

Säsongspanering

Vecka A

Tema handledsskott

Vecka B

Tema löpteknik

Varje träning och vecka har ett eller flera teman utifrån röda tråden.

Träningsplanering

1. Samling
2. Uppvärmning/lek
3. Eventuell målvaktsuppvärmning
- 4. Träningstema**
5. Spel med fokus på temat

Matchcoaching

2-3 matchpunkter som består av de tema laget har fokuserat på i veckan eller de senaste veckorna.

Fokusera och ge feedback utifrån matchpunkterna

- inför match
- under match
- i periodpaus
- efter match

Träningstema

1. Visa på plan (och eventuellt på film och tavla)
2. Alla provar momentet (enskilt och stillastående) – **ledarna ger individuell feedback**
3. Enkel övning med fokus på temat – **ledarna ger individuell feedback**
4. Fundera på hur övningen kan ökas i svårighetsgrad.

Temat repeteras många gånger under säsongen!