

Planering för höstdelen av säsongen 2019 för BSK P10

Cupspel - avslutning av säsong

- Ingen tordcup (P10 ej med denna gång)
- Ersättningsspel för att förbereda inför nästa säsong och introducera 28 sept, 7-manna fotboll, som avslutas med ett eget 7-manna poolspel. Niklas kollar upp med intresserade lag, och bestämmer tidpunkt m.m.
- Vi fortsätter september ut, som avslutas med ovan, samt att vi går iväg o äter pizza eller dyl.

Träning och ambition

- Minispiel 3-3 för att stimulera kort passningsspel.
- Mer tävlingsmoment och teknikövningar.
- Torsdagar fokus teknik och små tävlingsmoment, ev. avslut med spel. Fokusområden för teknik hösten: skott, kamp och passningar.
- Spel på lördagarna, fokus i första hand på 5-manna, men i slutet på säsongen så kan vi börja känna på 7-manna (som avslutas enl. ovan.)

Inför nästa säsong, ider och upplägg

- Fotbollsläger, som uppstart?

Träningsmoment teknik

4 – stationsupplägg att föredra

- Konbana med avslutande skott (även driva)
- Kamp med variation, placering, antal som kör, osv.
- Nätrassel, med ambitionsvariation (dvs. olika tekniska utföranden beroende på förmåga)
- Stafett med bolldriv
- Försvar/anfall "2:1an"
- VolleyVrist/Huvud pass (ökad teknisk svårighetsgrad, med tekniskt mål, 2 och 2)
- 3-3 miniplan

Träningsmoment spel (fokus)

- Försvarsida, försvarsspel och samarbete/kommunikation

2019-08-13/Ledarmöte P10