



Tisdag 5/5 Laxå

Röda tråden i träningen: Första touch ta oss ur situation i olika former, ta beslut. I spel mindre yta, avslut uppspelsfas. Ta med oss det in i större spel.

Första 10 Uppvärmning

Med boll och utan boll.

Rektangeln

"Aktiva kanter" ska jobba med första touch och sätta andra touchen in i plan igen.

Spel inne i plan ska präglas av att spela sig ur situation alt driva ur situation. Prio med medtagning/första touch, uppnå bollinnehav i laget. Ev någon joker inne i plan.

Avslut, offensiva spelare

Uppspel på forwards med en passiv försvarare att ta med på första touch gå på avslut andra touchen om möjligt. 2 grupper om 3 spelare, utgångsläge kant och centralt. En tredje grupp som har en triangel läge från en kant. Spelare längst från mål startar sätt upp pass på tf samt följ med lägg ut på löpande kantspelare. Inlägg på 2 spelare i box.

Uppspelsfas, back samt några mf

Bollande lag 4-2-0 störs av 3 spelare

Anfall mot försvar 8 mot 6

Spelare i anfallande lag 3 mf och 3 tf. Kant tf sök oss in mot central tf. Öppna upp yb i korridor.

Korridor spelare kan vara fler som byter med varandra i den rollen.

Anfallande lag får boll från mittplan.

Tänk på instick på tf, ta med inläggsspel. Första touch ta oss ur ytor hitta tomma ytor att löpa i och att sätta pass i.

Försvarande lag utgångsläge, tight centralt.

Spel hel plan med 2 målvakter om det finns