TRÆNINGSSKEMA

Træningslektion

Ét tema – fire faser. Udfyld hjemmefra. Tegn øvelserne på banerne, så du ikke skal huske dem i hallen.

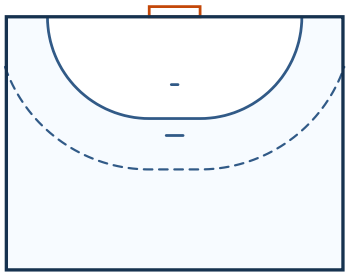
HOLD	DATO	TID	ANTAL SPILLERE

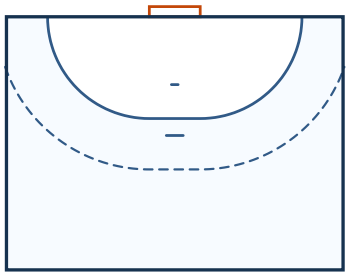
DAGENS TEMA	DAGENS MÅL – DET SKAL SPILLERNE KUNNE BAGEFTER

1 Opvarmning med bold

ca. 15 min · fra kl. _____

Lege og spil med bold – peg frem mod temaet.

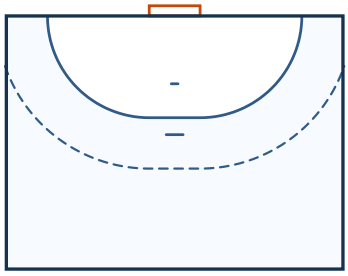


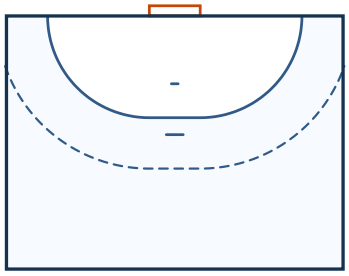


2 Tema – trin for trin

ca. 25 min · fra kl. _____

Start let, skru op: fra 1:1 til 2:2 og 3:3 – fra ingen til fuld modstand.

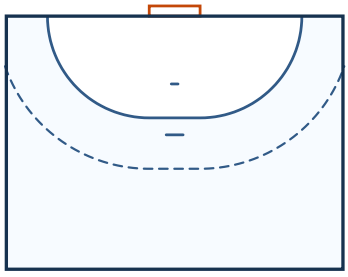


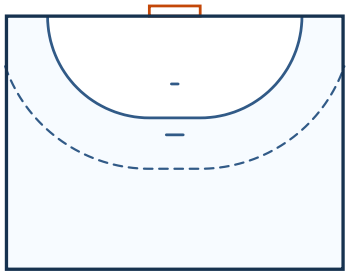


3 Spil til to mål

ca. 15 min · fra kl. _____

Små hold, så alle får bolden. Læg en temaregel ind.





4 · Afslutning

Hvad lærte vi i dag?

Udstyr

Bolde, kegler, veste …

Næste gang …

Det virkede – og det ændrer jeg