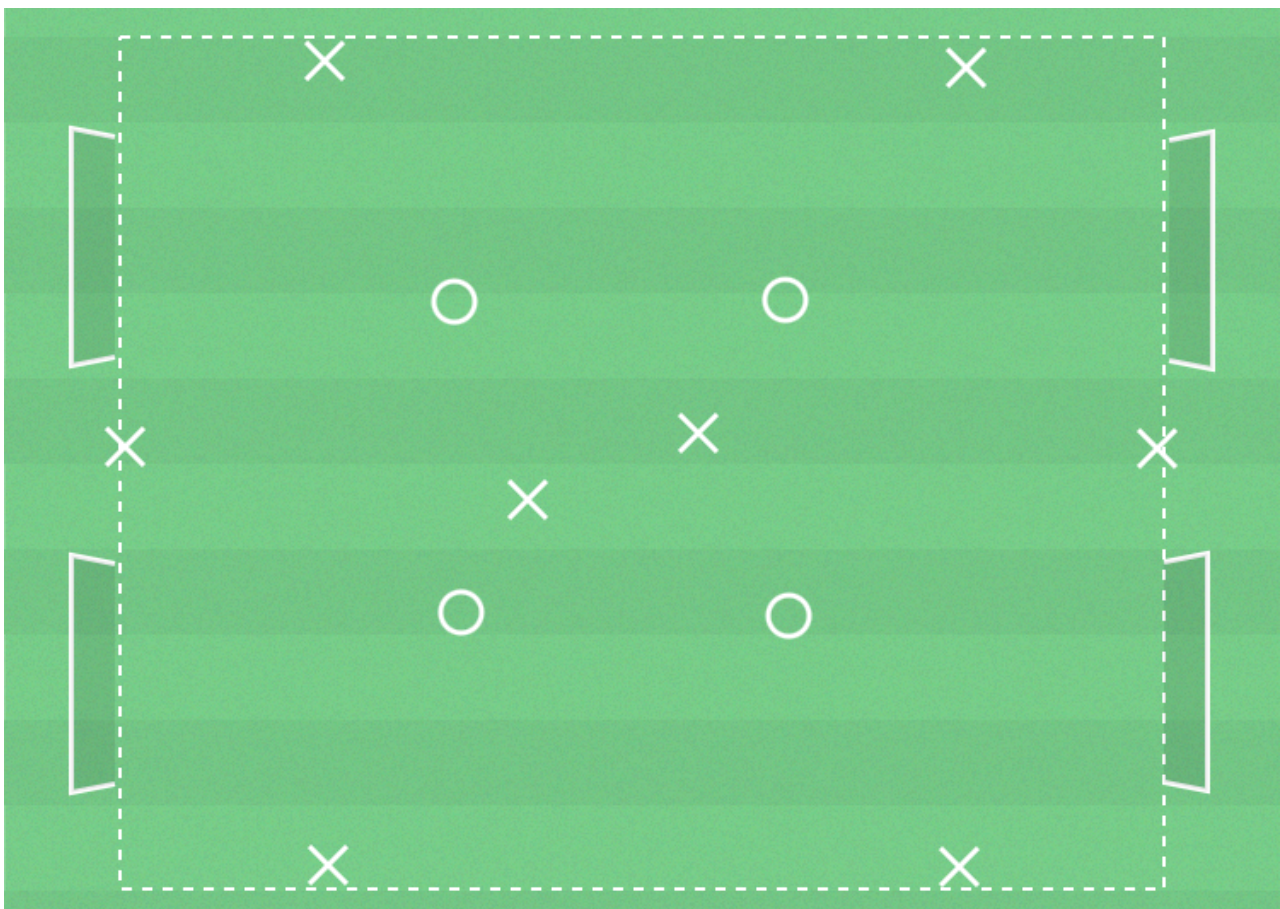


- Uppvärmning med boll/aktivering - 15min
- Skydda boll i kvadrat-Alt. återerövring
- Dortmund-Erövring av bollen 1-

Träna på återerövring och att snabbt hitta passning in i småmålen.

En kvadrat med 2 mål på motsvarande sidor anpassad efter svårighetsgrad. 10-12 spelare.

Spelarna i utkanten av kvadraten spelar tillsammans med de 2 spelarna i mitten och håller bollen i laget så länge som möjligt. De 4 försvarande spelarna ska erövra bollen och så snabbt som möjligt passa bollen in i något av de 4 målen. När försvararna erövrat bollen ska alla i det anfallande laget direkt försöka förhindra att det blir mål.





Matchspel 1 stor eller 2 små planer