



Teknikmåndag

VT 8 år

Flickor & Pojkar 8 år

Feedback

Kort och koncis: håll dig till max 2 punkter i taget. Prioritering finns i varje övning.

Konstruktiv: Ge alltid utövaren ett budskap i din feedback.

Instruktiv: Ge utövaren en detaljerad beskrivning av vad som var bra, och vad som behöver förbättras.

Uppnående: Förklara för utövaren hur du vill att han/hon ska agera, istället för hur han/hon agerade.

Motiverande: Säg åt utövaren att han/hon får göra fel hur många gånger som helst men alltid fortsätta försöka.

Uppföljd: Kommentera/beröm när utövaren utfört momentet.

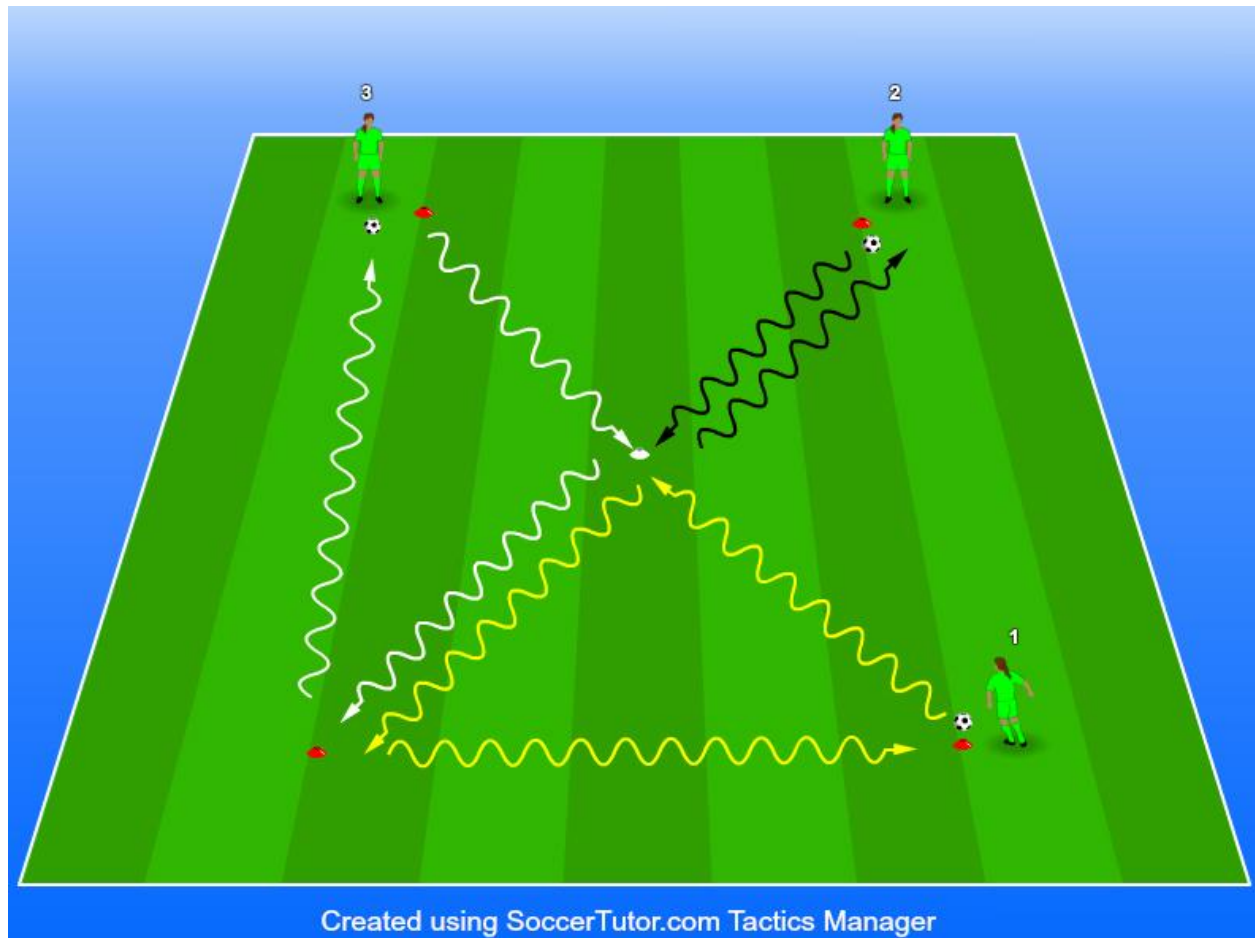
Ledarskap: instruktiv och tydlig. Mindre frågor mer information

Träning 1 vecka 18

Tema: Drivteknik framåt och vända

Övning 1:

Driva grund



x 2-8



10x5 meter



15 min



x 1 per spelare



x 4



x 0

Vad?

Välj en av följande varianter:

Variant:

1. Spelare börjar vid ena hörnet av rektangeln driver upp till mittenkonan och vänder där 90 grader ut till den andra konan på samma kortsida där den började, vänder där 90 grader och

driver tillbaka till den första konan och börjar om. Variera håll och variera utsides och insides vändning. 2 trianglar kan vara igång samtidigt med upp till 4 i varje triangel

2. Spelare börjar vid ena hörnet driver upp till mittenkonan och vänder där 180 grader ut tillbaka till där den började och börjar om här kan du ha 2 spelare per kona.

3. Spelare börjar vid ena hörnet av rektangeln driver upp till mittenkonan och vänder där 45 grader ut till den andra konan på samma långsida där den började, vänder där 90 grader och driver tillbaka till den första konan och börjar om. Variera håll och variera utsides och insides vändning. 2 trianglar kan vara igång samtidigt med upp till 4 i varje triangel

Hur?

DIAGONAL RIKTNINGSÄNDRING (45 grader)

Träffpunkt

- Knölarna på insidan och utsidan av foten

Instruktioner

- Fotbladet ska vinklas snett nedåt

RAK INSIDES RIKTNINGSÄNDRING (90 grader)

Träffpunkt

- Hela insidan av foten

Instruktioner

- Foten ska vara vinklad uppåt
- Foten ska komma runt bollen så den stoppas upp och tas i ny riktning med en touch
- Stödjebenets fot vara vinklad åt sidan

RAK UTSIDES RIKTNINGSÄNDRING (90 grader)

Träffpunkt

- Hela utsidan av fotbladet

Instruktioner

- Fotbladet ska vinklas snett uppåt och bakåt.

- ▶ Foten ska komma runt bollen för att med en touch stoppas och tas i ny riktningen.
- ▶ Stödjebenet ska vara i linje med eller framför bollen

DRIVA BOLLEN

Träffpunkt

- ▶ Vristen (men inte tårna)

Instruktioner

- ▶ Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED UTSIDAN (180 grader)

Träffpunkt

- ▶ Hela utsidan på fotbladet

Instruktioner

- ▶ Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
- ▶ Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
- ▶ Stödjebenets fot ska i linje med eller framför bollen

VÄNDNING MED INSIDAN (180 grader)

Träffpunkt

- ▶ Hela insidan av foten

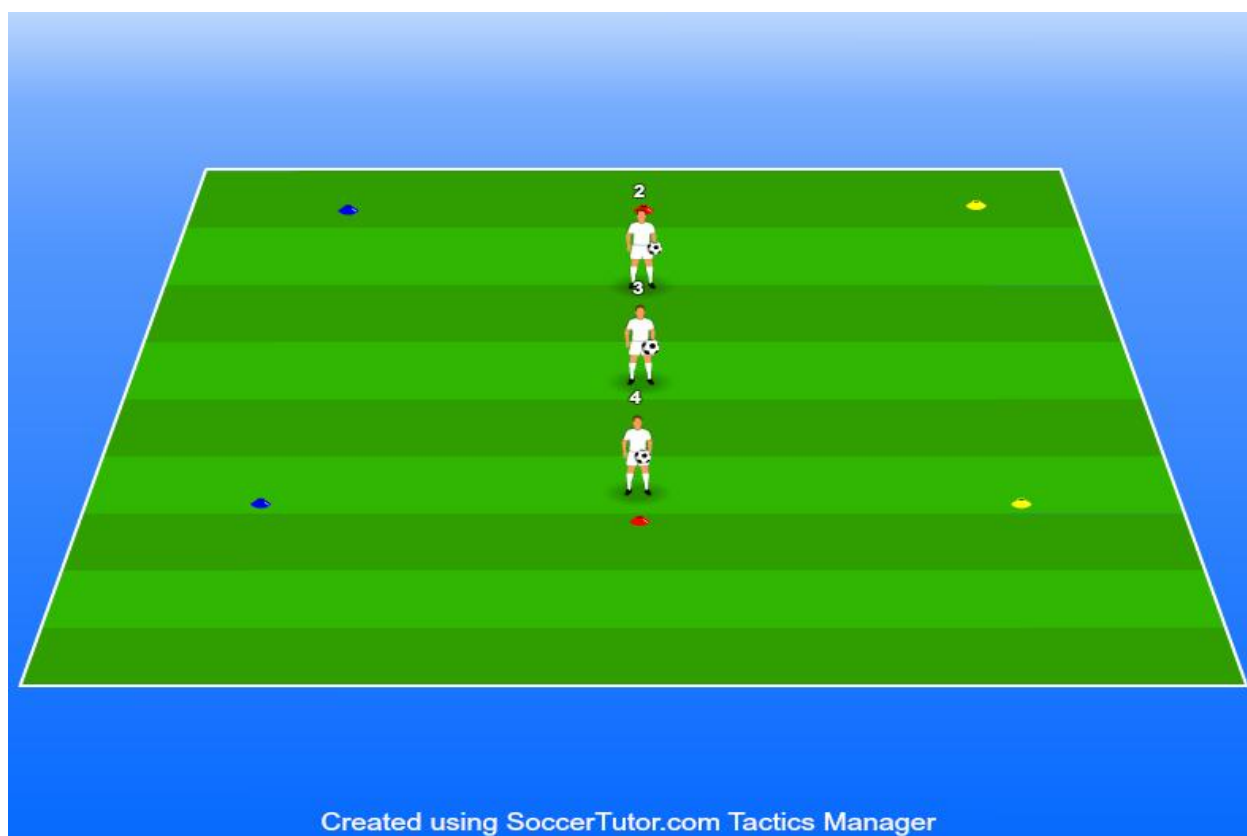
Instruktioner

- ▶ Foten ska komma runt bollen
- ▶ Foten ska vinklas uppåt och bakåt
- ▶ Stödjebenets fot ska riktad i sidled

Varför?

Öka hastigheten spelaren med kontroll kan driva bollen rakt fram och vända snabbt med olika typer av tillslag.

Övning 2: Försten till...



x 6



8x8 meter



15 min



x 1



x 4



x 0

Vad?

Varje spelare har en boll och står mellan två konar av en färg (i exemplet röd) tränaren säger: försten till.. Följt av en färg. De gäller att skynda sig till färgen så fort som möjligt. Växla sätt att behandla bollen på olika sätt ex

Bara insida.

Bara utsida

Bara vrist

Bara vänster

Bara höger

Ingen åker ut utan vi tävlar bara om att vara först. Resultatet är inte viktigt utan att alla gör sitt yttersta.

Hur?

DIAGONAL RIKTNINGSÄNDRING (45 grader)

Träffpunkt

- ▶ Knölarna på insidan och utsidan av foten

Instruktioner

- ▶ Fotbladet ska vinklas snett nedåt

RAK INSIDES RIKTNINGSÄNDRING (90 grader)

Träffpunkt

- ▶ Hela insidan av foten

Instruktioner

- ▶ Foten ska vara vinklad uppåt
- ▶ Foten ska komma runt bollen så den stoppas upp och tas i ny riktning med en touch
- ▶ Stödjebenets fot vara vinklad åt sidan

RAK UTSIDES RIKTNINGSÄNDRING (90 grader)

Träffpunkt

- ▶ Hela utsidan av fotbladet

Instruktioner

- ▶ Fotbladet ska vinklas snett uppåt och bakåt.
 - ▶ Foten ska komma runt bollen för att med en touch stoppas och tas i ny riktningen.
 - ▶ Stödjebenet ska vara i linje med eller framför bollen

DRIVA BOLLEN

Träffpunkt

- ▶ Vristen (men inte tårna)

Instruktioner

- Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED UTSIDAN (180 grader)

Träffpunkt

- Hela utsidan på fotbladet

Instruktioner

- Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
- Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
- Stödjebenets fot ska i linje med eller framför bollen

VÄNDNING MED INSIDAN (180 grader)

Träffpunkt

- Hela insidan av foten

Instruktioner

- Foten ska komma runt bollen
- Foten ska vinklas uppåt och bakåt
- Stödjebenets fot ska riktad i sidled

Varför?

För att bli bättre på att så snabbt som möjligt driva bollen med olika tekniker

Övning 3

Drivteknikcirkel



x 8+



x 1 per 2 spelare



10 x 10meter



x 0



15 min



x 0

Vad?

Hälften står i en cirkel utan boll. Hälften står innuti med boll. De innuti driver ut och lämnar över boll. De utanför tas sig då in i cirken och hittar en ny spelare att lämna över till

Förenkla färre spelare

Försvåra: fler spelare samt en ruta i mitten de varje gång måste passera

Hur?

Anfall:

driva frammåt:

Träffpunkt

► Vristen

Instruktioner

1. Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED UTSIDAN

Träffpunkt

► Hela utsidan på fotbladet

Instruktioner

1. Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
2. Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska i linje med eller framför bollen

VÄNDNING MED INSIDAN

Träffpunkt

► Knölen på insidan av foten efter stortån

Instruktioner

1. Foten ska komma runt bollen
2. Foten ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska riktad i sidled

Försvar:

Instruktioner

1. Vinkla kroppen
2. Snabba och små steg
3. Nudda motståndaren

Varför?

För att bli bättre på att driva i kaos miljöer samt orientera sig vid drivteknik

Matchspel: Litet matchspel



x 2-4+ mv per lag



x 1



15x10 meter



x 6



15 min



x 2

Vad?

Litet matchspel med 2-4 utespelare + mv varje lag. Spela 1-2 minuters matcher byt sen ett av lagen.

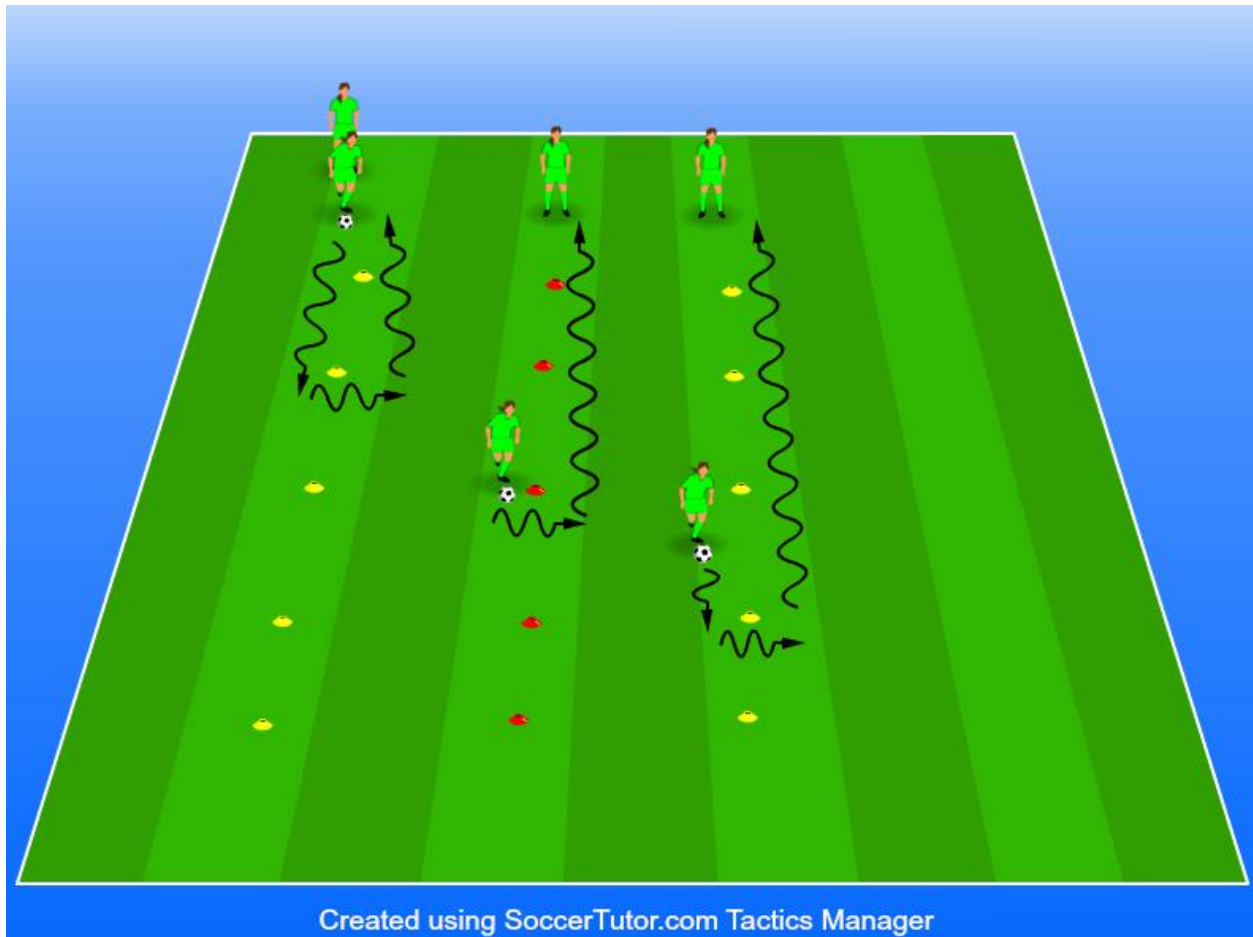
Hur?

Lägg in de taktiska du ska ha på helgen här till exempel kom upp och markera motståndarna när vi inte har bollen.

Träning 2 vecka 19

Tema: drivteknik framåt och vända

Övning 1: Vändstaffet



 x 2-3

 x 1

 10x5 meter

 x6 per bana

 15 min

 x 0

Vad?

Tävla i grupper om 2 att springa upp till första konen och tillbaka med boll. När du kommer tillbaka sker en överlämning och nästa spelare springer runt nästa kon och så vidare. använd olika typer av vändningar så som utsides med vänster och höger och insides med höger och vänster.

Hur?

driva framåt:

Träffpunkt

► Vristen

Instruktioner

1. Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED UTSIDAN

Träffpunkt

► Hela utsidan på fotbladet

Instruktioner

1. Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
2. Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska i linje med eller framför bollen

VÄNDNING MED INSIDAN

Träffpunkt

► Knölen på insidan av foten efter stortån

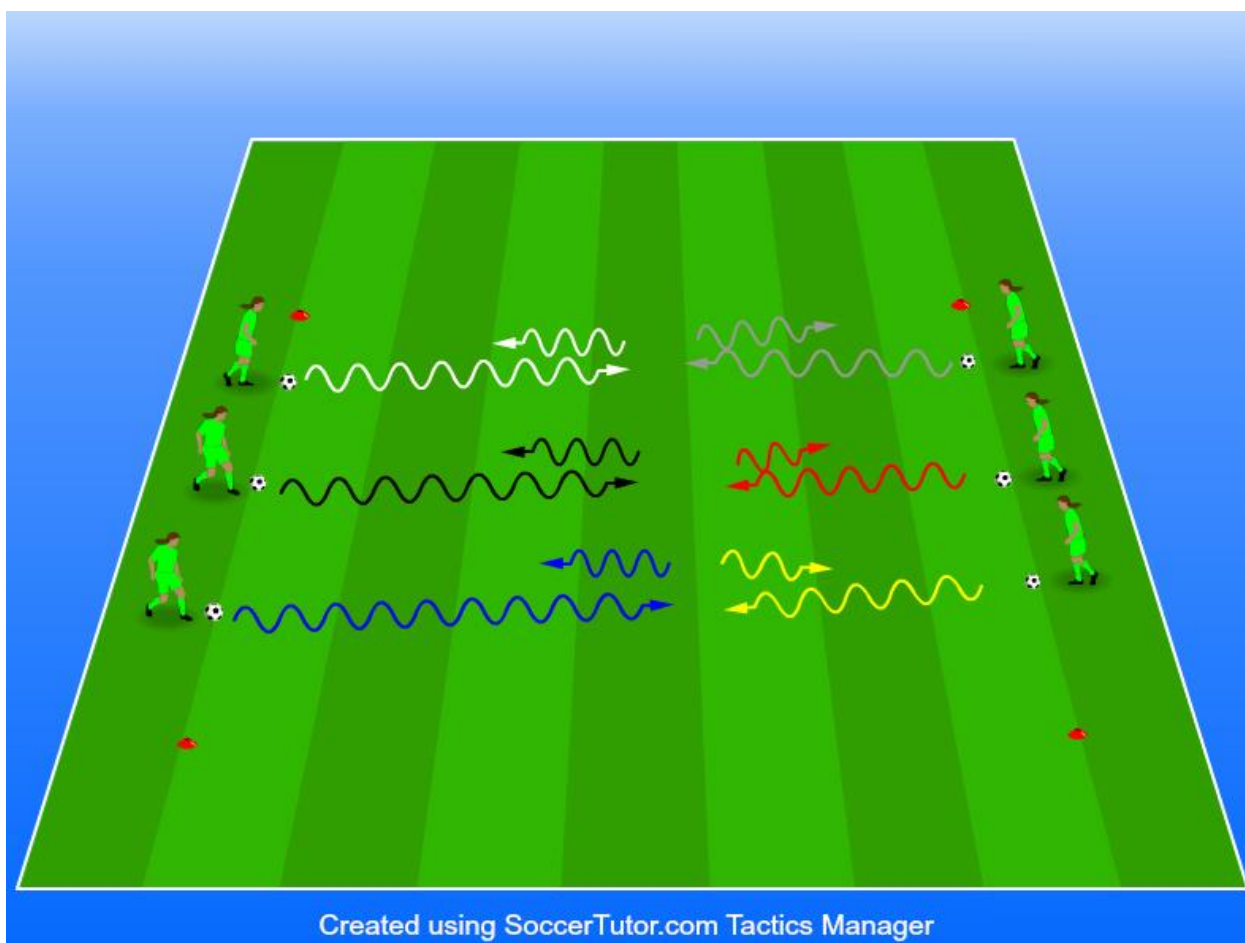
Instruktioner

1. Foten ska komma runt bollen
2. Foten ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska riktad i sidled

Varför?

Öka hastigheten spelaren med kontroll kan driva bollen rakt fram och vända snabbt med olika typer av tillslag.

Övning 2: **Radiobilar**



x 6-12



10x10 meter



15 min



x 1 per spelare



x 4



x 0

Vad?

I en kvadrat har varje spelare en boll. Spelaren ska söka upp en annan spelare så att de är på väg att "krocka" och sen tvärvända åt andra hållet. Sen ska spelaren få kontakt med en ny spelare att "krocka" med.

Hur?

VÄNDNING MED UTSIDAN

Träffpunkt

► Hela utsidan på fotbladet

Instruktioner

4. Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
5. Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
6. Stödbenenets fot ska i linje med eller framför bollen

VÄNDNING MED INSIDAN

Träffpunkt

- Knölen på insidan av foten efter stortån

Instruktioner

4. Foten ska komma runt bollen
5. Foten ska vinklas uppåt och bakåt
6. Stödjebenets fot ska riktad i sidled

Varför?

För att bli bättre på att vända med bollen i en Kaos miljö

Vänd vänd vänd



x 4-6



x 7



15x10 meter



x 8



15 min



x 0

Vad?

Tävla en mot en. Du har två mål och en boll. Bollen kastas in emellan spelarna som startar samtidigt och försöker ta bollen och göra poäng genom att driva in bollen igenom något av målen. Spelaren får driva in i vilket av målen som helst och vända hur många gånger hen vill. Om motståndaren tar bollen får den också göra poäng. MAX 2 SPELARE I KÖ HA FLERA PLANER.

Hur?

Anfall:

driva framåt:

Träffpunkt

► Vristen

Instruktioner

1. Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED UTSIDAN

Träffpunkt

► Hela utsidan på fotbladet

Instruktioner

1. Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
2. Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska i linje med eller framför bollen

VÄNDNING MED INSIDAN

Träffpunkt

► Knölen på insidan av foten efter stortån

Instruktioner

1. Foten ska komma runt bollen
2. Foten ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska riktad i sidled

Försvar:

Instruktioner

1. Vinkla kroppen
2. Snabba och små steg
3. Nudda motståndaren

Varför?

Öka hastigheten spelaren med kontroll kan driva bollen rakt fram och vända snabbt med olika typer av tillslag i en funktionellare miljö samt främja ett aggressivt försvarsspel

Matchspel: **Litet matchspel**



x 2-4+ mv per lag



x 1



15x10 meter



x 6



15 min



x 2

Vad?

Litet matchspel med 2-4 utespelare + mv varje lag. Spela 2 minuters matcher byt sen ett av lagen.

Hur?

Lägg in de taktiska du ska ha på helgen här till exempel återerövring. När vi vinner boll så snabbt som möjligt få ett speldjup..

Träning 3 vecka 20

Tema: bedömning

Övning 1: **Hinderbana**



x 6+



x 1 per par



10x5 meter



x 16



15 min



x 1

Vad?

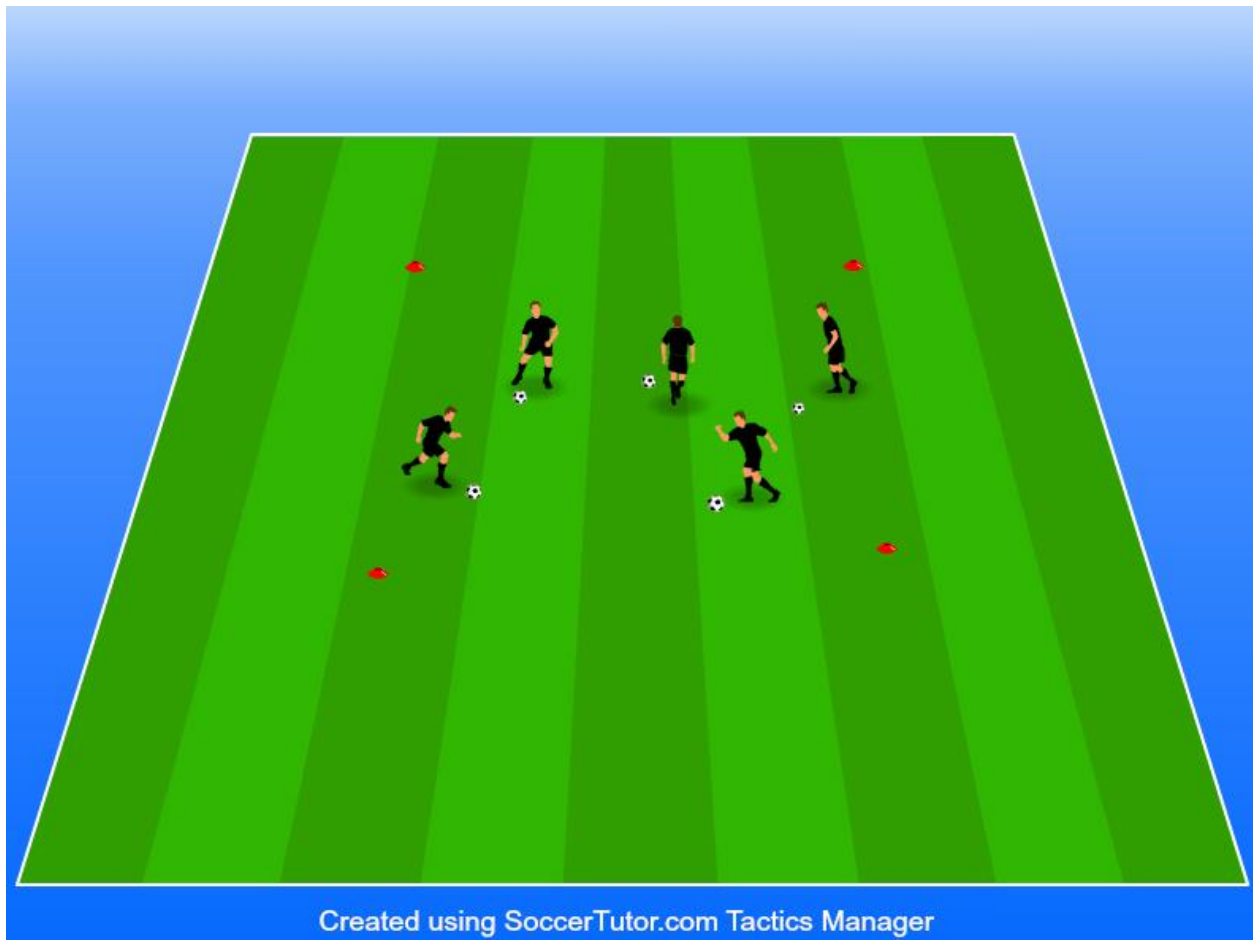
Ta er från ena sidan till andra sidan gula kvadraten och gör mål. Bollen får inte gå igenom de röda kvadraterna.

Hur?

Varför?

Kunna titta upp och se var ytan finns och kunna bedömma om min kompis är i bättre läge.

Övning 2: Maxboll



 x 5-15
 x 1 per person

 10x10 meter
 x 4

 15 min
 x 0

Vad? 5-15 spelare med 5-15 bollar står i spelyta markerad med koner. Spelarna ska under en begränsad tid driva runt i en spelyta i så högt tempo man klarar av att behålla bollen under full kontroll med spelare omkring sig.

- Spelarna med boll i en spelyta ska under intervaller av cirka 20-30 sekunder driva runt bollen i maxfart. Alltså den högsta farten som de klarar av att både behålla bollen under kontroll och behålla bollen innanför kvadraten. Att spelarna regelbundet ska ändra riktning och inte ska driva runt i cirklar

Hur?

1. Bollen ska vara nära kroppen så att man direkt kan flytta den när det behövs.
2. spelarna behöver vara orienterade så de märker var de andra spelarna är

Varför?

För att utveckla spelarnas förmåga att under en begränsad tid behålla bollen under kontroll i så hög fart man klarar av med många spelare och bollar omkring sig.

Övning 3 Rugby



20x10 meter



15 min



x 8



x 0

Vad?

2 lag om 3 spelare. Varje lag ska försöka ta sig in i motståndarens målområde med kontroll på boll.

Man får bara passa bollen bakåt.

Hur?

Dribbla generellt:

1. Hög fart
2. Boll nära kropp
3. Kropp mellan boll och motståndare

Utsidesdribbling

1. Flytta bollen rakt i sidled med fotens utsida
2. Förflytta sedan bollen rakt fram förbi motståndaren med insidan av samma fot.
3. Flytta sen in bollen bakom motståndaren.

Tvåfotare:

1. Att bollen först ska flyttas rakt i sidled med insidan. Annars blir det dels lättare för motståndaren att bryta, men man kommer även att få bollen för lång ifrån sig.
2. Att bollen sen ska flyttas rakt framåt med andra fotens insida. Annars riskerar den att komma för nära motståndaren.
3. Att bollen till sist bollen flyttas in bakom hindret så att spelaren du har passerat så att du skyddar boll.

Försvar:

1. Vinkla kroppen styr ut motståndare
2. Ta dig in mellan boll och motståndare
3. Små steg
4. Styr den framför

Varför?

Att utveckla spelarnas förmåga att passera motståndare genom att dribbla.

Matchspel: **Mellanstort matchspel**



 x 4-5+ mv per lag
 x 1

 20x15 meter
 x 6

 15 min
 x 2

Vad?

mellanstort matchspel med 5-6 utspelare + mv varje lag. Spela ca 4 min och vila sen med instruktioner 1 min.

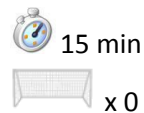
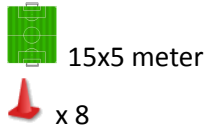
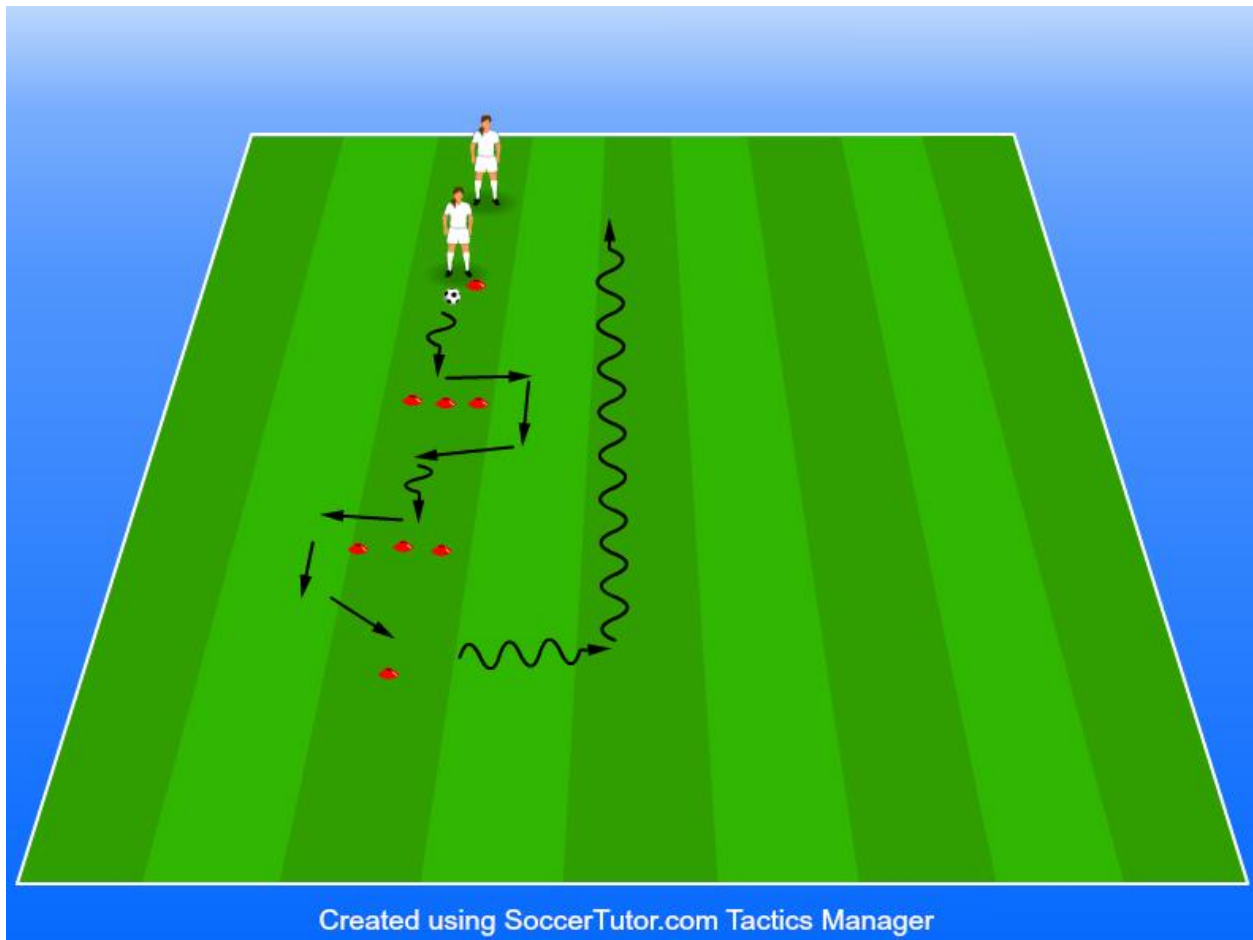
Hur?

Lägg in de taktiska du ska ha på helgen här till exempel vara half rättvända så ofta som möjligt.

Träning 4 vecka 21

Tema: drivteknik framåt och dribbla

Övning 1



Vad?

2 spelare med var sin boll och 4 koner i ett mönster av två par efter varandra. Spelarna med boll ska passeras båda paren av koner med tvåfotsdribblingar. Där de först passerar de första konen på ena sidan och sen det andra på andra sidan. Spelarna kan antingen driva i fart mot konerna eller starta från stillastående bredvid dem.

Hur?

1. Att bollen först ska flyttas rakt i sidled med insidan. Annars blir det dels lättare för motståndaren att bryta, men man kommer även att få bollen för långt ifrån sig.
2. Att bollen sen ska flyttas rakt framåt med andra fotens insida. Annars riskerar den att komma för nära motståndaren.

3. Att bollen till sist bollen flyttas in bakom hindret så att spelaren du har passerat så att du skyddar boll.

Varför?

Att utveckla spelarnas förmåga att passera motståndare med hjälp av tvåfotsdribblingar

Övning 2: Krysslöpning



x 6-12



10x10 meter



15 min



x 4



x 4



x 0

Vad?

8 spelare med 4 bollar står vid koner i hörnen av en kvadrat.

Spelarna ska driva in mot mitten och göra olika tekniska färdigheter.

4 bollar ska hela tiden användas för att höja svårighetsgraden och tvinga fram orientering.

1. Spelarna driver bollen diagonalt över till andra sidan och lämnar över bollen.
2. Spelarna driver in mot mitten där de gör en riktningsändring med utsidan av foten rakt åt sidan och lämnar över bollen till spelaren som väntar i ledet bredvid.
3. Spelarna driver in i mitten och gör sen en vändning och vänder tillbaka till konen den startade från och lämnar över bollen.
4. 2 spelare diagonalt mot varandra driver mot mitten där de dribblar förbi varandra med en tvåfotsdribbling eller utsidesdribbling i bestämd riktning och lämnar sen bollen på andra sidan. Vilket får 2 nya spelare på andra lederna att starta.

Hur?

1. Spelarna behöver vara orienterade så de märker var de andra spelarna är.
2. Bollförflyttningarna görs med knölna på fötterna

Varför?

För att utveckla spelarnas förmåga att behålla bollen under kontroll samt göra bollförflyttningar.

Övning 3 **Vänd vänd vänd**



x 4-6



x 7



15x10 meter



x 8



15 min



x 0

Vad?

Tävla en mot en. Du har två mål och en boll. Bollen kastas in emellan spelarna som startar samtidigt och försöker ta bollen och göra poäng genom att driva in bollen igenom något av målen. Spelaren får driva in i vilket av målen som helst och vända hur många gånger hen vill.

Om motståndaren tar bollen får den också göra poäng. MAX 2 SPELARE I KÖ HA FLERA PLANER.

Hur?

Anfall:

driva frammåt:

Träffpunkt

► Vristen

Instruktioner

2. Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED UTSIDAN

Träffpunkt

► Hela utsidan på fotbladet

Instruktioner

4. Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
5. Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
6. Stödjebenets fot ska i linje med eller framför bollen

VÄNDNING MED INSIDAN

Träffpunkt

► Knölen på insidan av foten efter stortån

Instruktioner

4. Foten ska komma runt bollen
5. Foten ska vinklas uppåt och bakåt
6. Stödjebenets fot ska riktad i sidled

Försvär:

Instruktioner

4. Vinkla kroppen
5. Snabba och små steg
6. Nudda motståndaren

Varför?

Öka hastigheten spelaren med kontroll kan driva bollen rakt fram och vända snabbt med olika typer av tillslag i en funktionellare miljö samt främja ett aggressivt försvarsspel

Matchspel: **Litet matchspel**



x 2-3+ mv per lag



x 1



15x10 meter



x 6



15 min



x 2

Vad?

Litet matchspel med 2-3 utspelare + mv varje lag. Spela 2 minuters matcher byt sen ett av lagen.

Hur?

Lägg in de taktiska du ska ha på helgen här till exempel att yttarna tar sig in framför mål när bollen kommer högre upp i banan.

Träning 5 vecka 22

Tema: orientering

Övning 2: **runt runt runt**



x 5-12 spelare



x 2+



10x10 meter



x 4



15 min



x 0

Vad?

I en kvadrat står spelarna med jämna mellanrum. En boll går åt ena hållet i kvadraten längst marken. Varje spelare ska ta emot och passa bollen ett steg vidare. Den andra bollen kastas mellan spelarna på samma sätt fast åt andra hållet. Ta tid hur snabbt bollarna kan färdas 3 varv. Låt dem sen tävla mot sin egen tid.

Förenkla färre bollar

Försvåra: fler bollar och fler regler ex en av bollarna måste studsas.

Hur?

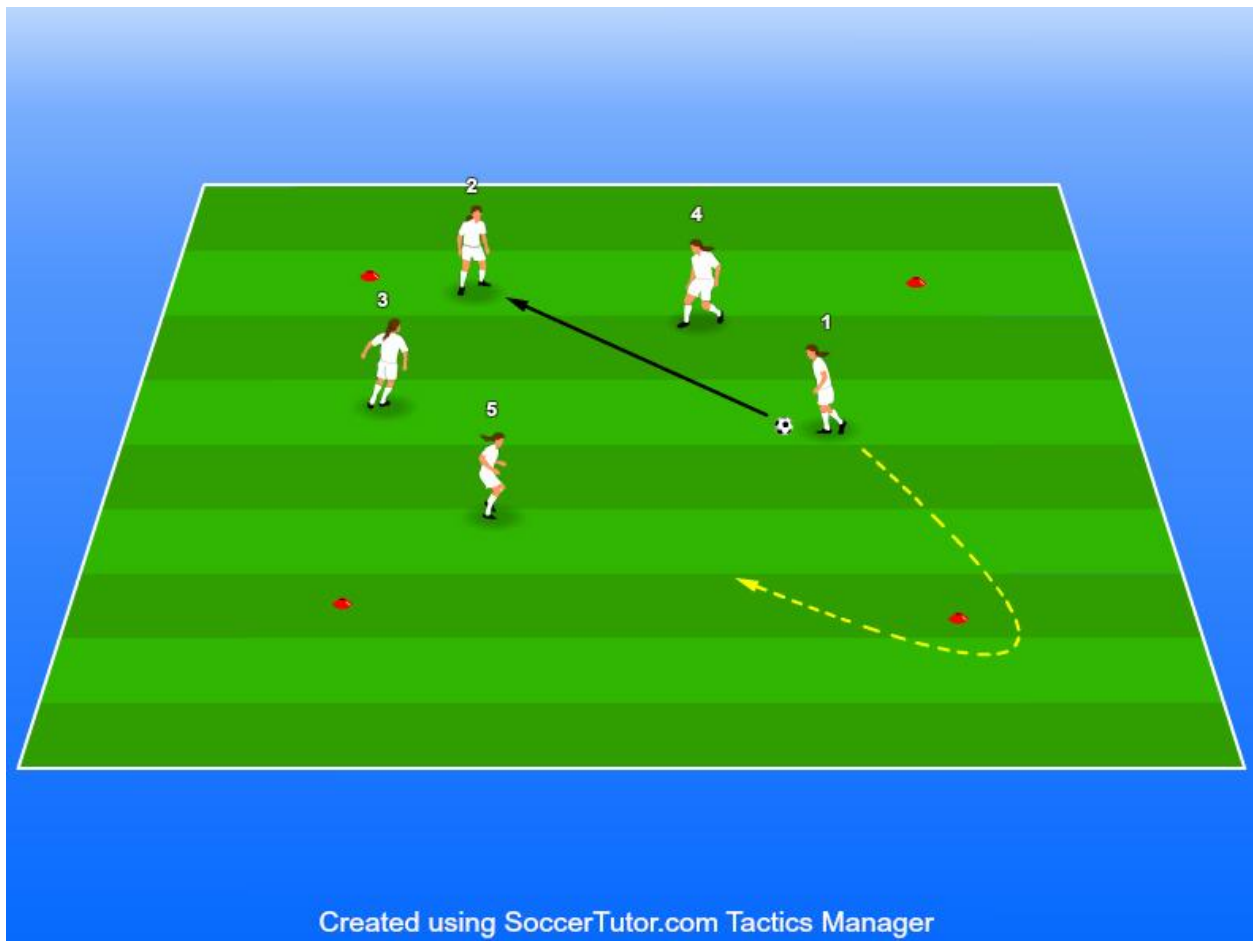
Orientering

- Få spelarna att titta åt båda håll för att hålla koll på vad som kommer mot den och hur den ska passa bollen vidare.

Varför?

Så att spelarna blir bättre på att orientera oss (se, analysera, besluta genomföra) så att vi kan ta bättre och snabbare beslut på planen. Kasta och fånga övas dessutom.

Övning 2: Nummerboll



 x 4-10 spelare

 x 1

 10x10 meter

 x 4

 x 0

 15 min

Vad?

I en kvadrat får spelarna var sitt nummer. Detta är ordningen de ska passa bollen i. Efter att spelaren har passat bollen ska den springa runt valfri kona för att få rörelse. 1 passar till 2 till 3 till 4 till 5 till 1 och så börjar det om.

Förenkla genom att kasta bollen istället för att passa

Försvåra: fler bollar, mindre tillslag.

Hur?

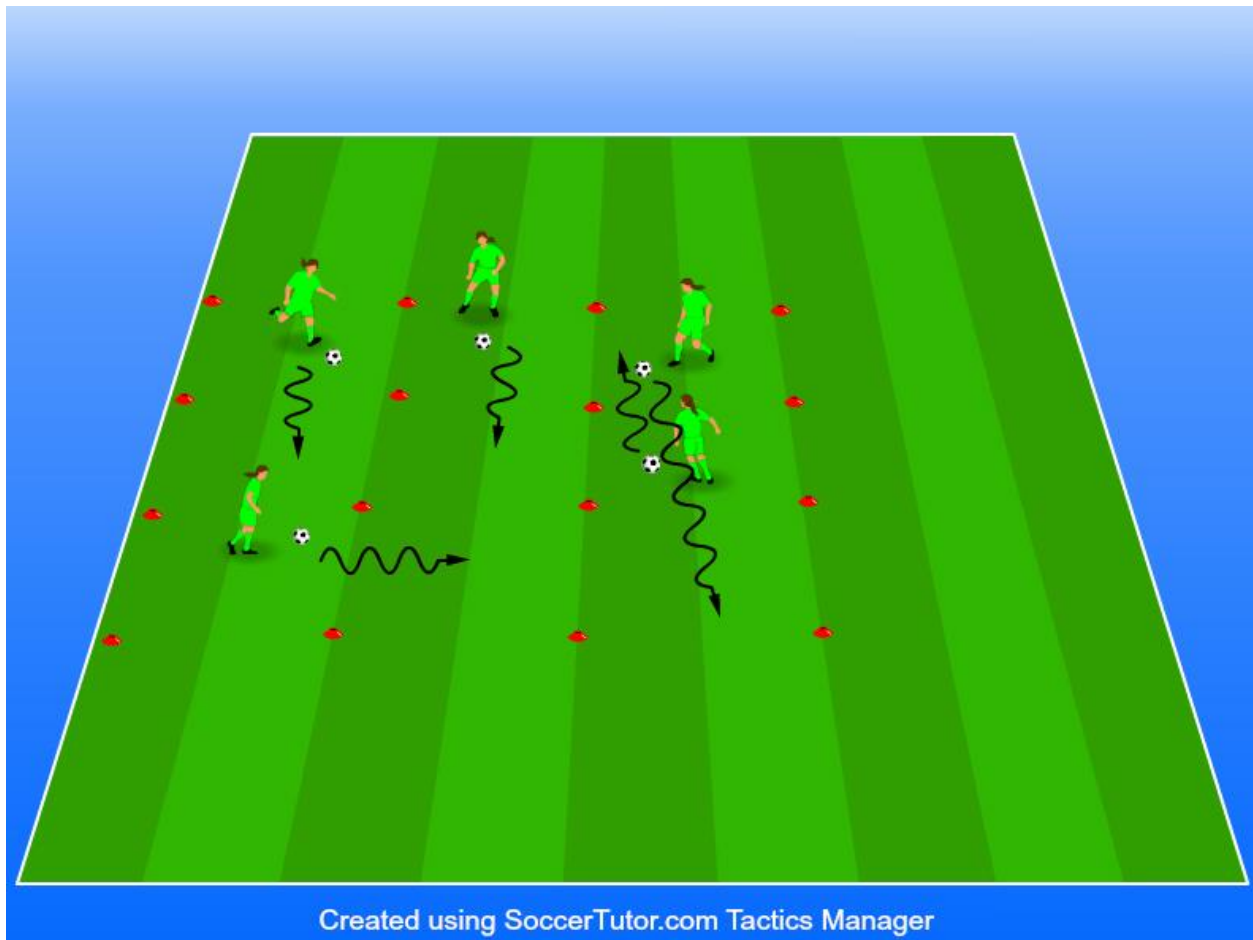
Orientering

- Få spelarna att titta på dels bollen men också spelaren de ska passa. Försök behålla blicken på boll och medspelare även när spelaren rundar sin kona.
- Rikta kroppen dit nästa spelare är innan du får bollen.

Varför?

För att vänja oss vid att orientera oss på planen så att vi vet vad vi ska göra innan vi får bollen samt för att bli bättre på att ta beslut utifrån de du ser.

Övning 3: **Hitta ytan drivteknik**



x 5-8



x 1 per spelare



10x10 meter



x 16



15 min



x 0

Vad?

Ha fler rutor än spelare. Låt sedan spelarna driva runt med en boll var.. Spelaren måste hela tiden ta sig till en ledig yta. När den hittat en ledig yta ändrar hen riktning och hittar en nya. De ska försöka att hela tiden vara ensamma i en ruta.

Förenkla: fler tomma rutor

Försvåra: färre tomma rutor, får inte passera en ruta någon står i, någon utan boll som försöker ta din boll.

Hur?

speluppfattning:

- Växla fokus för blicken mellan boll och ytorna som är lediga.

driva framåt:

Träffpunkt

► Vristen

Instruktioner :

1. Fotbladet vinklat nedåt och snett inåt

VÄNDNING MED UTSIDAN

Träffpunkt

► Hela utsidan på fotbladet

Instruktioner

1. Bollen ska stoppas med en fot och sen direkt flyttas vidare med den andra foten
2. Fotbladet ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska i linje med eller framför bollen

VÄNDNING MED INSIDAN

Träffpunkt

► Knölen på insidan av foten efter stortån

Instruktioner

1. Foten ska komma runt bollen
2. Foten ska vinklas uppåt och bakåt
3. Stödjebenets fot ska riktad i sidled

Varför?

För att bli bättre på att ta ny hitta och utnyttja tomma ytor på planen när du driver boll.

Matchspel: **Mellanstort matchspel**



 x 4-5+ mv per lag
 x 1

 20x15 meter
 x 6

 15 min
 x 2

Vad?

mellanstort matchspel med 4-5 utspelare + mv varje lag. Spela ca 4 min och vila sen med instruktioner 1 min.

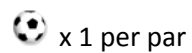
Hur?

Lägg in de taktiska du ska ha på helgen här till exempel att vi ska hålla vårt "diamant" system i anfallet.

Träning 6 vecka 23

Tema: sammarbete 2 och 2

Övning 1 **Tvåmanna kull**



Vad?

Kull där du är indelad i lag om 2. Varje lag har en boll. Ha du en boll kan du inte bli kullad. Ett par är utan boll och försöker kulla. Blir du kullad blir du och din kompis kullare och ni ger över bollen.

Hur?

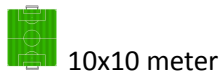
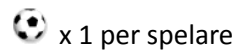
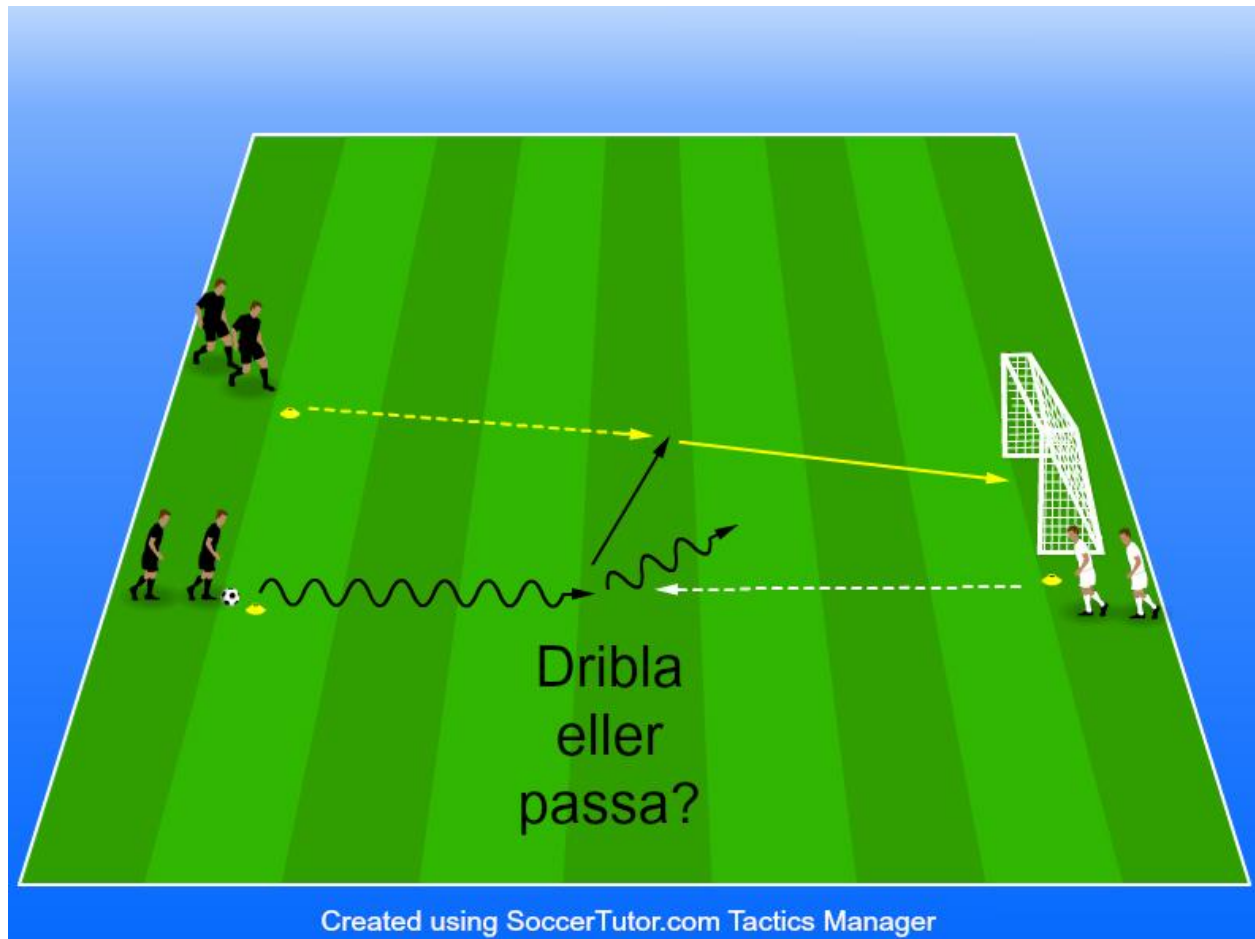
Anfallare:

- Orientera dig och bedöm om du eller din kompis behöver boll.

Varför?

Bättre på att orientera sig och ta beslut utifrån 2 spelare

Övning 2 **2 vs 1 spel**



Vad? Två anfallare möter en försvarare och försöker passera genom antingen att passa eller dribbla beroende vad bollhållare bedömer är bäst. Efter 5 minuter byt försvarare

Hur?

Anfallare:

- Om passningslinje finns passa din kompis om försvararen bryter passningslinje så dribbla

Försvarare:

- Bryt passningslinje
- Pressa spelaren utåt bort från mål och andra spelaren.
- Snabba små steg
- Få närkontakt med anfallaren

Varför?

Bli bättre på att bedömma om jag ska passa eller dribbla samt bli bättre i individuella försvarsspelet

Matchspel: **allsvenskan**





x 2 per lag



10x6 meter



20 min



x 1 per 4 spelare



x 8



x 0

Vad?

Litet matchspel med 2 mot 2. Flera små planer brevid varandra. Där du går "uppåt" en plan eller ned en plan om de förlorar vilket skapar en naturlig nivåindelning.

Hur?

Fokusera på bedömningen om jag eller min kompis har bäst läge att göra mål. Ska jag passa eller dribbla.

Varför?

För att kunna bedöma om jag eller min kompis äri bäst läge att ha bollen och sammarbeta 2 och 2 i försvarsspelet

Teckenförklaring

