

Dagens träning



Datum _____

Tema _____

Plats _____

Träningens lirare _____

1

Samling - Genomgång om dagens träning

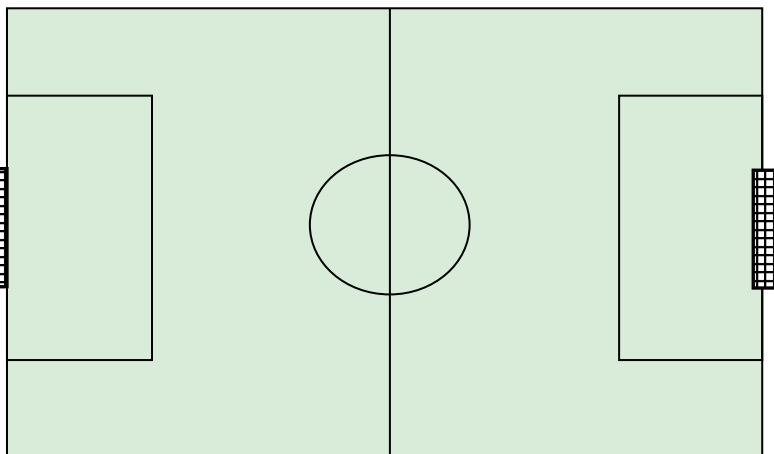
min

Frånvarande

2

Uppvärmning

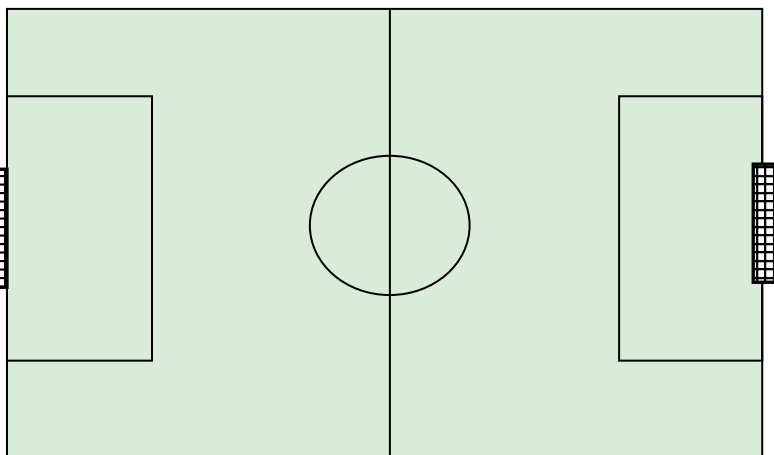
min



3

Tema övning

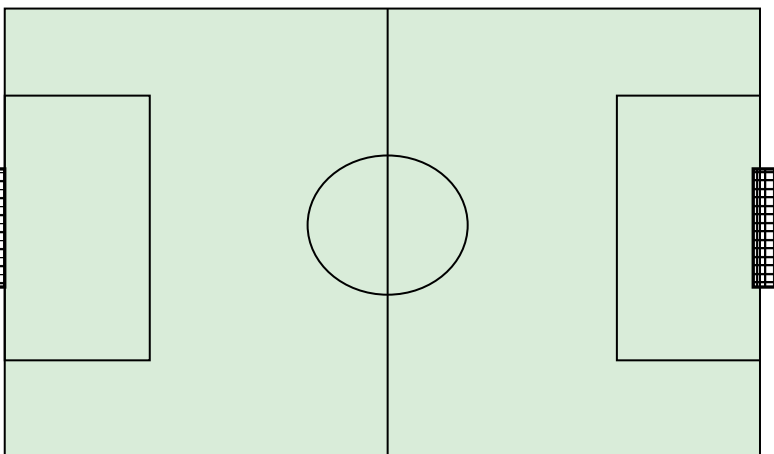
min



4

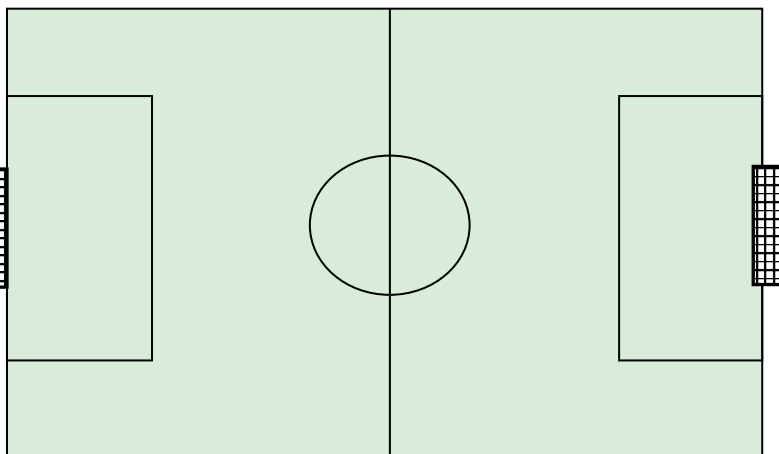
Tema övning

min

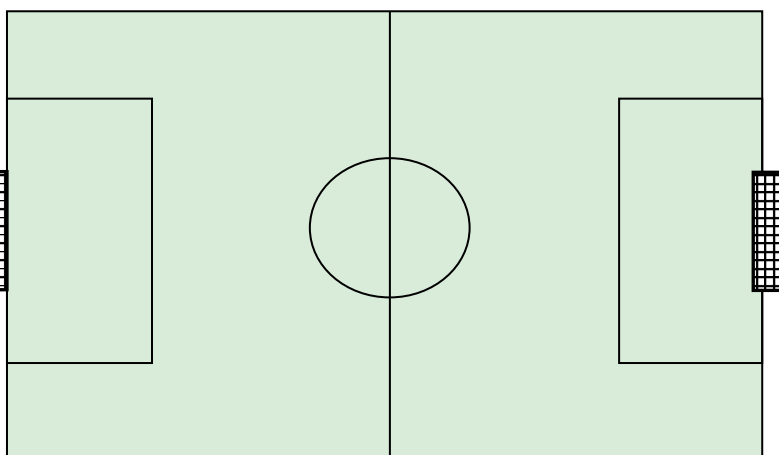


5**Spel av någon form**

min

**6****Avslut med ev stafett**

min

**7****Samling i ring**

min

Information*Vad har vi övat på idag?**Vem var träningslirare?*

Träningslirare = någon som kanske kämpa extra mycket, någon som gjorde något schysst, berömde m.m.

Övriga tips!

- * försök **namnge** och **berömma ALLA** spelare under en träning
- * inga långa köer
- * korta genomgångar
- * försök att ha snabb övergång till nästa övning
- * spelar man i någon form tex 3v3, ha en ledare som snabbt passar in en ny boll
- * barn älskar att spela match, så spela på varje träning någon form av spel
- * avsluta med något extra roligt så de lämnar träningen med ett leende