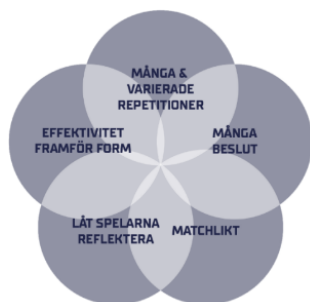




TRÄNINGSPLANERING



Försök planera träningen utifrån de fem gyllene principerna.

1. MÅNGA OCH VARIERADE REPETITIONER

För att bli bra på något behövs massor av repetitioner, men eftersom matchsituationer aldrig är exakt likadana.

2. MÅNGA BESLUT

För att utveckla den kognitiva förmågan, d v s kunna tolka en spelsituation blixtsnabbt för att ta ett bra beslut i rätt ögonblick, behöver spelaren ställas inför samma beslut på träning som de ställs inför på match.

3. MATCHLIKT

Om innehållet på träning påminner om matchsituationer, då blir du bra på att spela match. Se till att variera spelformatet på träning; 1-1, 2-1, 3-3, 4-3, 5-5 osv. Olika typer av övningar som innehåller både anfallare och försvarare är också utvecklande. Många klassiska övningar kan göras mer matchlika genom att lägga till en försvarare, eller anfallare.

4. LÅT SPELARN REFLEKTERA

Att ge spelaren det rätta svaret kan ge en snabb och ytlig effekt, men att låta spelaren reflektera och komma fram till svaret själv, ger en djupgående och långvarig effekt.

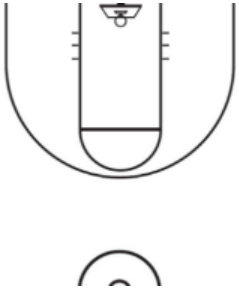
kommunikationsverktyg.

5. EFFEKTIVT UTFÖRANDE

Det viktigaste är att exempelvis passen är effektiva, d v s går fram, inte vilken passningsvariant som användes

	<u>Övning, halvplan</u>
	<u>Övning, halvplan</u>
	<u>Övning, halvplan</u>

TRÄNINGSPLANERING

	<u>Övning, halvplan</u>
	<u>Övning, helplan</u>
	<u>Övning, helplan</u>
	<u>Övning, helplan</u>