

U-13 -> Anfall -> Avslut hämtning

Genomförande:

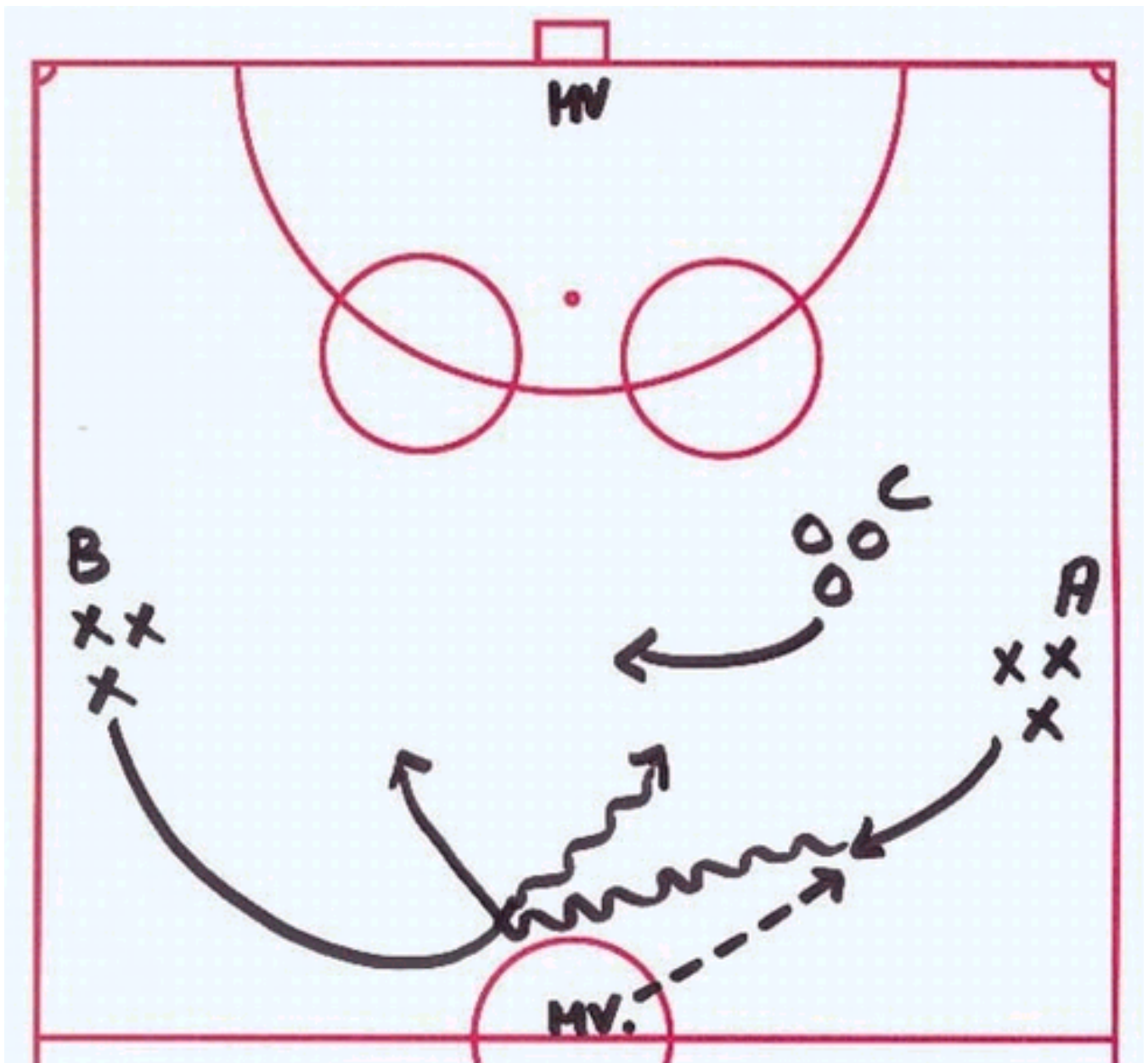
Utkast till mötande anfallare A. Den andra anfallaren B möter upp i båge. Anfall mot en försvarare som kliver in i banan och möter dessa två.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Ordentliga bågar ner. Timing, båda behöver inte starta samtidigt. Använd fantasi i anfallen. Utkast till båda kanterna. Försvararen kliver ordentligt upp i banan. Målvaktsbyte efter ett tag.



U-13 -> Anfall -> Anfall på begränsad yta

Genomförande:

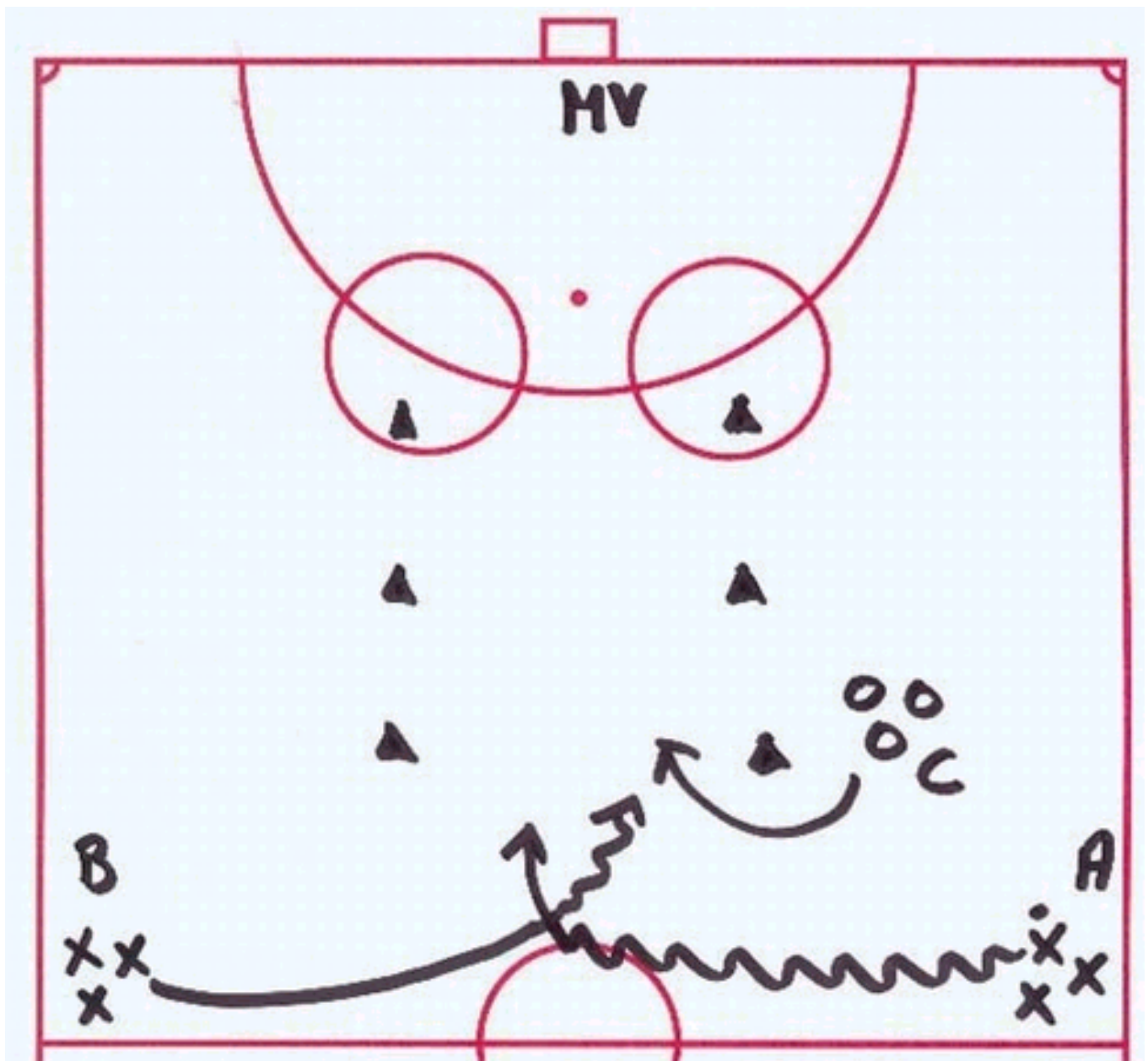
A åker med bollen och gör en överlämning till mötande B. A och B ska hålla sig mellan konerna och anfalla tillsammans mot backen C.

Förflyttningar:

A till B, B till C, C till A

Tips/Att tänka på:

Ordentliga överlämningar. Åk ej i offside. Få C att åka med, inte bara backa.



U-13 -> Anfall -> Inspel från hörnflaggan

Genomförande:

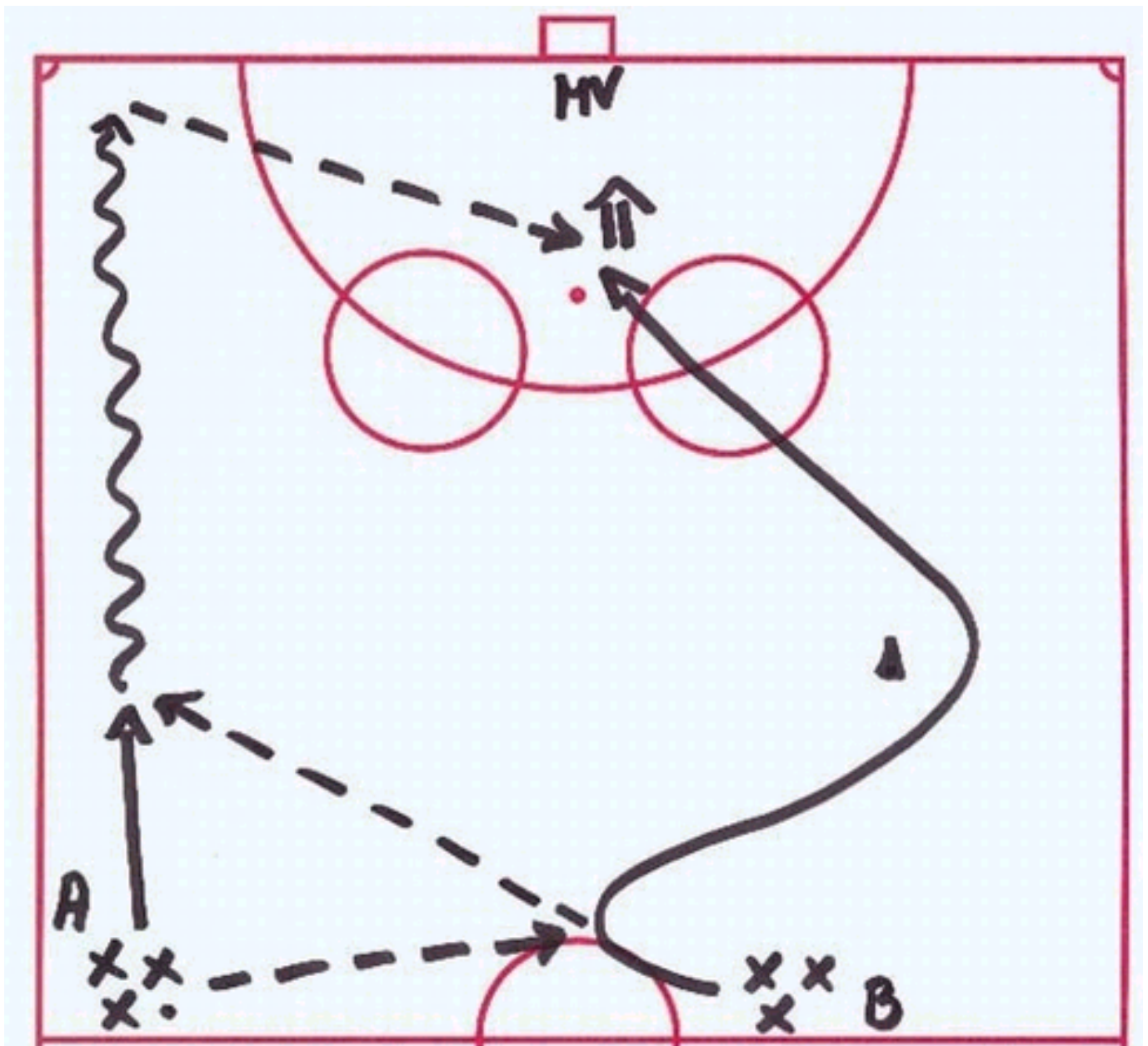
Passning från A till B, som spelar tillbaka till A. A fortsätter i full fart längs sargen mot hörnflaggan och slår en hård passning snett inåt i banan till B som rundat konan och gått på mål för avslut.

Förflyttningar:

A till B, B till A

Tips/Att tänka på:

Timing i åkningarna. Hårda passningar. Gärna enbart styrning av B vid avslut.



U-13 -> Anfall -> Anfall i underläge

Genomförande:

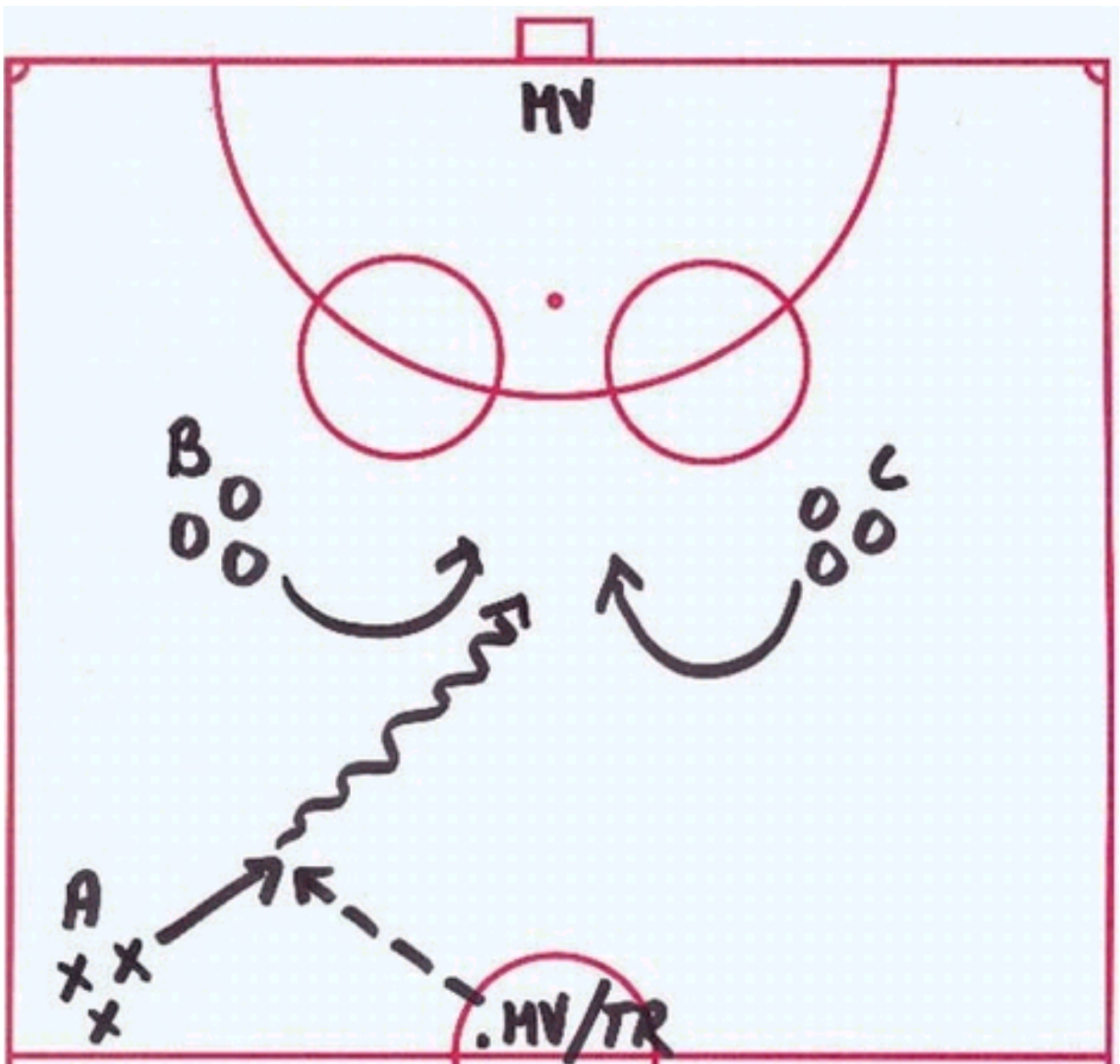
Utkast till A, som är i rörelse. B kliver in i banan och anfaller tillsammans med A mot tre försvarare.

Förflyttningar:

A till B, B till A. Fasta försvarare, byte efter ett tag.

Tips/Att tänka på:

Se till att försvaret hinner upp innan nästa gång startar. Målvaktsbyte efter ett tag. Använd fantasi i anfallen.



U-13 -> Försvar -> Lyra-tennis

Genomförande:

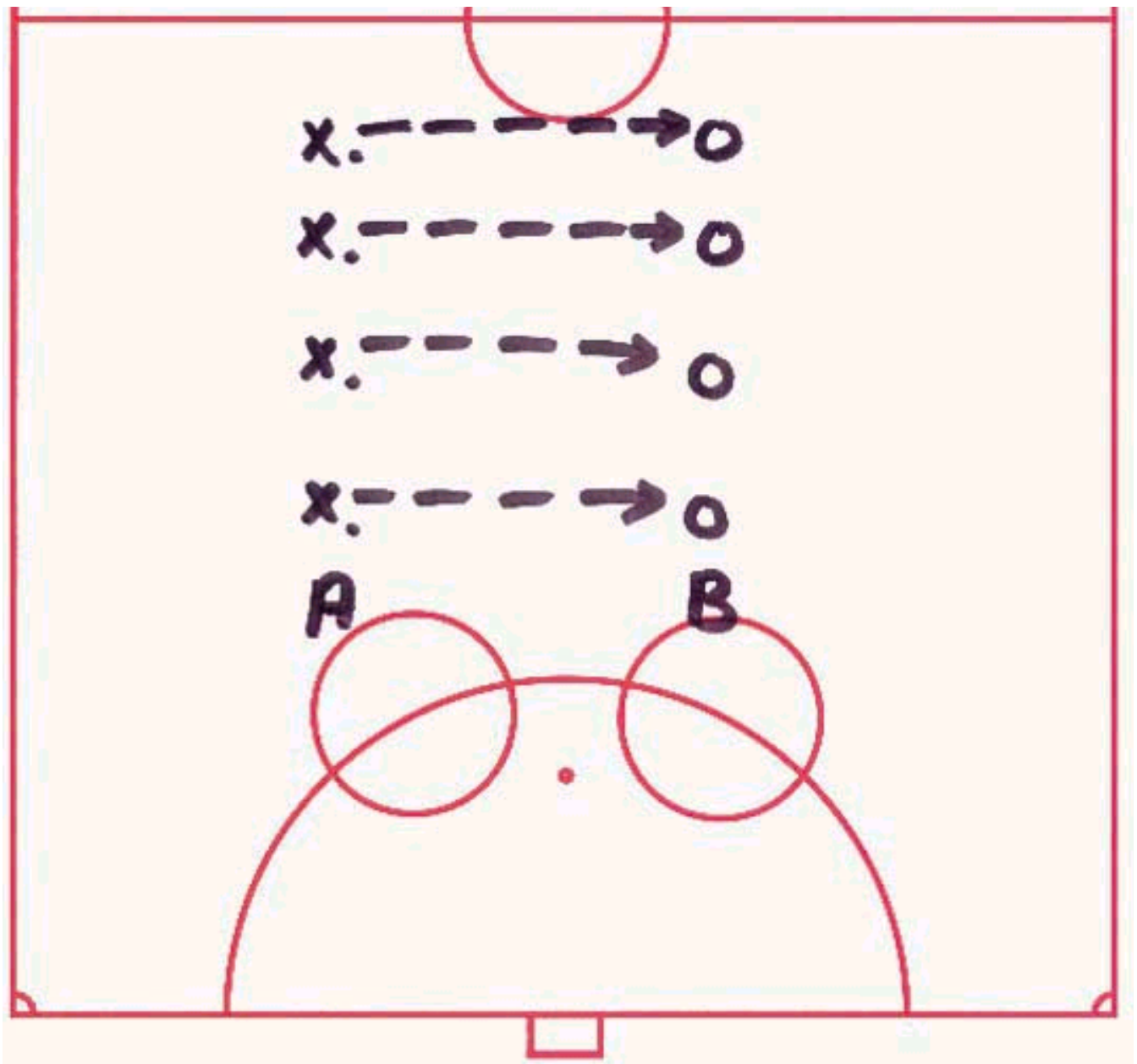
Dela in spelarna i par och ställ upp dem enligt bild. Spelare A rakar en lyra till B, B slår tillbaka bollen direkt på tennis till A.

Förflyttning:

A och B byter uppgift när tränaren ger order om det.

Tips/Att tänka på:

Se till att det finns reservbollar.



U-13 -> Försvar -> Lyror

Genomförande:

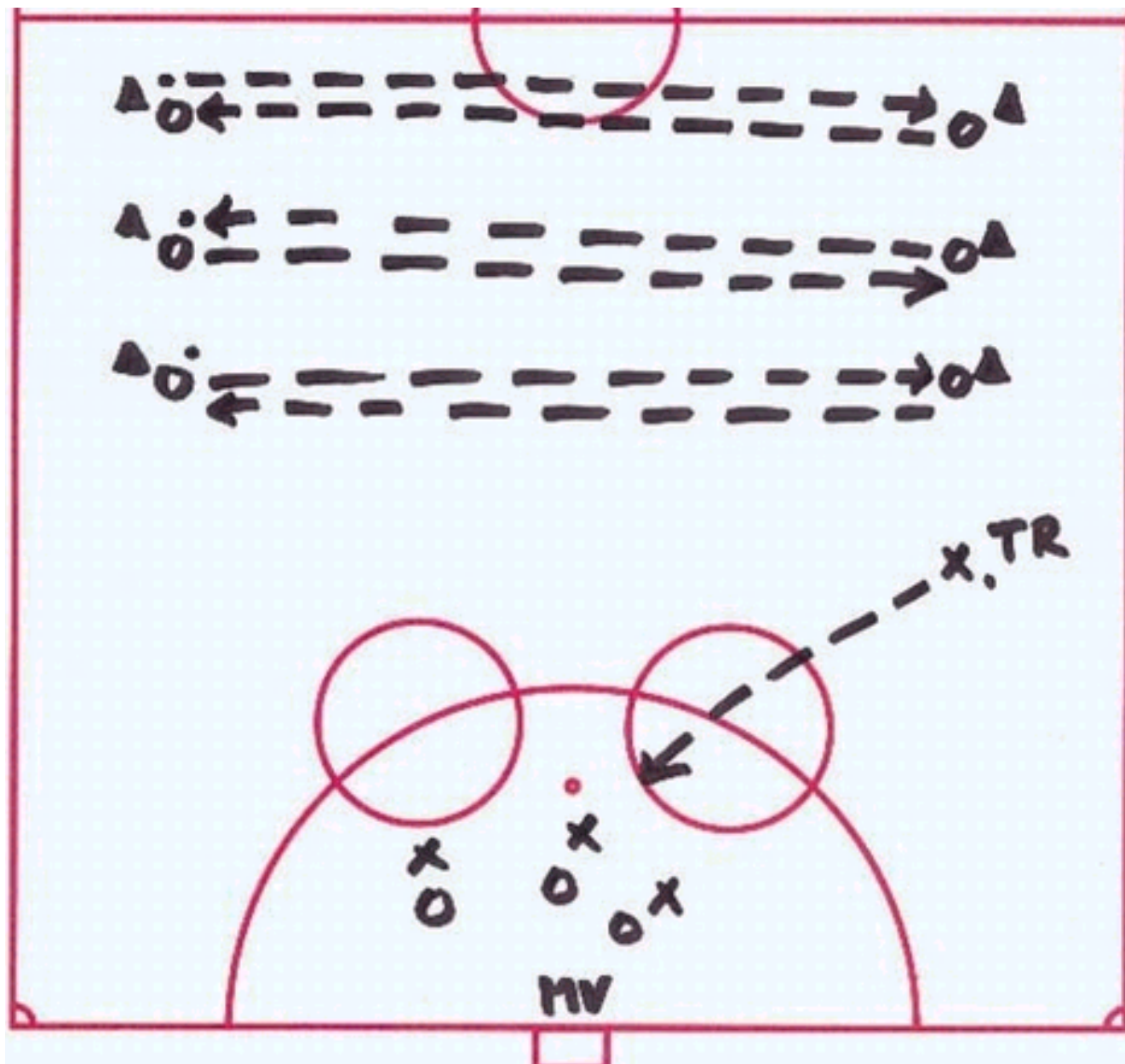
Dela in spelarna i tre grupper. En grupp slår lyror till varandra. Grupp två och tre blir försvarare och anfallare inne i straffområdet. Tränaren slår in lyror/kastar mot mål som försvarare, skall spela undan. Anfallare skall försöka göra mål.

Förflyttning:

Efter ca. 10 lyror byter anfall och försvar. Grupperna cirkulerar mellan att slå lyror till varandra och att vara inne i straffområdet.

Tips/Att tänka på:

Tränaren kanske måste kasta bollarna från början.



U-13 -> Försvar -> Styrning

Genomförande:

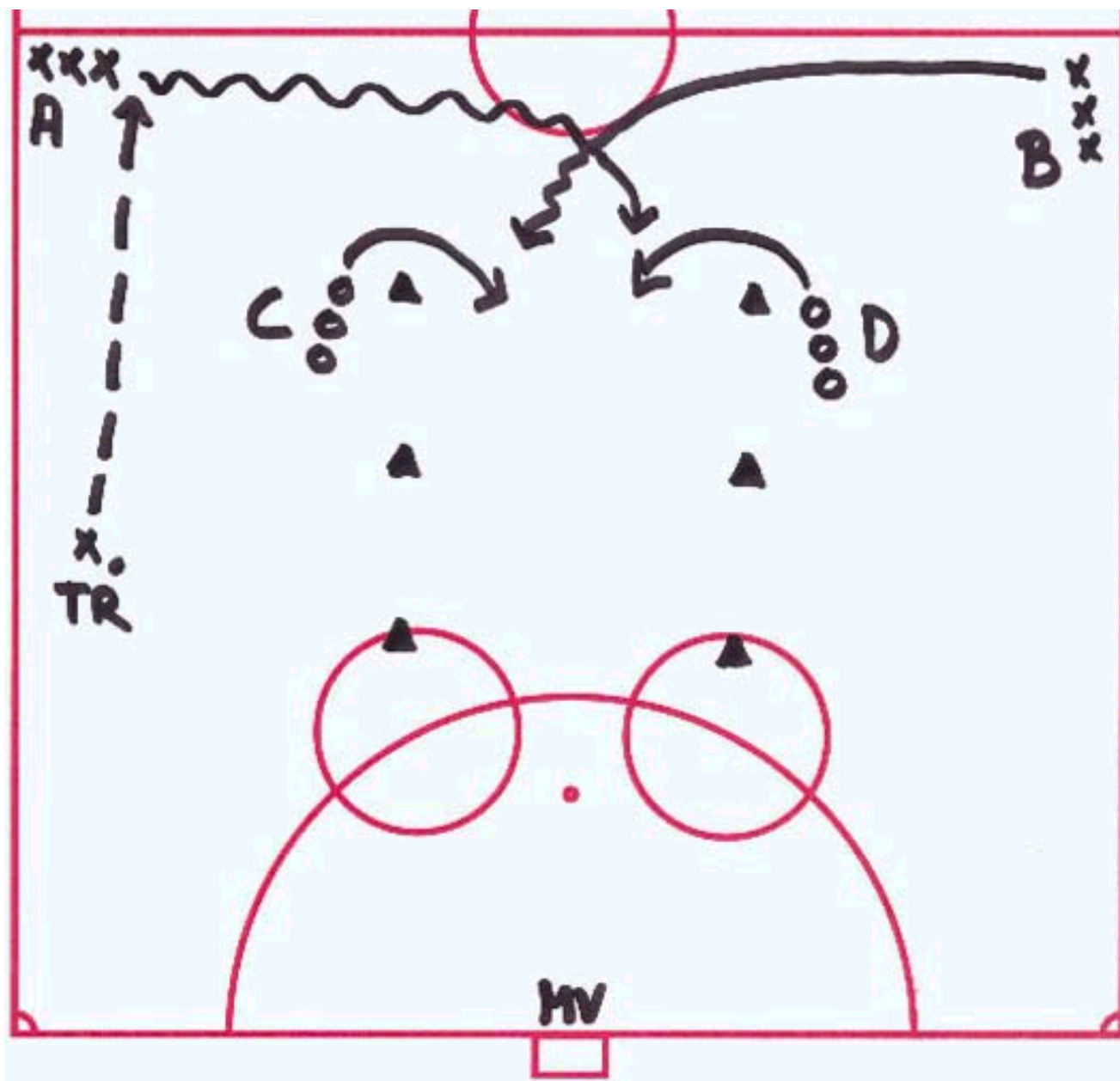
Dela laget i två grupper – anfall och försvar. Anfallare A och B startar ute vid sargen mitt på planen. Försvarare C och D, kommer in från var sin sida i den korridor som begränsas av koner. Tränaren startar med att spela boll till A. A och B gör en överlämning och startar ett anfall. Samtidigt har försvararna C och D åkt in i korridoren, följer med och bryter anfallet.

Förflyttning:

A till B, B till A. C till D, D till C. Efter 10 minuter byter anfall och försvar.

Tips/Att tänka på:

Tre försvarsspar behövs. Samarbeta i försvaret. När bollen kommer utanför korridoren är anfallet avslutat.



U-13 -> Skridsko -> Vändning med skott

Genomförande:

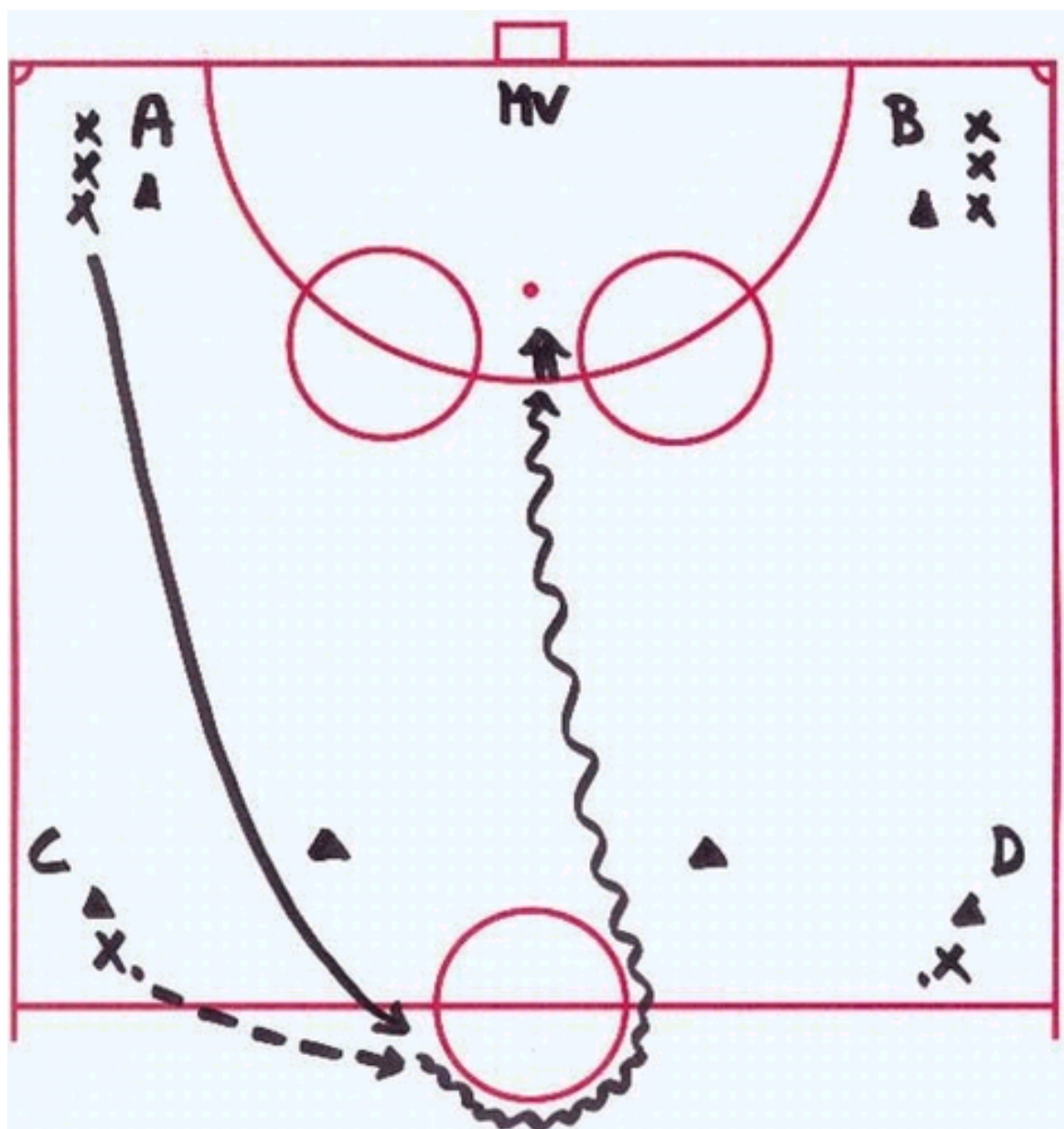
Dela upp spelarna i två grupper, A och B, samt plocka ut två passningsspelare, C och D (alterneras). Spelare A startar framåt. Hög fart. Vänd vid kon och åk bakåt vid mittcirkel. Pass fås från spelare C. A tar bollen med sig och vänder framåt. Skott på mål. Spelare B startar då A kommit ur mittcirkeln. Pass fås från spelare D.

Förflyttningar:

A till B. B till A. Passningsspelarna C och D byts emellanåt.

Tips/Att tänka på:

Viktigt att spelaren vänder så att passningen tas emot under baklängesåkning. Passningen måste vara tillräckligt hård. Övningen kan köras åt båda håll samtidigt men spelarna måste se upp i cirkeln.



U-13 -> Skridsko -> Skridskobana – tid

Genomförande:

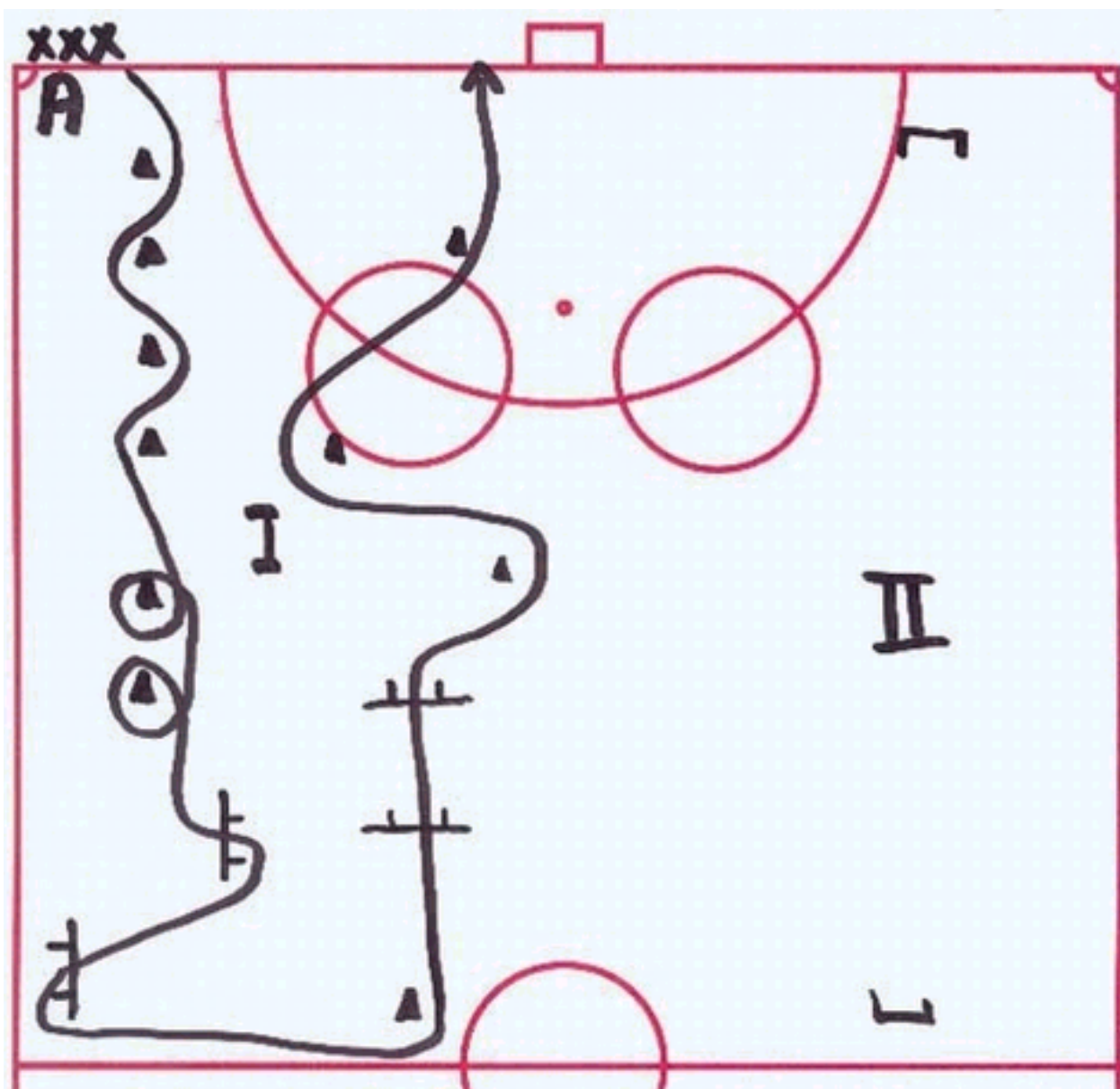
Dela upp spelarna i tre lag. Två lag spelar match på småmål (II) och ett lag åker i bana (I). Banan (I): A startar utan boll. Åk mellan fyra koner. Åk runt den femte konen. Baklängesåkning till nästa kon som rundas. Fortsätt framåt. Hopp över sarg vänster och höger. Runda kon vid mittlinje. Hopp över två sarger. Överstegsåkning mellan tre koner. Avsluta med att åka i full fart över kortlinjen. Tid kan tas mellan de tillfällen spelaren passerar kortlinjen vid start och mål.

Förflyttningar:

Lag 1 åker bana och lag 2+3 spelar. Lag 2 åker bana och lag 1+3 spelar. Lag 3 åker bana och lag 1+2 spelar.

Tips/Att tänka på:

Samma tidtagare vid varje tillfälle ger bästa möjliga chans till jämförelse.



U-13 -> Skridsko -> Skridskostationer 1

Genomförande:

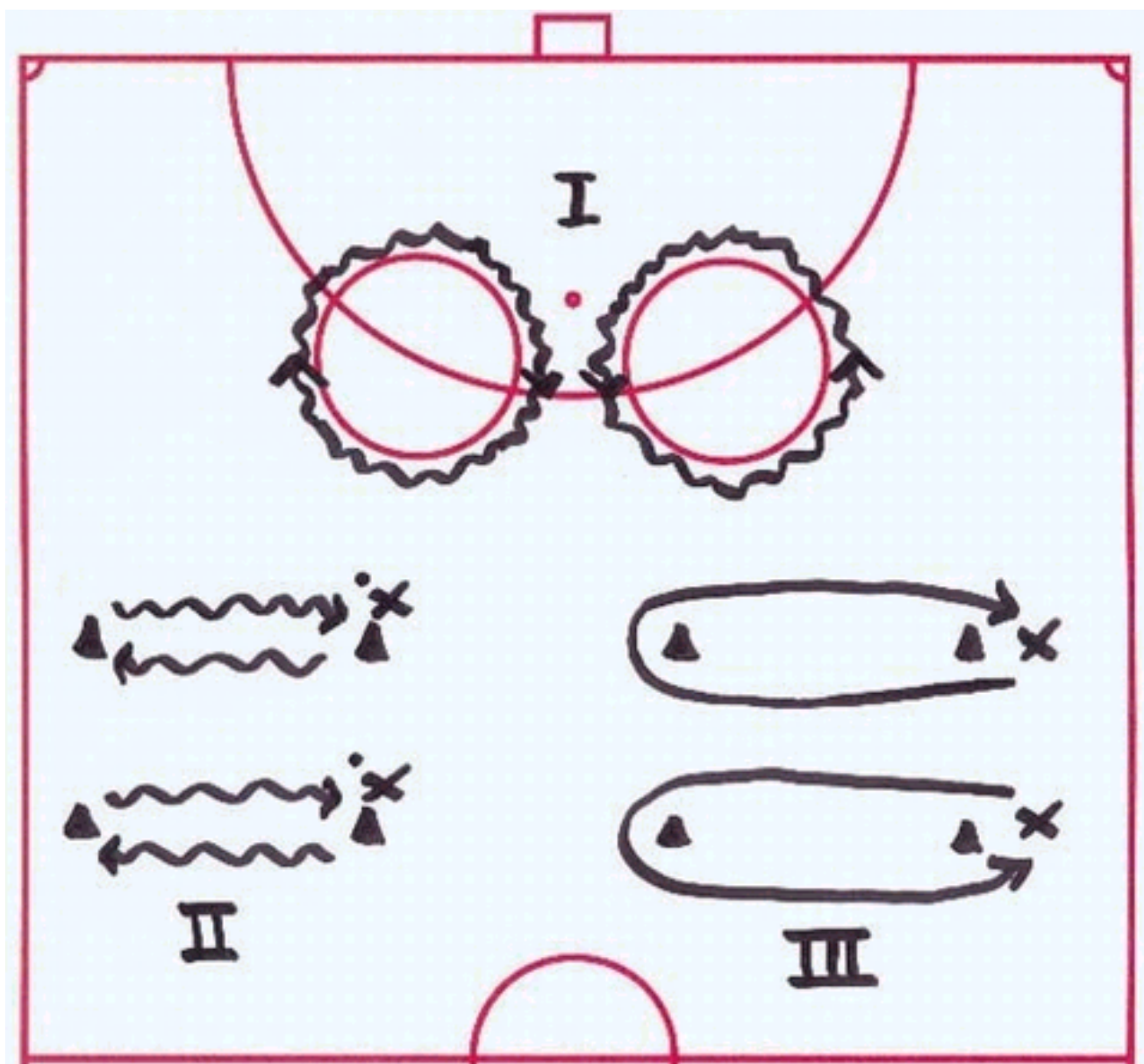
Indelning i tre lag. Tre stationer. I. Överstegsåkning med boll i cirkelarna höger respektive vänstervarv. II. Start och stoppträning med boll. III. Framåtåkning, runda kon, vänd till baklängesåkning vid konen. Baklänges tillbaka.

Förflyttningar:

I till II. II till III. III till I.

Tips/Att tänka på:

Viktigt att visa de olika skridskomomenten. Visa själv eller gärna med hjälp av någon spelare som klarar av tekniken. Se till att vändningen vid konen inte blir ett helt varv runt.



U-13 -> Teknik -> Dribbling I

Genomförande:

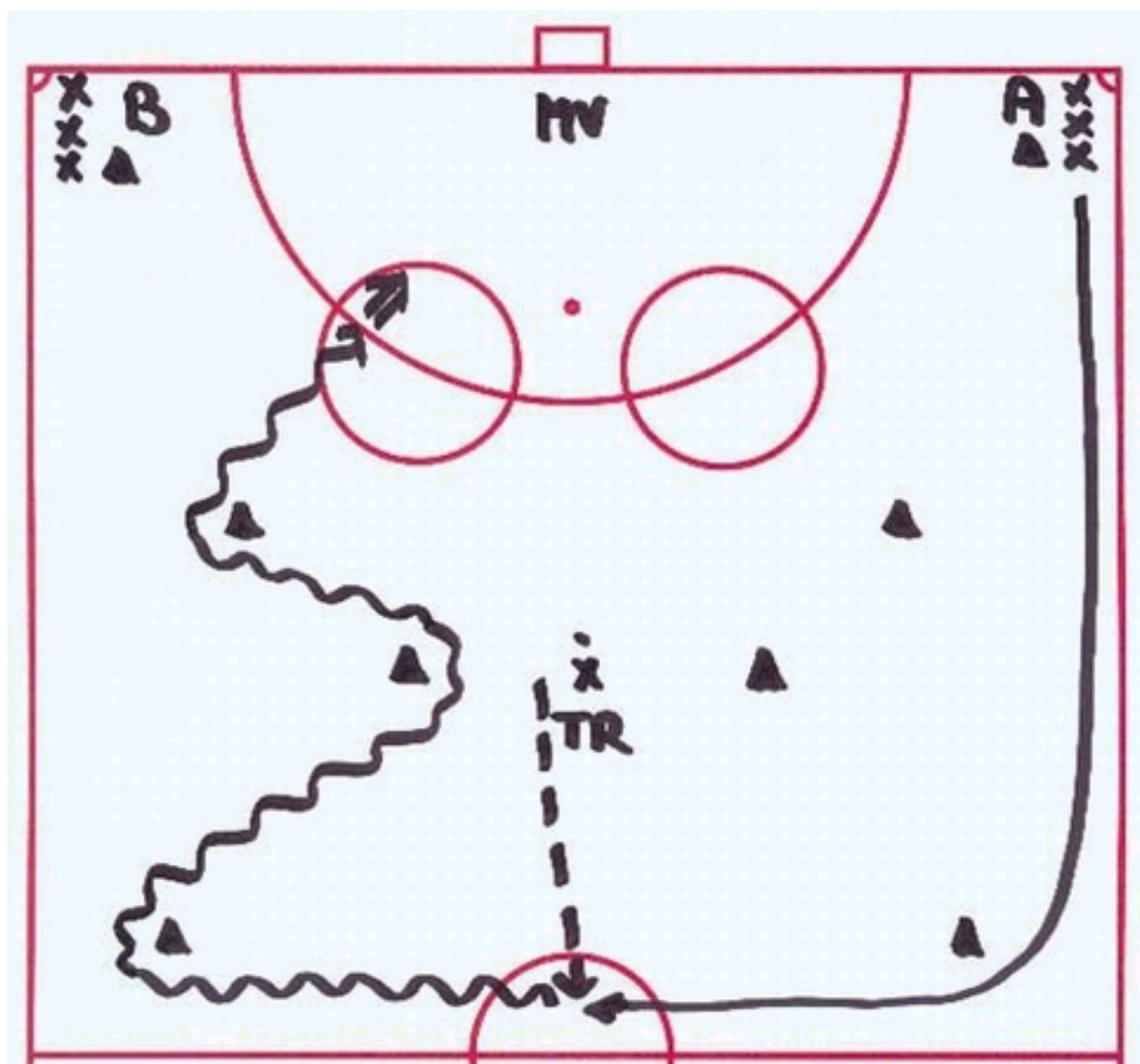
Dela in spelarna i två grupper. Bollarna ska vara vid tränarens position. Spelare A startar utan boll i hög fart, rundar den första konan. När A kommer i mittcirkeln kommer det en passning från tränaren. Spelaren tar emot bollen, driver bollen och åker slalom mellan konorna och avslutar med skott i frislagscirkeln. Spelare B startar när A har fått passning från tränaren. B gör samma moment men från andra hållet.

Förflyttning:

Spelare A och B byter plats.

Tips/Att tänka på:

Spelarna ska ha hög fart när de kommer till mottagningen av passningen. När de driver bollen ska de ha ett stadigt grepp med bägge händerna på klubban. Se till att passningsläggaren (tränaren) har bollar.



U-13 -> Teknik -> Dribbling II

Genomförande:

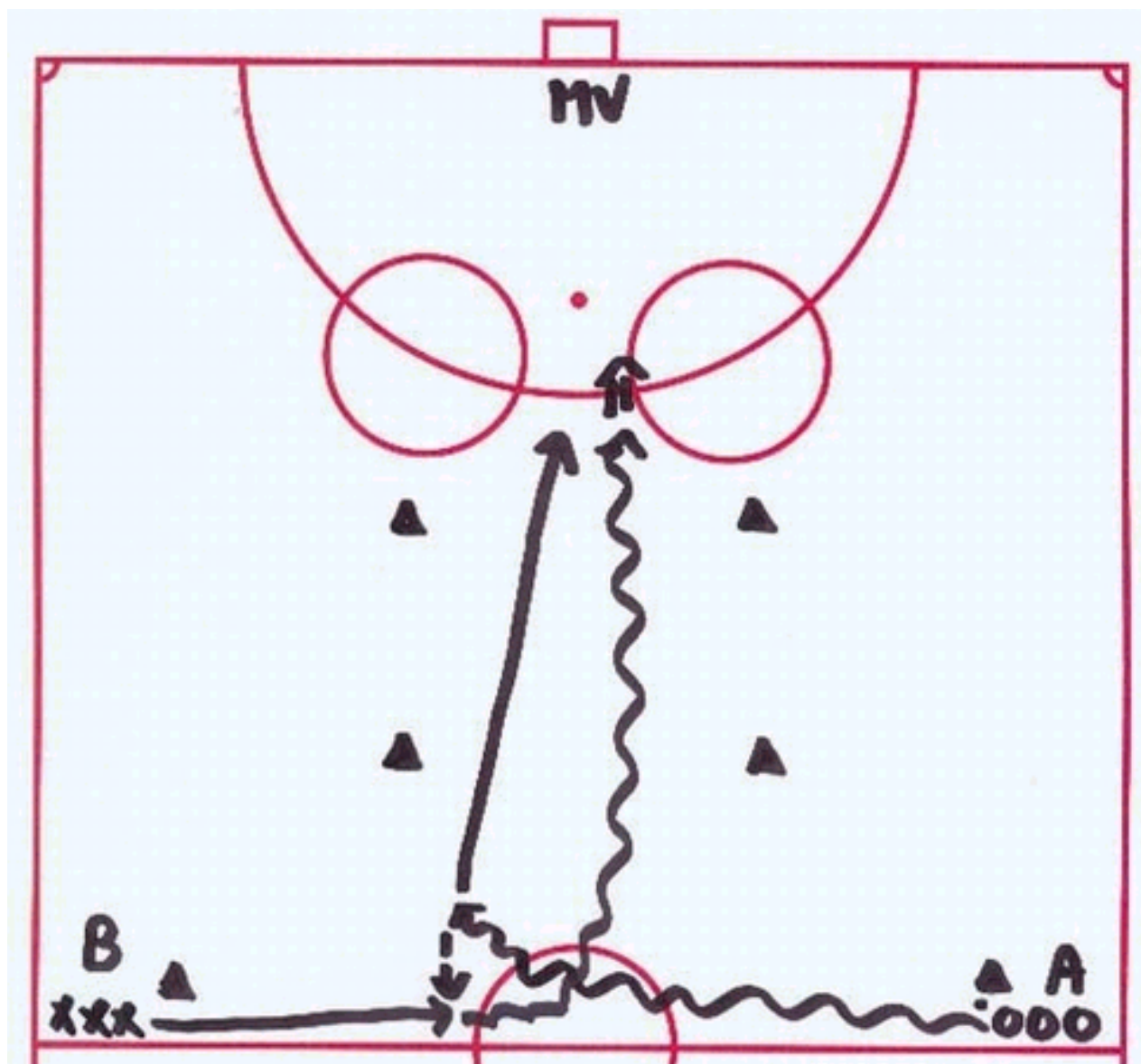
Dela in gruppen i två delar, A och B. Placera ut grupperna enligt skissen. A startar med boll åker längs mittlinjen, gör en överlämning i mittcirkel till B. A blir då försvarare. B tar emot överlämningen och åker in i det markerade området. Spelaren A hänger på och försöker att bryta anfallet. B ska försöka att avsluta mot mål.

Förflyttning:

A och B byter platser och uppgifter, B tar med sig en boll.

Tips/Att tänka på:

Kampövning. Men den måste gå just till. Håll koll på överlämningen. B tar med sig en boll på tillbakavägen



U-13 -> Teknik -> Överlämning I

Genomförande:

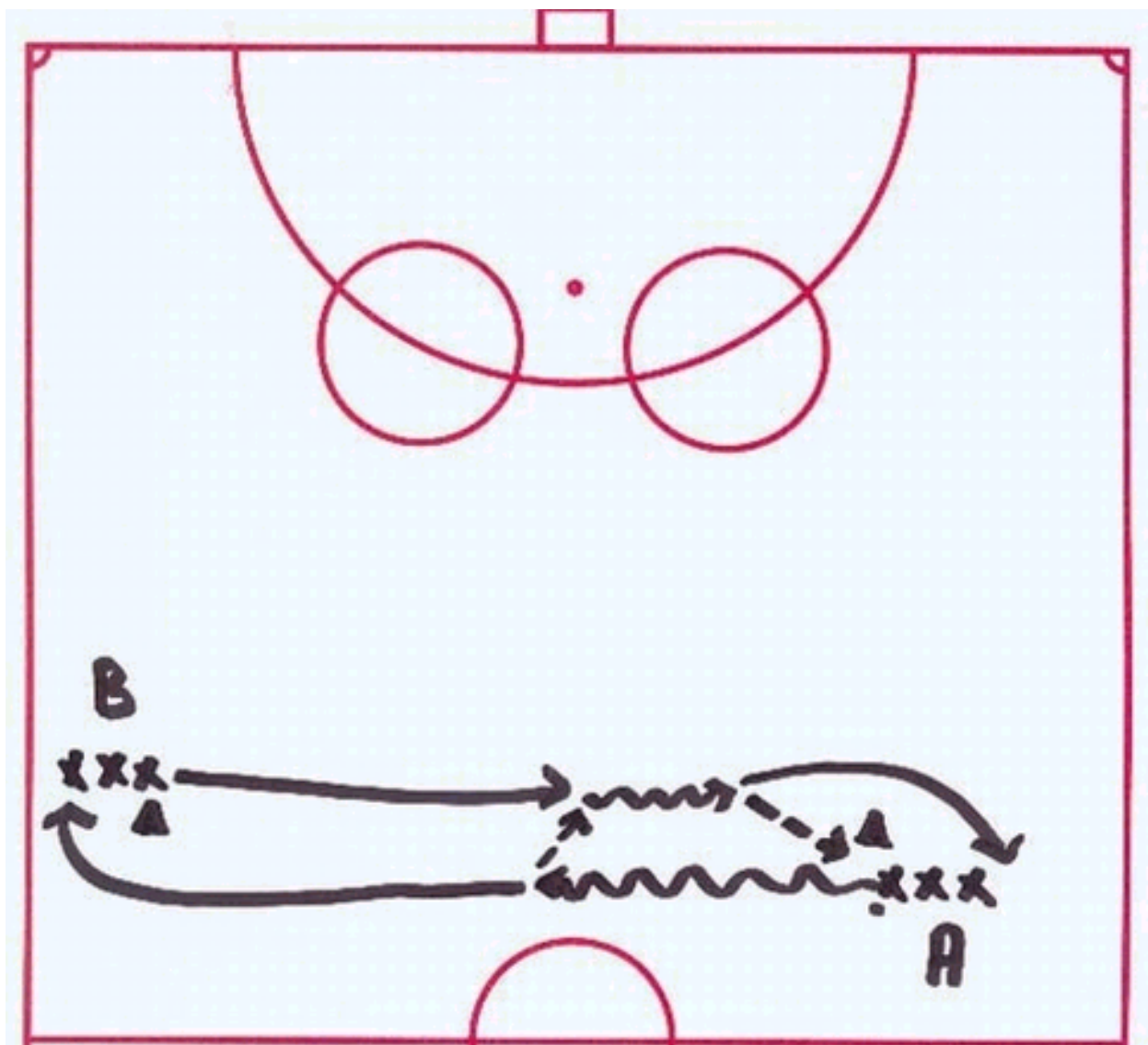
Dela in laget i grupper om tre till fyra spelare. En grupp bakom varje utställd kon. Spelare A startar med boll, driver bollen över halva banan. Där möter B på ett avstånd om ca. 5 m. från A. A gör en överlämning genom att spela bollen snett bakåt till B. B tar emot bollen och passar till nästa spelare i led A. Nästa spelare i position A tar med sig bollen och gör en överlämning till B. Överlämningen skall ske när A har passerat över halva banan. Sedan rullar övningen på.

Förflyttning:

A till B och B till A.

Tips/Att tänka på:

Att det är överlämning som tränas, ge spelarna tid att under lugna former får öva och öva. Max 4 spelare per position, om det blir fler spelare får de stå överksamma för länge



U-13 -> Teknik -> Överlämning II

Genomförande:

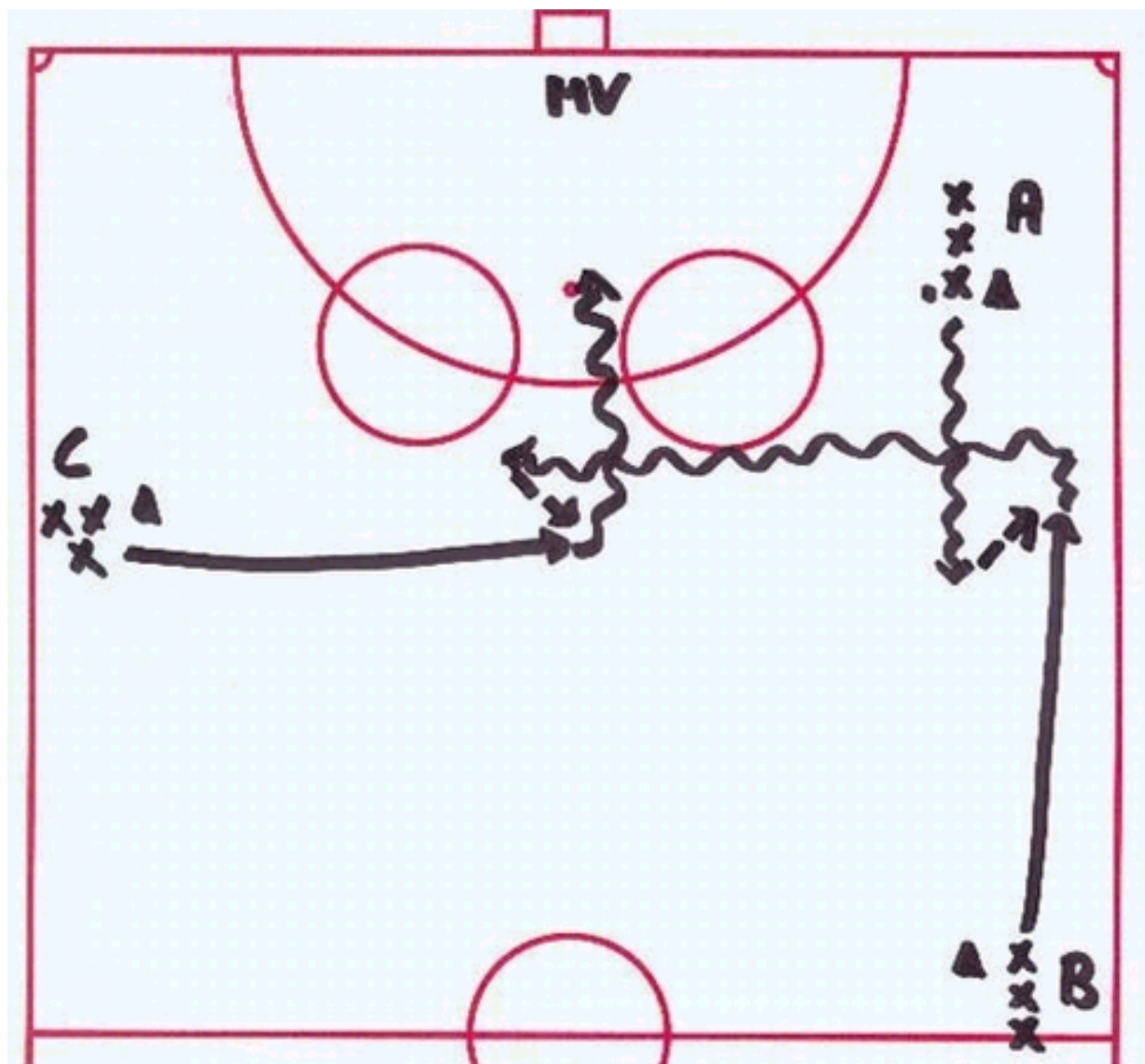
Dela in spelarna i tre grupper. Spelare A startar med boll, åker och möter B, A gör överlämning till B som åker in i banan och gör en överlämning till C. Denna överlämning ska göras mitt i banan. Spelare C tar emot överlämningen, viker av mot mål och avslutar med skott.

Förflyttning:

A till B. B till C. C till A.

Tips/Att tänka på:

C tar med sig en boll då han/hon åker till position A. Ögonkontakt vid överlämningen. Spelarna tar ut avstånd vid överlämningen. Bollen skall lämnas snett bakåt, då har inte motståndaren chans att bryta spelet.



U-13 -> Teknik -> Passning I

Genomförande:

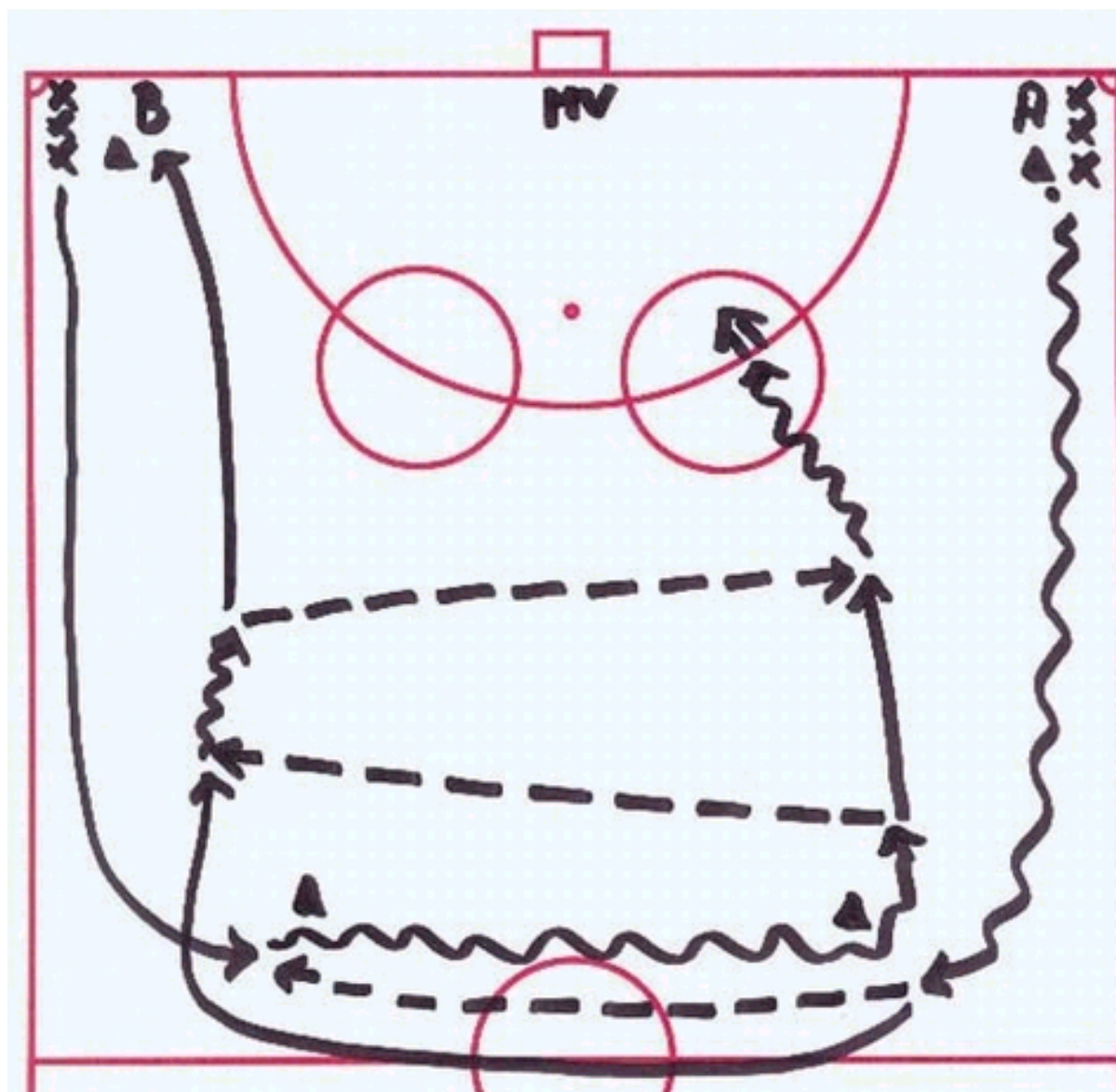
Dela in spelarna i två grupper. Placera ut grupperna enligt skissen. Spelare A startar genom att driva upp bollen till konen, spelaren B följer med på sin sida. När spelarna är vid konerna spelar A bollen till B. B tar emot bollen rundar bortre konen. A rundar den andra konen utan boll. När de bägge spelarna har vänt upp mot mål sker en eller två passningar mellan spelarna. Avslutning sker med skott mot mål.

Förflyttning:

A och B byter position.

Tips/Att tänka på:

Spelarna måste hålla ögon kontakt med varandra. Passningen måste komma på kompisens klubba. Ge spelarna tid att träna mycket passningsspel.



U-13 -> Teknik -> Passning II

Genomförande:

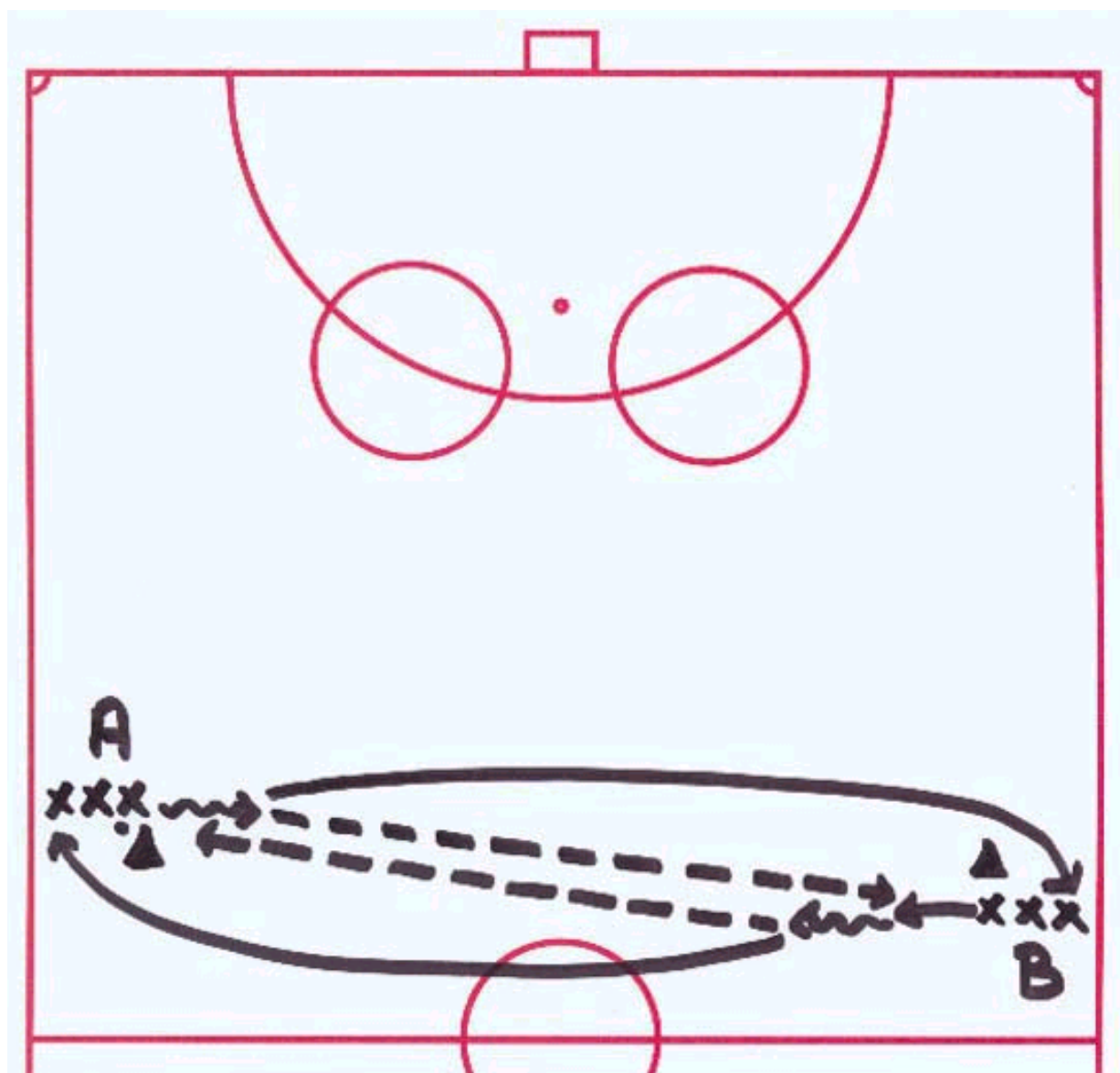
Dela in laget i mindre grupper om max 4 spelare/grupp. Grupperna placeras ute vid sargen mitt mot varandra. Här tränas pass och direktpass. Spelare A börjar med bollen efter ca 5 -10 m spelas bollen till B som direkt passar bollen till A. A tar emot bollen, åker några meter, passar bollen till B, övningen rullar sedan på

Förflyttning:

Spelare A följer bollen och ställer sig sist i led B, B följer bollen och ställer sig sist i led A.

Tips/Att tänka på:

Att alla passningar ska ske under rörelse. Det är endast spelare B som direkt passar. Betona att mottagning vid position A är viktigt. Tempo växling efter passning.



U-13 -> Teknik -> Skott I

Genomförande:

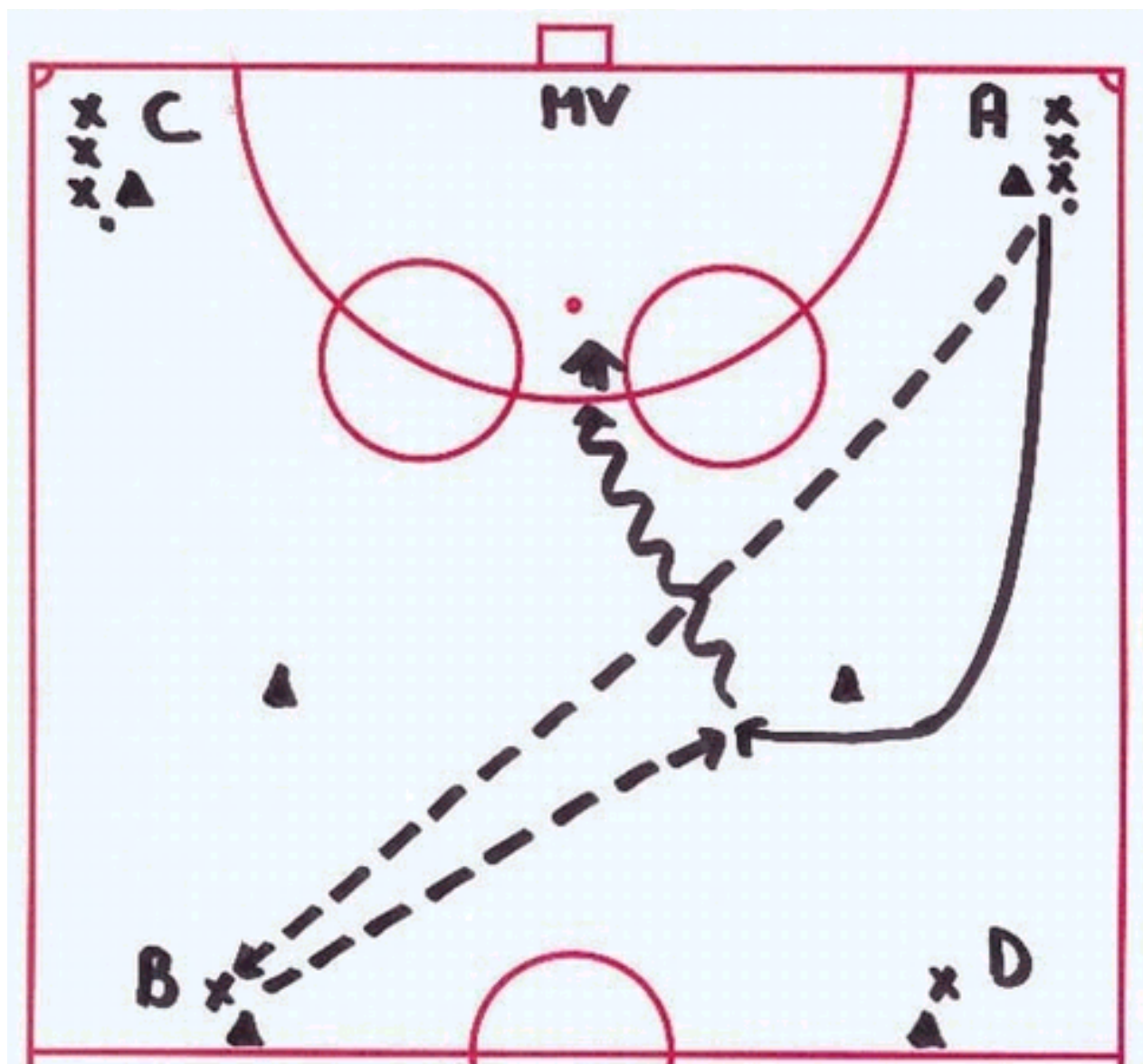
Dela in gruppen i två hälften samt två passningsläggare (B och D). A slår under rörelse ett långt pass till B, B tar emot bollen, A rundar konan samtidigt som passning kommer från B, A tar emot och åker och avslutar med skott. Övningen utföres varannan gång med spelare A och B samt C och D.

Förflyttningar:

Spelarna vid position A och C byter plats efter utfört skott. B och D byter när tränaren säger till.

Tips/ Att tänka på:

Se till att spelarna ej kommer för tätt till skott.



U-13 -> Teknik -> Skott II

Genomförande:

Dela upp spelarna i två grupper (A och B). A startar med boll åker in mot mittcirkeln gör en överlämning till B, som åker och skjuter med ett skott rakt framifrån under hög fart. Vid nästa överlämning är det B som startar övningen.

Förflyttning:

A och B byter plats.

Tips/Att tänka på:

Lägg ut en sarg enligt skissen för att få spelarna att skjuta på rätt sida. Här är det skottet som ska tränas och det ska göras under hög fart. Den spelare som har gjort överlämningen kan följa med fram och ta hand om en eventuell retur. Den som har skjutit tar med en boll upp till utgångsläget.

