

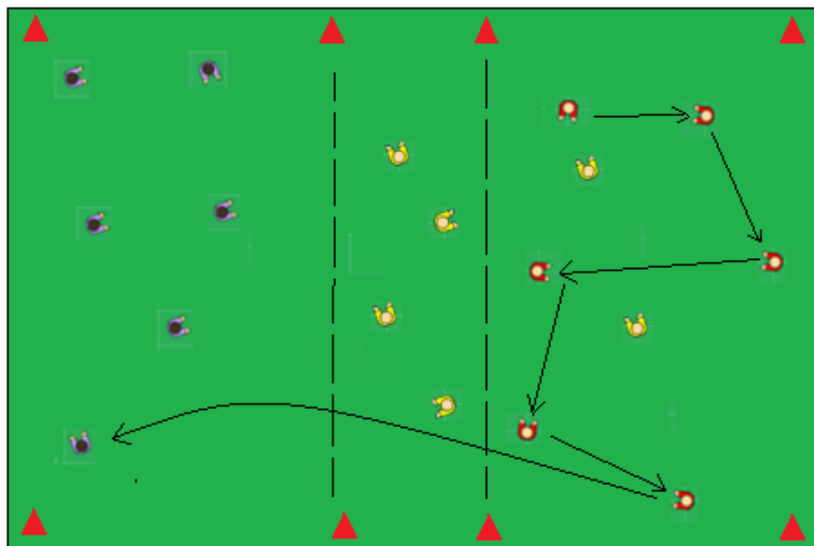
Träning P.

Uppvärmning 10 min

Löpning runt plan 3 varv, sidhopp, höga knän mm.

1. Passningsövning (A eller B beroende på antal spelare) ca 25 min

A. 18-21 spelare



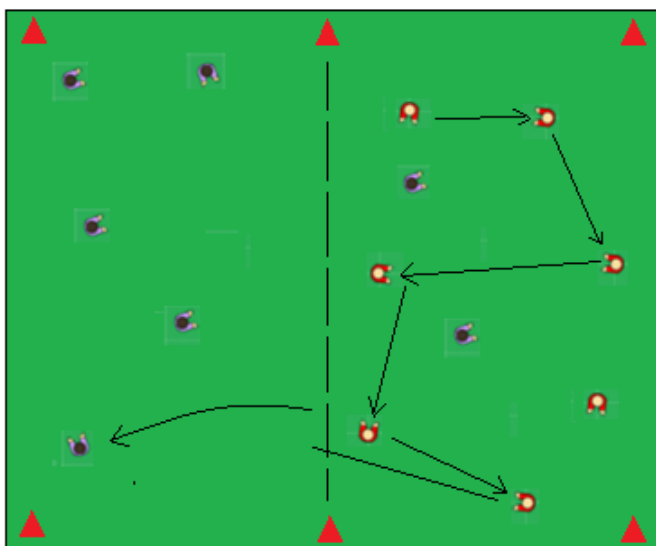
Två spelare från ett lag (ex. gul) börjar med att pressa.

Lag röd skall lyckas med 5 st passningar inom laget för att sedan passa över till det lila laget, utan att det gula laget i mitten lyckas ta bollen.

Om det gula laget lyckas bryta skjuta bort bollen från planen, ta bollen med kontroll. så är det det röda lagets tur att pressa.

Om det röda laget lyckas med 5 passningar samt pass över bollen till det lila laget så pressar två nya killar från det gula laget..

B. 2 planer med 7+7 spelare



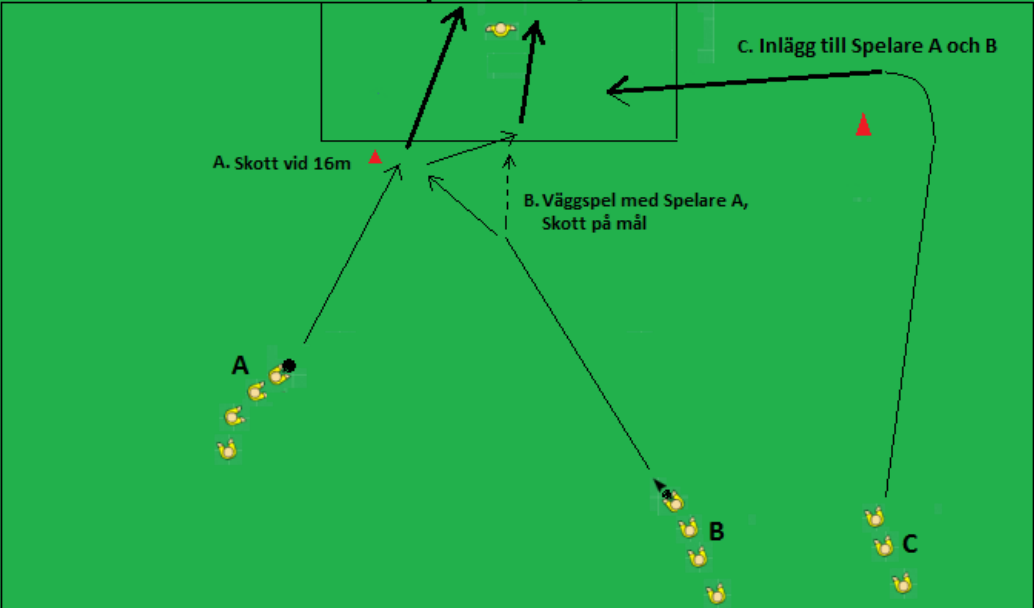
Två spelare från det ena laget börjar att pressa (ex. lila).

Det röda laget skall passa runt bollen, med två tillslag, tills de två lila spelarna bryter.

När de lila spelarna bryter så skall de gå tillbaka till sitt lag och passa runt bollen medan två röda spelare pressar. Etc...

Viktigt med bra passningskvalitet och rörlighet, ta sig ur passningsskugga

2. Skottövning med målvakt ca 25 min



The diagram illustrates three shooting drills on a green soccer field. Drill A shows a player (A) driving the ball towards the goal and shooting from a 16m distance. Drill B shows a player (B) driving the ball towards the goal, performing a wall play with player A, and then shooting directly at the goal. Drill C shows a player (C) driving the ball towards the corner flag and shooting an inlay towards players A and B. Arrows indicate the direction of ball movement and shooting. A goal is visible at the top of the field.

A. Skott vid 16m

B. Väggspele med Spelare A, Skott på mål

C. Inlägg till Spelare A och B

A. driver boll mot mål. Skjuter vid 16m. A stannar sedan kvar vid 16m.

B. driver boll mot mål, väggspelar med A, därefter skjuter B direktskott mot mål. A och B stannar kvar i mål området.

C. driver boll ned mot hörnflagga, skjuter inlägg till A och B, som avslutar med snabbt avslut (nick/skott).

Efter avslut på inlägg roterar spelarna till ny utgångsposition (B till A, A till C, C till B)

3. Spelövning 5-7 manna, Två mål (två planer med 11:manna mål om möjligt)

Nyttja bredd, få tillslag, våga skjuta på mål.

