



Tisdag 24/3 Hallsberg – halvplan.

Röda tråden i träningen: Tempo träning är målet som vi ska uppnå samt avslut om målvakt är på plats

Första 15 uppvärmning

Uppvärmning vid sidan om med rörelse.

Passning 2 och 2, fot, Kolonn bollande om det går utan att störa lag på plan.

Tempo med boll, 3 per grupp 2 bollar tillgängliga, 15 min

- 1) Löp mellan två punkter med en boll, överlämning, högsta fart med bollkontroll (1 boll)
- 2) Serva pass till mittengubben från två håll, kort avstånd (2 bollar)
- 3) Större avstånd mellan servarna, mittengubben möter o gör ett tillbakaspel, kanterna tar med sig bollen i sidled och sätter pass in mot mittengubben när den möter för pass och gör tillbakaspel igen (2 bollar)
- 4) Gå över till 2 och 2 och 1 boll. Servaren sätter ett kortare pass och tvingar medspelaren att möta boll hela vägen tillbakaspel. Medspelaren backa snabbt och start fram igen vid nästa pass.

Avslut – hattrick varje grupp 3 spelare (målvakt är ett krav för att genomföra detta)

Avslut genom 1 skott 1 inlägg 1 instick

Tävlingsmoment med utslagning

Eventuellt parallellt kör vi smålagsspel 2 mot 2 med en 2:a vilande

Tvålagsspel med 2 målvakter liten plan KOMMA TILL MKT AVSLUT

Styra spelet med roller egen halva och motståndarens halva och ev kantspelare.

Lag 1 _____

Lag 2 _____