

Träningsmodell

- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400.

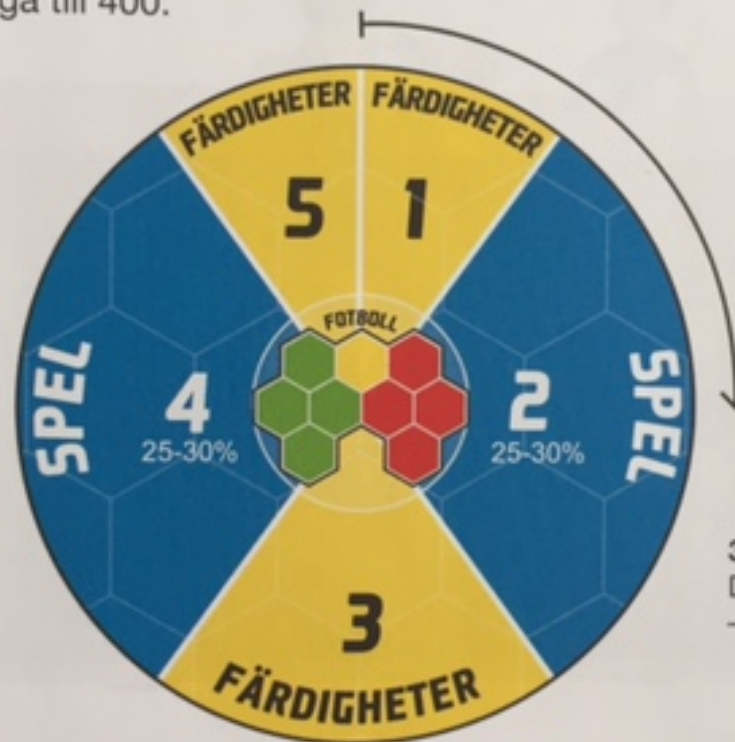
5 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

Träningspass nivå 1



1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Förslag på träningsmodell på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).