Möte, 5/6–24

Sara & Karro

**Träningsupplägg**

**Samling** – Vi startar upp tillsammans. Går igenom vilka som är med vid träningstillfället. Går igenom vad som ska ske under träningen. Fokus trygghet och att alla ska få synas.

**Uppvärmning** – *Bananjage*, *Iskvinnan*, *Korv i Bröd* och *Bläckfisken*.

Detta gör vi för gruppsammanhållning och för att vi ska bli varma i våra kroppar.

**Teknikövningar** – *Fruktsallad* (driva med bollen inom cirkeln. När ledaren ropar ut en frukt ska spelaren t ex lägga sig på bollen), *Kvadrat* med olika övningar (dribbla, skjuta under häckar osv) *Skjuta på mål – vara målvakt.*

**Matchspel** – Vi pratar anfallsspel och försvarsspel. Matcher om 3 minuter. Försöker i den mån det går att inte vara fler än 3 i lagen.