

Träningsschema (1 vecka)

1. Bollteknik – Vägpassning & Mottagning

Tid: 15–20 minuter

Plats: Mot en vägg eller ett staket

Syfte: Förbättra första touch och passningssäkerhet

Utförande:

- Stå ca 2–3 meter från väggen.
- Passa bollen med bredsidan, ta emot med en touch, passa igen.
- Alternera höger och vänster fot.
- Prova att ta emot bollen med insida, utsida och sulan.

2. Bolltouch – Kontrollerad jonglering

Tid: 10–15 minuter

Syfte: Förbättra bollkontroll och känsla

Utförande:

- Jonglera med båda fötterna.
- Mål: Få till så många touch som möjligt utan att bollen rör marken.
- Variation: Bara höger fot, bara vänster fot, växla mellan knä och fot.

3. Dribbling & Riktningsförändring

Tid: 15 minuter

Plats: Platt yta, gärna med koner eller markeringar

Syfte: Förbättra bollkontroll vid fart

Utförande:

- Sätt upp 5–6 koner med 2 meters mellanrum.
- Dribbla slalom genom konerna.
- Träna att vända snabbt, byt riktning, använd olika delar av foten (insida, utsida, sula).
- Gör 5–10 repetitioner.

4. Kondition – Löpning

Tid: 20 minuter/vecka (t.ex. 2 pass x 10 min eller 1 pass x 20 min)

Syfte: Bygga upp grundläggande uthållighet

Utförande:

- Lugnt till medelsnabbt tempo.
- Alternativ: 2 min jogg + 30 sek snabbare löpning (intervaller).
- Tänk på att värma upp innan, och jogga ner efteråt.

Veckoplanering

Dag	Aktivitet
Måndag	Väggpassning + Dribbling
Onsdag	Jonglering + Löpning (10 min)
Fredag	Väggpassning + Dribbling
Söndag	Jonglering + Löpning (10 min)