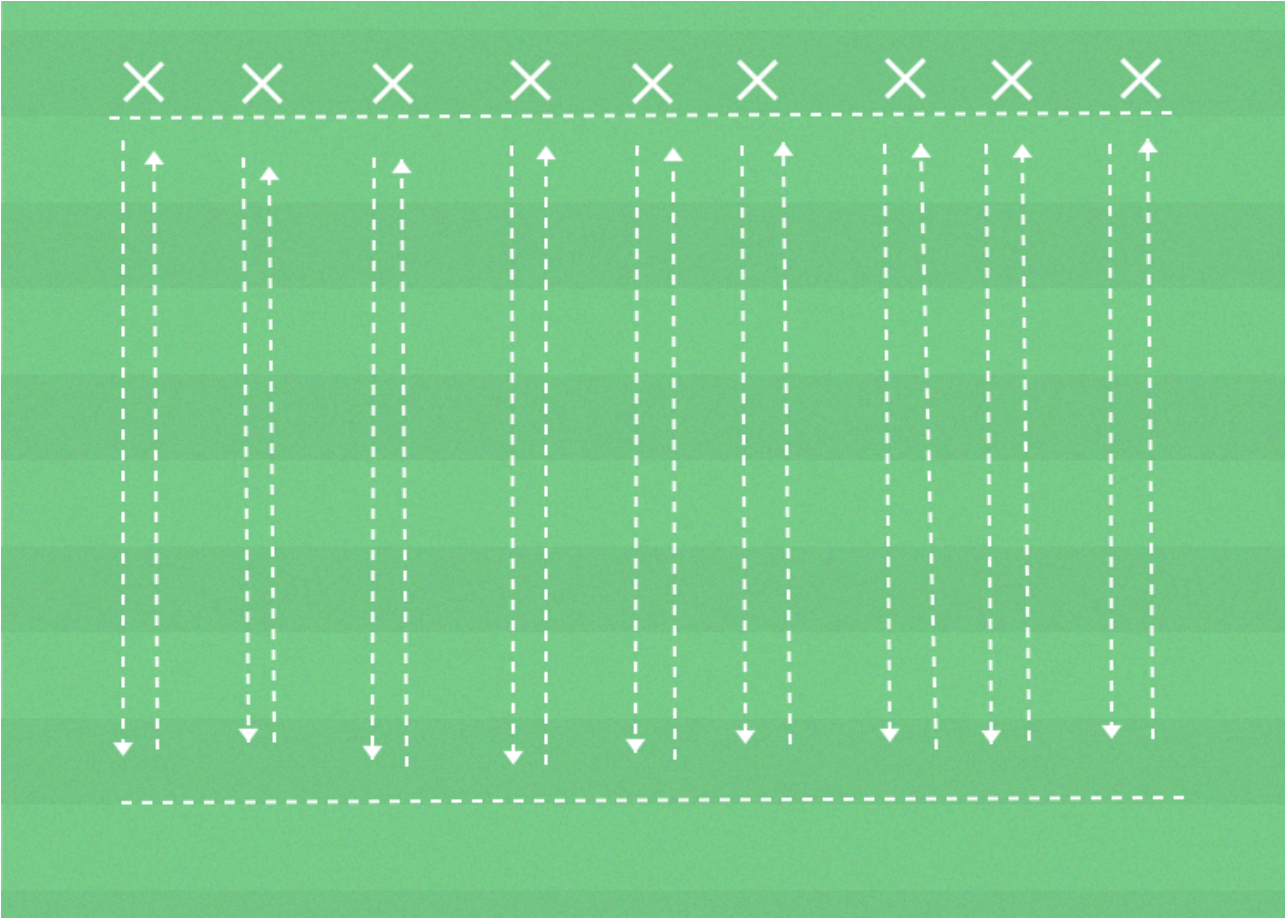
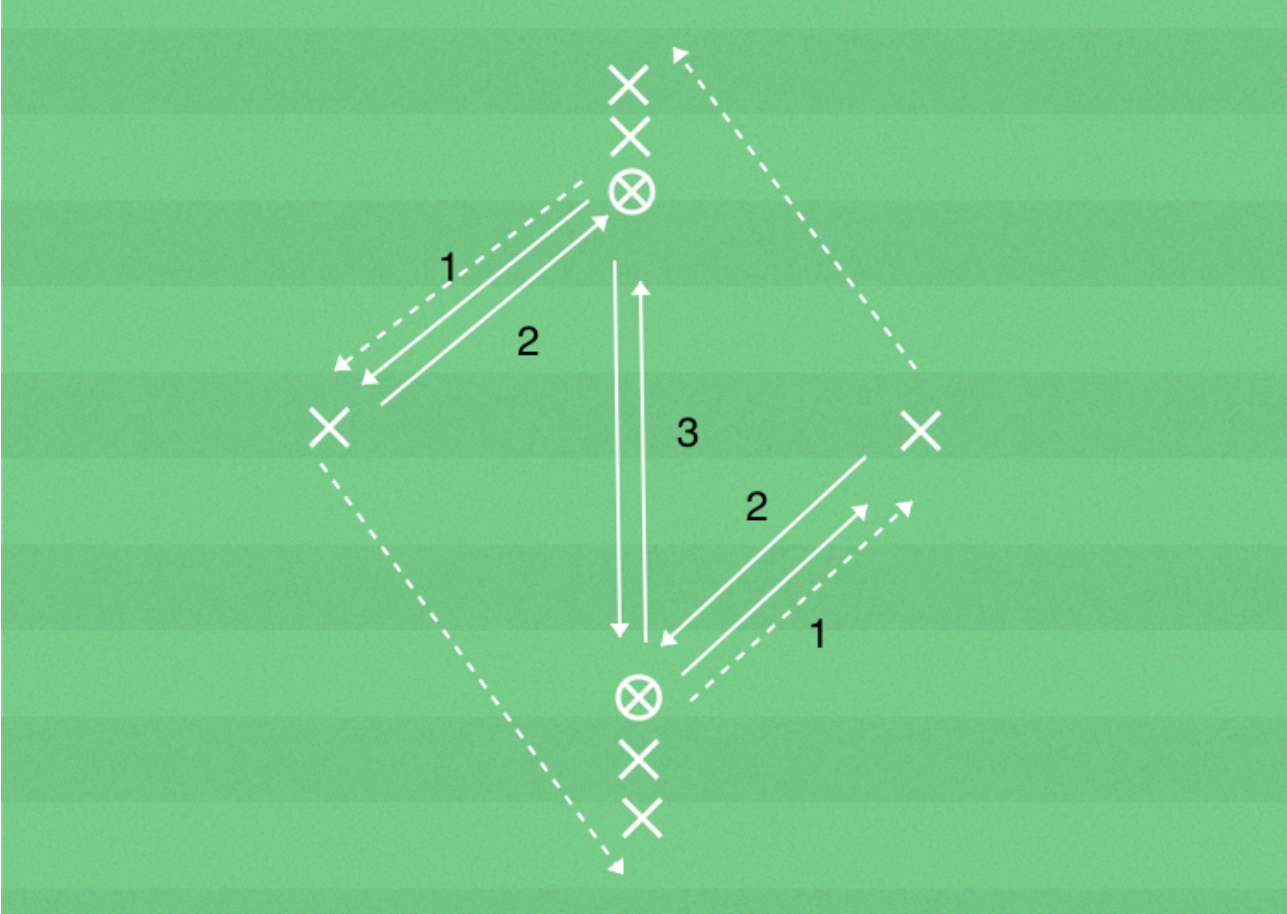


Uppvärmning+knäövningar- 15min



Sirius-passning- 10min

Vänd upp snabbt för att bli spelbar



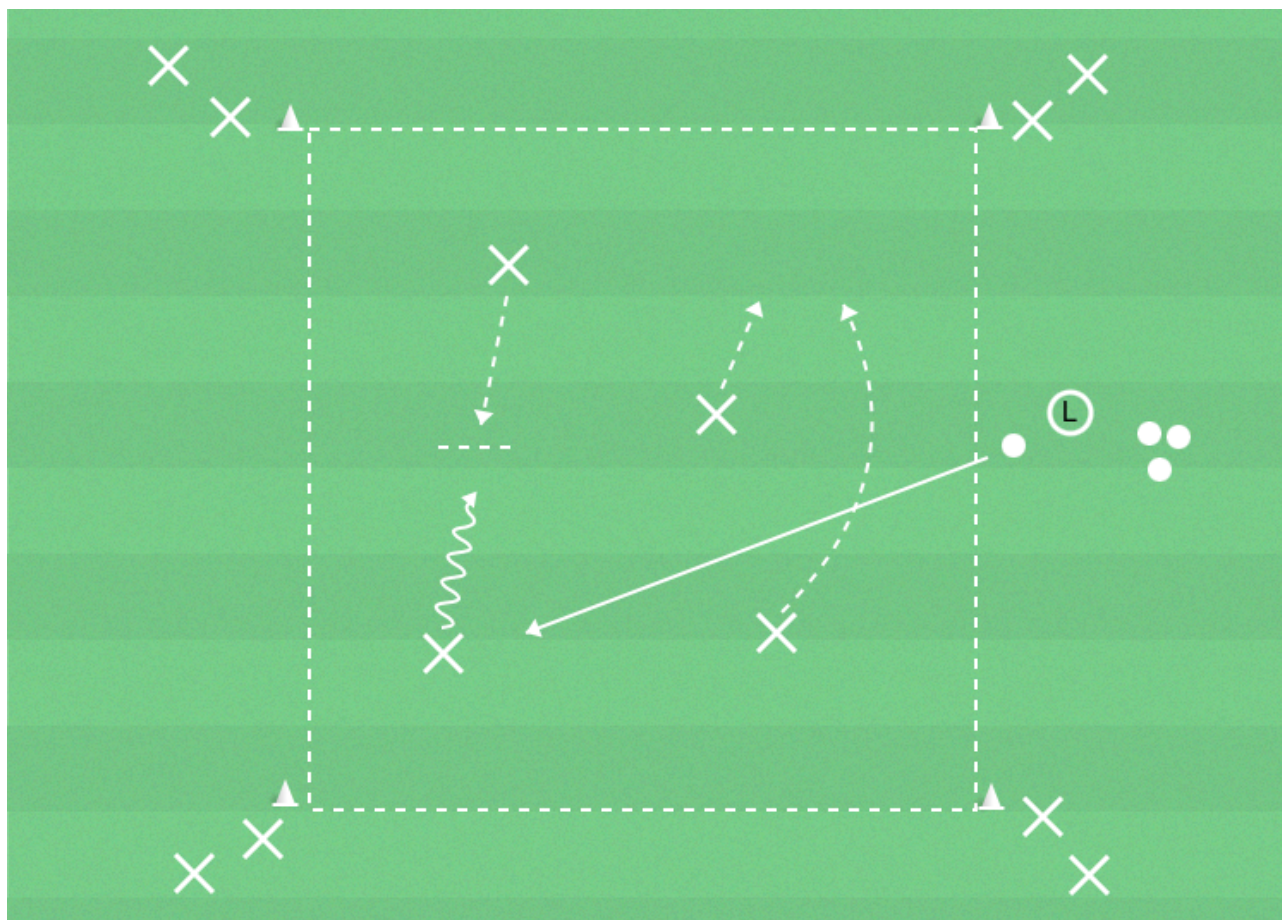
Press och understöd-

8-12 spelare. Skapa en rektangel avsedd för 2v2. Dela in två lag med utgångspositioner vid rektangelns hörn. Tränaren placerar sig på långsida med bollar för igångsättning.

Tränaren passar ett av lagen som ska driva över motståndarens mållinje. Motståndarna ska flytta upp och genom press och understöd återerövra bollen för att driva över den andra mållinjen.

Progression: Anfallarna måste passa bollen över mållinjen på löpande spelare.

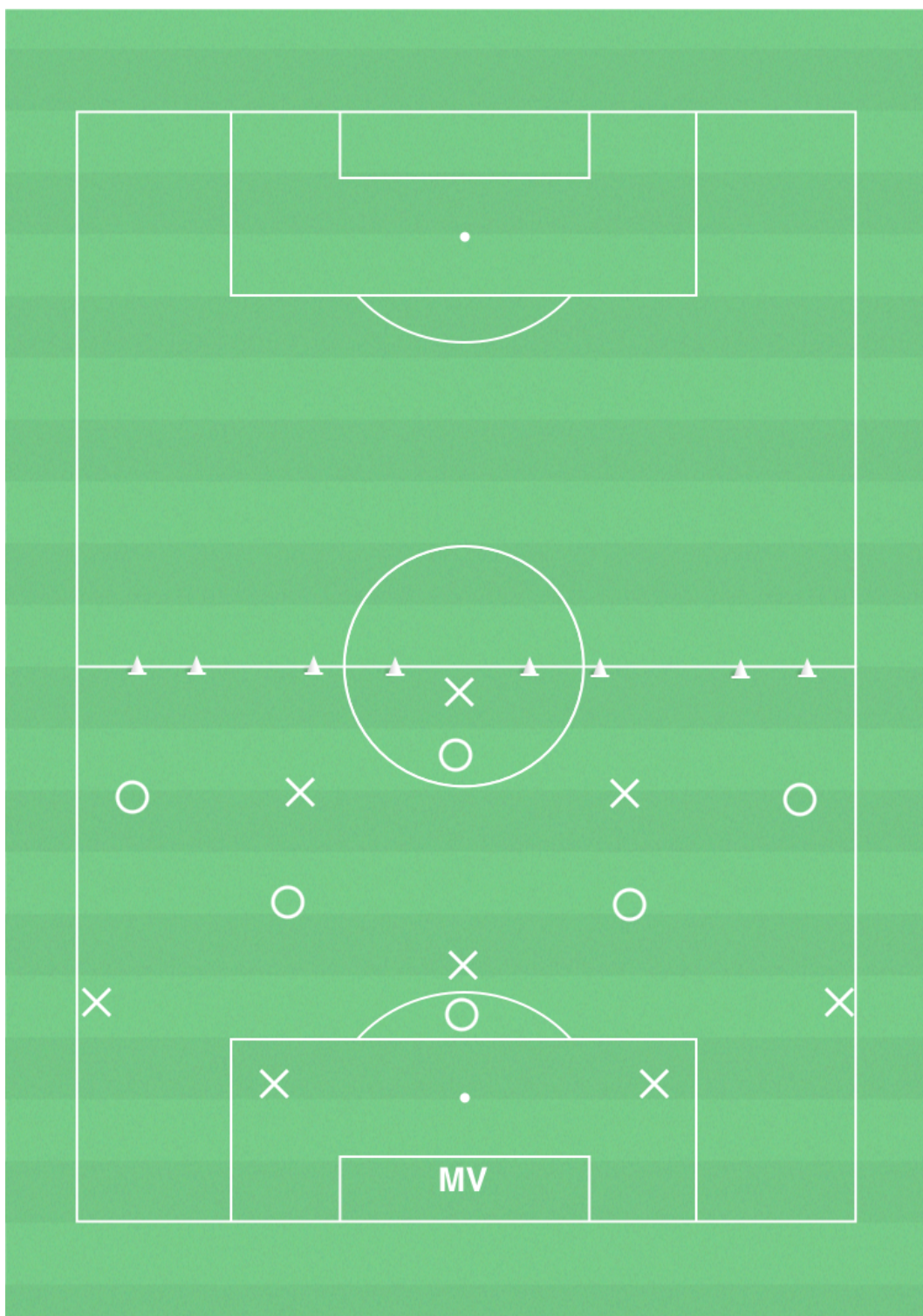
Små eller stora mål kan läggas till.



Speluppbyggnad överbelastning- 20min

ca 15 spelare, anpassa efter deltagare. 9v9 halvplan

Uppspelsövning tex. 9 mot 6. Spela upp bollen genom lagdelarna, helst längs marken. Gör mål i småmålen. Alternativ utan mål, avslut genom att spela på en löpande spelare på offensiv planhalva. Mittlinjen är offsidelinje. Om pressande laget vinner bollen ska de försöka göra mål.



Matchspel-

