



Namn: 3 Plan

Nr:

Typ av övning:

Svårighetsgrad:

Syfte med övningen:

3 Planer igång
Samtidigt

Möjlighet att bärera
Vad man gör på
varje Plan

Instruktion: Exempel!

Plan 1: Spel med målvakt
- Småspel med fokers avslut

Plan 2: Teknikträning
- Ex Bollbehandling i
viss fart. Teknikbana
- Skottträning

Plan 3: Spel med småmål
- Spel med fokers rörelse
- Lekar med boll