Nacka 2020-08-13

**Träningsupplägg Dream Team**

**Två träningar i veckan:**

**Måndagar: 17.45-19.00 varannan vecka Tältet, varannan Nacka IP 2**

**Onsdagar: 17.45-19.00 Nacka IP 2**

**Vi delar in i två grupper på varje träning. Den ena gruppen (från 11 år)benämns som röd i super coach, samt den andra blå (14 år)**

**I den röda gruppen tränar de yngsta och de som behöver lite enklare övningar. Här har vi också mer lek och inte lika högt tempo.**

**I den blåa gruppen tränar de som behöver mer utmaning och svårare övningar, mer utmaning men även här inslag av bollek.**

**SCHEMA TRÄNINGAR HT 2020**

**Tematräningar**

**17/8 Tältet : Teknik : skott**

**19/8 Nacka IP 2 : Teknik: skott**

**24/8 Nacka IP 2 : Spelförståelse : anfall/försvar**

**26/8 Nacka IP 2: Spelförståelse: anfall/försvar**

**31/8 Tältet: Teknik: passning**

**2/9 Nacka IP 2: Teknik: passning**

**7/9 Nacka IP 2 : Teknik: dribbla, driva och finta (teknikbana)**

**9/9 Nacka IP 2: Teknik: dribbla,driva och finta (teknikbana)**

**14/9 Tältet : Målvaktsträning/anfall**

**16/9 Nacka IP 2: Målvaktsträning/anfall**

**21/9 Nacka Ip 2: Spelförståelse: anfalla/försvar**

**23/9 Nacka IP 2: Spelförståelse: anfall/försvar**

**28/9 Tältet: Teknik: skott**

**30/9 Nacka IP 2: Teknik: skott**

**5/10 Nacka IP 2: Teknik: Passning**

**7/10 Nacka IP 2: Teknik passning**

**12/10 Tältet: Teknik: dribbla, driva och fint**

**14/10 Nacka Ip 2 Teknik : dribbla, driva och fint**

**19/10 Nacka Ip 2: Målvaktsträning, anfall**

**21/10 Nacka IP 2 : Målvaktsträning, anfall**

**V. 44 HÖSTLOV**