



Tisdag 9/6 Laxå

Röda tråden i träningen: Matchmoment träning, försvar anfall avslut uppspelsfas. Ta med oss det in i större spel.

Första 10-15 Uppvärmning med puls

Med boll och utan boll. Jobba från en större cirkel, ta oss in i kvadrat efter boll överlämning.

Avslut, offensiva spelare

Uppspel på forwards med en passiv försvarare att ta med på första touch gå på avslut andra touchen om möjligt. 3 grupper om 3 spelare, utgångsläge kant och centralt och kant. 9 offensiva spelare. Ingår i mv uppvärmning.

Uppspelsfas, back samt några mf

Bollande lag 4-2-0 störs av 3 spelare

Spel liten plan

Övriga

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

Ta med fasta läget