



Tisdag 10/3 Hallsberg – halvplan.

Röda tråden i träningen: Bollinnehav - Avslut - Fart i träningen

### **Första 15 uppvärmning**

Uppvärmning vid sidan om med rörelse.

Passning 2 och 2, fot, Kolonn bollande om det går utan att störa lag på plan.

### **Kvadratytta, spel 3 mot 3 med två jokrar, hitta pass till LW.**

Spela oss ur i trånga situationer eller driva oss ur situation. Flytta boll till fria spelare, ta nya positioner, spelbara. Jobba vidare med att vara trygga när vi har boll, spelare runt plan har max 2 tillslag som krav samt röra sig i sin yta och bli spelbara.

### **Avslut**

**1 mot 1 ta med oss boll och på max ett par touch sätt avslut.**

**Skifta runt så utgångsläget blir olika.**

**Kombinera med 3 spelare per grupp mot mål.**

**Max tre pass innan avslut.**

**Pass på target = en signal att andra toppar söker yta för att komma in till avslut.**

**Returspel**

**Koll på läget vid avslutet?**

**Tvålagsspel med 2 målvakter liten plan (straffomr)**