



2021-03-18

Spelarutbildningsplan

3 mot 3

Tips till träningen

En ledare per sex spelare

Stationsträning med fotbollslekar och spel- ***fokus på leken!***

Träningen ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Tips till matchen

Lika speltid för alla.

3 avbytare.

Byten sker företrädesvis i paus.

Träningsinnehåll

Driva

(Vända)

(Skjuta)

Koordinationsövningar, Stafetter och hinderbanor=Lek

Ledarutbildning

Tränarutbildning c

Fokus på

Glädje, teknik och ***Individen.***

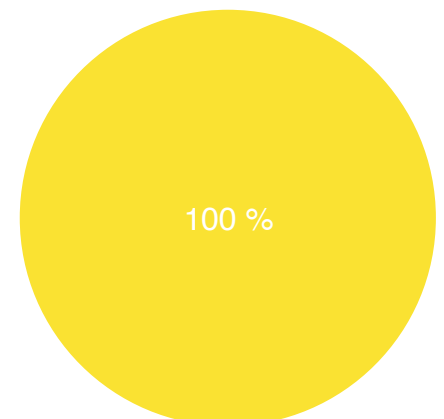
Anfall

-Driv och dribbla.

Försvar

-Direkt återerövring

● Fokus på leken!



Planeringshjulet