



Kais Mora P17

# Säsongspan 2026/2027

---

## Målsättning säsongen:

### Gruppen:

- Alla hjälps åt att skapa en positiv atmosfär i och runt laget.
- Alla skall känna tillhörighet i gruppen och att de duger som de är.
- Alla vill vara med och utveckla laget.

### Individen:

- Jag gör mitt bästa på träning och match.
- Jag vågar och vill ta egna beslut på planen i träning och match.
- Jag är bra men vill bli bättre och jämför endast med mig själv.
- Jag utvecklar mina motoriska färdigheter.

### Våra utespelare skall lära sig:

- Samspelets grunder; rörelse med och utan boll, passningsskugga, tomma ytor, försvar & anfall och kommunikation.
- Passningar & mottagningar från/på forehand- och backhandsidan av klubban, stillastående och i fart.
- Driva boll under kontroll, tvåhands- och enhandsfattning.
- Dragskott, handledsskott och släpskott från stillastående och i fart.

### Våra målvakter skall lära sig:

- Arbetsställningar
- Positioner
- Förflyttningar
- Räddningar
- Utkast

### Våra tränare/ledare ska vara:

- Positiva och uppmuntrande.
- Tydliga och lärande.
- Engagerade och utvecklande.



# Kais Mora P17

## Träningsupplägg

### Träningsupplägg (60 minuter på plan)

#### 1. Samling och uppstart (om det fungerar helst före träningen utanför plan) 5 min

Helst på ett lugnt ställe så spelarna kan fokusera på ledarna. Hälsa alla välkomna & avstämning närvaro! Gå igenom dagens träning och dess övningarna.

---

#### 2. Uppvärmning 10–15 min

Lämpliga övningar så att alla får röra på sig, exempel "Följa John", "Doppboll" eller teknikbana.

**Kort dricka paus (om det varit intensivt) 2–3 min**

#### 4. Övningar 20–25 min

Välj ett område som skall övas - passningar, bollkontroll, skott, dribbling, brytning, samspel mm. Försök att lägga upp övningarna så att köer kan undvikas. Viktigt att varje spelare får öva mesta möjliga tid på själva övningen och inte stå i kö.

**Kort dricka paus 2–3 min**

#### 5. Spel 15–20 min

Variera storleken på plan och spelform – exempel 3 mot 3 / 2 mot 2 – med eller utan målvakt - stora eller små mål – poängspel (antal passningar) – alla spelare över halva plan för godkänt mål.

Vid spel på "matchplan" kan det övas på uppspel och försvar men det ska inte ske samtidigt.

Vid stort antal spelare skapas flera planer (3–4) för att ge varje spelare mesta möjliga speltid.

#### 6. Jogga ner 5 min

---

#### 7. Samling och avslut (efter träningen utanför plan) 5 min

Helst på ett lugnt ställe så spelarna kan fokusera på ledarna.

Summera hur det gått, be de säga några saker som gått bra. Informera om nästa träning/match.

**Viktigt att alla, ledare & spelare, kommer i tid och med rätt utrustning så vi kan börja träningen på utsatt tid.**



# Kais Mora P17

## Att tänka på som tränare

### Allmänt

**Som tränare skall vi försöka tänka på att:**

- Var tydlig när ni börjar träningen så att spelarna vet att nu "behöver de öka koncentrationen och fokusera sig på träningen och dess övningar".
- Ge uppmärksamhet till alla.
- Ge få och tydliga anvisningar.
- Vara överdrivet tydlig när ni beskriver och visar nya övningar. Kom ihåg att både beskriva, visa och kontrollera att alla förstått.
- När du instruerar och ger feedback vid en övning ge feedback på det momenten som skall tränas.
- Stå placerad på planen så att du naturligt kan ge feedback vid övningarna.
- Ge positiv feedback och uppmuntran ofta.
- Använd "öppna" frågor så ofta du kan för att få spelarna att tänka själva.
- Ge utrymme för barnens fantasi.
- Använd frågeteknik. Speciellt effektivt att fråga de spelare som "dagdrömmar" då kommer dom också med i diskussionen.
- Vi skall också uppmuntra att spelarna ger feedback till varandra
- Mycket smålagsspel (3 mot 3 eller 2 mot 2) så alla spelare får mycket bollkontakt.

**Det är väldigt bra om man kan vara konkret när man berömmar t.ex. Det där gjorde du bra för att...**

**Vid eventuell situation där en eller flera spelare medvetet agerar så att övning störs, med följden att syftet med övningen inte kan uppnås eller att annan/andra spelare inte kan tillgodose sig övningen, skall tränaren kalla till sig den eller de spelare som stör och klargöra att det inte är OK att bete sig på det viset och om inte bättring sker får man lämna plan till dess att tränaren får besked av den eller de spelare som stört att nu är de redo att sköta sig.**