

Övningar till träningarna under året:

Samarbetsövningar:

- Ormen
- Gärna fler...

Uppvärmning:

- Vildans teknik och uppvärmningsövning
- Afrikanen
- Kvadraten
- 9-manna

Klassisk Spelövningar:

- 3 mot 3 med överbelastning, 20*30m.
- 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 med och utan mål på liten plan.
- Dela upp gänget på de som behöver öva färre touch resp äga hålla i bollen.
- 7-manna uppställning som grund för olika spelövningar beroende på behov.
- Spelvändningar.

Teknikövningar:

- Hinderbana teknik och fysik
- Sick-sack driv m vägg och avslut
- Teknikcirkeln

Positionsspel:

- Markering generellt. Vad förväntas av varje position, vad betyder det att man spelar vänsterback t ex.
- Fasta situationer Markering på frisparkar & hörnor emot oss.
- En uppställning på offensiv hörna per position.