

# TEMATRÄNINGAR

**Utbildningsplan - fotboll**

**14 ÅR**



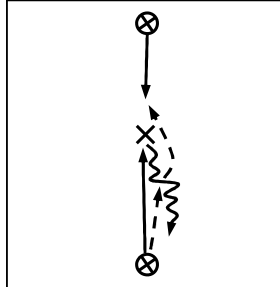
**Bollidrott i Sverige**

**Jonas Nilsson – Thomas Westerberg**



14 år

## Tematräning vecka 3-5 Fint-dribbling



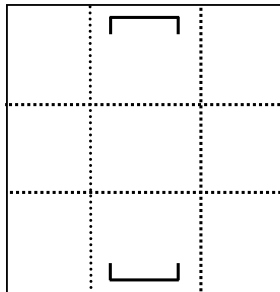
### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 spelare/2 bollar. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Nedre bollhållare passar spelaren i mitten och agerar passiv försvarare. Spelaren i mitten utmanar, fintar, dribblar förbi och byter plats. Övningen vänder.

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

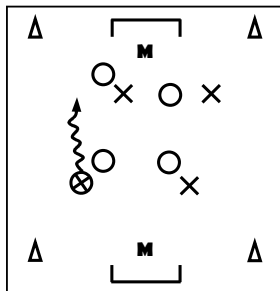


### SPECIALTRÄNING (25 min)

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

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

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

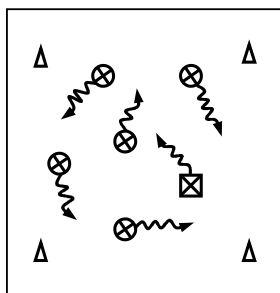


### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**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 med boll. Flera planer.

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Jägaren försöker att kulla de övriga spelarna. Kullade spelare bli jägare tills en spelare återstår. Övningen vänder.

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

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

*Vecka 3: Inläring*

*Vecka 4: Tillämpning*

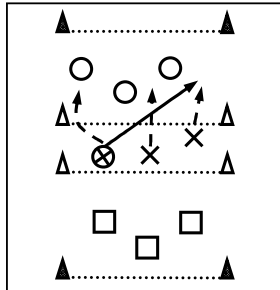
*Vecka 5: Utveckling*



# 14 år

## Tematräning vecka 3-5

### Försvarssida



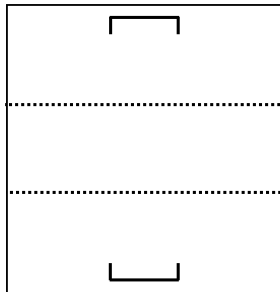
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 mot 3 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.

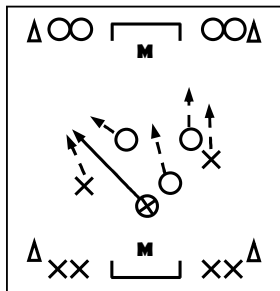


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

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

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

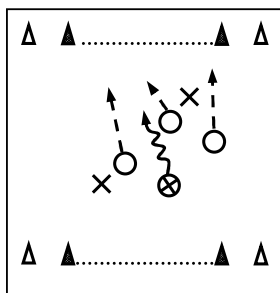


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 3 mot 3 + 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.



#### SMÄLAGSSPEL (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 egen träning/nedvarvning*

#### *Stegring för perioden*

*Vecka 3: Inläring*

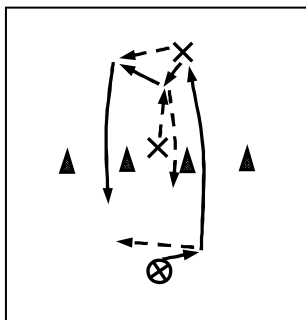
*Vecka 4: Tillämpning*

*Vecka 5: Utveckling*



14 år

## Tematräning vecka 6-8 Skott



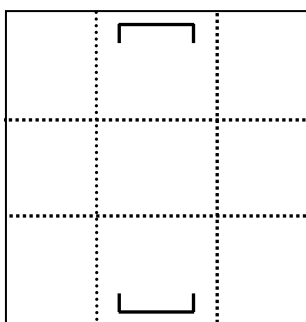
### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

**Utförande:** Träna skott. Vrist-tillslag genom målen. Byt uppgifter.

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

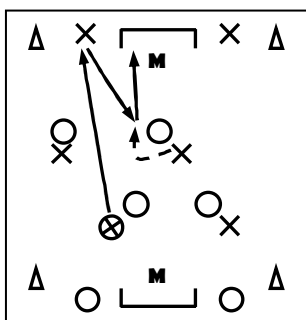


### SPECIALTRÄNING (25 min)

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

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

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

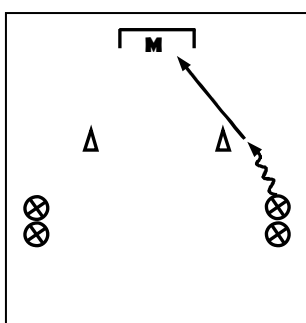


### SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

**Utförande:** Träna skott. Extra poäng för mål med 1 tillslag. Väggspeleare 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 ur olika vinklar. Driv bollen 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

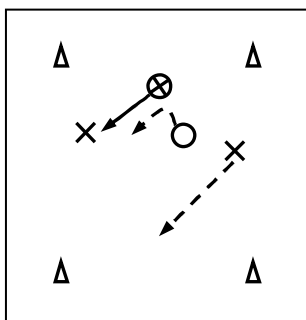
Vecka 8: Utveckling



# 14 år

## Tematräning vecka 6-8

### Spelbar



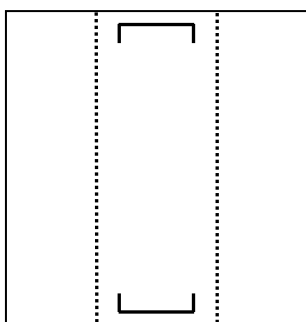
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

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

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

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

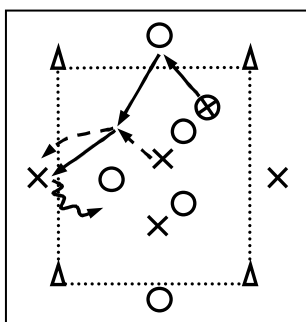


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

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

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

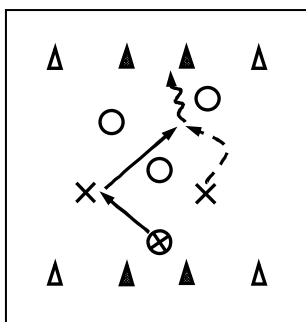


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 3 mot 3 + 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. 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 egenträning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 6: Inläring*

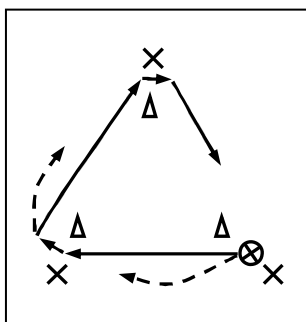
*Vecka 7: Tillämpning*

*Vecka 8: Utveckling*



14 år

## Tematräning vecka 9-11 Passning-mottagning



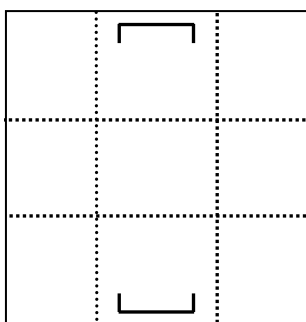
**TEKNIK** (20 min)

*Starta med egeträning/uppvärmning*

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

**Utförande:** Träna passning-mottagning. Bollhållaren passar till medspelaren som gör mottagning förbi konen och passar till nästa medspelare. Platsbyte. Byt håll.

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

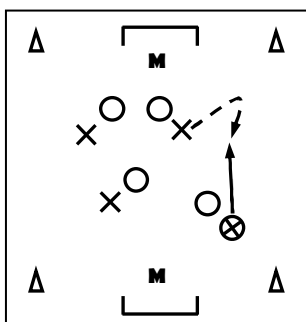


**SPECIALTRÄNING** (25 min)

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

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

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

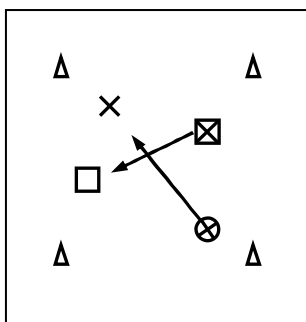


**SMÅLAGSSPEL** (25 min)

**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:** 2 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. Byt motståndare.

**Varianter:** Tillslagsbegränsningar.

### *Stegring för perioden*

*Vecka 9: Inläring*

*Vecka 10: Tillämpning*

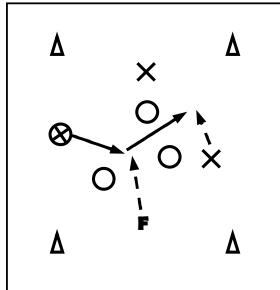
*Vecka 11: Utveckling*



# 14 år

## Tematräning vecka 9-11

### Spelavstånd



#### SPELÖVNING (20 min)

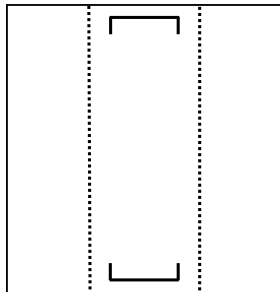
*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

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

Byt uppgifter.

**Varianter:** 2 mot 2. Tillslagsbegränsningar.

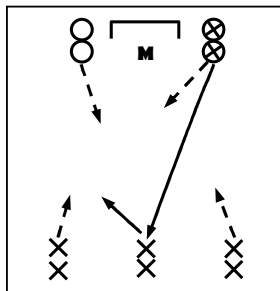


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

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

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

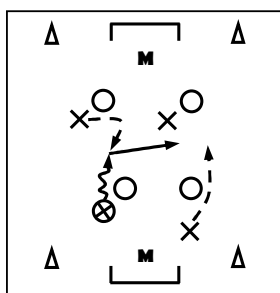


#### SPELÖVNING (20 min)

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

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

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



#### 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: Inläring*

*Vecka 10: Tillämpning*

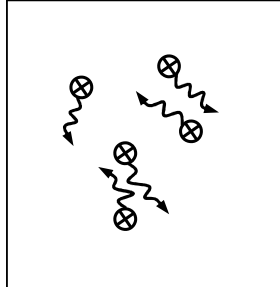
*Vecka 11: Utveckling*



## 14 år

# Tematräning vecka 12-14

## Fint-dribbling



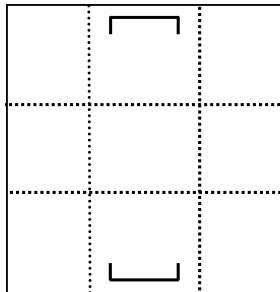
### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

**Utförande:** Träna fint och dribbling. Utmana, finta och dribbla förbi varandra.

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

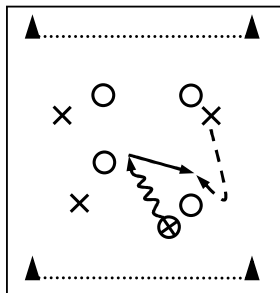


### SPECIALTRÄNING (25 min)

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

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

**Variationer:** Utifrån spelarnas behov.

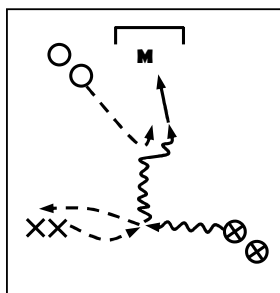


### SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

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

**Variationer:** Minst 3 tillslag, 2 bollar. Fritt spel.



### LEK (20 min)

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

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

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

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

**Vecka 12:** Inläring

**Vecka 13:** Tillämpning

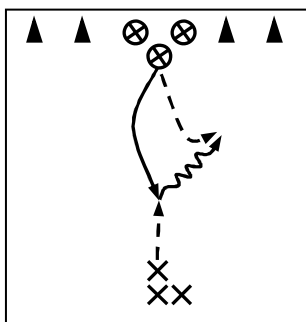
**Vecka 14:** Utveckling





14 år

## Tematräning vecka 12-14 Press



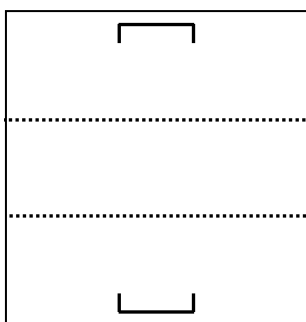
### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

**Utförande:** Träna press på rättvänd spelare. Försvaren pressar efter uppspel anfallaren och försöker hindra denne att driva genom något av konmålen. Byt uppgifter.

**Varianter:** Press på felvänd spelare.

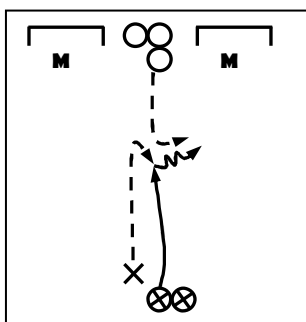


### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

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

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

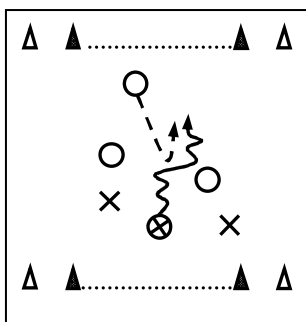


### SPELÖVNING (20 min)

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

**Utförande:** Träna press på felvänd spelare. Försvaren pressar anfallaren och försöker hindra denne att komma till avslut mot något av målen. 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 egen träning/nedvarvning*

### Stegring för perioden

*Vecka 12: Inläring*

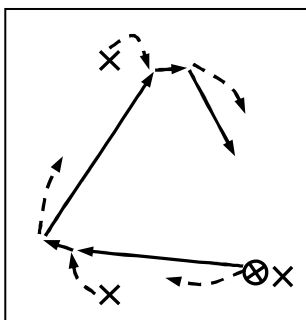
*Vecka 13: Tillämpning*

*Vecka 14: Utveckling*



14 år

## Tematräning vecka 15-17 Passning-mottagning



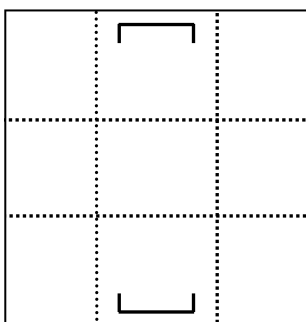
### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

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

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

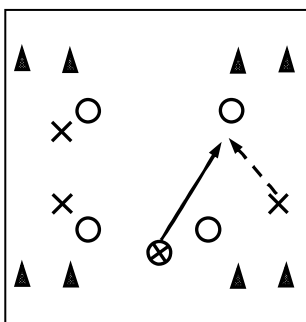


### SPECIALTRÄNING (25 min)

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

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

**Variationer:** Utifrån spelarnas behov.

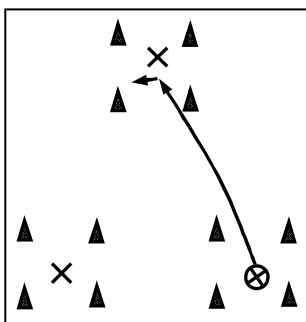


### SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

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

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



### LEK (20 min)

**Organisation:** 3 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.

**Variationer:** 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*

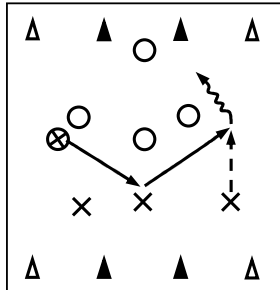
*Vecka 17: Utveckling*



# 14 år

## Tematräning vecka 15-17

### Spelbredd



#### SPELÖVNING (20 min)

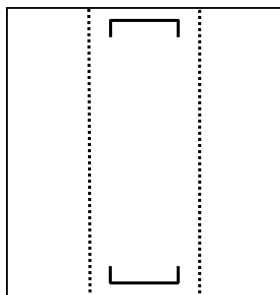
*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 mot 3 + 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 eller 4 mot 2 + 2 mv.

Tillslagsbegränsningar.

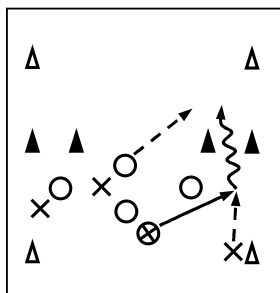


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

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

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

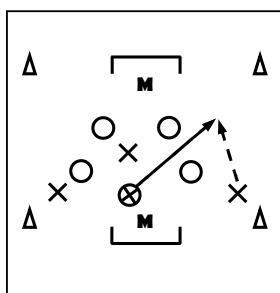


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 4 mot 4. Breda planer.

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

**Varianter:** 3 mot 3. 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*

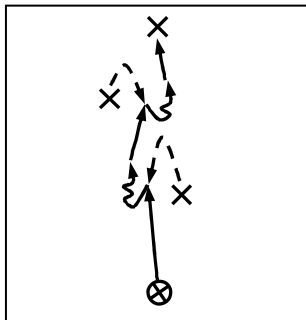
*Vecka 16: Tillämpning*

*Vecka 17: Utveckling*



14 år

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



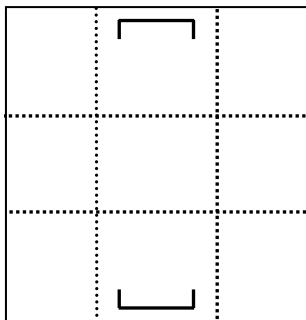
### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

**Utförande:** Träna passning-mottagning-vändning. Bollhållaren passar till spelaren i mitten som vänder och passar till nästa spelare i mitten. Denne vänder och passar till övre spelaren. Övningen vänder. Byt uppgifter.

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

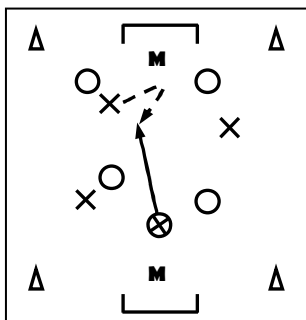


### SPECIALTRÄNING (25 min)

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

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

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

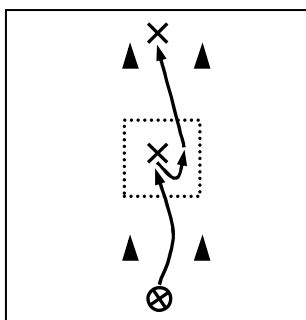


### SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

**Utförande:** Träna passning-mottagning-vändning på höga kast. 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*

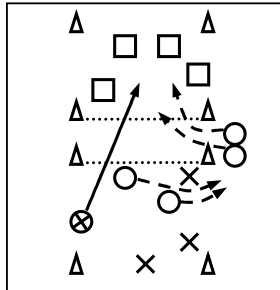
*Vecka 20: Utveckling*



# 14 år

## Tematräning vecka 18-20

### Speldjup



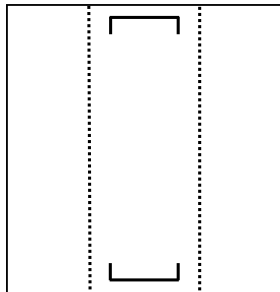
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/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 försvararen bryter. 2 spelare försvarar i anfallszonen. Vid brytning eller missad passning byter försvarande lag med det lag som förlorat bollen.

**Variationer:** 3 mot 1 + 2 eller 3 mot 2 + 1. Tillslagsbegränsningar.

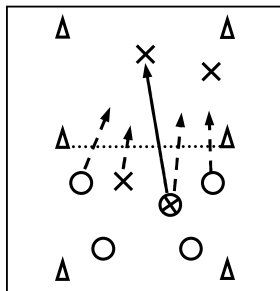


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

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

**Variationer:** Utifrån gruppens behov.

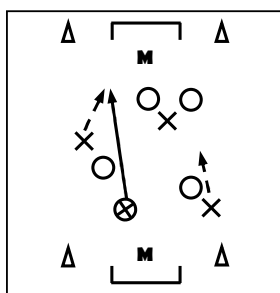


#### SPELÖVNING (20 min)

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

**Utförande:** Träna speldjup. Vid brytning spelas bollen i djupled över mittlinjen till medspelarna på andra planhalvan. 2 spelare försvarar. Tillräcklig återhämtning!

**Variationer:** 3 mot 1 + 2 eller 3 mot 2 + 1. Tillslagsbegränsningar.



#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

**Utförande:** Träna speldjup.

**Variationer:** Tillslagsbegränsningar.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

**Vecka 18:** Inläring

**Vecka 19:** Tillämpning

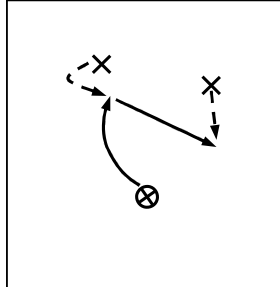
**Vecka 20:** Utveckling



# 14 år

## Tematräning vecka 21-23

### Nick



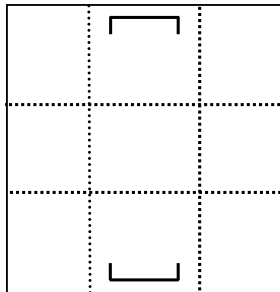
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

**Utförande:** Träna nick. Kasta inkast och nickpassa till tredje spelare. Kasta-nicka-fånga.

**Varianter:** Nick med ansats och/eller upphopp. Volleypassning istället för inkast. Nickpassningar inom gruppen.

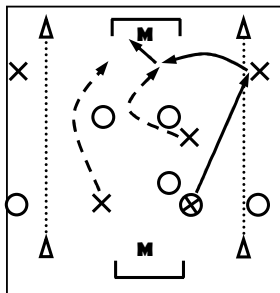


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

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

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

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

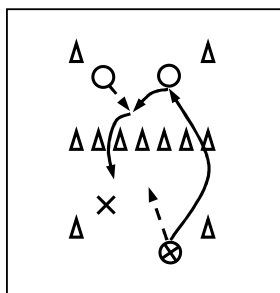


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

**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:** 2 spelare/lag. Flera planer.

**Utförande:** Träna nick och volley. Fotbollstennis 2 mot 2. Räkna tillslag. Byt motspelare.

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

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 21: Inläring*

*Vecka 22: Tillämpning*

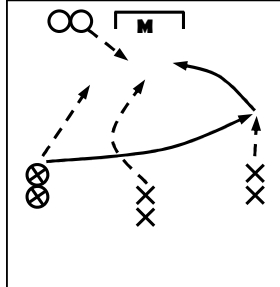
*Vecka 23: Utveckling*



# 14 år

## Tematräning vecka 21-23

### Spelbredd



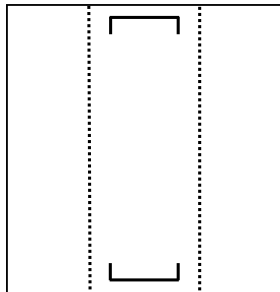
#### SPELÖVNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

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

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

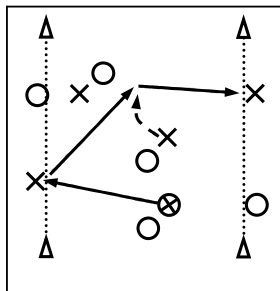


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

**Organisation:** Specialträning i små grupper.

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

**Varianter:** Utifrån gruppens behov.

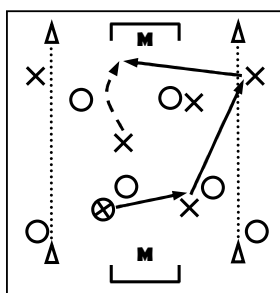


#### SPELÖVNING (20 min)

**Organisation:** 3 mot 3 + 2 väggspelare/lag. Flera planer.

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

**Varianter:** 2 mot 2. 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

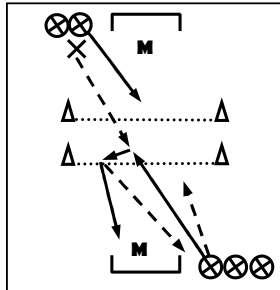
**Vecka 23:** Utveckling



# 14 år

## Tematräning vecka 24-26

### Skott



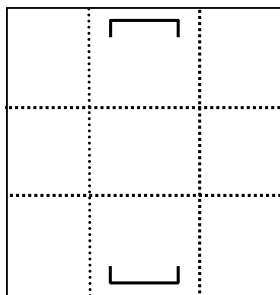
#### TEKNIK (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

**Utförande:** Träna skott. Avsluta efter passning från motsatt led. Byt håll.

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

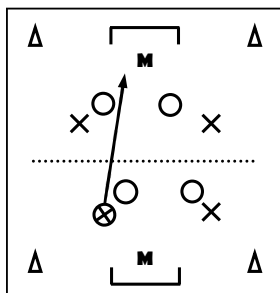


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

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

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

**Variationer:** Utifrån spelarnas behov.

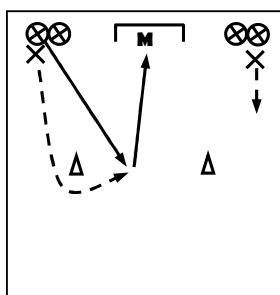


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

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

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



#### LEK (20 min)

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

**Utförande:** Träna skott. Löp runt konen och avsluta på 1 tillslag efter passning från eget led. Räkna antal mål parvis/lagvis. Byt håll.

**Variationer:** Enbart fotens insida/vrist. Avslut efter mottagning.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*

#### Stegring för perioden

*Vecka 24: Inläring*

*Vecka 25: Tillämpning*

*Vecka 26: Utveckling*

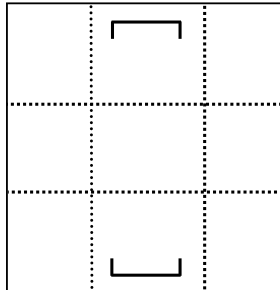




# 14 år

## Tematräning vecka 24-26

### Specialträning



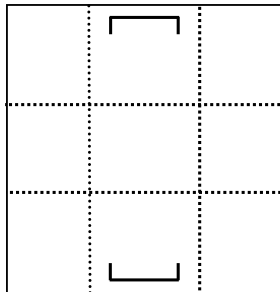
#### SPECIALTRÄNING (20 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

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

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

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.

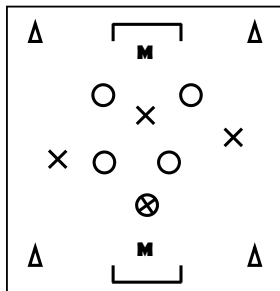


#### SPECIALTRÄNING (25 min)

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

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

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

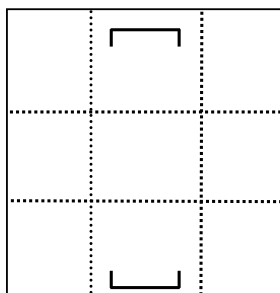


#### SMÅLAGSSPEL (25 min)

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

**Utförande:** Spelarna väljer tema.

**Varianter:** Utifrån spelarnas behov.



#### 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