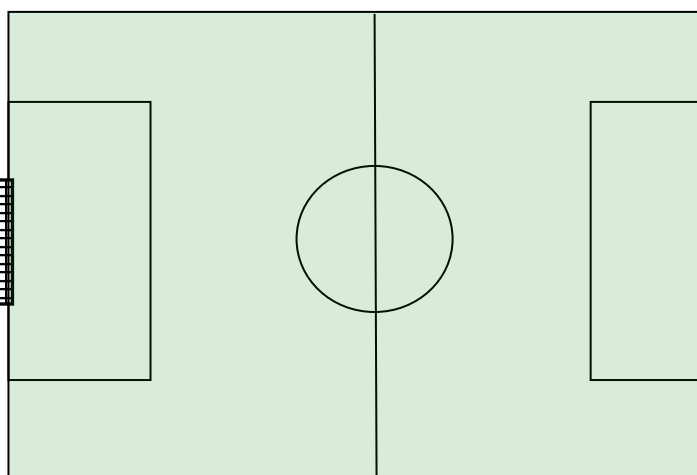


Dagens träning

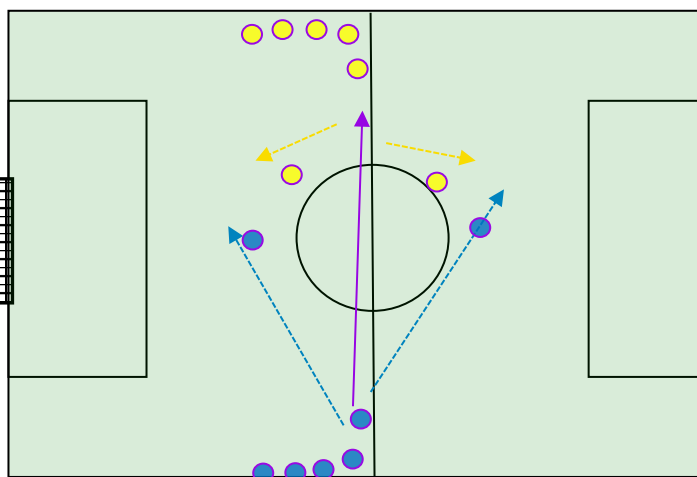
Dag	Onsdagar	Tid		Tema	
Datum	April	Plats	Kuben		

1	Uppvärmning (5 min)		Frånvarande
	5 min	Driva boll in/utsida lugnt tempo och öka sakta fart	
<i>(OBS! boll nära fötterna hela tiden)</i>			

2	Teknik	
	10 min	(1) Driva boll med utsida (vä/hö)
<i>(2) Driva boll med insida (vä/hö)</i>		
<i>(3) Sula med hö/vä fot</i>		
<i>(4) Driva boll med riktningsändring (180 g)</i>		
<i>stoppa bollen med sula och vända och driv åt motsatt håll</i>		
<i>(5) Driva boll med rikt.ändringar (slumpvis)</i>		

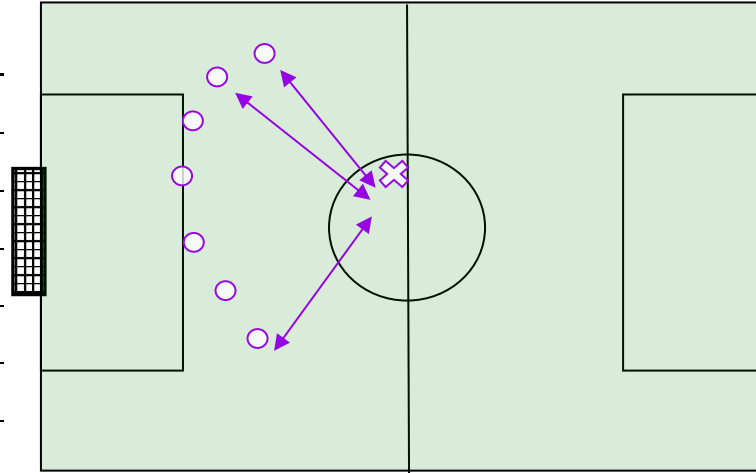


3	Anfall, försvar	
	15 min	Blå spelare passar till Gul, som möter Bollen, mottagning. Gul (anfallare) utmanar Blå (försvarare) försöker göra mål i ett av de två målen Om försvarare vinner boll blir den anfallare och anfallaren blir försvarare. Övn pågår tills det blir mål eller bollen hamnar utanför planen



s

4	Passn/Mottagn (statisk/dynamisk)
15 min	(1) Statisk passning/ mottagning
	<i>– en boll/ spelare, pass breddsida till tränare som passar åter, mottagning av spelare</i>
	(2) Dynamisk passning/ mottagning
	<i>En boll, pass breddsida till tränare som passar valfritt till nästa spelare, mottagning pass till tränare.</i>



5	Smålagsspel
15 min	<i>Spel (2-3 mindre planer), spel 2-2 eller 3-3, korta snabba byten</i>

Fokus på
pass/ mottagning,
S.U.P
(passningsSkugga –
titta **U**pp - **P**assa