



Sandvikens IF

Utbildningsplan 7-9 år

2022-03-06



Målsättning för ledare att uppnå med sin verksamhet:

Utveckla spelare som har höga tekniska färdigheter och som har en god förståelse för Speltränings och Fystränings VAD, VARFÖR och HUR.

Spelidé - Hur vill Sandvikens IF spela fotboll:

Bedriva ett anfallsspel med stort bollinnehav och på ett sätt som skapar många målchanser genom att passa, driva, dribbla/finta och där vi direkt försöker vinna tillbaka bollen om vi tappar den.

Riktlinjer ledare

Kom först och gå sist

Var förberedd med träningsplanering och rätt utrustning

Upplys och se till att spelare följer klubbens Värdegrund, Beteendekod och Ansträngningskod

Fokus ligger på spelarens individuella samt lagets utveckling och prestation

Smålagsspel spelas upp till 4v4

Riktlinjer för spelare och vårdnadshavare

Alltid göra sitt bästa utifrån sina egna förutsättningar

Svara på kallelser och meddela frånvaro

Komma i god tid och ha med sig rätt utrustning

Efterleva klubbens Värdegrund, Beteendekod och Ansträngningskod

Förhållningssätt och ledarskap

Genom spelet fotboll och lek utveckla spelares fotbollskunskaper och stimulera intresset för sporten

Vara en god förebild - sättet du är och sättet du pratar

Positiv förstärkning - uppmuntra att vilja och våga testa saker och att försöka igen om man misslyckas

Spela mer, prata mindre

Många touch på boll samt hög aktivitet och delaktighet för varje spelare, ingen vilar

Lärandemetoder

Instruktionsinläring - beskriver muntligt utförande av fotbollsaktion

Modellinläring - visar utförande av fotbollsaktion (spelare ser och härmar)

Guided Discovery - öppna frågor och att låta spelare svara

Spelinriktad övningsdesign - spelare upptäcker lösningar och fattar beslut utifrån hur övningen är konstruerad

Stöd för ledare

Rödvästen

Internutbildning SIF

Supercoach

Akademichef

Ungdomsansvarig

Utbildningar ledare

Se Utbildningar i Rödvästen

Fokusområde träning - 7-9 år

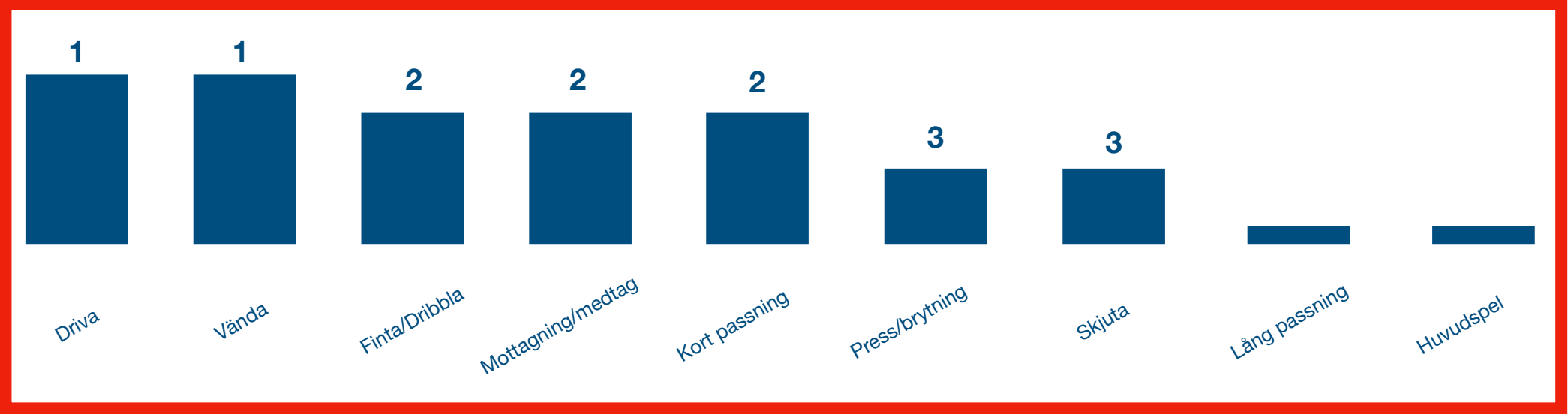


Förtydligande

- Fysträning ingår både i färdighetsträning och spelträning
 - Fokusera under spelträningen på vad spelarna tränat på under passets färdighetsträning och/eller syftet för dagen. Exempelvis Finta/dribbla kan kopplas till Anfallsspel. Förstärk och uppmuntra bra aktioner och beteenden.
- 1 = Tränas regelbundet
2 = Tränas mindre regelbundet
3 = Tränas ibland
4 = Tränas endast som inslag i övning



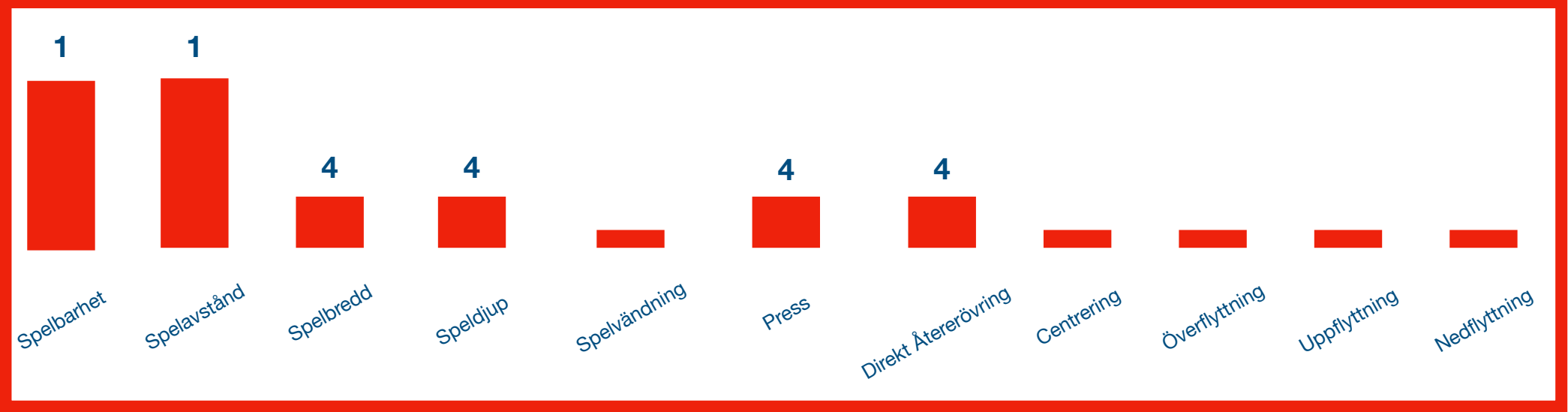
Färdighetsträning för utspelare - 7-9 år



Vad ska spelaren lära sig

- **Driva** - ta sig ifrån motståndare med fotens utsida, insida och sula
- **Vända** - Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida
- **Finta/dribbla** - Ta sig förbi en motståndare genom att finta/dribbla på olika vis
- **Mottagning/Medtag** - Hantera en passning och orientera sig innan (mottagning) flytta boll till fri yta med insida/utsida (medtag)
- **Kort passning** - med insidan av foten kunna passa i rätt riktning och hastighet
- **Press** - Så snabbt och så högt upp som möjligt försöka erövra bollen från motståndare

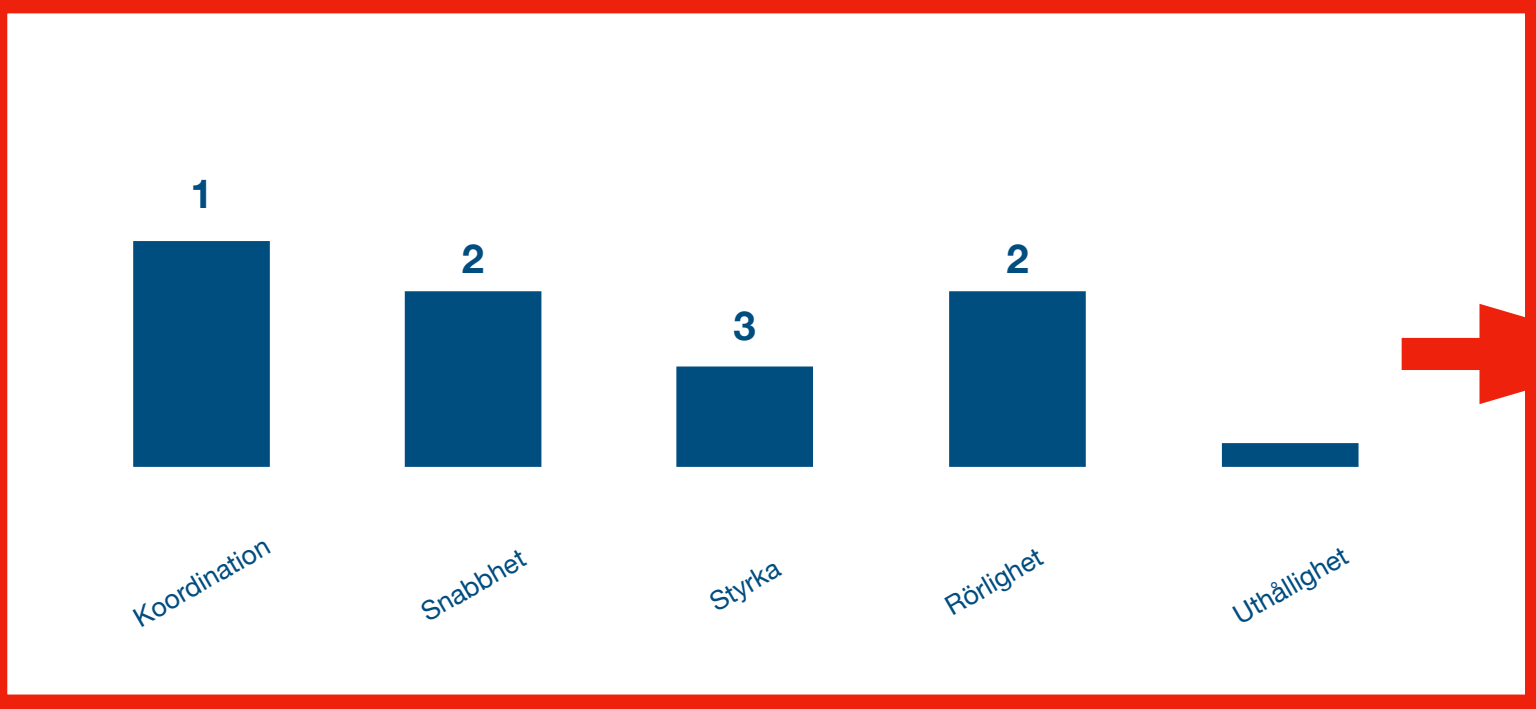
Spelträning för utspelare - 7-9 år



Vad ska spelaren lära sig

- Anfallsspel:**
- Spelavstånd - positionera sig för att motståndare ska få svårare att komma in i press
 - Spelbarhet - positionera sig för att kunna vara spelbar och få en passning
 - Spelbredd - positionera sig för att kunna erbjuda passning utanför och igenom
 - Speldjup - positionera sig för att kunna erbjuda passning framför och bakom
- Försvvarsspel:**
- Direkt återerövring - Vilja ta tillbaka bollen direkt vid bolltapp

Fysträning för spelare 7-9 år



Hur tränar vi fysträning

- Koordination - genom olika koordinationsövningar, spel, lekar och teknikbanor
- Snabbhet - genom olika lekar och tävlingar utan boll
- Styrka - genom "Individuell fysträning" och "Knäkontroll" från Supercoach
- Rörlighet - genom "Rörlighets-träning" och "Löpskolning" från Supercoach

Riktlinjer fysträning

- Fys och Förberedelsesträning ska innehålla inslag från "Individuell fysträning", "Knäkontroll", "Rörlighets-träning" samt "Löpskolning" från Supercoach.
- Fokusera på det tekniska utförandet och undvik ensidig belastning
- Använd er utav lite-men-ofta-principen och ha en variation bland övningar

Träningsmall



Teknisk färdighet:

Hur:

Varför/När:

Organisation:

Anvisningar:

Teknisk färdighet:

Hur:

Varför/När

Organisation

Anvisningar:

Spelövning:

Hurz

Varför/När:

Organisations:

Anvisningar:

Förberedelseträning

Aktivering -

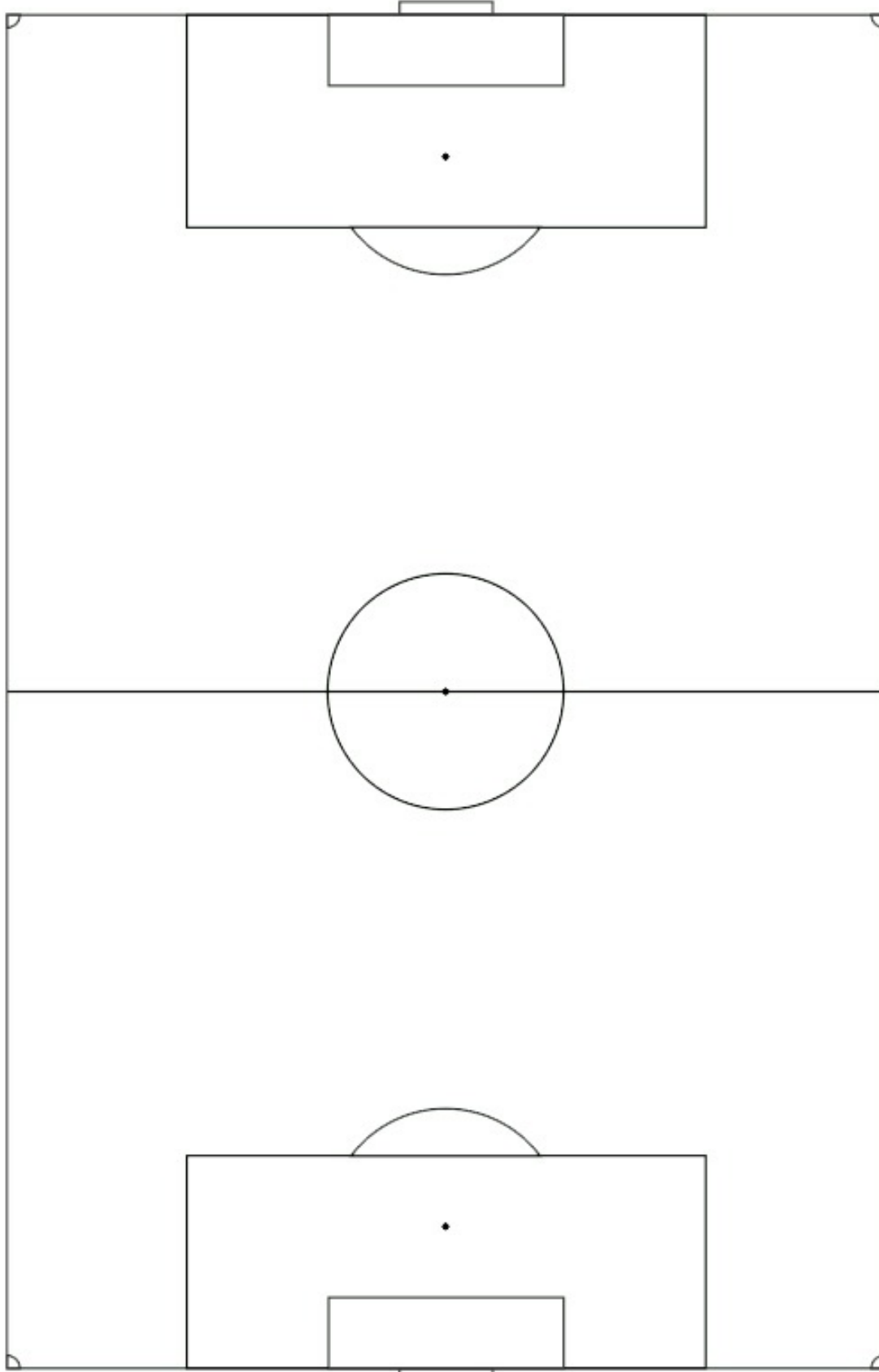
Dynamisk rörlighet -

Fotarbete -

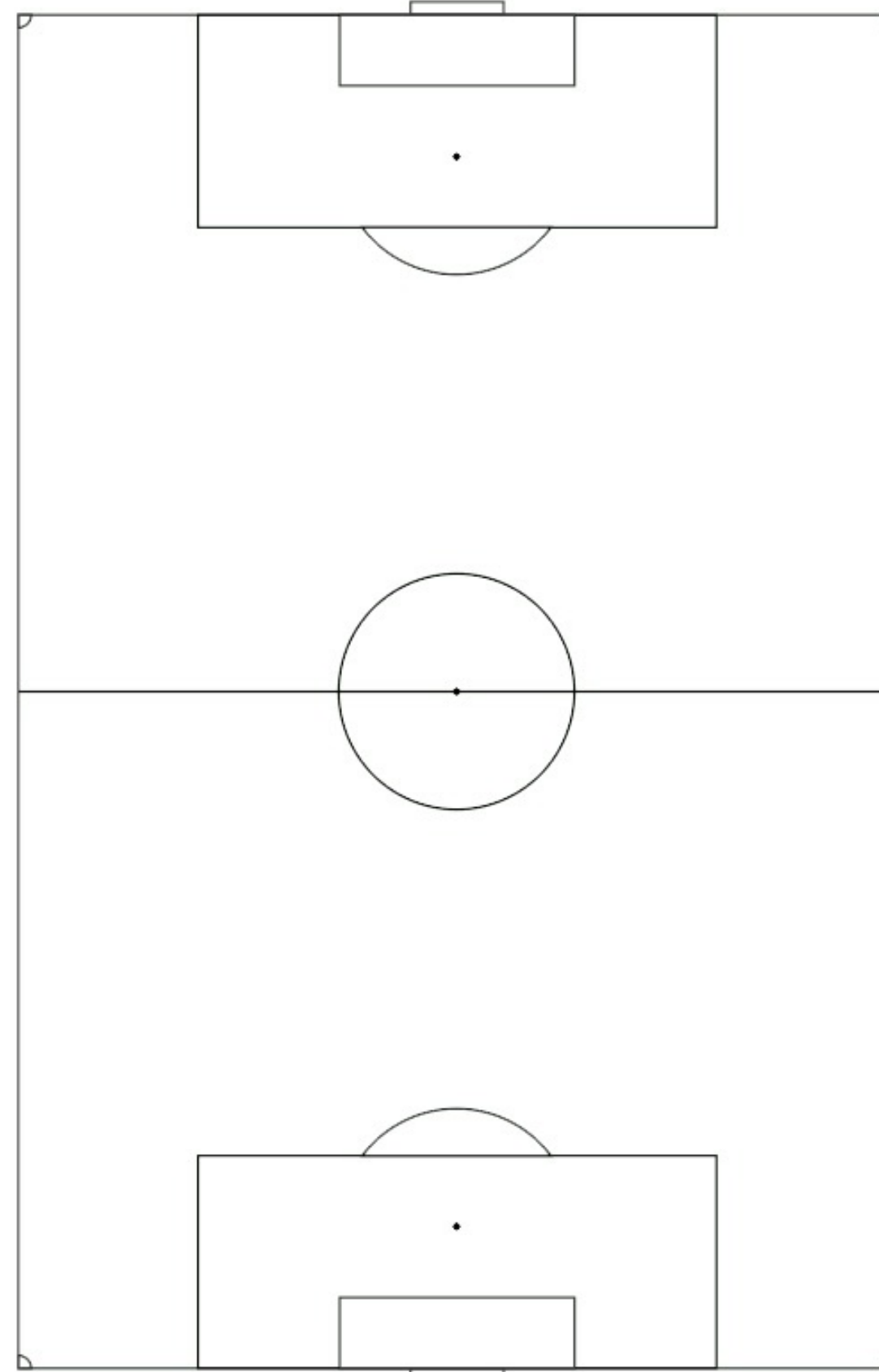
Löpteknik -

Hoppa-landa-löp -

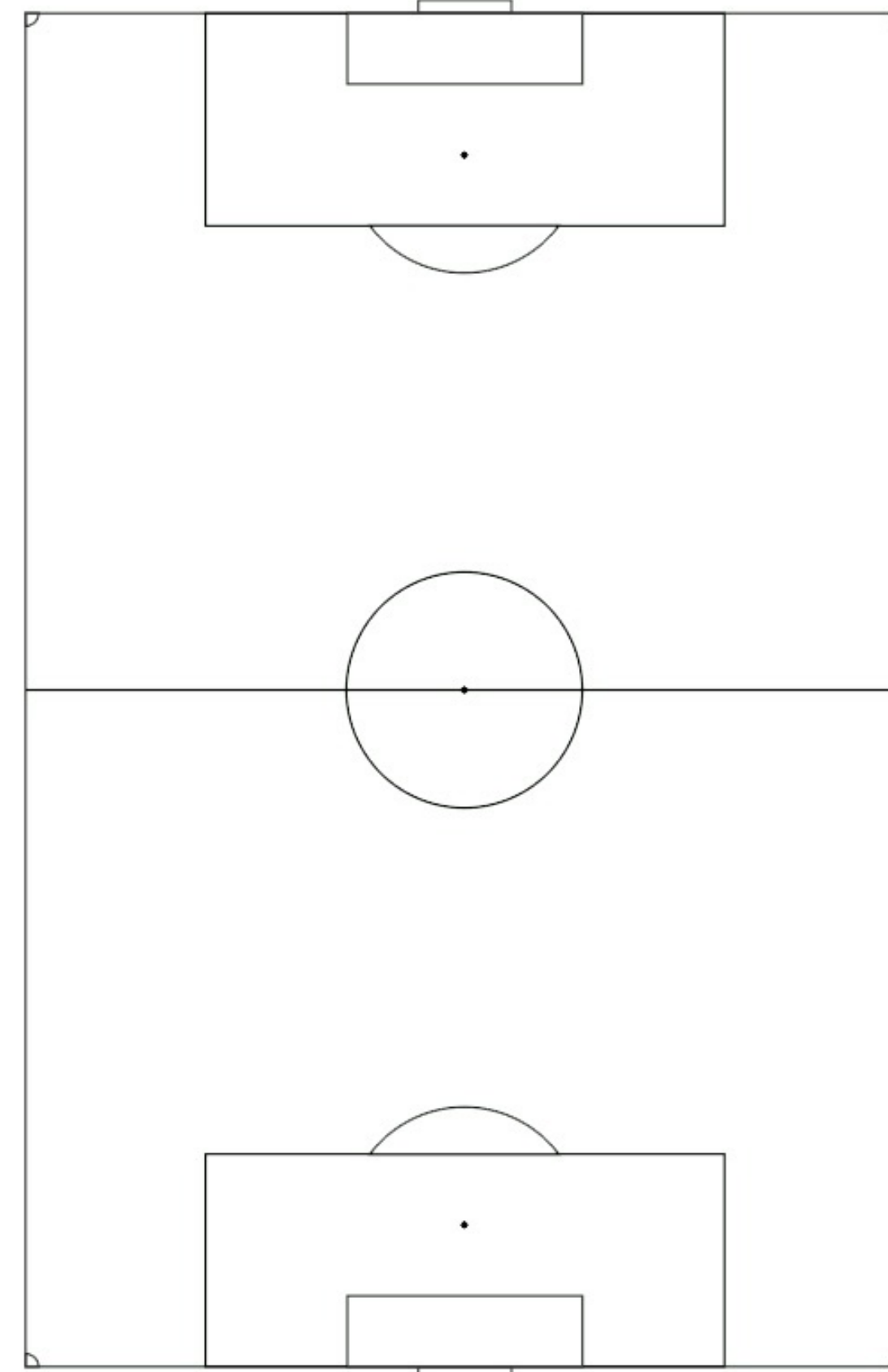
Del 1



Del 2



Del

[illegible]



Sandvikens IF

Utbildningsplan 10-12 år

2022-03-06



Målsättning för ledare att uppnå med sin verksamhet:

Utveckla spelare som har höga tekniska färdigheter och som har en god förståelse för Speltränings och Fystränings VAD, VARFÖR och HUR.
Ha en teoretisk förståelse för vår Spelidé.

Spelidé - Hur vill Sandvikens IF spela fotboll:

Genom att uppfylla grundförutsättningarna i Anfallsspel, bedriva ett anfallsspel med stort bollinnehav och på ett sätt som skapar många målchanser genom att passa, driva, dribbla/finta och där vi direkt försöker vinna tillbaka bollen om vi tappar den.

Riktlinjer ledare

Kom först och gå sist

Var förberedd med träningsplanering och rätt utrustning

Upplys och se till att spelare följer klubbens Värdegrund, Beteendekod och Ansträngningskod

Fokus ligger på spelarens individuella samt lagets utveckling och prestation

Smålagsspel spelas upp till 4v4

Riktlinjer för spelare och vårdnadshavare

Alltid göra sitt bästa utifrån sina egna förutsättningar

Svara på kallelser och meddela frånvaro

Komma i god tid och ha med sig rätt utrustning

Efterleva klubbens Värdegrund, Beteendekod och Ansträngningskod

Förhållningssätt och ledarskap

Genom spelet fotboll och lek utveckla spelares fotbollskunskaper och öka förståelsen för individens samverkan i lagspelet

Vara en god förebild - sättet du är och sättet du pratar

Positiv förstärkning - uppmuntra att vilja och våga testa saker och att försöka igen om man misslyckas

Många touch på boll samt hög aktivitet och delaktighet för varje spelare, ingen vilar

Match är ett träningstillfälle där spelaren visar vad den har lärt sig

Lärandemetoder

Instruktionsinläring - beskriver muntligt utförande av fotbollsaktion

Modellinläring - visar utförande av fotbollsaktion (spelare ser och härmar)

Guided Discovery - öppna frågor och att låta spelare svara

Spelinriktad övningsdesign - spelare upptäcker lösningar och fattar beslut utifrån hur övningen är konstruerad

Stöd för ledare

Rödvästen

Internutbildning SIF

Supercoach

Akademichef

Ungdomsansvarig

Utbildningar ledare

Se Utbildningar i Rödvästen

Fokusområde träning - 10-12 år

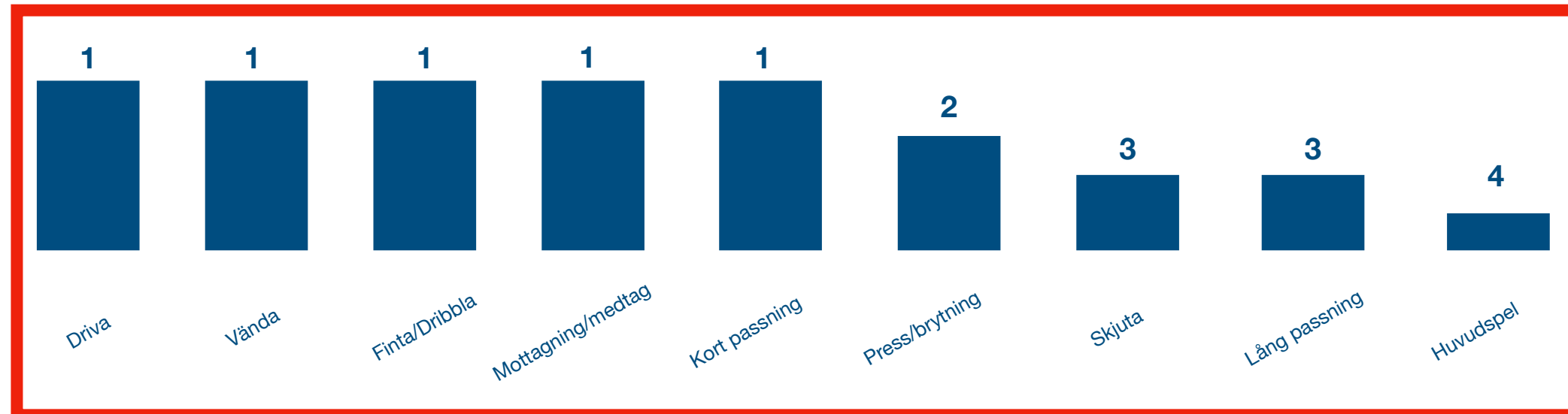


Förtydligande

- Fysträning ingår både i färdighetsträning och spelträning
 - Fokusera under spelträningen på vad spelarna tränat på under passets färdighetsträning och/eller syftet för dagen. Exempelvis längre passning kan kopplas till spelvändningar i Anfallsspel. Förstärk och uppmuntra bra aktioner och beteenden.
- 1 = Tränas regelbundet
2 = Tränas mindre regelbundet
3 = Tränas ibland
4 = Tränas endast som inslag i övning



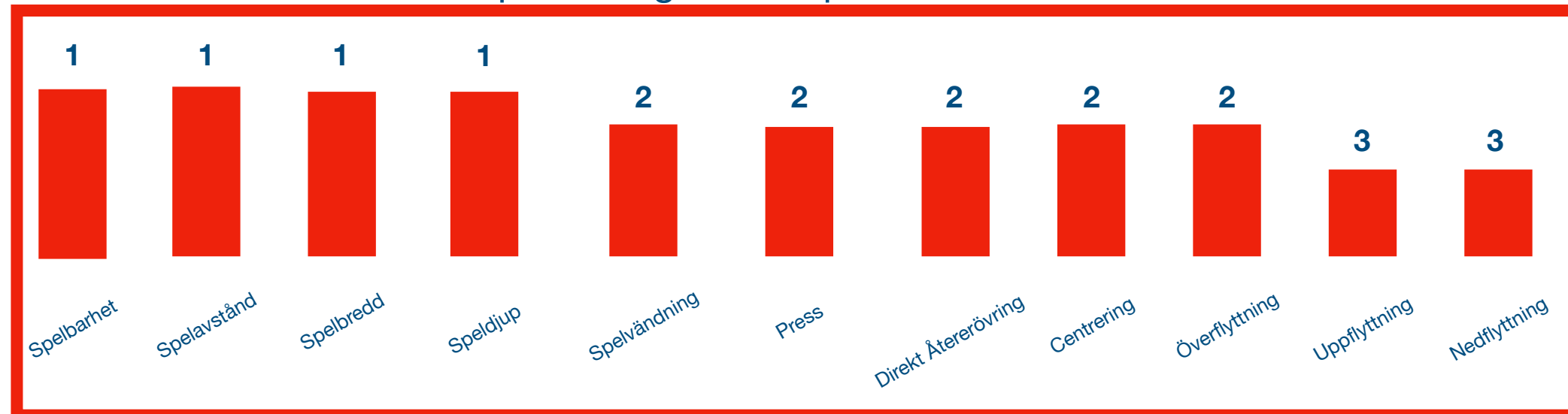
Färdighetsträning för utespelare - 10-12 år



Vad ska spelaren lära sig

- **Driva** - ta sig ifrån motståndare med fotens utsida, insida och sula
- **Vända** - Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida
- **Finta/dribbla** - Ta sig förbi en motståndare genom att finta/dribbla på olika vis
- **Mottagning/Medtag** - Hantera en passning och orientera sig innan (mottagning) flytta boll till fri yta med insida/utsida (medtag)
- **Kort och lång passning** - position, riktning, tajming och hastighet för att passa till medspelare
- **Press** - Pressvinkel för att styra åt ett håll, anpassa hastighet för att förhindra passering, erövra bollen
- **Huvudspel** - ståendes och hoppande kunna rikta bollen ner till en medspelare eller mot målet (Tränas enbart i Förberedelseträning från 12 år)

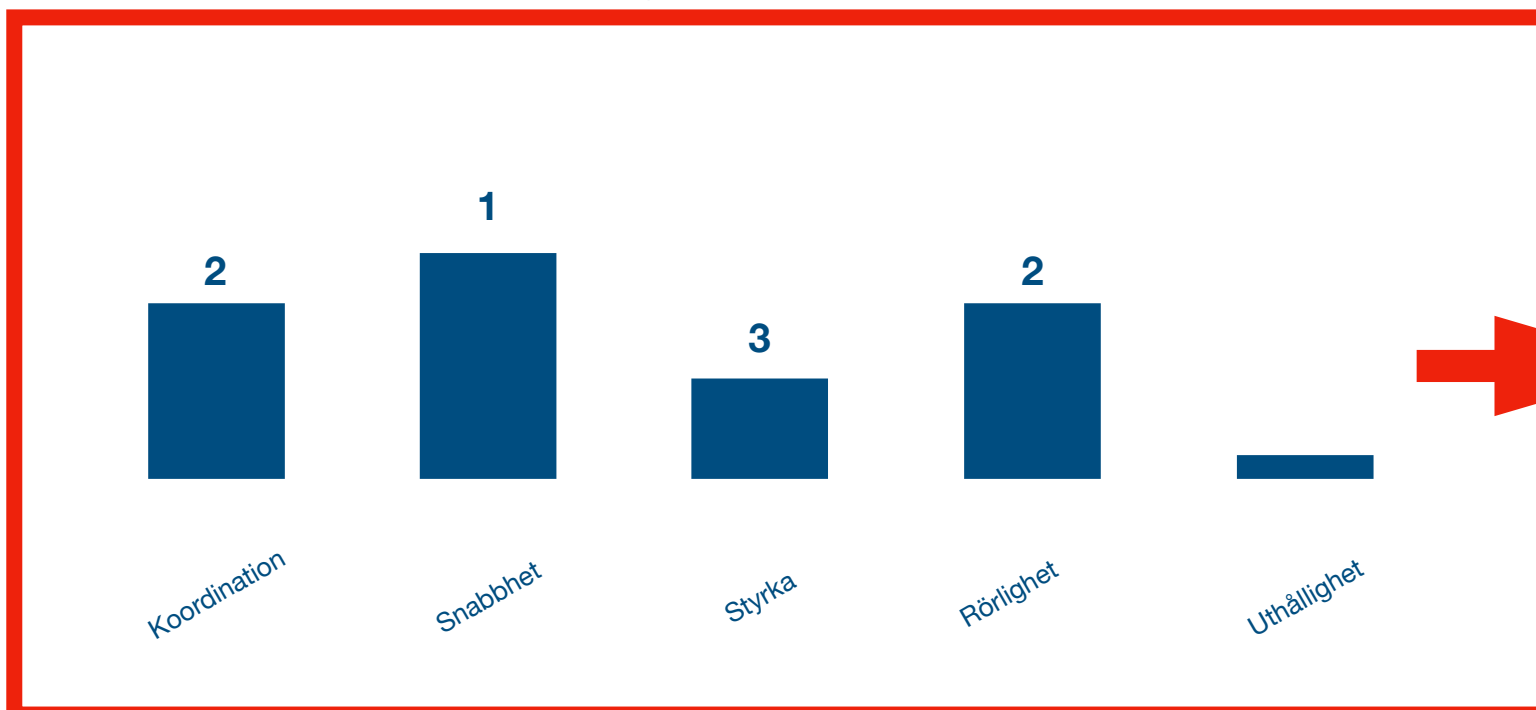
Spelträning för utespelare - 10-12 år



Vad ska spelaren lära sig

- Anfallsspel:**
Spelavstånd - positionera sig för att motståndare ska få svårare att komma in i press
Spelbarhet - positionera sig för att kunna vara spelbar och få en passning
Spelbredd - positionera sig för att kunna erbjuda passning utanför och igenom
Speldjup - positionera sig för att kunna erbjuda passning framför och bakom
- Försvarsspel:**
Centrerung - Förhindra spel igenom oss
Överflyttning - Förhåller oss efter vart bollen är och medspelare
Press - pressvinkel för att styra åt ett håll, anpassa hastighet för att förhindra passering, erövra bollen
Direkt återerövring - Vilja ta tillbaka bollen direkt vid bolltapp

Fysträning för spelare 10-12 år



Hur tränar vi fysträning

- Koordination - genom olika koordinationsövningar, spel, lekar och teknikbanor
- Snabbhet - genom olika lekar och tävlingar utan boll
- Styrka - genom "Individuell fysträning" och "Knäkontroll" från Supercoach
- Rörlighet - genom "Rörlighets-träning" och "Löpskolning" från Supercoach

Riktlinjer fysträning

- Fys och Förberedelseträning ska innehålla inslag från "Individuell fysträning", "Knäkontroll", "Rörlighets-träning" samt "Löpskolning" från Supercoach.
- Fokusera på det tekniska utförandet och undvik ensidig belastning
- Använd er utav lite-men-ofta-principen och ha en variation bland övningar

Träningsmall



Teknisk färdighet:

Hur:

Varför/När:

Organisation:

Anvisningar:

Teknisk färdighet eller Spelövning:

Hur:

Varför/När

Organisation

Anvisningar:

Spelövning:

Hurz

Varför/När:

Organisations:

Anvisningar:

Förberedelseträning

Aktivering

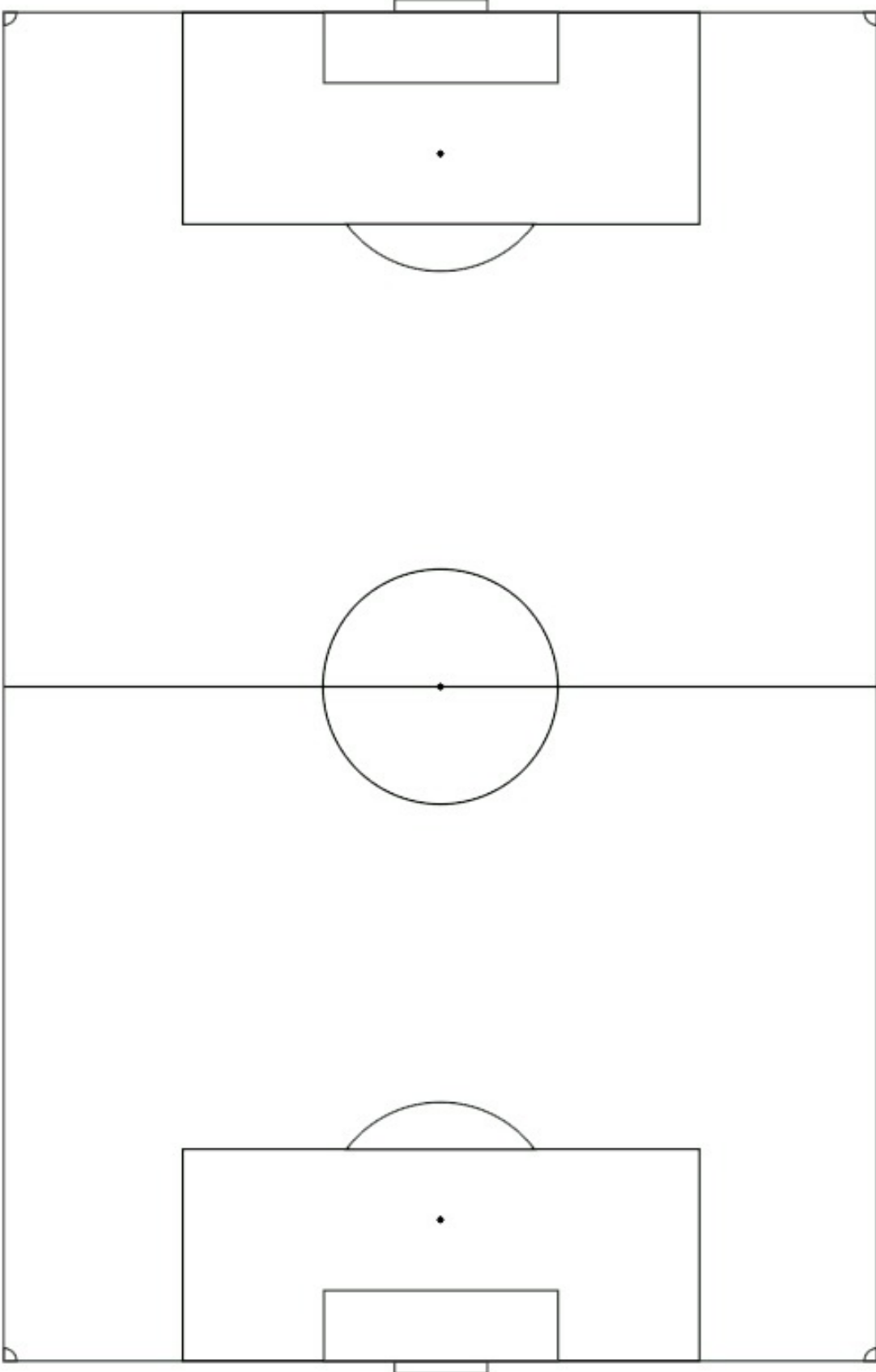
Dynamisk rörlighet

Fotarbete

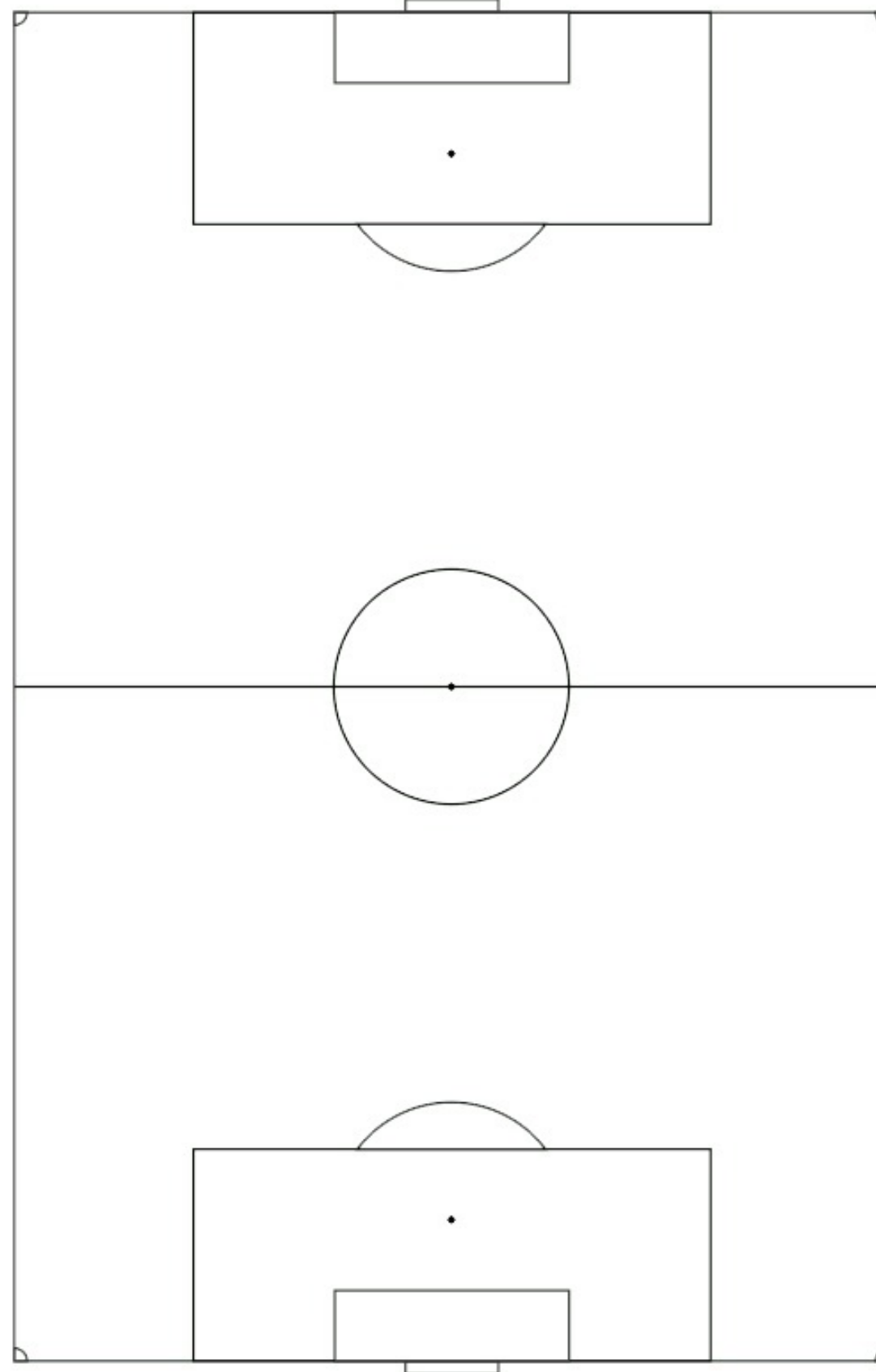
Löpteknik

Hoppa-landa-löp

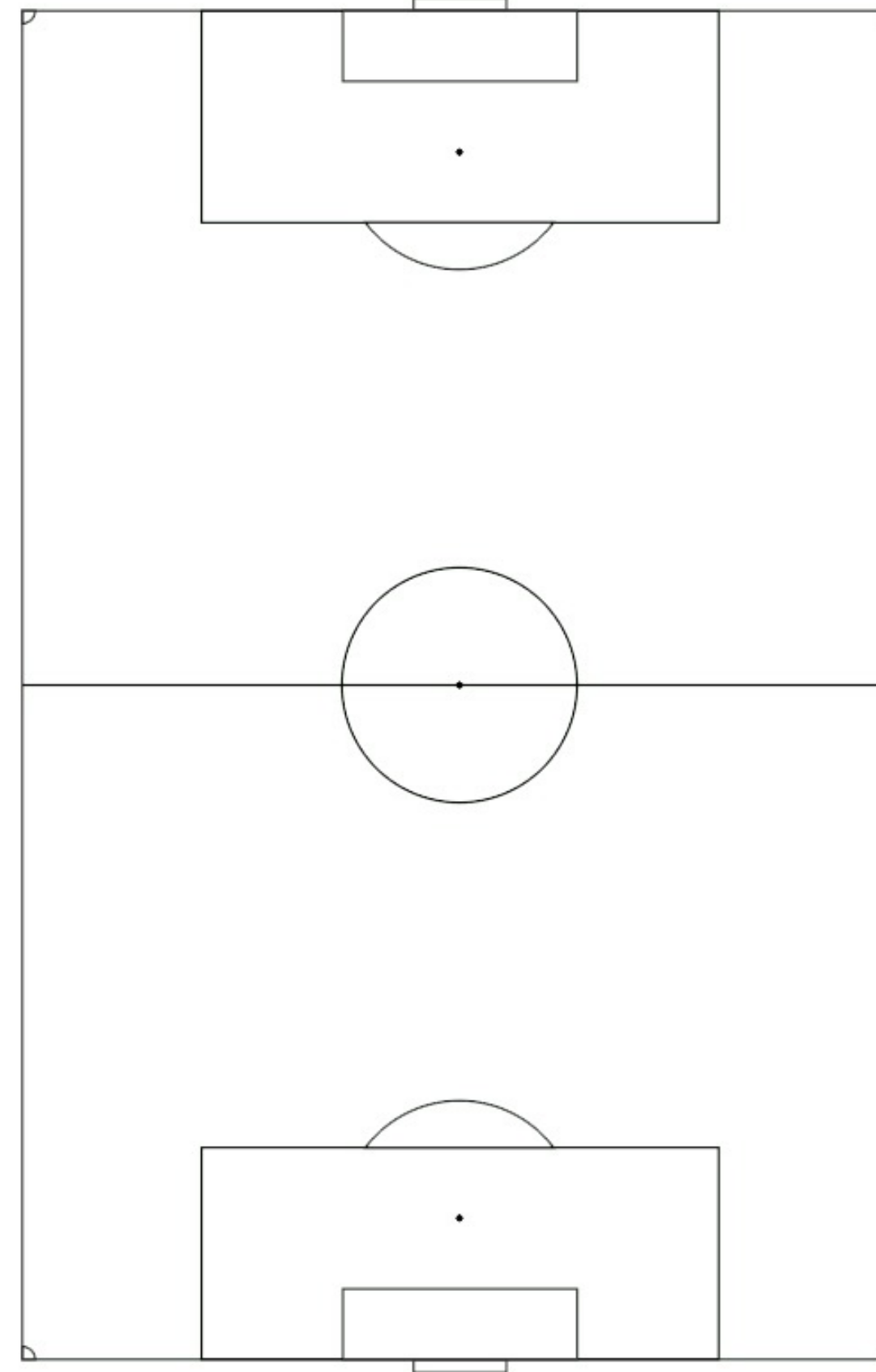
Del 1



Del 2



Del

[illegible]



Sandvikens IF

Utbildningsplan 13-15 år

2022-03-06



Målsättning för ledare att uppnå med sin verksamhet:

Vidareutveckla spelare som har höga tekniska färdigheter och som har en god förståelse för Speltränings och Fystränings VAD, VARFÖR och HUR.

Ha en teoretisk kunskap för vår Spelidé och förståelse kring Spelets skeden.

Spelidé - Hur vill Sandvikens IF spela fotboll:

Genom att uppfylla vissa principer, bedriva ett Anfallsspel med stort bollinnehav och på ett sätt som skapar många målchanser och där vi direkt försöker vinna tillbaka bollen om vi tappar den. Genom att uppfylla vissa principer i Försvarsspel, pressa motståndarna för att vinna bollen så högt som möjligt.

Riktlinjer ledare

Kom först och gå sist

Var förberedd med träningsplanering och rätt utrustning

Upplys och se till att spelare följer klubbens Värdegrund, Beteendekod och Ansträngningskod

Fokus ligger på spelarens individuella samt lagets utveckling och prestation

Smålagsspel spelas 2v2 - 4v4 och mellanstort spel 5v5 - 7v7

Riktlinjer för spelare och vårdnadshavare

Alltid göra sitt bästa utifrån sina egna förutsättningar

Svara på kallelser och meddela frånvaro

Komma i god tid och ha med sig rätt utrustning

Kunna kombinera sin skola och fotbollssatsning

Efterleva klubbens Värdegrund, Beteendekod och Ansträngningskod

Förhållningssätt och ledarskap

Genom rolig och meningsfull träning kopplad till vår Spelidé, vidareutveckla spelares fotbollskunskaper och öka förståelsen för individens samverkan i lagspelet

Vara en god förebild - sättet du är och genom sättet du pratar

Positiv förstärkning - uppmuntra att vilja och våga testa saker och att försöka igen om man misslyckas

Ställa frågor som får spelare att reflektera och tänka till

Många touch på boll samt hög aktivitet och delaktighet för varje spelare

Match är ett träningstillfälle där spelaren visar vad den har lärt sig

Lärandemetoder

Instruktionsinläring - beskriver muntligt utförande av fotbollsaktion

Modellinläring - visar utförande av fotbollsaktion (spelare ser och härmar)

Guided Discovery - öppna frågor och att låta spelare svara

Spelinriktad övningsdesign - spelare upptäcker lösningar och fattar beslut utifrån hur övningen är konstruerad

Stöd för ledare

Rödvästen

Internutbildning SIF

Vamos Football Fitness App

Skadefri App

Akademichef

Ungdomsansvarig

Utbildningar ledare

Se Utbildningar i Rödvästen

Fokusområde träning - 13-15 år

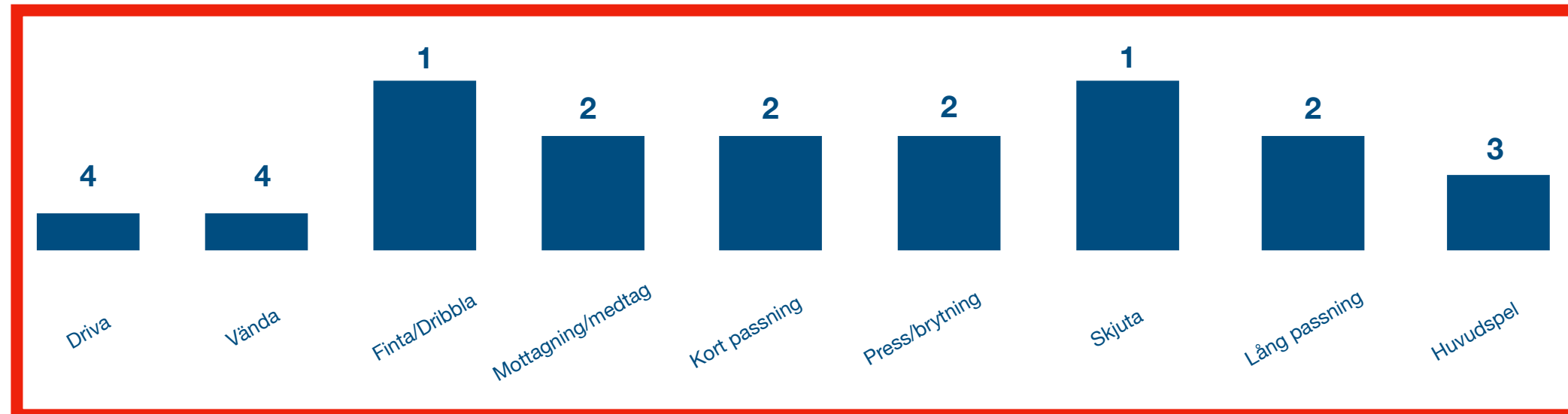


Förttydligande

- Fysträning ingår både i färdighetsträning och spelträning
 - Fokusera under spelträningen på vad spelarna tränat på under passets färdighetsträning och/eller syftet för dagen. Exempelvis längre passning kan kopplas till spelvändningar i Anfallsspel. Förstärk och uppmuntra bra aktioner och beteenden.
- 1 = Tränas regelbundet
2 = Tränas mindre regelbundet
3 = Tränas ibland
4 = Tränas endast som inslag i övning



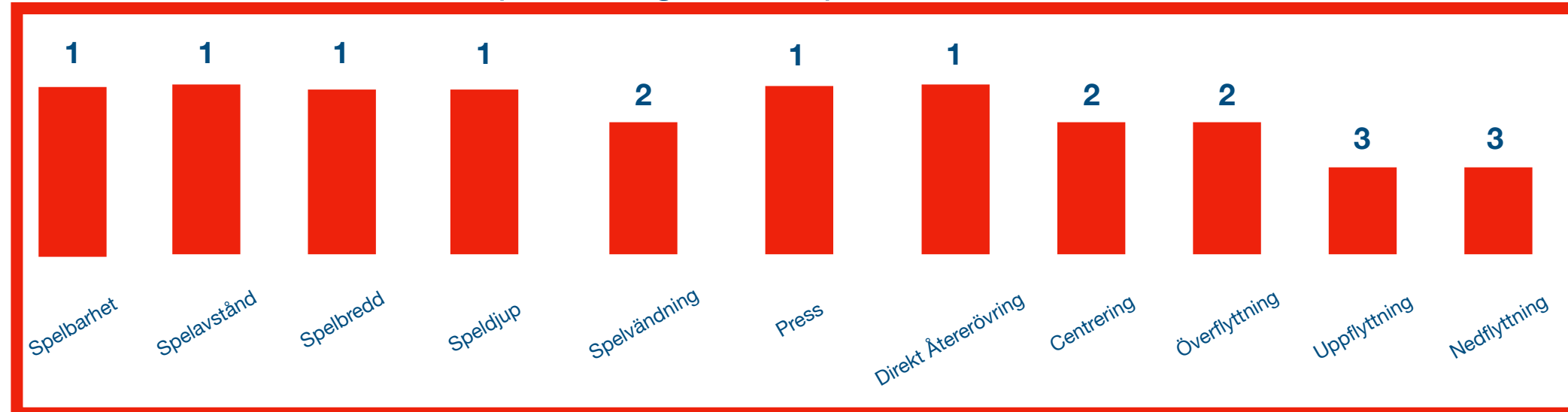
Färdighetsträning för utespelare - 13-15 år



Vad ska spelaren lära sig

- **Driva** - ta sig ifrån motståndare med fotens utsida, insida och sula
- **Vända** - Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida
- **Finta/dribbla** - Ta sig förbi en motståndare genom att finta/dribbla på olika vis
- **Mottagning/Medtag** - Hantera en passning och orientera sig innan (mottagning) flytta boll till fri yta med insida/utsida (medtag)
- **Kort och lång passning** - position, riktning, tajming och hastighet för att passa till medspelare
- **Press/tackla** - Pressvinkel för att styra åt ett håll, anpassa hastighet för att förhindra passering, erövra bollen
- **Huvudspel** - ståendes och hoppande kunna duellera och rikta bollen ner till en medspelare eller mot målet

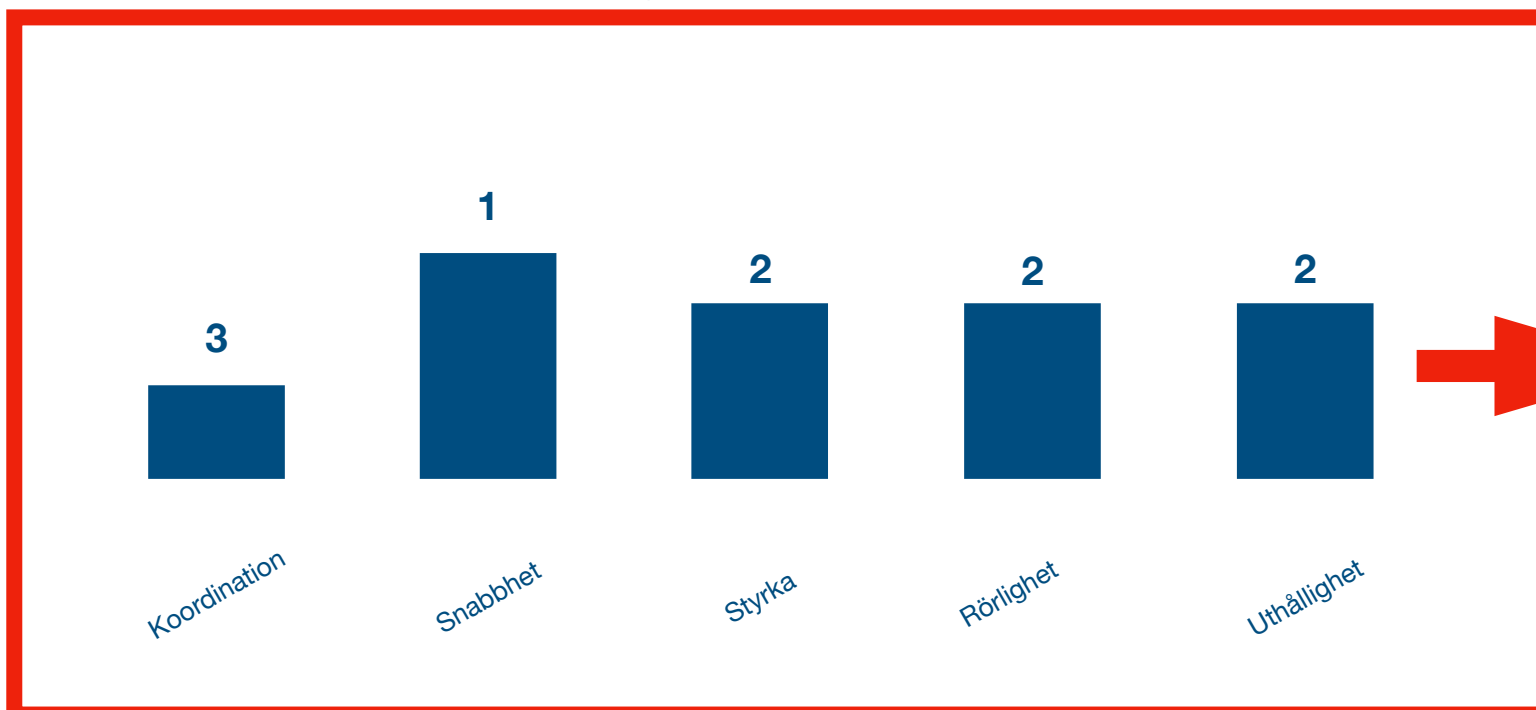
Spelträning för utespelare - 13-15 år



Vad ska spelaren lära sig

- Anfallsspel:**
Spelavstånd - positionera sig för att motståndare ska få svårare att komma in i press
Spelbarhet - positionera sig för att kunna vara spelbar och få en passning
Spelbredd - positionera sig för att kunna erbjuda passning utanför och igenom
Speldjup - positionera sig för att kunna erbjuda passning framför och bakom
- Försvarsspel:**
Centrering - Förhindra spel igenom oss
Överflyttning - Förhåller oss efter vart bollen är och medspelare
Uppflyttning - För att bibehålla laget kompakt
Nedflyttning - För att bibehålla laget kompakt
Press - pressvinkel för att styra åt ett håll, anpassa hastighet för att förhindra passering, erövra bollen
Direkt återerövring - Ta tillbaka bollen direkt vid bolltapp och/eller skydda farliga ytor

Fysträning för spelare 13-15 år



Hur tränar vi fysträning

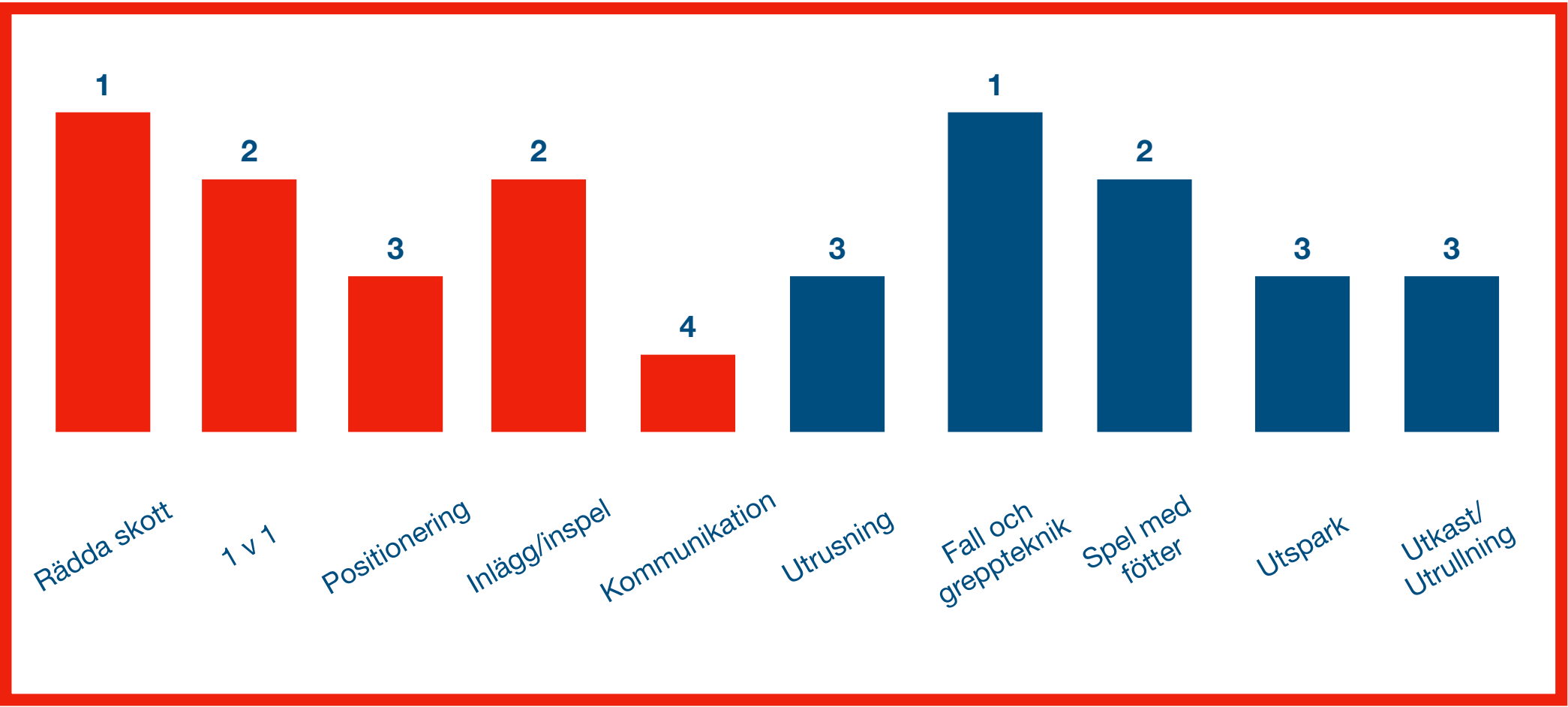
- Koordination - genom olika koordinationsövningar, spel, lekar och teknikbanor
- Snabbhet - genom Förberedseträningen och tävlingar/lekar utan boll
- Styrka - genom Vamos Football Fitness App och Skadefri
- Rörlighet - genom Vamos Football Fitness App och Skadefri
- Uthållighet - genom spelövningar och intervallträning

Riktlinjer fysträning

- Förberedseträning ska innehålla några av följande delar:
Aktivering, Dynamisk rörlighet, Fotarbete, Löpteknik och H-L-L
- Förberedelse-delen sker innan plantid och fysdelen sker innan eller efter plantid
- Fokusera på det tekniska utförandet och undvik ensidig belastning
- Använder utav lite-men-ofta-principen och ha en variation bland övningar



Målvakten i Färdighets och Spelträning 13-15 år



Vad ska målvakten lära sig

- Målvaktens försvarspel**
- Rädda skott - Värdera om du ska greppa, boxa eller stöta samt hur och vart det ska göras
 - 1 v 1 - Värdera om du ska stå upp och rädda skottet eller använda fallteknik om motståndare försöker passera
 - Fallteknik - Värdera om, när och hur du ska falla
 - Greppteknik - Värdera hur du ska greppa
 - Utrusning - Positionera dig utifrån motspelare, medspelare och boll samt värdera om och hur vi gör en utrusning
 - Kommunikation - Värdera vad, när och hur kommunikationen sker
 - Positionering - Befinna sig i bollen (linje mellan boll och mitten av målet)
 - Inlägg/Inspel - Positionera dig utifrån motspelare, medspelare och boll samt värdera om och hur vi ska bryta inlägget/inspelet
- Målvaktens anfallsspel**
- Utrullning - Värdera när och hur du rullar eller kastar bollen till en medspelare
 - Utkast - Värdera när och hur du rullar eller kastar bollen till en medspelare
 - Utspark - Värdera när och hur du passar bollen till en medspelare med en utspark
 - Spel med fötter - Värdera när, var, hur och till vem du passar

Träningsmall

Teknisk färdighet:

Hur:

Varför/När:

Organisation:

Anvisningar:

Spelövning:

Hur:

Varför/När

Organisation

Anvisningar:

Spelövning:

Hurz

Varför/När:

Organisation:

Anvisningar:



Förberedelseträning

Aktivering av muskler -

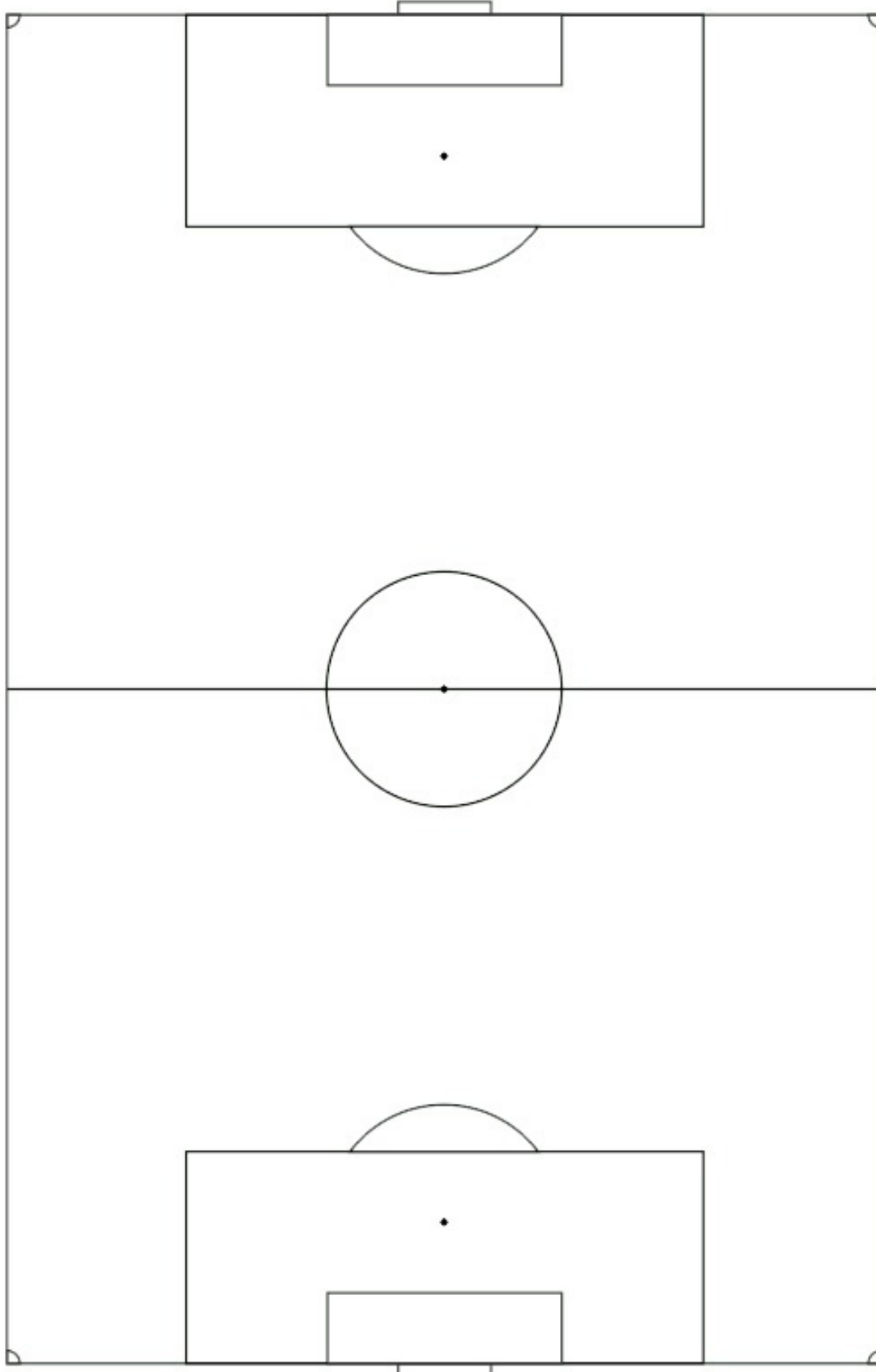
Dynamisk rörlighet -

Fotarbete -

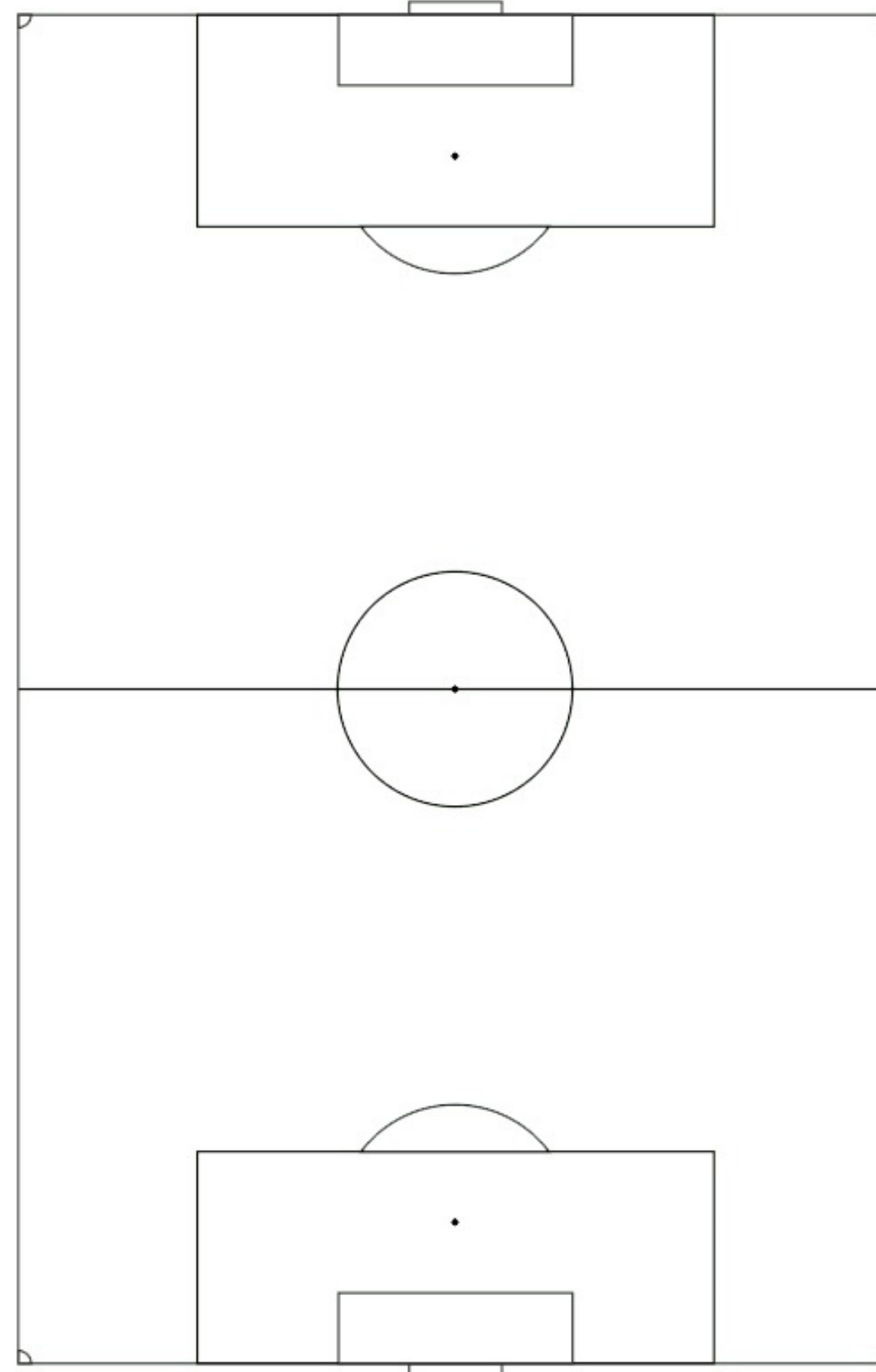
Löpteknik -

Hoppa-landa-löp -

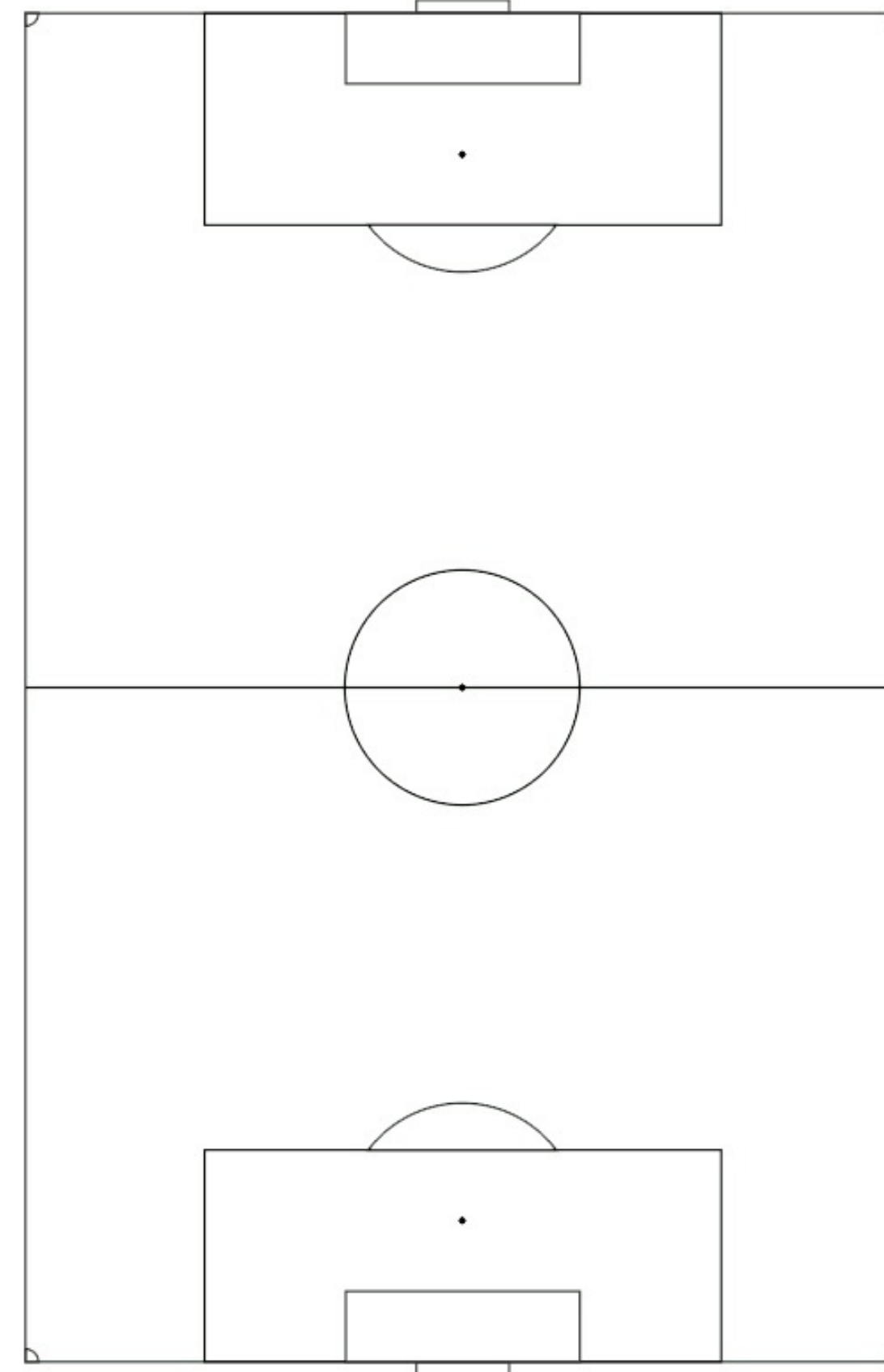
Del 1



Del 2



Del 3

[illegible]



Sandvikens IF

Utbildningsplan 16-19 år

2022-03-06



Målsättning för ledare att uppnå med sin verksamhet:

Förädla spelares individuella, taktiska och fysiska egenskaper samt ha en fördjupad kunskap kring vår spelidé, arbetssätt och spelarens roller i de olika skedena.

Spelidé - Hur vill Sandvikens IF spela fotboll:

Genom att uppfylla vissa principer, bedriva ett Anfallsspel med stort bollinnehav och på ett sätt som skapar många målchanser och där vi direkt försöker vinna tillbaka bollen om vi tappar den. Genom att uppfylla vissa principer i Försvarsspel, pressa motståndarna för att vinna bollen så högt som möjligt.

Riktlinjer ledare

Kom först och gå sist

Var förberedd med träningsplanering, rätt utrustning och rollfördelningen i träning

Upplys och se till att spelare följer klubbens Värdegrund, Beteendekod och Ansträngningskod

Fokus ligger på spelarens individuella samt lagets utveckling och prestation

Smålagsspel spelas 2v2 - 4v4, mellanstort spel 5v5 - 7v7 och stort spel 8v8 - 11v11

Riktlinjer för spelare och vårdnadshavare

Alltid göra sitt bästa utifrån sina egna förutsättningar

Svara på kallelser och meddela frånvaro

Komma i god tid och ha med sig rätt utrustning

Kunna kombinera sin skolgång och elitsatsning

Efterleva klubbens Värdegrund, Beteendekod och Ansträngningskod

Förhållningssätt och ledarskap

Genom rolig och meningsfull träning kopplad till vår Spelidé, vidareutveckla spelares fotbollskunskaper och öka förståelsen för individens samverkan i lagspelet

Vara en god förebild - sättet du är och genom sättet du pratar

Positiv förstärkning - uppmuntra att vilja och våga testa saker och att försöka igen om man misslyckas
Ställa frågor som får spelare att reflektera och tänka till

Många touch på boll samt hög aktivitet och delaktighet för varje spelare

Match är ett tillfälle där spelaren behöver prestera

Lärandemetoder

Instruktionsinläring - beskriver muntligt utförande av fotbollsaktion

Modellinläring - visar utförande av fotbollsaktion (spelare ser och härmar)

Guided Discovery - öppna frågor och att låta spelare svara

Spelinriktad övningsdesign - spelare upptäcker lösningar och fattar beslut utifrån hur övningen är konstruerad

Stöd för ledare

Rödvästen

Internutbildning SIF

Vamos Football Fitness App

Skadefri App

Akademichef

Sportchef

Utbildningar ledare

Se Utbildningar i Rödvästen

Fokusområde träning - 16-19 år

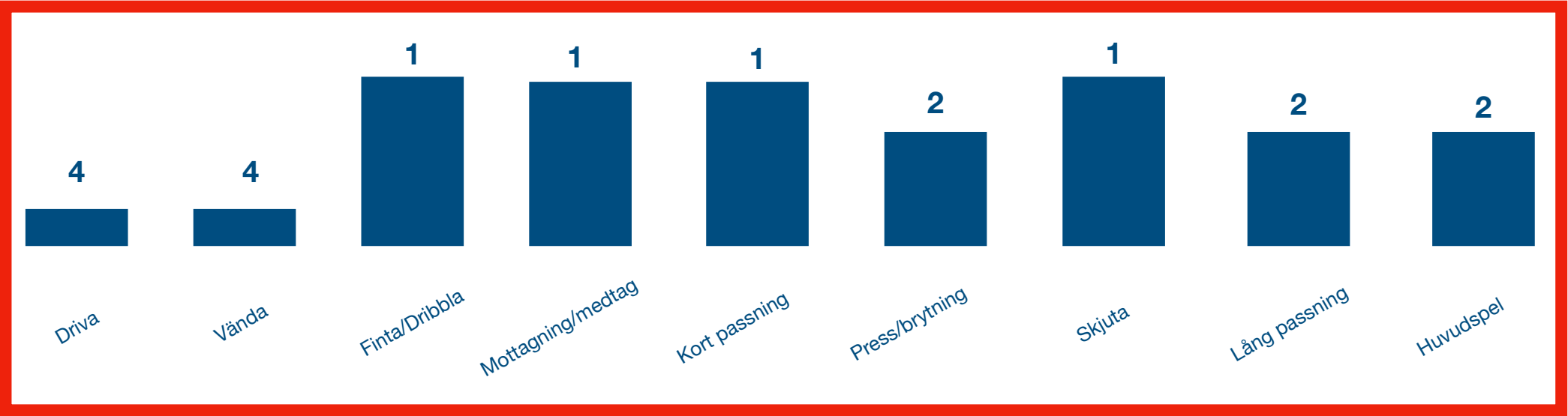


Förtydligande

- Fysträning ingår både i färdighetsträning och spelträning
 - Fokusera under spelträningen på vad spelarna tränat på under passets färdighetsträning och/eller syftet för dagen. Exempelvis längre passning kan kopplas till spelvändningar i Anfallsspel. Förstärk och uppmuntra bra aktioner och beteenden kopplat till den taktiska periodiseringen.
- 1 = Tränas regelbundet
2 = Tränas mindre regelbundet
3 = Tränas ibland
4 = Tränas endast som inslag i övning



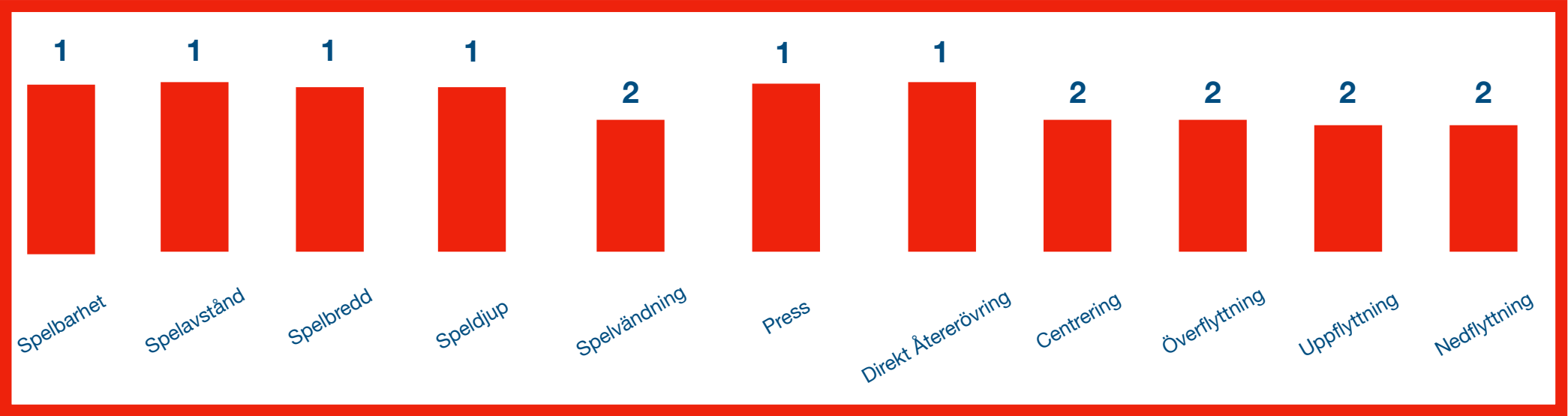
Färdighetsträning för utespelare - 16-19 år



Vad ska spelaren lära sig

- **Driva** - ta sig ifrån motståndare med fotens utsida, insida och sula
- Vända** - Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida
- Finta/dribbla** - Ta sig förbi en motståndare genom att finta/dribbla på olika vis
- Mottagning/Medtag** - Hantera en passning och orientera sig innan (mottagning) flytta boll till fri yta med insida/utsida (medtag)
- Kort och lång passning** - position, riktning, tajming och hastighet för att passa till medspelare
- Press/tackla** - Pressvinkel för att styra åt ett håll, anpassa hastighet för att förhindra passering, erövra bollen
- Huvudspel** - ståendes och hoppande kunna duellera och rikta bollen ner till en medspelare eller mot målet

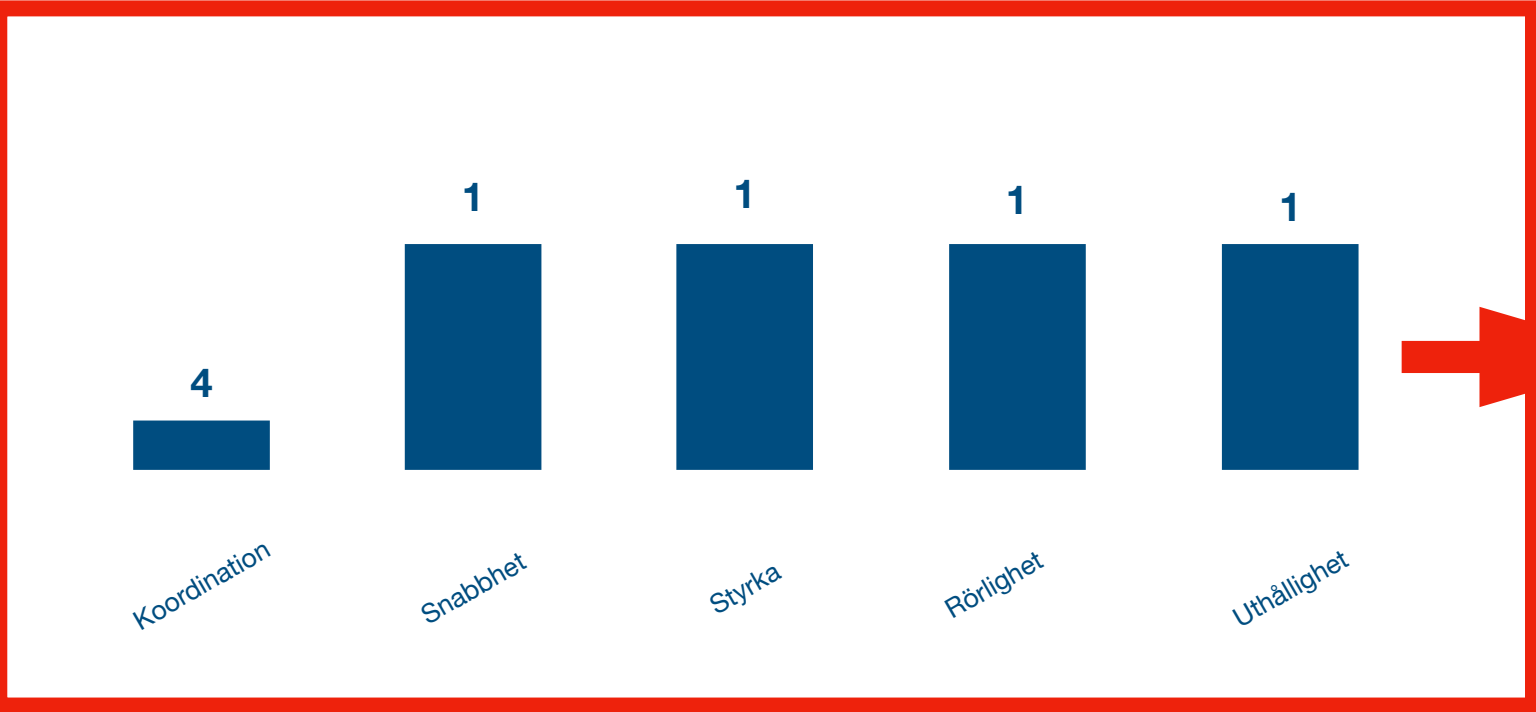
Spelträning för utespelare - 16-19 år



Vad ska spelaren lära sig

- Anfallsspel:**
Spelavstånd - positionera sig för att motståndare ska få svårare att komma in i press
Spelbarhet - positionera sig för att kunna vara spelbar och få en passning
Spelbredd - positionera sig för att kunna erbjuda passning utanför och igenom
Speldjup - positionera sig för att kunna erbjuda passning framför och bakom
- Försvarsspel:**
Centrerer - Förhindra spel igenom oss
Överflyttning - Förhåller oss efter vart bollen är och medspelare
Uppflyttning - För att bibehålla laget kompakt
Nedflyttning - För att bibehålla laget kompakt
Press - pressvinkel för att styra åt ett håll, anpassa hastighet för att förhindra passering, erövra bollen
Direkt återerövring - Ta tillbaka bollen direkt vid bolltapp och/eller skydda farliga ytor

Fysträning för spelare 16-19 år



Hur tränar vi fysträning

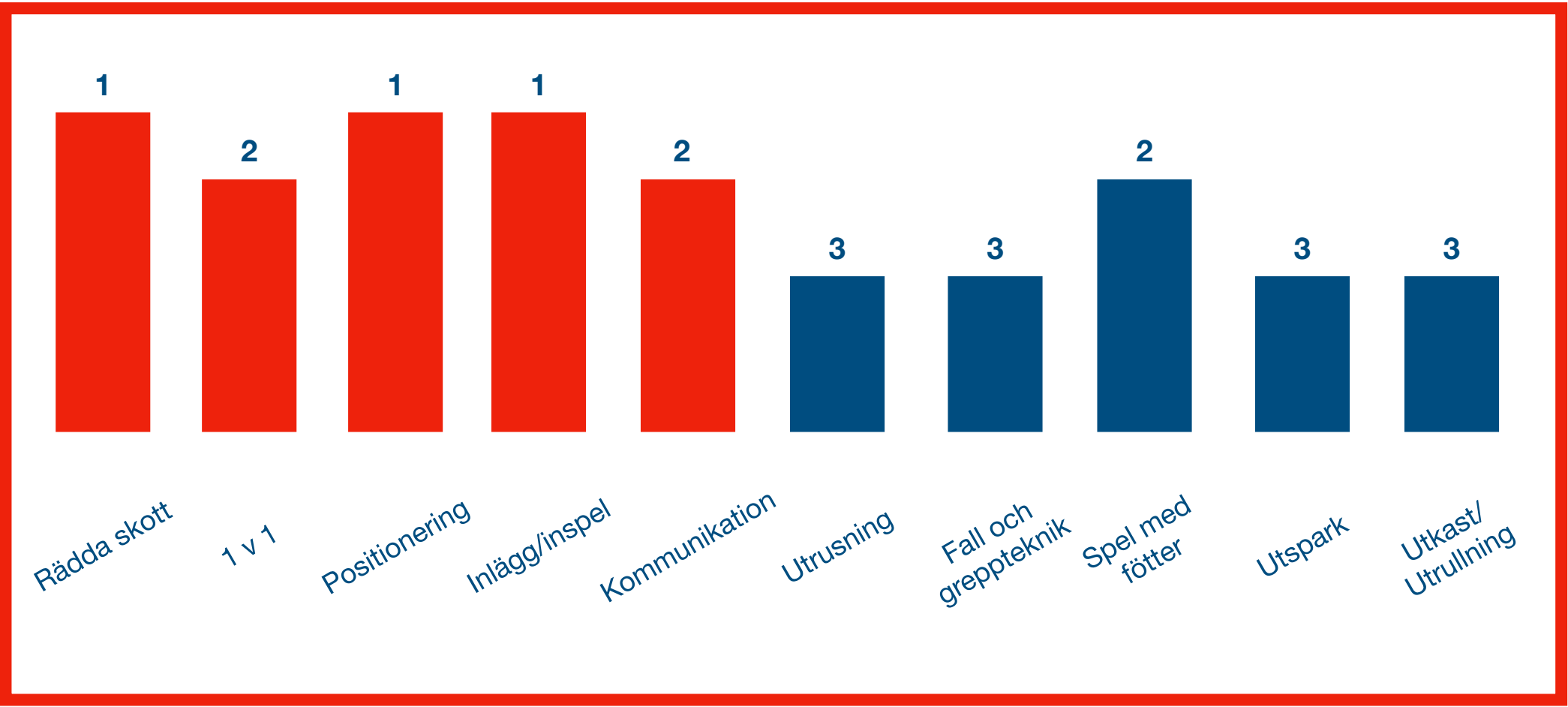
- Koordination - genom olika koordinationsövningar, spel, lekar och teknikbanor
- Snabbhet - genom Förberedelseträningen och tävlingar/lekar utan boll
- Styrka - genom Vamos Football Fitness App och Skadefri
- Rörlighet - genom Vamos Football Fitness App och Skadefri
- Uthållighet - genom spelövningar och intervallträning

Riktlinjer fysträning

- Förberedelseträning ska innehålla några av följande delar:
Aktivering, Dynamisk rörlighet, Fotarbete, Löpteknik och H-L-L
 - Fotbollsfysen ska innehålla några av följande delar:
Press och Drag för armar, Press och Drag för ben samt bålstabilitet
- Förberedelse-delen sker innan plantid och fysdelen sker innan eller efter plantid
- Fokusera på det tekniska utförandet och undvik ensidig belastning
- Använd er utav lite-men-ofta-principen och specificitets-principen vid val av övningar



Målvakten i Färdighets och Spelträning 16-19 år



Vad ska målvakten lära sig

- Målvaktens försvarspel**
- Rädda skott - Värdera om du ska greppa, boxa eller stöta samt hur och vart det ska göras
 - 1 v 1 - Värdera om du ska stå upp och rädda skottet eller använda fallteknik om motståndare försöker passera
 - Fallteknik - Värdera om, när och hur du ska falla
 - Greppteknik - Värdera hur du ska greppa
 - Utrusning - Positionera dig utifrån motspelare, medspelare och boll samt värdera om och hur vi gör en utrusning
 - Kommunikation - Värdera vad, när och hur kommunikationen sker
 - Positionering - Befinna sig i bollen (linje mellan boll och mitten av målet)
 - Inlägg/Inspel - Positionera dig utifrån motspelare, medspelare och boll samt värdera om och hur vi ska bryta inlägget/inspelet
- Målvaktens anfallsspel**
- Utrullning - Värdera när och hur du rullar eller kastar bollen till en medspelare
 - Utkast - Värdera när och hur du rullar eller kastar bollen till en medspelare
 - Utspark - Värdera när och hur du passar bollen till en medspelare med en utspark
 - Spel med fötter - Värdera när, var, hur och till vem du passar

Träningsmall



Teknisk färdighet:

Hur:

Varför/När:

Organisation:

Anvisningar:

Spelövning:

Hur:

Varför/När

Organisation

Anvisningar:

Spelövning:

Hur:

Varför/När:

Organisation:

Anvisningar:

Förberedelseträning

Aktivering av muskler -

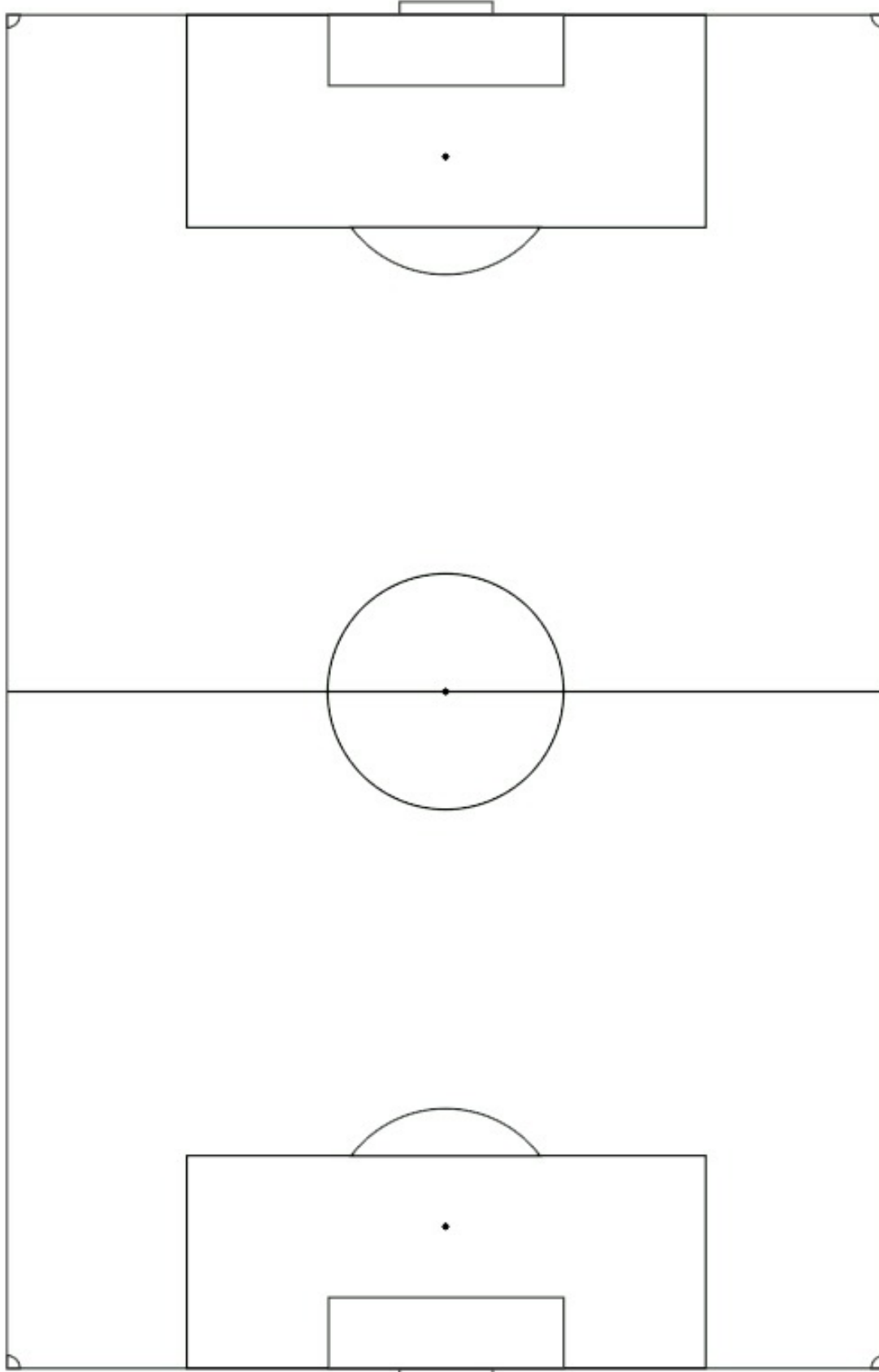
Dynamisk rörlighet -

Fotarbete -

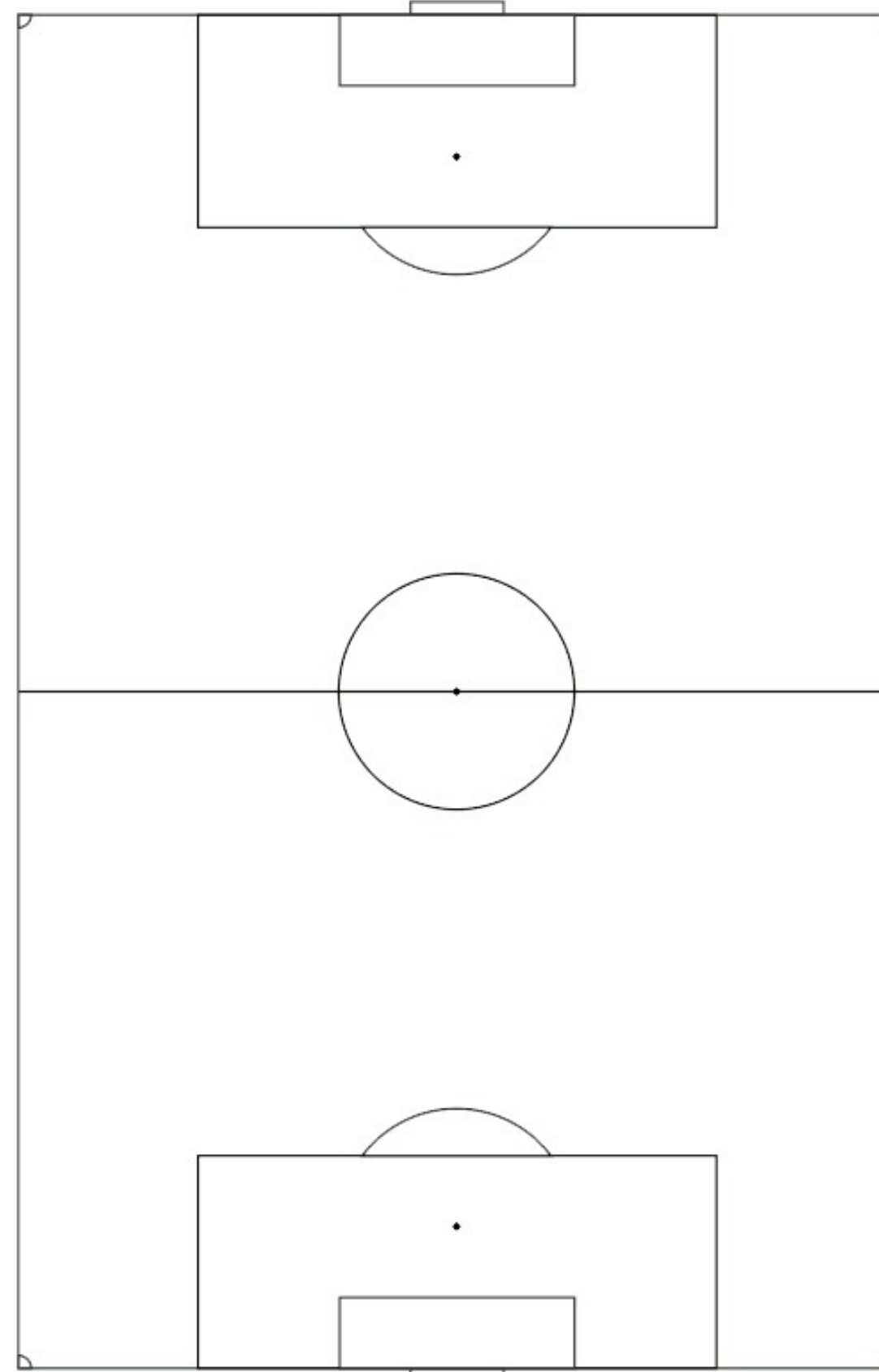
Löpteknik -

Hoppa-landa-löp -

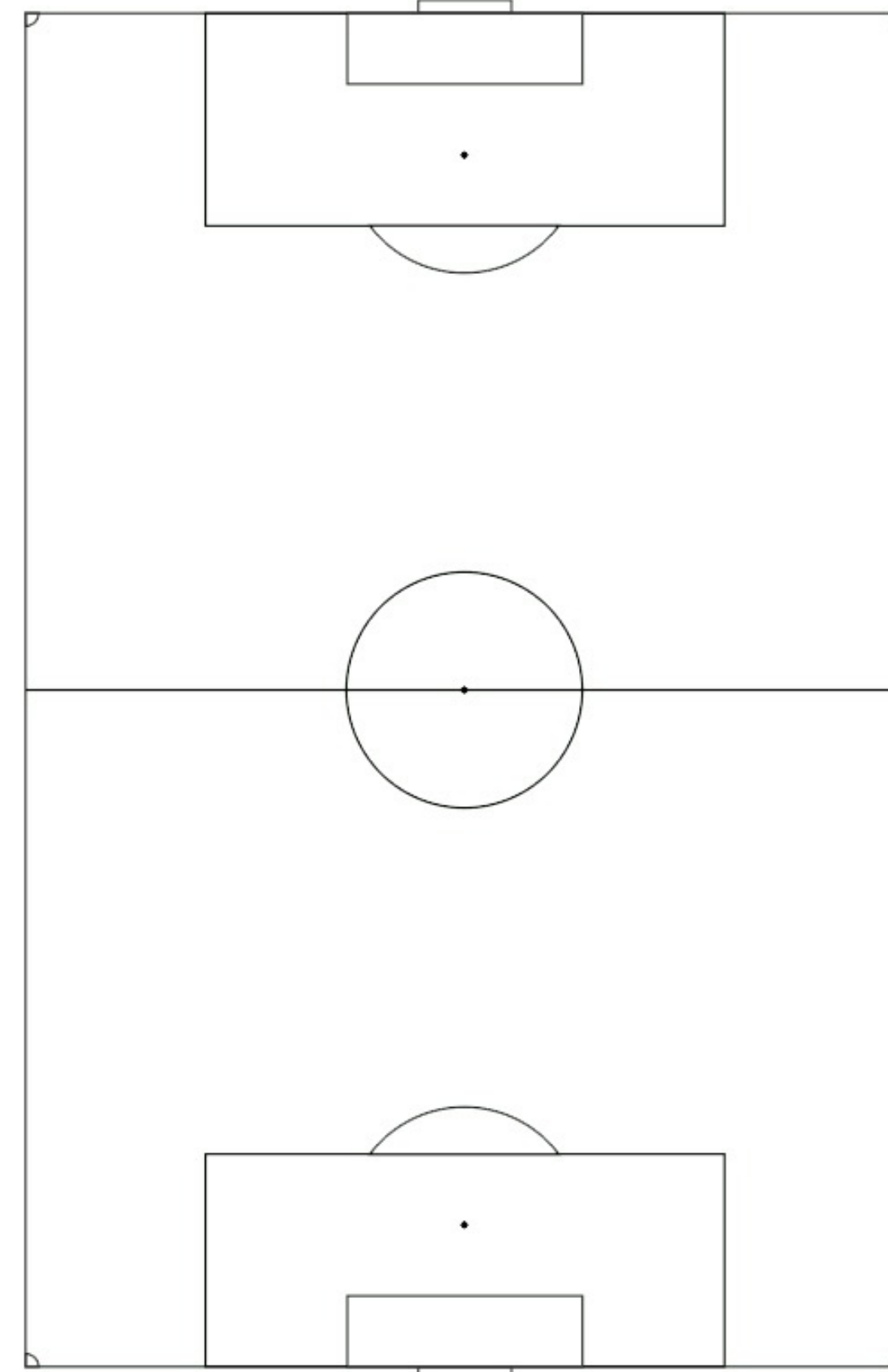
Del 1



Del 2



Del 3

[illegible]