

● Uppvärmning med boll - 15min

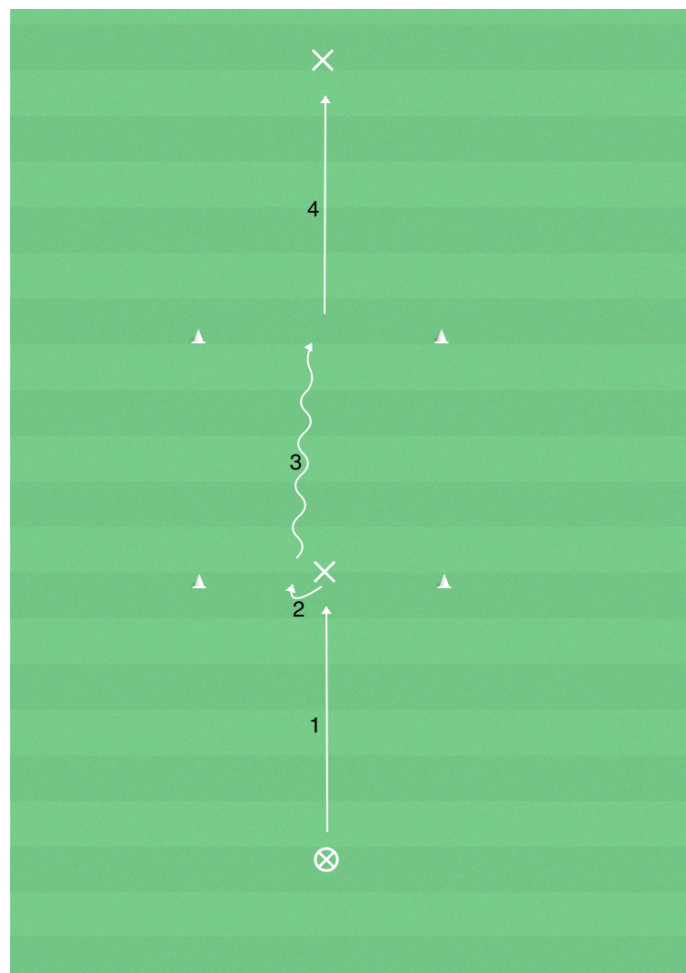
● Mottag / vändning - 15min - alla utför övningen i mitten 1 gång.

Vad?: Speluppbyggnad

Varför?: Träna på mottag / vändning. Spela sig ur press.

Organisation: 3 spelare och 4 konor vid varje station.

Anvisningar: Passning in till spelaren i mitten som möter upp vid konorna och gör en mottagning / vändning och driver bollen med en acceleration till motsatt konlinje och passar till spelaren på den sidan. sedan fortsätter övningen där ifrån. Passningen in i mitten går när spelaren i mitten kommunicerar att han är redo. Viktigt med kommunikation.

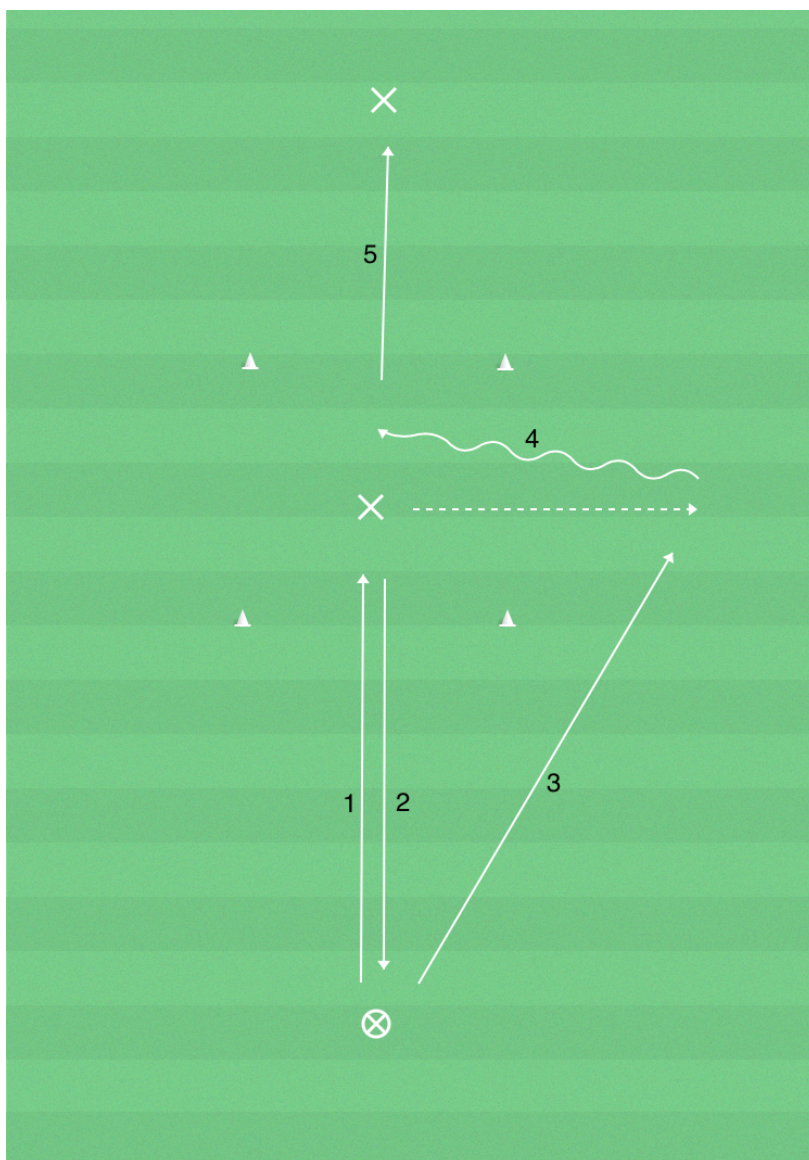


● Mottag / spelbarhet - 15min - alla utför övningen i mitten 1 gång

Vad?: Speluppbyggnad

Organisation: 3 spelare. 4 konor vid varje station. 3 spelare. 4 konor vid varje station.

Anvisningar: Passning in till spelaren i mitten som spelar tillbaka på ett tillslag. Spelaren i mitten löper sedan ut ur ytan för att bli spelbar. Får där en passning tillbaka och tar bollen in i ytan och passar till spelaren på andra sidan. Övningen fortsätter därifrån. Viktigt med kommunikation.



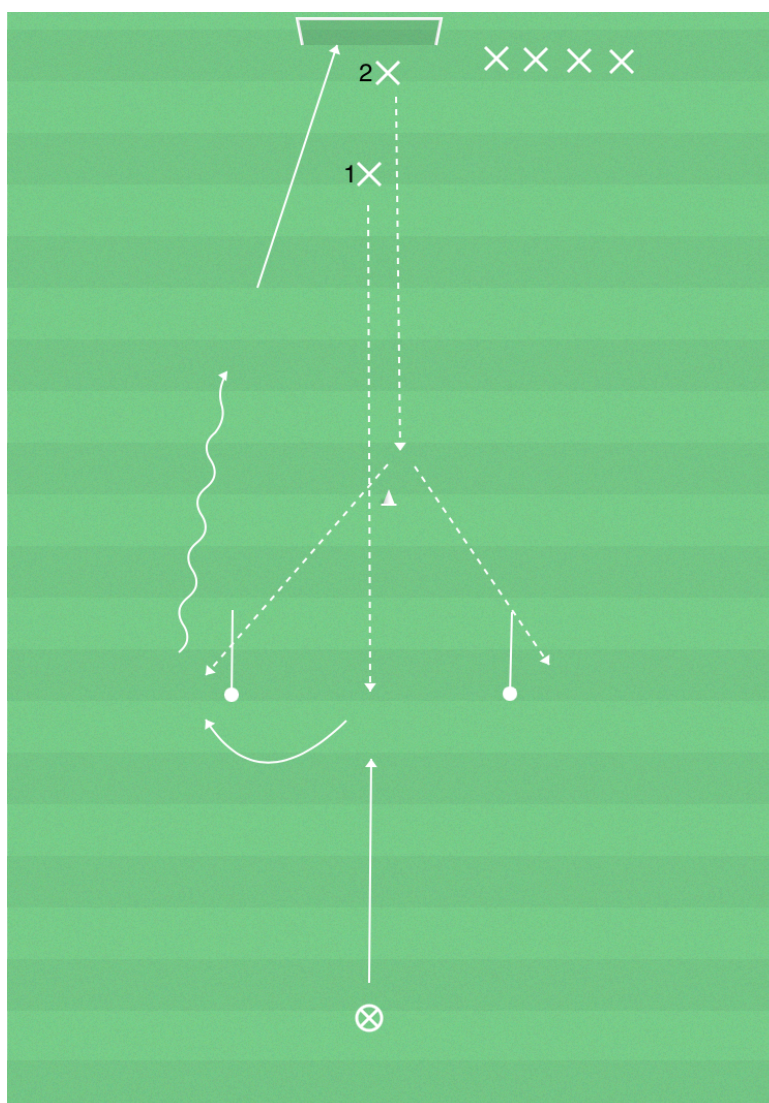
● Scanning - 15min

Vad?: Speluppbyggnad

Hur?: Träna på scanning. Det som ska tränas är scanning och vändning! Den som jagar får inte fuska för att komma i kapp, det är inte det som det ska fokuseras på. Fokusera på vändningen och acceleration.

Organisation: 4-6 spelare vid varje station. 2 pinnar och 1 litet mål, kan också vara avslut på stort mål med målvakt.

Anvisningar: 2 spelare startar övningen, spelare 2 startar ca 1 meter bakom. Spelare 1 löper fram mellan pinnarna för att ta emot en passning och vända runt valfri pinne. Accelerera sedan och spela in bollen i mål, alternativt avsluta. Scanna på vägen fram för att se vilken väg spelare 2 tar. Spelare 2 löper efter och väljer en sida att löpa runt pinnen för att komma i kapp och erövra bollen. Spelare 2 måste välja väg vid konan.



● Matchspel- 1 stor eller 2 mindre planer