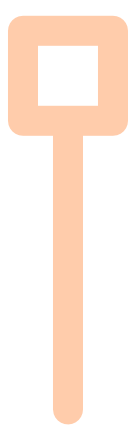


ÅTERGÅNG TILL IDROTT



STEG 1

Enklare passningsövningar.
Spring/dribbla med boll utan
snabba riktningsförändringar.



STEG 2

Passningsövningar med löpning
innan/efter. Skott/avslutsövningar.
Löpning/dribbling med
riktningsförändringar utan
motståndare.



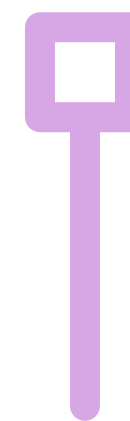
STEG 3

Alla tekniska övningar med laget. 1
mot 1 övningar, får t.ex. stå som
vägg i kvadraten och liknande
övningar men inte jaga boll.



STEG 4

Alla övningar med laget. Får spela
matchspel på träningarna med
väst på.



STEG 5

Fullt matchspel på träningarna utan
väst.



STEG 6

Spel mot motståndarlag enligt
nedanstående tidsschema:
Nivå 1: 10-20 min
Nivå 2: 30-40 min
Nivå 3: 60-90 min.