



Tisdag 31/3 Laxå

Röda tråden i träningen: Första på nytt underlag, bollkontroll – innehav - Avslut

### **Första 10-15 uppvärmning**

Tillsammans hela gruppen Uppvärmning utan boll, löp olika vägar (minska planpåfrestningen)

### **Bollkontroll 1 stor cirkel** (15 min)

Hälften vid plattor runt: KOM IHÅG ATT FLYTTA PLATTORNA IBLAND

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 riktningsslöpningarna.**

### **Ev 2 parallella aktiviteter (om målvakt finns)**

- Värma målvakt med pass till avslutare som vänder med för skott, byt roll. Avslutare möter upp tar med sig boll sätter skott, hämta boll sist i kön. Passaren blir avslutare i nästa läge. Kör i två stycken kolonner.
- Avslut från ett 3 mot 2 läge alternativ 2 mot 1. Pass ut mot anfallare från försvarare som startar nere vid målet.

### **Kvadratytta, spel 3 mot 3 med 1-2 jokrar**

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.

### **Dagens 2 lagspel utan målvakter med 4 konmål /Tvålagsspel med 2 målvakter alternativ 1 med målvakt och 2 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.