

Träningsupplägg

V 46 - 47












Fokus: Skott/Spelmoment/Passningsspel

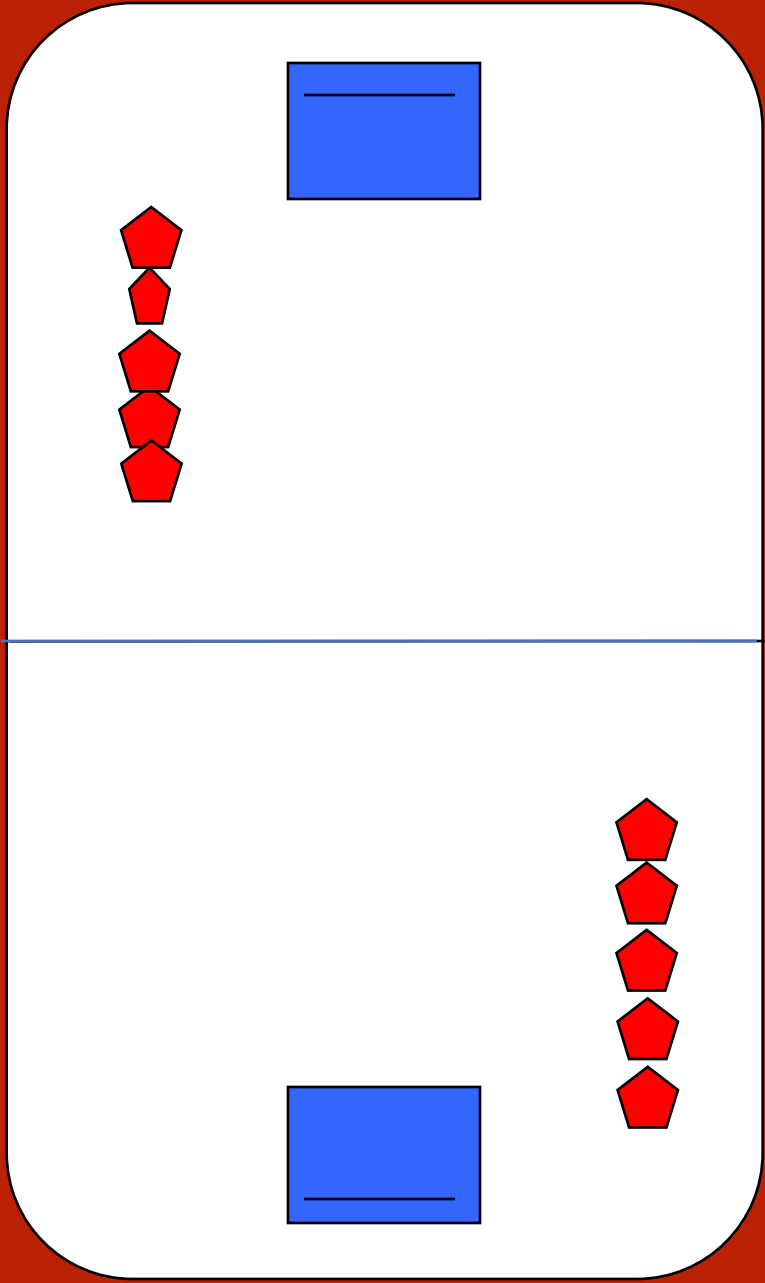
- 1. Snack i omklädningsrummet
- 2. Lyssna, Ha kul, Ordning och reda
- 3. Ta ut 2-3 st målvakter (välja)
- 4. Dela in spelare i 4 olika lag!



UPPVÄRMNING

Teckenförklaring

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












Följa John

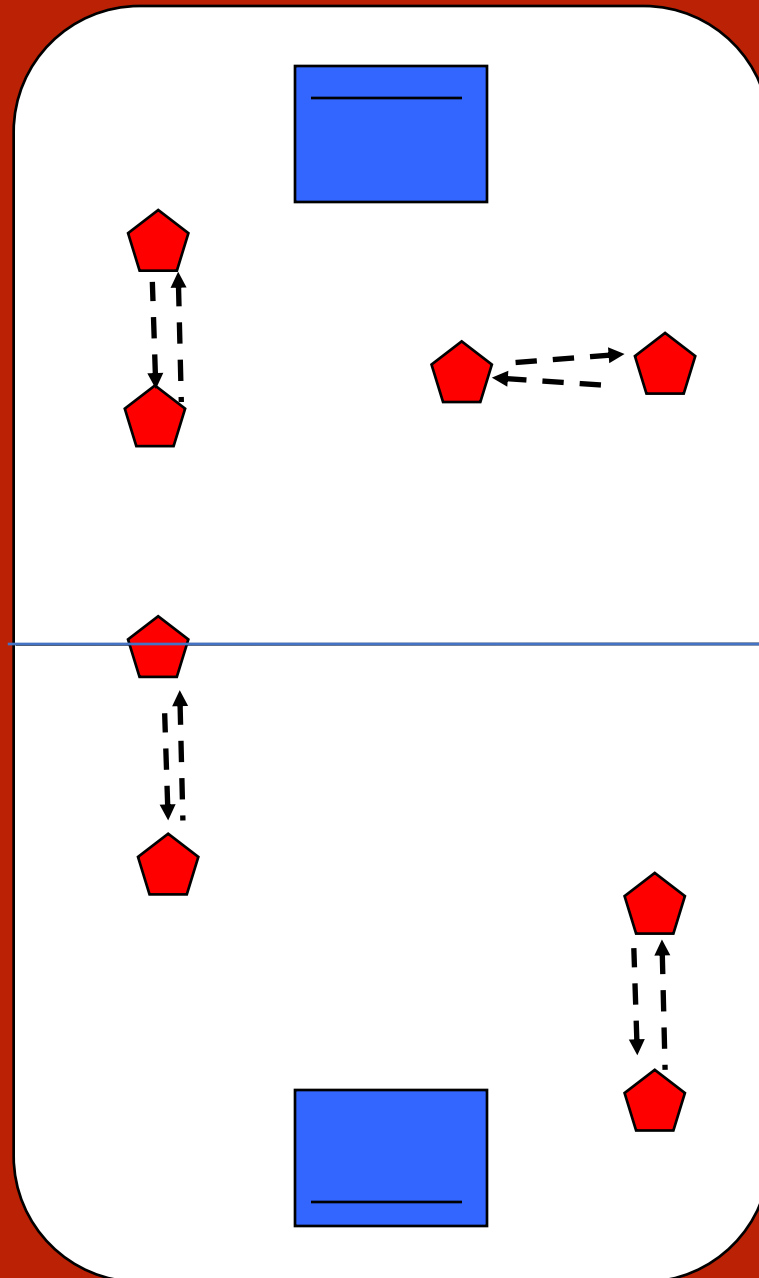
Moment:

Uppvärmning
Följ ledande spelaren och hans rörelser.

UPPVÄRMNING

Teckenförklaring

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



Passa Kompis/Vända

Moment:










2 och 2

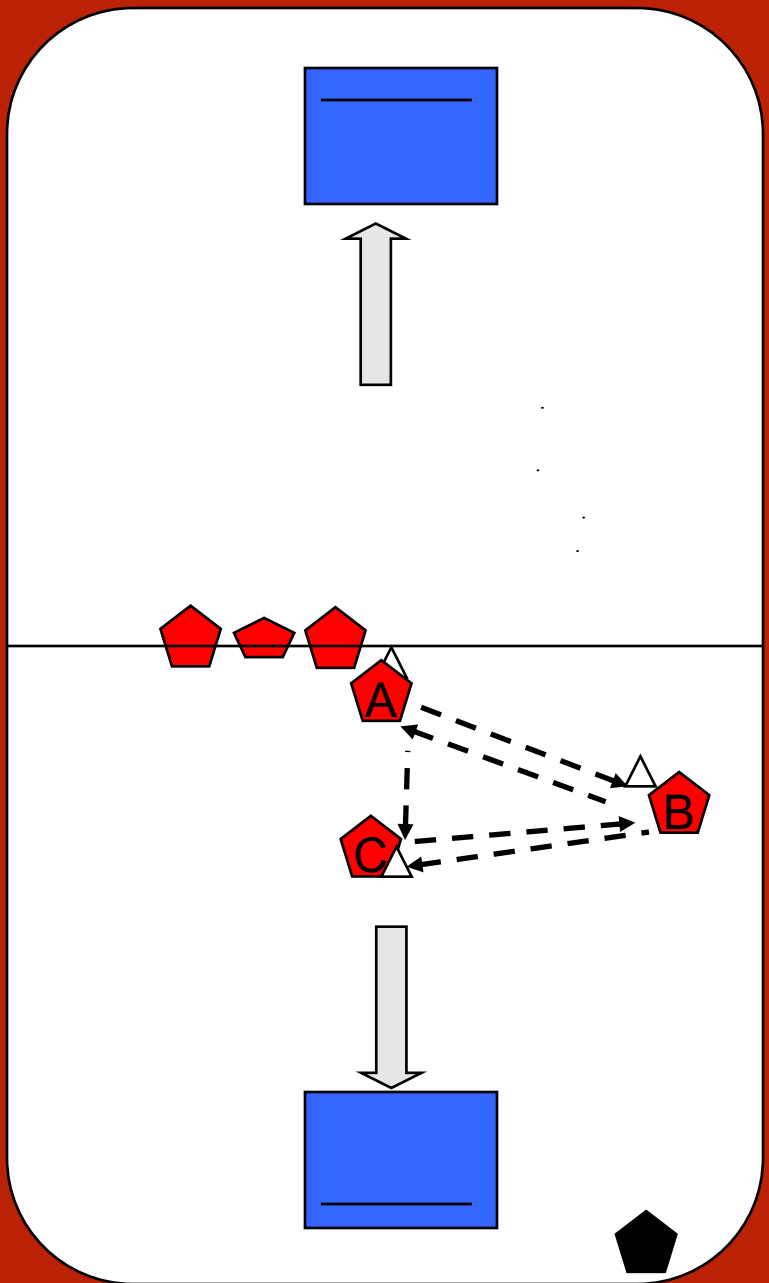
- * Passa bollen mellan varandra
- * Vänd och vrid, använd sargen, variera avståndet emellan er.

Samtidigt värms målvakter upp.

TEKNIK

Teckenförklaring

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



Passningstriangel

Moment:










- A passar till B
- B passar tillbaka till A
- A passar till C
- C passar till B
- B passar tillbaka till C
- C SKJUTER

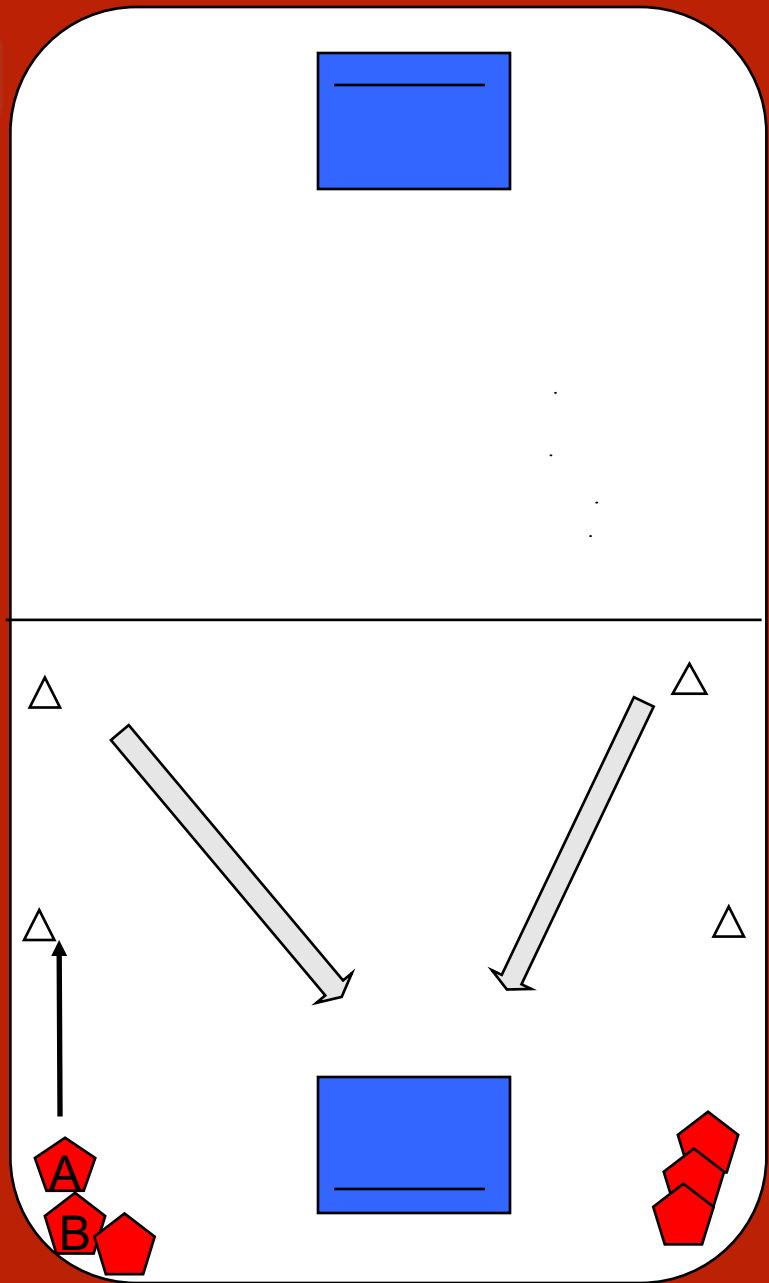
- A byter plats till B
- B byter plats till C
- C ställer sig längst bak i ledet efter skott

Båda sidorna

TEKNIK

Teckenförklaring

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



Kortpass /Långpass/ Skott

Moment:

- A springer till första kon utan boll och vänder sig om
- B passar A, A passar tillbaka
- A springer till kon 2 får en långpass av B
- A Skjuter

Samma sak i alla 4 hörnen

Byte på egen planhalva mellan leden.

Spel

Teckenförklaring



Anfallare



Ledare



Försvare



Löp med boll



Löp utan boll



Passning



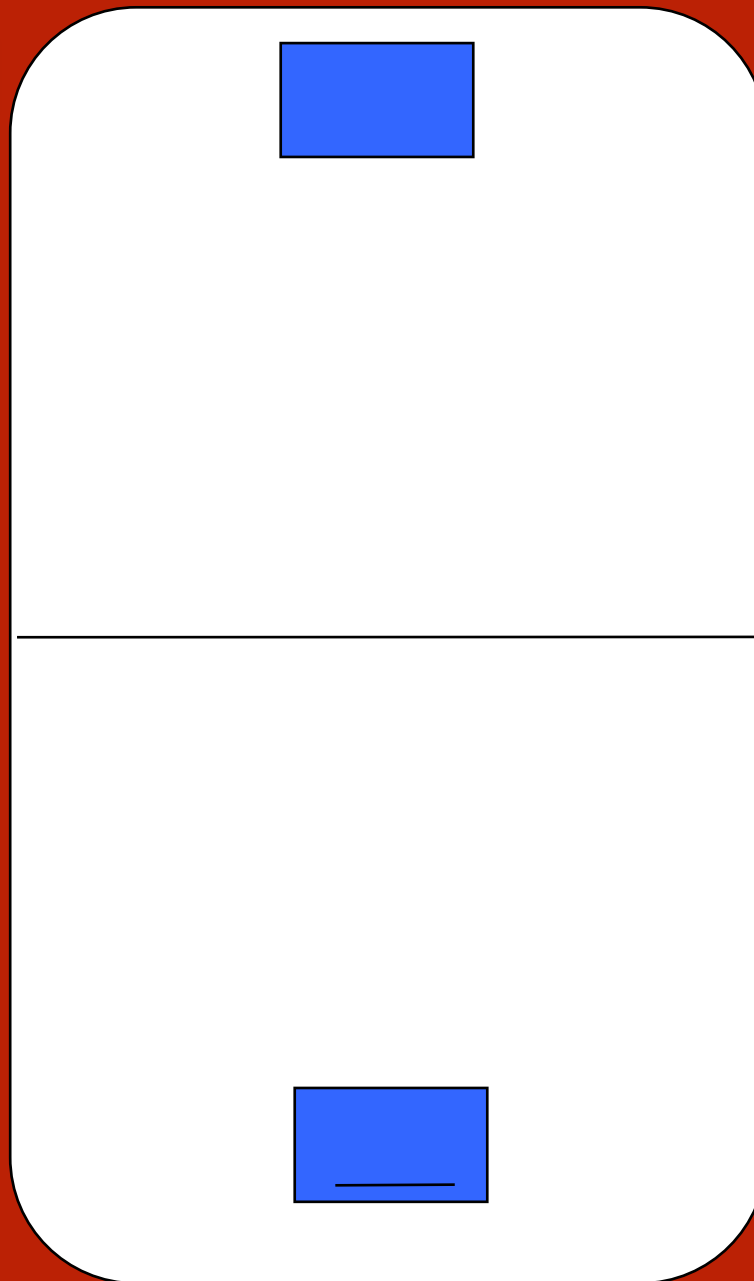
Skott



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