



P12-13 Träningsschema v18-25

8 veckors träningsupplägg

OBS förändringar kan och kommer att ske så detta är mest ett riktmärke.

Övergripande mål:

- **Vecka 18-19:** Basfysik + snabba omställningar + passningsspel
- **Vecka 20-21:** Press och återerövring + struktur i speluppbyggnad
- **Vecka 22-23:** Skapa och utnyttja ytor + aggressiv hög press
- **Vecka 24-25:** Finjustering inför match: hög intensitet, mycket spelmoment

Schema:

Dag	Innehåll	Fokus
Måndagar	Teknik + snabbhet + possession	Bygga grundfärdigheter
Onsdagar	Presspel + spel på yta	Hög intensitet och spelidé

Strukturer för varje pass (90 min)

1. **Uppvärmning (15 min)**
 - Med boll: småkombinationer, snabba vändningar, kvadrater.
2. **Fysisk block (15 min)**
 - Korta sprinter, riktningsförändringar, snabb återhämtning (hög intensitet).
3. **Teknisk block (15-20 min)**
 - Smålagsspel, possessionsspel, positionsspel.
4. **Taktisk block (30-35 min)**
 - Övningar baserat på veckans tema.
5. **Matchspel (15 min)**
 - Alltid avsluta med spelmoment (småmål, mål på hel plan etc).



P12-13 Träningsschema v18-25

Vecka 18-19: "Grunden" – fysik och omställning

Måndag

Fokus: Passningskvalitet och snabbhet

1. **Matchuppvärmning**
2. **1-2-3-4**
3. **Uppvärmning – Kvadrat 6v2 (15 min)**
 - 20x20m ruta. 6 spelare runt, 2 i mitten.
 - Max 2 tillslag.
 - Byte av försvarare efter 1 min.
4. **Fysik – Sprintar till boll (15 min)**
 - Placera boll vid kon 10m bort.
 - På signal sprinta → snabb kontrollpass tillbaka.
5. **Teknik – 2v2 småmål (20 min)**
 - 10x20m yta. Småmål på vardera kortsidan.
 - Fokus: snabba omställningar.
6. **Taktik – 4v4+3 possession (25 min)**
 - Tre neutrala spelare i mitten.
 - Behåll bollen i 5 pass = 1 poäng.
7. **Matchspel – 5v5 småmål (15 min)**
 - 25x25m.
 - Max 3 tillslag.

Onsdag

Fokus: Positionsspel och fart

1. **Matchuppvärmning**
2. **1-2-3-4**
3. **Uppvärmning – Speedrunda med boll (15 min)**
 - Slalom mellan koner → passning → backa och starta om.
4. **Fysik – Sprinttävlingar (15 min)**
 - 4-5 spelare på linje. Sprinta 10m → vända → sprinta 10m.
5. **Teknik – 6v6v6 possession (20 min)**
 - 3 lag à 6 spelare.
 - 2 lag passar mot 1 lag som pressar.
6. **Taktik – 8v8 på halv plan (30 min)**
 - Max 3 tillslag.
 - Uppmuntra snabba omställningar.
7. **Matchspel – 6v6 (10 min)**
 - Full fart, inga avblåsningar.

Viktigt att komma ihåg under alla pass:

- **Coaching:** styr bolltempo, kroppsställning, spelvändningar, triggers.
- **Intensitet:** jobba hellre kort och hårt än långa trötta övningar.
- **Variation:** rotera spelare i olika positioner.



P12-13 Träningsschema v18-25

Vecka 20-21: "Återerövra och strukturera"

Måndag

Fokus: Press och återerövra snabbt

1. **Matchuppvärmning**
2. **1-2-3-4**
1. **Uppvärmning – 1v1 riktning (15 min)**
 - Två spelare, en anfallare en försvarare.
 - Mål på liten yta. Snabb omställning.
2. **Fysik – Reaktionssprintar (15 min)**
 - Tränare visar höger/vänster → sprinta åt det hållet.
3. **Teknik – 7v3 possession (20 min)**
 - Fokus på press-trigger: när bollen går till kant.
4. **Taktik – Speluppbyggnad från målvakt (30 min)**
 - Målvakt kastar kort till backar → bygga spel via mittfält.
5. **Matchspel – 7v7 (10 min)**
 - Endast mål om anfall startas från backlinjen.

Onsdag

Fokus: Press och samarbete

1. **Matchuppvärmning**
2. **1-2-3-4**
3. **Uppvärmning – 4v4 i ruta (15 min)**
 - Passningsövning under rörelse.
4. **Fysik – 3v3 över hela plan (15 min)**
 - 10 sekunders högintensiv press per omgång.
5. **Teknik – 4v4+4 possession (20 min)**
 - Två lag spelar mot ett presslag.
6. **Taktik – Halvplansspel 9v9 (30 min)**
 - Fokus: kollektiv press när bollen styrs till en kant.
7. **Matchspel – 6v6 småmål (10 min)**

Viktigt att komma ihåg under alla pass:

- **Coaching:** styr bolltempo, kroppsställning, spelvändningar, triggers.
- **Intensitet:** jobba hellre kort och hårt än långa trötta övningar.
- **Variation:** rotera spelare i olika positioner.



P12-13 Träningsschema v18-25

Vecka 22-23: "Skapa ytor och hög press"

Måndag

Fokus: Djupledsspel och återerövring

1. **Matchuppvärmning**
2. **1-2-3-4**
3. **Uppvärmning – 3v1 kvadrat (15 min)**
 - 10x10m kvadrat, max 2 tillslag.
4. **Fysik – Snabba vändningar (15 min)**
 - Sprinta → vänd → sprinta tillbaka → pass.
5. **Teknik – Djupledsinlägg (20 min)**
 - Passa → löp i djupled → inlägg → avslut.
6. **Taktik – 3v3v3 possession (30 min)**
 - Om förlorad boll: återerövra inom 5 sek.
7. **Matchspel – 8v8 (10 min)**
 - Målfokus efter snabb återerövring.

Onsdag

Fokus: Press och intensitet

1. **Matchuppvärmning**
2. **1-2-3-4**
3. **Uppvärmning – Bollslalom med pass (15 min)**
 - Fokusera på bollkontroll.
4. **Fysik – Sprint med boll (15 min)**
 - Sprinta med boll 15m → passning → vila 10 sek.
5. **Teknik – 5v5+2 possession (20 min)**
 - Inga fler än 2 tillslag.
6. **Taktik – 9v9 press-styrd (30 min)**
 - När motståndare vänder tillbaka → samla laget → kliv högt.
7. **Matchspel – 7v7 (10 min)**

Viktigt att komma ihåg under alla pass:

- **Coaching:** styr bolltempo, kroppsställning, spelvändningar, triggers.
- **Intensitet:** jobba hellre kort och hårt än långa trötta övningar.
- **Variation:** rotera spelare i olika positioner.



P12-13 Träningsschema v18-25

Vecka 24-25: "Tävla och repetera"

Måndag

Fokus: Hög intensitet och matchförberedelse

1. **Matchuppvärmning**
2. **1-2-3-4**
3. **Uppvärmning – Reaktionsövningar (15 min)**
 - Boll i mitten, spring på signal.
4. **Fysik – 3-sekunders reaktionssprintar (15 min)**
 - Sitt ned → på tränarens signal → sprint.
5. **Teknik – 7v7v7 turnering (20 min)**
 - 3 lag. Ett lag väntar, två spelar.
6. **Taktik – Övergångsspel (30 min)**
 - Anfall – tappa boll – omedelbar återpress.
7. **Matchspel – 8v8 (10 min)**

Onsdag

Fokus: Matchlik träning

1. **Matchuppvärmning**
2. **1-2-3-4**
3. **Uppvärmning – Speedspel 4v4 (15 min)**
 - Snabba byten efter mål.
4. **Fysik – Slalomsprint med boll (15 min)**
 - Intensitet hela tiden.
5. **Teknik – 5v5+2 possession (20 min)**
 - Fokus på rörelse utan boll.
6. **Taktik – 9v9 helplan (30 min)**
 - Styrk övergång mellan anfall/försvar.
7. **Matchspel – 11v11 (om möjligt) annars 9v9 (10 min)**

Viktigt att komma ihåg under alla pass:

- **Coaching:** styr bolltempo, kroppsställning, spelvändningar, triggers.
- **Intensitet:** jobba hellre kort och hårt än långa trötta övningar.
- **Variation:** rotera spelare i olika positioner.