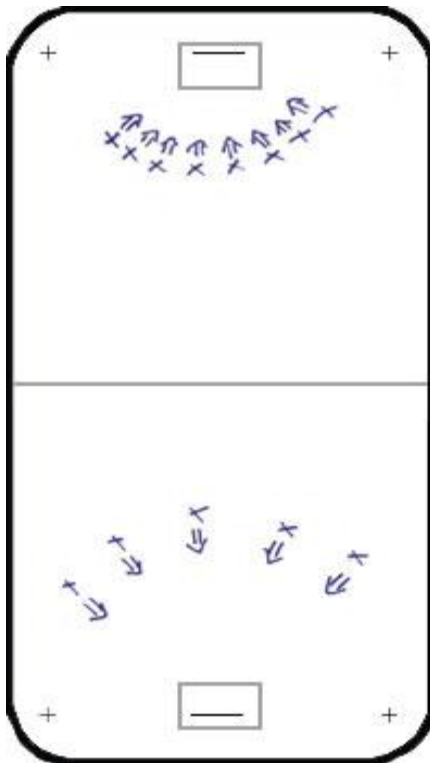
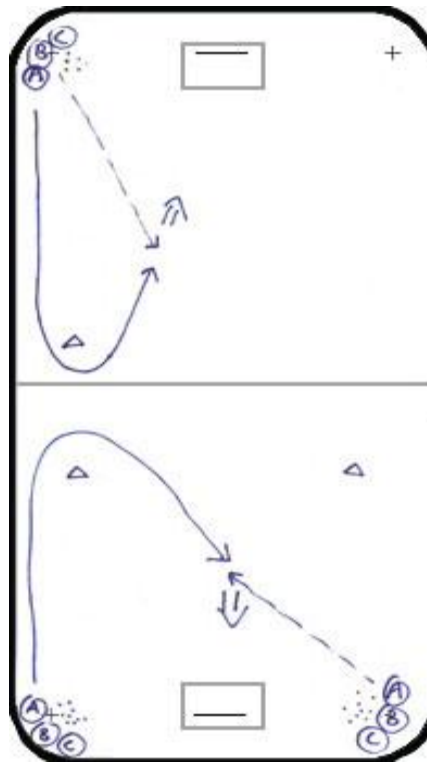


Uppvärmingsövningar

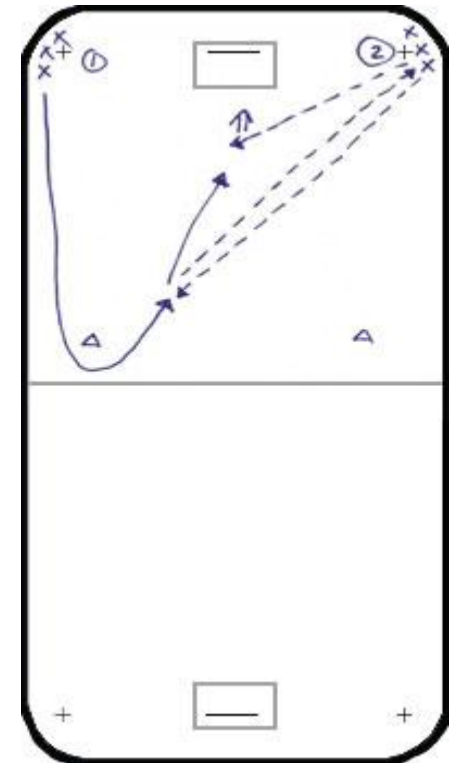
Halvmåne



Hörnen

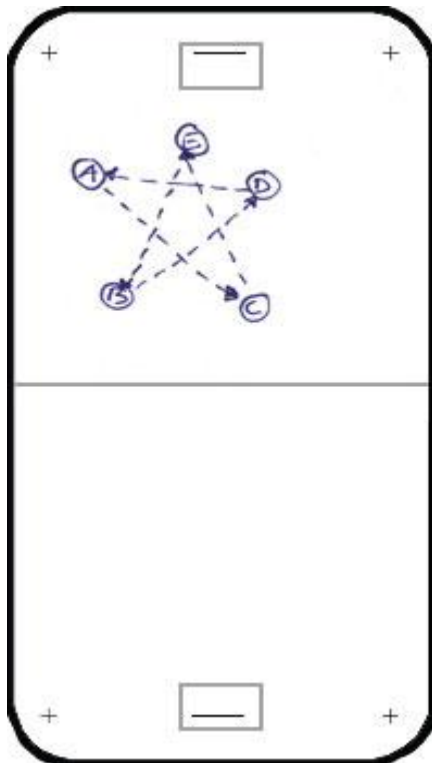


Hörnvägg



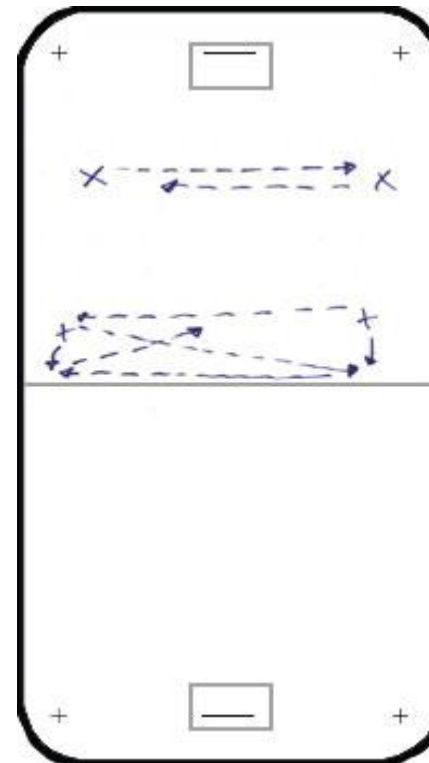
Passningsövningar

Stjärnan



Fokus på håra pass till rätt person, avisera namnet på den som får passningen. Titta upp på den ni ska passa till. Hela tiden ska fotarbetet vara igång.

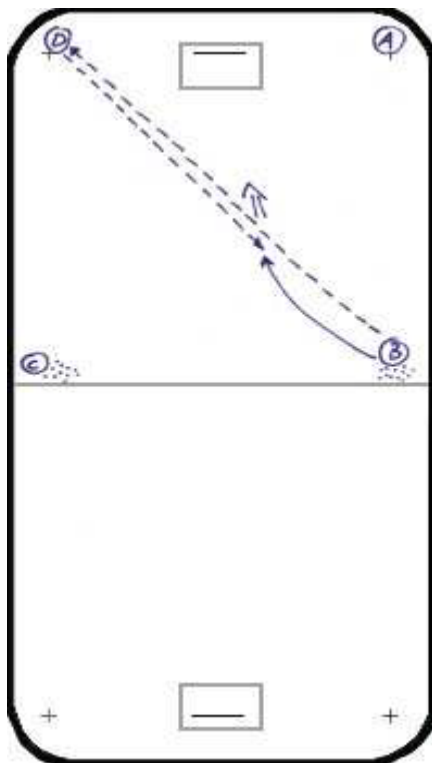
Enkel led



Fokus på hårda pass, variera avståndet mellan varandra. Hela tiden ska fotarbetet vara igång

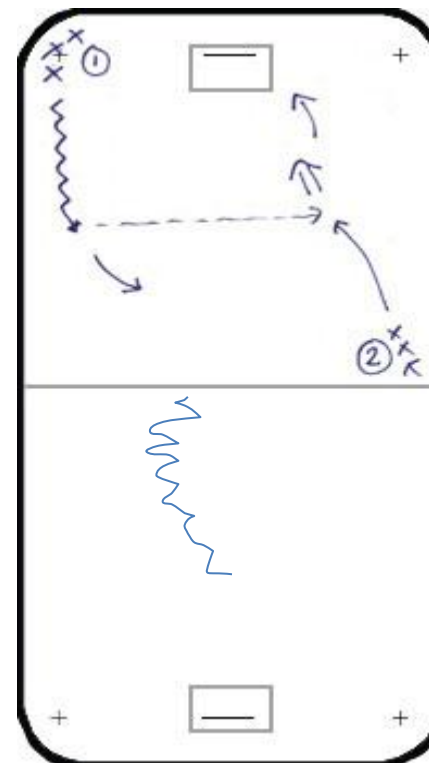
Pass och skottövningar

"Ettan"



Fokus på att hitta rätt hårdhet i passningarna.
Avisera passningarna till varandra.

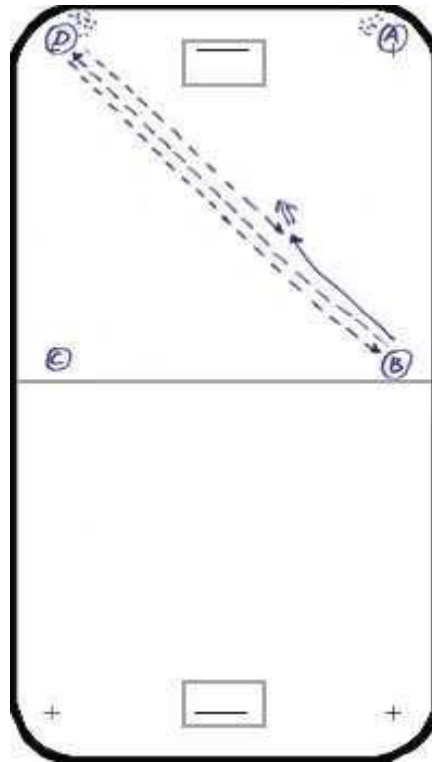
"Tvåan"



Titta upp på den ni ska passa till, avisera passningen.
Mottagaren skjuter direkt. Viktigt med tajmingen

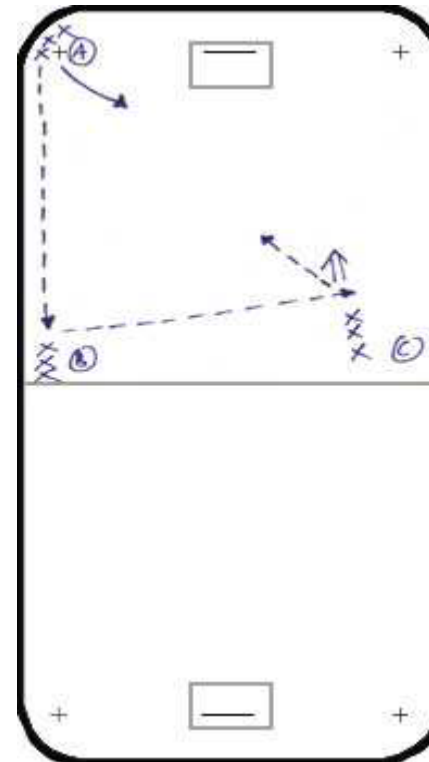
Pass och skottövningar

"Trean"



Fokus på att hitta rätt hårdhet i passningarna. Avisera passningarna till varandra.

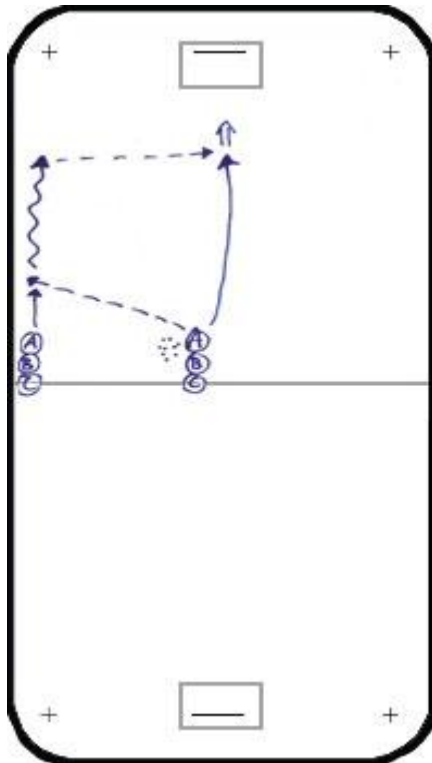
"Fyran"



Titta upp på den ni ska passa till, avisera passningen. Mottagaren skjuter direkt. Viktigt med tajmingen

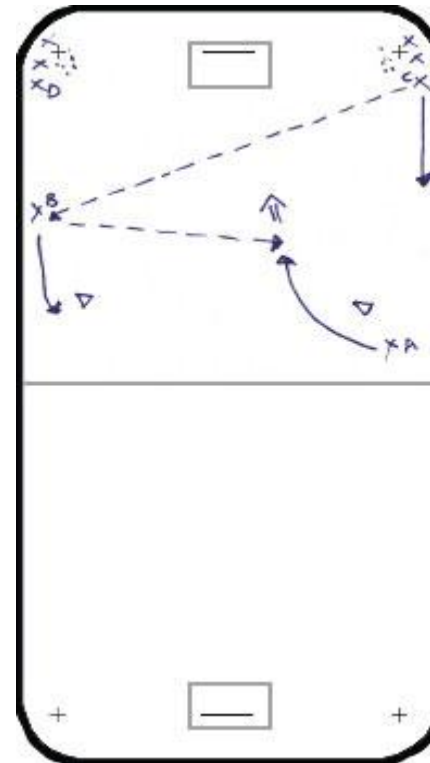
Pass och skottövningar

"Femman"



Fokus på att hitta rätt hårdhet i passningarna. Avisera passningarna till varandra. Viktigt med tajmingen

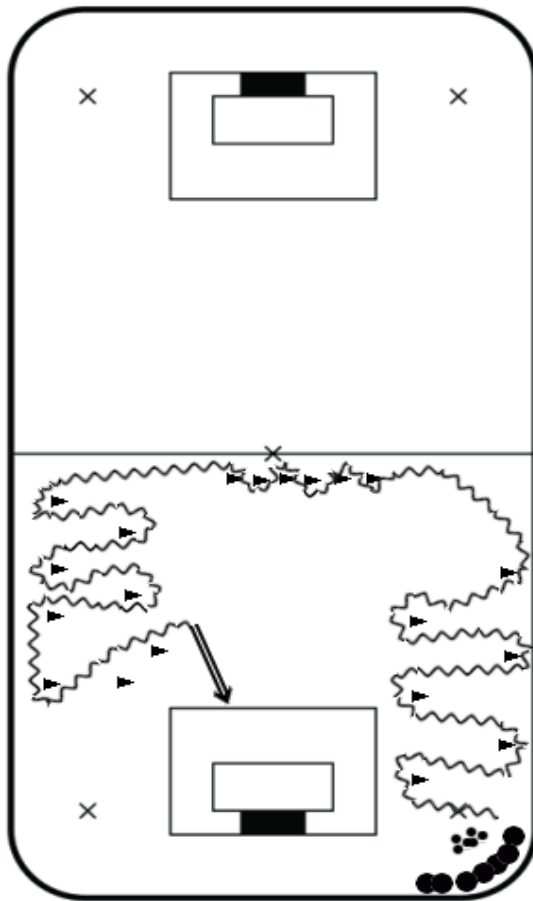
"Sexan"



Titta upp på den ni ska passa till, avisera passningen. Mottagaren skjuter direkt.

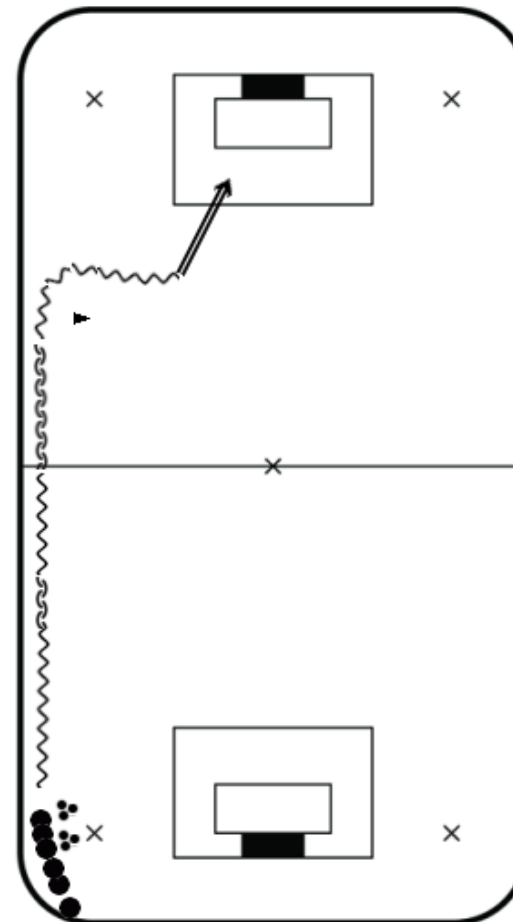
Teknikövningar

Slalom – Täcka boll



Bollkontroll, jobba med att skydda och "täcka" bollen. Ordentliga avslut!

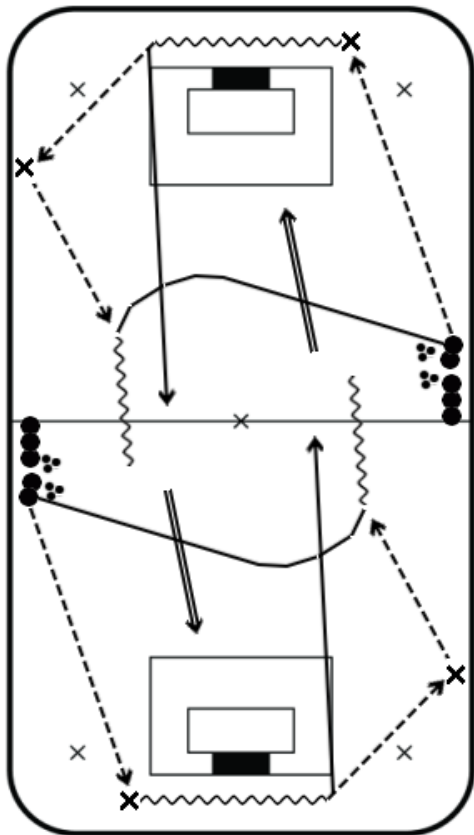
Löpning med snurr



Bollkontroll, jobba med att fästa blicken rakt fram. Bra fotarbete vid snurren! Ordentliga avslut!

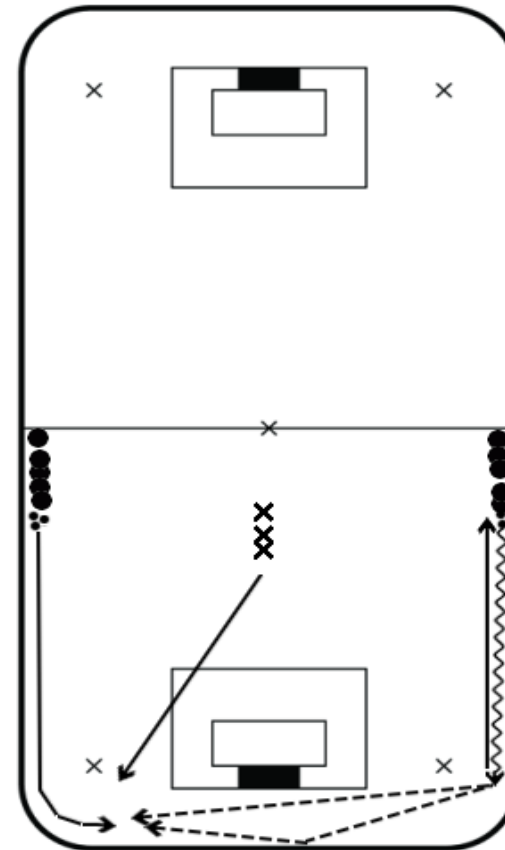
Spelövningar

Uppspel med back



Hårda korrekta passningar. Back följer med upp i avslutet – två mot noll. Viktigt med tajming och kommunikation.

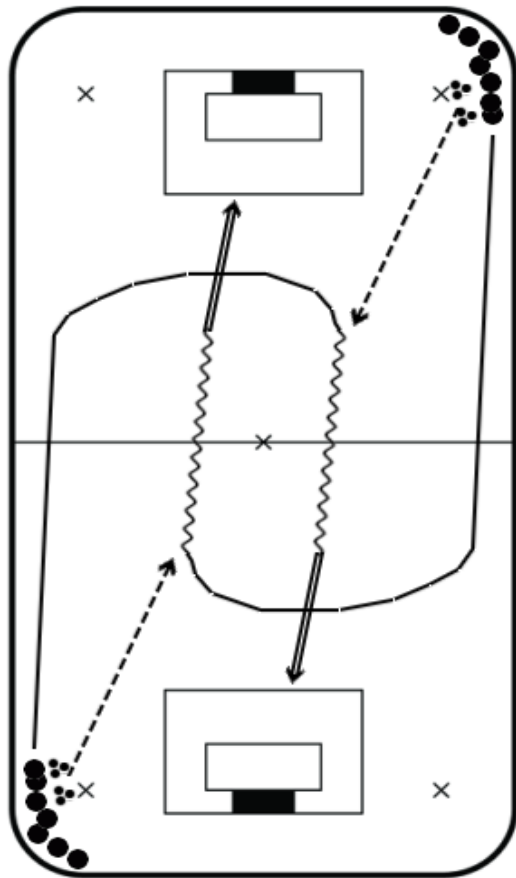
Försvarsövning



Hårda pass mellan forwards. Viktigt att fotarbetet är igång hos back. Titta INTE PÅ BOLL!!

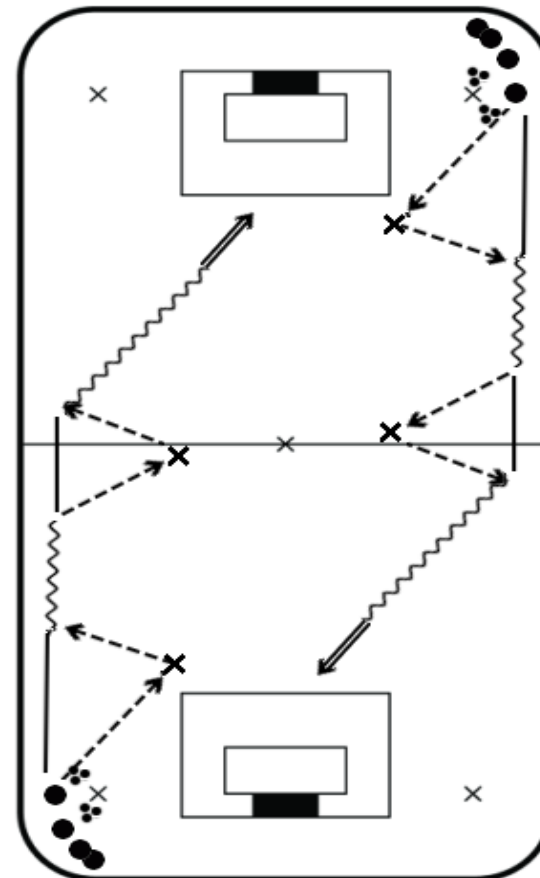
Spelövningar

"Stora slingan"



Hårda korrekta passningar. Avisera passning, aktiv i löpning och bollmottagning

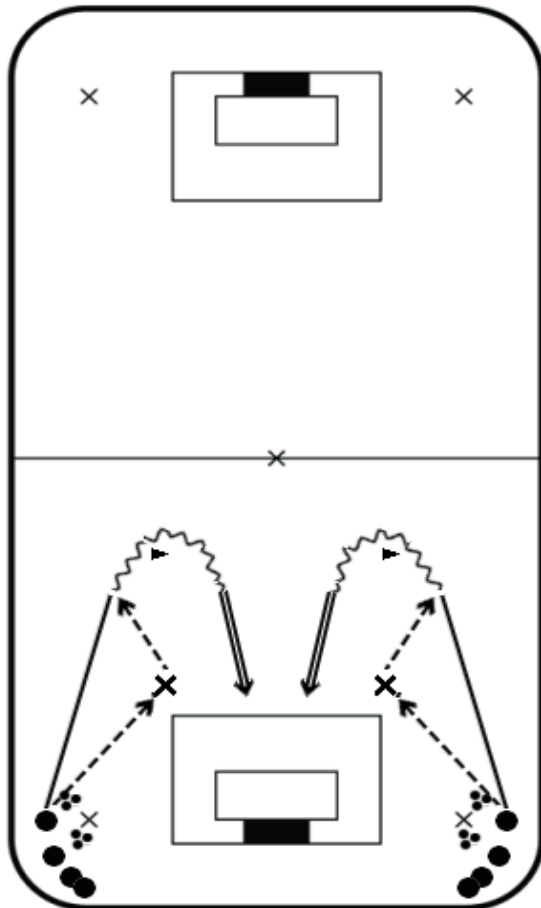
Uppspel via väggpass



Hårda pass. Avisera passningar, aktiv i löpning och bollmottagning.

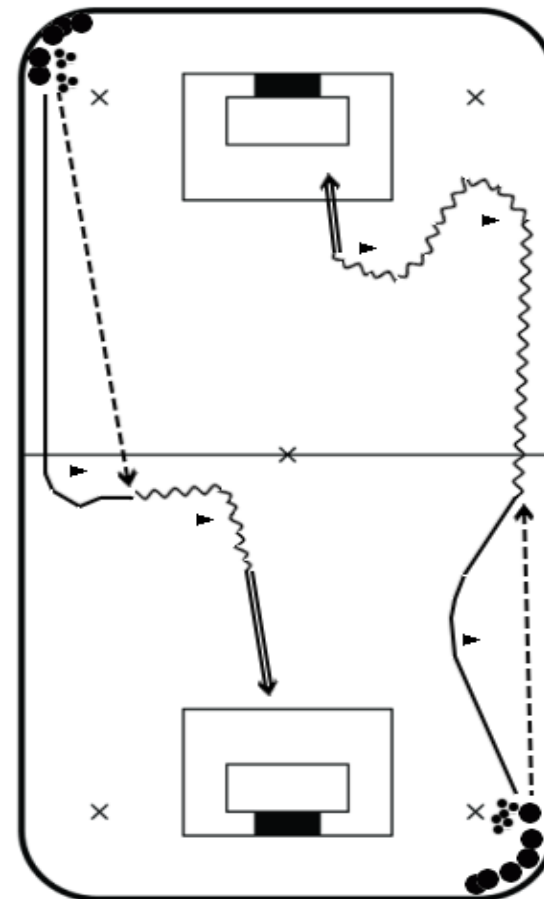
Spelövningar

"Uppspel från hörn"



Hårda pass. Avisera passningar, aktiv i löpning och bollmottagning. Skjut dragskott!

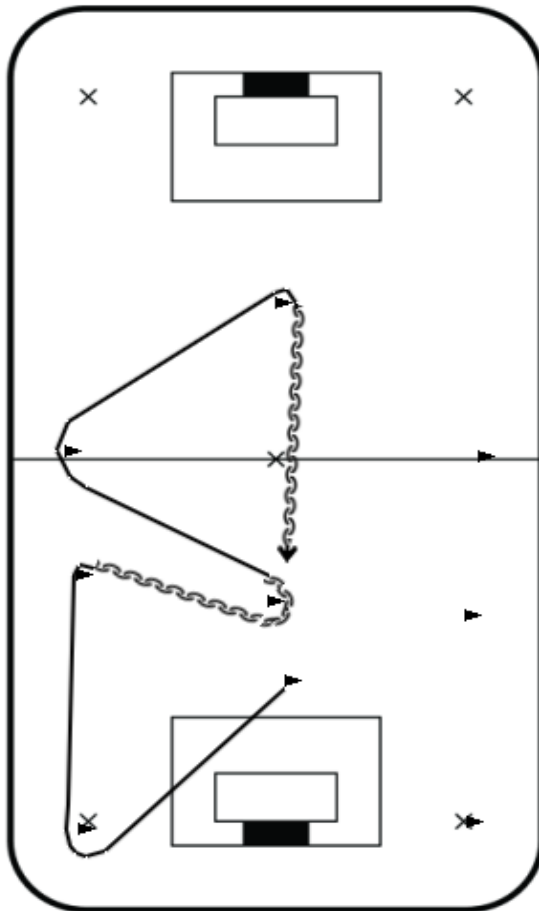
"Uppspel från hörn 2"



Hårda pass. Avisera passningar, aktiv i löpning och bollmottagning. Skjut dragskott!

Positionslöpning

"Löpning - Back"



Snabba fötter, klubba ska användas korrekt, blicken ska INTE vara i golvet.

