

Visa – pröva – instruera – öva

Träningsupplägg

1. Uppvärmning med boll
2. Teknikträning. Kan kombineras med uppvärmning.
3. Spelträning och spelmoment

Få övningar 2-4 st. Var noggrann och gör dem långsamt.

Varje övning har:

Syfte = Varför

Organisation = Var på planen, hur stor yta, antalet spelare

Anvisningar = Vad ska man göra

Instruktion = Hur ska det göras

Teknikmoment att jobba med.

Finta/dribbla

- Riktningförändringar.
- Utmana
- Tempoväxlingar

Tillslag

- Passning, korta/långa.
- Skott

Mottagning/Medtagning

- Flytta alltid bollen

Vändningar

Nick