



Torsdag 30/1 Hallsberg (Vi är i det läget att bilda uppfattning om var vi står kunskapsmässigt)
Röda tråden i träningen idag: Reflektion från två träningar som behövs tas med i röda tråden i dagens träning:

Basic, position, rörelse, kommunikation. Bollinnehav, sträva efter att med tålamod våga hålla i. Att få vårt lag med spelare rättvända i plan.

Att vi tar med positioneringen i försvarsspel, att vi tänker på att krympa ytor med jobba från centralt läge och få laget kompakt att jobba mot kant med hela laget när boll befinner sig i den ytan. Rätt sida om boll och motståndare.

Uppvärmning 10-12 minuter uppvärmning sidan av plan alternativ på plan.

A) Sidan av plan ren rörelse uppvärmning

B) Plattor runt i 1 eller 2 cirklar.

Spelare bakom plattorna placerar sig alltid bakom platta in mot spelplan. Varför? Träna spellbarhet.

Driva boll inne i cirkeln ut och lämna över vid ledig spelare

Driva / sätta pass/ sök upp plattan/mottagaren driver boll. (tillägg för mottagaren ta med boll i sidled.)

Driva / sätta pass/bli passmottagare. Val driv igen eller spela tillbaka byt roll.

Koll på: Passningsspel gräset, rörelse att driva boll, kommunicera i passningsläget både bollhållare och mottagare, ta emot och med boll. Kör vi från utgångsläget bakom plattan

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

Visa övning 1, genom att plocka ut 6 spelare. Styr gruppindelning, kan bli färre spelare i någon grupp.

Kona upp planer cirka 20 m lång cirka 15 m bred

Övning 1: Syfte med övningen Bollinnehav/övertag i antal spelare. Ha med både speldjup och spelbredd i den ytan som finns innanför konerna. Planen är långsmal 4 spelare i grundposition som har 2 mkt passiva motståndare, deras roll finnas där och stänga passningsvägar. Inte rollen att gå in för att bryta. Vi ska lyckas att behålla boll inom laget. Grundposition med boll är 1-2-1. Ok att byta position och kan överbelasta men snabbt tillbaka i 4:an grundläge, så det inte blir 1-3-0 eller 2-2. Bra passningsavstånd så ni kan spela bort 2 man.

Total tid minst 20 minuter. Coacha positioner, tittar vi upp o säkrar pass, rörelse efter pass. Driva boll är också alternativ istället för pass.

Första tiden i övningen, ej tillåtet med direktpass, minst 2 touch. **Målsättningen vi ska inte tappa boll.**

Grupper som är mer mogna, öka trycket på de som ska vara passiva till aktiva.

Öka svårighetsgrad för bollinnehavarna.

Spel mot 1 stort mål Anfall mot försvar. Mot ett lågt försvar. Samma tänk från föregående övning, försvarsspel stäng ytor flytta med laget efter var bollen är placerad. Det är inte att sno boll. Vi ska känna att vi rör oss rätt i positionerna. Upp i rygg på felvänd spelare, markera att du är där så han inte kan vända upp. Sista tredjedelen som ska försvaras görs centralt och vinna varenda kamp. Erövrade boll av försvarande lag. Poäng om ni efter minst tre pass nå LW. LW kan vara var som helst. Uppställning försvarande lag är MV 4-3-3(2)

Anfallande lag spelar i ett 4-3-3 läge. Med tålamod ha ett bollinnehav i uppbyggnadsläge. Få spelare rättvända. Börja om när alternativ framåt saknas. In i sista tredjedelen med bra fart och rörelse och gå mer rakt på = kom till avslut. Positionerna Spelbredd speldjup rörelse kommunikation

Stor del av tiden på träningen som är kvar jobbar vi med detta, byt position så de flesta får känna på både försvar som anfalls uppgiften. Men även lite olika positioner.

**Efter träning summering från tränare respektive spelarnas uppfattning.
Svårt lätt förstått, uppnått mål med bollinnehav anfall och försvarsgrunderna.**

Deltagare

Welam

Empa

.....