

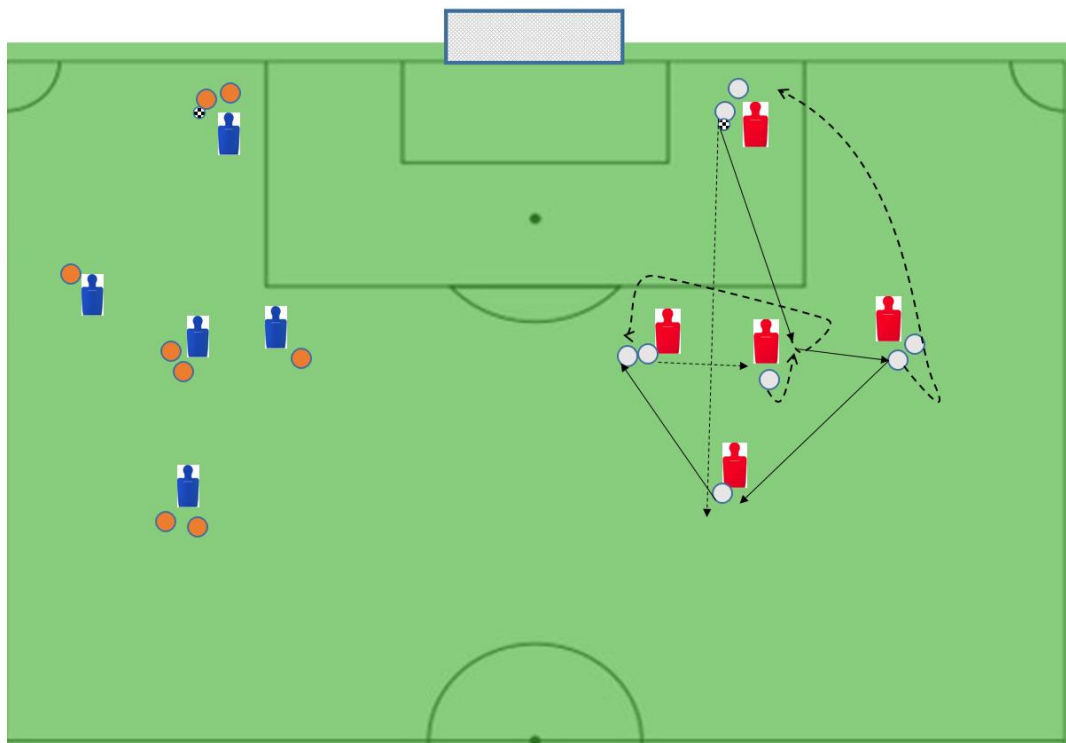
## Träningspass U13 – U16

### Uppvärmning - Passningsövning speluppfattning

Denna övning fokuserar att spelarna se och tar beslut, coacha varandra då det alltid kommer att finnas tomma platser som skall bemannas

Plan	Tid/min
Uppvärmning 1 & 2	15

## Uppvärmning



## Bemannan positionerna

### Organisation

- En eller två grupper
- Koner eller dummys fördelas på ca 35 x 25 meter (x två)
- Spelarna fördelas så att en eller flera platser enbart är bemannat med en spelare

### Aktion

- Första spelaren lägger passningen i djupled och placerar sig därefter på en valfri position – förutom (!) den positionen han har passerat till
- Nästa spelare passar till en ny position och tar en ny position – förutom den han passerade till
- Första spelaren, som har en ensam position lämnar, och som får passningen lämnar således en tom plats
- Nu skall övriga coacha varandra och snabbast möjligt se till att den platsen blir bemannat

### Variation

- Positioner som inte blir bemannat efter tre sekunder innebär att laget gör en x-tra uppgift

### Tipps/Korrekturer

- Kolla vilka spelare som tar kommando, hur man organisera sig
- Spelarna måste aktiv coacha varandra