



Torsdag 13/2 Hallsberg

Röda tråden i träningen: Avslut för offensiva spelarna övriga fortsätta med bollinnehav och spelbarhet. 10-12 minuter uppvärmning sidan av plan/på plan.

På grund av snabbt på med avslut så kör vi rörelse uppvärmning utan boll, gemensamt alla. 3-5 minuters genomgång av dagens träning i samband med täjningsövningar

Grupp offensiva spelare jobbar med avslut tillsammans med målvakt

N D C A H R O A+ M V

Jobba igenom 2 olika scenarier för att sedan blanda dem genom att ta beslut

Kona upp backlinje som är även en offside linje.

Scenarie 1 Instick på targetspelare, gå för genombrott med övriga 2 forwards samt passande mittfältare. Start från mittfältarna (3)

Från targetspelare till avslut max 3 pass. Samtliga går för avslut/returspel.

Tänk på offsidelinjen/Flytta den för att skapa nya situationer.

Scenarie 2 inspel/inlägg från kant. Från mittfält kommer pass ut mot ytterback. Ytan öppnas upp av tf. Inspelet mot givna ytor : TF på samma kant spelbar snett bak Target mot första yta, tf motsatt yta ansvarar för bortre. MF mot punkten. 1-2 MF släpande i andra våg.

Efter inspel högst ett pass sedan avslut

Tänk på offsidelinjen/Flytta den för att skapa nya situationer

Grupp övriga

Spel begränsad yta utan mål bollinnehav – spelbarhet – försvarande lag in i press

3 mot 3 med joker de med boll alltid 4. 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 4 x 2,5 minut, byt motstånd mellan planerna om vi är tillräckligt många för att köra på 2 planer

Spel med småmål och mv om mv finns tillgänglig. Mindre plan för att komma till avslut

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.

Sista spelet med alla.

Stor plan med (målvakter). Den offensiva gruppen tillhör 1 lag möter a-betonad backlinje.

Efter träning summering från tränare respektive spelarnas uppfattning.