**Tisdagsträningarna Våren 2019**

**1. Uppvärmning i form av lek med boll 15 min.**

**2. Gruppindelning**

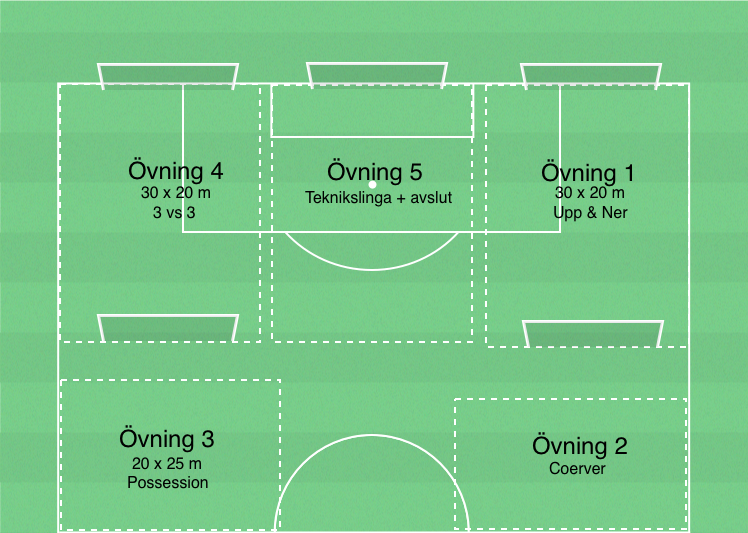
Färre än 28 = 3 grupper (3 stationer)

28-36 = 4 grupper (4 stationer)

37 eller fler = 5 grupper

**3. Stationer (4-5 stycken) 60 min.**

1. Spelövning, ca 30 x 20 meter. Upp & Ner
2. Övning 2 = Coerver
3. Spelövning, ca 25 x 20 meter. Länk: [Posession](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=f6296a8d-6d69-4d62-93e1-99f7a0beb08f#video-dialog)
4. Spelövning ca 30 x 20 meter. Länk: [Spelövning 3v3](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=d48147a9-3ce2-4091-bd27-2bcc6e61d300#video-dialog)
5. Övning 5 = teknikslinga med avslut på mål (denna övning tar vi bort om vi är färre än 37 spelare)



**4. Avsluta med enklare tävling/lek (10min)**