

Morön BK

övningsbank



3 mot 3

6-7 år

Individuellt spel

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.

Färdighetsinnehåll: Anfallsspel: driva, vända, skjuta

Försvarsspel: bryta

Övning 1 – Driva, vända

Övning 2 – Driva

Övning 3 – Driva, bryta

Övning 4 – Skjuta

Övning 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna på att driva och hålla koll på bollen

Hur?

Spring och driv bollen mot fri yta

Ändra riktning och öka farten vid behov

Organisation:

8-12 spelare. Yta 15x15m. Bollar, koner.

Anvisningar:

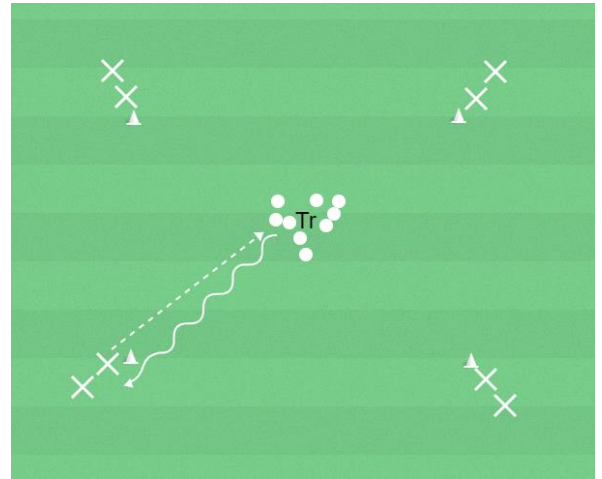
Gör en kvadrat med koner i hörnen. Dela in spelarna med lika många vid varje kon. En tränare i mitten tillsammans med alla bollar.

Uppgiften är att de första spelarna i varje led ska springa in i mitten och hämta bollar och driva tillbaka med bollen till sin kon.

När de kommit tillbaka till konen är det nästa spelare i kön som får springa in och försöka hämta en boll.

Tränaren ska hindra spelarna från att ta bollarna från mitten.

När bollarna i mitten är slut räknar spelarna vid varje kon hur många bollar dem lyckats samla. Nästa omgång ska dem försöka samla fler bollar. T.ex. om de under den första omgången samlade 5 bollar vid sin kon, så ska dem nästa omgång försöka samla 6 st vid sin kon.



Övning 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna på att driva och hålla koll på bollen

Hur?

Spring och driv bollen mot fri yta

Ändra riktning och öka farten vid behov

Organisation:

10-12 spelare. Yta 30x15m. Bollar.

Anvisningar:

Utse en spelare, alternativt en tränare som är jagare som börjar i mitten av ytan.

Resten av spelarna står med var sin boll vid kortsidan av rektangeln.

Övningen börjar med att personen i mitten ropar "Vem är rädd för (jagarens namn)?" och gruppen svarar "Inte jag!"

Uppgiften är att spelarna ska försöka driva bollen över till andra kortsidan och jagaren ska kulla så många som möjligt.

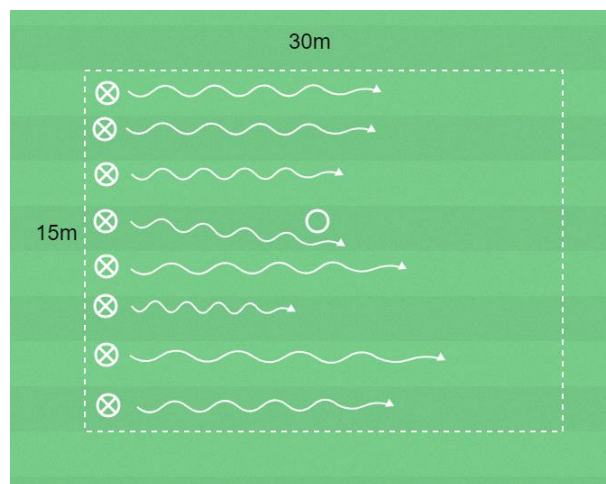
De som blir kullade hjälper sedan jagaren i mitten. Den som blir kullad sist blir jagare nästa omgång.

Progression

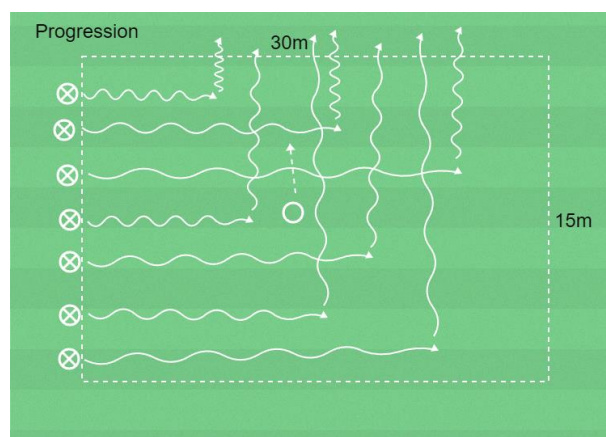
Lägg till ett moment där tränaren ropar ut olika riktningar (vänster, höger, tillbaka). Då ska spelarna med boll istället driva över linjen i den riktning tränaren ropar.

T.ex. om tränaren ropar "vänster" så vänder spelarna och driver mot linjen till vänster.

Försvararen fortsätter att försöka ta



bollarna från anfallarna, men försvarar nu den nya mållinjen.



Övning 3

Vad?

Speluppbyggnad

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Träna matchlikt i olika numerär

Träna på att komma ihåg nummer

Hur?

Anfallsspel

- Passera motståndare med bollen genom att driva och vända.
- Skjuta

Försvarsspel

- Ta bollen från motståndaren genom att bryta

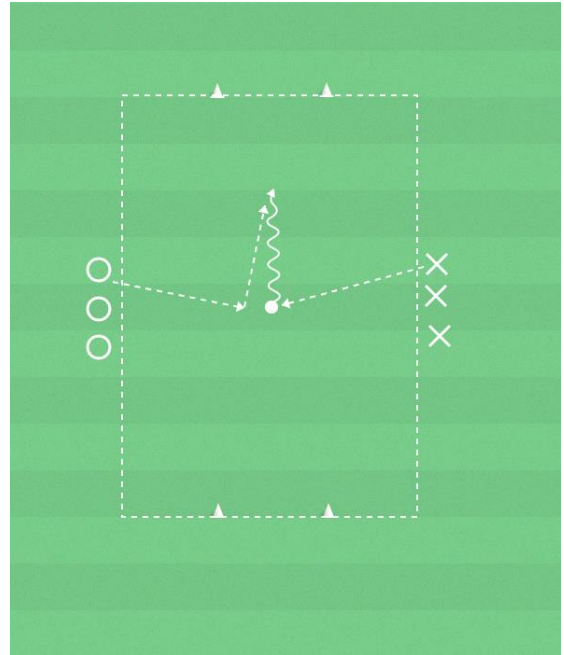
Organisation:

1-6 spelare. Yta ca 15x12m. Koner, västar, bollar.

Anvisningar:

2 lag. Spelarna i varje lag får ett nummer. Tränare säger vilket eller vilka nummer som ska spela. De nummer som tränaren säger ska springa in i ytan och spelar tills det blir mål eller bollen går ur spel.

Mål görs genom att driva genom konmålen. Båda lagen kan göra mål i båda riktningar.



Övning 4

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på att kunna träffa med precision vid skott, passning.

Hur?

Sikta med stödjefoten.

Träffa mitt på bollen med spänd fot.

Organisation:

3 spelare. Yta ca 10x2m. Bollar, koner.

Anvisningar:

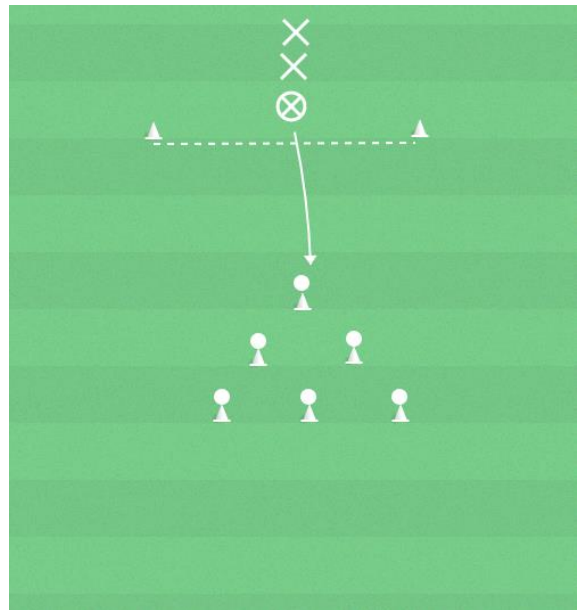
Placera minst 6 bollar på koner i en triangel så de blir "kägglor". Spelarna står bakom en linje och ska försöka skjuta sin boll efter marken på "kägglorna". 2 försök per spelare och omgång.

Progression 1

Driv och skjut. Lägg en kon ett par meter bakom linjen. Spelarna börjar vid konen och driver fram mot linjen. Vid linjen skjuter spelarna bollen efter marken och försöker träffa "kägglorna".

Progression 2

Driv, vänd och skjut. Spelarna börjar vid linjen med ryggen mot "kägglorna" och driver upp mot konen, vänder och skjuter mot käglorna.



5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.

Färdighetsinnehåll: Anfallsspel: driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta

Försvarsspel: bryta, pressa, markera

Övning 1 – Driva, vända, passa

Övning 2 – Driva, passa, ta emot bollen

Övning 3 – Passa, driva

Övning 4 – Driva, skjuta

Övning 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Anfallsspel – ta bollen framåt för att kunna göra mål

Försvårsspel – ta bollen för att kunna anfälla

Hur?

Anfallsspel:

- Ta bollen framåt mot fri yta på valfritt sätt. Individuellt eller med hjälp av medspelare
- Bollhållare – tempoväxla och riktningsförändra
- Icke bollhållare – spelbarhet

Försvårsspel:

- Pressa och markera
- Täck ytan framför målet

Omställningar:

- Ta tillbaka bollen om du tappar den
- Flytta bollen bort från motståndaren efter att ha erövrat den

Organisation:

6 – 11 spelare. Yta 20x15m. En boll per varannan spelare. Västar

Anvisningar:

2 och 2 med en boll på ena kortsidan. Paret ska ta sig över till andra kortsidan med bollen på valfritt sätt.

Progression 1

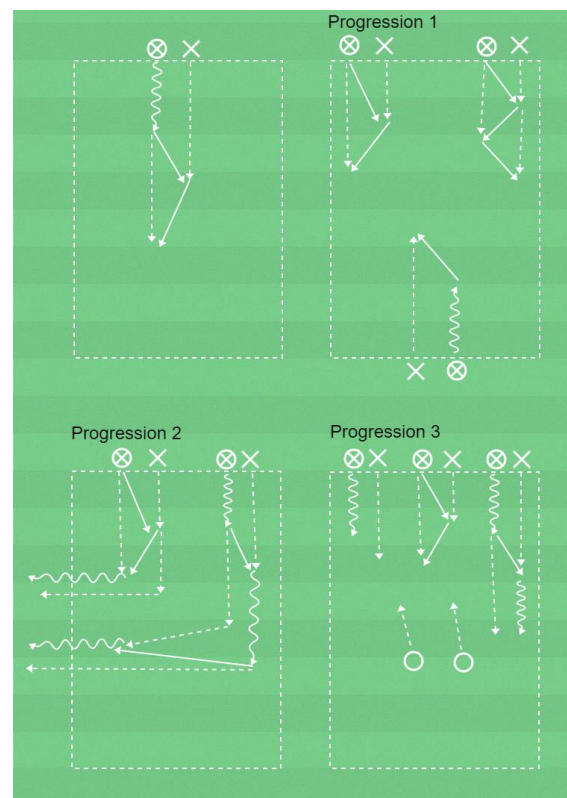
Hälften av paret på varje kortsida. De ska ta sig över till andra sidan utan att krocka.

Progression 2

På tränarens signal ska spelarna byta riktning: Tränaren säger höger, vänster, bakåt.

Progression 3

Två försvarare startar bakom mittlinjen och har som uppgift att bryta. Efter brytning ska de driva bollen över den kortsida anfallarna kom ifrån. Anfallare som blir av med sin boll försöker ta tillbaka bollen. Byt försvarare efter viss



tid.

Övning 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna på att ta bollen framåt för att kunna göra mål.

Hur?

Vara spelbar

Flytta bollen till fri yta

Träffa bollen med spänd fot

Organisation:

Ca 10 spelare. Yta 20x15m. Västar, bollar

Anvisningar:

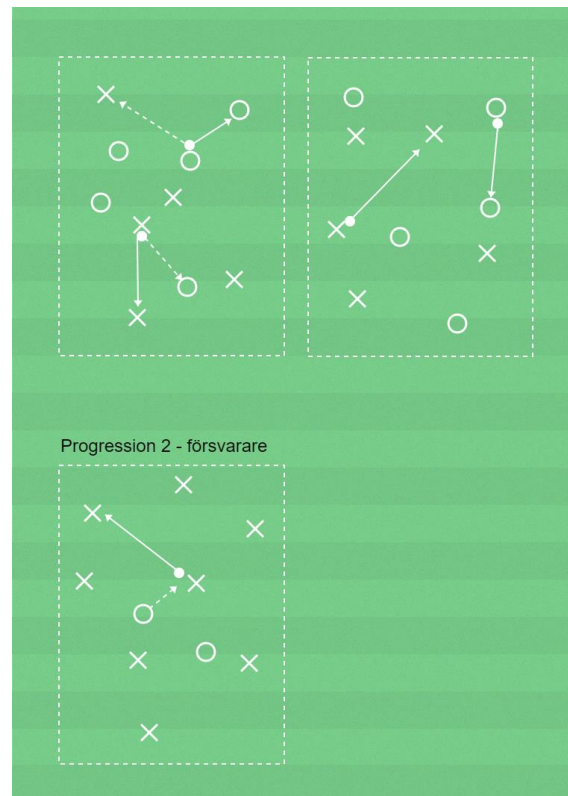
Uppgiften är att behålla bollen inom laget. Två lag har varsin boll som dem passar runt. Efter passning ska passningsläggare göra high five med en spelare i det andra laget.

Progression 1

Spelarna gör kullerbytta i stället för high five efter passning.

Progression 2

Lägg till 2 försvarsspelare som försöker bryta. När försvararna bryter ska de försöka driva bollen över någon av linjerna. Spel med en boll. (ca 8 mot 2)



Övning 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Träna på att hålla koll på vad som händer runt om en och undvika att krocka eller bli tagen.

Hur?

Håll blicken uppe

Tempoväxla och riktningsförändra vid behov

Organisation:

5-15 spelare. Yta ca 20x10m. Koner, bollar.

Anvisningar:

Sätt upp konerna så det blir som en korridor.

En eller två spelare börjar på långsidorna med bollar. Övriga spelare står på ena kortsidan utan bollar.

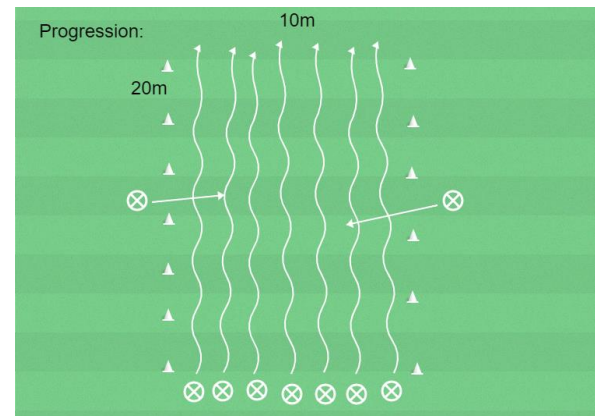
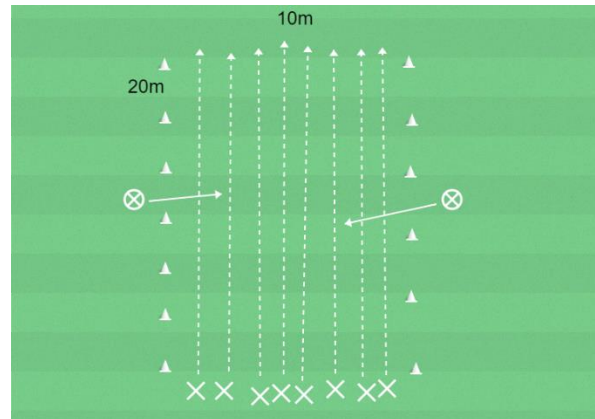
Uppgiften är att spelarna ska ta sig från ena kortsidan till den andra utan att bli träffade av bollarna som de på långsidan passar in i ytan.

De som blir träffade ställer sig på långsidorna och hjälper till att försöka träffa fler spelare.

Progression

Spelarna på kortsidan har bollar som dem ska driva över på andra kortsidan.

Spelarna på kortsidan ska nu försöka träffa bollarna som de i ytan driver.



Övning 4

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Träna på att driva och skjuta för att göra mål.

Hur?

Driva bollen med kontroll.

Skjuta när man ser målet och tror att man kan göra mål.

Spänn foten och träffa bollen så hårt man kan.

Organisation:

Minst 3 spelare. 2 mål, avstånd 20m.
Bollar, koner.

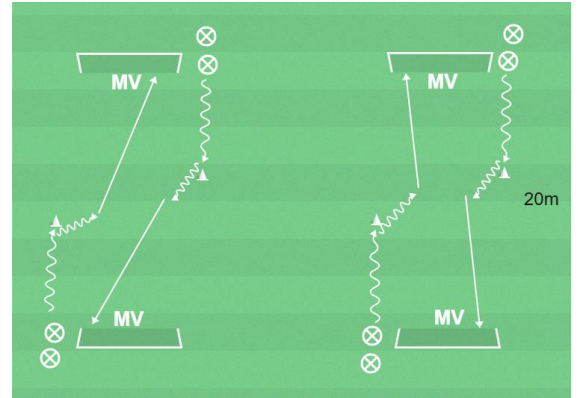
Anvisningar:

Dela in spelarna på hälften mitt emot målen. Första spelarna i leden utmanar konerna och driver ett varv runt konerna, tar bollen framåt och skjuter på mål.

Dessa spelare ställer sig sist i det motsatta ledet.

Byt målvakt efter några minuter.

Max 2 spelare i varje led, skapa så många led som behövs för att uppnå detta.



7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.

Färdighetsinnehåll: Anfallsspel: driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta

Försvarsspel: bryta, pressa, markera

Övning 1 – Ta emot bollen, passa

Övning 2 – Driva, passa, ta emot bollen

Övning 3 – Komma till avslut och göra mål

Övning 4 – Bryta, pressa, markera

Övning 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget genom spelbarhet, mottagningar och passningsspel

Hur?

Spelbarhet

- Vara i rörelse och söka upp öppna ytor samt skapa bra spelavstånd, spelbredd och speldjup

Mottagning

- Spelarna är medvetna om vad de vill göra med bollen innan de får den. Kontrollerad mottagning med första tillslaget, mot önskad riktning.

Passningsspel

- Spelarna strävar efter att passa bollen efter marken framåt till en spelbar spelare

Organisation:

Två målvakter, minst 6 utespelare. Yta 30x20m. Bollar, koner och västar

Anvisningar:

Målvakterna har varsin boll. Mv1 passar till närmaste spelare i lag X och Mv2 passar till närmaste spelare i lag O.

Lag X ska passa bollen inom laget och nå till Mv2. Lag O ska passa bollen inom laget och nå Mv1.

Alla utespelare måste röra bollen innan den spelas till målvakterna.

”Spelet” vänder genom att utespelarna passar till motsatt målvakt.

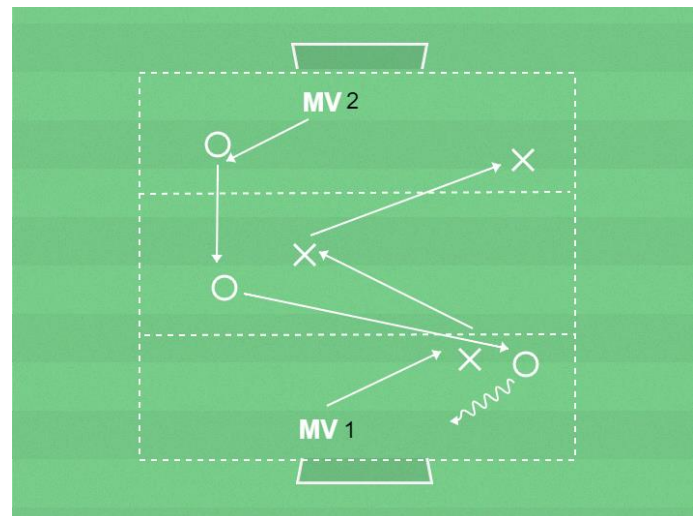
Progression

Lägg till försvarsspelare som försöker förhindra lagen att ta sig framåt.

Vinner försvararna bollen ska de försöka driva bollen över någon av linjerna.

Anfallande spelare försöker då ta tillbaka bollen.

Byt försvarare efter viss tid.



Övning 2

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Ta sig framåt på planen och passera motspelare med hjälp av medspelare

Hur?

Driva

- Behålla bollen nära fötterna och driva framåt mot öppna ytor

Passningsspel

- Spelarna strävar efter att passa bollen efter marken till en spelbar medspelare. Spela på rätt fot. Sök upp ny, öppen yta efter spelad passning.

Ta emot bollen

- Spelarna är medvetna om vad de vill göra med bollen innan de får den. De gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget i önskad riktning

Organisation:

Ca 8 spelare. Yta 30x20m. Bollar och koner

Anvisningar:

Spelare A och B utmanar konerna, tänkta motspelare, och passar till väggspelarna C och D.

A och B gör sedan en tempoväxling förbi konerna. Väggspelarna passar tillbaka till A och B på andra sidan konerna.

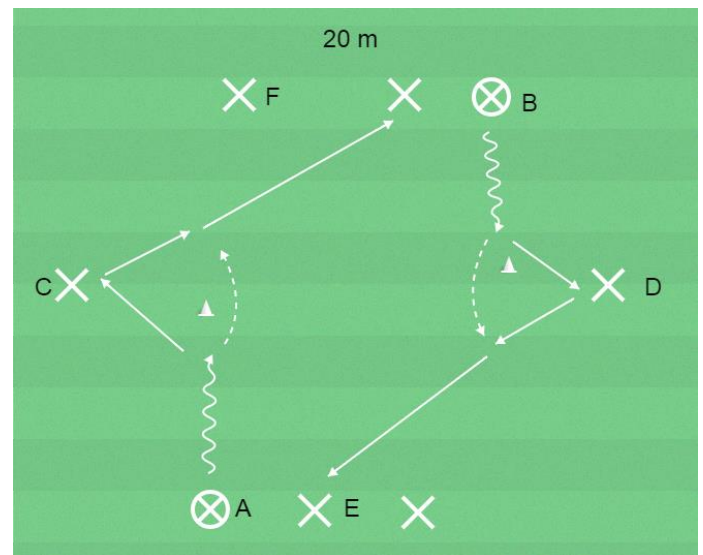
A och B driver bollen mot spelare E och F och passar till dem.

Byt väggspelare efter viss tid.

Progression

Ersätt konerna med passiva motspelare.

Byt försvarare efter viss tid



Övning 3

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Samarbeta i anfallsspelet för att ta sig förbi motståndarnas lagdelar.

Hur?

Bollhållaren jobbar med både individuella alternativ som att driva, utmana och skjuta samt kollektiva alternativ som passning och väggspel för att ta sig framåt.

Medspelarna jobbar med rörelse för att bli spelbar för bollhållaren.

Organisation:

8-12 spelare. Yta 21x12m (3 ytor på 7x12m). Bollar, väster och koner.

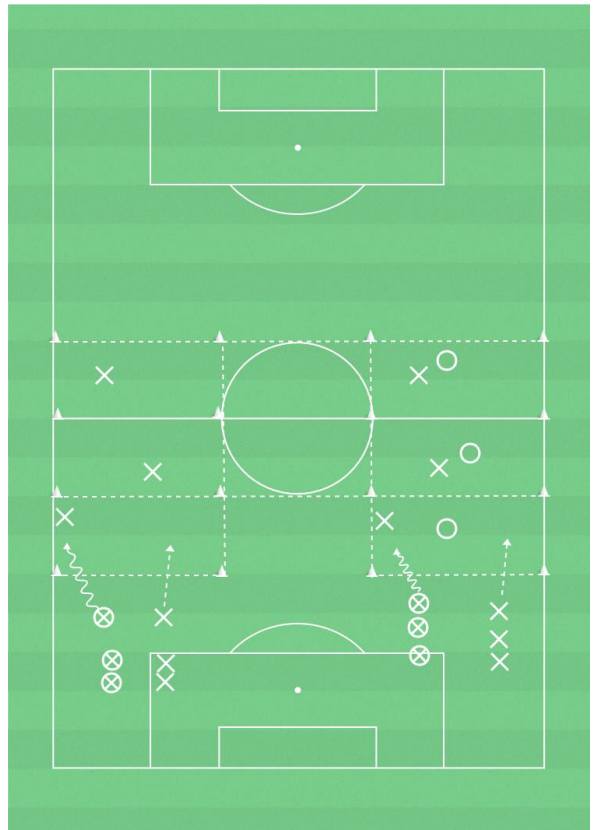
Anvisningar:

3 zoner med en anfallare i varje. 2 spelare med en boll tar sig in i första zonen och spelar sig framåt genom zonerna tillsammans med spelarna i respektive zon.

Progression 1

Lägg till 3 försvarare som försvarar varsin zon.

Om försvararna bryter ska de spela bollen framåt och hela vägen ner till övningens startposition. Anfallande lag får då försöka återerövra bollen.



Övning 4

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Samarbeta i försvarsspelet för att vinna bollen och ställa om till anfall.

Återerövring av bollen.

Hur?

Förhindra speluppbyggnad

- Närmaste pressar
- Styr pressen åt ett håll och flytta över laget

Speluppbyggnad

- Spelbarhet, leta efter fria ytor och flytta bollen i första tillslaget

Återerövring

- Närmaste spelare pressar vid bolltapp
- Kom snabbt ihop med laget för att vinna tillbaka bollen

Organisation:

Ca 14 spelare. Yta 25x15m. Bollar, 3 färger västar

Anvisningar:

3 lag med lika många i varje. 1 mv på varje kortsida. Planen indelad i tredjedelar.

4 anfallare + mv i första och sista 1/3. 4 försvarare i central 1/3.

MV startar spelet genom att passa bollen till anfallare i sin zon. Uppgiften för anfallare är att ta sig från första till sista 1/3 och tillbaka.

När mv startar spelet får 2 försvarsspelare gå in i zonen och pressa medan de 2 andra försvarare stannar i mittzonen och täcker, samt pressar åt andra hållet när bollen går över.

Vid bollvinst ska försvarare nå mv med passning och anfallarna ska då försöka återerövra bollen.

Byt uppgifter efter viss tid.

Progression

Bollen måste passera central 1/3.

Anfallarna från båda zonerna får bli spelbara i mitten. Det är även tillåtet att driva in bollen i mittzonen.



9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.

Färdighetsinnehåll: Anfallsspel: driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta, nicka

Försvarsspel: bryta, pressa, markera, tackla

Övning 1 – Ta emot bollen, finta, passa

Övning 2 – Driva, utmana, passa, skjuta

Övning 3 – Komma till avslut och göra mål

Övning 4 – Press och täckning

Övning 1

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll

Hur?

1. Spela genom motståndarnas lagdelar (speldjup framåt)
2. Spela utanför motståndarnas lagdelar (spelbredd)
3. Spela bakåt för att vända spelet (speldjup bakåt)

Organisation:

11-17 spelare. Yta 45x15m (ytterzoner 20x15m, mittzon 5x15m) Bollar, koner, västar.

Anvisningar:

3 lag har var sin boll och passar bollen inom respektive lag. En från varje lag på varje kortsida.

Uppgiften är att spela bollen inom laget från ena kortsidan till andra kortsidan. Alla spelare i laget måste röra bollen innan passning till spelare på kortsida.

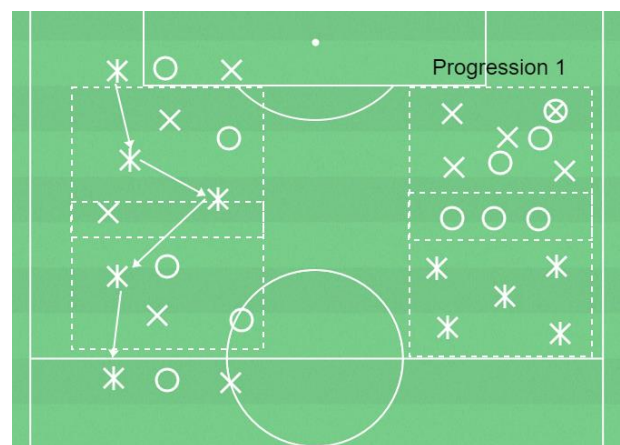
När spelare på kortsida får bollen byter denne plats med spelaren från zonen som passade bollen till spelaren på kortsidan.

Progression 1

Ett lag i varje zon. Lagen i ytterzonerna är anfallare och ska spela bollen till varandra. Laget i mittzonen är försvarare och får gå in med 2 spelare i respektive ytterzon för att försvara och bryta. De får även bryta i mittzonen. Byt försvarande lag efter viss tid.

Progression 2

När försvararna vinner bollen ställer de om till anfall och ska göra mål genom att driva bollen under kontroll över någon av



sidlinjerna.

Övning 2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Passera motståndare med hjälp av medspelare

Hur?

Utmana motståndare och håll uppe blicken för att kunna samspela med medspelare.

Göra sig spelbar i rätt tid och tänka på att stå rättvänd/halvt rättvänd

Organisation:

6 spelare. Yta 25x15m. Bollar, koner, västar

Anvisningar:

X1 utmanar O1 och X2 gör sig spelbar.

X1 spelar väggspel med X2 och passar till X3.

X3 börjar om övningen tillsammans med X4.

Byt försvarsspelare och från vilket håll väggspelet spelas efter viss tid.

Progression:

Lägg till mål och MV. Efter väggspel går X1 på avslut.



Övning 3

Vad?

Speluppbyggnad

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Ta sig igenom motståndarlagets lagdelar
Träna på att bli spelbara i spelyta 2 och
ta sig in i spelyta 3.

Hur?

Göra sig spelbar och komma
rättvänd/halvt rättvänd i spelyta 2 och 3.

Leta efter passning genom försvarande
lagdelar om möjligt.

Organisation:

Ca 11 spelare. Yta ca 30x20m. Bollar,
koner och västar.

Anvisningar:

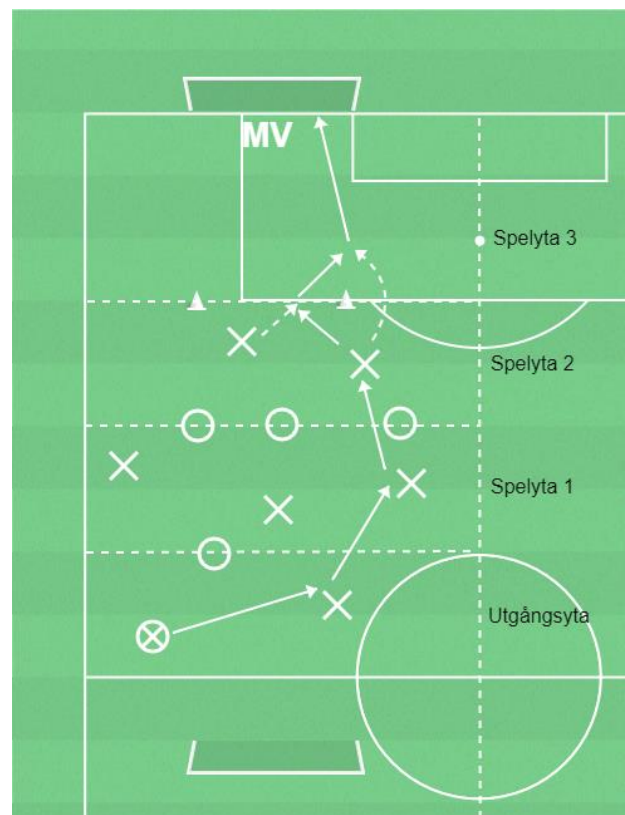
Anfallande lag spelar 2-3-2 mot
försvarande lag som spelar 3-1 plus två
plastgubbar/koner som backar.

De två anfallande backarna passar
mellan varandra i utgångsytan tills
spelyta 1 öppnar sig så dem kan spela in
till halvt rättvänd mittfältare.

De tre anfallande mittfältarna försöker
då hitta de två anfallande forwards i
spelyta 2 som spelar väggspel runt
konerna in i spelyta 3 och går på avslut.

Försvarande lag försöker förhindra
speluppbyggnad för anfallande lag. Vid
bollvinst går försvarande lag på
omställning mot små mål bakom
anfallande lagets backar.

Byt uppgifter efter viss tid.



Övning 4

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Genom att samarbeta och veta sina uppgifter när bollen närmar sig eget mål ökar chanserna för att ta bollen och förhindra mål.

Hur?

Stå halvt rättvänd för att kunna jobba både framåt och bakåt, samt vrida huvudet för att veta vart FW är.

Snabbt upp i press och ner i täckning.

Kom på försvarssida om du blir över/förbispelad.

Organisation:

7 spelare. Yta 30x15m. Bollar, koner, västar.

Anvisningar:

Dela upp ytan i 3 delar där försvarare befinner sig i centrala ytan. 3 anfallande spelare befinner sig i ena kanytan, och en fjärde anfallare i den andra kanytan.

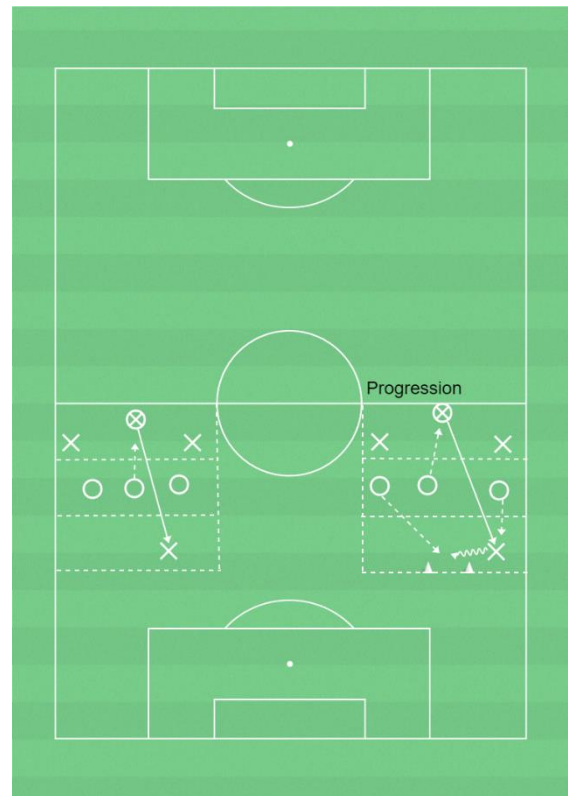
Bollhållande lag ska försöka spela bollen förbi den centrala ytan till FW som befinner sig bakom. Alla spelare stannar i sina ytor men en försvarare åt gången får pressa i anfallande lags yta.

Om försvararna bryter spelastollen tillbaka till anfallarna. Anfallarna måste använda minst 2 tillslag.

Byt uppgifter efter viss tid.

Progression

Om bollen spelas förbi försvarslinjen ska FW göra mål genom att driva genom konmålet. Försvararna ska då komma på försvarssida och bryta.



11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

Färdighetsinnehåll: Anfallsspel: driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta, nicka

Försvarsspel: bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera

Övning 1 – Driva, passa, utmana, finta, skjuta

Övning 2 – Driva, passa, skjuta

Övning 3 – Passa, utmana, finta, bryta, pressa, markera

Övning 4 – Driva, passa, utmana, finta, bryta, pressa

Övning 1

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Genom att flera spelare följer med i anfallet och in i straffområdet ökar chanserna att göra mål.

Hur?

Tajma löpningar för att kunna springa i full fart när inspelet kommer.

Olika spelare springer mot olika ytor.

Returer.

Organisation:

Minst 10 spelare. Ca 52x40m (full bredd, kortlinje till mittlinje). Västar, koner, bollar.

Anvisningar:

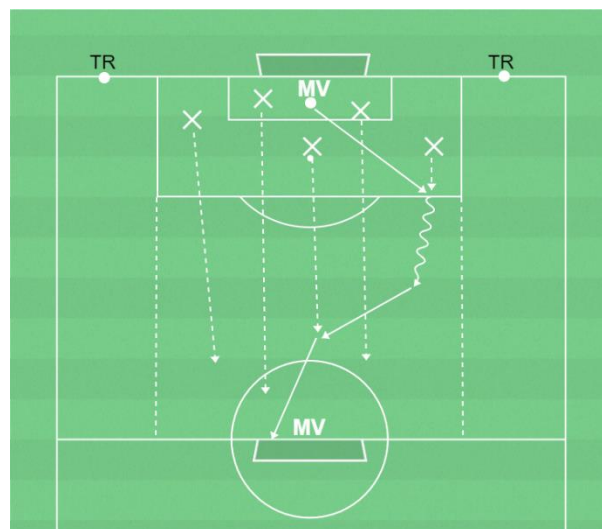
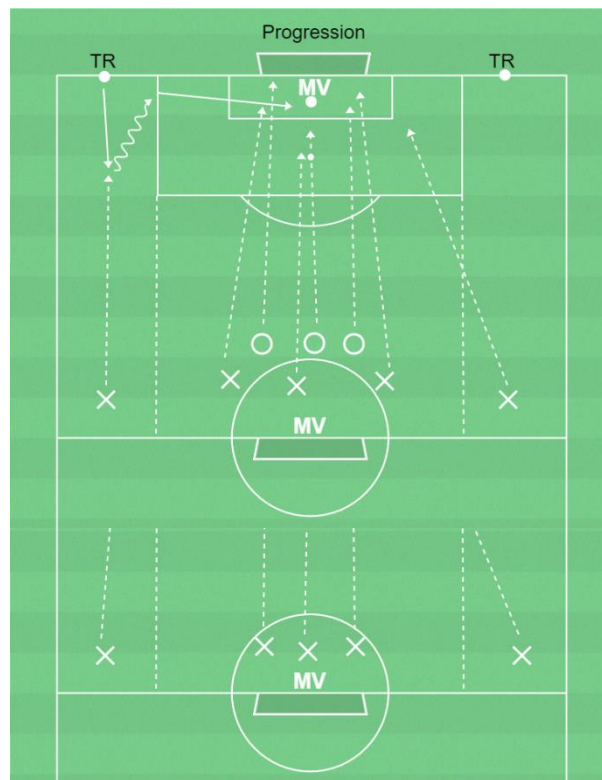
Dela in ytan i 3 korridorer där mittkorridoren är straffområdesbred.

3 anfallsspelare placeras i mittenkorridoren och 1 spelare i vardera ytterkorridorer.

2 tränare, alternativt spelare, står på kortlinjen bredvid målet.

Spelet börjar genom att de 5 anfallarna springer med full fart ner mot målet på kortlinjen. Tränaren passar bollen till en av kantspelarna som tar emot bollen och slår ett inlägg till övriga 4 anfallare som tajmat sina löpningar och tagit ansvar för varsin yta i straffområdet.

När anfallet är avslutat vänder spelet mot andra målet genom att målvakten kastar ut bollen till en av de 5 anfallarna.



Progression

Lägg till 3 försvarsspelare som följer med och försvarar åt båda hållen. Försvararna får starta första löpningen lite längre ner än anfallarna.

Övning 2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

Skapa numerära överlägen

Hur?

Utmana motståndaren med fart

Spela bollen med tajming och precision

Tempoväxla och tajma löpningar

Organisation:

Ca 12-14 spelare. Yta 45x40m. 2 mål, bollar, koner, västar.

Anvisningar:

X1 passar till X2 som utmanar O1.

X1 gör överlappning på utsidan om X2 och får en passning av X2.

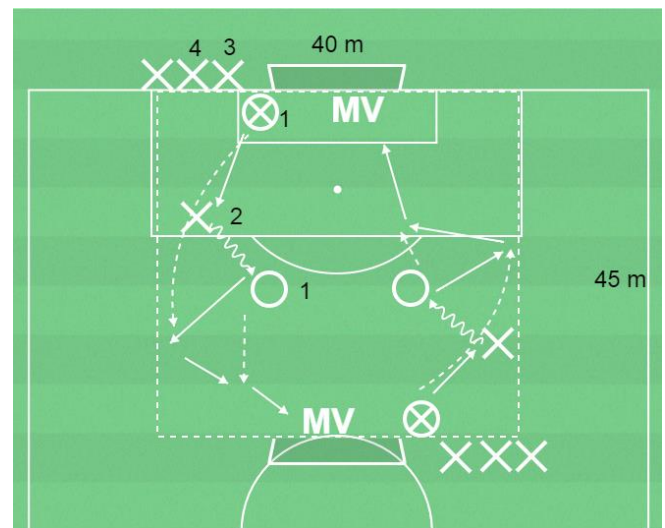
X2 löper ner mot målet och X1 passar till X2 som avslutar mot Mv1.

O1 följer med X2 och försöker förhindra denne att avsluta på mål.

X3 tar X2s utgångsposition och X4 gör övningen tillsammans med X3.

Övningen körs parallellt mot 2 mål.

Byt försvarsspelare efter viss tid.



Övning 3

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Speluppbyggnad

Varför?

Förhindra speluppbyggnad:

- Kollektivt pressa för att förhindra motståndarnas speluppbyggnad och vinna bollen.

Speluppbyggnad:

- Behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar med kontroll

Hur?

Förhindra speluppbyggnad:

- Närmaste spelare sätter press på bollhållare.
- Övriga spelare täcker ytor för att bryta passningar.
- Fokusera på att inte låta motståndarna spela genom. Hellre utanför eller över.

Speluppbyggnad:

- Bli spelbar genom rörelse mot fria ytor.
- Byta position efter spelad passning.
- Använda så få tillslag som möjligt.

Organisation:

Ca 15 spelare. Yta 45x15m (ytterzoner 20x15m, mittzon 5x15m) Bollar, koner, västar.

Anvisningar:

Dela in spelarna i 3 lag. Ett lag i varje zon.

Lagen i ytterzonerna är anfallare och ska spela bollen till varandra. Laget i mittzonen är försvarare och får gå in med 3 spelare och pressa i respektive ytterzon. De som inte går in i ytterzonerna och pressar försöker bryta i mittzonen.

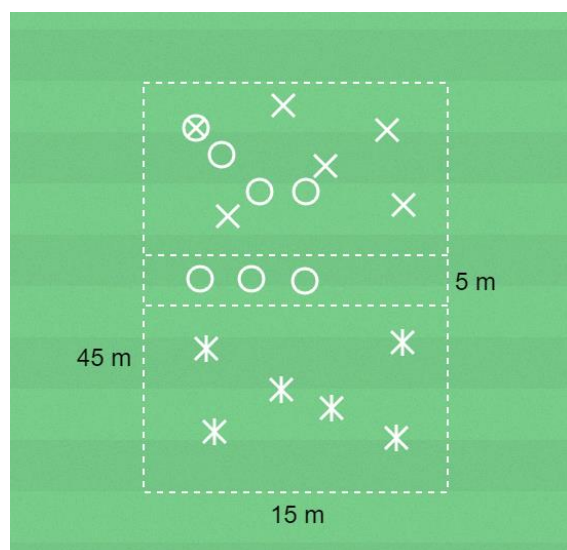
När försvarande lag bryter och vinner bollen genom att spela ut bollen ur ytan blir det anfallande lag som tappade bollen försvarare.

Progression 1

Max 3 tillslag för anfallande lag. Försvarande lag har fria tillslag.

Progression 2

När försvararna vinner bollen ställer de om till anfall och ska göra mål genom att passa bollen till sina medspelare i mittzonen. Anfallande lagen försöker återerövra bollen.



Övning 4

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget och ta sig förbi motståndarnas lagdelar och bakom backlinjen med kontroll.

Hur?

Bli spelbar genom rörelse mot fria ytor och inte hamna i passningsskugga.

Ta snabba beslut genom att hålla koll på vad som händer runt om innan du får bollen.

Ta löpningar för att öppna ytor för medspelare.

Använd så få tillslag som möjligt.

Organisation:

20 spelare. Yta ca 40x15m. Bollar, koner, västar.

Anvisningar:

Dela in spelarna i två lag. 4 backar, 3 mittfältare, 3 forwards.

Spelet börjar med att ena laget spelar mellan backlinjen tills ytor öppnar upp sig bakom försvarande forwards och till egna mittfältare.

När bollen kommit till mittfältarna spelar även dem runt bollen tills ytor öppnar upp sig bakom försvarande mittfältare och till egna forwards.

När forwards fått bollen spelar dem mellan varandra tills yta bakom öppnar sig.

Mål görs genom att passa bollen in i ytan bakom backar till spelare som löper in i ytan. Första linjen i sista ytan är offsidelinje. Bollen måste vara under kontroll inom sista ytan för att poäng ska räknas.

Om försvarande lag vinner bollen går dem istället till anfall.

När bollen går ur spel är det laget som inte slog ut bollen som hämtar boll på egen kortsida och börjar om spelet. Vid mål får laget som gjort mål fortsätta spela.

