

Planering träningar VT 2025

Tors 2025-01-09

Försvar 3-2-1.

Matchspel.

Målvakter individuell träning 20 första minuter. Meja

Med anfall på slutet. (Övning eller match.)

Måndag 2025-01-13.

Totalövning över hela plan/cirkelövning.

Målvaktsträning Hitta övningar 3 st.

15 min fys Andreas sista.

Komma i fart/kontringar.

Man/Man spel på slutet.

Torsdag 2025-01-16.

Grundanfallsspel.

Kombinationer nöta in.

Linjespel.(Spärr)

Matchspel

Mån 2025-01-20

Målvaktsträning

Kontring grunder uppspel.

Fys

Torsdag 2025-01-23.

Fokusera kantövning Andreas .

Spela mycket match.

måndag 2025-01-27

Pass och skott – träffsäkerhet

Fys.

Tors 2025-01-30

Rörelse Individuellt 9 meter (Meja har en övning)

Kontringar

måndag 2025-02-03

Målvaktsträning

Försvar mot och kontringar

Grundanfall

Fys

Tisdag 2025-02-06

Grundanfall

Kombination 1 - 2

Vad vi vill fokusera på:

Målvakter målet är två st som vill. Ella 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?

Scenioträning 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