

# SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

## UTBILDNING

---

### ÖVNINGAR SIBF - BLÅ OCH RÖD

---

#### Övningar i träningspasset:

1. Röd - Spelbredd - Kantspel
2. Röd - 360 kontroll - Spegeln
3. Röd - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen
4. Röd - Spelbredd - Centervändningen
5. Röd - Speldjup - Joker Point
6. Röd - Markera - 3v5
7. Röd - Pressa - 1v2 - 2v1
8. Röd - Spelbredd - Ytterzonen
9. Röd - Spelbarhet - 2v2+2
10. Röd - Kontring - Stora Coast to Coast
11. Blå - Skjuta - Målen i mitten
12. Blå - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen
13. Blå - Spelbarhet - 2v2+2
14. Blå - Skjuta - Snabba avslut
15. Blå - Driva - 2 mål
16. Blå - Pressa - Pressen
17. Blå - Spelbredd - Ytterzonen
18. Blå - Skjuta - 1v1+1
19. Blå - Duellspel - Tampa deluxe
20. Blå - Duellspel - 3v2
21. Blå - Spelavstånd - 3v2
22. Blå - Pressa - 1v2 - 2v1

23. Röd - Passa - Ajax leken
24. Röd - Spelavstånd - 3v2
25. Röd - Passa - Zon till zon
26. Blå - Spelövning 8 - Speldjup (Zonerna)
27. Blå - Duellspel - (Sargduellen)

# Röd - Spelbredd - Kantspel

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Skedena Komma till avslut och göra mål - Förhindra avslut och rädda mål är det viktigaste skedet i innebandy. Därför är det viktigt att behärska avslutsmomenten och lära sig hitta och försvara de ytor som är mer favoriserade avslutsytor.

## Hur?

Övningen är en spelövning där man spelar 4v4 i en zon men med en back som joker. Backen är endast med anfallande lag. Anfallande lag är det lag som äger bollen. Därmed får man in spelets cykliska skede naturligt i en övning.

## Organisation

Man spelar på ena planhalvan där man bygger in en avlastningsyta längst bak i planen. Där endast backen som är joker får röra sig. I den övriga ytan på planhalvan pågår ett 4v4 spel mot ett mål.

## Anvisningar

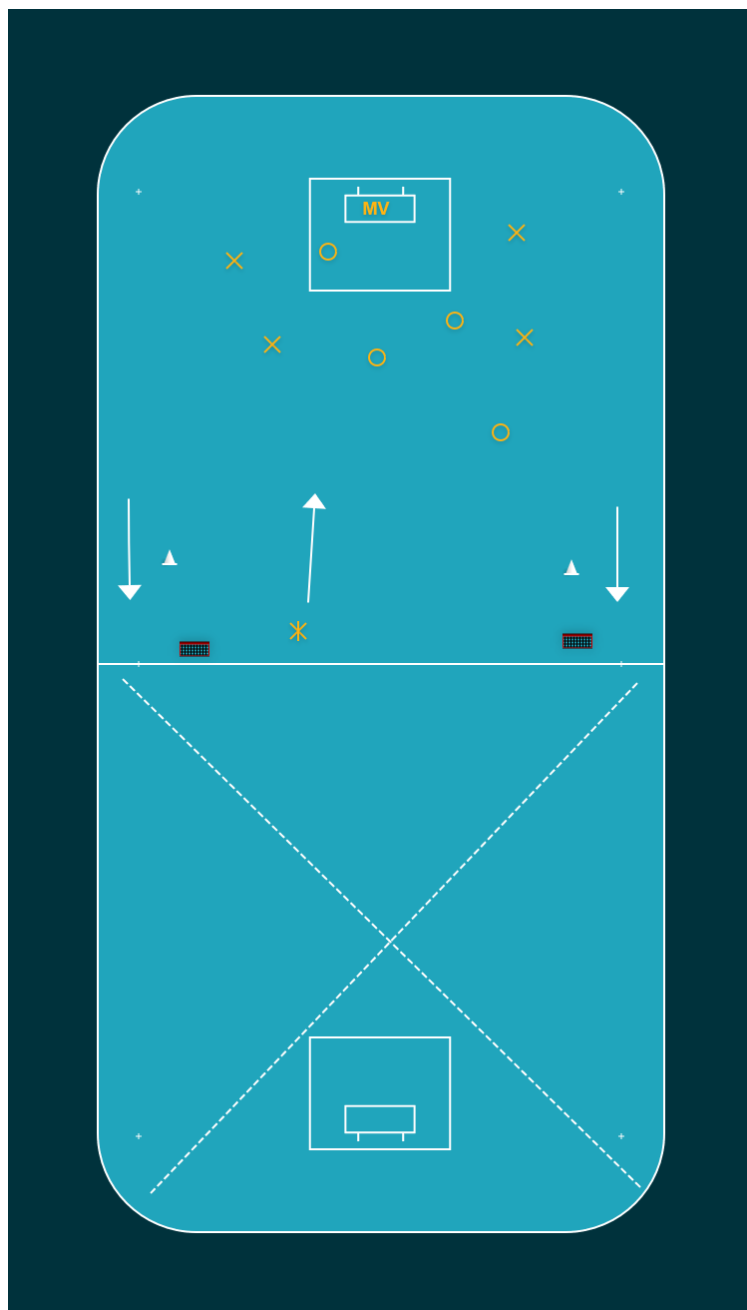
Anfallare får endast använda sig av avlastande joker utmed sargerna och de utplacerade konerna. Avlastande joker får endast föra in bollen i anfallzonen mellan de två utplacerade konerna.

Frågor att jobba med

Vilka ytor är svåra att försvara?

Varför är de ytorna svåra att försvara?

Hur ska vi lägga upp anfallspelet med hänsyn till de två ovanstående frågorna?



# Röd - 360 kontroll - Spegeln

## Vad?

Speluppbyggnad

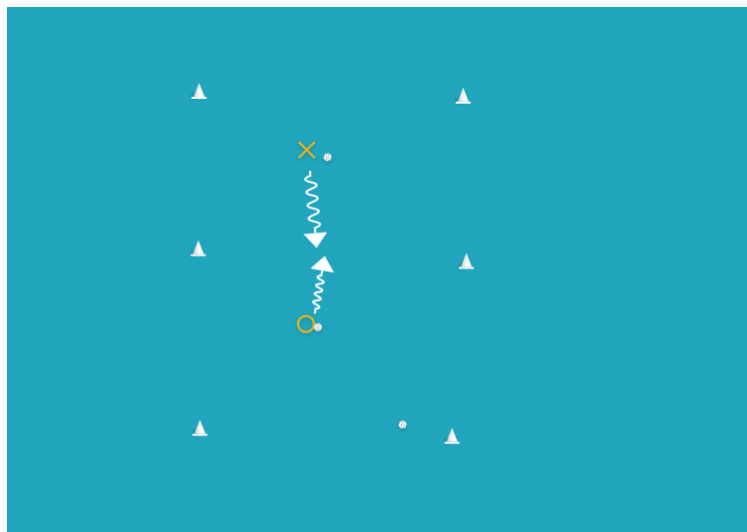
## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Vilken rörelse tyckte du var enklast/svårast?
- Vad kan du titta för att både ha kontroll på bollen och på din medspelare?



## Organisation

6 ungdomar, yta 10x5 meter, bollar, kontor.

## Anvisningar

Dela in sex spelare i tre par. Gör två kvadrater à 5 x 5 meter där en sida är gemensam. Ett par åt gången är aktivt. Barnen står mitt emot varandra. En är ledare och ska snabbt förflytta sig mellan konerna på sin planhalva. Kamraten ska följa efter som en spegelbild på sin planhalva. Byt par som genomför övningen efter cirka 10 sekunder. Nästa gång det är parets tur byter barnen uppgift.

Stegring

Använd klubba.

Använd klubba och boll.

**Arbeta två och två. En i paret är ledare och förflyttar sig snabbt mellan konerna på sin planhalva. Den andre följer efter som en spegelbild på sin planhalva. Starta övningen utan klubba och boll. Stegra sedan uppgiften genom förflyttning med klubba och till sist som här med klubba och boll**

# Röd - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Passare en motståndare med bollen under kontroll.

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

I en match där 3st separata 1v1 matcher spelas simultant. Så får individerna träna konstant på flera olika situationer för 1v1 i en kaotisk miljö.

Frågor att jobba med:

Varför kan det vara bra att först finta åt ett håll?

Var tittar du innan du utmanar motståndaren?

Hur kan du skydda bollen ifrån motståndaren?



## Organisation

6 ungdomar, yta 20x20 meter, bollar, konter och två mål.

## Anvisningar

Spela 1 mot 1 innanför markerad spelyta. Innan för rektangeln pågår samtidigt tre 1 mot 1 matcher.

***Spela en mot en inom markerad spelyta. På samma spelyta spelas tre stycken en mot en matcher samtidigt.***

# Röd - Spelbredd - Centervändningen

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

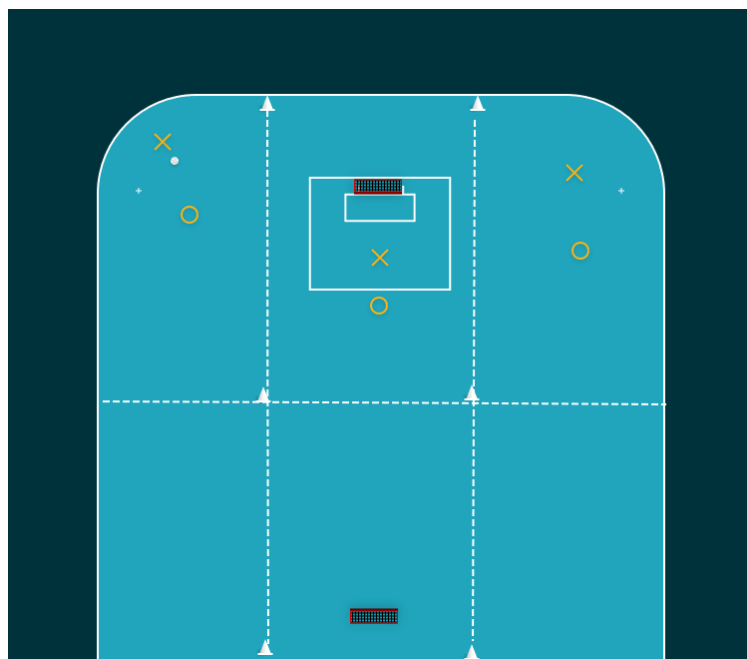
Behålla bollen inom laget

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Hur placerar du dig när din medspelare har bollen i yttre korridor?
- Hur placerar du dig för att bli spelbar i yttre korridor?
- Hur kan ni förhindra att motståndarna spelar bollen från den ena yttre korridoren till den andra?



## Organisation

8 ungdomar, 20 x 20 meter, spelare, bollar, koner, västar och två mål.

## Anvisningar

Ytan delas in i 3 korridorer som löper från kortsida till kortsida. Spela 3 mot 3 med målvakter där spelarna har fasta positioner i respektive korridor. För att mål ska räknas måste bollen spelas minst en gång från ytterkorridor in till central korridor.

Stegring: Spela fritt men för att mål ska räknas måste bollen spelas från yttre korridor till inre korridor minst en gång.

***Dela in spelytan i tre korridorer som löper från kortsida till kortsida. Spela tre mot tre med målvakter. Spelarna har fasta positioner i varsin korridor. För att mål ska räknas behöver/måste bollen spelas minst en gång från ytterkorridor till central korridor.***

# Röd - Speldjup - Joker Point

## Vad?

Speluppbyggnad

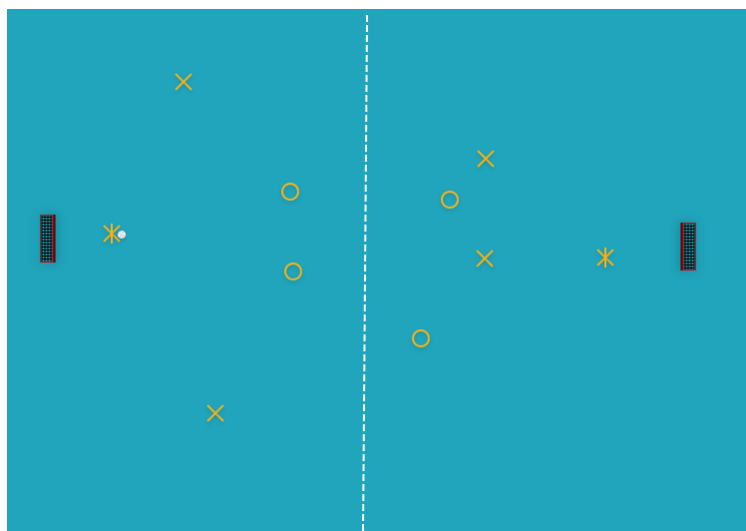
## Varför?

Behålla bollen inom laget

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

## Hur?

- Hur tajmar du din rörelse för att skapa spelbredd?
- Hur placera du dig när bollen är i ytterzonen för att bli spelbar?
- Hur placerar du dig (jokern) för att vara spelbar i djupled bakåt?



## Organisation

10 spelare, yta 20 x 20 meter, bollar, koner, västar, ett stort mål, två små mål.

## Anvisningar

Spela 4 mot 4 med joker som erbjuder speldjup bakåt för anfallande lag. Jokern får endast spela upp bollen inom ytterzonerna (yz) vid sargerna. Anfallande lag ska göra mål på det stora målet. Anfallande lag måste spela bollen genom någon av ytterzonerna innan de får göra mål. Försvarande lag ska vinna bollen och kontra på något av de två små målen. Övningen avslutas när något lag gjort mål.

**Spel fyra mot fyra med en joker som erbjuder speldjup bakåt för anfallande lag. Jokern får bara spela upp bollen inom ytterzonerna. Det lag som anfaller måste spela bollen i ytterzonerna innan de gör mål på stora målet. Försvarande lag ska vinna bollen och kontra mot något av de två mindre målen. Övningen avslutas när något lag gör mål.**

# Röd - Markera - 3v5

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndaren att få bollen.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Hur nära bör du stå motståndaren?
- Hur kan ni förhindra att en passning når en motståndare i "slottet"?
- Vilken sida av motståndaren bör du stå?
- Hur kan ni i ert pressspel styra motståndarna bort ifrån "slottet"?



## Organisation

9 spelare, 20 x 20 meter, bollar, koner, västar, två små mål och ett stort mål.

## Anvisningar

Spela 3 försvarsspelare mot 5 anfallsspelare. Anfallsspelarna ska göra mål på det stora målet. Försvarsspelarna ska förhindra och rädda avslut samt kontra på de små målen.

Poängräkning

## Anfallsspelarna

Mål i slottet - 3p

Mål på direktskott där bollen går igneom slottet - 2p

Övriga mål - 1p

## Försvarsspelarna:

Mål - 1p

Erövring av boll i slottet - 1p

Täcka skott - 2p

***Fem anfallsspelare gör mål på mål med målvakt och tre försvarsspelare förhindrar, räddar avslut samt kontrar på de mindre målen.***



# Röd - Pressa - 1v2 - 2v1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Hindra motståndaren från att göra mål.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Hur gör du så att du kan ta bollen från motspelaren?
- Hur gör du för att snabbt komma nära bollhållaren?
- Hur gör du i ditt pressspel för att styra bollhållaren i den riktning du vill?
- Vad tittar du efter för att kunna skära av en passningsvinkel?

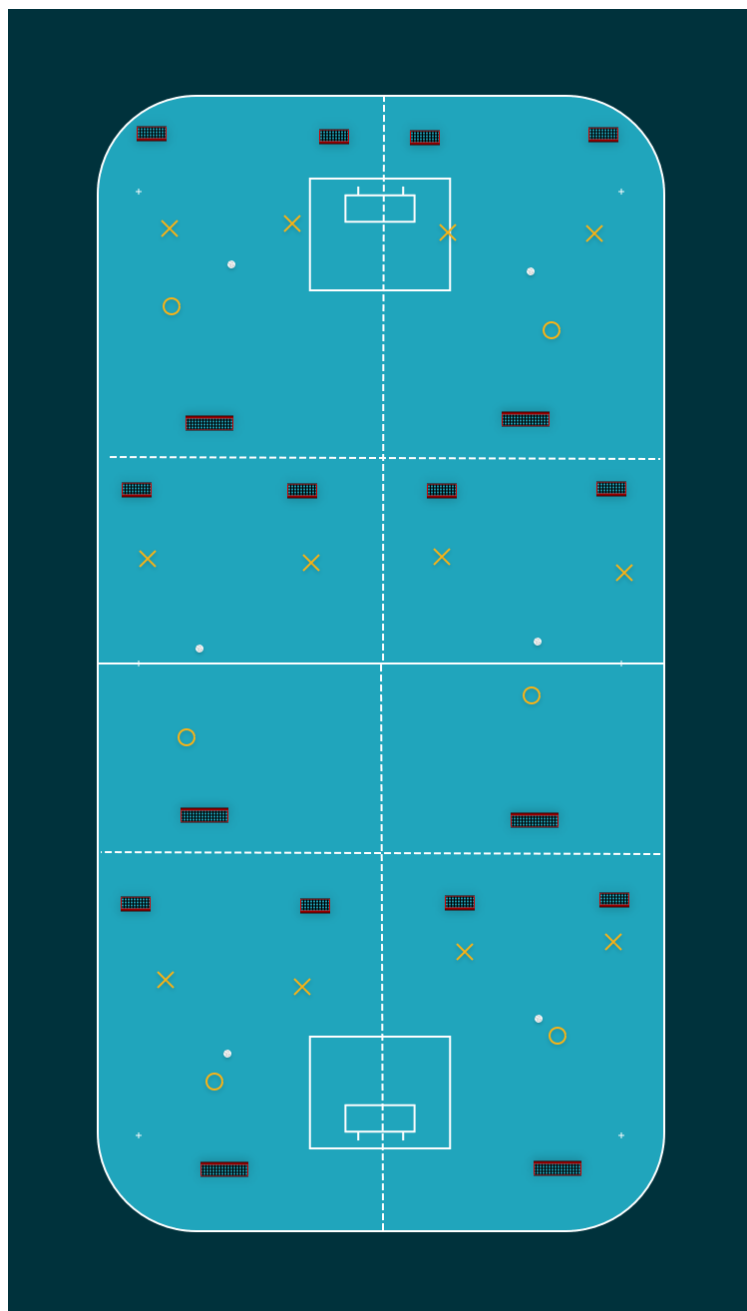
## Organisation

4 ungdomar, yta 15 x 10 meter, bollar, koner, västar, två små mål och ett stort mål.

## Anvisningar

Spela 1 mot 2 med målvakt i det större målet. De två anfallsspelarna ska försöka göra mål på det stora målet med målvakt. Försvarsspelaren ska förhindra avslut och försöka kontra på de två små målen.

”Två anfallsspelare försöker göra mål på stort mål med målvakt. Försvarsspelaren förhindrar avslut och kontrar på de två mindre målen.”



# Röd - Spelbredd - Ytterzonen

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Använda en stor del av planens yta.

Spela bollen både framåt och bakåt.

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Hur gör ni för att öka spelytan centralt i planen?
- Hur kan du placera dig för att vara spelbar i ytterzonerna?
- När ska du passa spelarna i ytterzonen?

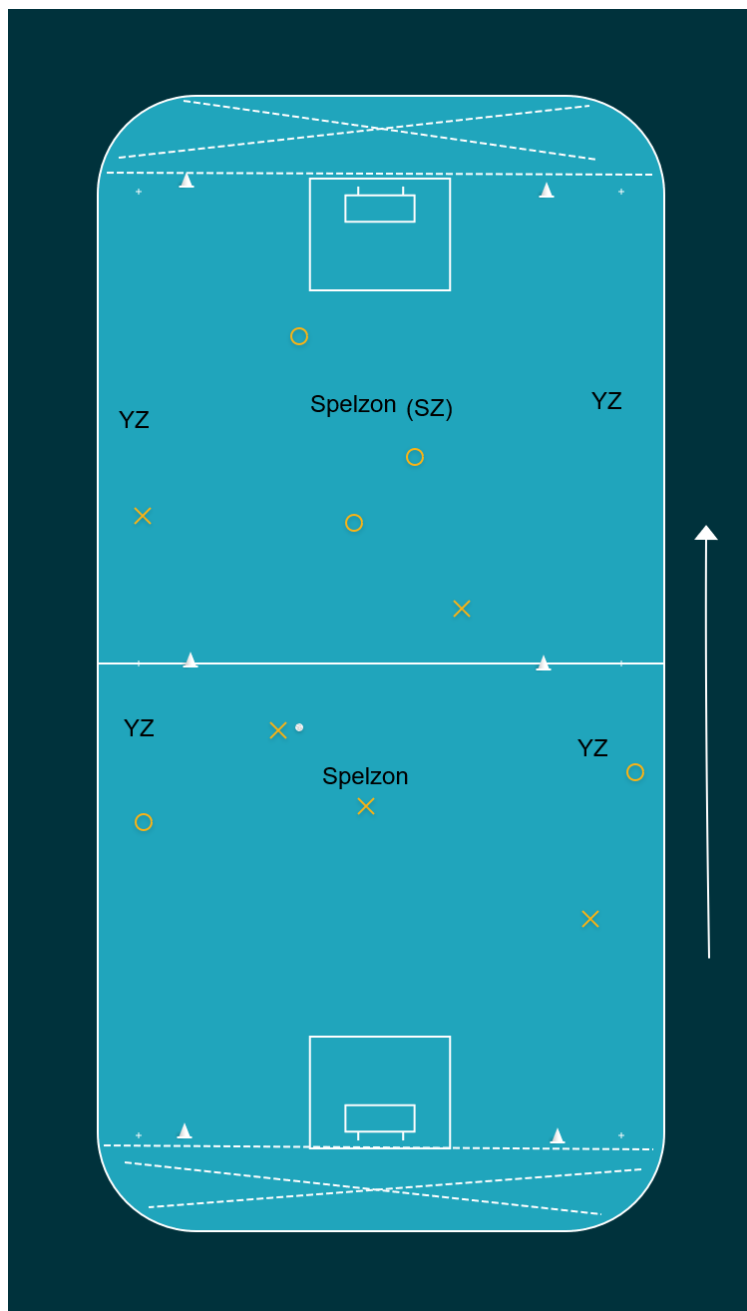
## Organisation

10 ungdomar, yta bollar, koner, västar och två mål.

## Anvisningar

Spela 3 mot 3 i spelzonen. 2 jokrar i ytterzonerna (YZ). Anfallande lag måste passa en av jokrarna i ytterzonerna innan de får avsluta. Mål får göras från ytterzonerna.

**Spela tre mot tre. Anfallande lag måste passa en av jokrarna i ytterzonen innan de går till avslut. Mål får också göras från ytterzonen.**



# Röd - Spelbarhet - 2v2+2

## Vad?

Speluppbyggnad

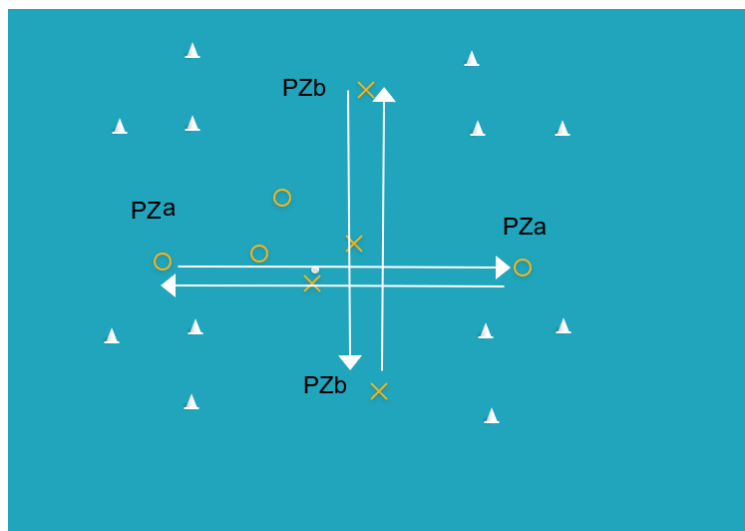
## Varför?

Få en passning från bollhållaren. Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Hur placera du dig på för att kunna ta i mot en passning? Visa.
- Hur gör du för att veta var du ska placera dig?
- Hur kan du kommunicera med bollhållaren att du är redo för att få en passning?
- Var siktar du på när du passar din medspelare?



## Organisation

8 ungdomar, spelyta 12 x 12 meter, bollar, koner.

## Anvisningar

Spela 2 mot 2 + 2 poängspelare som tillhör respektive lag. Poängspelarna är placerade på en varsin sida av kvadraten. Laget får poäng genom att spela bollen från en poängspelare till en annan. Laget får spela tillbaka till samma poängspelare för att behålla bollen. Men det ger inte poäng.

**Spela två mot två inom kvadraten. Lagen har dessutom två extra poängspelare som är placerade på varsin sida av kvadraten. Genom att spela bollen från en poängspelare till en annan får lagen poäng. Det är tillåtet /helt ok att spela tillbaka till samma poängspelare men det ger inte poäng.**

# Röd - Kontring - Stora Coast to Coast

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Utnyttja obalansen i motståndslagets försvarsspel.

Komma till avslut och göra mål.

## Hur?

Exempel på frågor.

- När ska du löpa i djupled för att få en passning?
- Var ska du passa bollen i förhållande till dina djupledslöpande medspelare?
- Hur kan du kommunicera med bollhållaren att du är redo för att få en passning?

## Organisation

14 ungdomar, yta 40 x 20 meter, bollar, koner, västar och två mål.

## Anvisningar

Dela in spelarna i fyra lag. Spela 3 mot 3 med målvakter.

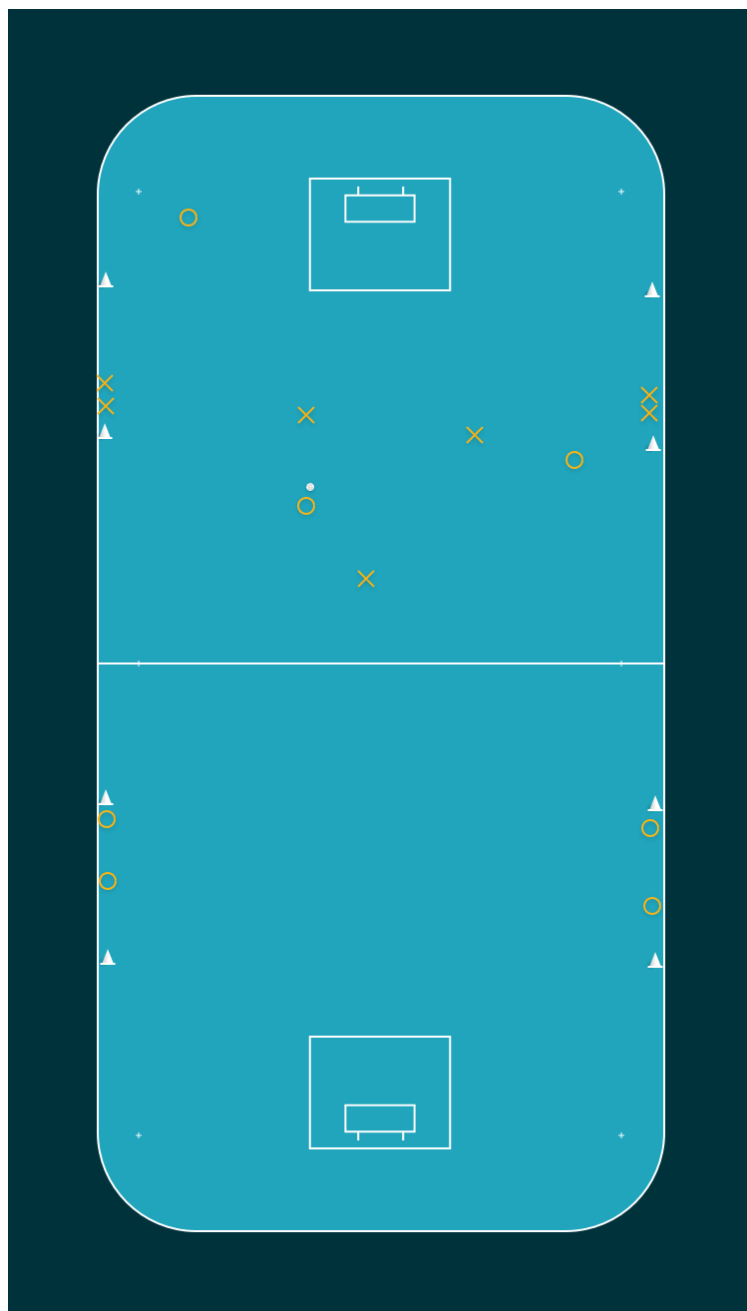
Två passningszoner utmed sargen på vardera planhalvan. Spelare som inte deltar i spelet står i passningszonerna och utgör jokrar som båda lagen kan använda när de återerövrat bollen.

Ena laget anfaller mot mål. Försvarande lag ska vinna bollen och passa någon av jokrarna och starta en kontring mot motsatt mål. Lagen spelar alltid ett anfallsmoment och ett försvarsmoment innan byte sker. Byte mellan momenten sker:

- När bollen går utanför sargen.
- När bollen går i mål.

Bollen är fortfarande i spel så länge försvarande lag inte lyckas passa till någon av sina jokrar. Oavsett om de återerövrat bollen eller ej.

***Spelet startar med ett lag som anfaller. Det försvarande laget ska vinna bollen och sedan passa till någon av jokrarna i passningszonerna för att starta kontringen mot motsatt mål. Spela alltid ett anfallsmoment och ett försvarsmoment innan ni byter lag. (När bollen går utanför eller i mål så byter ni lag.)***



# Blå - Skjuta - Målen i mitten

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Träna på att hitta avslutsmöjligheter samt lära sig försvara mot just avsluten. Avsluten i denna övning är inte spelsystemsberoende utan mängden avskut är i fokus,  
För målvakterna kan man göra denna övning högintensiv just med returtagningsarbetet beroende på regler.

## Hur?

Vanligt matchspel men med två mål i mitten vända mot varandra så att avsluten kommer utifrån planens kortsidor. Man får anfall på båda målen.

Låg nivå 2v2, 3v3

Hög nivå 3v3, 4v4

Låg nivå motståndare får ta returtagning

Hög nivå Motståndare måste göra mål i andra målet på en retur alt, spela ut bollen till betämd yta innan man får anfälla igen.

## Organisation

Grön nivå 10x10m plan 2v2

Blå nivå 15x10m plan 2v2, 3v3

Röd nivå 20x10m 3v3, 4v4

Går bra att spela med småmål för att då jobba efter att se luckor för inspel bakom motståndarnas försvar kring målet. På grön nivå får de även en massa avslut och prov på problem som måste lösas.

## Anvisningar

Med målvakter kan man bygga tre st matcher parallelt.

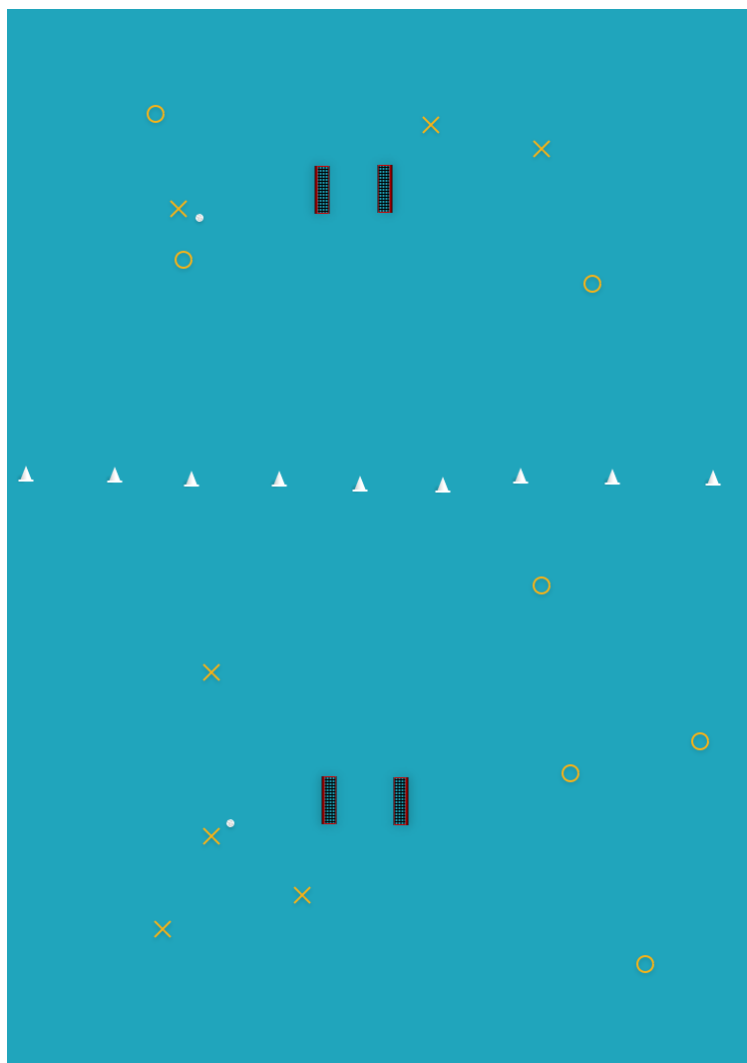
1. Utespelare mot målvakter
2. Lagvis
3. Målvaktsvis

På så vis skapas två matcher individ och man har då fler incitament för att fortsätta tävla hela tiden.

Grön nivå 2x1m

Blå nivå 2x3m

Röd nivå 2x4m



Prova er fram med tiden också beroende på antalet spelare och kunskap. Samt tidsekonomin för hela gruppen.

# Blå - Utmana, finta, dribbla - Trillingmatchen

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Att ta sig förbi sin motståndare genom att dribbla och finta är en viktig del av innebandyn. Det finns ett i det närmaste obegränsat antal sätt hur man kan ta sig förbi sin motståndare. Ofta föregås dribbling av en fint för att lura motståndaren och avslutas med en tempoväxling för att ta sig ur situationen för att kunna skapa en ny situation som leder till pass eller avslut.

## Hur?

I en match där 3st separata 1v1 matcher spelas simultant. Så får individerna träna konstant på flera olika situationer för 1v1 i en kaotisk miljö.

Frågor att jobba med:

Vad behöver man tänka på i anfall 1v1?

Vad behöver man tänka på i försvar i 1v1?

## Organisation

15x10m stor plan med två mål.

## Anvisningar

Laborera gärna med antal och planyta för att hitta rätt nivå av utmaning för deltagarna.

Liten yta = mindre tid = svårare övning för syftet. Lättare att försvara sig.

Stor yta = mer tid = Övningen kan bli mer åt driva med boll övning. Svårare att komma in i duellspel. Risken är att det blir styrspel istället.



# Blå - Spelbarhet - 2v2+2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Lära sig position och placering i relation till motståndare och medspelare.

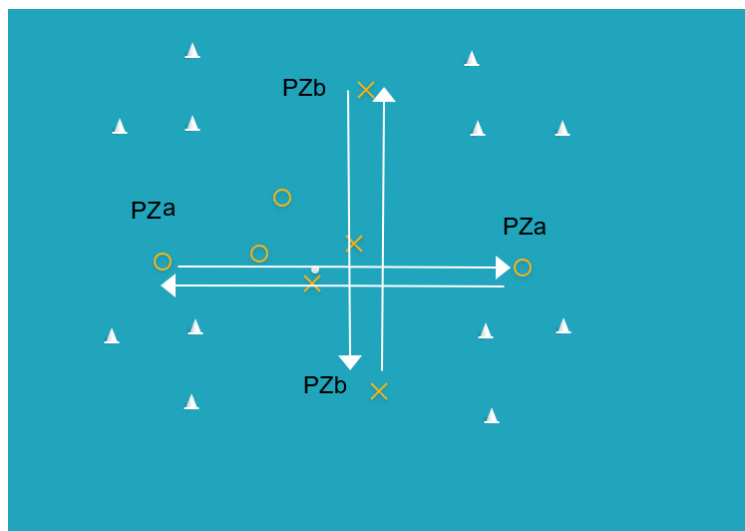
## Hur?

Övningen är en 2v2 övning med 2 extra medspelare/poängspelare till vardera lag. Man får poäng genom att spela bollen från en poängzon till en annan.

Anfall

Hur ska avlastningsspelare agera i yttre zoner med mycket ytor att hantera bollen i?

Hur ska spelare med lite tid och små ytor agera för att hantera med och motspelare?



## Organisation

Spelzonen är en kvadrat markerad av konor. På varje långsida placeras ytterligare konor ut bakom de konor som markerar spelzonen. Dessa blir poängzoner. I varje poängzon placeras en spelare. Spelare mitt emot varandra tillhör samma lag tillsammans med två spelare inne i spelytan. Laget är 4st när de anfaller och 2st som försöker återerövra bollen.

Det går att minska till 1v1+2 för Grön nivå.

## Anvisningar

Man får spela tillbaka till samma poängzon för att behålla bollinnehavet. Men det ger inte poäng. Poängspelarna får äga bollen för att hitta nya alternativ. De får även spela till andra poängzonen men det ger inga poäng då måste bollen in i spelzonen och sedan till den sistnämnda poängzonen för att ge poäng.

SZ kan ändras för att anpassas till spelarnas kunskap.



# Blå - Skjuta - Snabba avslut

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Innebandy innehåller många olika typer av skott och i förlängningen avslut med förmågan att läsa situationen. Några av de bästa målskyttarna genom tiderna har inte varit de som skjutit hårdast utan smartast. Niklas Jihde, Magnus Svensson och Emelie Lindström är alla exempel på spelare som använt spelförståelse och precision före skottkraft.

## Hur?

Ett smålagsspel med tre-fyra lag samtidigt där två lag spelar på planen och de övriga agerar väggar. Varje match är 1.30m lång innan man byter. Väggar ska spela tillbaka bollen i spel hela tiden. Blå nivå 3-touch, Låg röd nivå 2-touch, Hög röd 1-touch.

## Organisation

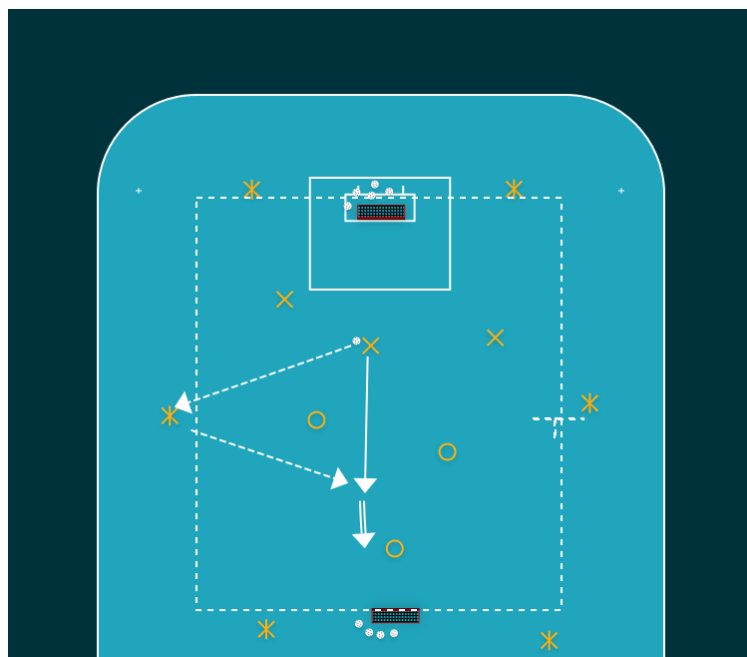
Bygg en yta på 15x10m för röd nivå 12.5x8m på blå nivå med två mål. Två lag om 3 spelare i varje. Samt målvakter i båda målen.

Två övriga lag ställer sig på sex punkter runt planen för att agera väggar.

## Anvisningar

Vanligt spel med syfte att hitta snabba avslut i de ytor som erbjuds. Går bollen ut så rullar målvakten på den plansidan ut bollen till sitt lag.

Spelar 2x12min med byte varje 1.30min flygande.



# Blå - Driva - 2 mål

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Driva med boll är en central egenskap för att erövra ytor, utmana och ta sig förbi motståndare samt skapa nya passnings/avslutsmöjligheter.

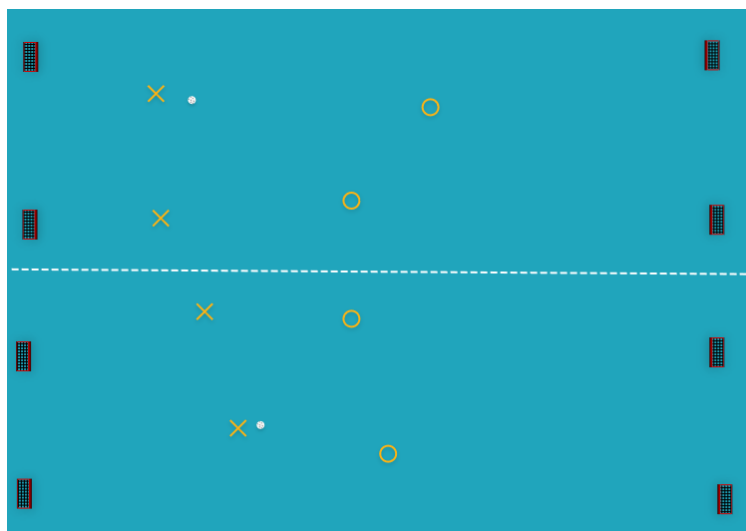
## Hur?

Man spelar ett spel 2v2 på 20x10m där båda lagen får göra mål i alla fyra målen.

Frågor att jobba med:

När är det svårt att försvara?

När kan man använda en hand på klubban?



## Organisation

Dela in planen på bredden för att skapa en plan med längd nog att driva bollen i. Så möjligheterna för spelarna att utmana ytor bakom motståndarna.

## Anvisningar

Det går bra med konor som mål om man inte har många målburar tillgängliga.

Om man har stora mål utan målvakter kräver det att motståndarna försvarar mycket mer aggressivt. En regel då att lägga in kan vara att man inte får skjuta om man befinner sig framför motståndaren med målet bakom denne. Då syftet är att man ska öva på att driva bollen och erövra ytor som finns på planen.

# Blå - Pressa - Pressen

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Övningen har två syften inbyggda.

Anfallande lag - Träna på att byta spelsida både i djup och bredd och hur man attackerar på så vis.

Försvarande lag - Träna på att pressa motståndarna och vid erövring av bollen ställa om till attack så snabbt som möjligt.

## Hur?

Genom ett smålagsspel med vissa restriktioner för hur man anfaller som ena laget och hur man anfaller som andra lag. I det anfallande laget bygger man två zoner som laget måste passa eller dribbla sig igenom innan man får göra mål. Andra laget ska försöka ta bollen och därifrån snabbt göra mål. Genom restriktionerna så måste det anfallande laget organisera sig för att kunna lyckas med uppgiten.

## Organisation

Beroende på kunskap och tillgång till hall.

Blå nivå Spela på bredden med 3-3.

Röd nivå Spela på blå plan 4-4.

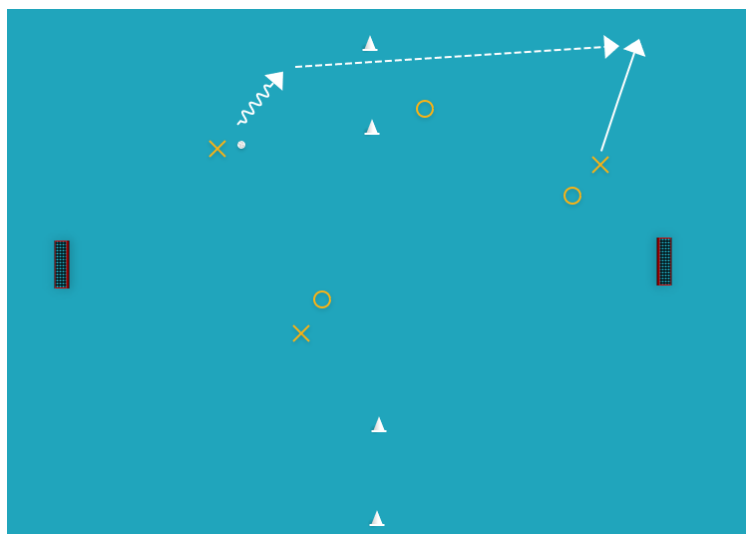
Det går bra utan målvakter och kan därmed spelas på halvplan om man vill ha målvakterna till något annat.

## Anvisningar

Båda lagen får göra mål i båda målen.

Man har besätmda planhalvor.

Byt uppgifter efter en liten stund.



# Blå - Spelbredd - Ytterzonen

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Barn brukar gärna samlas kring bollen och därmed f svårt att flytta ut bollen i bättre ytor från motståndarna. Därmed skapar man begränsningar med planen där förstärkning sker kring användandet av bredden i spelet. På andra sidan problemet brukar barn senare i sin utveckling tendera att vara för långt ifrån varandra och därmed ha svårt för att länka samman spelet.

## Hur?

En spelplan med spelzon (SZ) och två ytterzon (YZ) 3-3 i SZ med 1-2 extra spelare i (YZ). Måste spela bollen från ytterzonen till den personen som avslutar. Får även göra mål från YZ. Börja med fasta spelare i YZ.

Spelare i YZ får ta bollen från andra spelare i YZ.

Ta bort fasta spelare och ge mer poäng för mål som sker när man använder YZ.

## Organisation

Beroende på kunskap och ålder så spelar man på längden eller på tvären. Dock aldrig hela planen.

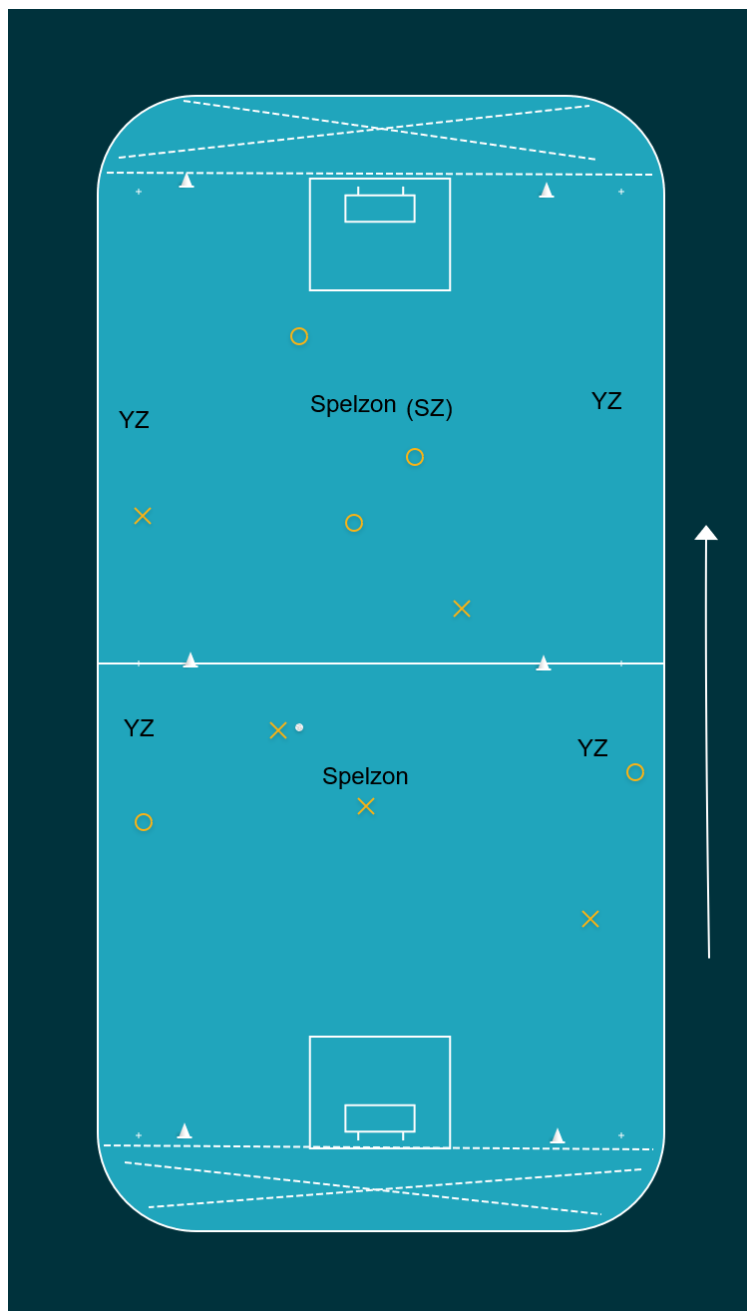
YZ bör vara ca 2m bred. Beroende på om man spelar med tre eller fem spelare kan man ha en eller två spelare i ytterzonerna. Tex en på defensiven och en på offensiv planhalva.

## Anvisningar

Spela 2x5min. Ha byten för ytterspelarna om ni spelar med fasta spelare där. Ha bollar vid sidan om målen redo. Så om bollen går ut på den planhalva så får den målvakten på den sidan sätta igång spelet igen.

Tips då är att målvakten försöker nå en ytterzonspelare.

Försök att titta efter spelarnas förmåga att använda bredden på banan.



# Blå - Skjuta - 1v1+1

## Vad?

Komma till avslut och göra mål

## Varför?

Avslutsträning centralt i banan för att lära sig hitta lösningar och alternativ för avslut inne centralt i banan.

## Hur?

4st olika pass till spelare centralt i anfallszonen. Anfallaren möter en försvarare för att det ska bli matchlikt. Anfallarens uppgift är att hitta alternativ till avslut från varje passare. Försvarsspelaren ska försöka förhindra avsluten.

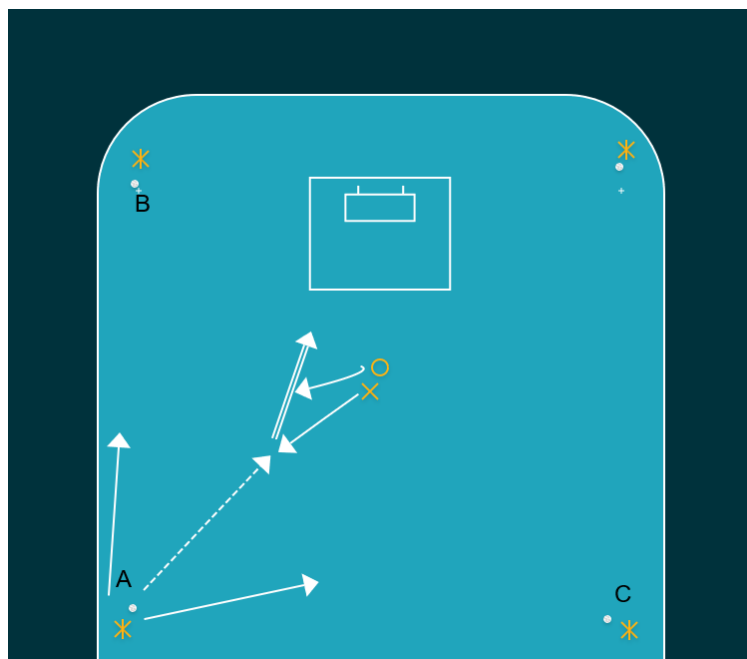
## Organisation

Passare från varje "hörn" på en planhalva. Anfallaren spelar klart varje pass. Passare ska efter slagen pass ge ett alternativ till anfallaren för att skapa en bättre avslutslösning. Anfallaren får 4 avslut per runda.

## Anvisningar

Försvarsnivåer.

1. Ledare
2. Spelare utan klubba
3. Spelare med klubba men som startar från mål (för att ge anfallare mer tid, = svårare för försvarare)
4. Spelare med klubba som startar samtidigt bredvid anfallare.



# Blå - Duellspel - Tampa deluxe

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Övnigen har två delar. Dels att träna på att komma ifrån sarghörnen genom att försöka utmana försvararna. Försvararna har till uppgift att försöka erövra tillbaka bollen så snabbt som möjligt.

## Hur?

Genom att bygga en spelplan där anfallaren har två zoner att försöka ta sig igenom. Försvararna har till uppgift hindra anfallaren från att ta sig igenom någon av de två zonerna.

## Organisation

Spelas mot ett sarghorn. Där man placerar två st koner ca 1m ut från sargerna. Detta är utgångszonerna.

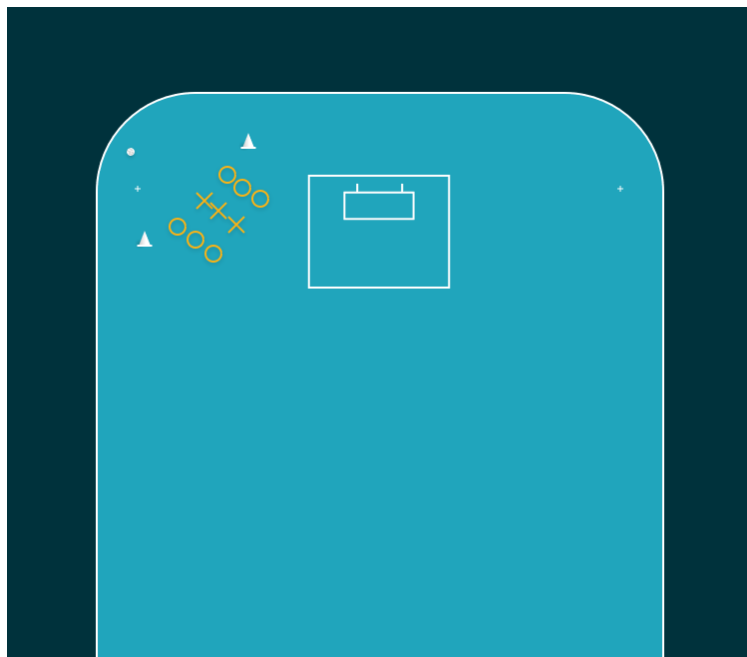
Leden står mot sarghörnen mellan zonerna.

## Anvisningar

Bollen slås in av ledarna anfallaren får ett steg på sig som försprång mot försvararna.

Hur försvarar man bäst mot motståndaren?

Vad kan man föröka med som anfallare?



# Blå - Duellspel - 3v2

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Att spela ett aktivt pressspel innebär att målsättningen är att minska bollförande lags tid och spelytor. Detta genom att aktivt söka upp och sätta press på bollföraren genom att styra, minska ytorna och försöka få den felvänd i förhållande till målet och möjligheten till avslut.

## Hur?

I spelliknande form där man spelar 2v3 på en begränsad yta och tid för att återspegla avslutssituationer som uppstår i spelet. För anfallande lag så syftar övningen till att träna avslut från bollsidan. Därmed är vilande sida icke spelbar. Detta också för att det ska finnas en avgränsning för försvarande lag att kunna sätta pressen.

## Organisation

Övningen spelas på en halvplan. Med en begränsning till endast bollsidan. Därmed behöver man inte i denna övning försvara centrollinjen. Övningen startar med boll hos anfallande lags spelare längst bak.

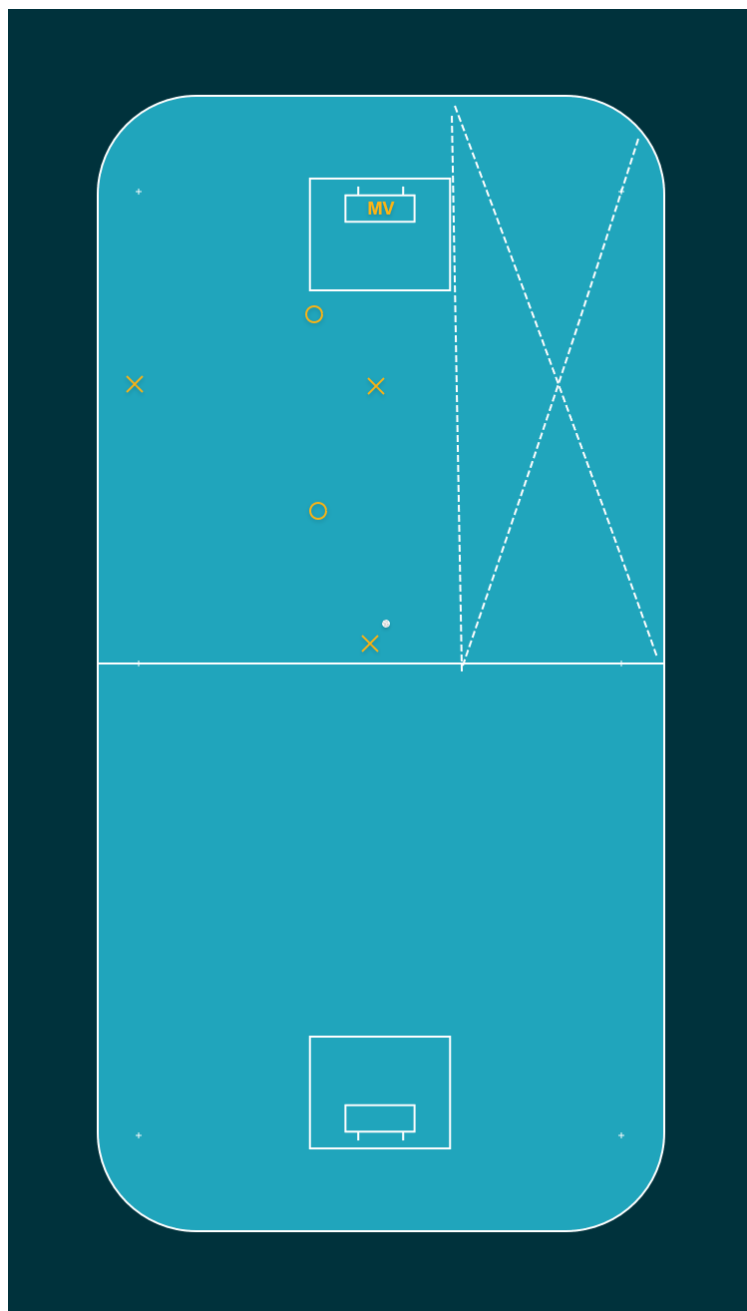
## Anvisningar

Frågor att jobba med deltagarna.

Vilka ytor är svåra att hitta?

Vilka ytor kom vi till mest avslut ifrån?

Vilka ytor blev mest effektiva?



# Blå - Spelavstånd - 3v2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Övningen syftar till att lära sig hitta ytor för ge bollhållaren ett passningsalternativ. Att kunna visa sig för bollhållaren är vesäntligt för att kunna länka samman och på så sätt utnyttja medspelarna. Båda genom att ha alterantiv i djupled åt båda håll men också att hitta alternativ i sidled.

## Hur?

Anfallande lag spelar 3-2. Där de ska försöka hitta ytor att kunna få en passning från bollförare.

## Målsättning

Anfallande trio ska hitta avslutsläge på en ensam spelare.

Försöka hålla bollen inom laget om de inte hittar passning i djupled.

Våga utmana sina motståndare för att skapa mer ytor åt medspelarna.

## Organisation

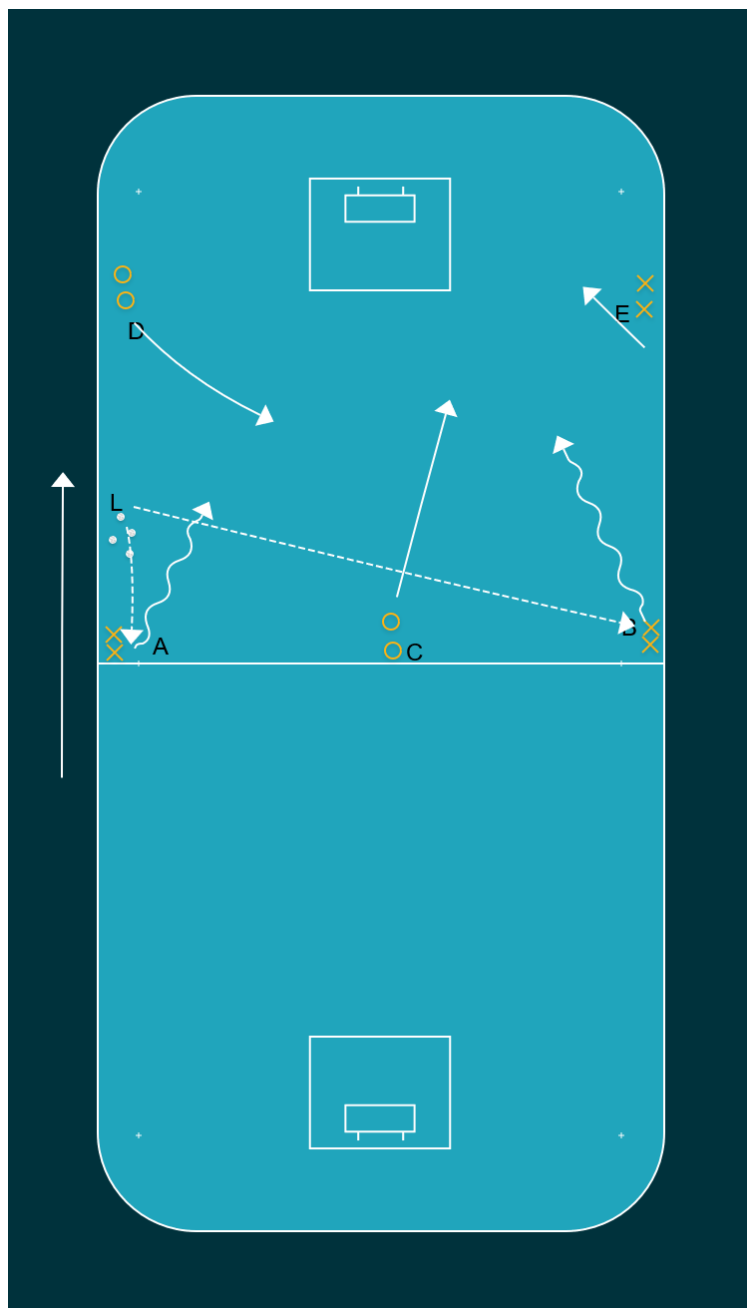
Avgränsa en yta till att bli en spelplan. Större plan för spelare som inte kommit så långt i sin utbildning. Mindre yta för spelare längre fram i sin utbildning. Tex på en halvplan kan man ha två spelplaner parallellt med varandra.

## Anvisningar

Ha alltid två mål och låt 2:an få anfälla tillbaka om de lyckas erövra bollen. Övningen är slut när 3:an gjort mål.

A-C anfäller mot D och E. Sedan byter man led A-D-B-E-C-A

Övningen startar med Ledaren passar till någon av anfallande spelare.





# Blå - Pressa - 1v2 - 2v1

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Övningen är flerdimensionerad.

### Anfallsspel

1:an - Träna på att skydda boll, Driva med boll, Leta ytor för att komma till avslut.

2:orna - Träna på att leta ytor för icke bollhållare. Passningar, komma till avslut.

### Försvarsspel

1:an Träna på att komma in i press, låsa ytor för anfallare att utnyttja.

2:orna - Träna på att återerövra boll, dubbling, förhindra att komma till avslut.

## Hur?

Genom att spela en match med tre mål. 1:an har ett mål att försvara, 2:orna har två mål att försvara. Därigenom har 1:an två mål att göra mål i, medan 2:orna har 1 mål att göra mål i. Tanken är att denna miljö ska stimulera till de situationer som beskrivs i - Varför ska det tränas.

## Organisation

Varje match behöver 2st småmål samt 1st mål som är större. Det går bra med ett mål med målvakt i för att involvera dessa. Försök att bygga minst fyra sådana här matcher på en helplan. Sedan kan man bara rotera på spelarna om man är flera individer.

Speltid ca 45-60sek per match.

## Anvisningar

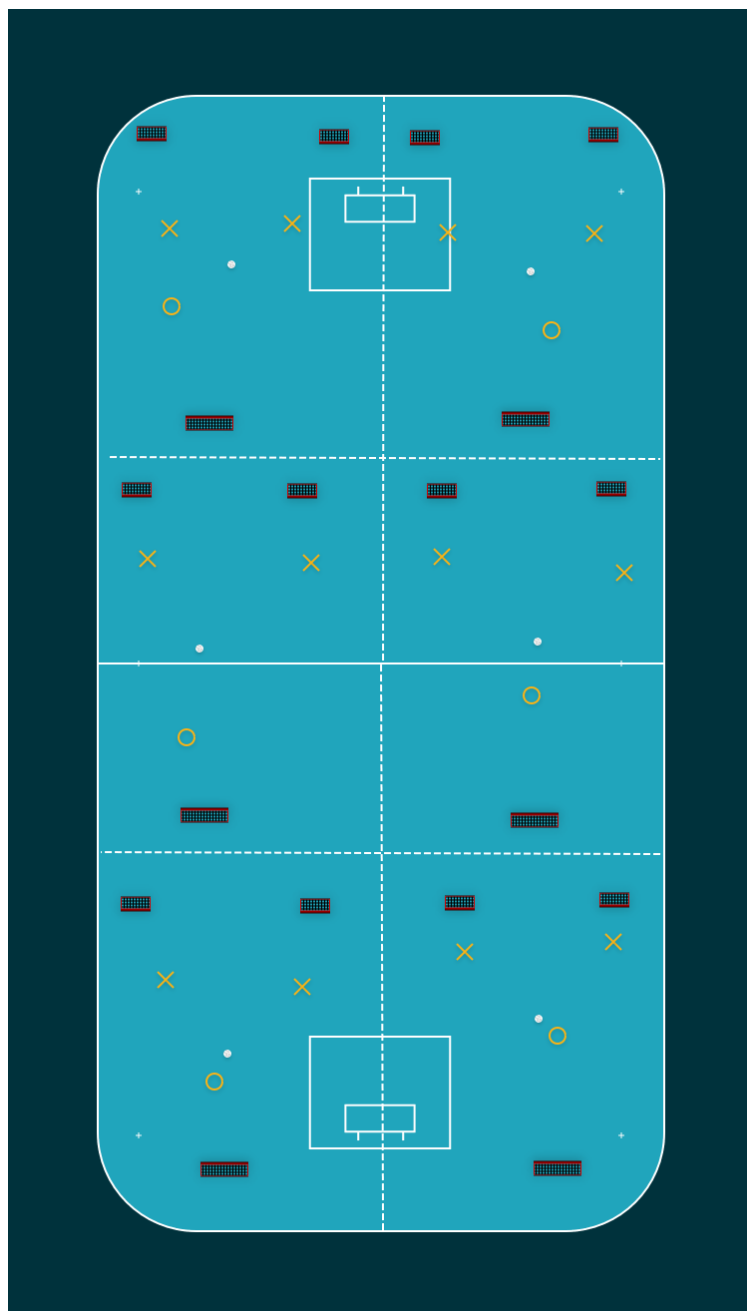
Beroende på nivå kan man titta på olika coachpunkter.

Grön nivå - Anfallsspel - Teknik hos 1:an, förmågan att använda ytorna för 2:orna

Blå nivå - Försvarsspel - 1:an lära sig komma in i press för att förhindra ytorna för 2:orna. 2:orna stänga ner 1:an genom dubbling.

Röd nivå - Besluten i anfall och försvarsspel på de ovanstående syftena.

Jobba med frågor som belyser dessa uppgifter.



# Röd - Passa - Ajax leken

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Lära sig hitta ytorna som finns på planen och i området runt omkring spelet.

## Hur?

Genom en överbemanningsövning. Man får poäng när man lyckas flytta bollen genom hela laget. Alltså att alla fyra anfallare har varit delaktiga i spelet. Förvararna ska försöka förhindra detta genom att jaga bollen. Lyckas de erövra bollen får de anfalla mot något av de två målen. Därmed är denna övning också flerfacetterad genom att det även är en färdighetsövning.

## Organisation

Ytan är beroende på kunskapen hos spelarna.

Förslagsvis börjar man med 20x10 m och två mål. Har man inte målvakter så går det bra med små mål. 4 anfallare och 2 försvarare.

## Anvisningar

Jobba med frågor kring ytorna som uppstår under övningen.

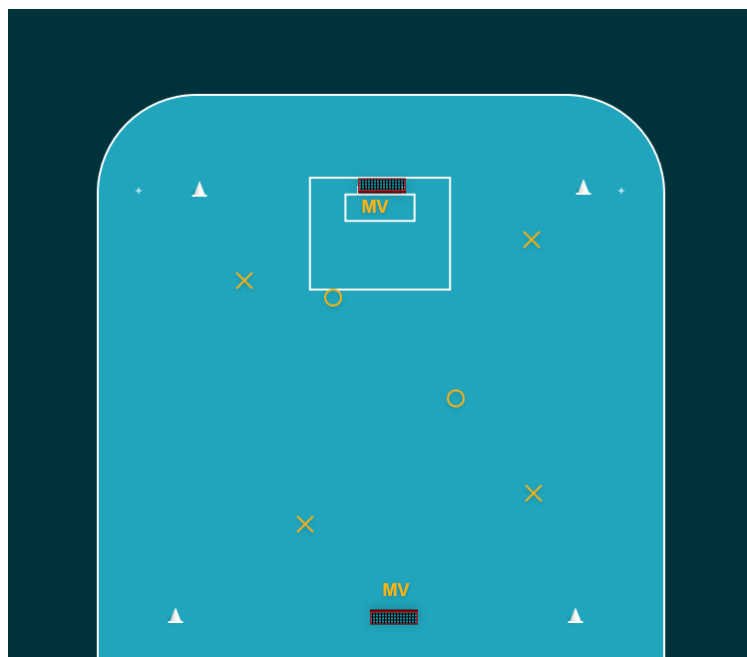
Hur håller man bollen lättast inom laget?

Som försvarare, vad begöver man tänka på för att kunna ta tillbaka bollen?

Som försvarare, när man erövrar bollen vad behöver man göra?

Anfallare, när man förlorar bollen - Vad behöver man göra för att kunna ta tillbaka bollen?

Spelet håller på tills någon har fått fem poäng.



# Röd - Spelavstånd - 3v2

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Övningen syftar till att lära sig hitta ytor för ge bollhållaren ett passningsalternativ. Att kunna visa sig för bollhållaren är vesäntligt för att kunna länka samman och på så sätt utnyttja medspelarna. Båda genom att ha alterantiv i djupled åt båda håll men också att hitta alternativ i sidled.

## Hur?

Anfallande lag spelar 3-2. Där de ska försöka hitta ytor att kunna få en passning från bollförare.

### Målsättning

Anfallande trio ska hitta avslutsläge på en ensam spelare.

Försöka hålla bollen inom laget om de inte hittar passning i djupled.

Våga utmana sina motståndare för att skapa mer ytor åt medspelarna.

## Organisation

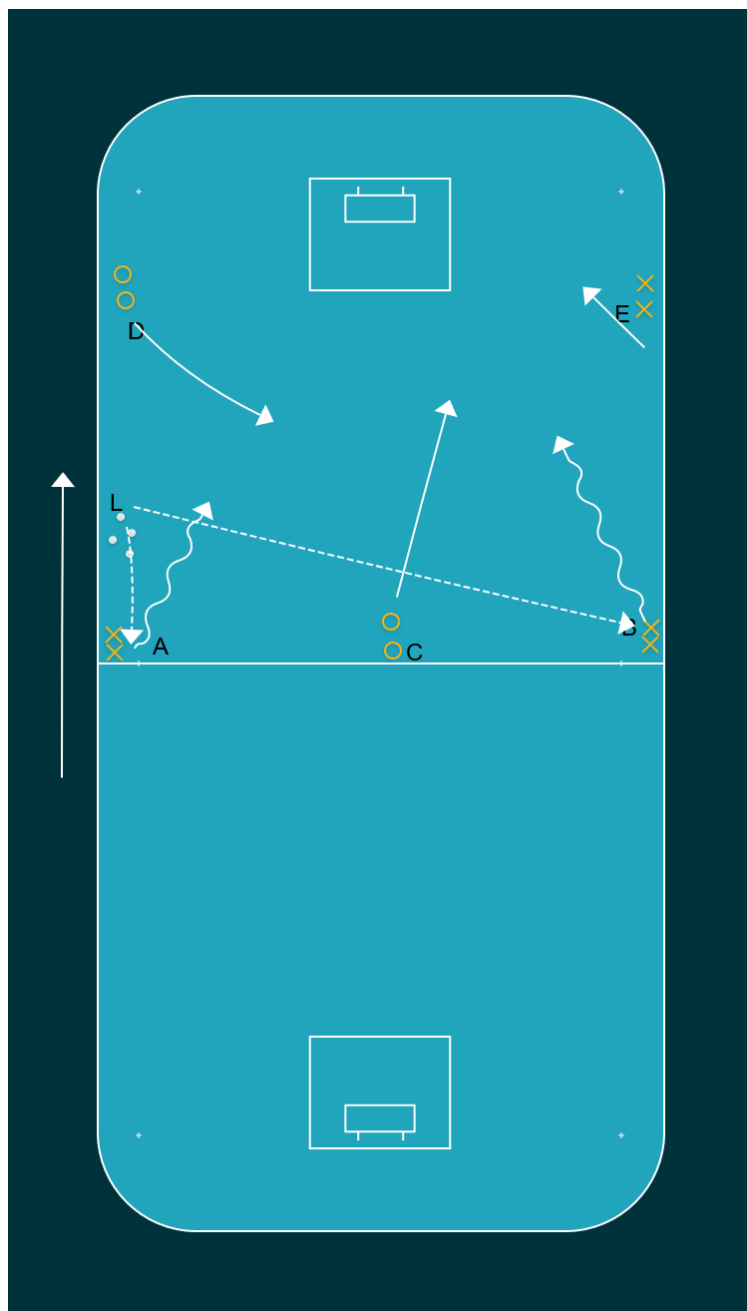
Avgränsa en yta till att bli en spelplan. Större plan för spelare som inte kommit så långt i sin utbildning. Mindre yta för spelare längre fram i sin utbildning. Tex på en halvplan kan man ha två spelplaner parallellt med varandra.

## Anvisningar

Ha alltid två mål och låt 2:an få anfälla tillbaka om de lyckas erövra bollen. Övningen är slut när 3:an gjort mål.

A-C anfaller mot D och E. Sedan byter man led A-D-B-E-C-A

Övningen startar med Ledaren passar till någon av anfallande spelare.



# Röd - Passa - Zon till zon

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ.

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Hur kan du kommunicera med bollhållaren att du är spelbar?
- Hur kan du placera dig för att vara ett passningsalternativ idjupled framåt?
- Hur tajmar du din rörelse för att bli spelbar?
- Var siktar du när du passar din medspelare?

## Organisation

10 spelare, bollar, koner, västar, två mål.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 i presszonen (PZ).

Spel 1 mot 1 i spelzonen (SZ) + 2 mot 1.

Övningen startar på signal i presszonen. Anfallande lag börjar med bollen. Övningen bryts om något av lagen gör mål.

Anfallande lag ska försöka ta sig in med bollen under kontroll i spelzonen. I spelzonen befinner sig en spelare från respektive lag. Bollen får tas in i spelzonen genom att en anfallsspelare driver in bollen eller med en passning till medspelaren i spelzonen. I spelzonen får endast en anfallsspelare följa med från presszonen.

Försvarande lag ska i presszonen vinna bollen och komma till avslut och göra mål.

Stegring : Anfallande lag måste driva in i spelzonen.

**Övningen startar i presszonen med spel tre mot tre. Anfallande lag börjar med bollen och ska ta sig in i spelzonen med bollen under kontroll. I spelzonen befinner sig en spelare från respektive lag. Bollen tas in i spelzonen genom att en anfallsspelare driver in den eller genom en passning till en medspelare i spelzonen. I spelzonen får endast en anfallsspelare inledningsvis ta sig in, vilket skapar en två mot en situation. På signal från tränaren får resterande spelare ansluta till spelzonen och övningen börjar om.**

# Blå - Spelövning 8 - Speldjup (Zonerna)

## Vad?

Speluppbyggnad

## Varför?

Ge bollhållaren passningsalternativ framåt, bakåt och diagonalt.

Utnyttja obalans i motståndarlaget.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Hur gör ni för att ge bollhållaren speldjup framåt eller bakåt?
- När ska du löpa i djupled för att få en passning?
- Hur kan du placera dig för att kunna ta med bollen i anfallszonen?

## Organisation

9 barn, 20 x 20 meter, bollar, koner, västar, två små mål och ett större mål.

## Anvisningar

Spelytan delas i två delar, en uppspelszon (UZ) och en anfallszon (AZ). fördelningen kan vara 40–60 % av spelytan.

**Anfallande lag har två spelare i uppspelszonen och två spelare i anfallszonen.**

**Försvarende lag har en spelare i uppspelszonen och tre spelare i försvarszonen.**

**Uppspelszonen har ett mål med målvakt. Anfallszonen har två små mål eller koner.**

- Anfallande lag spelar 2 mot 1 i uppspelszonen. (UZ)
- Försvarende lag spelar 3 mot 2 i anfallszonen. (AZ)

Spelet startar i uppspelszonen där anfallande lag ska passa sin medspelare i anfallszonen och komma till avslut i något av de små målen.

Försvarende lag ska förhindra speluppbyggnad och kontra på målet med målvakt.

Vid omställningar får båda lagen försvara och anfälla i båda zonerna.

Anpassningar:

Jokrar tillhörande anfallande lag.

Ta bort zonerna och spela ett fritt spel.

**Spelytan är indelad in en uppspelszon och en anfallszon. Spelet startar i uppspelszonen där anfallande lag ska passa sin medspelare i anfallszonen och komma till avslut i något av de små målen.**

**Försvarende lag ska förhindra speluppbyggnad och kontra på målet med målvakt.**

**Vid omställningar får båda lagen försvara och anfälla i båda zonerna.**

# Blå - Duellspel - (Sargduellen)

## Vad?

Förhindra speluppbyggnad

## Varför?

Behålla bollen inom laget.

## Hur?

Exempel på frågor:

- Hur gör du för att ta dig ur sarghörnen?
- Hur kan du skydda bollen ifrån motståndaren?

## Organisation

6 barn, yta vid ett sarghörnen, bollar, konter

## Anvisningar

Barnen är uppdelade i två led placerade 2 meter ut ifrån sargen vid ett av spelplanens hörn. Spelytan är markerad med två koner som också är markeringslinjer för målzonerna (MZ).

Spelet startar med att en tränare spelar in en boll i spelytan. Det är signalen att de första barnen i respektive led tar sig in i spelytan och spelare 1 mot 1. Mål görs genom att driva bollen in i någon av de två målzonerna. Byt spelare vid mål eller om bollen åker över sargen.

***"Dela upp barnen i två led. Starta övningen genom att du som tränare spelar in bollen i spelytan och spel en mot en uppstår. Mål görs genom att driva bollen in i någon av de två målzonerna. Byt spelare vid mål eller när bollen förvinner ut ur spelytan".***