

## Planering träningar HT 2024

Tisdag 2024-11-19

Försvar 3-2-1

Börja med kort genomgång

Ställer upp på en sida om och om igen

Målvakten fokuserar på att vara rätt placerad

Med anfall på slutet. (Övning eller match.)

Torsdag 2024-11-21

Målvaktsträning

Fortsätta med 3-2-1

Genomgång och laget får förklara vad vi ska göra.

Liknande som på tisdagen.

Tisdag 2024-11-26

Grundanfallsspel

2 kombinationer

Kantväxel + en kombination

Torsdag 2024-11-28

Målvaktsträning

Fallträning - tjockmatta, tunnare mattor

Clara i 13/14?

Nellie Ankreus från F19?

Irman Smaic?

Knäskydd?

Tisdag 2024-12-03

Fallträning - tjockmatta, tunnare mattor?

Clara i 13/14?

Nellie Ankreus från F19?

Irman Smaic? Brottning/MMA

Knäskydd?

Kontakta idrottslärare på Gymnasiet - mattor?

Torsdag 2024-12-05

Målvaktsträning

Pass och skott - träffsäkerhet

Tisdag 2024-12-10

Rörelse Individuellt 9 meter (Meja har en övning)

Kontringar

Torsdag 2024-12-12

Målvaktsträning

Försvar mot och kontringar

Grundanfall

Kombination 1 - 2

Tisdag 2024-12-17

Grundanfall

Kombination 1 - 2

Torsdag 2024-12-19

Målvaktsträning

Önsketräning

Julfika för hela gänget.

## **Vad vi vill fokusera på:**

Målvakter målet är två st som vill. Ella Lovisa? Ebba?

Allmän inställning till att vara med i laget. Motiverade och fokuserade.

Hur ska vi arbeta med mjuka värden? Hur ska vi få varje individ att blomstra?

Fart och rörelse övningar. Hitta nya?

Kontrollerade passningar.

Sikta och få bollen dit.

Tips och hjälp från de äldre spelarna. Förebilder Damjuniorerna?

Scenarioträning varje position för sig. Fokus på en per träning.

Lära sig hur man ramlar.

Försvar 5-1, 3-2-1

Kombinationsspel

Grundanfallsspel - komma i fart och när