

- Backa med boll → bollkontroll, koordination  
kan variera 2 händer / 1 hand

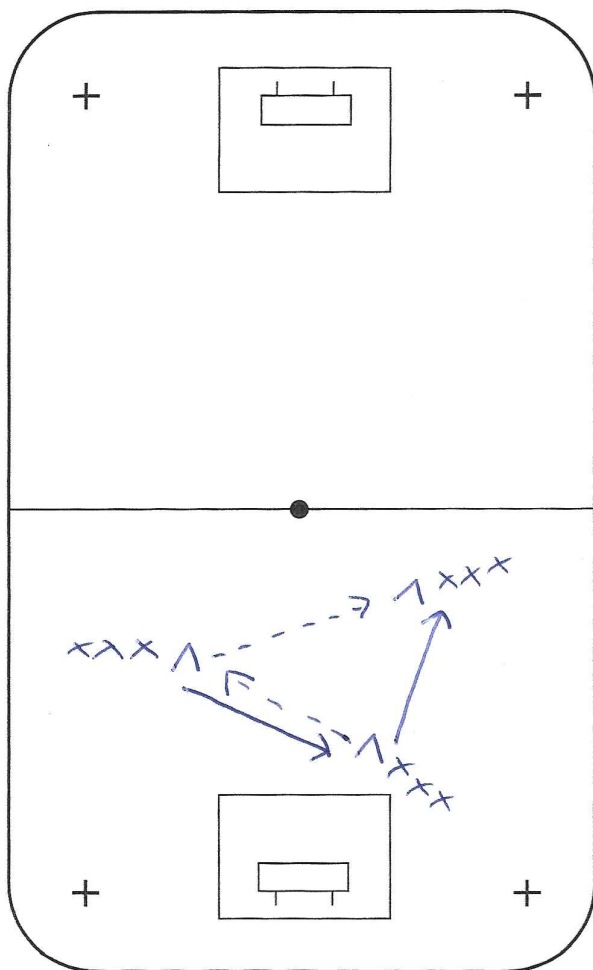
- Slalom runt varje kom → bollkontroll både  
backhand och forehand  
2 handsfattning

Sidelädes → koordination

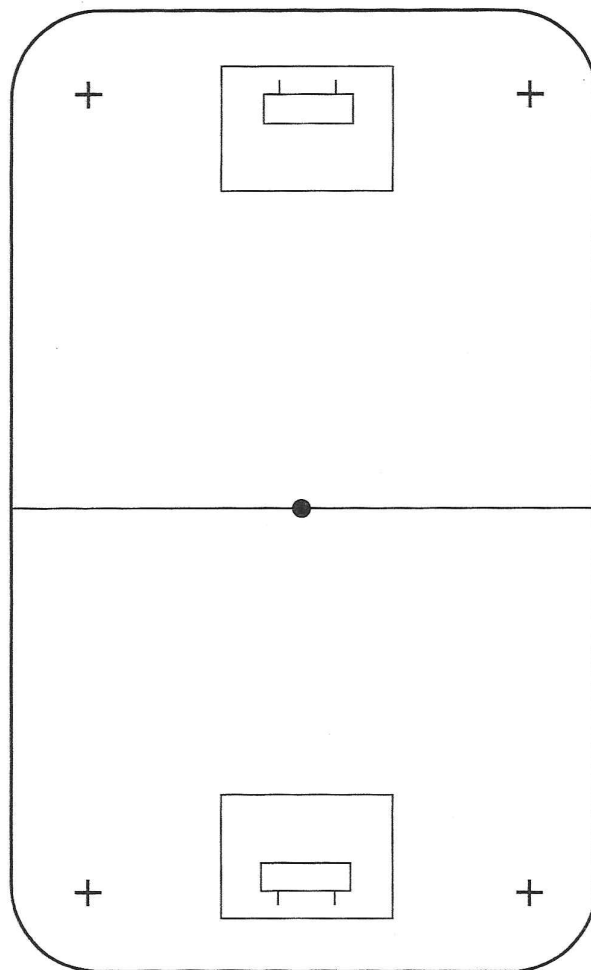
Temporväxling snabba fötter → snabbhet med bollkontroll

Slalom med boll → Dribblings teknik, båda händer.  
Tätt mellan komer för att träna snabbhet i teknik.

28 Temporväxling → snabbhet, rörelseförändring



"Triangeln"



Uppvärmning

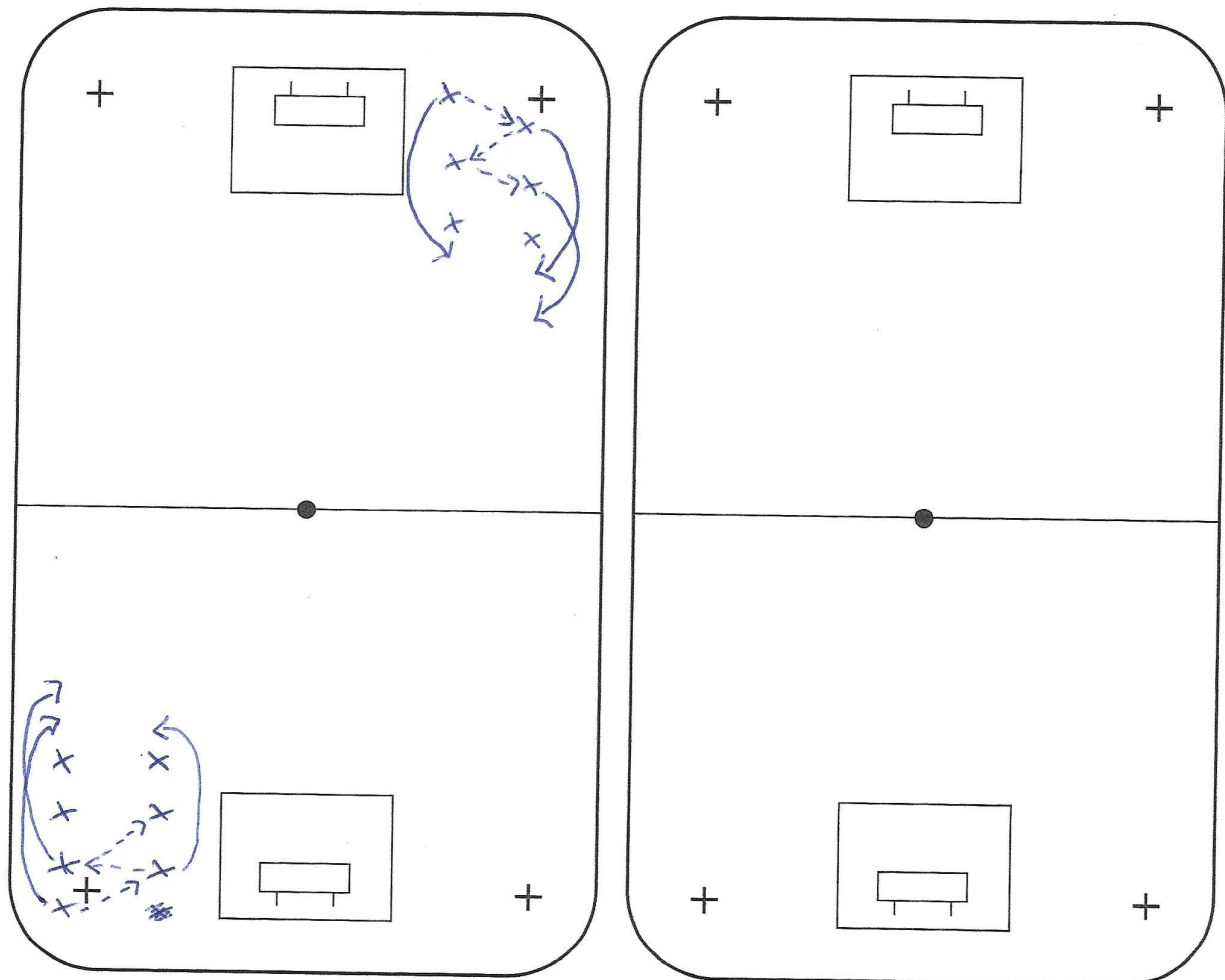
5 m mellan konerna

2-3 spelare vid varje kon

Passning till valfritt led, springer sedan till det andra ledet. Det får inte bli tomt i något led. Snabb löpning till nästa kö

Syfte: Split vison, passning, egna beslut

5 min max

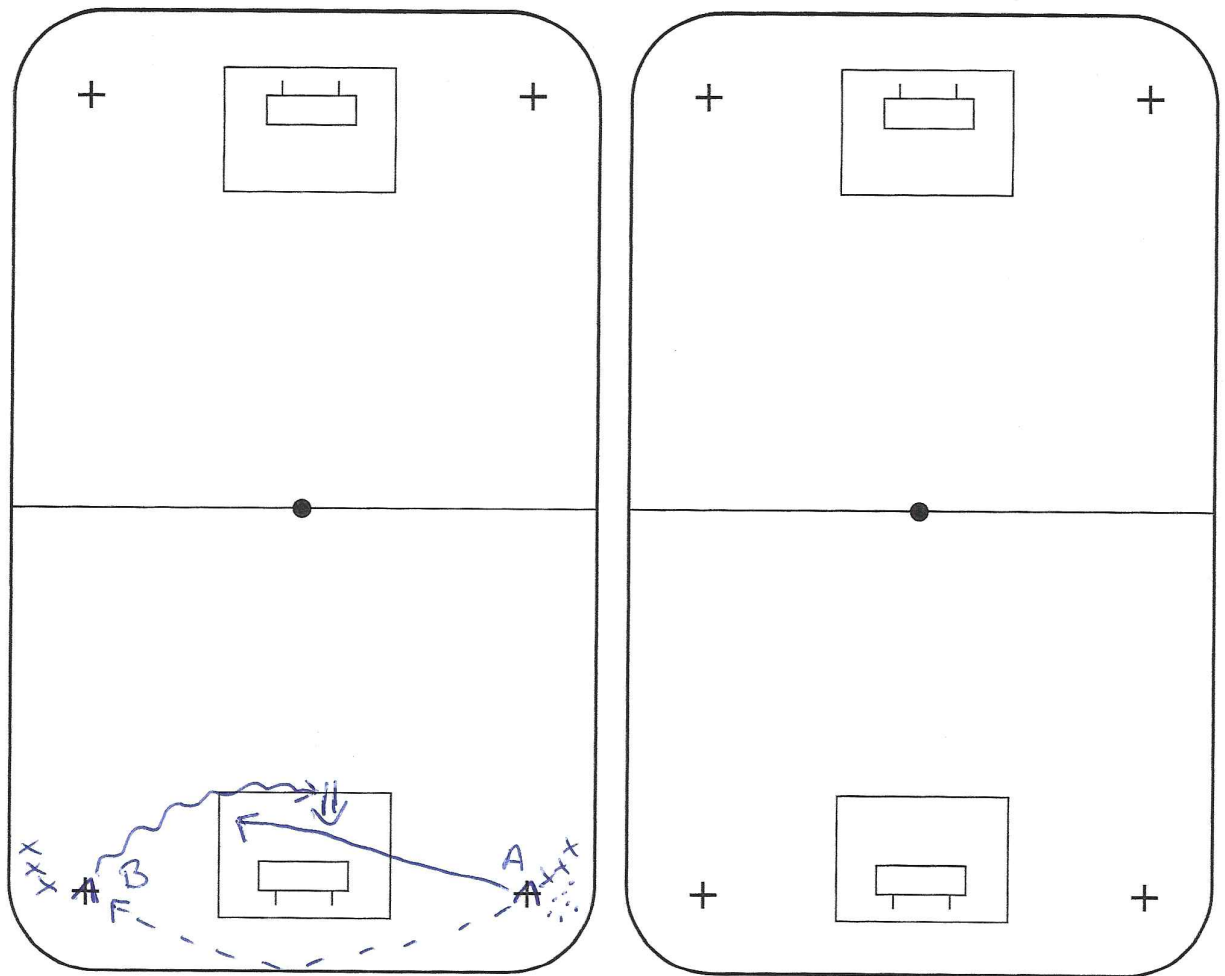


"Larven"

Siste man passar över till spelarens blad  
springer sedan och ställer sig längst  
fram.

Stafett tävling eller inte kan man  
välja. Först över till andra sidan.

Syfte: lagkänsla, rörelse efter  
passning, bollbehandling



"Täcka boll med klubba"

A passer boll via sarg till B.

A springer m framför mål för att täcka boll skottet med klubban

B tar emot boll och driver m i en bäge mot mål för avslut.

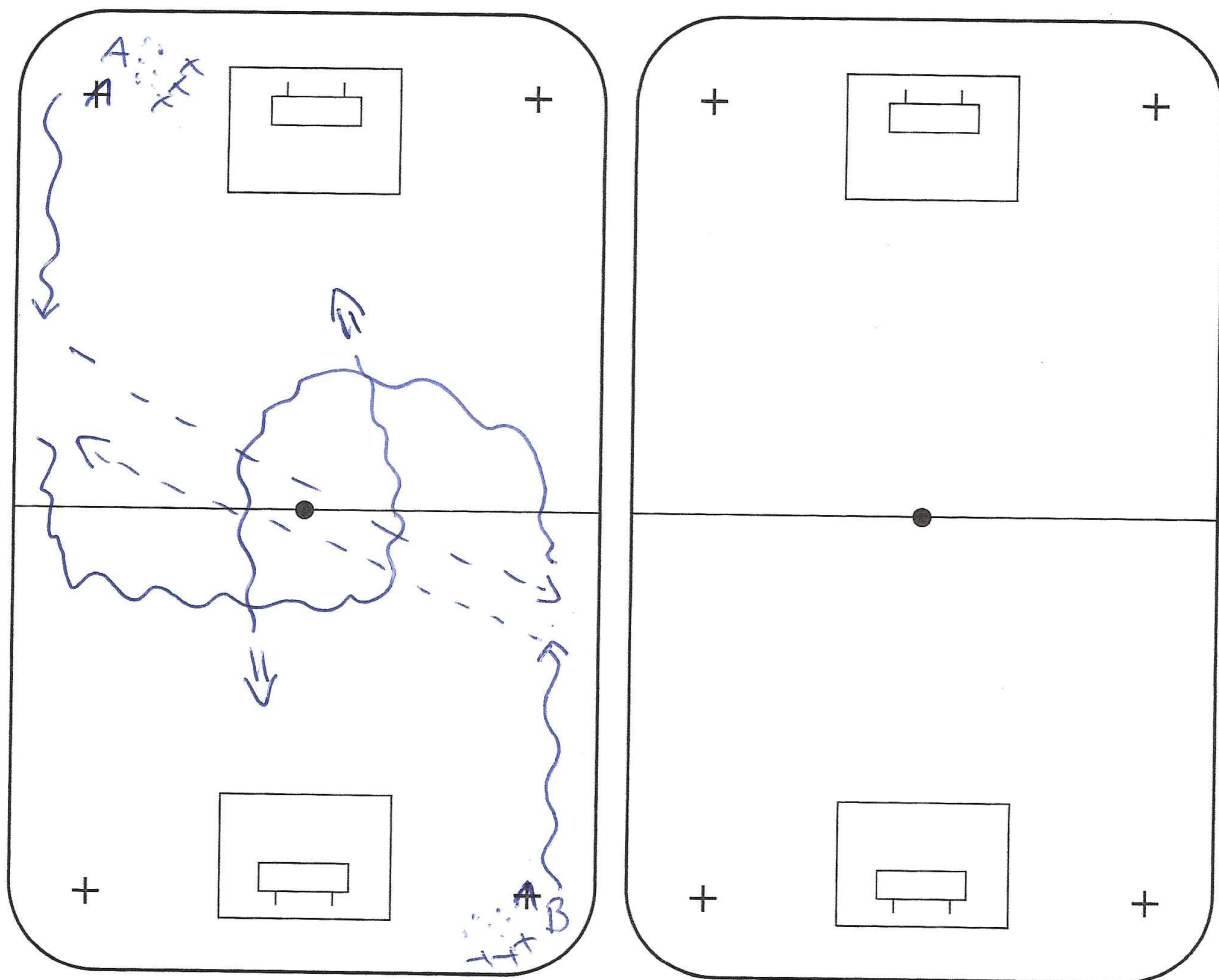
snabbt avslut

Syfte: A, rörelse efter passning samt häna på att täcka skott.

B, Täcka boll för ett snabbt avslut

Ev. kroppskontakt.

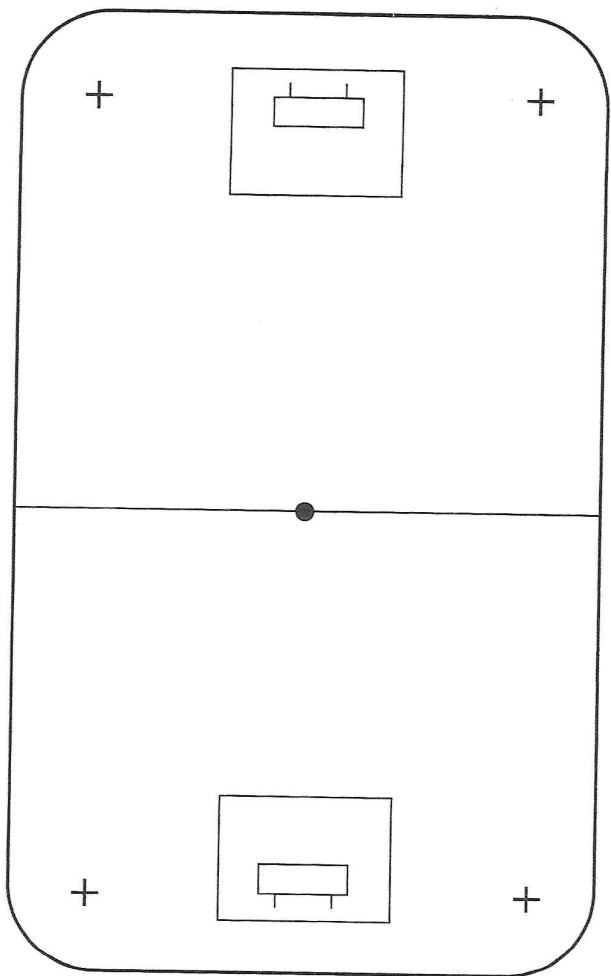
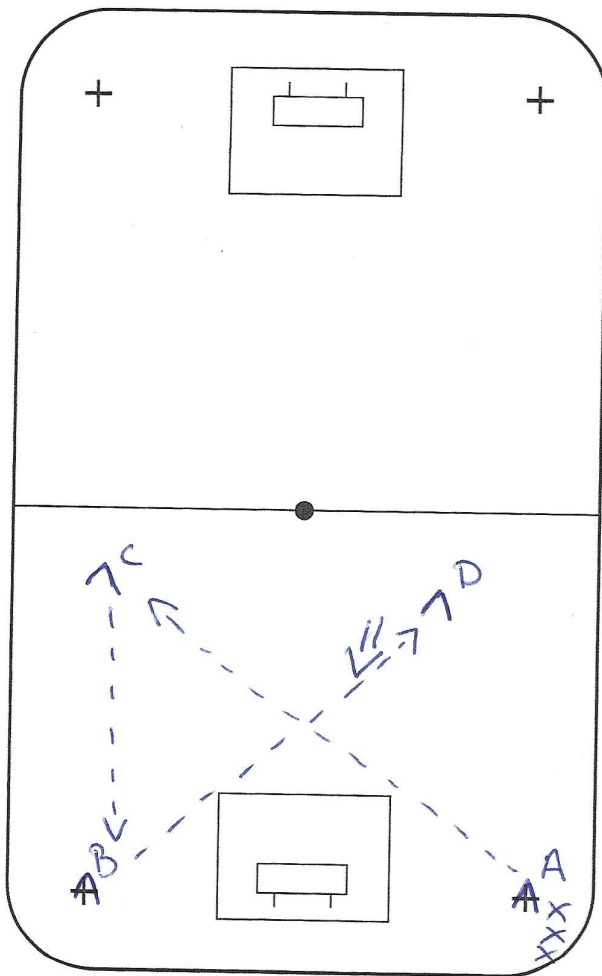
Byter A → B



"Driv i steget"

A och B startar samtidigt med varsin boll, driver upp längs med sarg, passar bollen dragaralt över till den andra. Tar emot bollen och driver i hög fart runt mitten och går på avslut.

Syfte: Lång passning, driva boll i hög fart, avslut efter lång löpning



## "Krysset"

A passar till C, direktpass till B,  
 direktpass till D som tar ett avslut.  
 Om direktpass är för svårt, ta emot  
 passning och lägg vidare.

Byter  $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow A$

Syfte: direktpass, skott  
 Målvakten förflyttar sig efter bollen.  
 Knä till knä.