Träningsplanering 

**X** = anfallsspelare = försvarsspelare =bollhållare

 = bollens väg

 = spelarens väg utan boll

 = spelarens väg med boll

*Tema:……………………………………………………………………….* 60/90 minuter

**1. Färdighetsträning 1**

Organisation/Anvisningar till bilden/övningen:

Vad (målet):

Varför (syftet):

Hur (Visa-Förklara-Visa / Visa-Pröva-Förklara):

Instruktioner Förklara (max 3):

\*

\*

\*

**2. Spelövning.**

Organisation/Anvisningar till bilden/övningen:

Vad (målet):

Varför (syftet):

Hur (Visa-Förklara-Visa / Visa-Pröva-Förklara):

Instruktioner Förklara (max 3):

\*

\*

\*

**3. SpelÖvning.**

Organisation/Anvisningar till bilden/övningen:

Vad (målet):

Varför (syftet):

Hur (Visa-Förklara-Visa / Visa-Pröva-Förklara):

Instruktioner Förklara (max 3):

\*

\*

\*

**4.Spel.**

Organisation/Anvisningar till bilden:

Vad (målet):

Varför (syftet):

Använd/förstärk med instruktioner från tidigare

**5. Färdighetsträning i form av lättare lek**

**6. Sammanfatta träning (gärna genom att ställa frågor till gruppen)**

Vad (målet):

Varför (syftet):