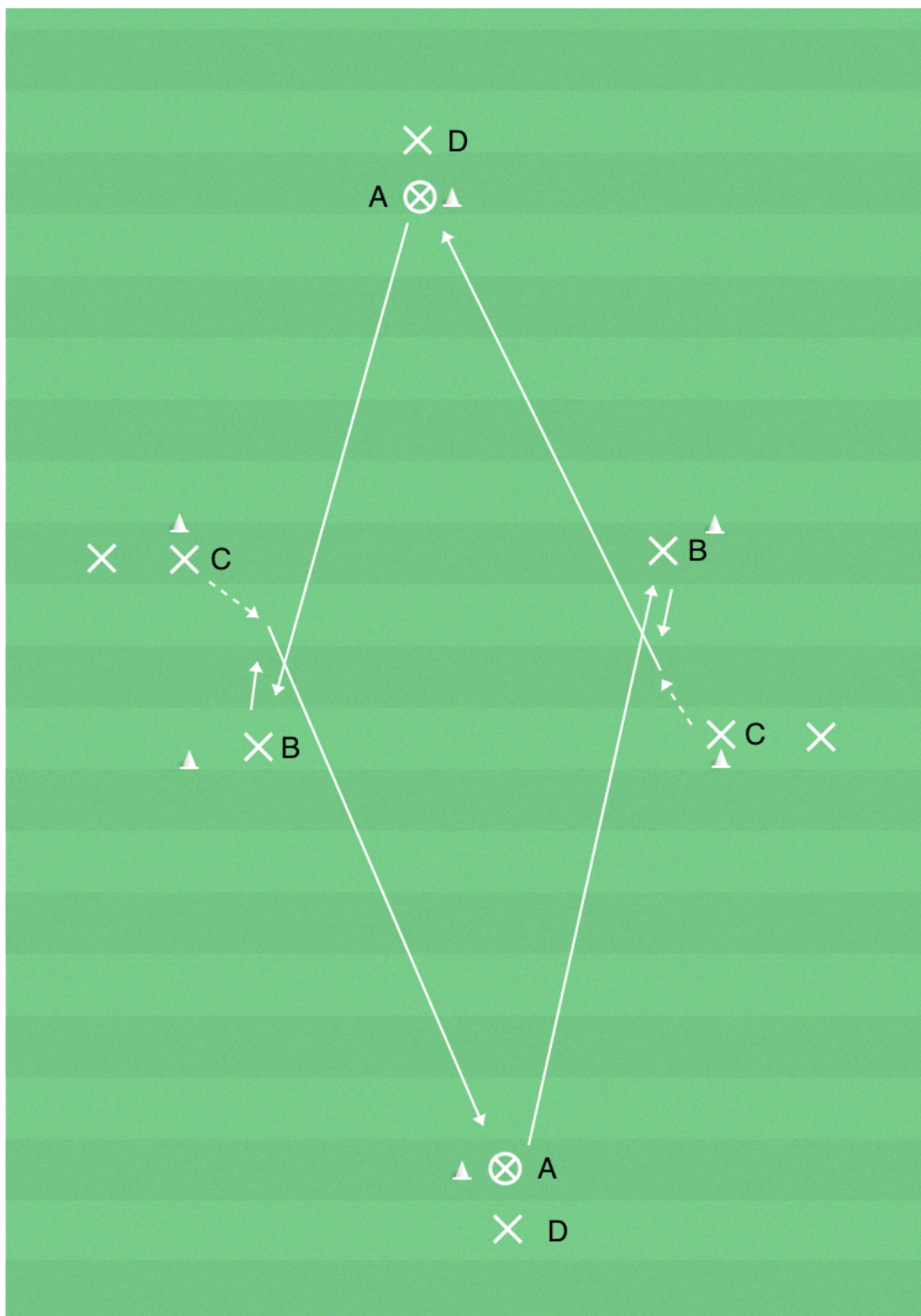


● Uppvärmning med boll - 15 min

● Spela på rättvänd 2- Atletico Madrid-stoppljuset - 15min

Spelare A spelar till B som stoppar, lägger upp för C som spelar på 1 tillslag till D.

Övningen går åt 2 håll. Roterar position efter bollens väg.

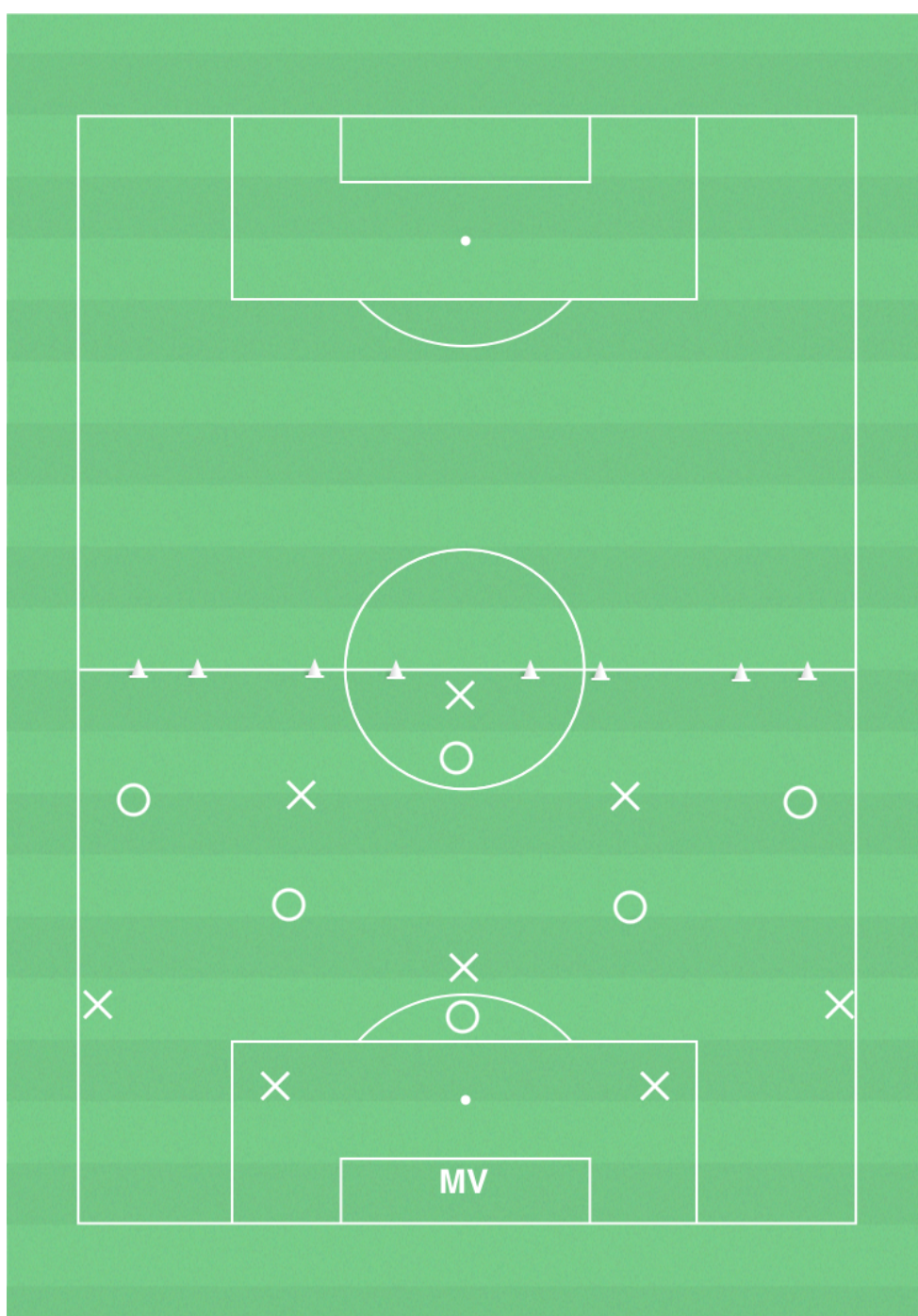




Speluppbyggnad överbelastning-Benfica - 30min

ca 15 spelare, anpassa efter deltagare. 9v9 halvplan

Uppspelsövning tex. 9 mot 6. Spela upp bollen genom lagdelarna, helst längs marken. Gör mål i småmålen. Alternativ utan mål, avslut genom att spela på en löpande spelare på offensiv planhalva. Mittlinjen är offsidelinje. Om pressande laget vinner bollen ska de försöka göra mål.



● Matchspel - 1 stor eller 2 små planer