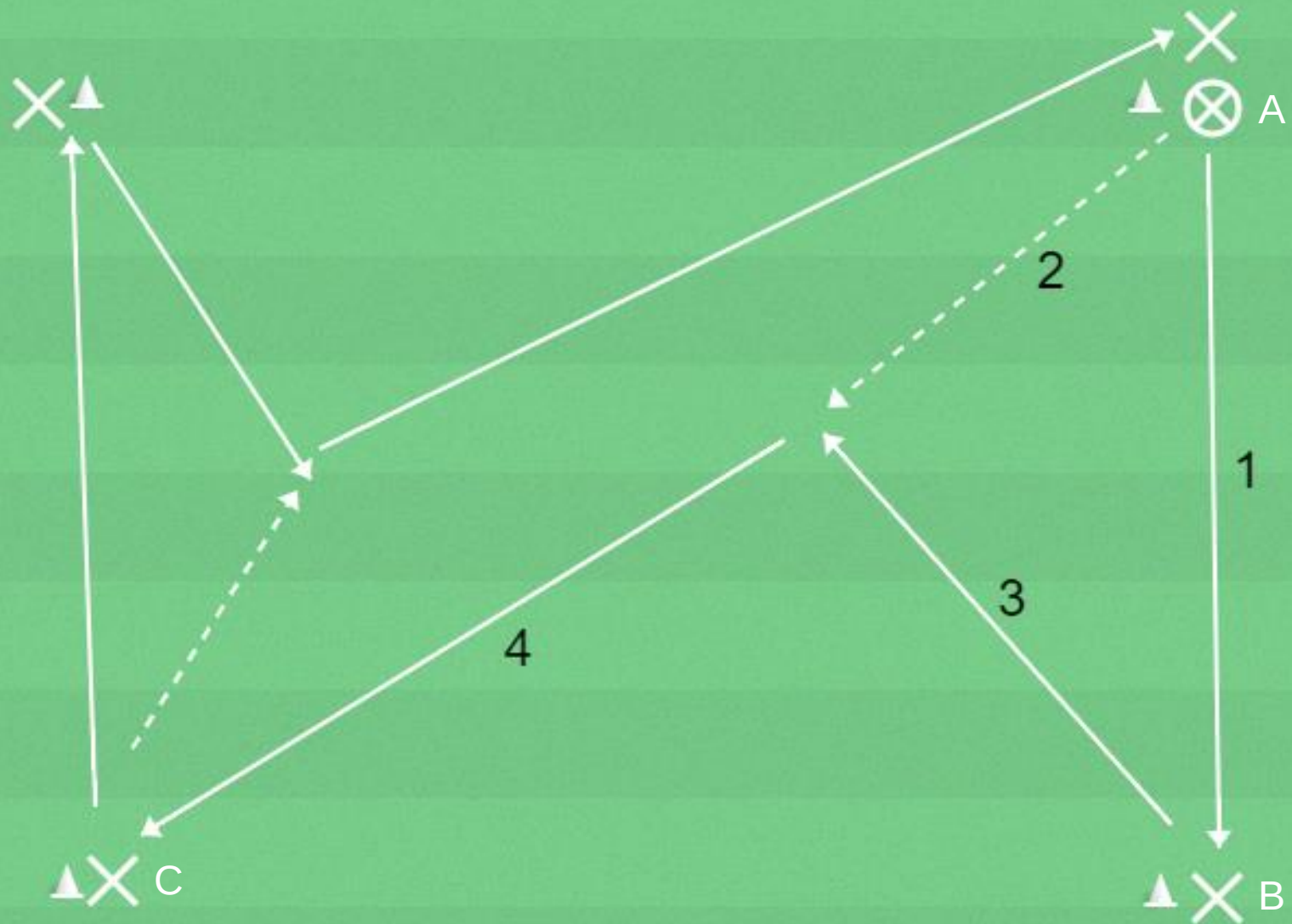
Anvisningar:

Spelare A spelar till spelare B.

Spelare A gör sig spelbar i vinkel. Spelar B spelar till bara till A, B agerar för väggspel. När B får till bollen spelar B till C.

Förflyttar sig till närmsta kon. Spelare A till spelare B, spelare B till spelare C osv.





Vad?

Spel på tredjespelare

Varför?

Spel oss ur press med hjälp av tredjespelare

Hur?

Instruera

Vinklar

Passningskvalitet

Få tillslag

Tempo

Spel på tredjespelare

Organisation

5 spelare, boll koner

15x12 meter

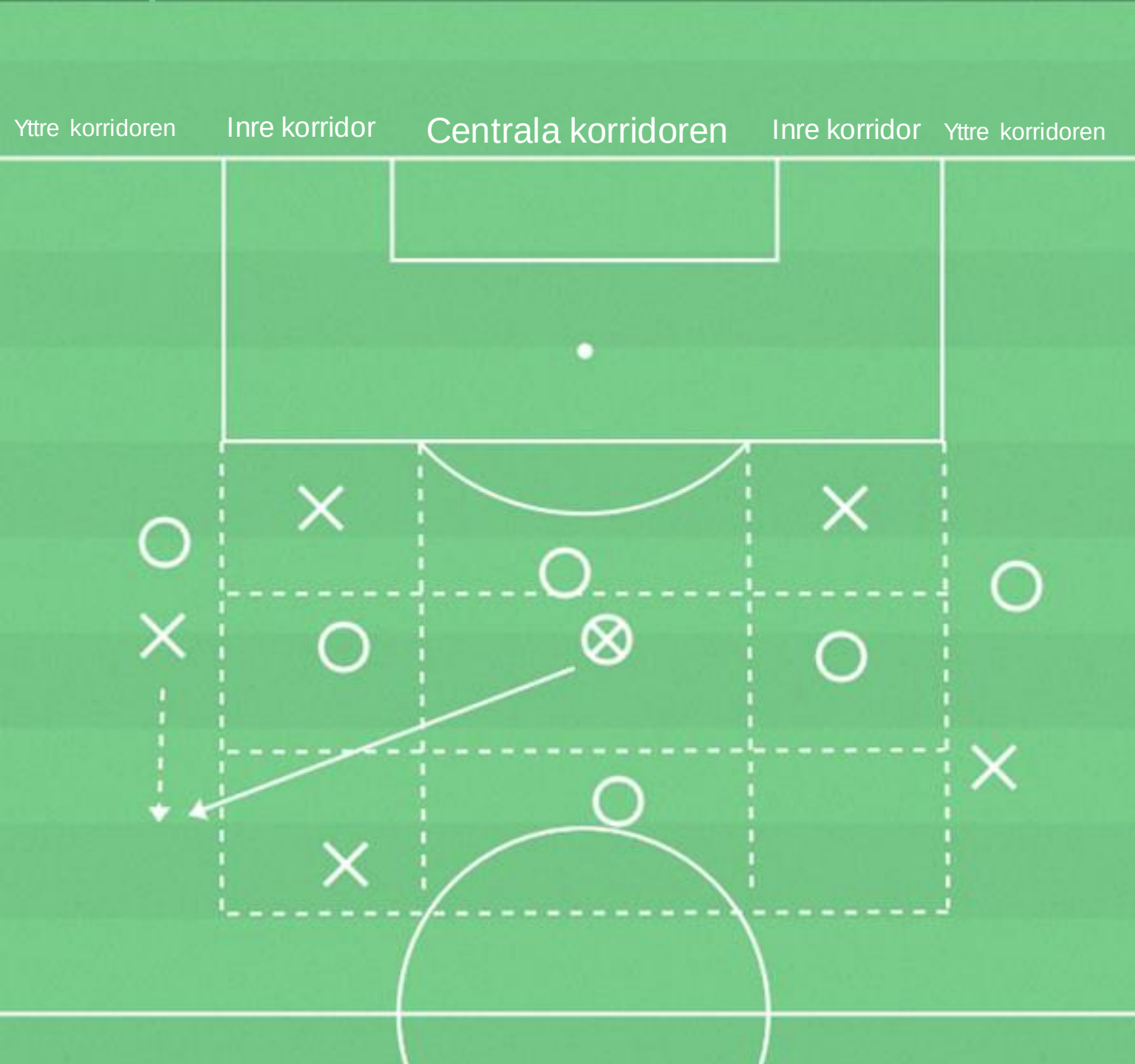
Anvisningar:

Spelare A spelar tiill spelare B.

Spelare A positonera sig i vinkel centralt. Spelare B spelar tillbaka till A som sedan spelar till tredjespelare (spelare C)

Spelarna förflytta sig till närmsta kon

Spelare A till spelare B, spelare B till spelare C osv



Vad?

Spelövning

Varför?

För att vi på ett metodiskt sätt ska kunna använda spelvändningar för att förflytta motståndaren i sidled.

Hur?

Primära instruktioner:

Speluppbyggnad

Spelvändningar

Spel på tredjespelare

Sekundära instruktioner:

Vinkel till bollhållaren

Öppna upp kroppen innan du gör ett medtag

Tempo

Sekundära instruktioner:

Förhindra speluppbyggnad

Primära instruktioner

Individuell

press på bollhållaren.

Sekundära instruktioner

Aggressiv press

Organisation:

12-18 spelare, koner, bollar, västar.

Yta: Anpassa efter antal och kunskapsnivå.

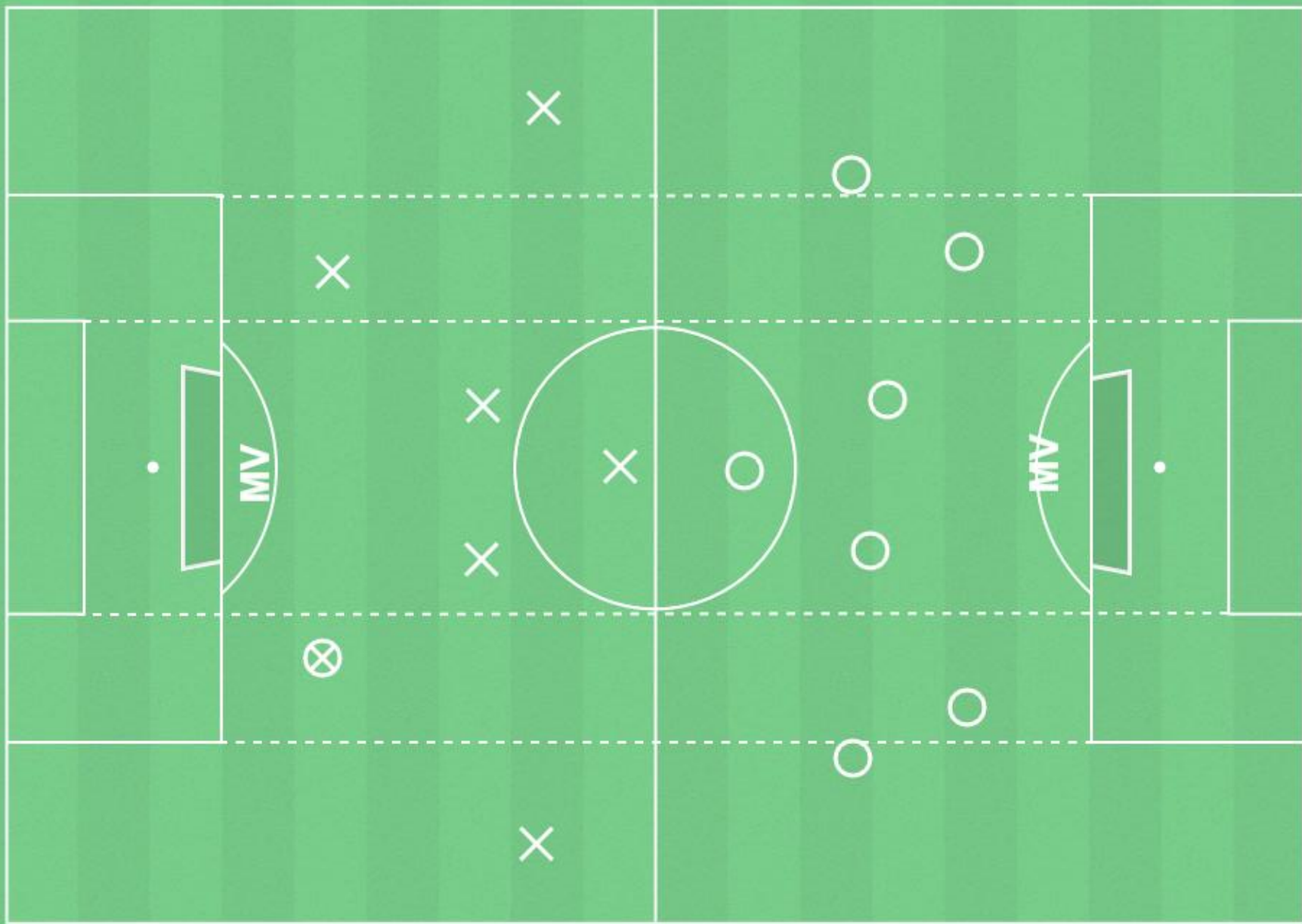
Anvisningar:

6 mot 6, 7 mot 7 osv.

Fritt spel. Jämt antal spelare i spelzonen.

En offensiv och en defensiv spelare i yttre korridoren som vi söker spelvändning på. Målet är att arbeta med spelvändningar genom att spelarna positionera sig i vinklar till bollhållaren.

Efter en lyckad spelvändning där bollen spelas ut till spelaren i yttre korridoren, så driver spelaren in bollen och spelaren som passade bollen byter plats med spelaren i yttre korridoren.



Vad?

Stor spelövning

Varför?

Primära: Att i stort matchspel kunna ta oss fram i djupled genom att använda spelvändningar i speluppbyggnaden.

Sekundära: Att förhindra motståndaren i speluppbyggnaden genom aggressiv press.

Hur?

Primära instruktioner:

Speluppbyggnad

Spelvändningar

Spel på tredjespelare

Sekundära instruktioner:

Vinkel till bollhållaren

Öppna upp kroppen innan du gör ett medtag

Tempoväxlingar

Tålamod/värdering

Sekundära instruktioner:

Förhindra speluppbyggnad

Primära instruktioner

Individuell

press på bollhållaren.

Täckning av farlig yta

Sekundära instruktioner

Aggressiv press

Organisation:

18-20 spelare, koner, bollar, västar.

Yta: Anpassa efter antal och kunskapsnivå.

Anvisningar:

Fritt spel. Jämt antal spelare i spelzonen.

Fritt spel. Anfallande lag ska metodiskt och med tålamod få försvararna att förflytta sig genom spelvändningar. Värdera rätt och avancera i djupled.

Försvarande lag ska med hjälp av press och täckning förhindra en speluppbyggnad.