COACHSIDAN
TEORI UTMANINGEN

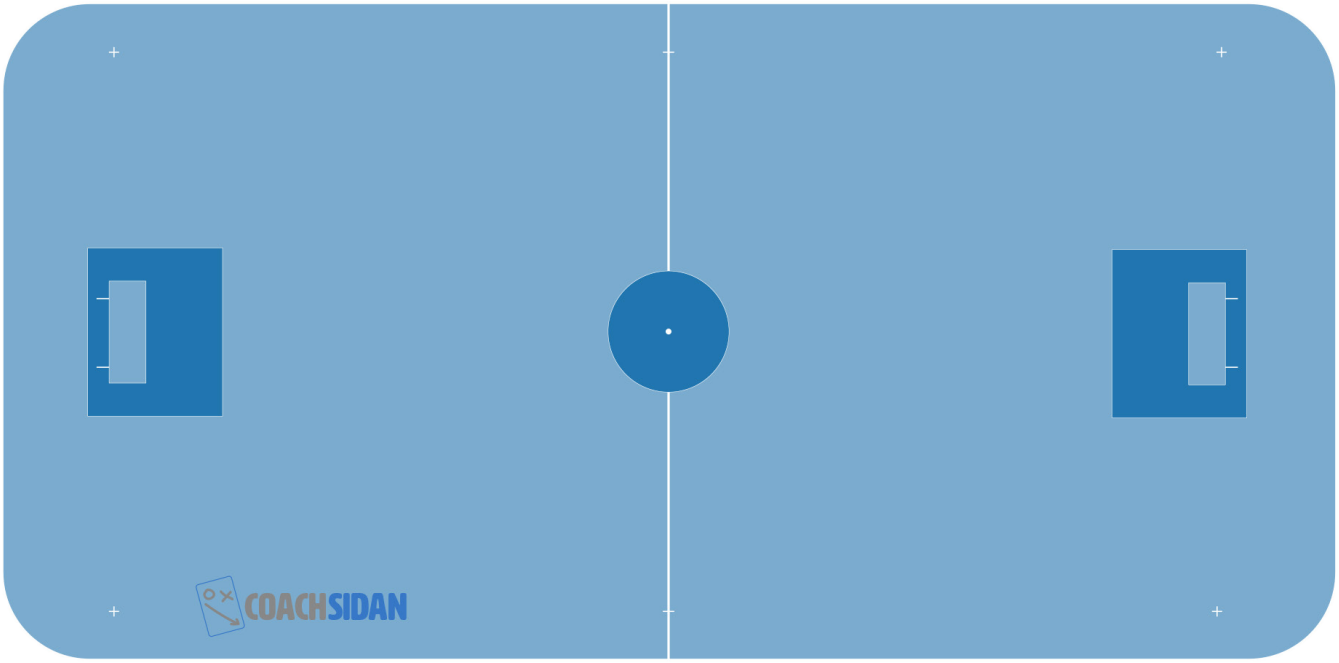
DATUM: .....

LAG: .....

ÖVNING

SKAPA EN ÖVNING
Att tänka på:
Inte för många spelare stillastående i led, Flyt i övningen, rotationen är viktigt (leden).

Förutsättningar:
Huvudsyfte? Vända spelet och komma till avslut snabbt.
Hela eller halvplan? Hela
Moment som skall vara med? Avslut , väggspel.
Vart kommer avslutet? Valfritt
Förklara övningen i steg, Från led 1 till avslut.



© 2020 coachsidan.se | fredrik@coachsidan.se