**Tisdag**

**Uppvärmning**

Varsin boll, driva runt planen, lugnt tempo på långsidor, sprinta på kortsidorna.

Efter det ställer alla upp sig efter linjen, så kör vi single leg pogos, skater hops samt forward – back – sprint. Fokus på explosivitet samt enkla övningar att göra hemma för att träna på sin löpning/explosivitet.

<https://www.youtube.com/shorts/ZjAy6Sb51NU>

<https://www.youtube.com/watch?v=JkacHtlPYds>

**Klas handbolls fyrkant. Börjar med vanliga passning utanför konorna – sedan över till ”handbollsvarianten”**

**Ena halvan**

**En mot en med två små mål**

Ett led där anfallaren börjar. Passar till försvararen som sedan väggar tillbaka, anfallaren får välja vilket mål man avslutar mot. Försvararen ska stoppa anfallet. Efter blir anfallaren försvarare och försvararen ställer sig i ledet för anfall. Fokus på ta sig förbli för avslut samt följsamhet som försvarare.

**Andra halvan**

**En mot en, driva genom två portar**

Visar på plats.

**Spel 3 mot 3**

**Avslutar med Chrilles målstafett.**

**Torsdag**

**Uppvärmning**

Ring, studsa boll, klappa vid studs.

Knäkontroll

**Passningar stillastående med två konor, växla mellan vänster och högerfot**

**Ena halvan**



**Andra halvan**

**Jens uppspelsövning- avslut 2 mot 1 med målvakt.**

**Spel på stor plan**

Av**slutar med en mot en med kamp om boll. Visar på plats.**

**Söndag**

**Uppvärmning**

Knäkontroll

Par – passa bollen mellan varandra runt planen

Sprintövning – två konor, en spelare vid varje kon. En spelare har boll och den andra ska jaga ikapp den andra. Byter när man blir ”tagen”.

**Fyrkant, tre spelare i vardera.**

Passningar mellan varandra genom fyrkanten, den som passar byter sedan position till den fria konen.

**Ena halvan:**

Kan visa på plats



**Andra halvan:**

Tre mot två med målvakt på halva planen med målvakt

Byter plats mellan varje anfallsförsök.

Visar på plats.

**Spel - Allsvenskan**

**Avslutar med straffturnering**