

TRÄNING TORSDAG – 19 SEP

Uppvärmning – Mange

Dagens fokus är bollkontroll och passningsspel. Röra sig utan boll, söka fria ytor, vara spelbar och rättvänd.

Färdighetsövning:

Två led med olika teknik och passningsövningar:

- Kasta boll – spark tillbaka på volley. Variera breddsida, vrist, vänster, höger.
- Olika passningsövningar där man rör sig i sidled antingen med eller utan boll. Både pass och mottagning varieras med höger och vänster fot. Passningarna går både rakt och diagonalt. Two touch och one touch.
- Nedtagningar på olika avstånd. Både med fötterna och bröstet. (Kan kombineras med att öva inkast.)

Spelövning:

”Engelska kvadraten”

Fokus på högt tempo med snabba precisa pass inom laget.

Hitta rättvända spelare, hålla bollen inom laget, snabba, korta passningar. Sprida ut laget och använda hela ytan.

Stegring: Sätta in 2 mål i mitten och lyckas det ena laget göra x antal pass (vi bestämmer beroende på hur många de är) får man göra avslut på mål.

Färdighetsövning:

Öva på att ”passa-spring”. Knyter an till tidigare övning med att ha precision i sina pass men nu även med rörelsemomentet att flytta position och göra sig spelbar direkt efter pass.

Spelövning:

Two touch spel med fokus på passningsspel och spelbarhet.