



Träning V42-43

Träningsplanering/Grovplanering







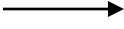
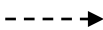



Fokus: Koordination/Lätt Fys/Spel i olika former

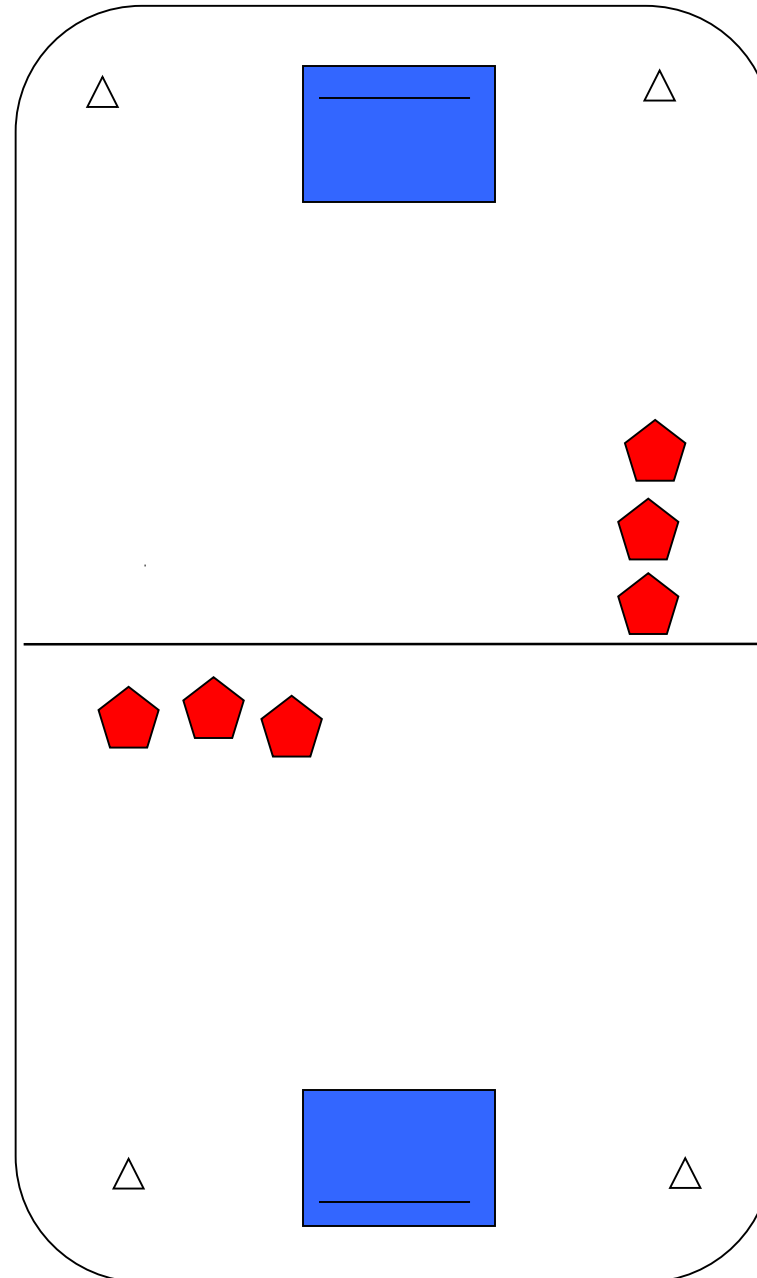


- 1. Snack i omklädningsrummet
- 2. Lyssna, Ha kul, Ordning och reda
- 3. Ta ut 2 st målvakter (välja)
- 4. Dela in spelare i 4 olika lag!

UPPVÄRMNING

Teckenförklaring

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







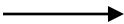
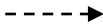



FÖLJA JOHN

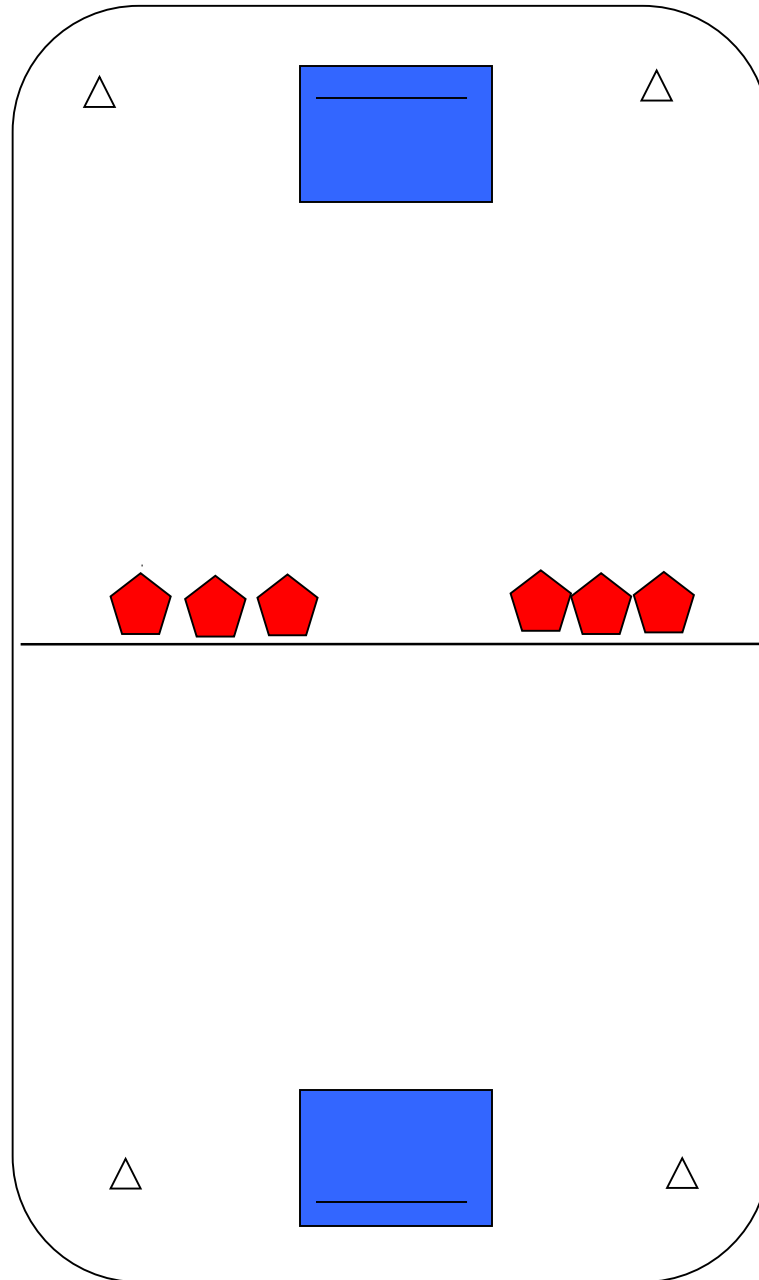
Moment:

- Olika grupper
- Olika Fokus

LEK LÄTT FYS

Teckenförklaring

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



EVIGHETSSTAFETT





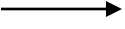
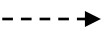



Moment:

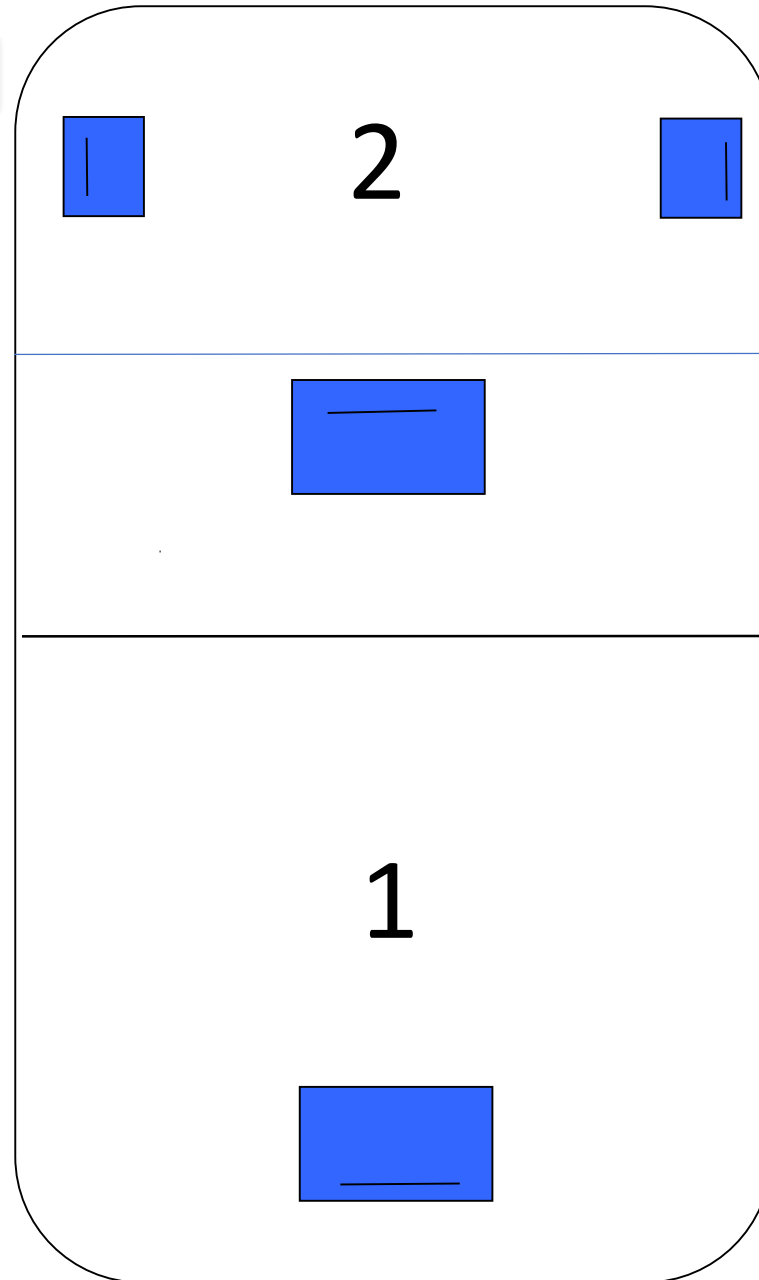
Sida till sida på olika direktiv!

-Löp

Spel

Teckenförklaring

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



Spel






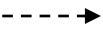



Moment:

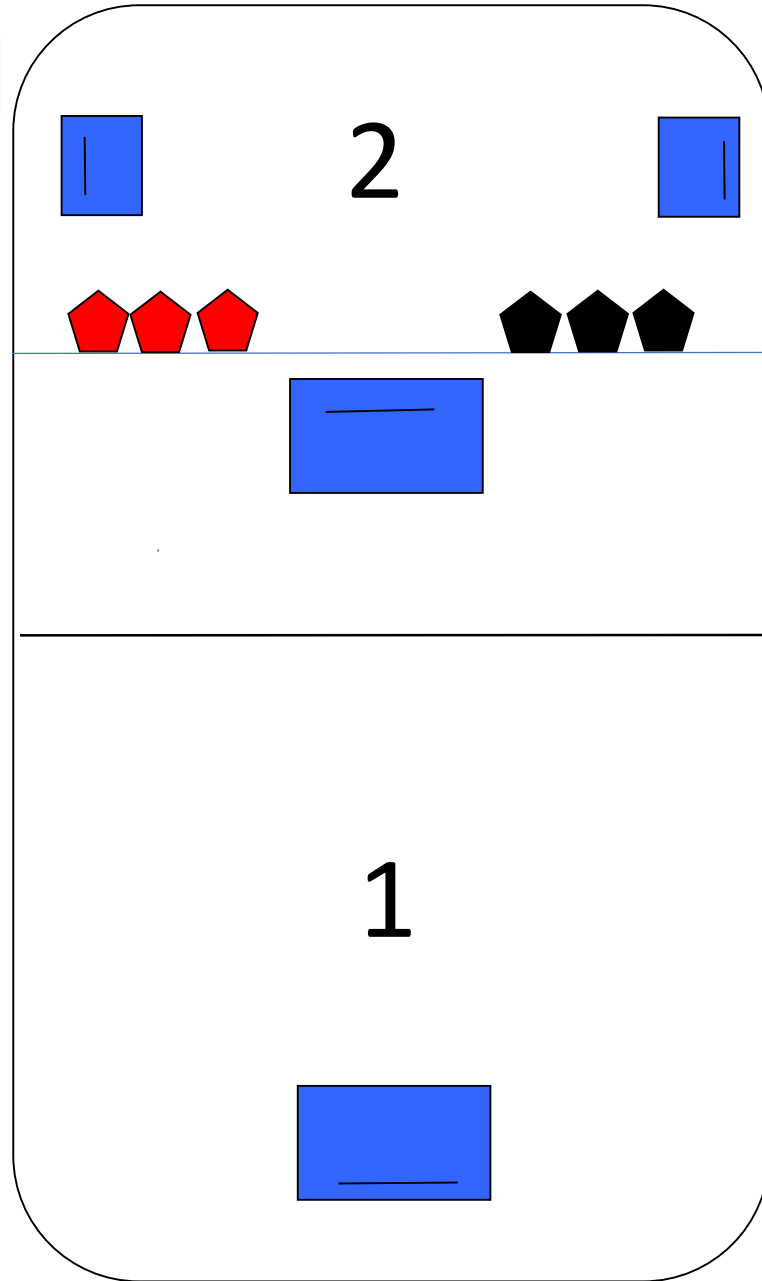
Plan 1. (STOR PLAN)
Stora mål + målvakt OBS SPEL MED 2
TILLSLAG

Plan 2.
Spel 3 mot 3
Små mål

Spel

Teckenförklaring

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



Spel OLIKA ANTAL

Moment:

Plan 1. (STOR PLAN)
Stora mål + målvakt
Olika antal spelare ut på planen hela tiden.