

Träning 2

Passning

Uppvärmning

ca 10 min

• Uppvärmning med boll

- Dubbel tramp
- Enkeltramp
- Triangeln
- Tre mellan fötterna –sulan höger – tre mellan – vänster sula osv..
- Insida - utsida - insida - byt fot – insida – utsida insida byt fot ...

Jägarboll

- Jägaren ska genom att driva bollen och försöka komma så nära spelarna att han/hon kan träffa spelarna med en markboll.
Den träffade spelaren hämtar en väst och hjälper jägaren att jaga de övriga.
Jägarna måste då passa bollen mellan varandra, de får alltså inte driva bollen utan passa den efter marken.

Teknik

ca 20 min

Mottagning:

Anvisningar

A passar B, som tar emot och passar C och så vidare

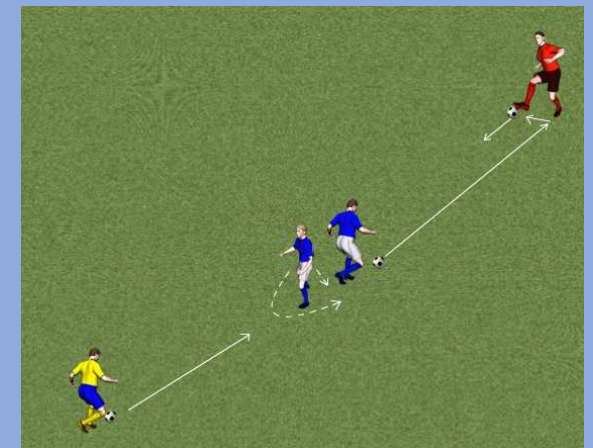
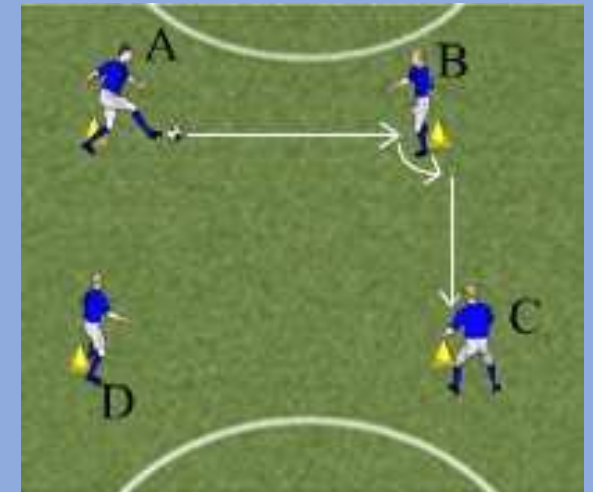
Variation

Mottagning med utsidan och pass med insidan av foten.

Passning, mottagning/vändning

Anvisningar

3 spelare samarbetar. En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och passar till den tredje spelaren. Denne tar emot och passar tillbaka till mittspelaren och så vidare. Byt uppgifter.



Träning 2

Passning

Spelträning

ca 10min

Anvisningar

Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.
Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar

Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?

Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen
startar andra laget målvakt spelet
med ny boll.

Alternativt

Smålagsspel

Små planer med två mål per lag

Helplansspel ca 15 min

Stretcha med boll

ca 5 min

Sittande

- rulla bollen runt benen

Stående bredbent

- rulla bollen runt fötterna
- Håll i bollen och runda benen
- Två och två
- skicka bollen runt er
- Skicka bollen över och under er

