



Kais Mora P17

Säsongsplan per månad 2026/2027

År	Månad	Övningar (fokusområde)
2026	September	Kroppskoordination (förbättra förmågan att samordna olika rörelser – samspelet mellan hjärnan/nervsystemet/musklerna). Klubbteknik – passningar, mottag, dribbla, driva boll och skott stillastående och i rörelse.
2026	Oktober	Kroppskoordination (förbättra förmågan att samordna olika rörelser – samspelet mellan hjärnan/nervsystemet/musklerna). Klubbteknik – passningar, mottag, dribbla, driva boll och skott stillastående och i rörelse. Samspel - rörelse med och utan boll, passningsskugga, tomma ytor, försvar & anfall och kommunikation. Målvaktsträning – arbetsställningar, positioner, förflyttningar, räddningar, utkast.
2026	November	Samspel - rörelse med och utan boll, passningsskugga, tomma ytor, försvar & anfall och kommunikation. Klubbteknik – passningar, mottag, dribbla, driva boll och skott stillastående och i rörelse. Målvaktsträning – arbetsställningar, positioner, förflyttningar, räddningar, utkast.
2026	December	Samspel - rörelse med och utan boll, passningsskugga, tomma ytor, försvar & anfall och kommunikation. Klubbteknik – passningar, mottag, dribbla, driva boll och skott stillastående och i rörelse. Målvaktsträning – arbetsställningar, positioner, förflyttningar, räddningar, utkast.
2027	Januari	Kroppskoordination (förbättra förmågan att samordna olika rörelser – samspelet mellan hjärnan/nervsystemet/musklerna). Klubbteknik – passningar, mottag, dribbla, driva boll och skott stillastående och i rörelse. Samspel - rörelse med och utan boll, passningsskugga, tomma ytor, försvar & anfall och kommunikation.
2027	Februari	Samspel - rörelse med och utan boll, passningsskugga, tomma ytor, försvar & anfall och kommunikation. Klubbteknik – passningar, mottag, dribbla, driva boll och skott stillastående och i rörelse. Målvaktsträning – arbetsställningar, positioner, förflyttningar, räddningar, utkast.
2027	Mars	Samspel - rörelse med och utan boll, passningsskugga, tomma ytor, försvar & anfall och kommunikation. Klubbteknik – passningar, mottag, dribbla, driva boll och skott stillastående och i rörelse. Målvaktsträning – arbetsställningar, positioner, förflyttningar, räddningar, utkast.
2027	April	Samspel - rörelse med och utan boll, passningsskugga, tomma ytor, försvar & anfall och kommunikation. Klubbteknik – passningar, mottag, dribbla, driva boll och skott stillastående och i rörelse. Målvaktsträning – arbetsställningar, positioner, förflyttningar, räddningar, utkast.