Nacka 2019-08-08

**Träningsupplägg Dream Team**

**Två träningar i veckan:**

**Måndagar: 17.45-19.00 Nacka IP 1 Tältet**

**Onsdagar: Röd grupp: 17.30-18.30**

 **Blå grupp 18.00-19.00**

**NACKA IP 2 (SKURU IP 21/8 och 28/8)**

**SCHEMA TRÄNINGAR 2019 ht**

**Tematräningar**

19/8 Anfall/försvar (matchträning)

21/8 Pressövning, (anfallsspel,passningsspel)

26/8 Anfall/försvar( matchträning)

28/8 Pressövning (anfallsspel, passningsspel)

2/9 Skottövningar

4/9 Skottövningar

9/9 Målvaktsträning

11/9 Målvaktsträning

16/9 Finta/dribbla

18/9 Finta/dribbla

23/9 Teknikbana

25/9 Anfall/försvar (matchträning)

30/9 Teknikbana

2/10 Anfall/försvar (matchträning)

7/10 Passningsövningar

9/10 Passningsövningar

14/10 Skottövningar

16/10 Skottövningar

21/10 Teknikbana

23/10 Teknikbana

Vecka 44 höstlov ingen träning