TRÄNING TORSDAG – 26 SEP

Uppvärmning – Två led jogga, höga knä mm.

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 bredsida, 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.

**Färdighetsövning:**

Väggspel - 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:**

Match spel - Two touch spel med fokus på passningsspel och spelbarhet.