



Torsdag 12/3 Hallsberg – halvplan.
Röda tråden i träningen: Bollinnehav - Avslut - Fart i träningen

Första 15 uppvärmning

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

Beroende på antal spelare

Straffområdet mv kortlinje kantspelare hela ytan 2 jokrar sedan lika många i varje lag inne på plan. De på kanten alltid med de med boll. (beroende på antal spelare, ta bort kanten på långsidan)

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.

Arsenal runt cirkeln

Avslut

Kombinera med 3 spelare per grupp mot mål. Ev mot 2 mål (beroende på antal spelare)

Max tre pass innan avslut.

Start hos "mf" har 2 off spelare med sig ifrån ett triangel utgångsläge.

Fritt att kombinera fram först, se kreativitet eller inte.

Styr upp där det behövs.

Går spelare på retur?

Koll på läget vid avslutet?

Fasta läget inför match söndag

Tvålagsspel med 2 målvakter

Spel "liten" plan för att gynna att komma till snabba och många avslut.

Skapa en mittlinje samt sidlinje bredden som straffområdet yttre kant.

På båda sidor försvarare som ska försvara sin linje och mot 2 forwards som får "bara" vara på anfallande planhalva. Försvarare får bara lämna sin planhalva efter att ha varit passningsspelare till anfallare.

Boll in i anfallszon, jobba med att komma till avslut efter så fort touch som möjligt.

Spelare på försvarande sida skall och får komma till avslut på "distans".

Boll får spelas tillbaka i laget mellan zonerna.