

# TEMATRÄNINGAR

**Utbildningsplan - fotboll**

**15 ÅR**



**Bollidrott i Sverige**

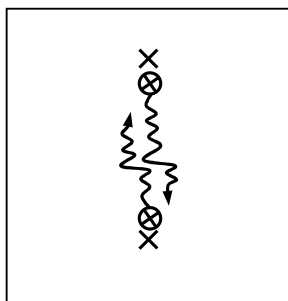
**Jonas Nilsson – Thomas Westerberg**



# 15 år

## Tematräning vecka 3-5

### Fint-dribbling



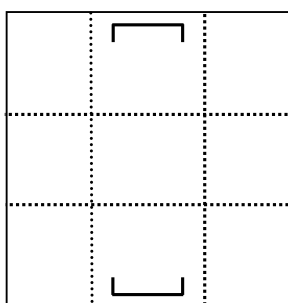
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 spelare/2 bollar. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Utmana, finta, dribbla och gör överlämning till medspelare. Byt håll.

**Varianter:** Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot.

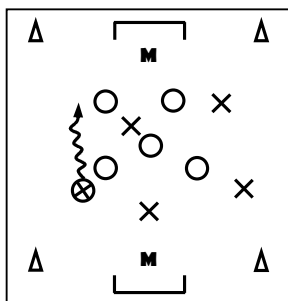


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

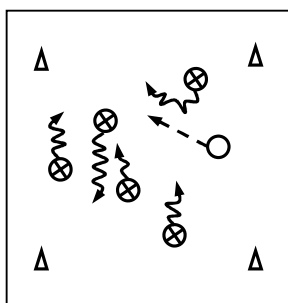


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Minst 3 tillslag.

**Varianter:** Endast passning bakåt tillåtet. 2 bollar. Fritt spel.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** 1 spelare/boll. 1 jägare utan boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Jägaren försöker att erövra bollen från någon av de övriga, som då blir ny jägare.

**Varianter:** Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot. 2 jägare.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

Vecka 3: Inlärnning

Vecka 4: Tillämpning

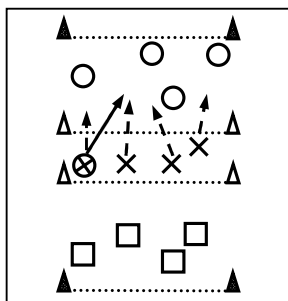
Vecka 5: Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 3-5

### Försvarssida



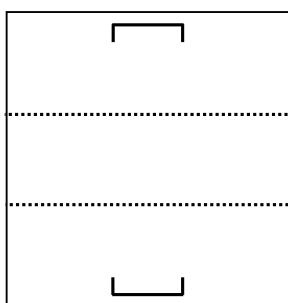
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 mot 4 med 3 lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna försvarssida. Anfallarna försöker driva bollen genom konmålet. Vid brytning ställer anfallarna om till försvarssida och försöker hindra spel till mittzonen. Vid mål eller spel till mittzonen vänder övningen.

**Varianter:** 2 mot 2 eller 3 mot 3.

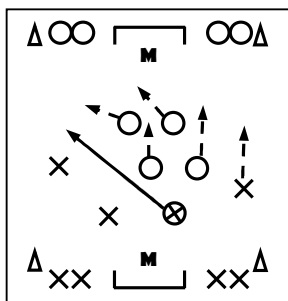


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

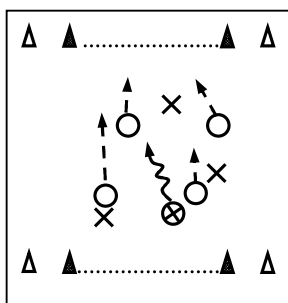


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 4 mot 4 + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna försvarssida. Vid avslutat anfall eller brytning sker omställning till försvar. Varje lag genomför ett anfall och ett försvar innan byte.

**Varianter:** 2 mot 2 eller 3 mot 3.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 2-4 spelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna försvarssida. Mål görs genom att driva bollen genom konmålet. Korta matcher.

**Varianter:** Spel med 4 mål eller mål genom att träffa koner.

*Avsluta med egenträning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 3: Inläring*

*Vecka 4: Tillämpning*

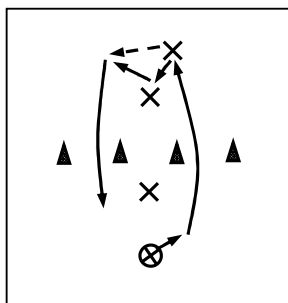
*Vecka 5: Utveckling*



# 15 år

## Tematräning vecka 6-8

### Skott



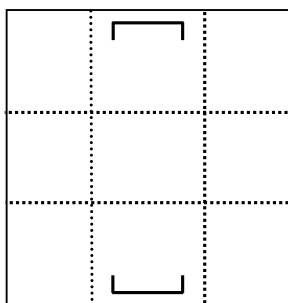
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Vrist-tillslag genom målen. Platsbyte parvis efter väggspel.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

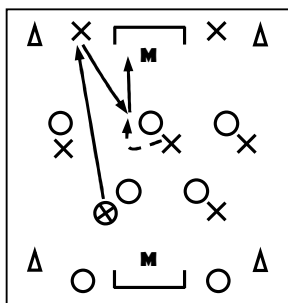


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

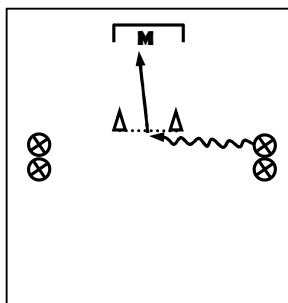


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Extra poäng för mål med 1 tillslag. Väggspeglare på kortsidorna. Byt väggspelare.

**Varianter:** Extra poäng för mål på distansskott eller mål på retur.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** 1 spelare/boll + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Driv bollen från höger respektive vänster och avsluta. Spelarna tävlar mot varandra. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/vrist.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

Vecka 6: Inläring

Vecka 7: Tillämpning

Vecka 8: Utveckling

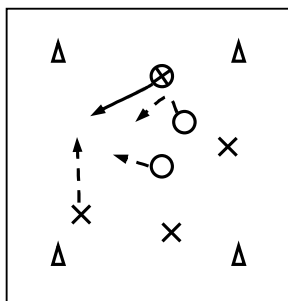




# 15 år

## Tematräning vecka 6-8

### Spelbar



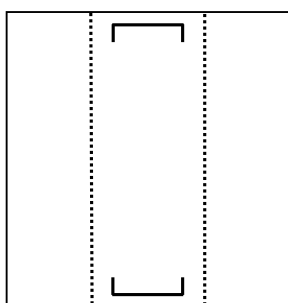
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 mot 2. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelbar. Byt försvarare vid brytning eller missad passning.

**Varianter:** 3 mot 1 eller 4 mot 1. Tillslagsbegränsningar.

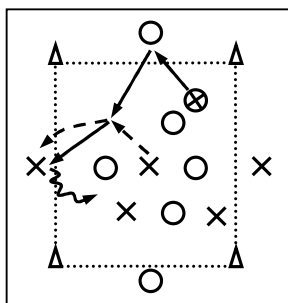


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

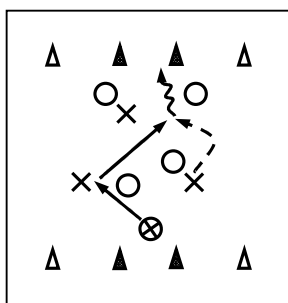


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 4 mot 4 + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelbar. Spela väggpassning med motspelarnas väggar och byt plats med egna väggspelare efter passning.

**Varianter:** 2 mot 2 eller 3 mot 3. Tillslagsbegränsningar.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 2-4 spelare/lag. Flera planer på olika nivåer: Allsvenskan, superettan, division 1 osv.

**Utförande:** Träna spelbar. Vinnande lag flyttar mot allsvenskan, förlorande lag åt motsatt håll. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Korta matcher.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 6: Inlärnin*

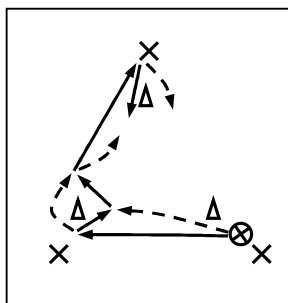
*Vecka 7: Tillämpning*

*Vecka 8: Utveckling*



15 år

## Tematräning vecka 9-11 Passning-mottagning



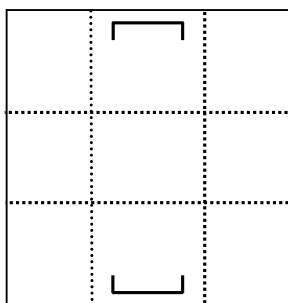
**TEKNIK** (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Bollhållaren passar till medspelaren, möter tillbakaspel och passar förbi konen till medspelaren. 2 tillslag. Platsbyte. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Hög passning. Mottagning med fot, lår eller bröst.

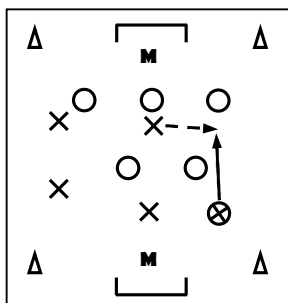


**SPECIALTRÄNING** (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

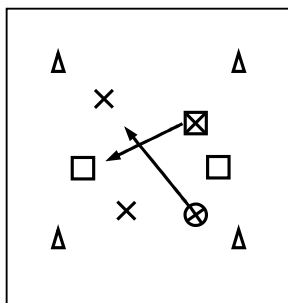


**SMÅLAGSSPEL** (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Mottagningsboll, spel med 2 tillslag.

**Varianter:** Max 2 tillslag. Fritt spel.



**LEK** (20 min)

**Organisation:** 3 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Träffboll. Passa bollen inom laget. Försök att träffa andra lagets boll med en passning. Räkna träffar lagvis.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

*Stegring för perioden*

*Vecka 9: Inläring*

*Vecka 10: Tillämpning*

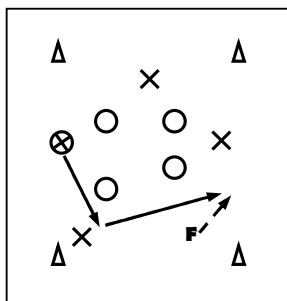
*Vecka 11: Utveckling*



# 15 år

## Tematräning vecka 9-11

### Spelavstånd



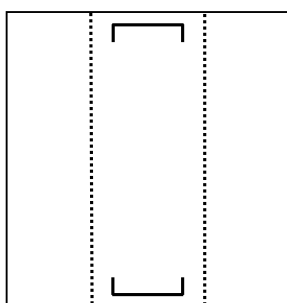
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 mot 4 + 1 fri spelare. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelavstånd. Den fria spelaren är med anfallande lag. Byt uppgifter.

**Varianter:** 2 mot 2 eller 3 mot 3. Tillslagsbegränsningar.

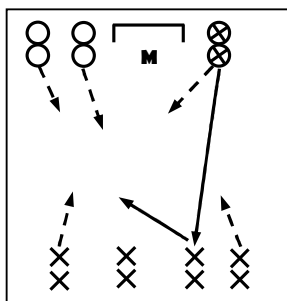


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

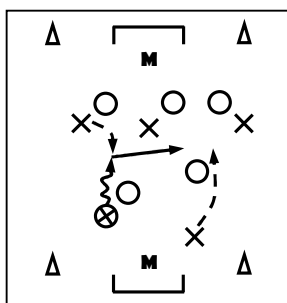


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 4 mot 3 + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelavstånd. Bollhållande lag gör ett uppspel och agerar därefter försvarare. Byt uppgifter.

**Varianter:** 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2 eller 4 mot 2.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelavstånd.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 9: Inlärnin*

*Vecka 10: Tillämpning*

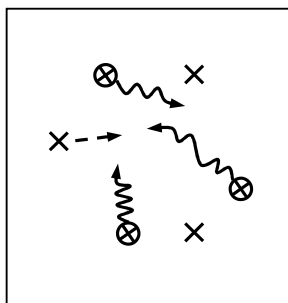
*Vecka 11: Utveckling*



# 15 år

## Tematräning vecka 12-14

### Fint-dribbling



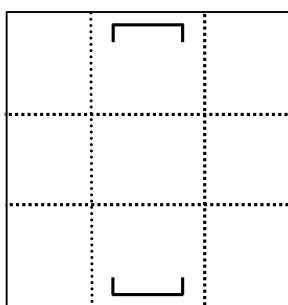
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** Hälften av spelarna med boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Utmana, finta och dribbla förbi eller lämna över till spelare utan boll

**Varianter:** Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot. Enbart insida/utsida.

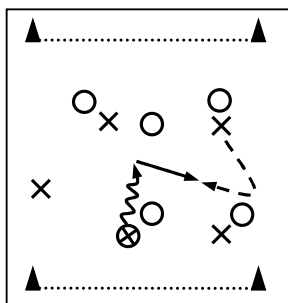


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

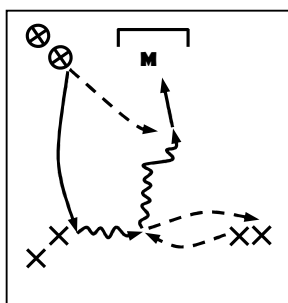


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Endast passning bakåt tillåtet. Mål görs genom att driva bollen över motspelarnas kortlinje.

**Varianter:** Minst 3 tillslag. 2-4 bollar. Fritt spel.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** 1 + 1 mot 1 + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Passning, överlämning och utmana 1 mot 1 och avsluta. Räkna antal mål. Byt uppgifter motsols. Byt håll.

**Varianter:** Träna på olika finter. Räkna lyckade finter-dribblingar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

Vecka 12: Inläring

Vecka 13: Tillämpning

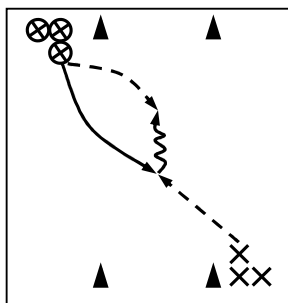
Vecka 14: Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 12-14

### Press



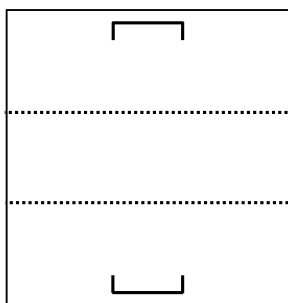
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** 1 mot 1. Flera planer.

**Utförande:** Träna press på rättvänd spelare. Försvararen pressar efter uppspel anfallaren och försöker hindra denne att driva genom konmålet. Omställning vid brytning. Byt uppgifter.

**Varianter:** Press på felvänd spelare.

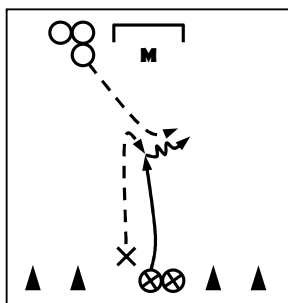


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

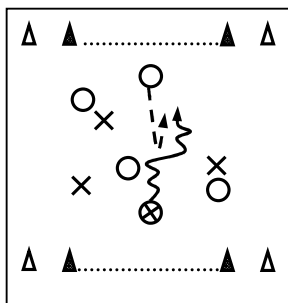


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 1 mot 1 + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna press på felvänd spelare. Försvararen pressar anfallaren och försöker hindra denne att komma till avslut. Omställning mot konmålen vid brytning. Byt uppgifter.

**Varianter:** Press på rättvänd spelare.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 2-4 spelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna press. Mål görs genom att driva bollen genom konmålet. Korta matcher.

**Varianter:** Spel med 4 mål eller mål genom att träffa koner.

*Avsluta med egenträning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 12: Inläring*

*Vecka 13: Tillämpning*

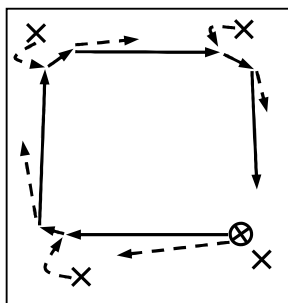
*Vecka 14: Utveckling*



15 år

## Tematräning vecka 15-17

### Passning-mottagning



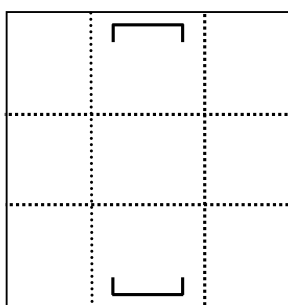
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 5 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Platsbyte efter passning. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Hög passning. Mottagning med fot, lår eller bröst.

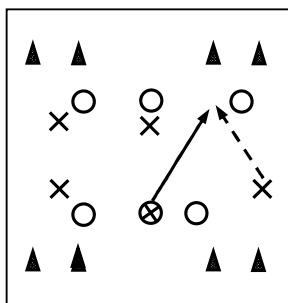


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

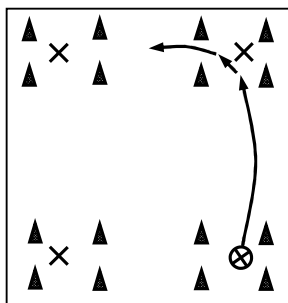


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag. Flera planer med 4 mål.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Max 2 tillslag.

**Varianter:** 2 tillslag eller fritt spel.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** 4 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Hög passning. Räkna lyckade passningar och mottagningar inom kvadraten. Spelarna tävlar med eller mot varandra. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/vrist. Mottagning med fot, lår eller bröst. Låg passning.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

Vecka 15: Inläring

Vecka 16: Tillämpning

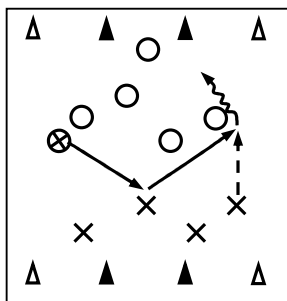
Vecka 17: Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 15-17

### Spelbredd



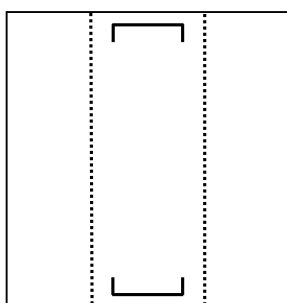
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 5 mot 4 + målvakt. Breda planer.

**Utförande:** Träna spelbredd. Övningen vänder efter avslutat anfall eller brytning. Byt uppgifter.

**Varianter:** 3 mot 1 + 2 mv, 3 mot 2 + mv, 4 mot 2 + 2 mv, 4 mot 3 + mv eller 5 mot 3. Tillslagsbegränsningar.

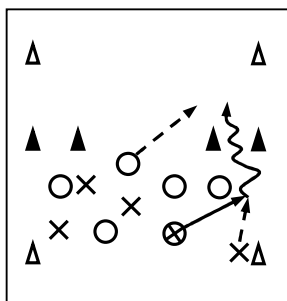


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

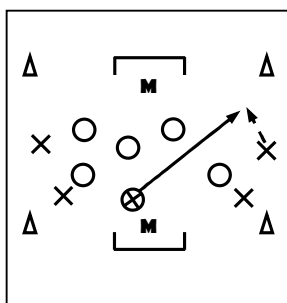


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 5 mot 5. Breda planer.

**Utförande:** Träna spelbredd. Mål görs genom att driva bollen genom något av målen.

**Varianter:** 3 mot 3 eller 4 mot 4. Tillslagsbegränsningar.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Breda planer.

**Utförande:** Träna spelbredd.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 15: Inläring*

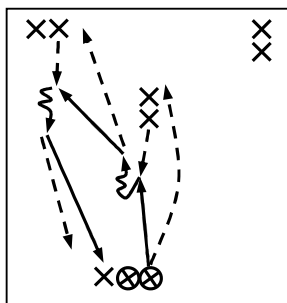
*Vecka 16: Tillämpning*

*Vecka 17: Utveckling*



15 år

## Tematräning vecka 18-20 Passning-mottagning-vändning



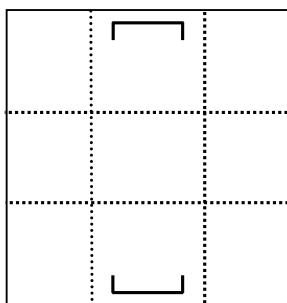
**TEKNIK** (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning-vändning. Bollhållaren passar till spelaren i mitten som vänder och passar till nästa spelare som passar bollen till utgångsläget. Vändning växelvis åt höger/vänster. Platsbyte.

**Varianter:** Träna på olika passningar, mottagningar och vändningar. Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

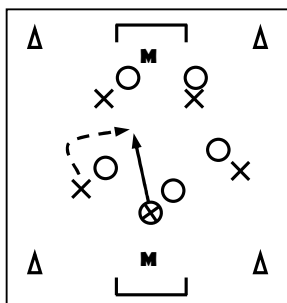


**SPECIALTRÄNING** (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

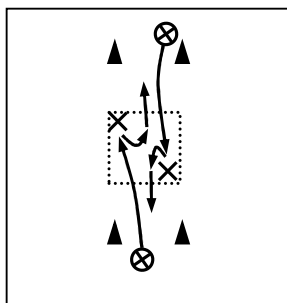


**SMÅLAGSSPEL** (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning-vändning. 3 tillslag.

**Varianter:** 2 tillslag eller fritt spel.



**LEK** (20 min)

**Organisation:** 2 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning-vändning. Ta emot, vänd inom kvadraten och passa genom konmålet. Spelarna tävlar med eller mot varandra. Byt uppgifter.

**Varianter:** Träna på olika passningar, mottagningar och vändningar. Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

Vecka 18: Inläring

Vecka 19: Tillämpning

Vecka 20: Utveckling

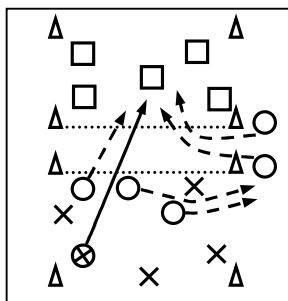




# 15 år

## Tematräning vecka 18-20

### Speldjup



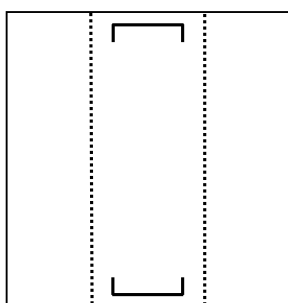
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 5 mot 3 + 2 med 3 lag. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup. 3 zoner. Anfallande lag försöker att spela genom mittzonen utan att försvararen bryter. 3 spelare försvarar i anfallszonen. Vid brytning eller missad passning byter försvarande lag med det lag som förlorat bollen.

**Varianter:** 3 mot 1 + 2 eller 4 mot 2 + 2. Tillslagsbegränsningar.

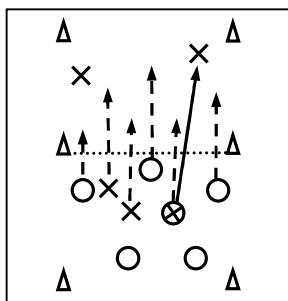


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

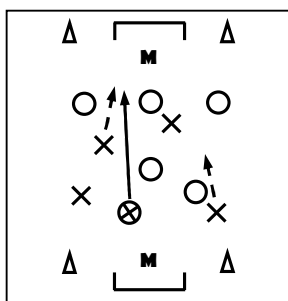


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 5 mot 3 + 2. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup. Vid brytning spelas bollen i djupled över mittlinjen till medspelarna på andra planhalvan. 3 spelare försvarar. Tillräcklig återhämtning!

**Varianter:** 3 mot 1 + 2, 3 mot 2 + 1 eller 4 mot 2 + 2. Tillslagsbegränsningar.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 18: Inläring*

*Vecka 19: Tillämpning*

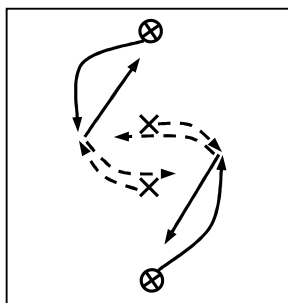
*Vecka 20: Utveckling*



# 15 år

## Tematräning vecka 21-23

### Nick



#### TEKNIK (20 min)

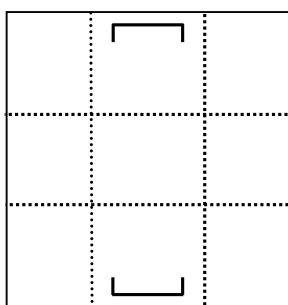
*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 spelare/2 bollar. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick. Bollhållarna kastar växelvis höger/vänster. Spelarna i mitten sidledsflyttar och nickar tillbaka bollen.

Byt uppgift.

**Varianter:** Nick med ansats och/eller upphopp. Variera volleypassning och nick. Nickpassningar inom gruppen.

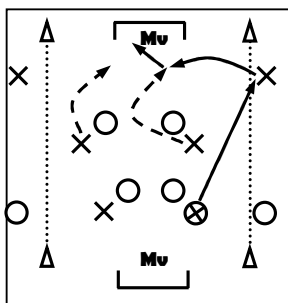


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individinriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

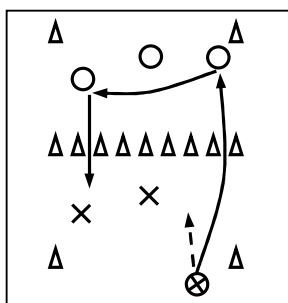


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 2-4 spelare/lag + målvakter + 2 inläggsspelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick. Numerärt överläge med 2 inläggsspelare i anfallszon. Byt inläggsspelare.

**Varianter:** Extra poäng för nick- eller volleymål.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** 3 spelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick och volley. Fotbollstennis 3 mot 3. Korta matcher. Byt motspelare.

**Varianter:** Max 1 tillslag. Max 1 studs. Max 1 serve/spelare. Minst 1 passning.

*Avsluta med egenträning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

Vecka 21: Inläring

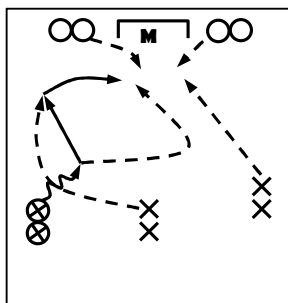
Vecka 22: Tillämpning

Vecka 23: Utveckling



15 år

## Tematräning vecka 21-23 Spelbredd



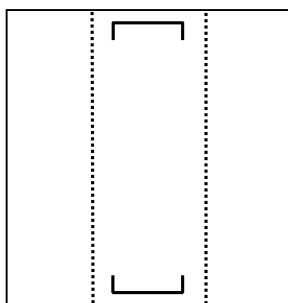
### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 mot 2 + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelbredd. Överlappning-inlägg-avslut. Byt uppgifter medsols. Byt håll.

**Varianter:** Kort/lång spelvändning. Tidigt/sent inlägg.

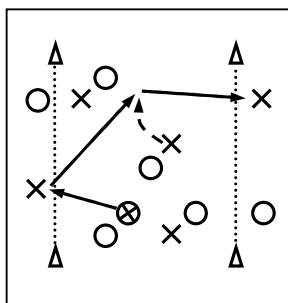


### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

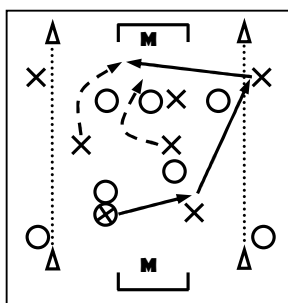


### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 4 mot 4 + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelbredd. Spelvändning genom väggpassning till medspelare. Byt väggspelare.

**Varianter:** 2 mot 2 eller 3 mot 3. Tillslagsbegränsningar.



### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 inläggsspelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelbredd. Numerärt överläge med 2 inläggsspelare i anfallszon. Byt inläggsspelare.

**Varianter:** Extra poäng för inläggsmål.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

Vecka 21: Inläring

Vecka 22: Tillämpning

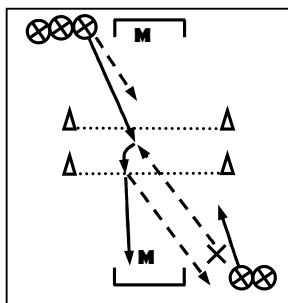
Vecka 23: Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 24-26

### Skott



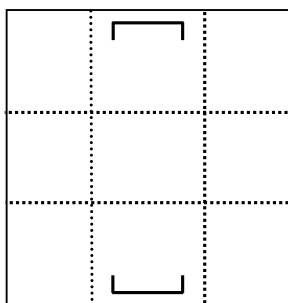
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 1 spelare/boll + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Avsluta efter mottagning och vändning. Passning från motsatt led. Övningen vänder. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/vrist.

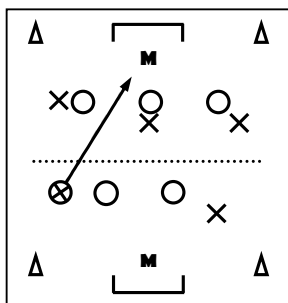


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

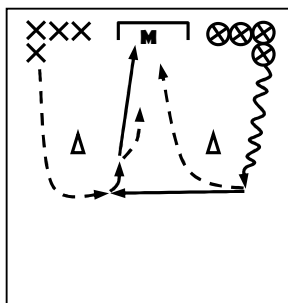


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Extra poäng för mål på distansskott.

**Varianter:** Extra poäng för mål på retur eller mål på 1 tillslag.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** 2 spelare/boll + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Driv bollen runt konen, passa medspelaren som tar emot och avslutar. Retur. Byt uppgifter. Räkna antal mål parvis/lagvis. Byt håll.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Avslut på 1 tillslag.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 24: Inläring*

*Vecka 25: Tillämpning*

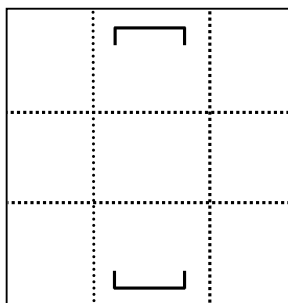
*Vecka 26: Utveckling*



# 15 år

## Tematräning vecka 24-26

### Specialträning



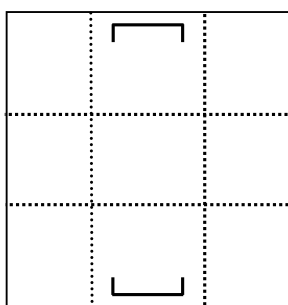
#### SPECIALTRÄNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

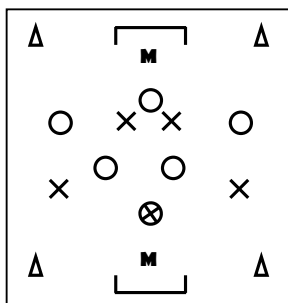


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Explosiv specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar explosiva övningar med boll.

**Varianter:** Start, stopp, riktningsändring, tempoväxling eller hopp.

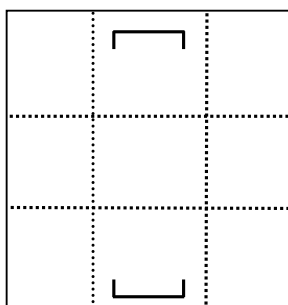


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter.

**Utförande:** Spelarna väljer spelform.

**Varianter:** Spelarna väljer spelform.



#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 24: Teknik*

*Vecka 25: Anfall*

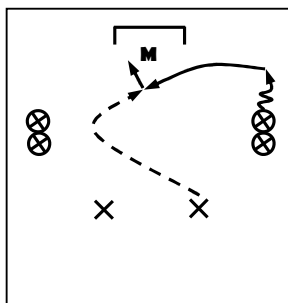
*Vecka 26: Försvar*



# 15 år

## Tematräning vecka 30-32

### Nick



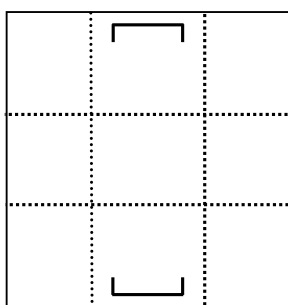
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 1 spelare/boll + 2 avslutare. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick. Avslut efter inlägg. Platsbyte. Byt håll.

**Varianter:** Volleyavslut. Inkast eller volleypassning istället för inlägg.

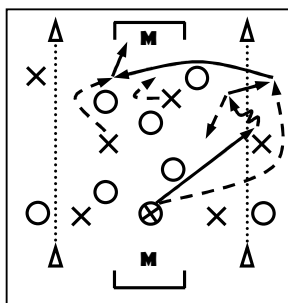


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

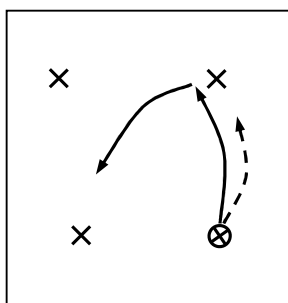


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 inläggsspelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick. Överlappning efter passning till inläggsspelaren. Extra poäng för nick- eller volleymål.

**Varianter:** Fritt spel.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** 4 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick. Nickpassa till varandra med 1 tillslag. Platsbyte. Räkna antal nickar.

**Varianter:** Nick och volley. 2 tillslag.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

Vecka 30: Inläring

Vecka 31: Tillämpning

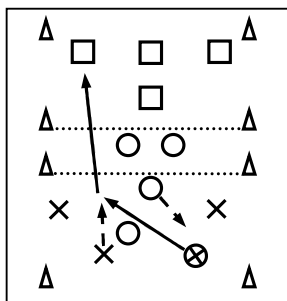
Vecka 32: Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 30-32

### Speldjup



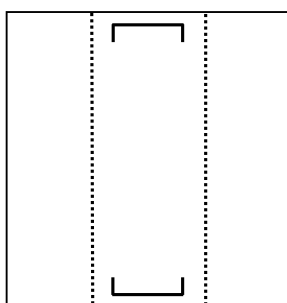
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 mot 2 + 2 med 3 lag. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup. 3 zoner. Anfallande lag försöker att spela genom mittzonen utan att försvararna bryter. 2 spelare försvarar i anfallszonen och 2 i mittzonen. Vid brytning eller missad passning byter försvarande lag med det lag som förlorat bollen.

**Varianter:** 2 mot 1 + 1 eller 3 mot 1 + 2.

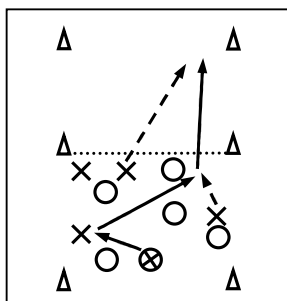


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

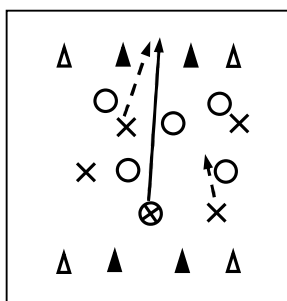


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 5 mot 5. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup. Efter ett antal passningar inom laget passas bollen i djupled till medspelare som löper över på andra planhalvan. Båda lagen förflyttar sig till andra planhalvan. Övningen vänder. Tillräcklig återhämtning!

**Varianter:** 3 mot 3 eller 4 mot 4. Tillslagsbegränsningar.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup. Mål görs genom att ta emot djupledspassing bakom målet.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egenträning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 30: Inläring*

*Vecka 31: Tillämpning*

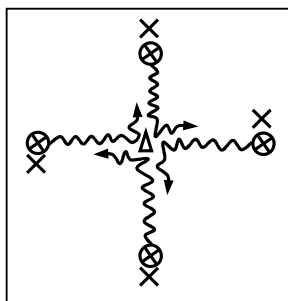
*Vecka 32: Utveckling*



# 15 år

## Tematräning vecka 33-35

### Fint-dribbling



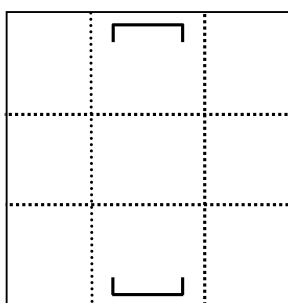
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** Hälften av spelarna med boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Driv bollen mot mitten, utmana, finta, dribbla och gör överlämning till nästa spelare. Byt håll.

**Varianter:** Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot.

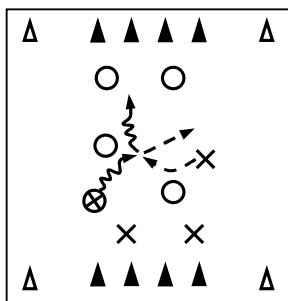


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individinriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

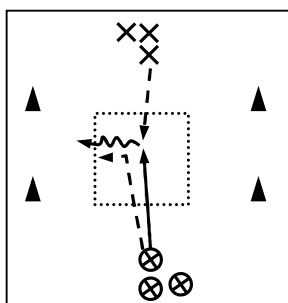


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 2-4 spelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Endast fint, dribbling och överlämning tillåtet. Mål görs genom att driva och träffa motspelarnas koner. Räkna antal träffar.

**Varianter:** Minst 3 tillslag. Endast passning bakåt tillåtet. 2 bollar. Fritt spel.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** Hälften av spelarna med boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Bollhållaren passar till mötande spelare i zonen. Denne tar emot och driver mot något av målen. Spelaren utan boll försöker att hinna före. Byt uppgifter. Starta efter tillräcklig återhämtning.

**Varianter:** Träna på olika finter.

#### Stegring för perioden

Vecka 33: Inläring

Vecka 34: Tillämpning

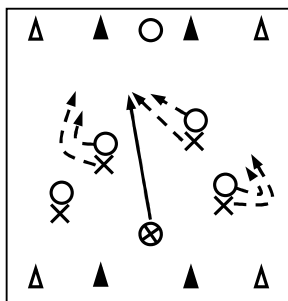
Vecka 35: Utveckling





15 år

## Tematräning vecka 33-35 Markering



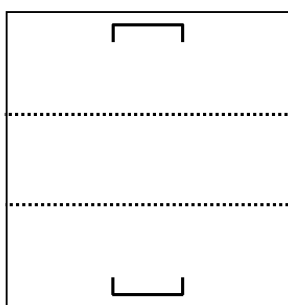
### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 1 + 4 mot 4 + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna markering. Försvararna markerar tills anfallet är avslutat. Övningen vänder. Byt uppgifter. Tillräcklig återhämtning!

**Varianter:** 1 + 2 mot 2 + mv eller 1 + 3 mot 3 + mv.

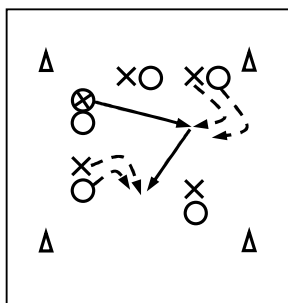


### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.



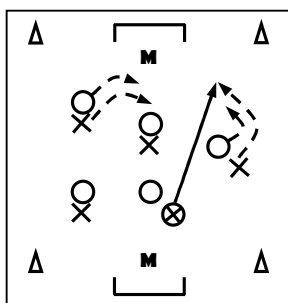
### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 5 mot 5. Flera planer.

**Utförande:** Träna markering. Spel på begränsad yta utan mål.

Försvararna markerar tills anfallet är avslutat. Tillräcklig återhämtning!

**Varianter:** 2 mot 2, 3 mot 3 eller 4 mot 4.



### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna markering. Försvararna markerar tills anfallet är avslutat. Korta matcher.

**Varianter:** 4 mål eller mål genom att driva genom konmål.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

Vecka 33: Inläring

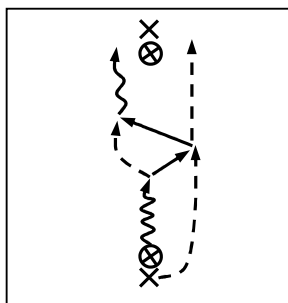
Vecka 34: Tillämpning

Vecka 35: Utveckling



15 år

## Tematräning vecka 36-38 Passning-mottagning



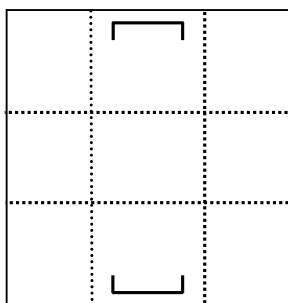
**TEKNIK** (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 2 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Passa till spelare från eget led som gör en överlappning och passar tillbaka. Driv bollen till motsatt sida. Övningen vänder.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

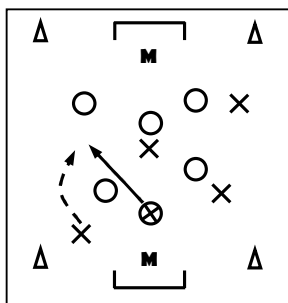


**SPECIALTRÄNING** (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

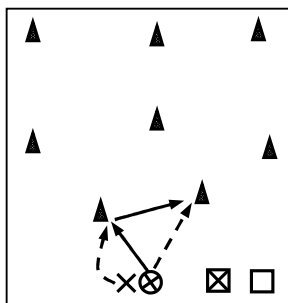


**SMÅLAGSSPEL** (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. 2 tillslag.

**Varianter:** Max 2 tillslag eller fritt spel.



**LEK** (20 min)

**Organisation:** 2 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Fotbollsgolf. Träffa samtliga koner med så få tillslag som möjligt.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### *Stegring för perioden*

*Vecka 36: Inläring*

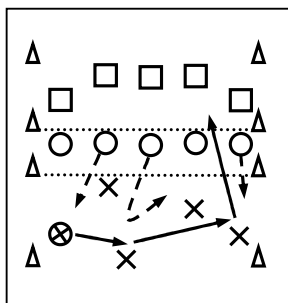
*Vecka 37: Tillämpning*

*Vecka 38: Utveckling*



15 år

## Tematräning vecka 36-38 Spelbredd



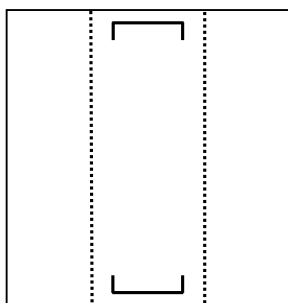
### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 5 mot 3 + 2 med 3 lag. Breda planer.

**Utförande:** Träna spelbredd. 3 zoner. Anfallande lag försöker genom spelvändning passera försvararna i mittzonen. 3 spelare försvarar i anfallszonen och 2 spelare i mittzonen. Byt försvarande lag vid brytning eller missad passning.

**Varianter:** 3 mot 2 + 1 eller 4 mot 2 + 2. Tillslagsbegränsningar.

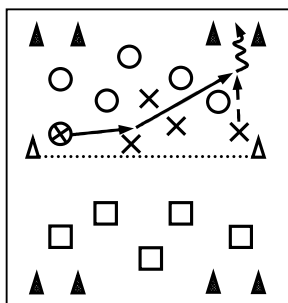


### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

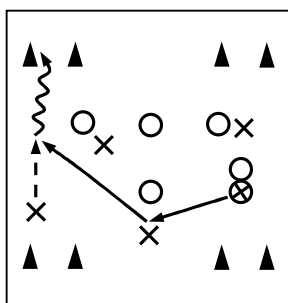


### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 5 mot 5 med 3 lag. Breda planer med 4 mål.

**Utförande:** Träna spelbredd. Anfallande lag försöker genom spelvändning driva bollen genom något av konmålen. Därefter fortsätter de anfalla mot det tredje laget. Vid missad passning eller om försvararna bryter anfaller de mot det tredje laget.

**Varianter:** 3 mot 3 eller 4 mot 4. Tillslagsbegränsningar.



### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag. Breda planer med 4 mål.

**Utförande:** Träna spelbredd. Mål görs genom att driva bollen genom något av målen.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

Vecka 36: Inläring

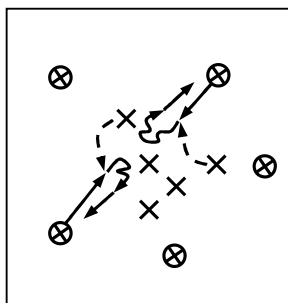
Vecka 37: Tillämpning

Vecka 38: Utveckling



15 år

## Tematräning vecka 39-41 Passning-mottagning-vändning



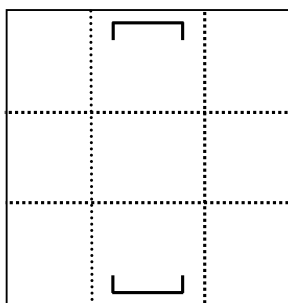
### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** Teknikcirkel med bollar i ytterring. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning-vändning. Spelare i mitten möter passning, tar emot, vänder 2 gånger och passar tillbaka till samma spelare. Sök upp ny bollhållare.

**Varianter:** Träna på olika passningar, mottagningar och vändningar. Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

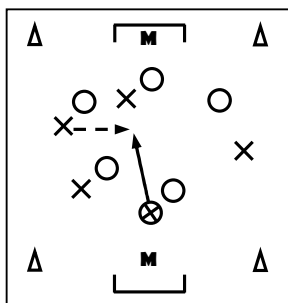


### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

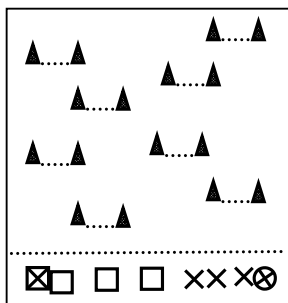


### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning-vändning. 3 tillslag.

**Varianter:** 2 tillslag eller fritt spel.



### LEK (20 min)

**Organisation:** 2-4 spelare/boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning-vändning. Passa igenom samtliga mål så snabbt som möjligt. Lagen startar samtidigt bakom linjen.

**Varianter:** Träna på olika passningar, mottagningar och vändningar.

Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

Vecka 39: Inläring

Vecka 40: Tillämpning

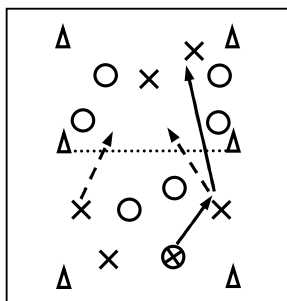
Vecka 41: Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 39-41

### Speldjup



#### SPELÖVNING (20 min)

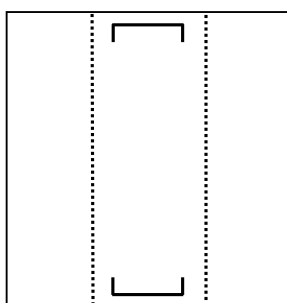
*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 mot 2 + 2 mot 4. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup. Anfallande lag passar i djupled till medspelare på andra planhalvan. 2 spelare flyttar över för spel 4 mot 4. Vid brytning eller missad passning vänder övningen. Byt uppgifter.

**Varianter:** 2 mot 1 + 1 mot 2 för spel 2 mot 2.

3 mot 1 + 1 mot 3 för spel 3 mot 3.

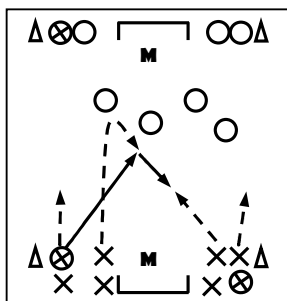


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

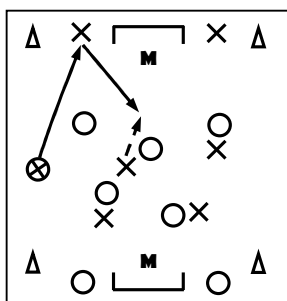


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 4 mot 4 + målvakter. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup. Varje lag genomför ett anfall och ett försvar innan de byter. Omställning i djupled.

**Varianter:** 2 mot 2 eller 3 mot 3.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter + 2 väggspelare/lag. Smala planer.

**Utförande:** Träna speldjup. Väggspele på motspelarnas kortsida. Byt väggspelare.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

**Vecka 39:** Inläring

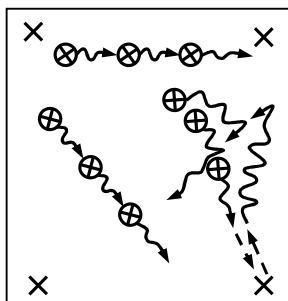
**Vecka 40:** Tillämpning

**Vecka 41:** Utveckling



15 år

## Tematräning vecka 42-44 Fint-dribbling



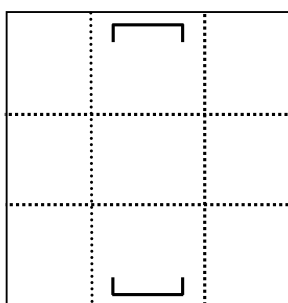
### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 1 spelare/boll + 4 spelare utan boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Följ varandra gruppsvis. Vid överlämning till spelare utan boll blir följaren i mitten av ledet ny ledare och den nya bollhållaren följare sist i ledet.

**Varianter:** Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

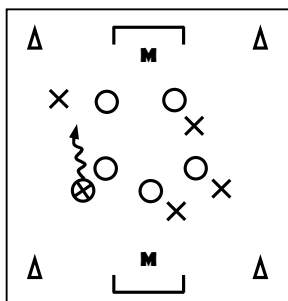


### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

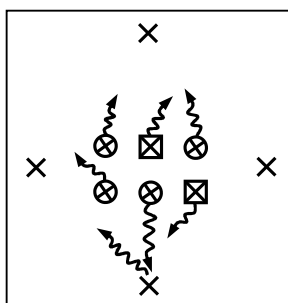


### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Extra poäng för lyckad dribbling.

**Varianter:** Minst 3 tillslag. Endast passning bakåt tillåtet. 2 bollar. Fritt spel.



### LEK (20 min)

**Organisation:** 1 spelare/boll + 4 medhjälpare utan boll. 2 jägare med boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Jägarna försöker kulla spelare med boll som kan rädda sig genom att göra en överlämning till någon av medhjälparna. Kullad spelare blir jägare.

**Varianter:** Träna på olika finter. Enbart höger/vänster fot.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

Vecka 42: Inläring

Vecka 43: Tillämpning

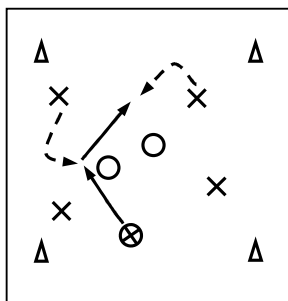
Vecka 44: Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 42-44

### Täckning



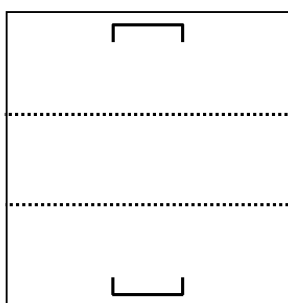
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 5 mot 2. Flera planer.

**Utförande:** Träna täckning. Minst 2 tillslag. Byt försvarare vid brytning eller missad passning.

**Varianter:** 2 tillslag.

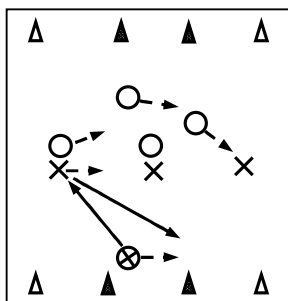


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar försvarsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

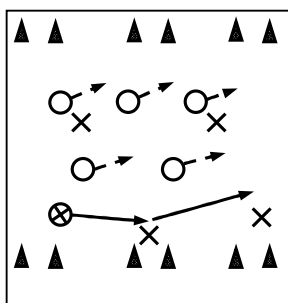


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 1 + 3 mot 3 + 1. Flera planer.

**Utförande:** Träna täckning. Den fria försvararen täcker bakom de markerande försvararna. Övningen vänder vid brytning eller avslutat anfall.

**Varianter:** 1 + 1 mot 1 + 1 eller 1 + 2 mot 2 + 1.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag. Flera planer med 6 konnmål.

**Utförande:** Träna täckning. Mål görs genom att driva bollen genom något av motspelarnas konnmål.

**Varianter:** 2 eller 4 konnmål.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

**Vecka 42:** Inläring

**Vecka 43:** Tillämpning

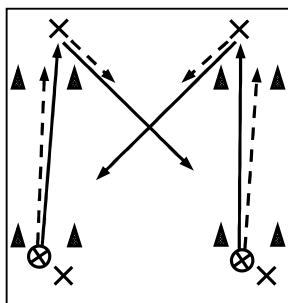
**Vecka 44:** Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 45-47

### Skott



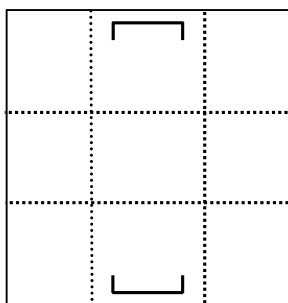
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 6 spelare/2 bollar. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Vrist-tillslag genom målen. Platsbyte.

**Varianter:** Höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

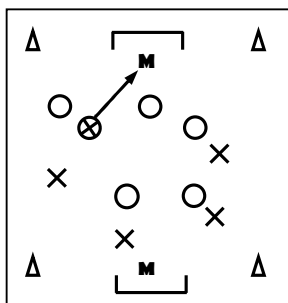


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

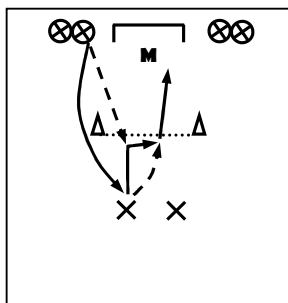


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Extra poäng för mål på retur.

**Varianter:** Extra poäng för mål med 1 tillslag eller för mål på distansskott.



#### LEK (20 min)

**Organisation:** 1 spelare/boll + 2 avslutare + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna skott. Avsluta med 1 tillslag efter väggpassning. Räkna antal mål individuellt. Platsbyte. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida/vrist.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

Vecka 45: Inläring

Vecka 46: Tillämpning

Vecka 47: Utveckling

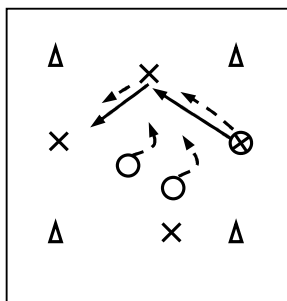




# 15 år

## Tematräning vecka 45-47

### Spelbar



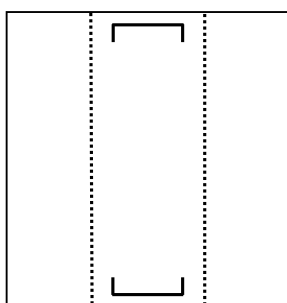
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 mot 2. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelbar. Platsbyte efter passning. Byt försvarare vid brytning eller missad passning

**Varianter:** 5 mot 1 eller 4 mot 1. Tillslagsbegränsningar.

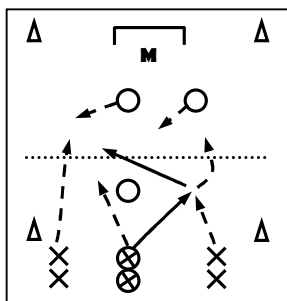


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

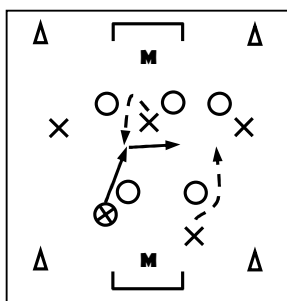


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 3 mot 1 och 3 mot 2 + målvakt. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelbar. Byt uppgifter.

**Varianter:** 4 mot 2 och 4 mot 3.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelbar.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 45: Inläring*

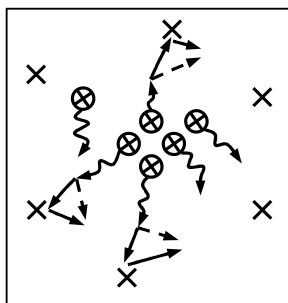
*Vecka 46: Tillämpning*

*Vecka 47: Utveckling*



15 år

## Tematräning vecka 48-50 Passning-mottagning



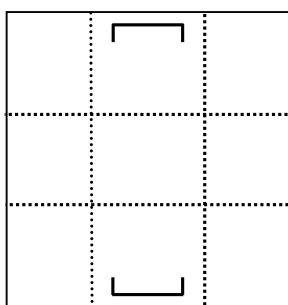
### TEKNIK (20 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** Teknikcirkel med bollar i ringen. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Bollhållaren passar spelare i ytterring och gör sig spelbar för tillbakaspel. Sök upp ny spelare i ytterring. Byt uppgifter.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida. Tillslagsbegränsningar.

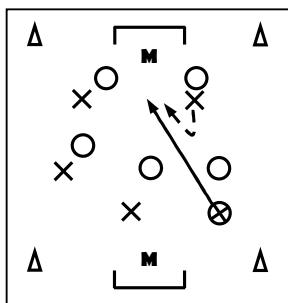


### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar individinriktad teknikövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

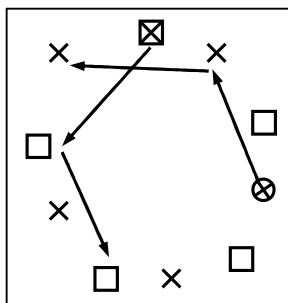


### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag + målvakter. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Max 2 tillslag.

**Varianter:** 2 tillslag eller fritt spel.



### LEK (20 min)

**Organisation:** 3-5 spelare/lag. 1 boll/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Passa bollen inom laget med 2 tillslag. Lagen tävlar mot varandra. Räkna antal passningsvarv på tid. Byt håll.

**Varianter:** Enbart höger/vänster fot. Enbart fotens insida/utsida.

*Avsluta med egenträning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

Vecka 48: Inlärnning

Vecka 49: Tillämpning

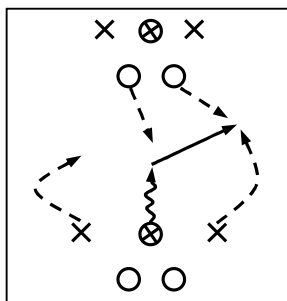
Vecka 50: Utveckling



# 15 år

## Tematräning vecka 48-50

### Spelavstånd



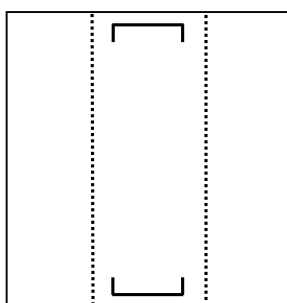
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 mot 2. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelavstånd. Överlappning, väggspel eller fint-dribbling förbi försvararna. Byt uppgifter.

**Varianter:** 3 mot 1.

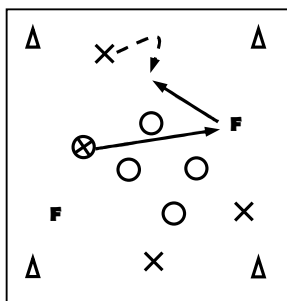


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

**Utförande:** Ledare/spelare planerar anfallsövning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

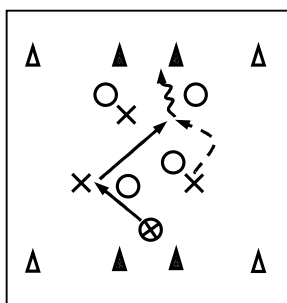


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 4 mot 4 + 2 fria spelare. Flera planer.

**Utförande:** Träna spelavstånd. De fria spelarna är med anfallande lag. Byt uppgifter.

**Varianter:** 2 mot 2 eller 3 mot 3. Tillslagsbegränsningar.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**Organisation:** 2-4 spelare/lag. Flera planer på olika nivåer: Allsvenskan, superettan, division 1 osv.

**Utförande:** Träna spelavstånd. Vinnande lag flyttar mot allsvenskan, förlorande lag åt motsatt håll. Mål görs genom att driva bollen genom målet. Korta matcher.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 48: Inläring*

*Vecka 49: Tillämpning*

*Vecka 50: Utveckling*