Träningsplanering HT 2023

Antal timmar = 3
Nedan är ett riktmärke för upplägg av träningen.

Boll o lek	Individuell Tek	Fys	Teori	Match	Totalt
25 % 20min	40% 35 min	5% 5min	10% 10min	20% 20min	100%

September

Övningar Boll o lek	Passning	Anfall	Försvar
A Konboll	**A** Passning rörelse	**A** Fint	**A** Täck
B Kast på stolpe	**B** Passning rörelse	**B** Utspel	**B** För M
C Lägg boll innan för 9m	**C** Bollning 3	**C** Rulle	**C** **För B**
D Passningslek 6 pass	**D** Rörelse fram/bak		

Oktober

A Passningslek 4 kant	**A** Passning satsning
B Lägg boll på märke	**B** Passning o växel
C 2 och 2 jakt	**C** Småpass
D Fint o lägg boll	**D** Pass fot hand

November

A Parjakt	**A** Pass rörelse
B Studs o pass	**B** Passning 4 lag
C Spel tennisboll	**C** Passning område
D Förflyttning	**D** Passning skifta plats

Anfall Spel i smågrupper
https://www.ovelsesbanken.no/ovelser/10-12/forsvar/spill-og-motspill-i-sma-grupper

Anfall Spel en mot en
https://www.ovelsesbanken.no/ovelser/10-12/angrep/spill-og-motspill-1-mot-1/midtsektor

Anfall Teknik
https://www.ovelsesbanken.no/ovelser/10-12/angrep/teknikk/finte

Försvar Teknik
https://www.ovelsesbanken.no/ovelser/10-12/forsvar/teknikk

Försvar Smågrupper
https://www.ovelsesbanken.no/ovelser/10-12/forsvar/spill-og-motspill-i-sma-grupper