**Övningar Träning Stureby SK P-11 Våren**

Del 1: Teknik och bollkontroll samt koordination 30 min

Del 2: Teknik/kontroll i rörelse 30 min

Del 3: Match, småmål 20 min

**Del 1**

-Driva boll framfot nära pass bredsida. Ökning av tempo + byta fot samt vändning

-Raka passningar bredsida oavsett fot. En touch eller ta emot med ena foten och passa med andra. Enkla raka passningar.

-Mottagning pass i luften. Ena kastar boll andra tar emot. Utveckling: ta emot med knä och passa med andra foten. Utveckling att den som tar emot bollen i rörelse backar och den andra kastar.

-Passning framåt där den ena tar emot och fortsätter backa.

-Passa motspelare, springa runt och få tillbaka bollen. Öva kontroll och ryck. Tempoväxling

-Skydda boll och kroppskontakt

-Tävling: driva bollen

**Del 2: Teknik/Kontroll i rörelse**

-Kvadraten ex 5 mot 2 där alla får röra sig inom ett område dvs ej fast på en konplacering.

-Passmatch, hålla bollen ex 4 mot 4 eller 5 mot 5. Syfte rörelse och passning undvika passningsskugga etc. (utveckling engelska kvadraten dvs en yta i mitten i steg 2)

-Korridorövning inlägg avslut

-Konövningar med skott eller väggpass. Slalombana på något sätt och skott.

-Ajaxhörna. Hörna till hörna 2 mot 2. Sväljer ca 9 personer

-Kamp med boll från stolpe. 1 mot 1 eller 2 mot 2 etc. Stå vid stolpen och på signal runda en kon för att sedan ha kamp vid mål. Kan varvas med flera spelare som tränaren bestämmer.

-Kamp med boll från mittplan istället för start vid stolpe.

-Kamp med boll från mittplan med koner och sen skott. Ena sidan har sina koner andra sidan sina koner. Placering av bollen kan skifta, uppe eller nere.

**Del 3**

-Match

-Smålagsspel