



Tactics Manager



Coach: Adam Gibbs
Club: BSK
Role: Coach
Qualf: UEFA 'A' (Sweden)

Date: 13/Jan/2023

Duration: 1:30 hour

Session Komma igång inför seriespel

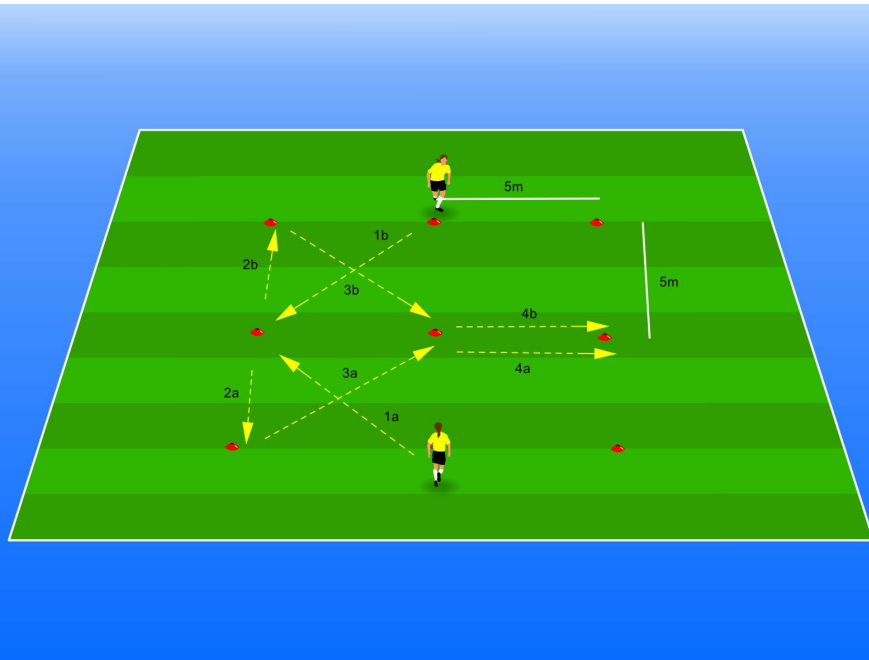
Time: 18:0

Age/Level: U8 - U10

Objective:

Vinter träning 2

Activation Phase Spegling



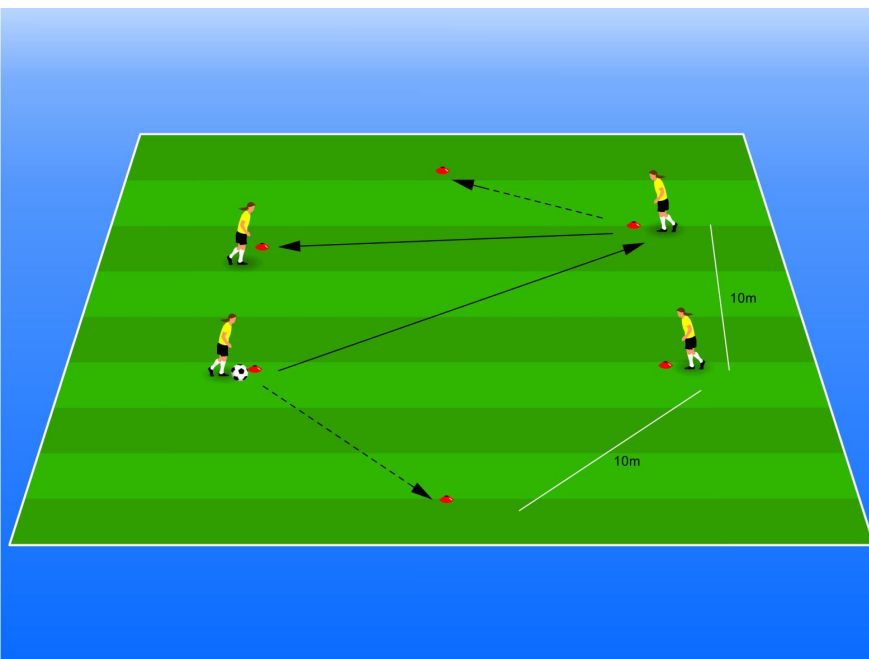
Description:

spelare 1a löper mot vänsterkonen spelare 1b skall göra exakt likadant, dvs SPEGLA rörelsen.

15 sekunder per spelare, byt sedan så andra gruppen börjar.

Upprepa 2gånger

Intensive Pass and move drill



Description:

Spelare med boll passar till en valfri spelare och sedan löper snabbt till en av de 2 lediga konerna

2min x6 rep

Coaching Points:

Kvalitet i passningarna



Tactics Manager



Coach: Adam Gibbs
Club: BSK
Role: Coach
Qualf: UEFA 'A' (Sweden)

Date: 13/Jan/2023

Duration: 1:30 hour

Time: 18:0

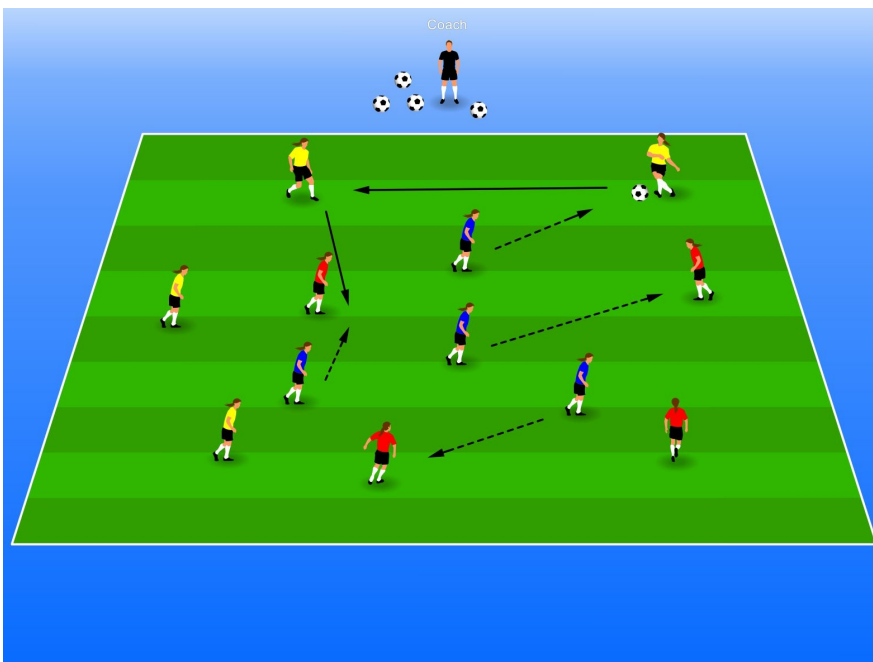
Age/Level: U8 - U10

Session Komma igång inför seriespel

Objective:

Vinter träning 2

Ryska Kvadraten



Description:

3 lag med olika färger. 2 lag spelar possession medans 1 lag pressar och försöker vinna tillbaka bollen. Om pressande lag ta den ifrån gult lag så spelar rött och blått lag possession och gult lag pressar.

6v6 7v7 8v8



Description:

Beroende på antal varierar spelplanen. Vanlig Smallsided game (SSG) men med ytor får att spelavstånd, spelbarhet, speldjup och spelbredd skall vara möjligt