



Torsdag 16/4 Laxå

Röda tråden i träningen: "Sista kvarten" , stärka känslan att våga ha bollinnehav
Anfall och försvarsspel

Första 15-20 Varvas med fart och uppvärmning

Olika stationer för att få upp flås. Med boll och utan boll.

"Arsenal"

- a) Bollinnehav tänk och spela oss ur situation under press.
- b) Beroende på antal spelare delar vi upp gruppen
med att offensiva spelare får jobba med avslut

Spel full plan varvat med anfall o försvar

I spelet skall vi bygga nedifrån.

Hitta komb genom triangelarna

Stor aktivitet från spelare utan boll i zonen där boll finns

Snor vi boll gå på snabbt avslut när vi är högt upp i plan

Försvarande lag jobba med lägre f-spel alternativ hög press.

Tight tillsammans centrerat