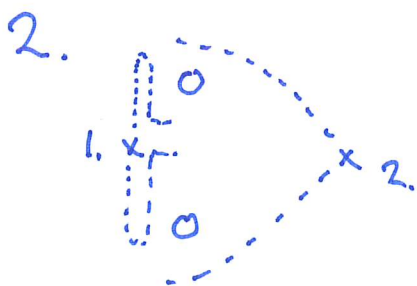


Inomhus 22/23

1. Boll mastery 5 min
2. Boll touch 10 min
3. Spel övning 15 min
4. Match 20 min
5. Avslut 10 min

1. Egen boll längst långsidan, sprid ut barnen.

- ta touch
- insida mellan ben
- V-övning

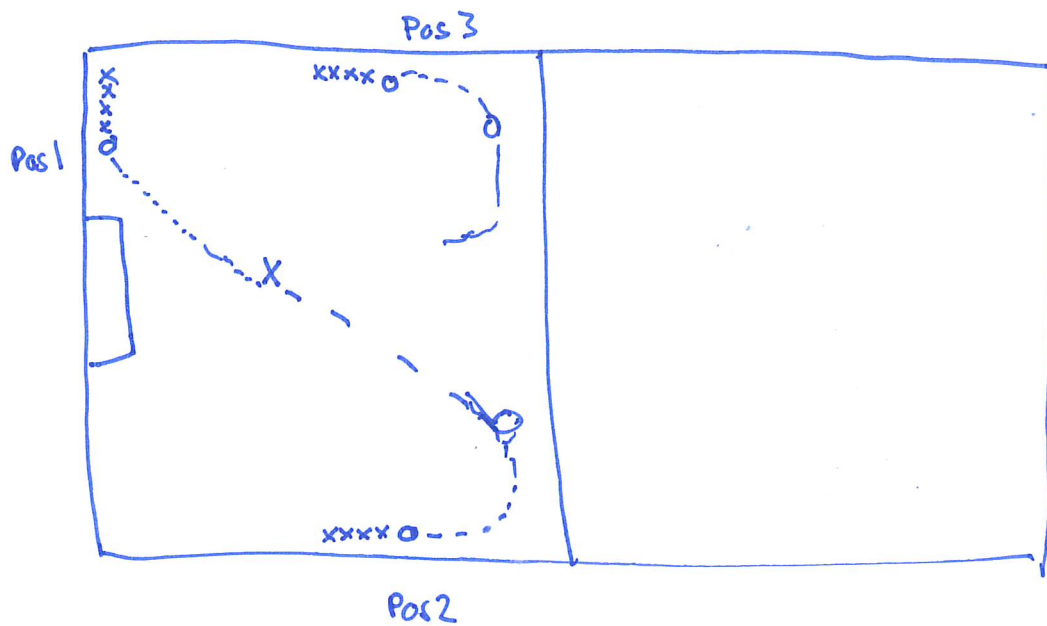


x = barn
o = kon

- Börja några minuter med lätta passningar. Ta emot bollen med kontroll, innan pass sker.
 - Spelare (1) rör sig utanför kon, tar emot pass och tar in bollen mellan koner, innan pass sker tillbaka.
- Varannan gång vänster/Höger!
- Byt ~~spelar~~ efter 3-4 min
Position

3. 2 mot 1

Träna anfall / försvar



Pos (1) Börjar med boll. Driver upp till (X) och passar till spelare i pos(2).

Pos(2) och (3) anfaller och ska göra mål.

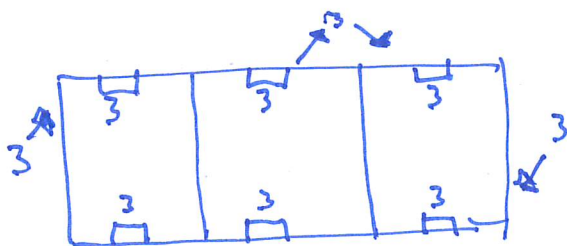
Pos(1) försvarar.

Rötera platser efter 4-5 min.

Samma övning på båda sidorna.

4. - Vid 20 barn eller mindre = stora mål.

- > Mer än 20 = små matcher ~~3v3~~ 3 mot 3



5. Avslut med redskap. Hitta glädje.