

TRENINGSPLAN FOR VBK NYSTART.

Tema for 5/6 Åringer: Sjef over ballen / Bli kjent

	<u>Stasjon 1:</u>	<u>Stasjon 2:</u>	<u>Stasjon 3:</u>	<u>Stasjon 4:</u>	<u>Stasjon 5:</u>
Onsdag 24.08.16 Øvelse 1-5 A	Øvelse 1 A/B/C/D	Øvelse 2 A/B/C/D	Øvelse 3 A/B/C	Øvelse 4 A/B/C/D	Øvelse 5 A/B/C/D
Onsdag 31.08.16 Øvelse 1-5 B					
Onsdag 07.09.16 Øvelse 1-5 C	Småspill	Ballkontroll	Scoringstrening-På mål	Småspill	Lek og stafett
Onsdag 14.09.16 Øvelse 1-5 D	3 + 3			3+3	

Tema for 5/6 Åringer: Sjef over ballen / Bli kjent

	<u>Stasjon 1:</u>	<u>Stasjon 2:</u>	<u>Stasjon 3:</u>	<u>Stasjon 4:</u>	<u>Stasjon 5:</u>
Onsdag 21.09.16 Øvelse 1-5 A	Øvelse 1 A/B/C/D	Øvelse 2 A/B/C/D	Øvelse 3 A/B/C	Øvelse 4 A/B/C/D	Øvelse 5 A/B/C/D
Onsdag 28.09.16 Øvelse 1-5 B					
Onsdag 05.10.16 Øvelse 1-5 C	Småspill	Ballkontroll	Scoringstrening-På mål	Småspill	Lek og Stafett
Onsdag 12.10.16 Øvelse 1-5 D	3 + 3,			3+3	
Onsdag 19.10.16 Øvelse 1-5 A					

Tema for 5/6 Åringer: Sjef over ball

	<u>Stasjon 1:</u>	<u>Stasjon 2:</u>	<u>Stasjon 3:</u>	<u>Stasjon 4:</u>	<u>Stasjon 5:</u>
Onsdag 26.10.16 Øvelse 1-5 B	Øvelse 1 A/B/C/D	Øvelse 2 A/B/C/D	Øvelse 3 A/B/C	Øvelse 4 A/B/C/D	Øvelse 5 A/B/C/D
Onsdag 02.11.16 Øvelse 1 – 5 C					
Onsdag 09.11.16 Øvelse 1 – 5 D	Småspill	Ballkontroll	Scoringstrening-På mål	Småspill	Lek og Stafett
Onsdag 16.11.16 Øvelse 1 – 5 A	3 + 3			3+3	