

Vecka	Måndag (helplan)	Tisdag (helplan)	Torsdag (halvplan)
17	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
18	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
19	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
20	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
21	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
22	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
23	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
24	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
25	Litet spel, stort spel	Litet spel, stort spel	Teknik - olika övningar i stationer + litet spel
26	Spel	Spel	PSG

Litet spel:

Kvadrat (varianter: mål för de som är i mitten, ha en joker i mitten)

4 hörn (Akademi AIK)

3 zoner (två eller fler jagar, antal pass innan passning över, joker i mittzon)

Tagen med väst i liten yta

Spel med joker (Med mål, utan mål, ojämnt antal, ex. 4-2, flera mål, måste spela genom spelare i mitten, joker vid kortsida, joker vid långsida)

Myrstacken (rättvänd spelare)

Stort spel:

Alla backar över mittlinjen för att få göra mål

Fler spelare i ett lag

Avkonat utifrån korridorer, endast en spelare i yttre korridor

Speluppbyggnad

Teknik:

Dribbelbanor (litet, stort, snabbt)

Tagen med väst i liten yta

Stefans övning, 4 kvadrater med färger i varje

Skottövningar (Karlssons, runattack (en mot en), inläggsövning, vända upp och skott, avslut i golden zone)

Passningar (kvadrat med yttre fot, kvadrat med tillbakapass, romben)

Nöta passningar i rörelse

Teknikcirkel (vanliga pass, ljumskar, bröst, nick, runda-få tillbaka)

Förberedelseträning:

Knäkontroll (hoppa snabbt framåt/bakåt/sidled, utfall, höftlyft, ett ben och hålla hand - dra ner varandra, skridskohopp)

Löpteknik (marschsteg, höga knän framåt/bakåt/sidled, antilopsteg, falla framåt-påbörja löpning)