

Lathund - öppen träning

Se detta som en handledning ni kan utgå ifrån.

Under den öppna träningen så är det viktigaste att umgås och ha roligt. Vi delar upp hallen i ett spelområde (ca 2/3 av hallen) samt ett teknikområde (ca 1/3 av hallen). Sargen och teknikbanor byggs upp av ungdomarna med hjälp av ledarna. Även städning sköts av ungdomarna.

Den öppna träningen är öppen för alla mellan 12-16 år och vi uppmuntrar att ungdomarna tar med kompisar. Klubbor finns att låna vid hissrummet.

Spelområde

- Här hjälper ledaren till med att dela upp i lag. Sedan körs matchspel 3 mot 3 eller 4 mot 4. Även målvakt om detta finns.

Teknikområde

- Denna del av planen är fri att använda som man vill. Man kan bygga teknikbanor eller bara skjuta om det är detta man vill göra.

