

# Träningsupplägg

V 42-43












# Fokus: Skott/Spelmoment/Passningsspel

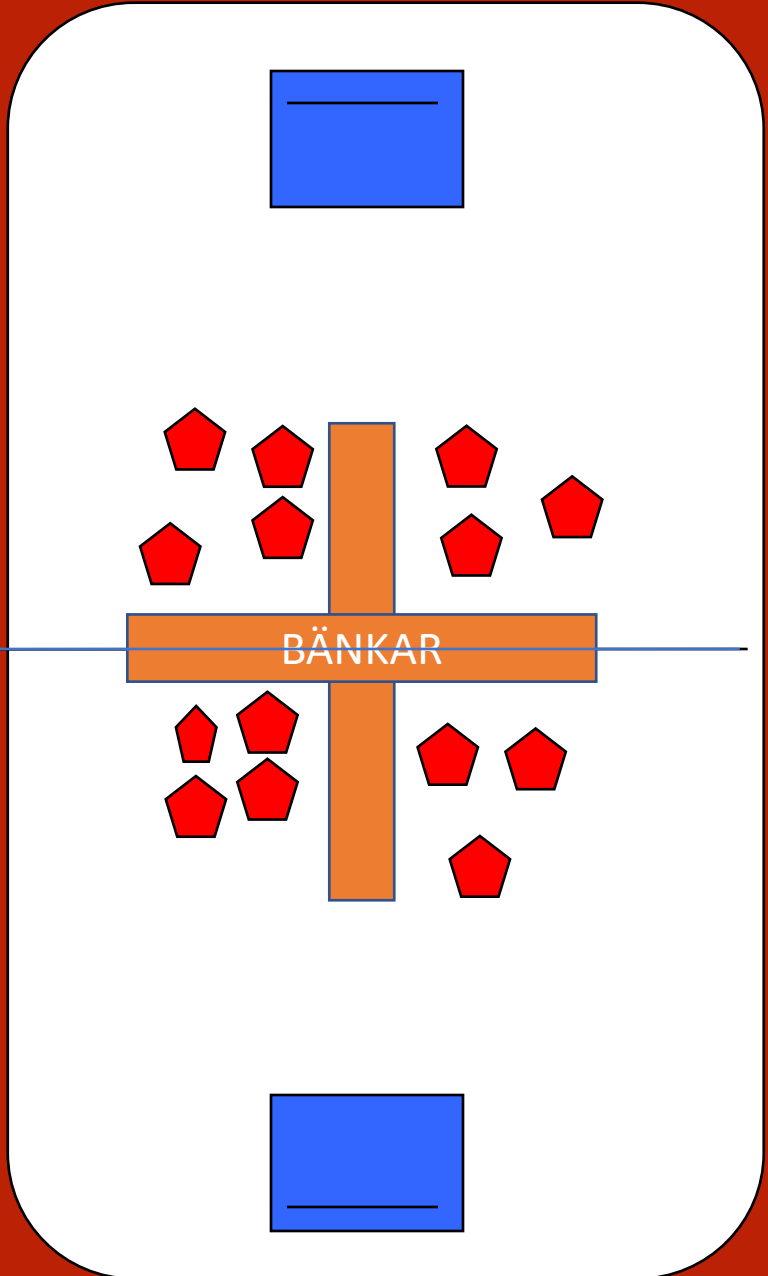
- 1. Snack i omklädningsrummet
  - 2. Lyssna, Ha kul, Ordning och reda
  - 3. Ta ut 2-3 st målvakter (välja)
  - 4. Dela in spelare i 3 eller 4 olika lag!
- 
- Poolspel



# UPPVÄRMNING

## Teckenförklaring

-  Anfallare
-  Ledare
-  Försvarare
-  Löp med boll
-  Löp utan boll
-  Passning
-  Skott
-  Kon
-  Boll












# LEK BOMBEN

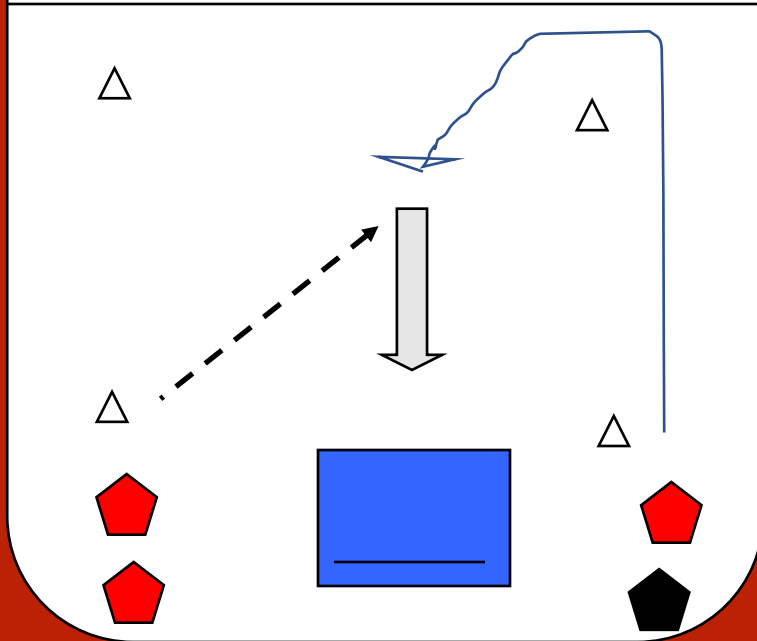
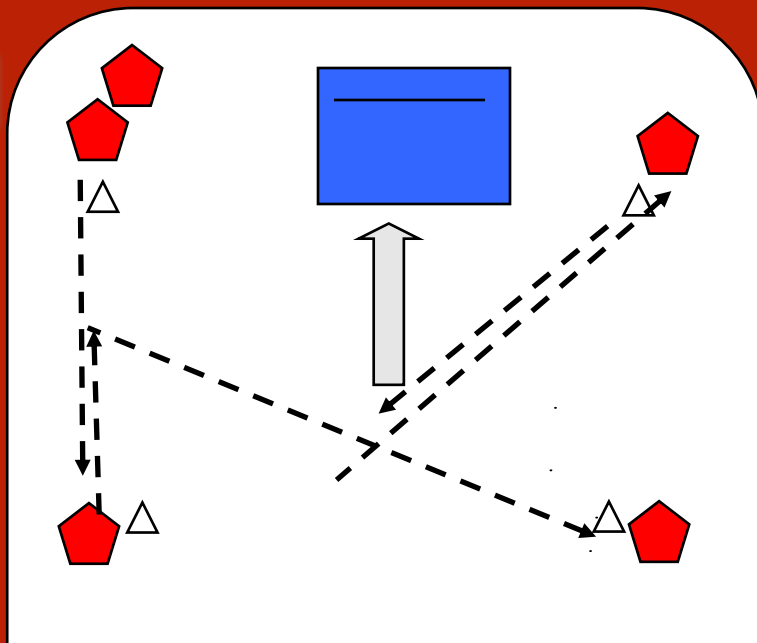
## Moment:

4 Lag  
Dela in plan med bänkar i 4 delar

# TEKNIK

## Teckenförklaring

-  Anfallare
-  Ledare
-  Försvarare
-  Löp med boll
-  Löp utan boll
-  Passning
-  Skott
-  Kon
-  Boll



Följa bollen + passa +skott

## Moment:










- 2 sidor
- Pass + tillbakapass
- Passning – skott

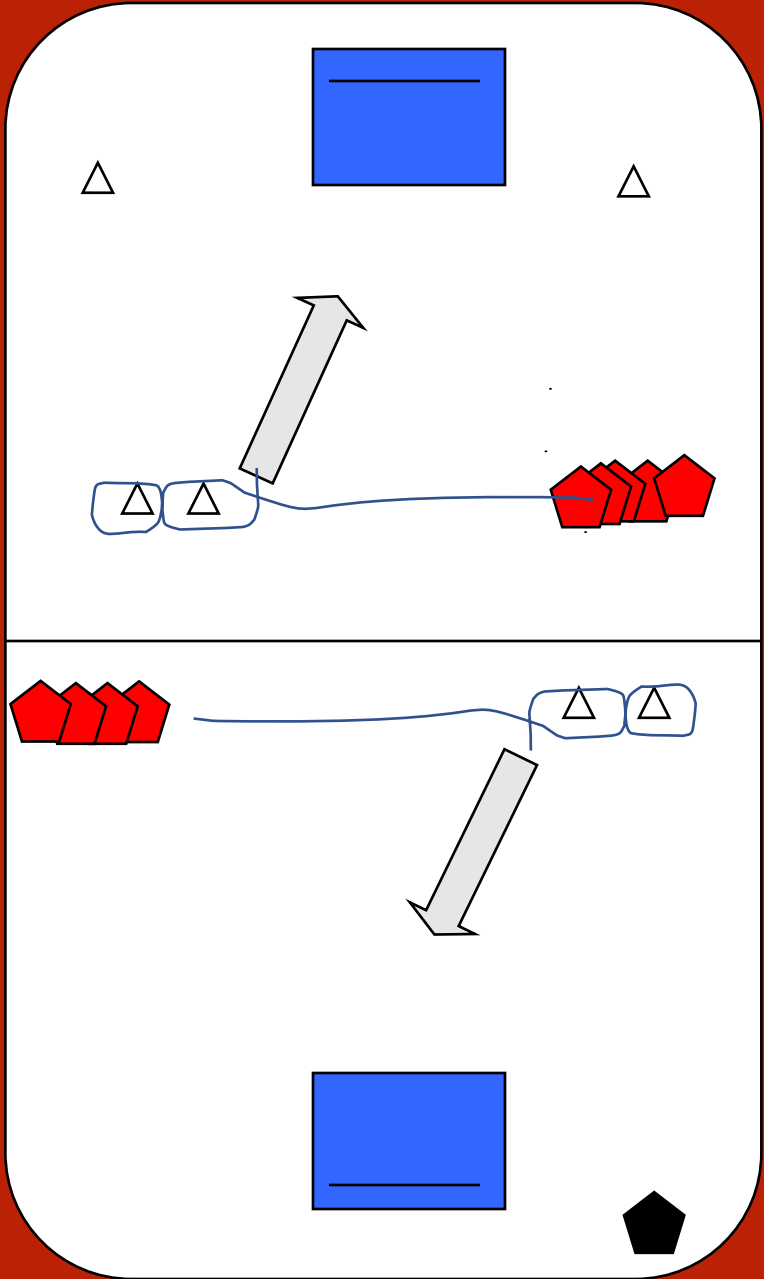
Hörnen sida 2

TEKNIK

8:an + (SKOTT)

**Teckenförklaring**

-  Anfallare
-  Ledare
-  Försvarare
-  Löp med boll
-  Löp utan boll
-  Passning
-  Skott
-  Kon
-  Boll












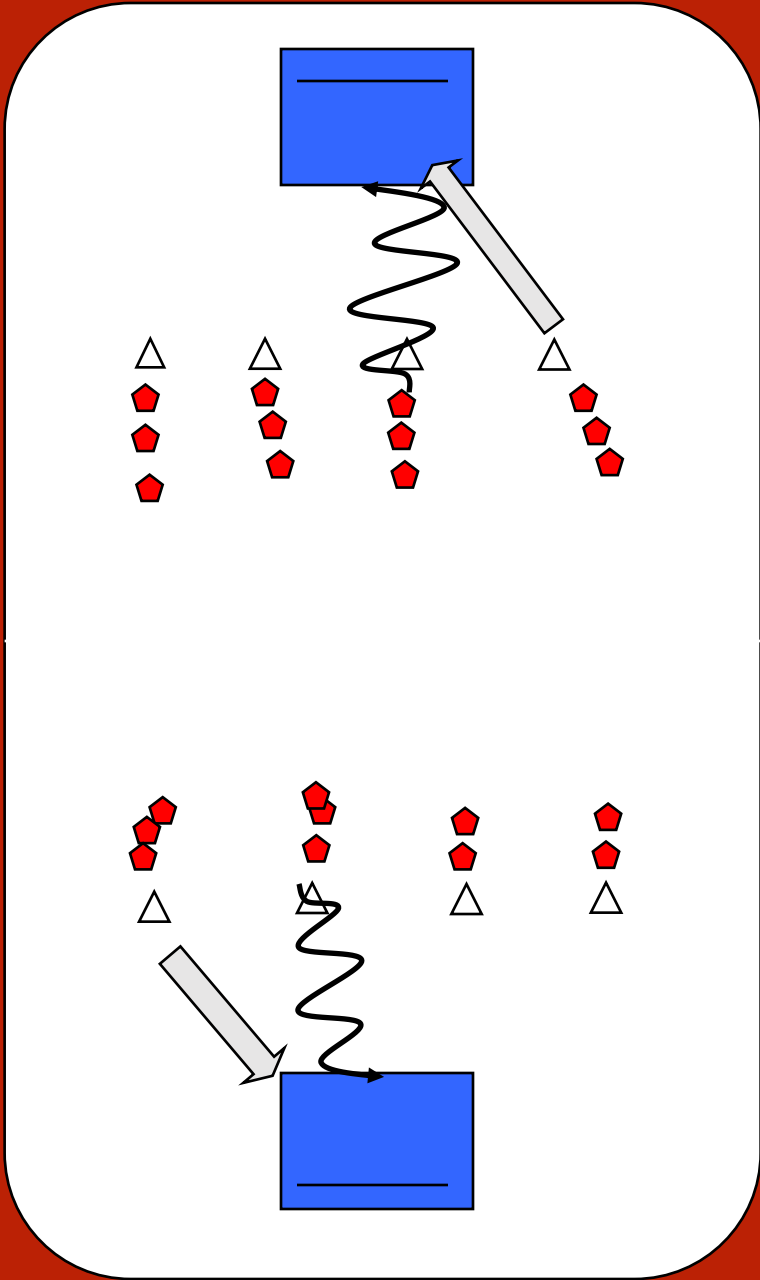
**Moment:**

2 sidor  
Dribbla skott

# PASSNINGAR

## Teckenförklaring

-  Anfallare
-  Ledare
-  Försvarare
-  Löp med boll
-  Löp utan boll
-  Passning
-  Skott
-  Kon
-  Boll



# SKOTT FRILÄGE










## Moment:

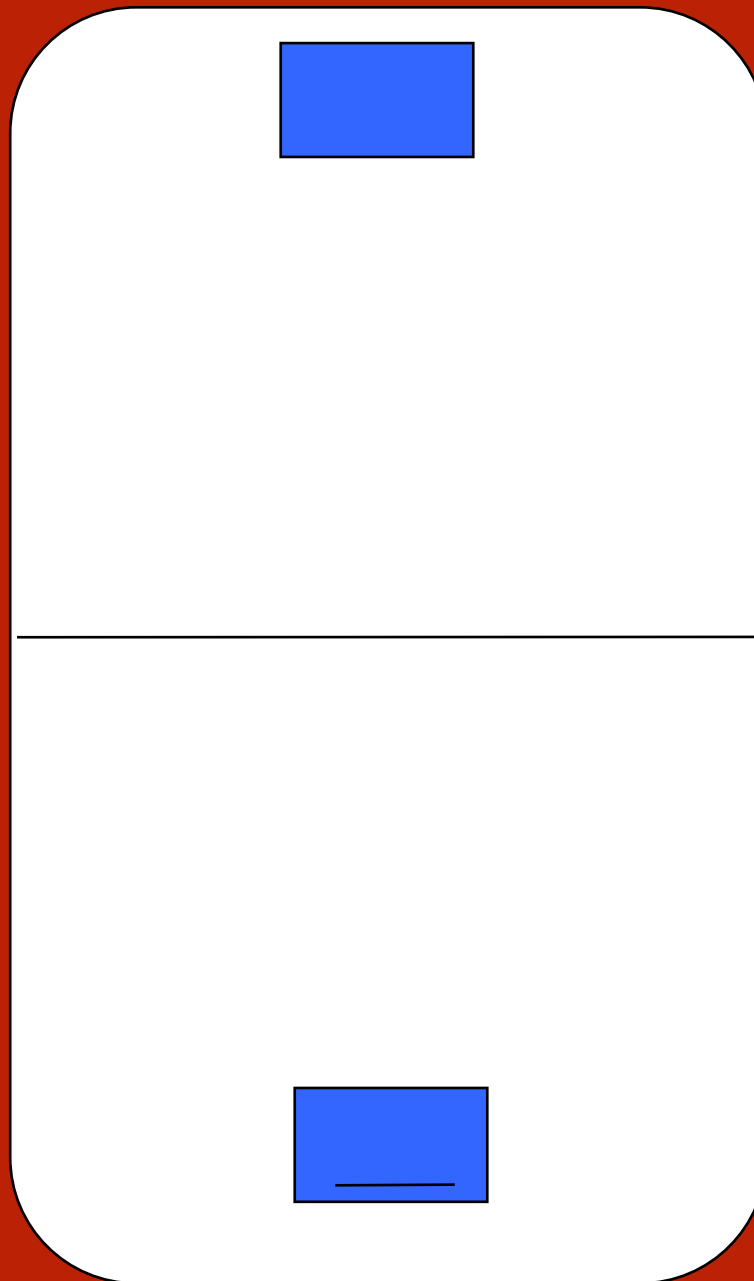
- 4 LED VARJE SIDA
- 2 LED DRIBBLAR
- 2 LED SKJUTER

(TESTA OM DE KAN BYTA RULLANDE MELLAN DE OLIKA LEDEN)

## Spel

### Teckenförklaring

-  Anfallare
-  Ledare
-  Försvarare
-  Löp med boll
-  Löp utan boll
-  Passning
-  Skott
-  Kon
-  Boll



## Spel 5 mot 5

### Moment:

2 eller 3 målvakter beroende på antal spelare.  
 (Är vi många är vi 3 lag, 1 lag kör fys i omklädningsrummet. (rullar))

- Prata positioner
- 2 Touch
- Rörelse (var aktiv)
- Inte springa i klunga
- Passningar
- Använd backar