

Träningsupplägg

V 44 - 45



Fokus: Passningsspel/Spelmoment/Rörelse utan boll

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



Spel

Teckenförklaring



Anfallare



Ledare



Försvarare



Löp med boll



Löp utan boll



Passning



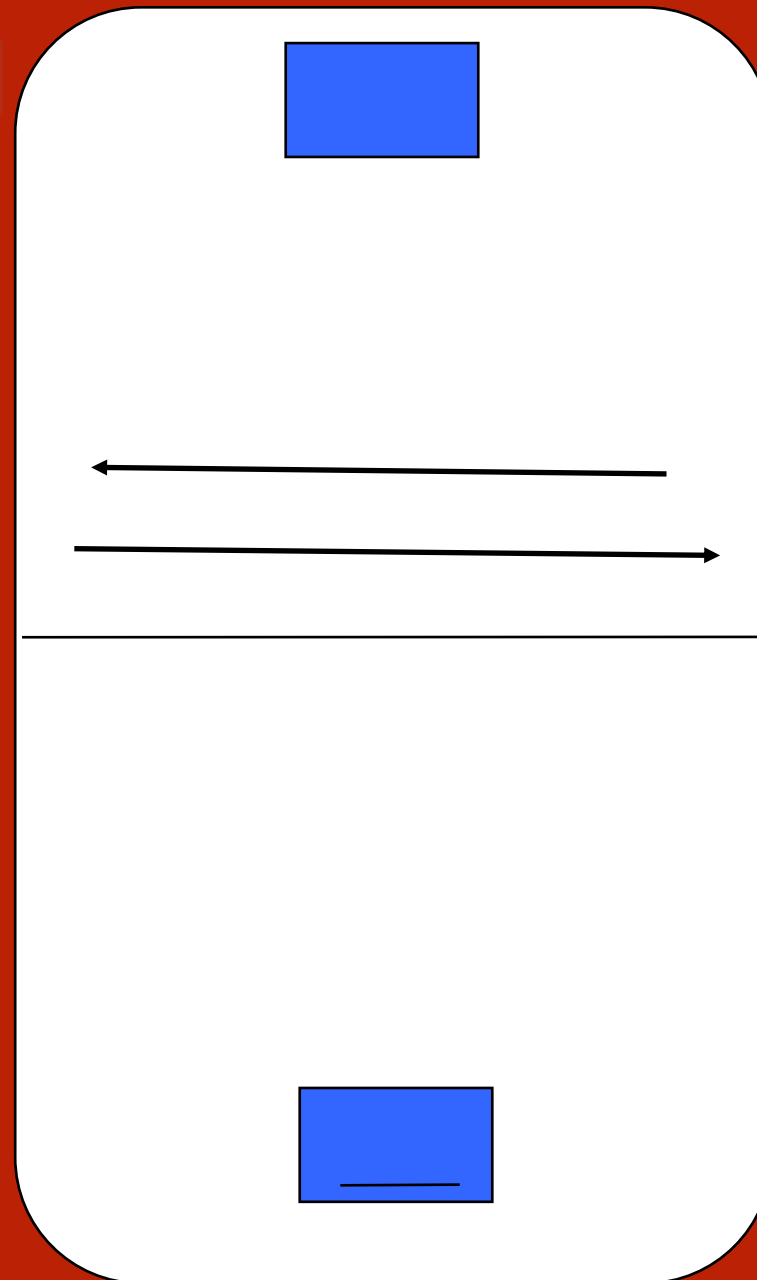
Skott



Kon



Boll



Uppvärmning

Moment:










2 sidor

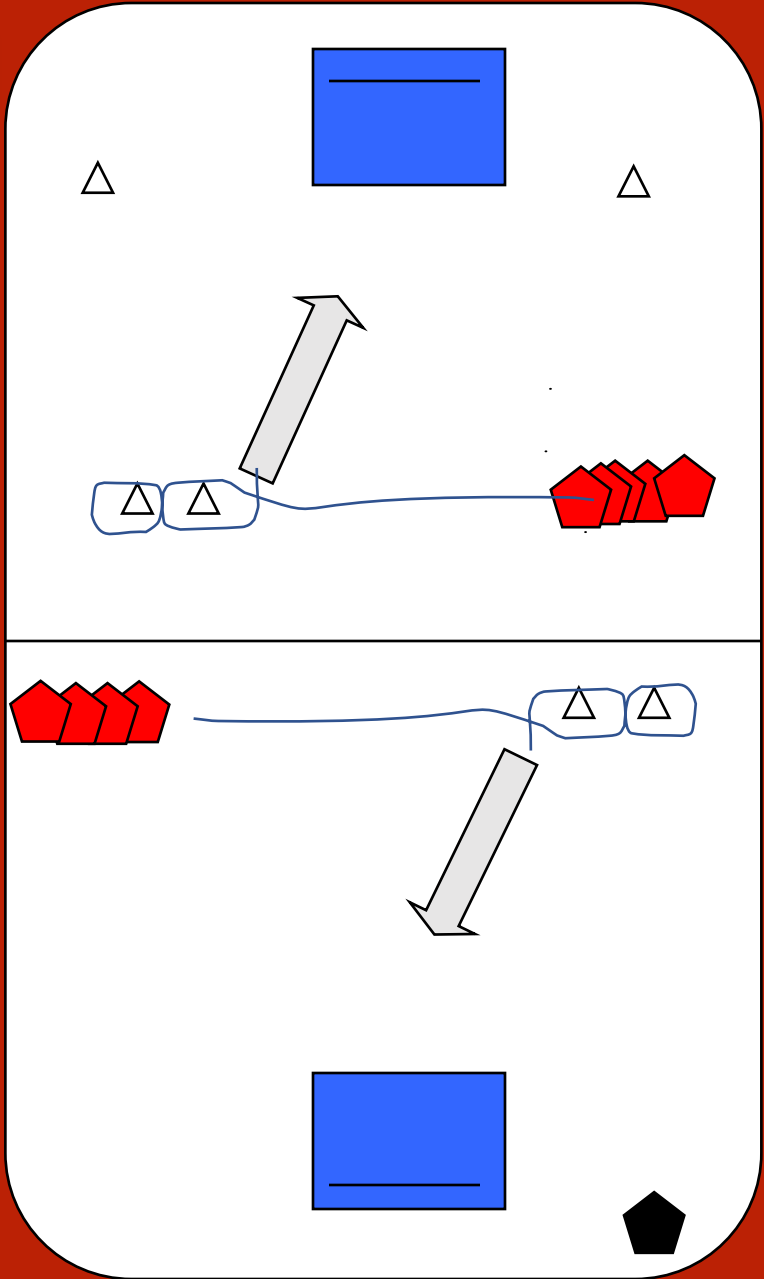
Fram och tillbaka med olika övningar

TEKNIK

8:an + (SKOTT)

Teckenförklaring

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












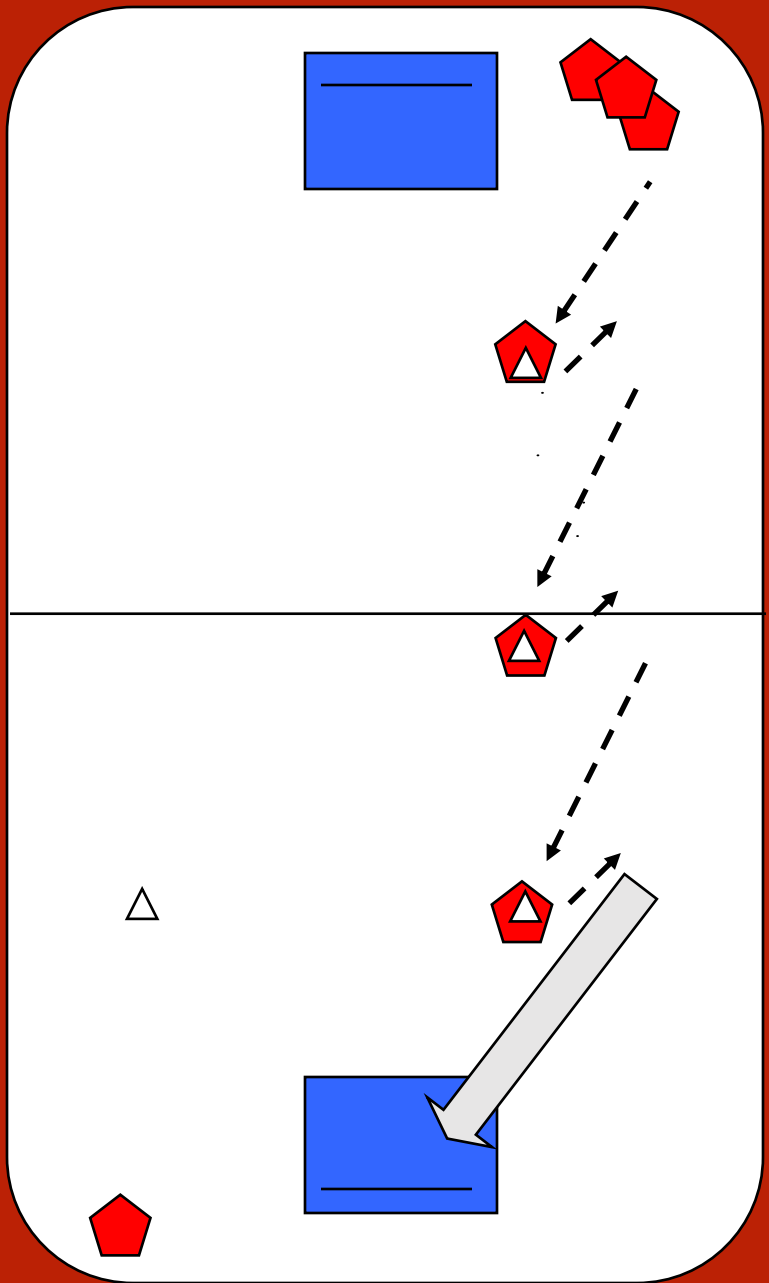
Moment:

2 sidor
Dribbla skott

TEKNIK

Teckenförklaring

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



Pass x3 + skott

Moment:

3 fasta passare










Pass + tillbakapass x3

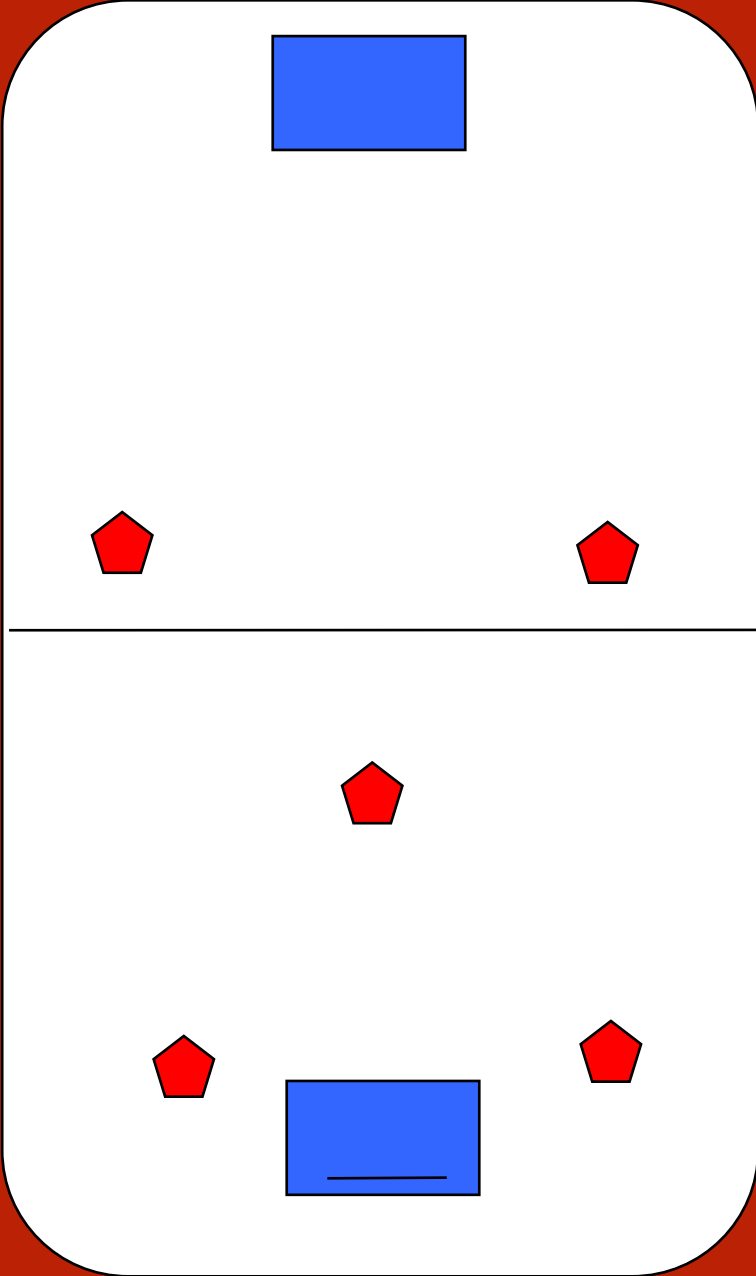
Skott

Längst bak i led andra sidan

Spel

Teckenförklaring

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



Spel 5 mot 5
Forwards Ej egen
planhalva

Moment:

Ytterforwards får ej jobba hem på egen planhalva.
* Center håller sig i mitten

- Prata positioner
- Rörelse (var aktiv)
- Inte springa i klunga
- Långa passningar
- Använd backar

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