



Träning V38-39

Träningsplanering/Grovplanering





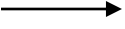
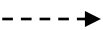





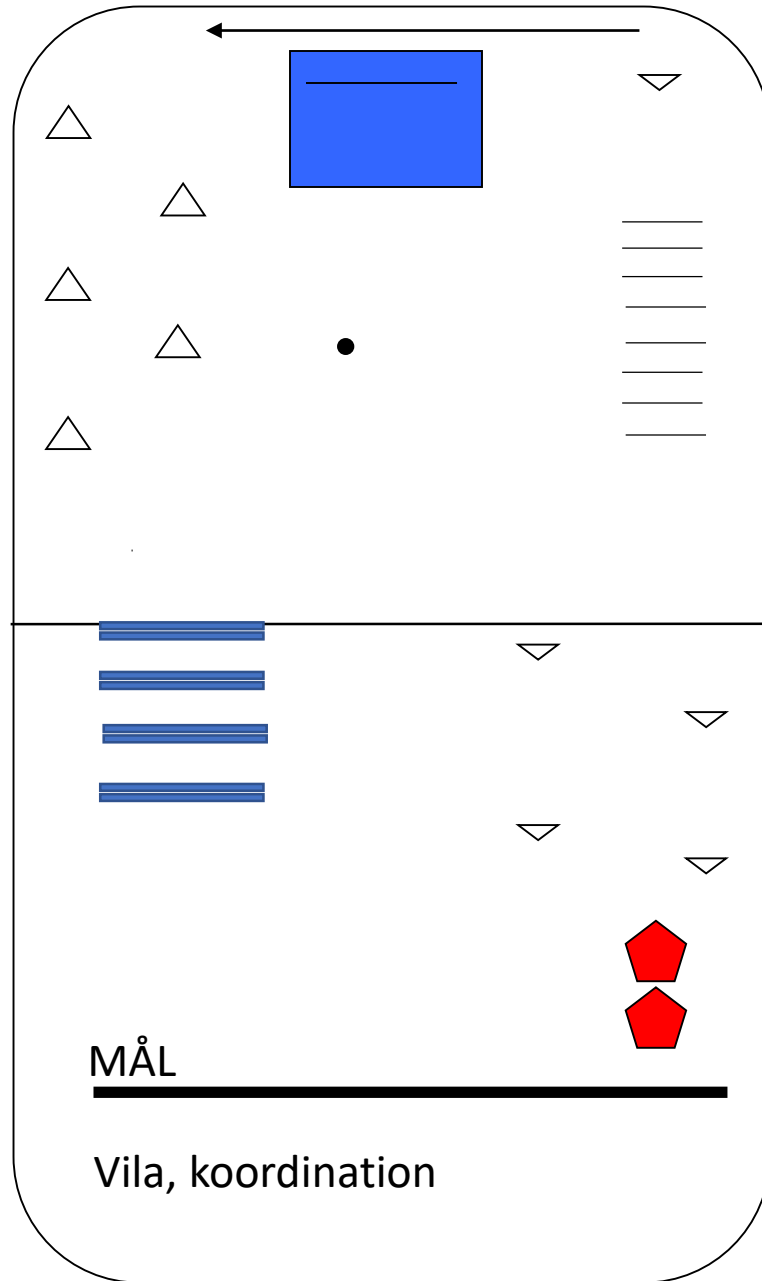
Fokus: Bollbehandling/Spel/Lek & Rörelse

- 1. Snack i omklädningsrummet
- 2. Lyssna, Ha kul, Ordning och reda
- 3. Ta ut 2 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



Löpbana

Moment:

2 grupper på helplan:

Grupp 1






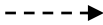



Spring runt banan, Runt koner, korta steg över klubbor, backa på kortsidan, spring på sidan runt koner, hoppa över hinder.

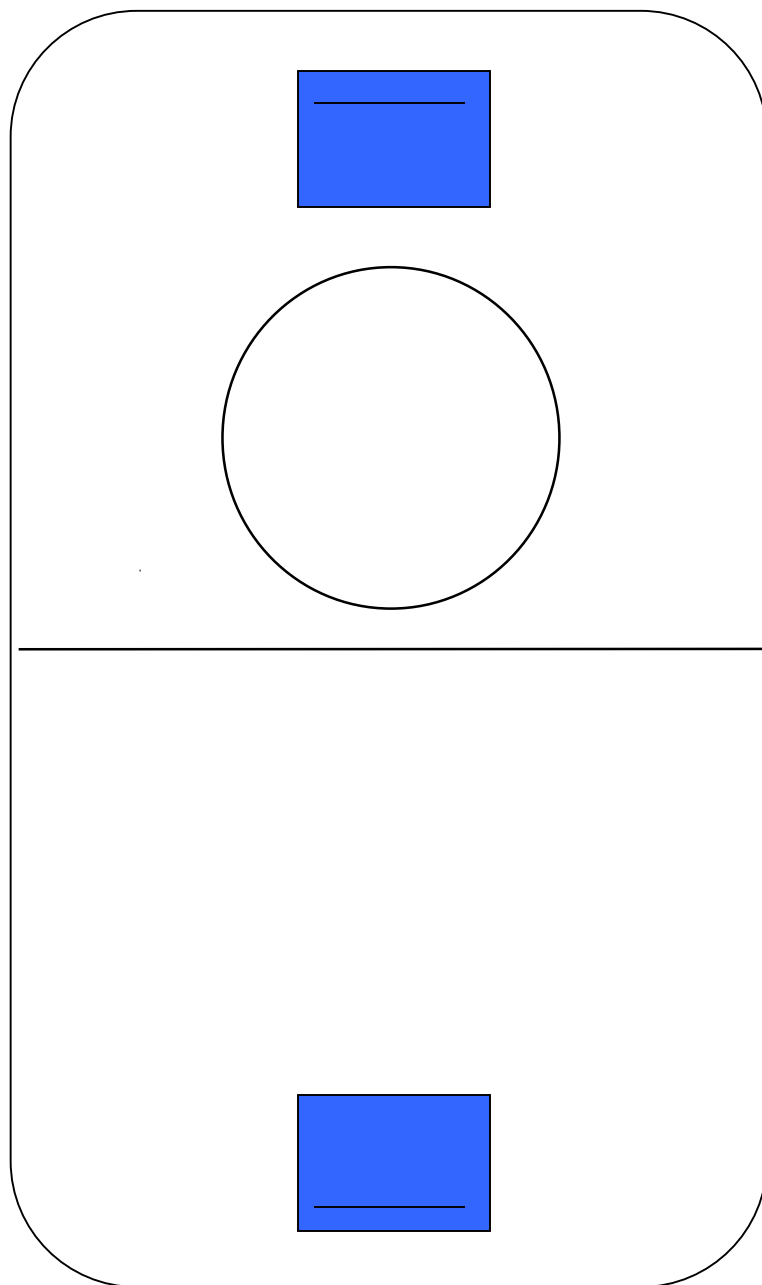
Grupp 2

Vila, Koordination bakom mål

LEK

Teckenförklaring

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



Pepparkaksgubbarna





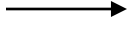
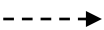



Moment:

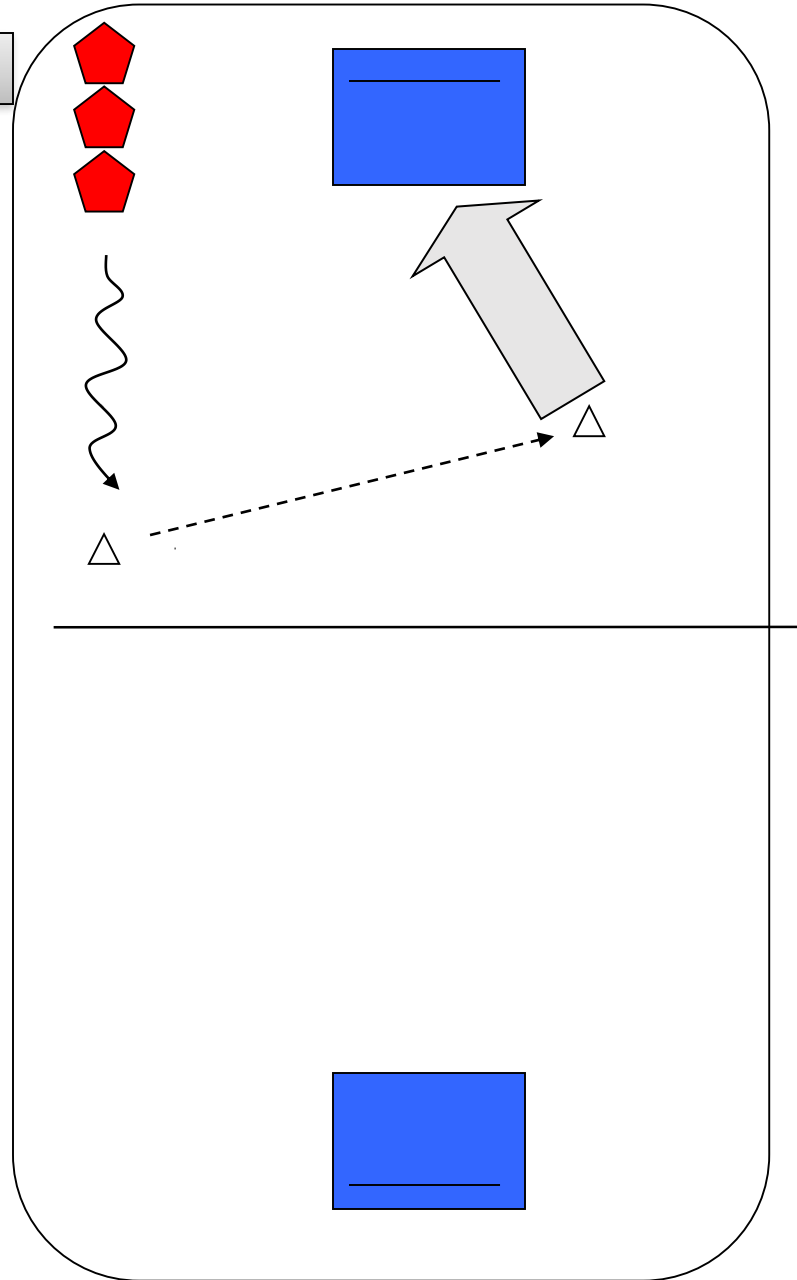
Rörelselek!

Står 2 och 2 i ring, sedan 1 som jagar och 1 blir jagad. Den som blir jagad ställer sig hos något par och då blir den på andra sidan paret den som blir jagad.

Bollbehandling

Teckenförklaring

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



Löp/Pass/Avslutningsbana





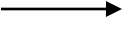
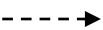



Moment:

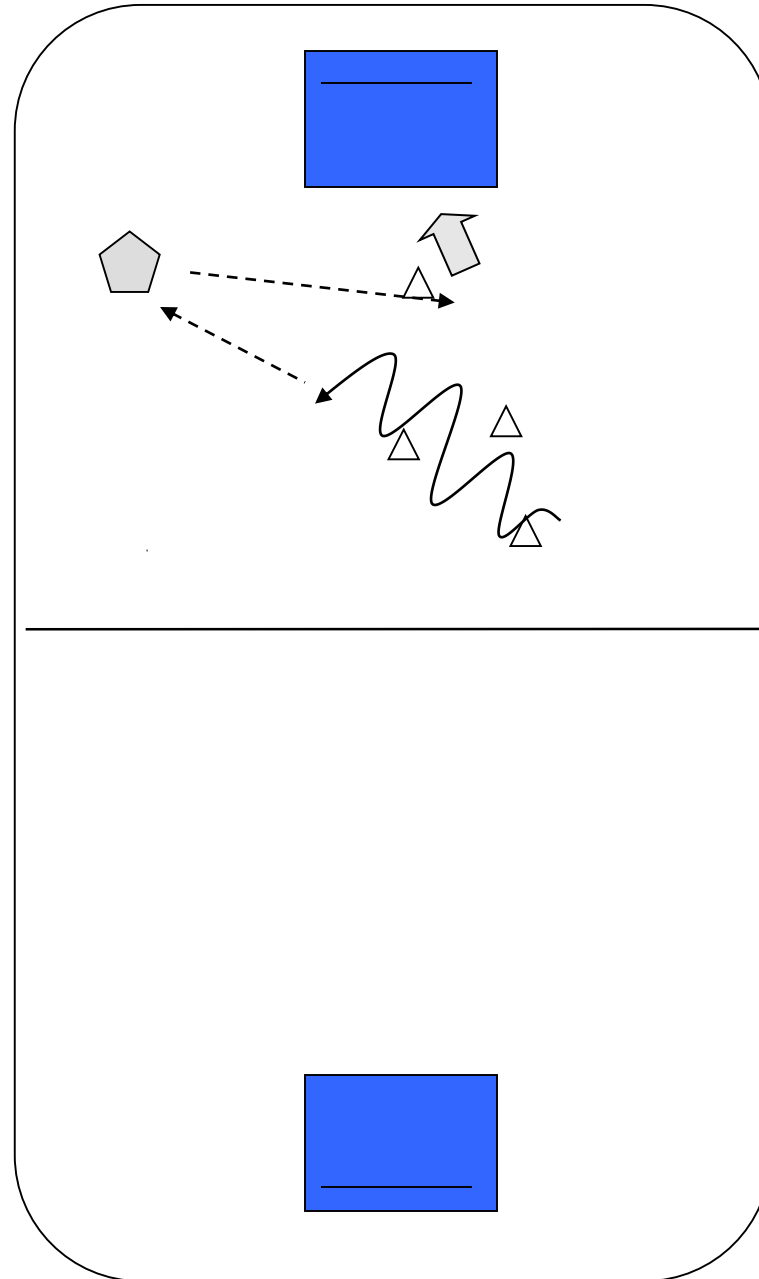
Båda sidor!

Börja löpa lämna boll, pass, skott!

Skott

Teckenförklaring

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



Skott





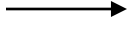
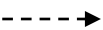



Moment:

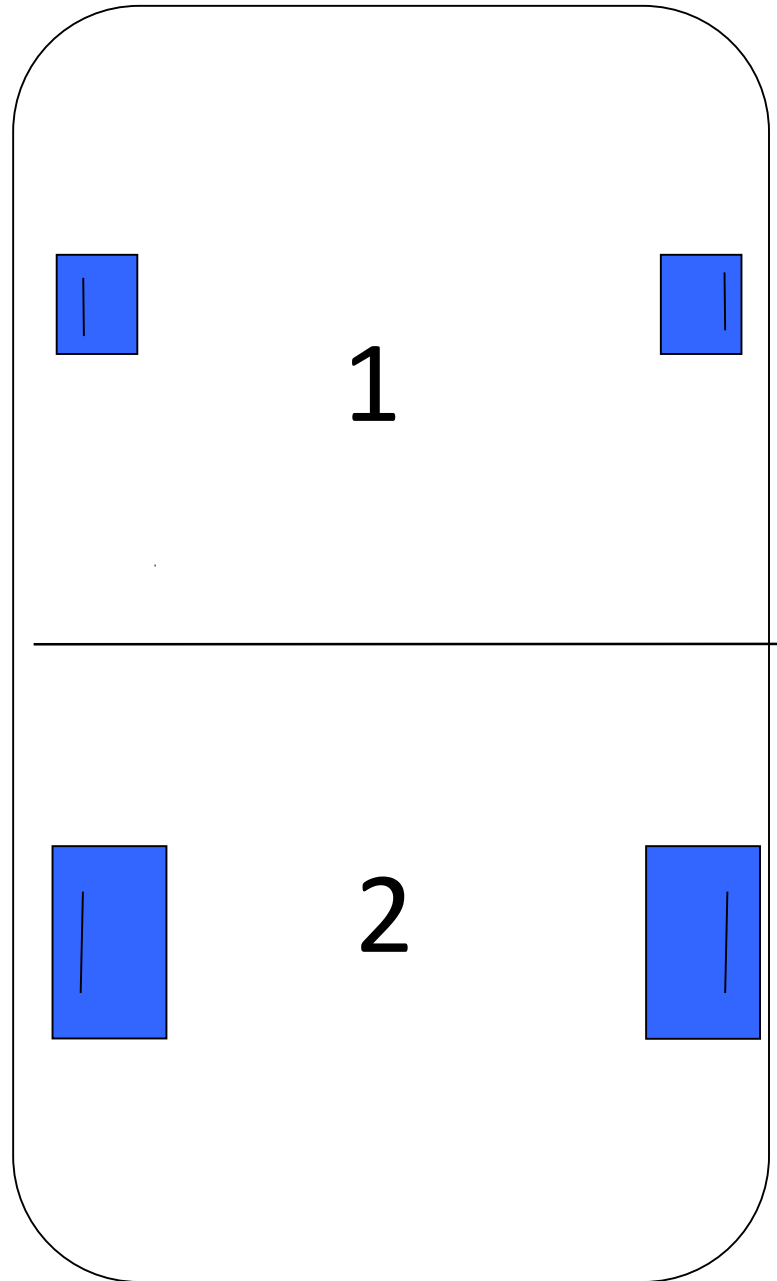
- Skott uppifrån **båda sidor**
- Olika alternativ:
 - Slalombana – skott
 - Passare - skott

Spel

Spel 3 mot 3

Teckenförklaring

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



Moment:

Plan 1.
Spel 3 mot 3
Stora mål + målvakt

Plan 2.
Spel 3 mot 3
Små mål