Nacka2019-01-08

**Träningsupplägg Dream Team**

**En träning i veckan:**

**Indelning av två grupper på plats. Grupperna är inte fasta, indelas efter behov.**

**Måndagar: 17.20-18.30 Järla sporthall**

**Onsdagar: 17.00-18.00 Sicklavallen**

**SCHEMA TRÄNINGAR 2019**

**Tematräningar:** sammanlagt 4 övningar, två för varje grupp görs i supercoachappen. Träningen inleds med att Max M gör uppvärmning utan boll. Två övningar per grupp. Avslut med smålagsmatch, alt.

Storplansmatch med avbytare. 5-manna.

Tema teknik

14/1 Järla sporthall : Passningsspel

21/1 Järla sporthall : Passningsspel

28/1 Järla sporthall: Skottövningar

4/2 Järla sporthall: Målvaktsträning

6/2 Sicklavallen : Skottövningar

11/2 Järla sporthall: Målvaktsträning

13/2: Sicklavallen: Anfall/försvar spelförståelse

18/2 Järla sporthall: Anfall/ försvar spelförståelse

20/2 Sicklavallen: Anfall/försvar spelförståelse

**Uppehåll sportlov**

4/3 Järla sporthall : Oika teknikövningar Finta/dribbla

6/3 Sicklavallen: Anfall/försvar spelförståelse

11/3 Järla sporthall: Teknikbana

13/3 Sicklavallen : Anfall/försvar spelförståelse

18/3 Järla sporthall: Teknikbana

20/3 sicklavallen: Passningsspel

25/3 Järla sporthall: Skottövningar

27/3 Sicklavallen : Passningsövningar

1/4 Nacka Ip1 tältet: Skottövningar

3/3 Nacka IP2: Skottövningar grupp1, grupp 2. Passningsövningar.