

TRÄNINGSUPPLÄGG P09 V49-50



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



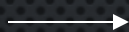
Ledare



Försvarare



Löp med boll



Löp utan boll



Passning



Skott



Kon



Boll

STAFETTER

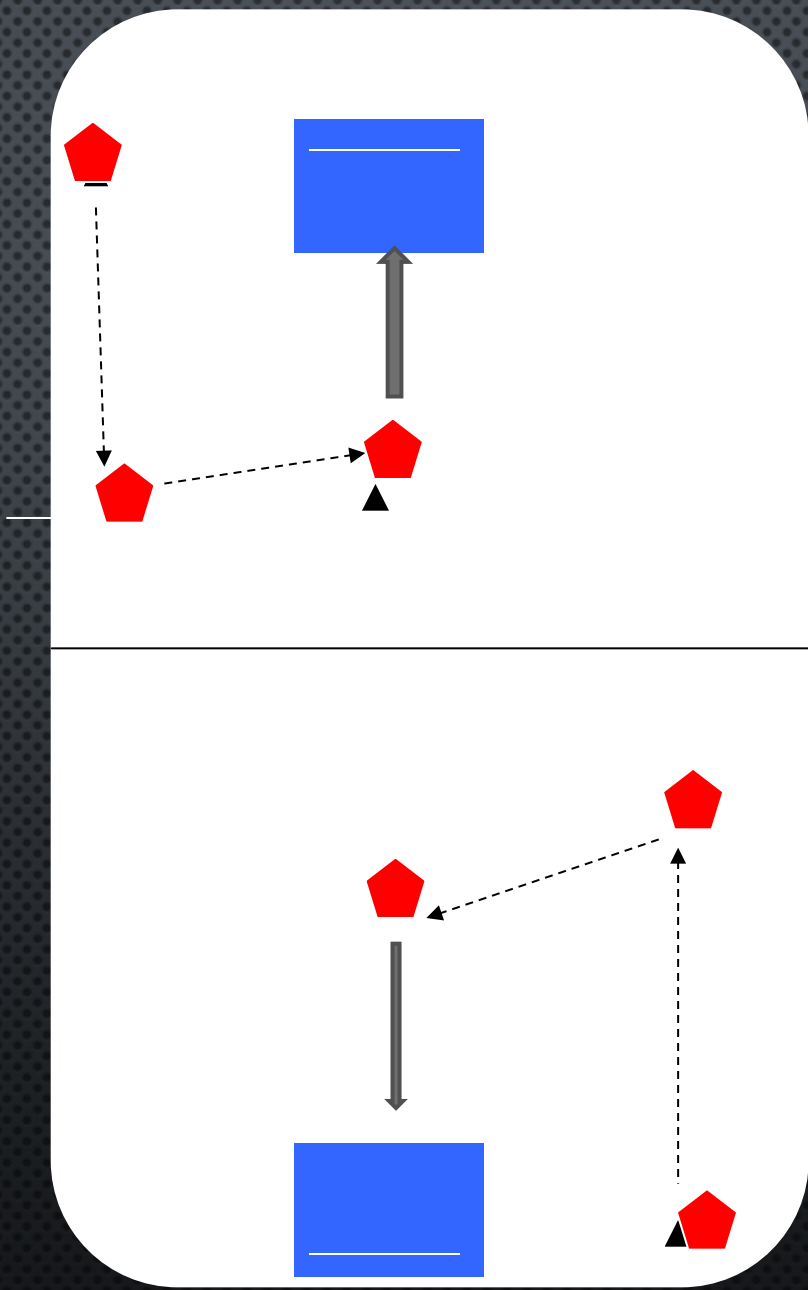
Moment:

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

PASSNINGAR

Teckenförklaring

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



PASS SKOTT TRIANGEL





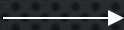




Moment:

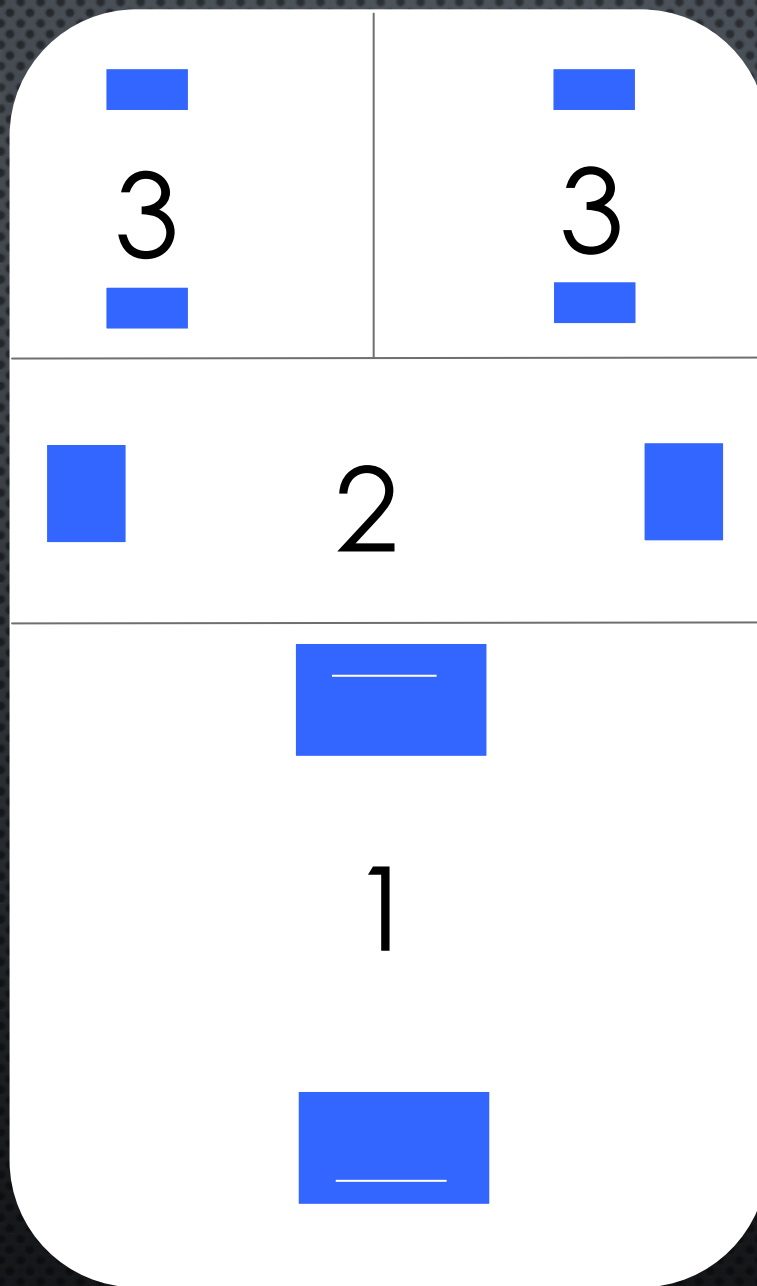
PASSA – SPRINGA-PASSA-
SPRINGA- SKOTT

Spel

Spel 3 mot 3

Teckenförklaring

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



Moment:

Plan 1.
Spel 3 mot 3
Stora mål + målvakt

Plan 2.
Spel 2 mot 2
Små mål

Plan 3
Spel 1 mot 1
Små mål