

● Uppvärmning med boll - 10min

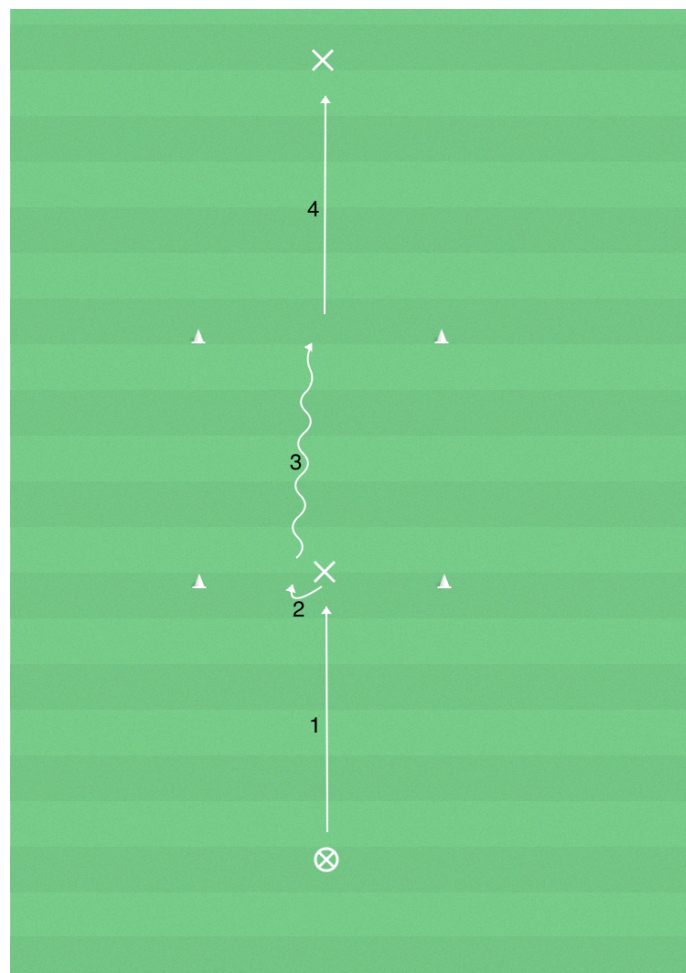
● Mottag / vändning - 10min - alla utför övningen i mitten 1 gång.

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.

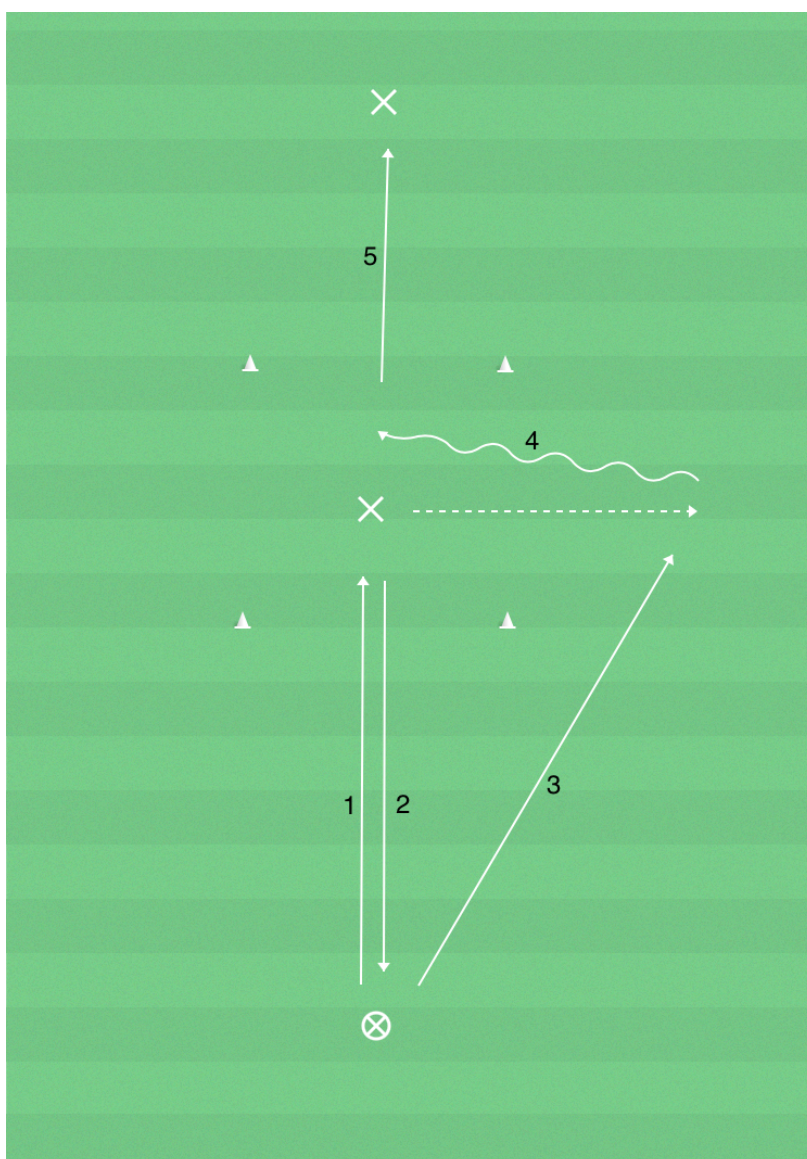


● Mottag / spelbarhet - 10min - alla utför övningen i mitten 1 gång

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

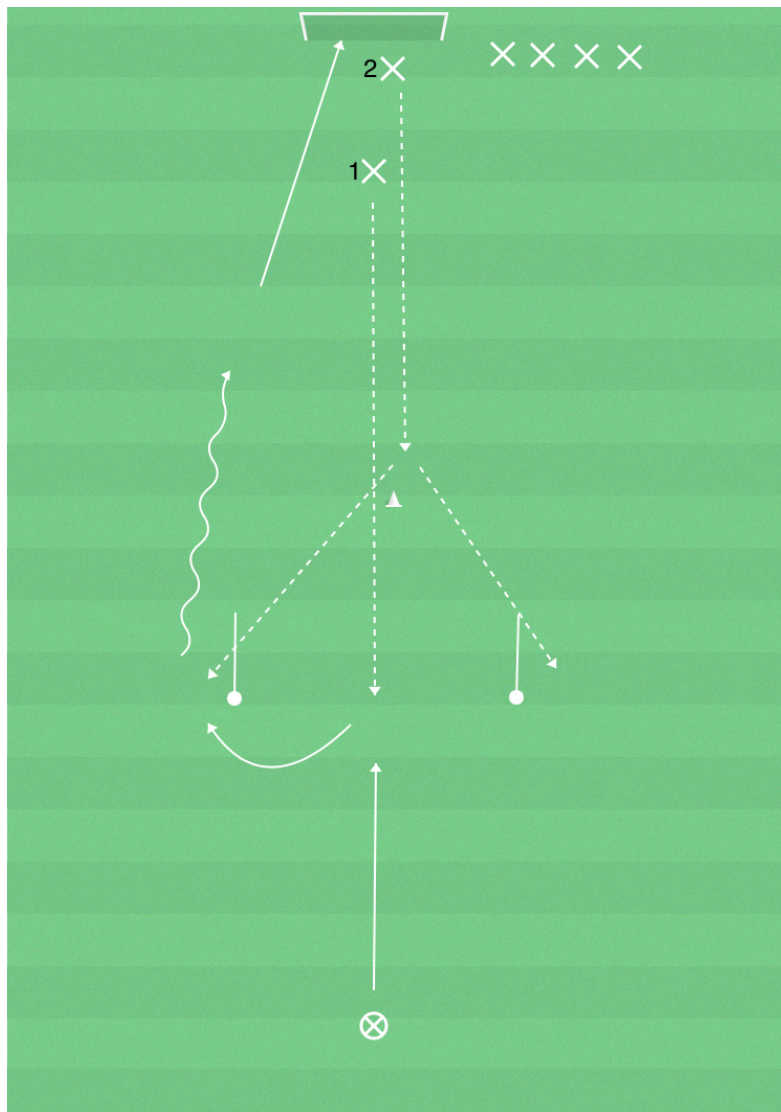
Träna på scanning. Det som ska tränas är scanning och vändning! Den som jagar får inte fuska för att komma i kapp, det är inte det som det ska fokuseras på. Fokusera på vändningen och acceleration.

Organisation

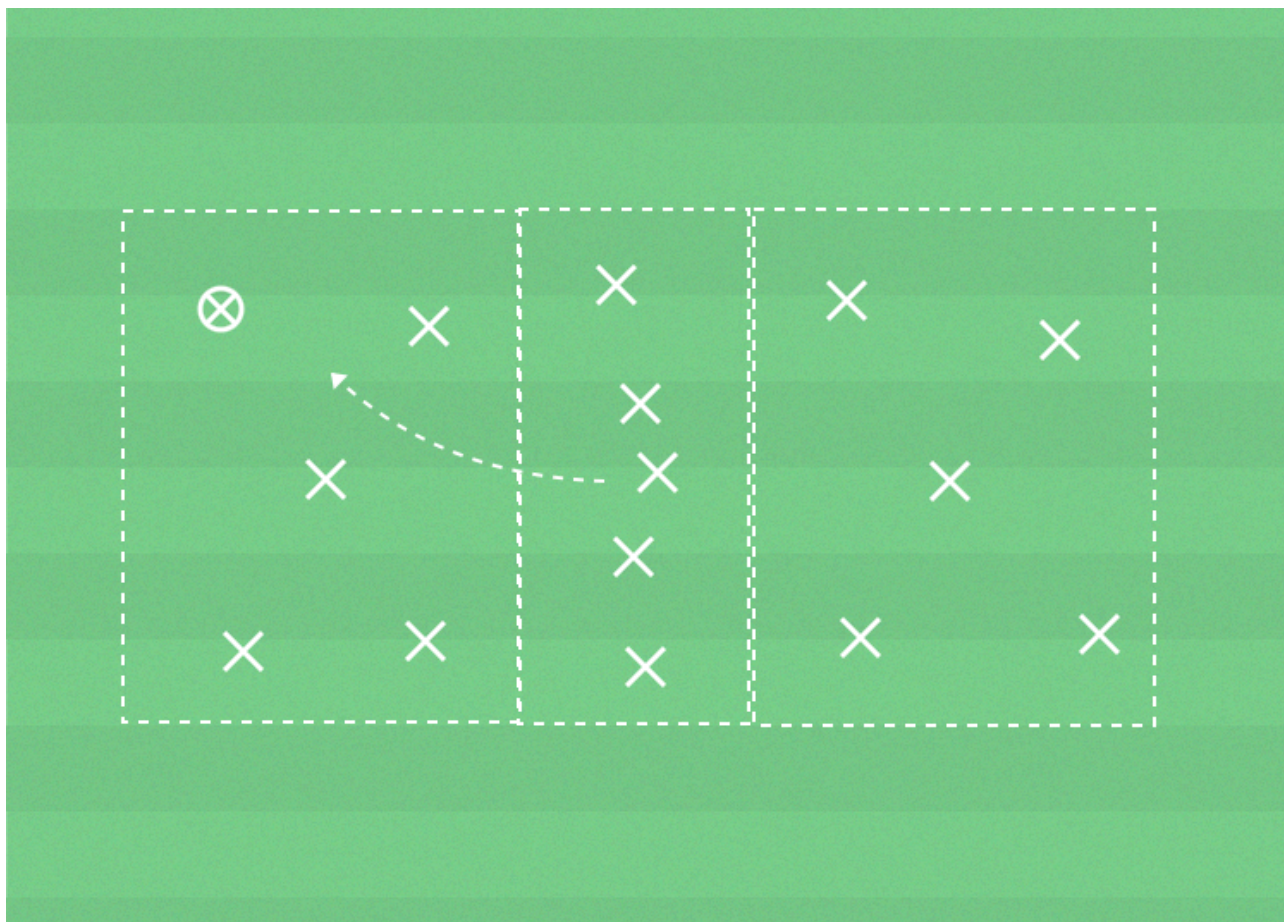
4-6 spelare vid varje station. 2 pinnar och 1 litet mål, kan också vara avslut på stort mål med målvakt.

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.



● Engelska kvadraten-spela över till andra sidan-kan köras med små mål



● Matchspel 1 stor eller 2 små planer