Träning 5/4-2016

Dagens träning var planerat som en anfalls träning där väggspel skulle tränas. Glädjande nog kom det hela 13st på träningen så jag valde att byta ut några övningar (får inte plats i hallen, får bli mer när vi kommer på större ytor). Tanken var ändå att få in ett vägvinnande passningsspel.

\*Efter den förberedande träningen så körde vi då 2 och 2, på en yta 15\*20 meter där man skulle söka passningar till varandra helst genom väggpass. De blev tvungna att tänka på att röra sig, prata söka yta och ta upp blicken.

\*Stegringen av den övningen blev att passa och sen ta en löpning. Återigen blev de tvungna att tänka på blicken, rörelse, prata och sen också få till tajmingen.

\*Vi gick sedan över till spel, två lag 7 vs 6. Tre sätt att ta poäng-

1 poäng vid mål direkt

2 poäng vid mål efter väggpass

10 poäng vid mål efter att samtliga i laget haft bollen

I sin strävan att få 10 poäng började de med ett anmärkningsvärt passningsspel och bägge lagen sökte i regel de enklare passningarna istället för att ”tjonga” iväg bollen. Jag gick en ett par gånger och frös spelet för att ge lite ”tips och trixs”. Bland annat att försvaret följde med högre upp vid anfall för att bland annat kunna ligga närmare motståndarna vid en spelvändning. Fantastiskt kul att se vad bra de spelade. Det slutade 5-5 och alla blev besvikna då jag avslutade träningen (alltid kul när det händer)

\*Vi avslutade med en Tävling/lek. Alla fick ställa upp sig och pricka stolpe/ribba. Melvin satte sitt skott och gick vinnande ur ”striden”

Kul träning och vi kommer fortsätta jobba på detta sätt framöver.

Mvh Ronny 