



Tisdag 26/5 Laxå
Röda tråden i träningen: AVSLUT OCH SPEL

Första 15-20 uppvärmning
Trianglar/Kvadrater 4 /1 eller 2

Spel mot 2mål liten yta (3—2)
Start från varannat håll.
Match mellan gå undan och kom tillbaka till utgångsläget

Stort spel hel yta

- Styr vad vi vill se.
- *Bollinnehav skall premieras
 - Aktiva utan boll, trianglar, beslut
 - *Uppspelsfas gå via mittfält. Hitta rättvänt läge
 - *Flytta sig med spelet framåt
 - Rörelse med i bollriktning
 - *Avslut inspel från kant alltid spelare mot första ytan.
 - *Returspel
 - *Ta med farten i sista tredjedelen

Försvar
Tappad boll starta erövring
Samla laget
Centrera laget flytta oss hela laget vid spel i sidled.
Felvända ska pressas
Blocka skott-hjälp målvakt