



Torsdag 20/2 Hallsberg

Röda tråden i träningen idag: **Fick ändra inriktning pga sakna målvakter.** Jobba med press i olika former och att klara av att spela sig ur press.

Uppvärmning 2 st cirklar med plattor runt:

Riktningförändringar Jobba med riktningförändring vid drivning av boll.

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

1) Driva boll inne i cirkeln passning ut på spelare som visar sig från platta. Ingen som visar fortsätt driva. Byt plats efter pass

2) Som första med tillägget väggspel innan byte sker av boll innehavare.

3) Spelare runt cirkel placerar sig mellan plattorna, passning ut gör en medtagning mot en platta sedan in i cirkeln driv boll gör någon riktningssändring sätt pass ut på ledig spelare

Koll på läget: Kommunikation i passningsläget, både från passare och mottagare samt riktningsslöppningarna.

Täkningsövningar innan spelövningen

Spel i cirkelarna, dela lika många på varsin plan, lika många i varje lag. Ev jokrar

Totalt fyra lag om 2 cirklar

Målet med övningen **Bollinnehav, spela sig ur trånga lägen, driva boll ur lägen, spelbara spelare i triangelkombar. Tänk på riktningssändringar i löpning men också att vända spel. Spelare i sin yta på kant får/ska röra sig mellan plattorna för att vara spelbara. Får använda max 2 tillslag. Fritt med tillslag inne i cirkeln. Mycket rörelse och bra tempo.**

Total tid minst 10 minuter. Coacha rörelse efter pass. Spellbarhet. Att våga driva boll

Övningen "Arsenal" kring mittcirkeln. 3 lag med målet att nå sitt "andra" lag, försvarande lag får max 3 spelare lämna mittcirkeln för att sno boll och spela "tränaren" för poäng. Poäng vid pass över och ett kontrollerat spel kan sättas igång igen.

Dagens 2 lagspel utan målvakter med 4 konmål

Ta med oss press spel och spela oss ur situationer.

Bollinnehav börja om, sträva efter att med tålamod våga hålla i. Spelbara! Rörelse efter pass Krympa ytor med genom att 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.