

Träning I. (90 min)

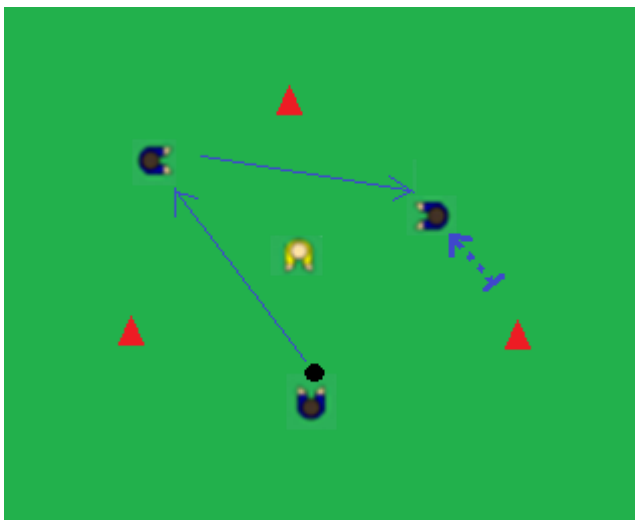
1. Uppvärmning 5 min

Jogging, 2 spelare med boll

2. Triangeln 10 min

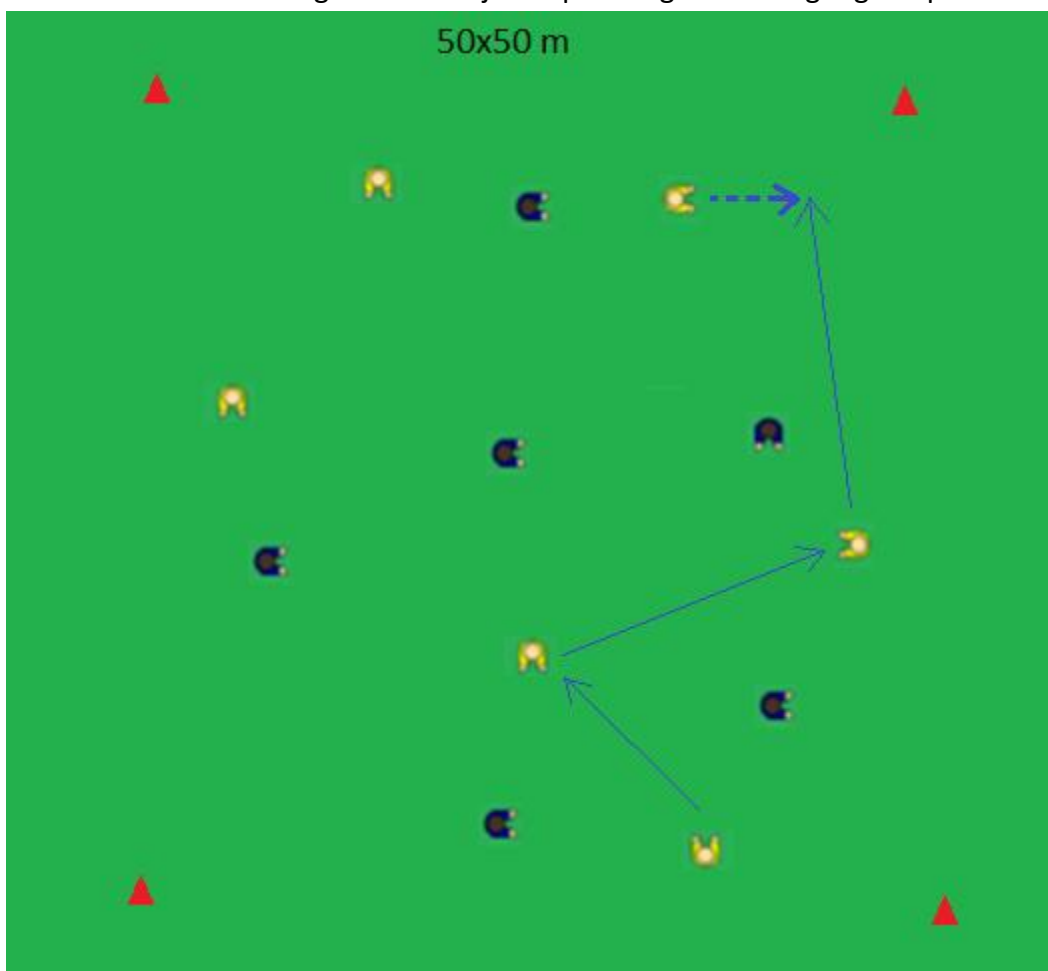
Samma som kvadraten fast med tre kanter.

2 tillslag. Rörelse ur passningskugga.



3. Spelövning ca 6 mot 6 utan mål (15 min)

Utän mål. Max tre tillslag. - 5 efterföljande passningar inom laget ger 1 pts.



4. Kollektivt försvarsspel varvat med spelövning med mkt skott (24 utespelare) 45 min.

Övning 4a. (8 + 8 utespelare) + målvakt. 30 min (ett lag växlar efter 15 min till övning 2)



Spelet startar från tränaren i mittcirkeln.

Anfallande lag försöker komma till avslut och göra mål.

Om försvarande lag erövrar bollen skall de spela sig mot mittlinjen med tre lyckade passningar inom laget, innan de passerar mittlinjen. Alternativt tre passningar inom laget därefter passning till tränaren i mittcirkeln. Offside gäller.

Syfte: Försvarsspel – förhindra uppbyggnad, målchans och avslut. Spela sig ur pressad situation istället för att rensa "tjongbolla" bort bollen med risken att den hamnar hos anfallande motspelare i egen zon.

- samarbete mellan målvakt och backlinje
- kommunikation i anfall- och försvarsspel.

Övning 4b. (8 utespelare) + målvakt (15min)

Syfte: lyfta blicken för att hitta skottläge. Bollspel startar hos målvakt. Skottförsök när anfallande lag passerat linje mellan röda koner.

