



Tisdag 12/5 Laxå

Röda tråden i träningen: Tempofyllt i träningen MED MYCKET BESLUT

Första 20-25 Varvas med fart och uppvärmning

Med boll och utan boll.

Tänk på touch på bollen och bollkontroll, trygga med boll.

Igång med beslut!

Cirkeln med fyrkant

Ändra löpriktning, visa medtagning

Varva med rörelseuppvärmning

Utmana mottagaren tänk på att driva/dribbla förbi som gäller

ARSENAL

Använd mittcirkeln, 3 lag om målvakter med siste man i planen, när sitt lag jagar är de inne i cirkeln och agerar målvakt med händer.

Spel idag styrs av deltagare

***Liten yta med 2 målvakter, mycket avslut använd korridorsspelare**

***11 11 spel**

***1 målvakt straffområdes spel**

***Inga målvakter konmål alt öppna mål med nick / endast innanför straffområdet**

Lägg till fasta om "rätt" spelare är tillgängliga