

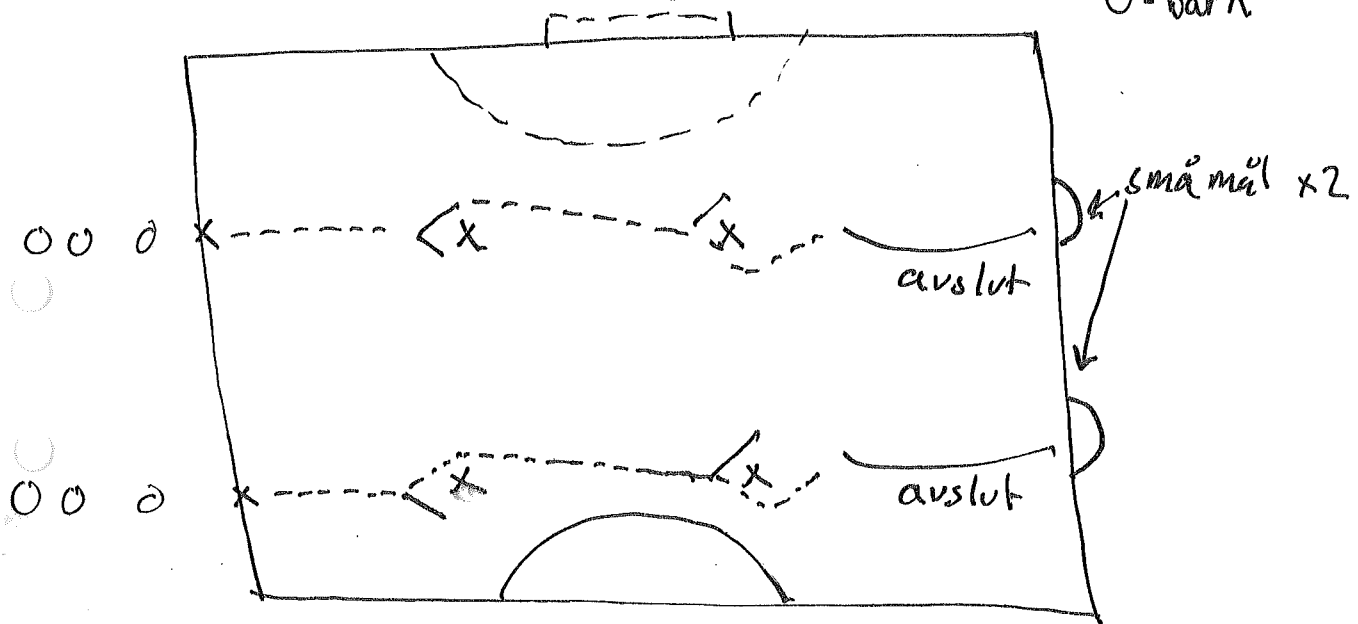
Pass 3 - Stationer

- Uppvärmning/lek x 10min
- Station 1 x 10min
- Station 2 x 10min
- Station 3 x 10min
- Station 4 x 10min
- Avslutning x 5min

Station 1 - Omväxling

Halvplan - 6 barn

x = kon
o = barn

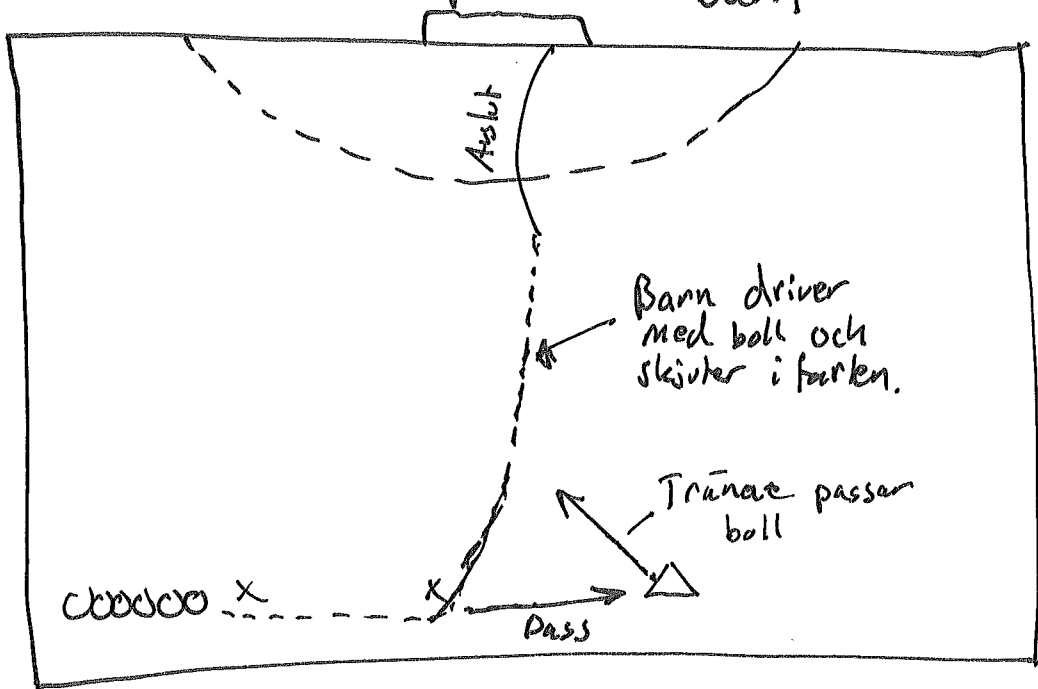


Börja med att gå igenom kroppsfiert när alla barnen sitter ner och kollar. Om något barn inte gör rätt, avbryt och instruera barnet.

Station 2 - Skott

Halvplan - 6 barn

X = skott
O = barn
Δ = tränare

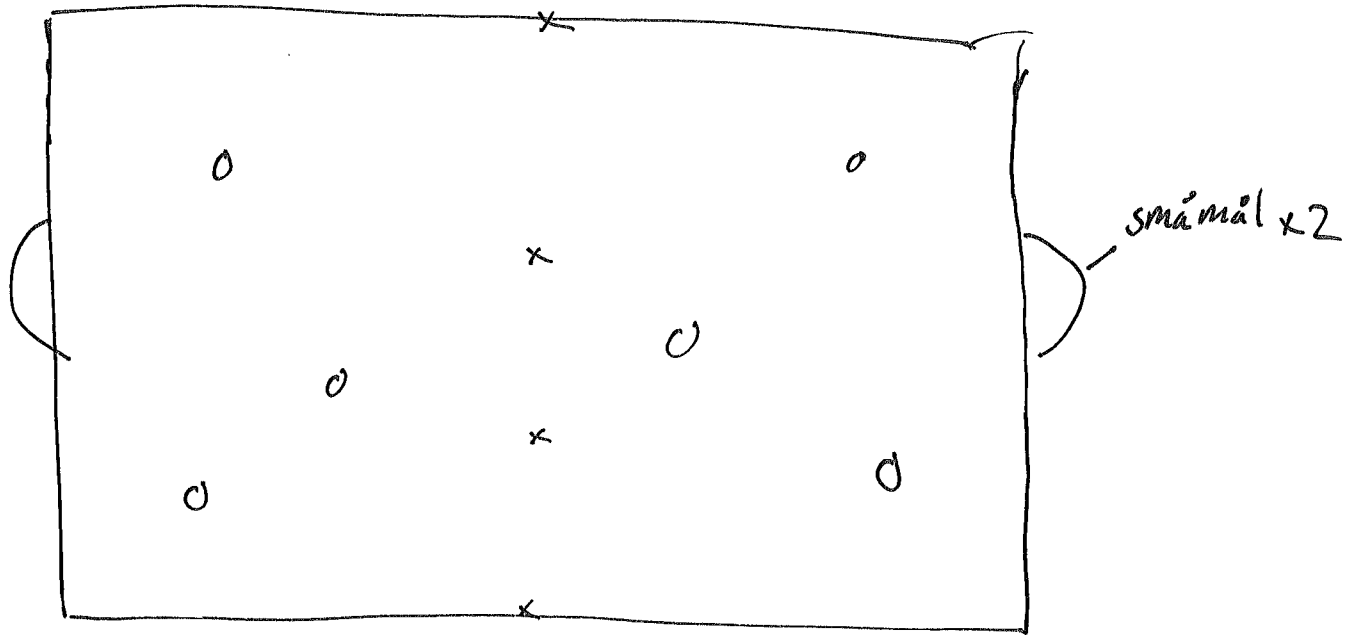


Börja med att tränare visar hur man skjuter.
Använd vristen och inte tårn.

Tänka på! Skjuta i farten. Stanna inte upp.

Station 3 - Match

Habiplan - 6 barn



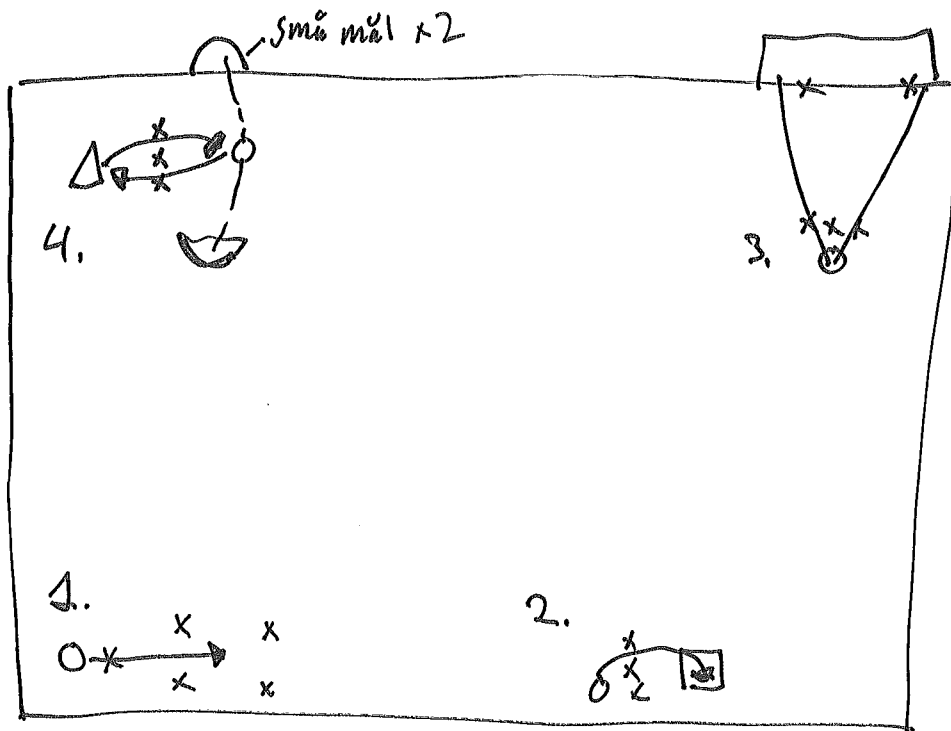
Försvarsida!

Alla barn i försvarande lag ska vara på sin planhalva/rätt sida om bollen, när motståndarna har bollen.

Ta även med into/Feedback från poolspelen.

Station 4 - Bollkänsla

Helvplan - 6 barn



1. Placera bollen innanför ytan.
2. Kasta boll i hinken
3. Placera bollen i mål
4. Passa Tränare, få tillbaka boll och placera i något av målen