

Dagens träning

Dag	Tid	Tema
Måndagar		
Datum	Plats	
April	Kuben	

1	Uppvärmning (5 min)	Frånvarande
	5 min <i>Driva boll in/utsida lugnt tempo och öka sakta fart</i>	

(OBS! boll nära fötterna hela tiden)

2	Teknik
	20 min (1) <i>Driva boll med utsida (vä/hö)</i>

(2) *Driva boll med insida (vä/hö)*

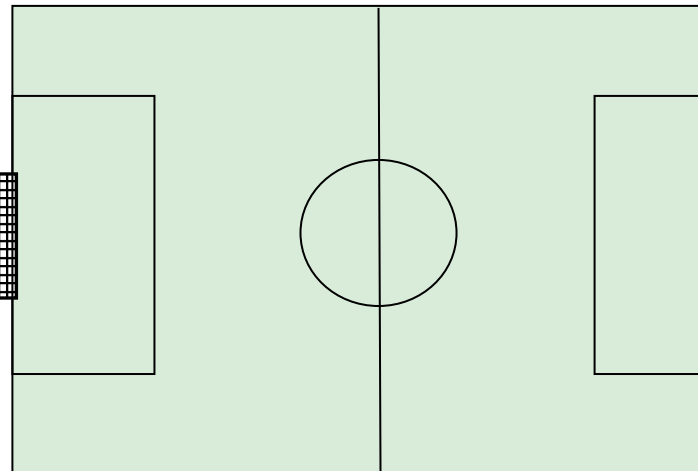
(3) *Sula med hö/vä fot*

(4) *Driva boll med riktningsändring (180 g)*

stoppa bollen med sula och vända och driv åt

motsatt håll

(5) *Driva boll med rikt.ändringar (slumpvis)*



3	Anfall, försvar
	20 min Blå och Gul spelare springer sidledes

runt konerna. Ledare (X) spelar fram boll (●) i

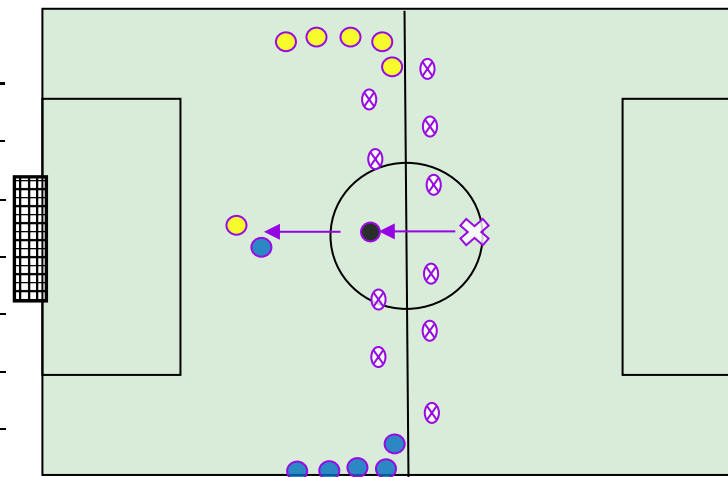
mitten, den spelare som kommer ut först ur kon-

banan blir anfallare, den andre försvarare

1-1 mot mål. Bryter försvaren kastas rollerna om.

Övn pågår tills det blir mål eller bollen hamnar

utanför planen. Återvänd till samma UL.



s

4 5+15 min	Skott (stillastående/rörelse)
	(1) Skott stillastående, rätt isättning

av stödben. Bestäm var skottet skall träffa!!!

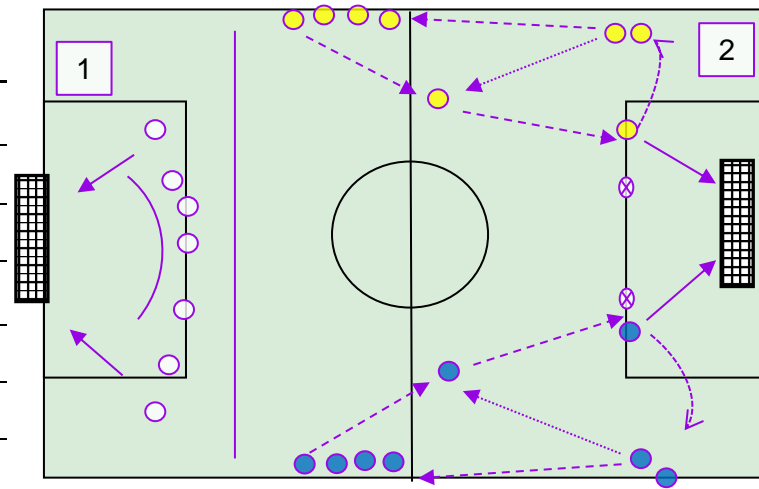
Byt vä/hö foten, byt platser i uppställningen.

(2) Skott i rörelse. Starta löpning, Pass från kompis, mottagn. Driv framåt, tajma för

skott i rörelse i höjd med kona.

Hö sida=hö fot, vä sida=vä fot

Efter skott snabbt till UL för passning ..



5 25 min	Smålagsspel
	Spel (2-3 mindre planer), spel 2-2 eller

3-3, 2-3 tillslag, korta snabba byten

Fokus på
pass/mottagning,
S.U.P
(passningsSkugga –
titta Upp - Passa