

Träning på IK Vista Vårtermin

Övningar	v18		v19		v20		v21		v22		v23		v24		v25	
Veckodag:	Mån	Ons	Mån	Ons	Mån	Ons	Mån	Ons	Mån	Ons	Mån	Ons	Mån	Ons	Mån	Ons
Tid:	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45	17:30-18:45
Träningspass	Pass1	Pass2	Pass3	Pass1	Pass2	Pass3	Pass1	Pass2	Pass3	Pass1	Pass2	Pass3	Pass1	Pass2	Pass3	Pass1
Tränare:																
Emil	x		x		x		x	x		x		x		x	x	
Ola		x	x		x		x		x	x		x		x		x
Anna		x		x	x		x		x		x	x		x		x
Christer		x		x		x	x		x		x		x	x		x
Dennis	x	x		x		x		x	x		x		x		x	x
Jakob	x		x	x		x		x		x	x		x		x	
Oscar	x		x		x	x		x		x		x	x		x	

Pass 1

- Samling
- Uppvärmning (10-15 minuter):
 - Springa 2 varv
 - Fys i cirkel/linje (fokus stabilitet)
 - Ryck/ Tempo
- Övningar:
 - Station 1. Skottövning
 - Station 2. Kvadraten eller Cirkeln
 - Station 3. Spel med små mål
 - Station 4. Parvis bollutkast, kamp om boll mot mål
- Samling, avslutning

Pass 2

- Samling
- Uppvärmning (10-15 minuter):
 - Springa 2 varv
 - Fys i cirkel/linje (fokus stabilitet)
 - Ryck/ Tempo
- Övningar:
 - Station 1. Matchövning 7 mot 7 (2 grupper)
Ledare stannar upp och analyserar och coachar spelet med barnen.
 - Station 2. Bollkontroll i kvadrat
 - Avslutningsövning, förslagsvis stafett
- Samling, avslutning

Pass 3

- Samling
- Uppvärmning (10-15 minuter):
 - Springa 2 varv
 - Fys i cirkel/linje (fokus stabilitet)
 - Ryck/ Tempo
- Övningar:
 - Station 1. Anfallsövning. 2-4 anfallare mot försvarare.
 - Station 2. Spelövning i större kvadrat, håll boll inom lag.
Bollförande lag har en man mer, förslagsvis med ledare.
 - Station 3. Parvis passningsövning, flytta boll i sidled med kon.
Tänk på att variera avstånd. Helst två tillslag.
 - Station 4. Vägpass/ Löpboll. Avslut mot mål.
- Samling, avslutning