



Torsdag 5/3 Hallsberg – vi kommer nu ha halvplan. Delar den med Vretstorp A-lag.
Röda tråden i träningen: Skapa trygghet i bollinnehavet i laget samt hitta avslut mot ett lägre spelande lag. Spela oss ur i trånga situationer eller driva oss ur situation.

Första 15 uppvärmning

Uppvärmning vid sidan om med rörelse. Kolonn bollande om det går utan att störa lag på plan.

2 planer om vi är minst 22 spelare. 4 per lag 1 joker och 2 kortlinjespelare per plan.

Kona plan 20 x 15 m.

Spela oss ur i trånga situationer eller driva oss ur situation. Flytta boll till fria spelare, ta nya positioner, spelbara. Jobba vidare med att vara trygga när vi har boll, spelare runt plan har max 2 tillslag som krav samt röra sig i sin yta och bli spelbara.

2 mot 2 med joker på plan. Kortlinjespelarna deltar alltid med bollförande laget.

4 kantspelare tillhör 2 olika lag.

**Spel 6 mot 5 alt 7 mot 6 mot 1 mål. Anfall mot ett lågt spelande försvar
Startar nytt anfall vid mittlinje om boll går död vid avslut.**

**Backlinje intakt varje anfall, byt bort det anfallande laget efter 2 avslutade anfall.
Försvarande lag hantera pressen från det anfallande laget när de försöker ta tillbaka boll. Försvarande lag försöker nå "servaren".
Anfallande lag ska ta tillbaka boll vid tappad boll med hård press.**

Fasta lägen tar vi med när det ges, inkast, hörna mm

Beroende hur anfall mot försvar sett ut

Jobba med avslut på mål för offensiva spelare.

Övriga passningsspel 2 och 2 lyfter bollar med olika avstånd, nedtagning lyftning tillbaka

Spel med 2 mål alternativ 1 mål och 2 stycken 2 konmål.