



Tisdag 4/8

Röda tråden i träningen: Ta med oss från IFK matchen, rörelsen, rättvända spelare

### **Block i träningen**

#### **10 min uppvärmning med boll/5 min övrigt med kropp**

1 eller 2 grupper

Överdriva drivning med boll sätt därefter pass/ varva detta med pass

Varje gång vid pass börja sök nya bollar och bli passningsmottagare.

Alla ska vara i rörelse hela tiden, inga passningar i stillastående läge samt sätt inte pass på de som står stilla.

#### **Avslut för offensiva spelare ihop med målvakt (6 mot 0)och fasta läget hörna och frispark**

##### **Benja Nisse Albin Sivan Funke Gerry/Robin B**

Att komma framåt med spel genom rättvänd spelare från vårt mittfält

```

      X
      X
X     X     X
      X

```

Servare

Sätter bollar på mittfält, def mitt är fri från serve att kunna vända upp

OK att vända vid kommando för övriga

Tänk på passunderstöd till den felvända spelaren

#### **Spel mindre ytor med grupp 2, övriga förutom de ovan.**

#### **Fasta läget hörna kommer Jim och Hammarn med**

1 mot 1 / 2 mot 2 / 3 mot 3 / 4 mot 4 Med eventuella jokrar

#### **Anfall mot försvarsuppställning**

#### **Jobba med eventuellt spelare i roller att de är med i varannat anfall (försvarande och anfallande lag)**

##### **Anfallande lag**

Benja Nisse Albin Sivan Funke Gerry/Robin B

Hagman

##### **Försvarande lag**

Olsson Jim Jakob Hammarn

2 st mf plockas från övriga

#### **Spel större yta, håll off spelare intakt**

#### **5 min Tabata upplägg, korta löp med boll och utan boll**