

	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Dag	11/5/2023	12/5/2023	13/5-2023	24/5-2023
Datum	17,00-18,00	17,00-18,00	10,00-11,00	10,00-11,00
Tid	<b>Träning</b>	<b>Träning</b>	<b>Träning</b>	<b>Träning</b>
Aktivitet	Upprop (fotbollsrektorn)	Upprop (Tränare)	Upprop (Tränare)	Upprop (Tränare)
Start	Uppvärmning med boll 3-5 min	Uppvärmning med boll 3-5 min	Uppvärmning med boll 3-5 min	Uppvärmning med boll 3-5 min
Pass 1	Bedsidespassning (bredsida)	Skott (Vrist) (Bredsida)	Bredsidespassning genom häck	Nick på kolon
Pass 2	Visa bredsida (dela på 2+1 boll)	Visa skott (MV+Kolon) 1 boll	Visa bredsida 2+1Boll Häck	Visa nick stillastående
Pass 3	Spel	Spel	Spel	Spel
	Dela in på lag 3+3 2 planer	Dela in på lag 3+3	Dela in på lag 3+3	Dela in på lag 3+3
Pass 4	Vem är rädd för Vargen	Prickskytte på bollar två lag	Vem är rädd för Vargen	Prickskytte på bollar 2 lag
	Ställ upp på kolon och låt alla krypa mellan benen	Ställ upp på kolon och låt alla krypa mellan benen	Ställ upp på kolon och låt alla krypa mellan benen	Ställ upp på kolon och låt alla krypa mellan benen
Avsl pass	Tunneln	Tunneln	Tunneln	Tunneln
	Ställ upp föräldrar och låt alla barnen gå genom tunneln	Ställ upp föräldrar och låt alla barnen gå genom tunneln	Ställ upp föräldrar och låt alla barnen gå genom tunneln	Ställ upp föräldrar och låt alla barnen gå genom tunneln
Avslut	Tack o Hej	Tack o Hej	Tack o Hej	Tack o Hej
	Fråga vad barnen tyckte om träningen	Fråga vad barnen tyckte om träningen	Fråga vad barnen tyckte om träningen	Fråga vad barnen tyckte om träningen
	OBS nedan skall alltid med upp till plan:			
Uppv	Uppvärmning:Konskog, löpning på kolon	Uppvärmning: Dribbling mellan konor	Uppvärmning:Konskog, löpning på kolon	Uppvärmning: Dribbling mellan konor
Vargen	Västar+Bollar+konor+4 st mål och Läkarväska	Västar+Bollar+konor+4 st mål och Läkarväska	Västar+Bollar+konor+4 st mål och Läkarväska	Västar+Bollar+konor+4 st mål och Läkarväska