



Torsdag 16/1 Hallsberg Konstgräs

Röda tråden i träningen: Bollinnehav triangel tänk krympa ytor och ta tillbaka boll

10-12 minuter uppvärmning sidan av plan

3-5 minuters genomgång av dagens träning i samband med täjningsövningar

Visa övning 1

Triangel spel i djupled

4 per grupp alternativ 5. Använd mittlinje och straffområdeslinje som baslinjer. Utgångsläge 1 spelare per baslinje och 2 spelare i mitten ytan. Uppställningen per grupp ska vara "långsmalt" Bara tillåtet att passa till baslinje för en rättvänd spelare, den spelaren skall ha fått passning när den är rättvänd. (Kan lägga till att vid kommando från baslinje att du är själv du kan vända att det är ett undantag/tillägg när vi kommit igång). Pass från baslinje "förbi" mötande spelare, tillbaka spel från min mittenpolare till den första mötande som sätter pass ut till andra baslinjen. Övningen vände där och rollerna blir det omvända. För att få ett ännu mer flyt i spelet kan mittenpolare sticka ut mot baslinjen i samband med passning men inte för tidigt, det kan komma ett pass på den igen. En kombi till centralt! Jobba med så få tillslag som vi kan klara av, ta beslut, noggrann med kontroll på boll så vi är kvar i våra ytor. Byt roller centralt o baslinje spelarna. **Total tid 10-12 minuter. Kolla in beteende med möter baslinje eller står de still, följer central med för att få flyt när spelet går framåt**

Xo

X

X

X

Spel begränsad yta utan mål

4 mot 4 alternativ 5 per lag, kan även var jokrar. Målsättning: Bollinnehav på tid. Hur behålla boll inom laget: Tänk igen trianglar, spelbara(ej passningsskugga), kommunicera med varandra. Tänk även på att använda hela ytan, spela loss på spelare som har förflyttat sig ut ur "smeten". Utan boll sätt in press med understöd att "förstöra" deras bollinnehav.

Tid 3 x 4 minuter, byt motstånd mellan planerna.

Spel med 4 mål som är placerade brett isär (konmål) alt stort mål om mv tillgänglig

Planens storlek beroende på antal spelare per lag, straffen till mittlinje riktmärke.

Sätt upp lag efter positioner, poängtera jobba från utgångslägen men vi får röra oss med viss frihet. 2 backar centralt, 2 kantspelare, 2 centrala mf, 2 anfallare (alt 3). Ej tillräckligt många minska af. Målsättning: Bollinnehav, skapa passkomber med att ge varandra alternativ. Tänk på spelbredd och möjligheten att vända spel. Noggranna med att behålla bollen inom laget. Tappad boll försök snabbt ta tillbaka den

Lag utan boll jobba tillsammans för att erövra boll, 1 spelare kan inte pressa. Flytta laget efter var bollens placering är, jobba kompakt.

Tid som kvarstår, bryt om tempot går ned. Feedback under matchens gång

Efter träning summering från tränare respektive spelarnas uppfattning.

Svårt lätt förstått, uppnått mål med bollinnehav spelkombinationerna.

Deltagare

Welam

Crille

.....