



Träningspass 2016

Varje träning innefattar en basträningsdel som bygger kondition och styrka samt förebygger skador. Den innehåller också en rolig lek för att vi ska få leka, känna glädje och skratta tillsammans. Huvudmomentet är olika färdighetsövningar. Till sist avslutar vi med matcher.

Vi startar vecka 14 och kör fram till och med vecka 24 (13-19:e juni).

- 1, V14, basövningar, dribblingar, passningar längs marken, skott
- 2, V15, basövningar, växla spelare, inlägg, hörnor
- 3, V16, basövningar, stående tacklingar, kamp om bollen, nicka

- 4, V17, passningar, passningar längs marken brons, passningar längs marken silver
- 5, V18, passningar, passningar längs marken guld, passningar längs marken mästare
- 6, V19, passningar, avancerade markpassningar brons, avancerad markpassningar silver
- 7, V20, passningar, avancerade markpassningar guld, avancerade markpassningar mästare

- 8, V21, passningar, lobbpassningar brons, lobbpassningar silver
- 9, V22, passningar, lobbpassningar guld, lobbpassningar mästare
- 10, V23, passningar, inlägg brons, inlägg silver
- 11, V24, passningar, inlägg guld, inlägg mästare

- 12, V33, dribblingar, dribblingar brons, dribblingar silver
- 13, V34, dribblingar, dribblingar guld, dribblingar mästare
- 14, V35, dribblingar, avancerade dribblingar brons, avancerade dribblingar silver
- 15, V36, dribblingar, avancerade dribblingar guld, avancerade dribblingar mästare

- 16, V37, försvar, försvar brons, försvar silver
- 17, V38, försvar, försvar guld, försvar mästare
- 18, V39, försvar, avancerat försvar brons, avancerat försvar silver
- 19, V40, försvar, avancerat försvar guld, avancerat försvar mästare

- 20, V41, försvar, målvakt brons, målvakt silver
- 21, V42, försvar, målvakt guld, målvakt mästare
- 22, V43, skott, skott brons, skott silver
- 23, V44, skott, skott guld, skott mästare

- 24, V45, skott, avancerade skott brons, avancerade skott silver
- 25, V46, skott, avancerade skott guld, avancerade skott mästare
- 26, V47, skott, frisparkar brons, frisparkar silver
- 27, V48, skott, frisparkar guld, frisparkar mästare

- 28, V49, skott, straffar brons, straffar silver
- 29, V50, skott, straffar guld, straffar mästare