


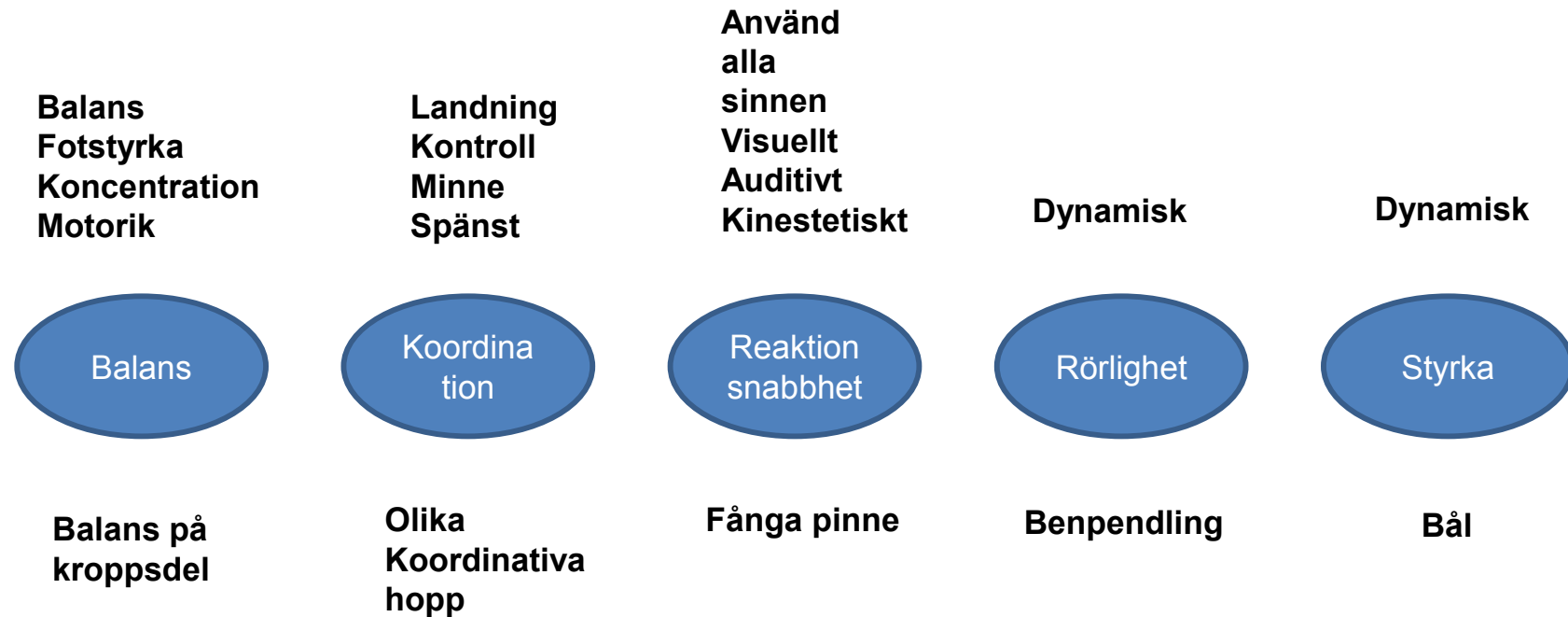
Vad är träningsbart när det gäller prepubertala barn?

Vilka fönster är öppna?

Vad bör jag tänka på!?

- Först barn sen kropp mot sport
- Jobba inifrån och ut
- Arbeta långsiktigt
- Hellre ladda med hagel än att var prickskytt
- Lita av varje dag principen
- Allting du kan göra framåt kan du göra bakåt
- Den dagliga träningen  större fokus
- Tänk omvänt  skapa förutsättningar  fysiska kvaliteter
- Betrakta/behandla alla som kommande "Världsmästare".

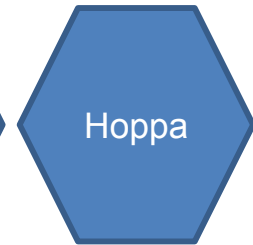
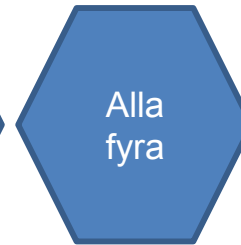
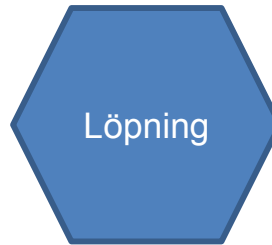
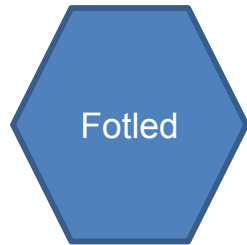
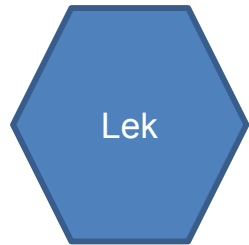
Planera din uppvärmning



Planera din uppvärmning

Lek
Reaktion
Förflyttning
Improvisation
Split vision

Balans
Fotstyrka
Koncentration
Motorik



Ta svans
Tunnelkull
4 mål

Balans på 1 ben
Blunda
Tåhäv
Hopp i sidled
Drag fram med tårna