

TRÄNING 5/4

KL: 13
PLATS: MOVALLEN

SYFTE/
INSTRUKTION

SAMLING

INFO ANG TRÄN-INNEHÅLL: TEKNIK,
PASSNINGSSPEL.

(S) FÅ SPELARNA
DELAGTIGA,
FÖRSTÅENDE.

(20 min)

UPPVÄRMNING (5st = 5 bollor)

"LANDSKRONA"

* RÖRA SIG I YTAN, TA
EMOT BOLL STILLASTÅENDE.

* SOM OVAN, DOCK I RÖRELSE
+ BOLLFLYTT.

* RÄTT VÄND PÅ 1:A TOUCH
(SÅ BRA ATT VI KUNN SPELA
PÅ 2:A TOUCH)

* TILL BAKASPEL I BÅGE
(MOTTAG BORTRE FOT)

* DRIBBLA
- 2 FOT.
- ÖVERSTEG.
- BALASFINN.

(S) VÄRMN
MED
PASS + TEKNIK

(I) Leverans,
Mottag.

(I) Stora rörelser.

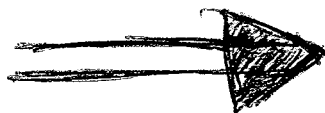
(I) TANKE,
PLANERA.

(20 min)

"PASS-ÖVNING"

"LANDLUGSKVADRATEN"

SE BILAGA

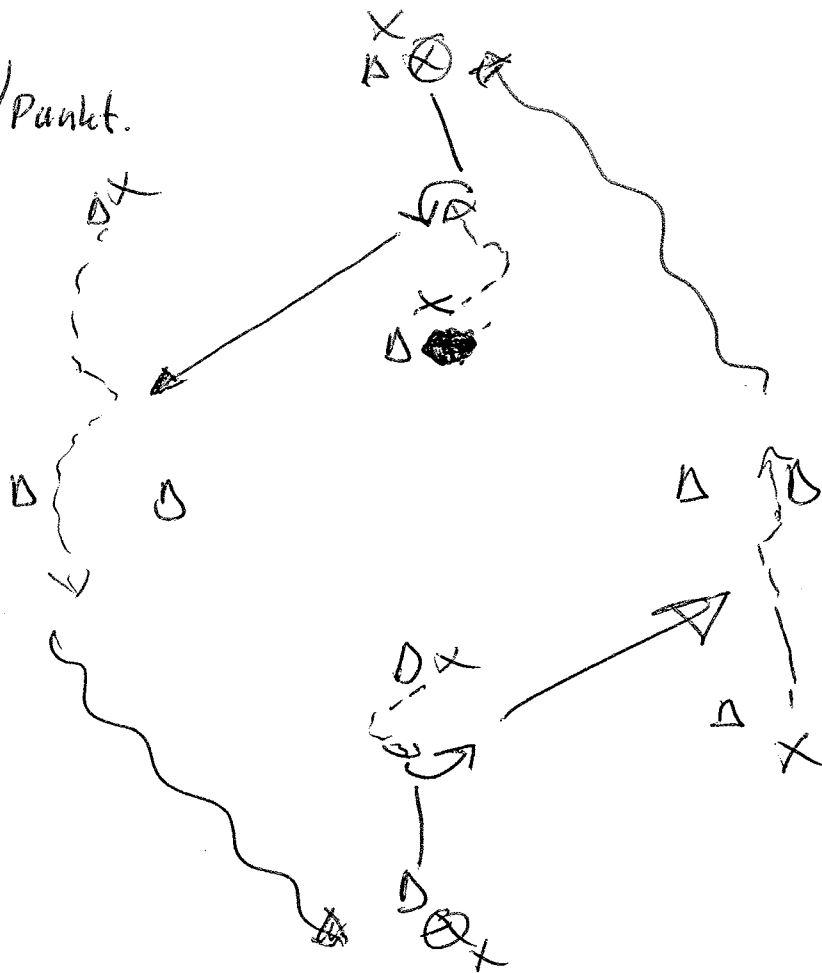


PASSÖVNING

(20 min)

"HIF-SPELÖVNING"

2,5 min/punkt.



- * FRAMFÖR.
- * HÖTA 1:A KON RIKTFÖRÄNDRA PÅ 2:A.
- * HÖTA 2:A KON RIKTFÖRÄNDRA PÅ 1:A
- * HÖTA 2:A KON RIKTFÖRÄNDRA BAKOM 2:A.
- * MÖT RIKTFÖRÄNDRA PÅ BAKRE.

MATCHINSTRUKTIONER

RÄTTVÄND — FELVÄND.

TANKE
6