

**Huvudfokus i träning:**

* Så många bollberöringar som möjligt
* Grundläggande teknik och bollbehandling
* Enkla övningar med spelet i fokus
* Lek, glädje och kamratskap

Träningen fokuseras på att utgå så mycket som möjligt på spelets karaktär och bedrivs med fördel utifrån ett förutbestämt tema, antingen på vecko- eller månadsbasis. I träningspassen varvas färdighetsövningar och spelövningar, men där minst 60 procent av träningstiden bör fokuseras kring olika former av spelövningar med mycket beslutsfattning och så mycket bollberöringar som möjligt för varje spelare. Träningen fokuseras på att förfina individuella tekniska färdigheter och bollbehandling och har lek, glädje och gemenskap som ledord.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden teknik:**  Kortpassningar  Olika typer av bollmottagningar  Vändningar  Driva med bollen, finta och dribbla  Skott  Målvaktsteknik (se separat nedan)  Press Markera  Bryta | **Fokusområden taktik:**  Spelbarhet  Grunder i försvarsspel (individuellt) |
| **Fokusområde mentalt:**  Ansvar för att skapa en rolig miljö för alla i laget | **Exempelövningar:**   * Färdighetsövningar med så få led som möjligt * Opressade övningar med många bollberöringar * Mindre Possessionövningar * Spelträningar, smålagsspel & spel (2v2, 3v3, 4v4) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden anfallsspel:**  Igångsättning  Komma till avslut  Passningsspel  Driva och utmana | **Fokusområden försvarsspel:**  Markering  Press på bollhållare |

**Målvaktens fokusområden:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden teknik:**  Utkast  Bollmottagningar  Driva med bollen  Korta passningar  Fånga bollen  Kasta sig och fånga bollen | **Fokusområden taktik:**  Spelbarhet |