

Uppland (träningsspass)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Hur?

Trestegsraket, man tävlar om att behålla iniativ och skapa en matchboll!!! Tre mål i rad så vinner man omgången, sekvens ett - 1 mot 0, sekvens två - 2 mot 0, sekvens tre - 2 vs 1. Missar man i någon av sekvenserna så går turen över till motståndarna och så får de chansen.

Organisation

Flytta fram målen till framkant av målområdet, dela upp gänget i två lag, enklast är att alla spelare är på samma sida så är det hela tiden den som är först i ledet som ska in om det är er tur, alt första två om ni gör mål på sekvens ett. Nyckeln är kommunikation internt i laget.

Anvisningar

MV - Fokusera, försök att läsa skytten!!

Offensiva direktiv utespelare

Vi ska göra mål, löp mot mål och hota hela tiden med avslut. Hjälpspelare ha klubban i backen och var alltid redo för avslut.

Defensiva direktiv utespelare

Ge målvakten chansen att ta skotten, prata ihop er om hur ni ska agera utifrån målvaktens styrkor.

