

Träning 3

Skott

Uppvärmning ca 10 min

- **Uppvärmning med boll**

- Dubbel tramp
- Enkeltramp
- Triangeln
- Tre mellan fötterna –sulan höger – tre mellan – vänster sula osv..
- Insida - utsida - insida - byt fot – insida – utsida insida byt fot ...

- **Boll kull**

- 2 eller 3 spelare har västar synliga i handen för att visa att de jagar.
Bland övriga spelare finns 2 eller 3 bollar som kastas emellan varandra. Den spelare som har bollen får inte "kullas".
Spelarna måste titta upp samt vara beredda att fånga bollen som kastas till dem när de jagas.
Ny "kullad" spelare tar västen i handen och jagar.

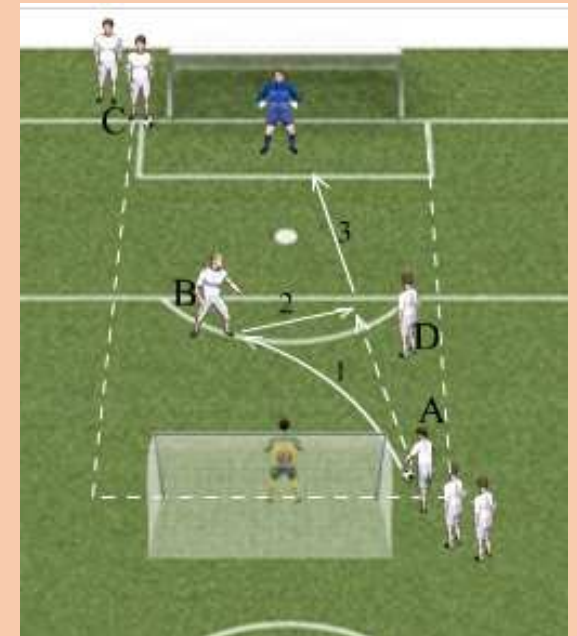
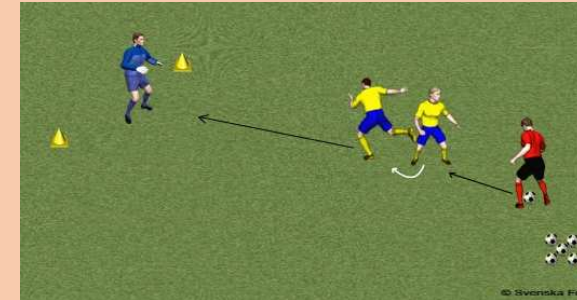
Teknik ca 20 min

- **Passning, mottagning/vändning, skott**

- En spelare passar till en kamrat som tar emot, vänder och skjuter. Byt uppgifter.

- **Skott**

- Organisation: Hela laget och 2 målvakter.
Avstånd mellan målen 15-20 meter.
Anvisningar: A passar B, som försöker passa direkt till framspringande A som skjuter.
A och B byter plats.
C passar D o s v.



Träning 3

Skott

Spelträning

ca 10min

Anvisningar

Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.
Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar

Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?

Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen
startar andra laget målvakt spelet
med ny boll.

Alternativt

Smålagsspel

Små planer med två mål per lag

Helplansspel ca 15 min

Stretcha med boll

ca 5 min

Sittande

- rulla bollen runt benen

Stående bredbent

- rulla bollen runt fötterna
- Håll i bollen och runda benen
- Två och två
- skicka bollen runt er
- Skicka bollen över och under er

