

Datum	6/5-2014	13/5-2014	20/5-2014	27/5-2014	3/6.2014	Håll tid
Aktivitet	Träning	Träning	Träning	Träning	Träning	16,45-17,00
Start	Upprop	Upprop	Upprop	Upprop	Upprop	17,00-17,10
Pass 1	Uppvärmning med boll	Uppvärmning med boll	Uppvärmning med boll	Uppvärmning med boll	Uppvärmning med boll	17,10-17,15
Pass 2	Bredsidespassning (bredsida)	Skott (vrist)	Bredsidespassning (Häck)	Skott/Bredsidespassning	Nick, håll i bollen och låt	17,15-17,45
	Visa bredsida dela på 2 + boll	Visa skott (MV+ kolong)	2 + 1 Boll (passa genom häcken)	Varva med passning och skott	huvud känna på bollen	
Pass 3	Spel	Spel	Spel	Spel	Spel	17,45-18,10
	Dela in på lag 5+5	Dela in på lag 5+6	Dela in på lag 5+7	Dela in på lag 5+8	Dela in på lag 5+9	
Pass 4	Lek (Svarte man)	Lek (Svarte man)	Lek (Svarte man)	Lek (Svate man)	Lek (svate man)	18,10-18,20
	Ställ upp på kolong och låt alla krypa mellan benen	Ställ upp på kolong och låt alla krypa mellan benen	Ställ upp på kolong och låt alla krypa mellan benen	Ställ upp på kolong och låt alla krypa mellan benen	Ställ upp på kolong och låt alla krypa mellan benen	
Avsl pass	Tunneln	Tunneln	Tunneln	Tunneln	Tunneln	18,20
	Ställ upp föräldrarna och låt alla barnen går igenom tunneln	Ställ upp föräldrarna och låt alla barnen går igenom tunneln	Ställ upp föräldrarna och låt alla barnen går igenom tunneln	Ställ upp föräldrarna och låt alla barnen går igenom tunneln	Ställ upp föräldrarna och låt alla barnen går igenom tunneln	
Avslut	Fråga barnen vad dom tyckte om Träningen	Fråga barnen vad dom tyckte om Träningen	Fråga barnen vad dom tyckte om Träningen	Fråga barnen vad dom tyckte om Träningen	Fråga barnen vad dom tyckte om Träningen	