



# Träning V40-41

---

Träningsplanering/Grovplanering






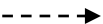





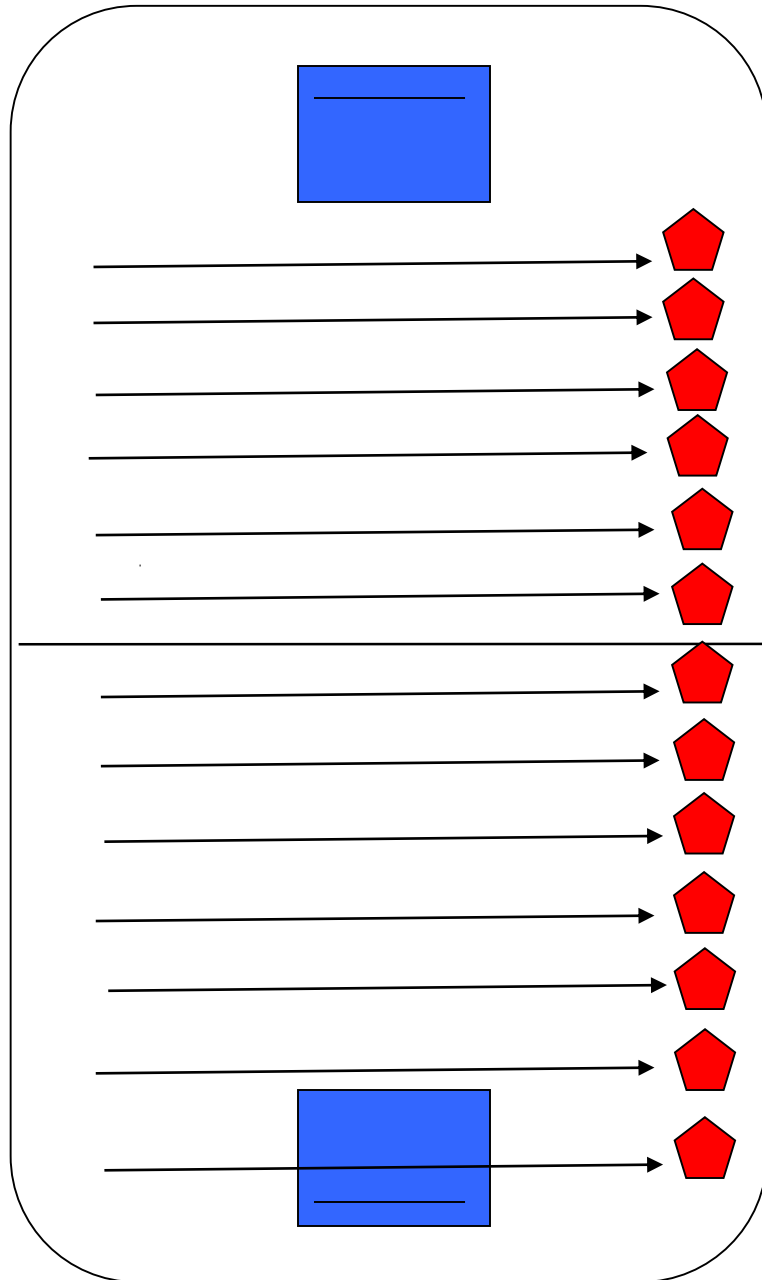
# Fokus: Teknik/Passningar/Spelmoment

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



# UPPVÄRMNING

## Moment:

Sida till sida på olika direktiv!

-Löp






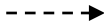



-Kordination

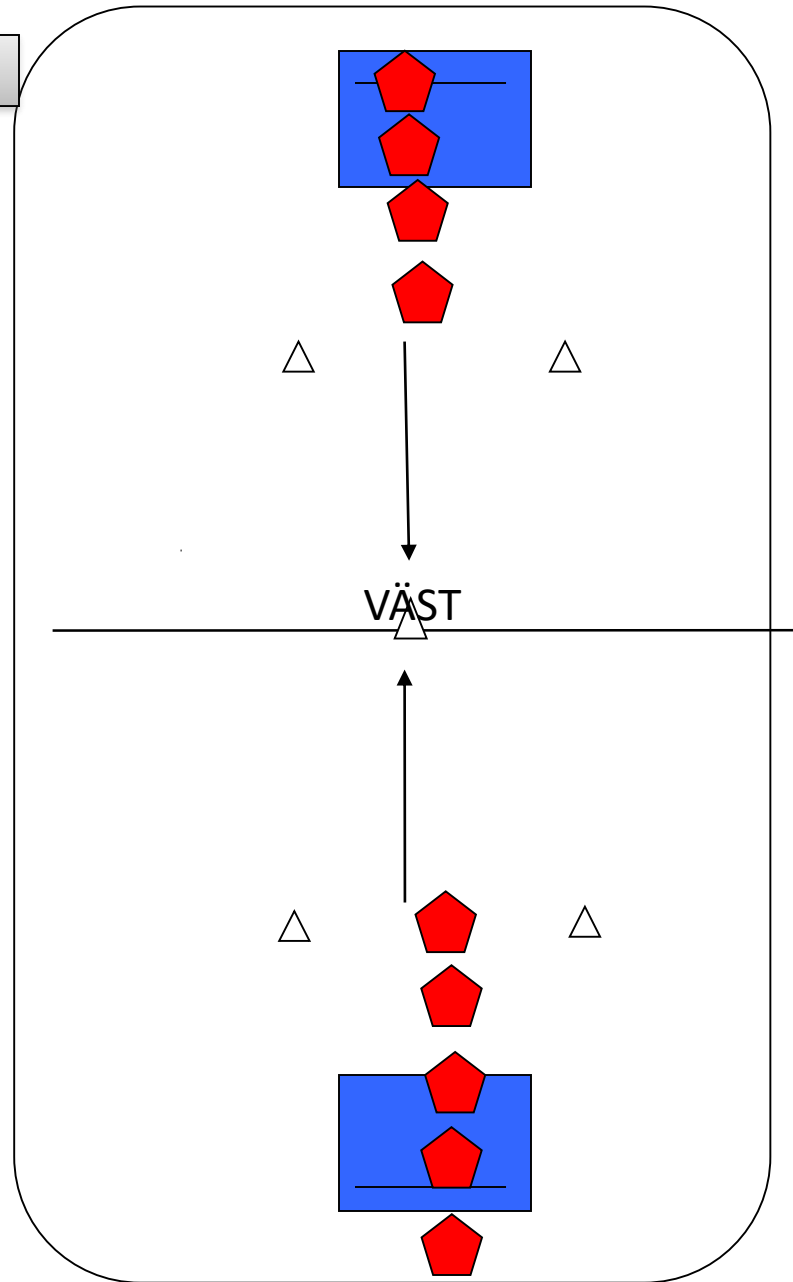
-Styrka

# LEK

# SNAPPA VÄST

## Teckenförklaring

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







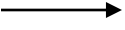
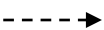



## Moment:

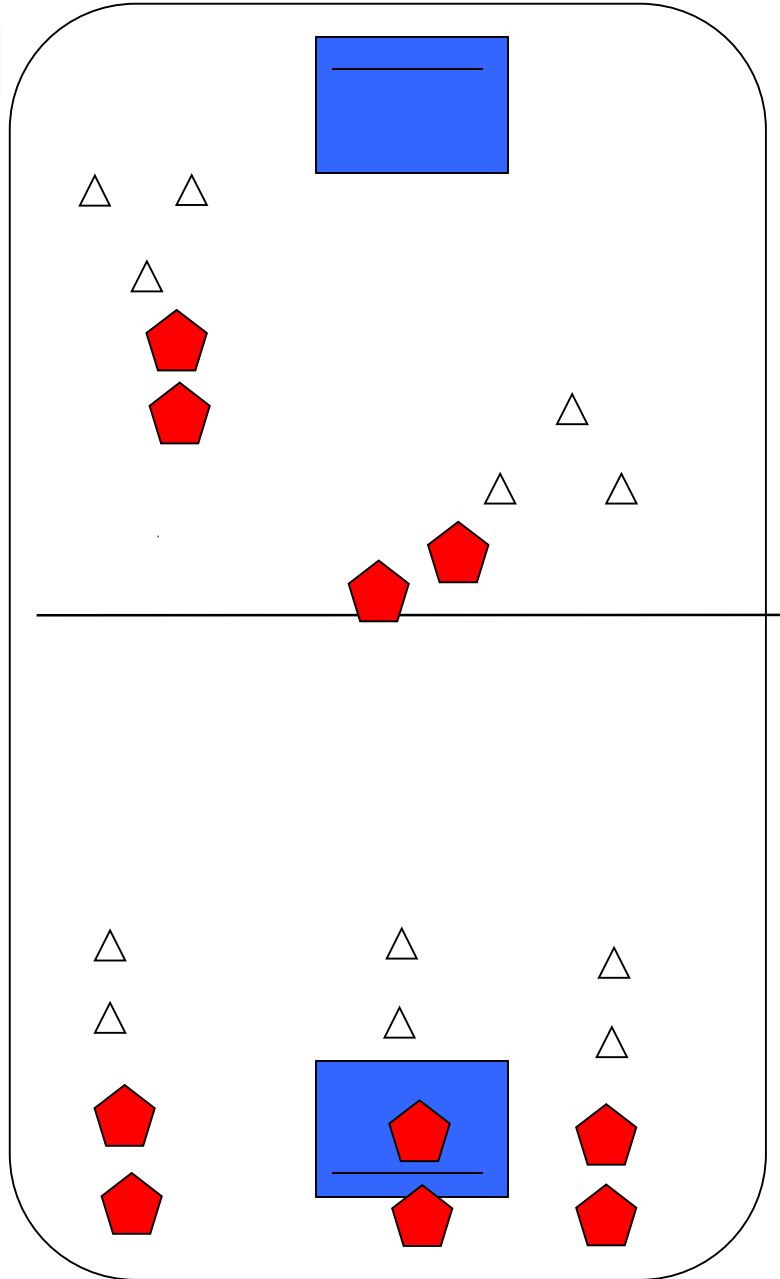
Antingen på helplan eller halvplan med 2 grupper!

TEKNIK

8:an

**Teckenförklaring**

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



**Moment:**






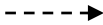



8:an 2&2

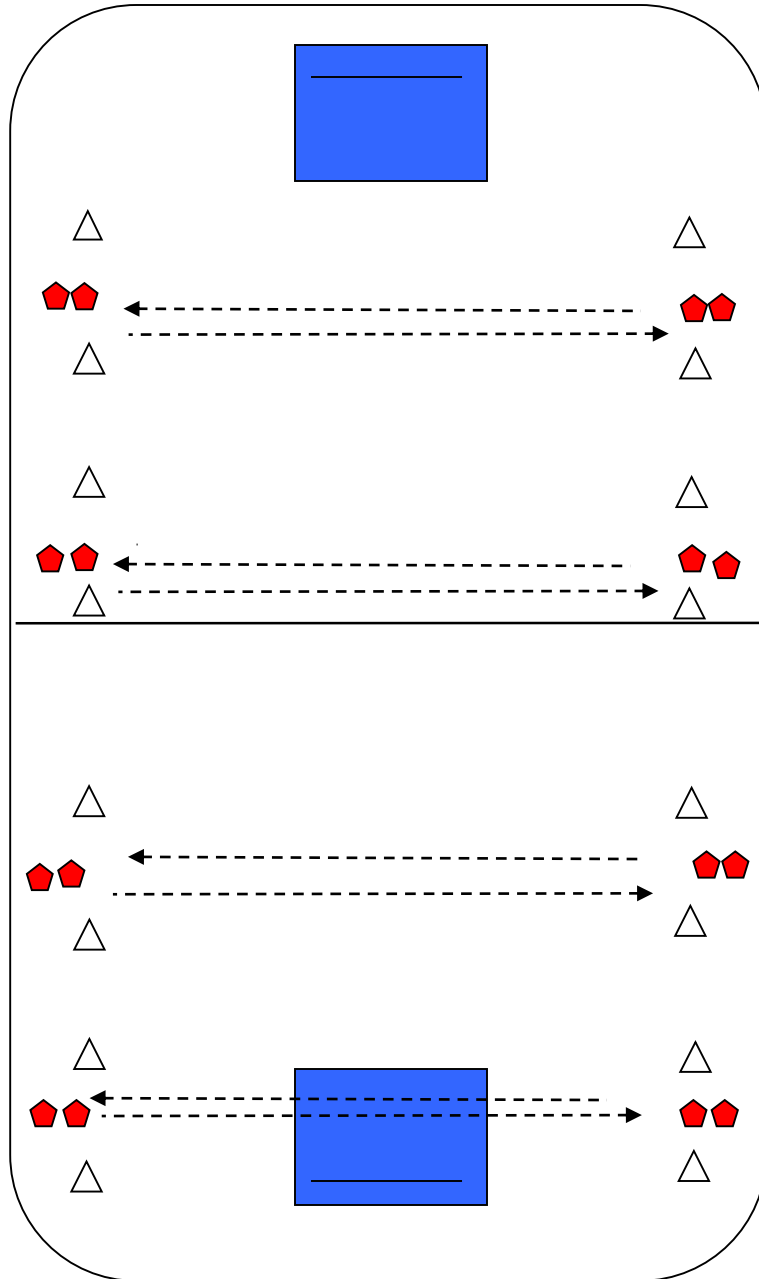
Triangelddribbling 2&2

\* Byter sida efter ett tag

PASSNINGAR

**Teckenförklaring**

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



PASSNINGAR

**Moment:**





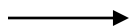
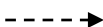



Passningsled

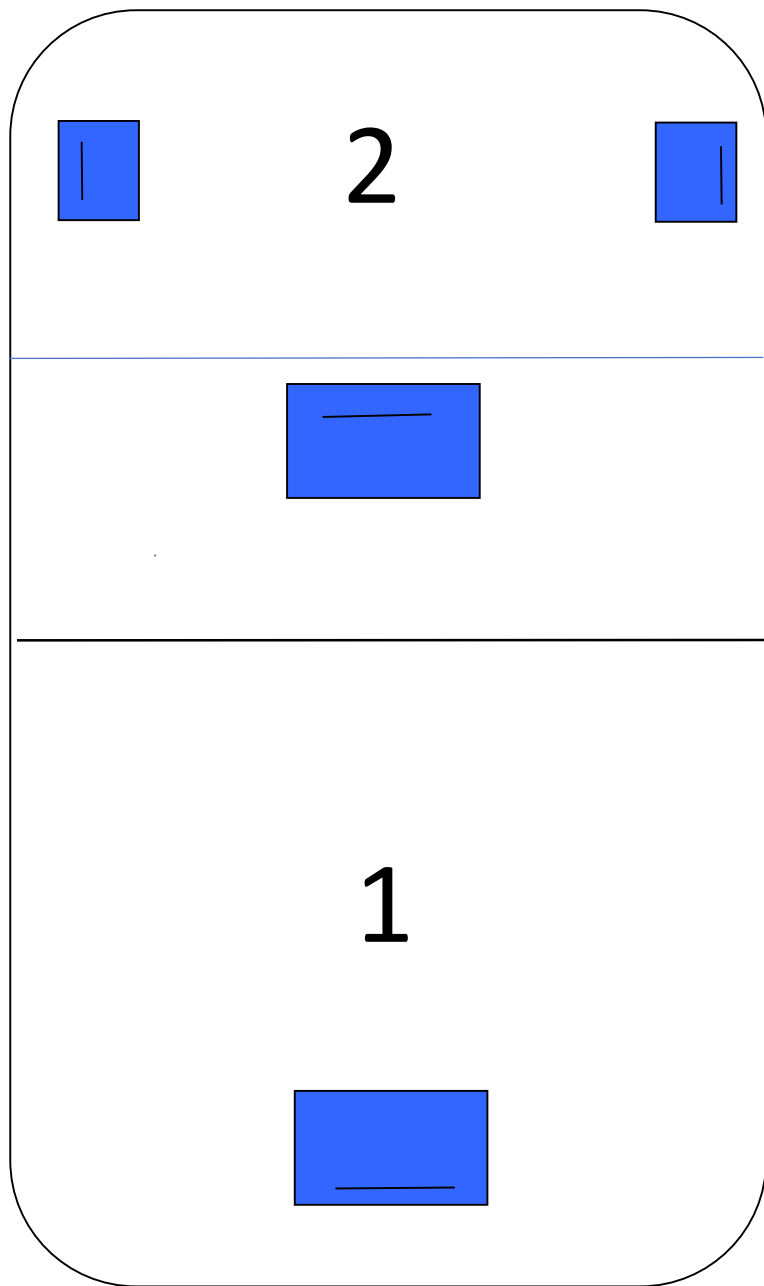
**Olika längder och avstånd**

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