Träningspass - tillslag

# Samling 18:30 – 18:35

Dela in tjejerna i **tre** grupper. Prata om insamling av material. Förklara reglerna för kvadraten

# Uppvärmning 18:35 – 18:50

Lägg upp 7-8 kvadrater (1 i mitten) och kör kvadraten. Bryt av med att hoppa bock (Vid vissling)

# Introduktion av Soccer hop 18:50 – 19:00

Visa skott-teknik – Kör soccer hop

<https://www.youtube.com/watch?v=lCAHkTnaUrA>

# Ormen med tillbakaspel 19:00 – 19:15

Ställ upp 5-manna-målen så de **inte** står precis mitt emot varandra. Dela in tjejerna i fyra led som ställer upp mitt emot varje mål. En passningsläggare ställer upp c:a 15 m från mål. Första spelaren i respektive led passar bollen till passningsläggaren, får tillbaka den och skjuter på mål. Därefter tar man bollen och ställer sig sist i nästa led.

**Instruktion**: Passningsläggaren stannar bollen eller slår en lös passning tillbaka. Den som skjuter anpassar löpningen till bollen. Titta på bollen i skott-ögonblicket. Gör ett litet hopp på slutet för att få med sig kraften.

# Ormen med skott på rullande boll 19:15 – 19:30

Samma övning som ovan, men skjut på rullande boll.

**Instruktion**: Sätt stödjefoten längre fram

# Kon övningen från Coerver Cochning 19:30 – 19:50 (1-2 beroende på hur många vi är)

**Instruktion**: Skjut så fort man får skottläge. Målvakterna kan också rulla ut bollen och skjuta själva. Snabbt upp i press för att hålla ett högt tempo!

Avslutning