

Exempel på träningschema hela säsongen

Vecka	Måndag	Ansvarig	Ass	Torsdag	Ansvarig	Ass
45	Passning			Teknik		
46	Teknik			Skridsko		
47	Passning			Skott		
48	Skridsko			Teknik		
49	Skott			Skridsko		
50	Passning			Teknik		
51	FRITT			FRITT		
2	Skridsko			Skott		
3	Spel			Passning		
4	Teknik			Teknik		
5	Passning			Skridsko		
6	Skott			Passning		
7	Passning			Teknik		
8	Spel			Spel		
9	FRITT			FRITT		
10	FRITT			FRITT		

Den som är Ass tränare tar hand om uppvärmingen

Kom ihåg att den som är ansvarig tränare ska försöka vara på plats ca 30 min innan träningen startar för att låsa upp omkl rummet. På torsdagar gör vi vad vi kan.

Ansvarig tränare registrerar närvaro på laget.se

Det ska också registreras på Idrottonline det gör Manager.

Tänk på att vara kreativa i tanken när ni gör övningen. Ni har övningsbanken att ta hjälp av men gör gärna egna övningar.

Är det t.ex skott som ska övas kan man göra den i en annan övning som avslutas med skott / avslut. Det viktigaste är att fokus ligger på skottet / avslutet och inte på de andra detaljerna i övningen.