

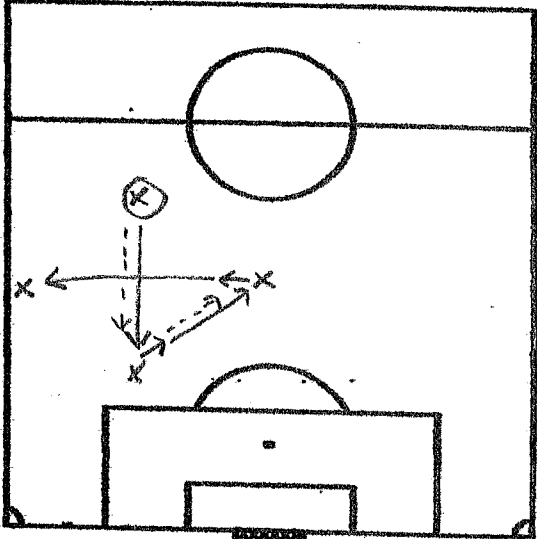
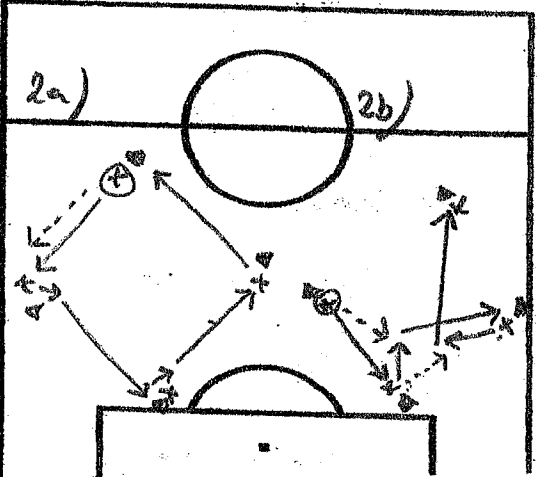
TRÄNINGSPROGRAM

Datum: 17/2-08

Plats: Karlstad I

Ant spelare: 16+2

Syfte: Passm. spel - teknik i passm./mott.
- spelförståelse i uppbyggnad

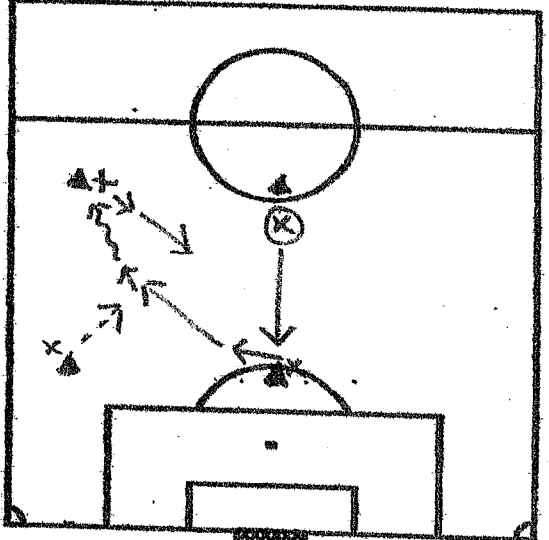
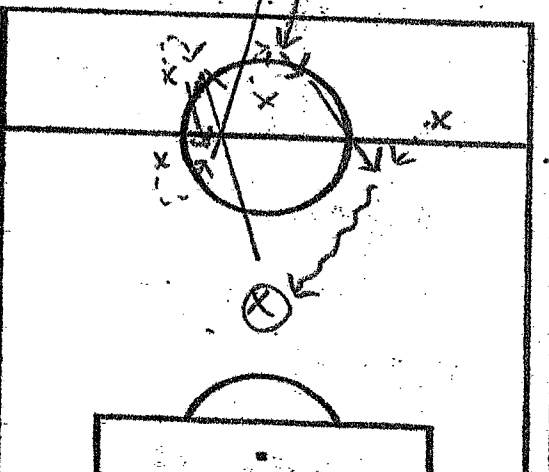
Tid	Träningsinnehåll	Organisation
	<p>1. <u>Uppvärmning</u></p> <p><u>Vad?</u> * passm./mottagn.</p> <p><u>Varför?</u> * träna olika tekniker i mott. * precision i passm.</p> <p><u>hur?</u> * Egokontakt * tajming i pass * "flytta boll" i vinkel</p>	
	<p>2. <u>Pjax-kvadrat</u></p> <p><u>Vad:</u> * passm/mottagn * spelarstånd * vinklar</p> <p><u>Varför:</u> * förbättra spel- arstånd i uppbyggnad</p> <p><u>hur:</u></p> <p><u>instr:</u> * "läs" mottagn.</p>	

TRÄNINGSPROGRAM

Datum: _____ Plats: Karlstad II

Ant spelare: _____

Syfte: _____

Tid	Träningsinnehåll	Organisation
	<p>3) <u>Pass på rätträning</u></p> <p><u>Vad?</u> * pass på spelare i fart * mott. i rörelse</p> <p><u>Varför?</u> * träna passspel i rörelse</p> <p><u>Hur?</u></p> <p><u>bestr:</u> * sänkt fart i mottagn. * tajma händer i pass * kommunicera</p>	
	<p>4) <u>Uppbyggnadsspel</u></p> <p><u>Vad?</u> * speluppbyggnad via mittfält</p> <p><u>Varför?</u> * trygghet i passspel</p> <p><u>Hur?</u></p>	

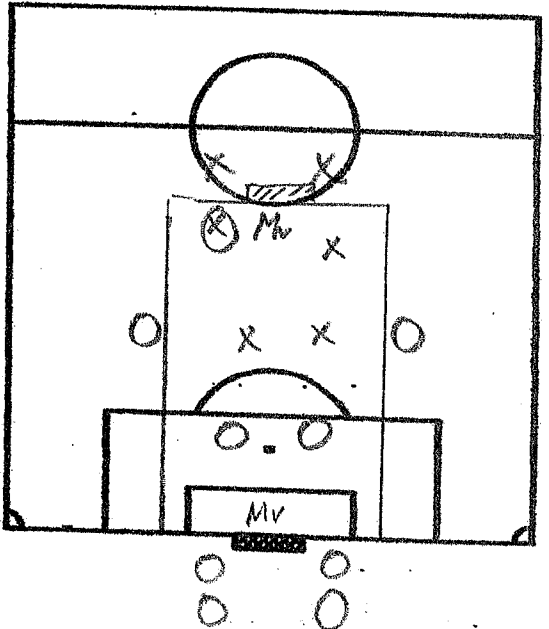
TRÄNINGSPROGRAM

Datum: _____

Plats: Karlskoga III

Ant spelare: _____

Syfte: _____

Tid	Träningsinnehåll	Organisation
	<p>5) <u>4 mot 2+mv</u></p> <p><u>Vad?</u> Anfall 4 mot 2</p> <p><u>Varför?</u> Skapa målchans via pass-spel</p> <p><u>Hur?</u></p> <p><u>instr:</u> * se övn. 1-4 * utmana!</p>	
	<p>6) <u>Nedjogg</u></p> <p><u>Varför?</u> i. förberedelse för trän. imorgon!</p>	