



Träningsupplägg

ÖVNING:

VAD?

VARFÖR?

HUR? visa-förklara-visa

ÖVA

SAMMANFATTA/ÅTERKOPPLA

DATUM: _____

UTE/INNE

TEMA: _____

Samling (mental träning)

- Senaste matchen/cupen
- Knä/Teamutveckling
- Vad öva på i dag?

Uppvärmning

Tema här

Teknik

Vara störst del av träningen

Dribbla, skjuta, passa, vända
etc.

Individuellt, par, grupp

Ev. nivåanpassat

Temat här

Spelövning

Utan el. 1 mål

Temat här

Matchspel

- Fullplan/smålag
- Nivåanpassat
- Med/utan målvakt
- En/flera bollar
- Styrkt spel (poäng för
passningar, antal
tillslag, skott utifrån)

Temat även här