

TRÄNINGSUPPLÄGG P09 V47-48














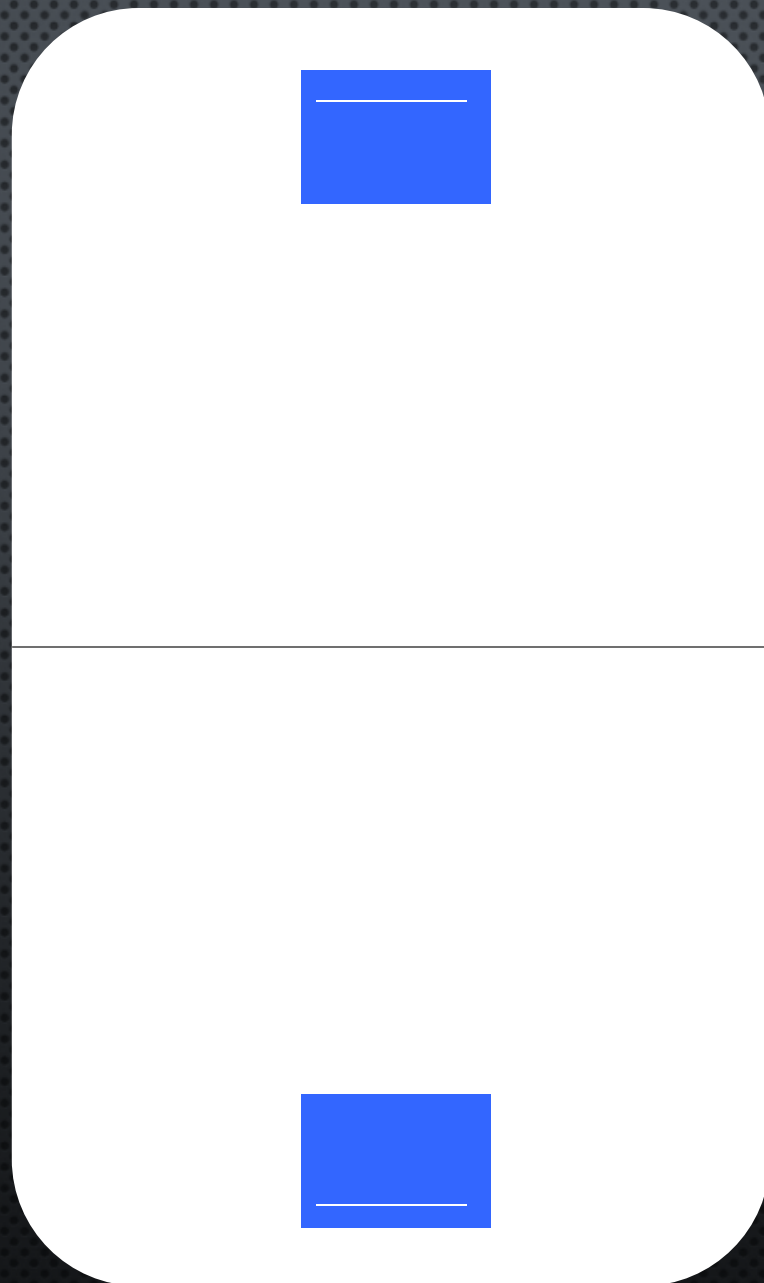
FOKUS: SKOTT/SPELMOMENT/PASSNINGSSPEL

- 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!
- FÖRÄLDRAR ANMÄLAN TILL POOLSPEL

UPPVÄRMNING

Teckenförklaring

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












STAFETTER

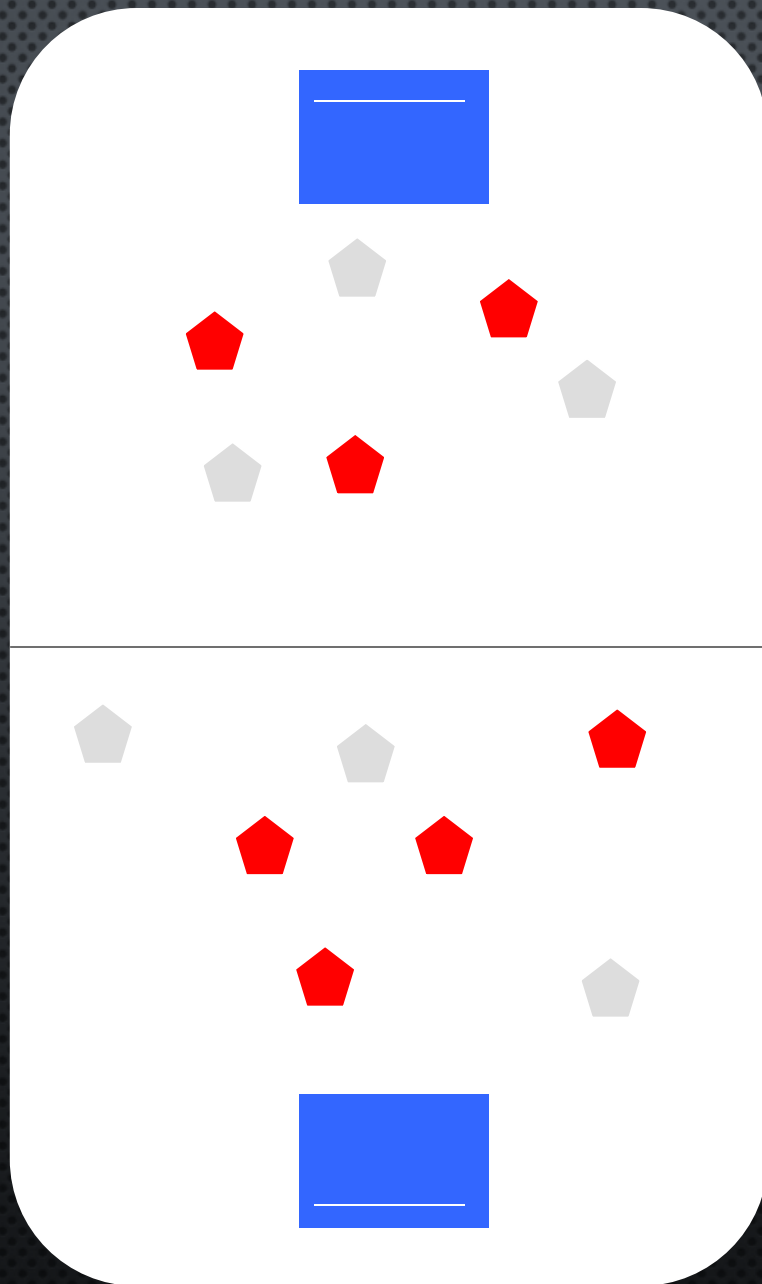
Moment:

Olika typer av stafetter.
*Med och utan boll och klubba

UPPVÄRMNING

Teckenförklaring

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






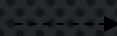

LEK

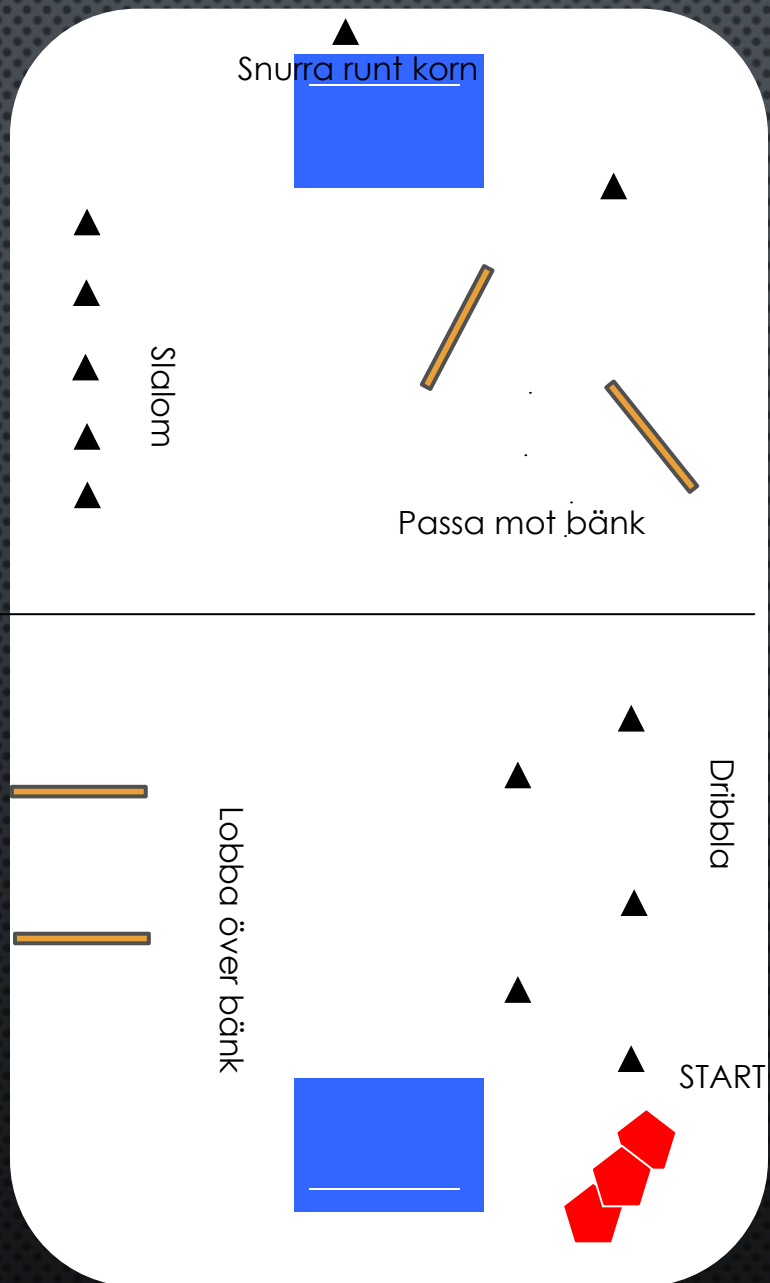
Moment:

Doppboll:
Med stora mål och innebandyball.
Efter ett tag flera bollar.

TEKNIK

Teckenförklaring

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








TEKNIKANA (DRIBBLA)

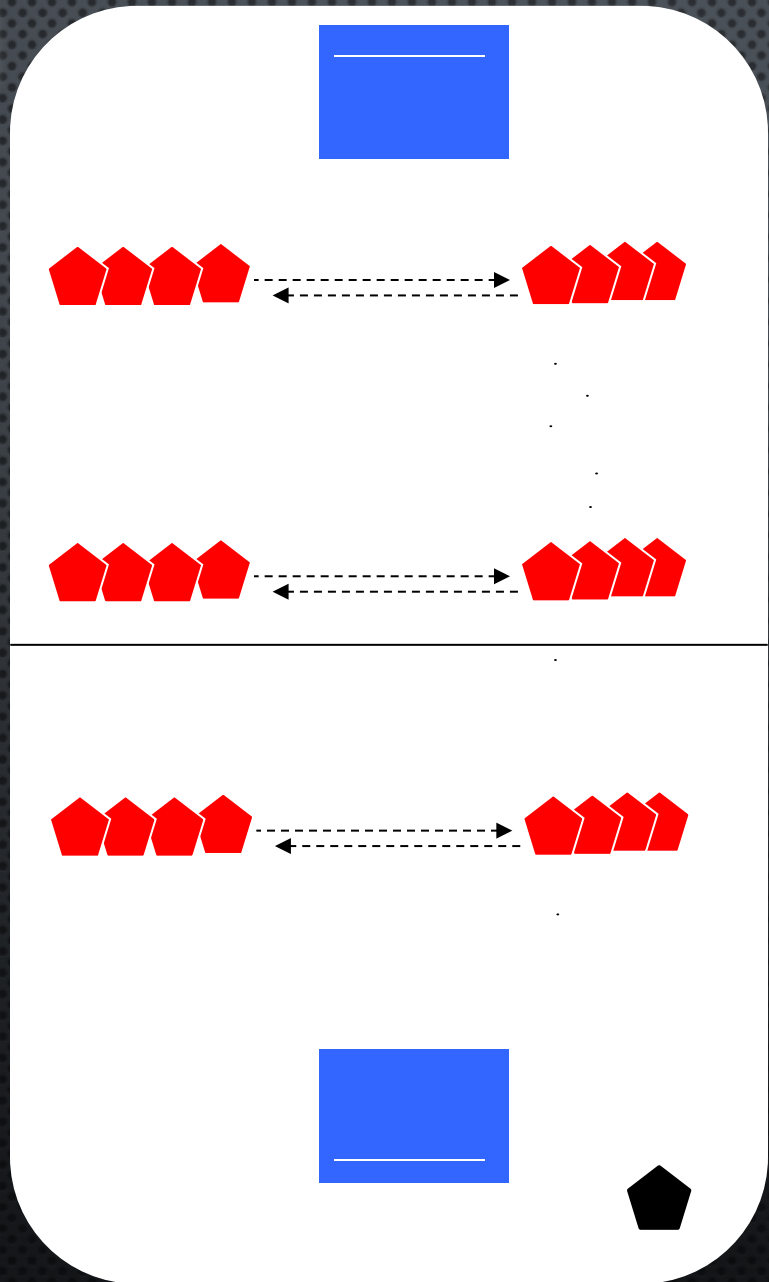
Moment:

Dribbla runt hela planen, olika hinder!

PASSNINGAR

Teckenförklaring

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



PASSNINGSLED

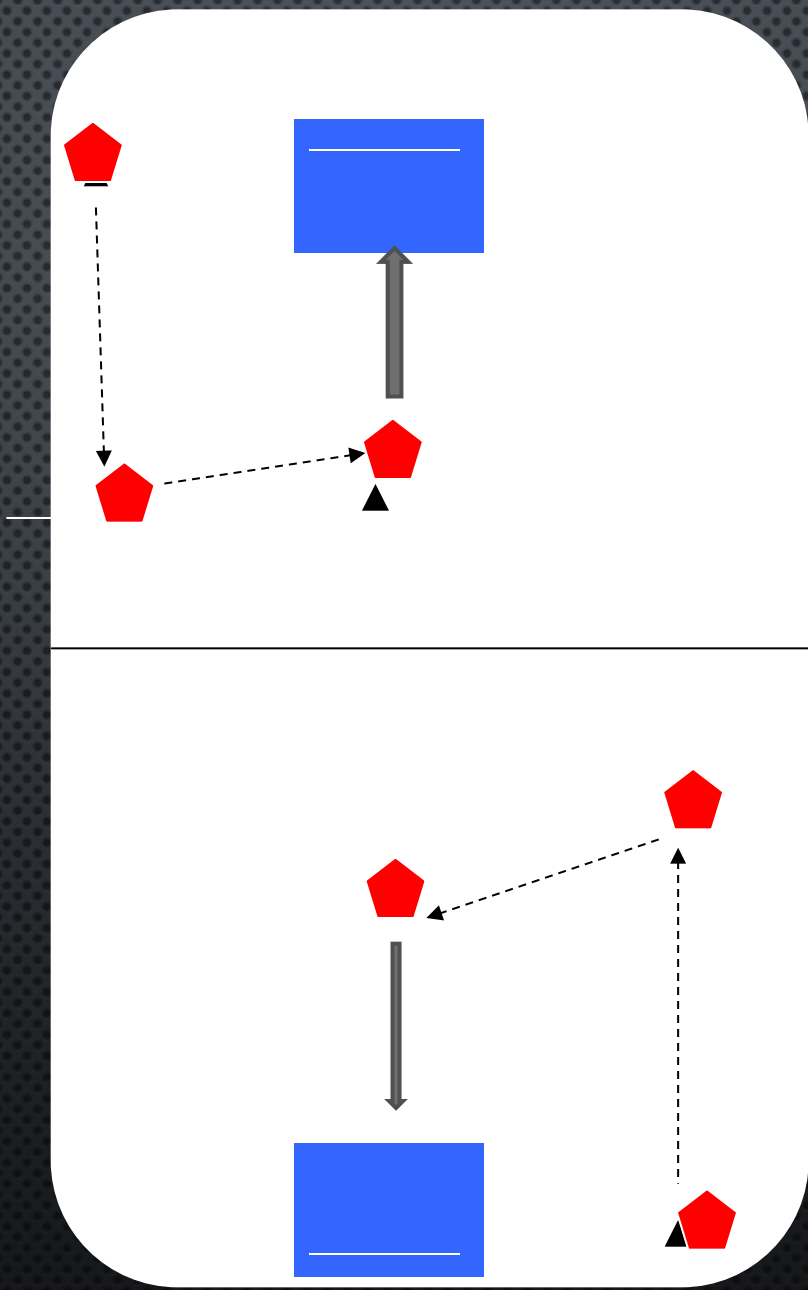
Moment:

Passa fram och tillbaka med olika lösningar.

PASSNINGAR

Teckenförklaring

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







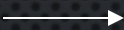




PASS SKOTT TRIANGEL

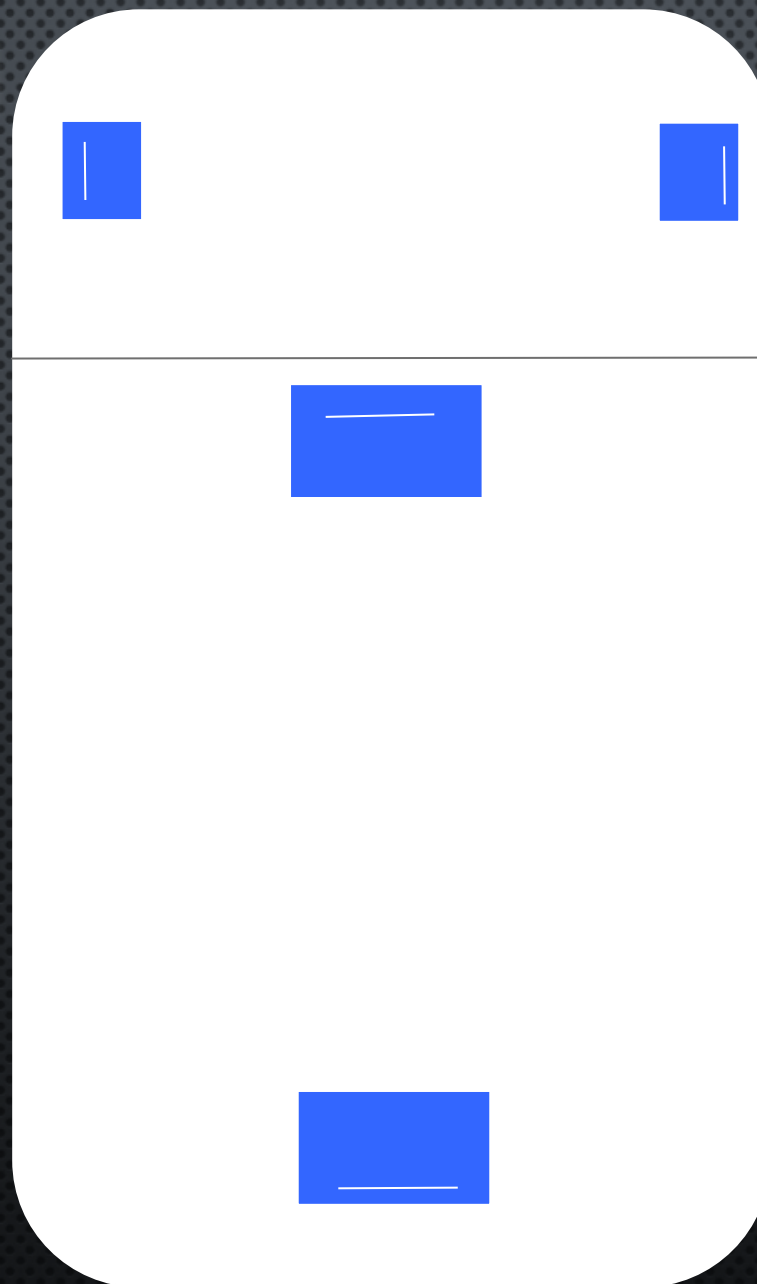
Moment:

PASSA – SPRINGA-PASSA-
SPRINGA- SKOTT

Spel

Teckenförklaring

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



Spel 3 mot 3

Moment:

Plan 1.
Spel 3 mot 3
Stora mål + målvakt

Plan 2.
Spel 3 mot 3
Små mål