**Träningar V20**

Mån

1. **Uppvärmning (Fyrkant)**
2. **Fasta situationer**: Dela in i två grupper för genomgång av inkast + hörnor

Fokus

-Inkast: Ordentliga inkast, närmast kastar (inte alltid backen som ska göra en 100m löpning)

-Hörnor: Uppställning, rörelse och att våga och vilja sätta dit foten/huvudet/rumpan eller vad som krävs för att bollen ska in i mål.

1. **En mot en med två små mål**

En försvarare som passar bollen till anfallaren, anfallaren får välja vilket mål man avslutar mot. Försvararen ska stoppa anfallet. Efter blir anfallaren försvarare och försvararen ställer sig i ledet för anfall. Fokus på ta sig förbli för avslut samt följsamhet som försvarare.

1. **Spel** (Fokus på fasta situationer som uppstår)

Lördag

1. **Uppvärmning** Triangelmål + Knäkontroll

En bild som visar text, skärmbild, grön

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

1. **Skottövning (Fotbollsfokus)**

En bild som visar text, linje, Teckensnitt, nummer

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

1. **Uppspel och En mot En.**

En bild som visar text, diagram, linje, skärmbild

AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.

1. **Spel**