

## 5 mot 5

### Tips till träningen

En ledare per åtta spelare

Stationsträning som följer ett tema med mycket spel.

Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.

Träningen ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

### Tips till matchen

Lika speltid för alla.

3-4 avbytare.

Spelarna ska testa alla positioner.

Målvakten rullar ut bollen

Variera lagen om föreningen har mer än ett lag i samma ålder.

Byten sker företrädesvis i paus.

### Träningsinnehåll

Driva

Utmana, finta och dribbla.

Vända

Skjuta

Koordinationsövningar, Stafetter och hinderbanor.

Spelbarhet

### Ledarutbildning

Tränarutbildning c

### Fokus på

Glädje, teknik och ***Individen.***

### Principer i spelet

#### Speluppbyggnad (Anfall)

-Spelbarhet.

-Antingen dribblar vi oss igenom eller så passar vi oss igenom alla situationer

-Undvik att slå långbollar.

#### Förhindra speluppbyggnad (Försvar)

-Markering

-Direkt återerövring

- Färdighetsövning
- Spelövning
- Färdighetsövning
- Spelövning
- Lek

