

<b>Inspirationsförslag till säsongspanering för spelformen 5v5</b>														
Orsaken till att jag gjorde 2 alternativa upplägg är för att synliggöra möjligheten att använda samma träningspass i flera veckor efter varandra.														
Driva, Vända och Pressa är samma träningsprogram, det samma gäller Mottagningar och Passning, samt Skjuta och Målvaktsspel														
Vissa av våra 5v5 lag tränar 2 dagar i veckan, och då rekommenderar jag huvudförslaget, men tränar laget endast 1 gång i veckan kanske det alternativa upplägget kan vara att föredra														
Det är bra för spelare att känna igen övningar så att de kan utvecklas i övningen, men samtidigt får det ju inte bli för många gånger i rad så spelarna tröttnar														
<b>Huvudförslag</b>					<b>Alternativt upplägg</b>									
Vecka					Vecka									
1 Kamratskap					1 Kamratskap					<b>Övningsförslag</b>				
2 Driva					2 Driva					Använd övningarna på fotbollsportalen.				
3 Driva					3 Driva					Träningsförslagen för spelformen 5v5 har teman ni hittar i säsongspaneringen.				
4 Målvaktspel					4 Målvaktspel									
5 Passa/spelbarhet					5 Skjuta									
6 Passa/spelbarhet					6 Skjuta									
7 Pressa/bryta					7 Pressa/bryta									
8 Skjuta					8 Vända									
9 Skjuta					9 Vända									
10 Markering					10 Markering									
<b>Uppehåll</b>					<b>Uppehåll</b>									
11 Mottagningar					11 Mottagningar									
12 Mottagningar					12 Mottagningar									
13 Målvaktspel					13 Målvaktspel									
14 Vända					14 Passa/spelbarhet									
15 Vända					15 Passa/spelbarhet									
16 Utmana, dribbla, finta					16 Utmana, dribbla, finta									
17 Utmana, dribbla, finta					17 Utmana, dribbla, finta									