

Reviderad 2023

Tränarhandledning

11 mot 11

15år-

Baserat på Annebergs IF Blå tråden



Utbildningskommittén på uppdrag av huvudstyrelsen

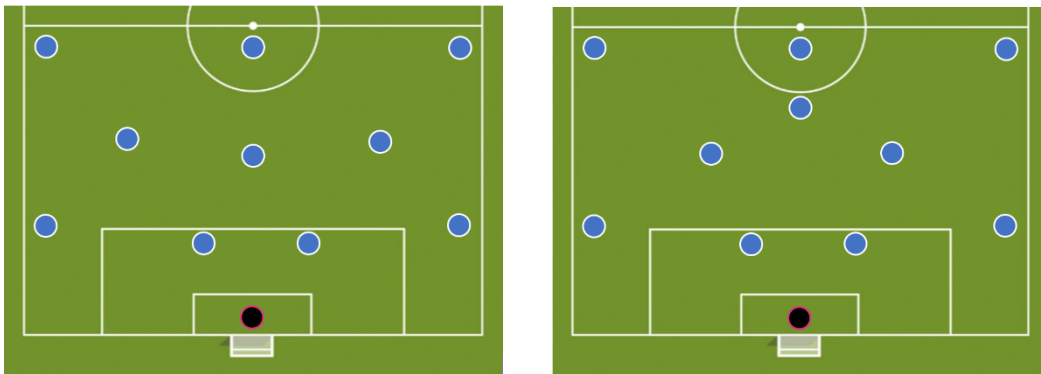
ANNEBERGS IF

Så här spelar vi match

De flesta har någon gång fastnat i dialoger om vilket spelsystem som är bäst: "4-4-2", "3-5-2", "4-3-3", med eller utan libero o.s.v. Spelsystemet i sig säger ingenting om hur du spelar match, utan det är den faktiska **spelstilen** som avgör hur ett lag betraktas av andra. Spelstilen är det första och viktigaste som etableras för att bygga ett presterande lag, den ska genomsyra alla träningar och matcher. Spelsystemet är bara ett val som görs för att bäst framhäva spelstilen som definierar laget. Så när vi pratar om att vi vill lotsa unga spelare från Lilleskutt upp till A-laget, så är vi inte ute efter tre-siffrig kod i ett spelsystem som ska genomsyra alla lag, utan det är utvecklingen av spelarnas färdigheter som står i centrum. Med ovanstående sagt, så vill vi ändå motivera följande spelsystem i AIF:s lag för att utbilda spelare med snabbhet, teknik, aggressivitet och mod som känner igen sig i vilket av AIF:s lag som helst.

Hur vi spelar 11-mot-11

Vi anser att 4-3-3 är det bästa systemet för att uttrycka AIF:s spelstil. Beroende på matchernas förutsättningar och utveckling så kan man välja mellan att spela med en eller två defensiva mittfältare.



Så här anpassar vi oss till åldersgruppen

Det är känt att knatte- och ungdomsspelare utvecklas i olika takt. Ändå måste laget röra sig framåt. För att få med alla så repeterar vi tidigare övningar men lägger på en svårighetsgrad för varje år. På så sätt får de spelare som ligger långt fram i utvecklingen sin utmaning och de som ligger efter kommer att känna igen sig i övningarna på träningen och således inte hamna för långt bak.

15-åringar (11-mot-11)

Spelarna i den här åldern har oftast gått igenom sin pubertet och kan med hjälp av utvecklade muskler och sensor ta sig fram i hög fart. Därför ska träningarna nu helt inriktas på att utföra alla moment i hög fart. Struktur och innehåll i träning ska påminna om seniorträning, men utan seniorfotbollens fokus på match varje vecka. Även taktiskt kan du höja nivån. Kroppen svarar tydligare på nervsystemets signaler jämfört med tidigare, vilket öppnar upp för mer komplexa instruktioner. Arbeta också mer uttalat med tävlingsmomentet och viljan att vinna.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Innehåll och upplägg påminner mer om seniorlagens träning.
- Inlägg- och inspelsteknik introduceras och avslutsteknik i luften.
- Uppmuntra till egen träning där styrketräning syftar till att öka styrkan.

Utvecklingsfokus:

- Kunna klara av det korta och långa passningsspelet med kvalitet.
- Kunna koordinera den specifika taktiken med sina lagkamrater.
- Kunna klara av en hel match på hög- och medelintensivnivå.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Viktigt att fortsätta att utveckla spelarnas individuella teknik. Individuell grundteknik, passnings- och medtagningsteknik, vända upp med bollen, avslutsteknik, täcka bollen och pressteknik är prioriterat tekniskt fokus i spelet. Håll hög intensitet hela tiden så att spelarna tvingas utföra alla tekniska moment i hög fart. Vi fortsätter att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på greppteknik, sidledsflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

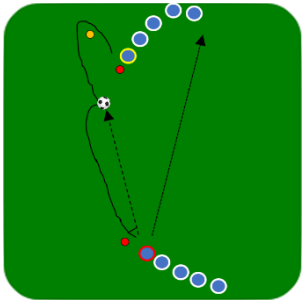
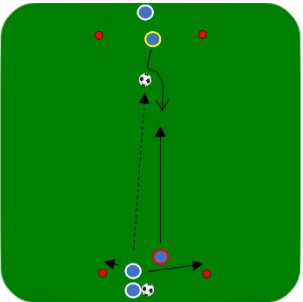
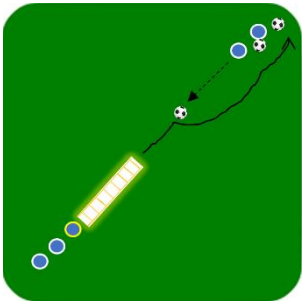
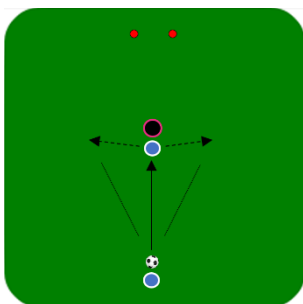
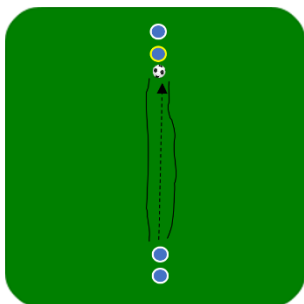
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (25 min)



- Snabbhet och teknik. Ställ upp spelarna på två led mittemot varandra. Spelare 1 (gul ring) driver bollen i full fart mot motsatta ledet och lämnar över bollen. Spelaren i motsatta ledet gör samma sak. Spelare 1 (gul ring) ska omedelbart jaga spelaren som får bollen och försöka nudda bollhållarens rygg.

- Väggspele eller dribbla. Bollhållaren driver rakt fram mot sin medspelare och motståndare. Medspelaren kan flytta sig i sidled för att möjliggöra väggspel. Om motståndaren rör sig med medspelaren så ska bollhållaren driva förbi. Målet är att bollhållaren ska driva igenom de röda konerna.

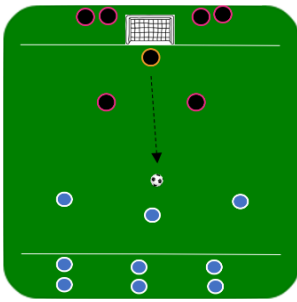
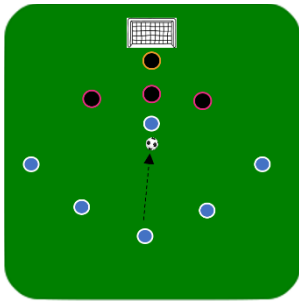
- Övning med stegen. 5 st spelare per stegen (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med sig bollen i steget och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många. Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

- Pressövning; 8x15 m yta; 6-9 spelare. Ställ upp spelarna på två led framför varandra. Spelaren som står näst längst fram i boll-ledet slår en passning till andra sidan. I samma ögonblick som bollen slås springer

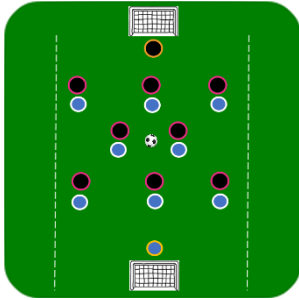
spelaren längst fram (röd ring) och pressar motståndaren (gul ring). Bollen ska tillbaka till andra sidan igen, antingen genom att "gul ring" passar sin medspelare, som tagit position vid en av konerna, eller att dribbla förbi pressspelaren.

- Snabbhet och teknik II. 15x25 m yta; 10 spelare; 3-4 bollar. När spelare (gul ring) rundar orange kona så ska medspelare på andra sidan (röd ring) slå en passning som den förste spelaren möter och tar med i full fart. Löpningen i maxfart, nu med boll, fortsätter ner till boll-ledet där bollen lämnas över till näste spelare som slår bollen till näste bollmottagare. Under tiden har röd ring-spelare joggat över till andra ledet.

Spel eller spelmoment (25 min)

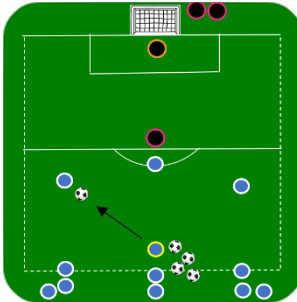
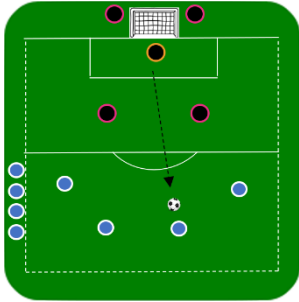


- Spelövning 6-mot-3. Bakre spelaren i anfallande lag slår en passning till den främre spelaren. Därefter får laget anfalla fritt.
- Spelövning 3-mot-2. Målvakten sätter igång spelet genom att passa ut bollen mot en av de tre anfallsspelarna som står redo. Sedan är det fritt spel. Tänk på att lära ut att anfallsspelarna ska (1) vara i ständig rörelse, (2) se sig omkring, (3) söka

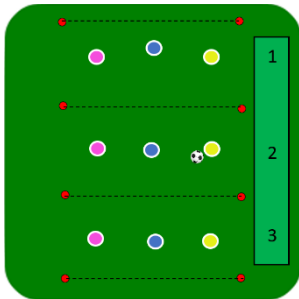


fria ytor, (4) ge vinklar till bollhållare, (5) vara i blind sida försvararen, (6) tänka ut och bestämma den bästa lösningen för vad de ska göra när de får bollen.

- Stort spel 8-mot-8 med mycket väggspel. Spela match där ett vanligt mål ger 1 poäng och där mål där väggspel varit bakomliggande ger 3 poäng. Instruera anfallsspelarna att röra sig i sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs



- med långsidan för att uppmuntra mycket väggspel.
- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den



överlappande spelaren tar avslut så finns goda möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.

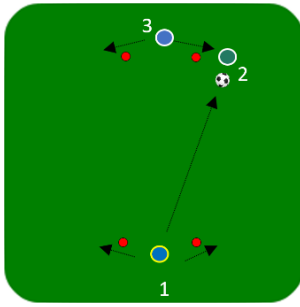
- Progression 1: 4-mot-2 med avslut och **under**lappningar. Precis som med överlappningar, men istället för att anfallsspelarna springer på utsidan av försvararen, så tar de istället en löpning på insidan av försvararen och får med sig bollen i fart.

- Inspel och inlägg; 12 st anfallsspelare och 3 st försvarsspelare; 5 bollar.

Gul ring sätter igång spelet genom att passa ut bollen till en kantspelare som kommer i hög fart. Detta tvingar försvarsspelaren och de övriga 3 anfallsspelarna att agera. De 3 anfallsspelarna måste förhålla sig tillvarandra och ta en yta var i straffområdet. Den som avslutar måste göra det på ett tillslag.

- 3-zoners kvadraten. 20x18 m; 9 spelare. 2 lag spelar mot 1 lag. Till exempel så spelar rosa och gula västar mot blåa laget. Enbart en spelare ifrån vardera lag får befinna sig inom en zon. Om blåa laget erövrar bollen så ska de försöka hålla bollen ifrån de 6 andra spelarna så länge som möjligt. Tränaren står beredd att servera nya bollar. Efter en minut så skiftar lagen.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.
- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.

16-åringar (11-mot-11)

Spelarna i den här åldern har oftast gått igenom sin pubertet och kan med hjälp av utvecklade muskler och sensor ta sig fram i hög fart. Därför ska träningarna nu helt inriktas på att utföra alla moment i hög fart. Struktur och innehåll i träning ska påminna om seniorträning, men utan seniorfotbollens fokus på match varje vecka. Även taktiskt kan du höja nivån. Kroppen svarar tydligare på nervsystemets signaler jämfört med tidigare, vilket öppnar upp för mer komplexa instruktioner. Arbeta också mer uttalat med tävlingsmomentet och viljan att vinna.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Mer fokus på taktik och förändring av taktik under match.
- Vi fortsätter med positionsförsvar, men kombinerar det med markeringsinslag.

Utvecklingsfokus:

- Kunna klara av det korta och långa passningsspelet med kvalitet och fart.
- Kunna koordinera den specifika taktiken med sina lagkamrater.
- Uppnå god aerob uthållighet i övningar och på match.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Vi fortsätter att träna på att använda väggspel, överlappningar och underlappningar. Vi fortsätter att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på grepp teknik, sidledsförflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

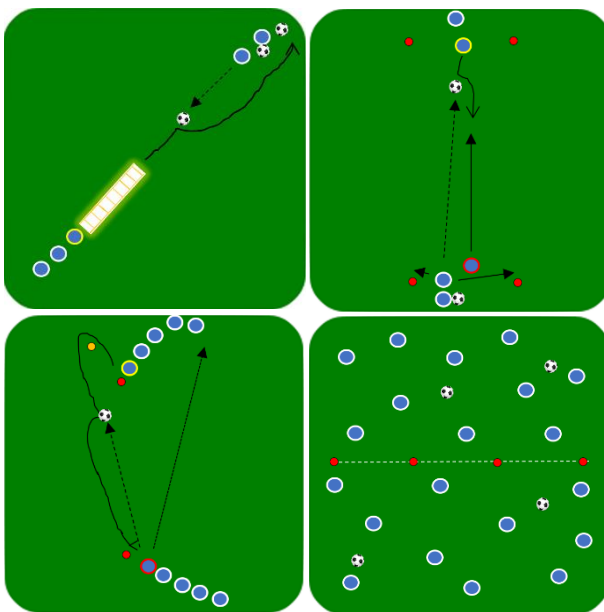
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (25 min)



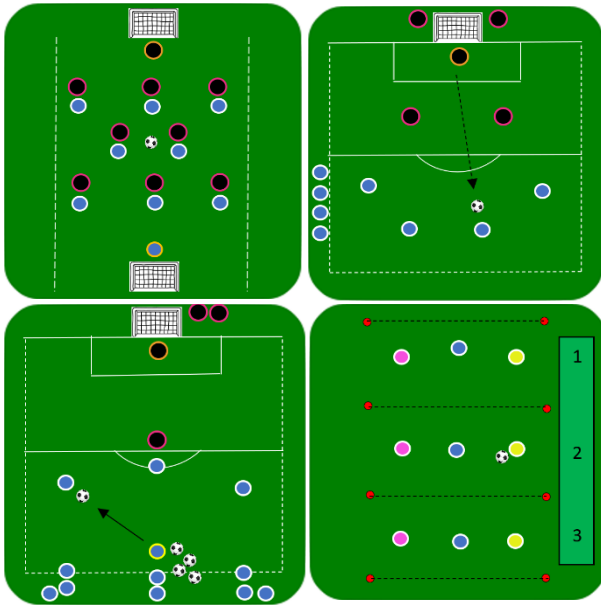
- Övning med steg. 5 st spelare per steg (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med sig bollen i steget och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många. Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

- Pressövning; 8x15 m yta; 6-9 spelare. Ställ upp spelarna på två led framför varandra. Spelaren som står näst längst fram i boll-ledet slår en passning till andra sidan. I samma ögonblick som bollen slås springer spelaren

längst fram (röd ring) och pressar motståndaren (gul ring). Bollen ska tillbaka till andra sidan igen, antingen genom att "gul ring" passar sin medspelare, som tagit position vid en av konerna, eller att dribbla förbi pressspelaren.

- Snabbhet och teknik II. 15x25 m yta; 10 spelare; 3-4 bollar. När spelare (gul ring) rundar orange kona så ska medspelare på andra sidan (röd ring) slå en passning som den förste spelaren möter och tar med i full fart. Löpningen i maxfart, nu med boll, fortsätter ner till boll-ledet där bollen lämnas över till näste spelare som slår bollen till näste bollmottagare. Under tiden har röd ring-spelare joggat över till andra ledet.
- 2-zonspassningar; 10x15 m yta; 10 spelare per zon; 2 bollar per zon. Spelarna passar varandra med ett tillslag inom sin zon. Efter varje passning byter spelaren till den andra zonen.
 - Progression 1: Slå varannan boll i luften.
 - Progression 2: Lagg in väggspel i övningen.

Spel eller spelmoment (25 min)



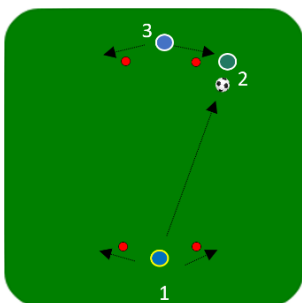
- Stort spel 8-mot-8 med mycket väggspel. Spela match där ett vanligt mål ger 1 poäng och där mål där väggspel varit bakomliggande ger 3 poäng. Instruera anfallsspelarna att röra sig i sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs med långsidan för att uppmuntra mycket väggspel.

- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den överlappande spelaren tar avslut så finns goda

möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.

- Progression 1: 4-mot-2 med avslut och **under**lappningar. Precis som med överlappningar, men istället för att anfallsspelarna springer på utsidan av försvararen, så tar de istället en löpning på insidan av försvararen och får med sig bollen i fart.
- Inspel och inlägg; 12 st anfallsspelare och 3 st försvarsspelare; 5 bollar. Gul ring sätter igång spelet genom att passa ut bollen till en kantspelare som kommer i hög fart. Detta tvingar försvarsspelaren och de övriga 3 anfallsspelarna att agera. De 3 anfallsspelarna måste förhålla sig tillvarandra och ta en yta var i straffområdet. Den som avslutar måste göra det på ett tillslag.
- 3-zoners kvadraten. 20x18 m; 9 spelare. 2 lag spelar mot 1 lag. Till exempel så spelar rosa och gula västar mot blåa laget. Enbart en spelare ifrån vardera lagen får befinna sig inom en zon. Om blåa laget erövrar bollen så ska de försöka hålla bollen ifrån de 6 andra spelarna så länge som möjligt. Tränaren står beredd att servera nya bollar. Efter en minut så skiftar lagen.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings koner.
- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.

17-åringar (11-mot-11)

Spelarna i den här åldern har oftast gått igenom sin pubertet och kan med hjälp av utvecklade muskler och sensor ta sig fram i hög fart. Därför ska träningarna nu helt inriktas på att utföra alla moment i hög fart. Struktur och innehåll i träning ska påminna om seniorträning, men utan seniorfotbollens fokus på match varje vecka. Även taktiskt kan du höja nivån. Kroppen svarar tydligare på nervsystemets signaler jämfört med tidigare, vilket öppnar upp för mer komplexa instruktioner. Arbeta också mer uttalat med tävlingsmomentet och viljan att vinna.

Det här är nytt jämfört med föregående år:

- Att träna på kontringar och utföra det i match.

Utvecklingsfokus:

- Kunna klara av kvalitet och fart i passningsspelet och i avslutsfasen.
- Kunna koordinera defensiva och offensiva omställningar och press med laget.
- Kunna bibehålla god teknik med hög aerob uthållighet i övning och på match.

Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Vi fortsätter att träna på att använda väggspel, överlappningar och underlappningar. Nytt moment för i år är att vi tränar på signaler och mönster för kontringar (hur vi gör när vi vunnit bollen). Vi fortsätter att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Coachning: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på grepp teknik, sidledsflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

Exempel på övningar:

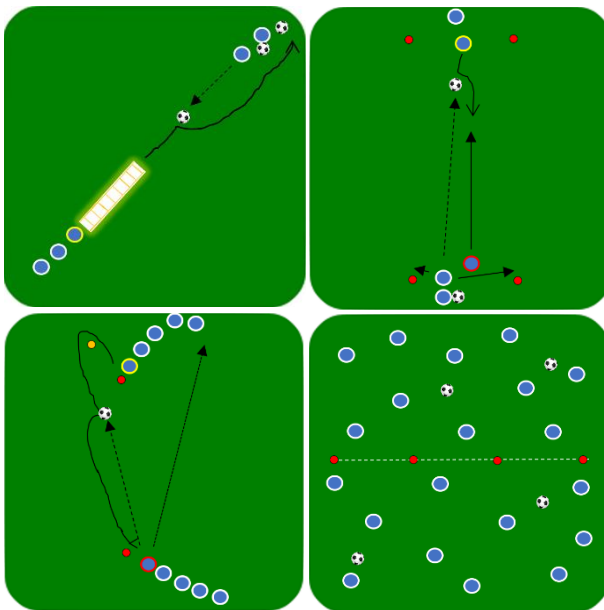
Knäkontroll (15 min)



Rekommenderade övningar:

- Copenhagen adductor
- Nordic hamstring

Integrerad fysik och snabbhet (25 min)



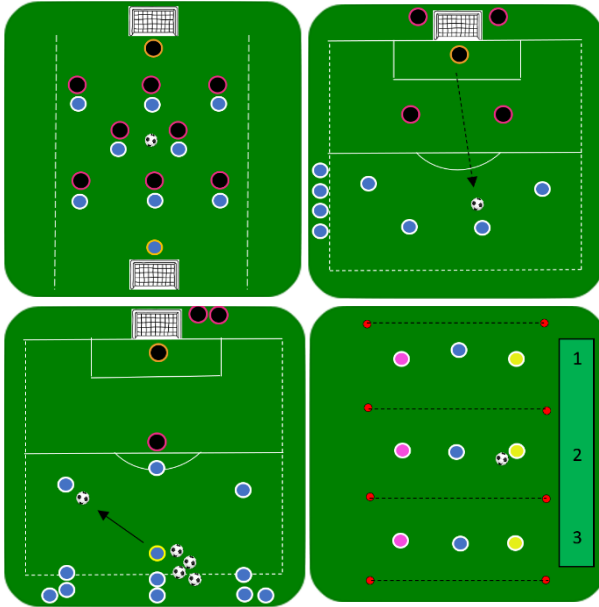
- Övning med steg. 5 st spelare per steg (kan ersättas med 6 koner). Spelaren med gul ring tar sig förbi stegen i högt tempo, hen får en passning av en medspelare i motsatt led, tar med sig bollen i steget och driver till andra ledet. Den som passade bollen ställer sig längst bak i kön för stegen. Varianterna för olika fotisättningsövningar i stegen är många. Börja med ett steg i varje ruta och gör övningen svårare. Till exempel att springa baklänges är svårt.

- Pressövning; 8x15 m yta; 6-9 spelare. Ställ upp spelarna på två led framför varandra. Spelaren som står näst längst fram i boll-ledet slår en passning till andra sidan. I samma ögonblick som bollen slås springer spelaren

längst fram (röd ring) och pressar motståndaren (gul ring). Bollen ska tillbaka till andra sidan igen, antingen genom att "gul ring" passar sin medspelare, som tagit position vid en av konerna, eller att dribbla förbi pressspelaren.

- Snabbhet och teknik II. 15x25 m yta; 10 spelare; 3-4 bollar. När spelare (gul ring) rundar orange kona så ska medspelare på andra sidan (röd ring) slå en passning som den förste spelaren möter och tar med i full fart. Löpningen i maxfart, nu med boll, fortsätter ner till boll-ledet där bollen lämnas över till näste spelare som slår bollen till näste bollmottagare. Under tiden har röd ring-spelare joggat över till andra ledet.
- 2-zonspassningar; 10x15 m yta; 10 spelare per zon; 2 bollar per zon. Spelarna passar varandra med ett tillslag inom sin zon. Efter varje passning byter spelaren till den andra zonen.
 - Progression 1: Slå varannan boll i luften.
 - Progression 2: Lagg in väggspel i övningen.

Spel eller spelmoment (25 min)



- Stort spel 8-mot-8 med mycket väggspel. Spela match där ett vanligt mål ger 1 poäng och där mål där väggspel varit bakomliggande ger 3 poäng. Instruera anfallsspelarna att röra sig i sidled när bollhållaren driver fram med bollen för att kunna möjliggöra väggspel. Krymp planen längs med långsidan för att uppmuntra mycket väggspel.

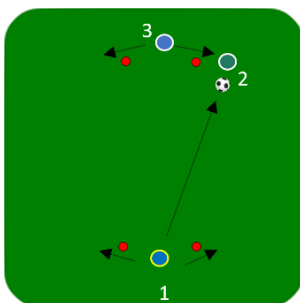
- 4-mot-2 med avslut och överlappningar. Du behöver dubbla 11-mot-11-straffområdesyta och 8 anfallsspelare och 4 försvarsspelare. Spelet börjar när målvakten sparkar ut bollen till en anfallare. De fyra anfallarna ska försöka göra mål på försvararna genom att överlappa och överbelasta straffområdet. Om den överlappande spelaren tar avslut så finns goda

möjligheter till retur för de övriga tre inrusande anfallarna.

- Progression 1: 4-mot-2 med avslut och **under**lappningar. Precis som med överlappningar, men istället för att anfallsspelarna springer på utsidan av försvararen, så tar de istället en löpning på insidan av försvararen och får med sig bollen i fart.

- Inspel och inlägg; 12 st anfallsspelare och 3 st försvarsspelare; 5 bollar. Gul ring sätter igång spelet genom att passa ut bollen till en kantspelare som kommer i hög fart. Detta tvingar försvarsspelaren och de övriga 3 anfallsspelarna att agera. De 3 anfallsspelarna måste förhålla sig tillvarandra och ta en yta var i straffområdet. Den som avslutar måste göra det på ett tillslag.
- 3-zoners kvadraten. 20x18 m; 9 spelare. 2 lag spelar mot 1 lag. Till exempel så spelar rosa och gula västar mot blåa laget. Enbart en spelare ifrån vardera lagen får befinna sig inom en zon. Om blåa laget erövrar bollen så ska de försöka hålla bollen ifrån de 6 andra spelarna så länge som möjligt. Tränaren står beredd att servera nya bollar. Efter en minut så skiftar lagen.

Avslutning (10 min)



- Samlad grupp. Prata med spelarna om vad de tyckte om dagens träning. Lyssna in på deras åsikter.
- Stafett. Hämta så många bollar som möjligt. Ca fem meter mellan boet och bollhagen.
- Passningsvariant. (1) Spelare med gul ring slår en passning på sidan av medspelares konor. (2) Medspelaren tar emot bollen och för på en touch bollen till mitten av konorna. (3) Medspelaren slår tillbaka bollen på sidan av gul rings konor.

- Stretching. Jogga ner i 3 min och avsluta med att promenera ihop i klunga i 2 min. Därefter individuell stretching för ökad rörlighet: kort- och lång vadmuskel, fram- och baksida lår, sätesmuskel och höftböjare.