**Bälinge If Årsplanering/Formation U15**

**Jan-Feb-Mars**

* Uppbyggnadsfas-fokus speluppbyggnad- fys
* Träningsmatcher

Pga kylan få övningar per träning och minska antalet övningar med köbildning

**Förslag på övningar**

* -snabbhet i anslutning till uppvärmning med häckar, repstege och riktningsförändringar
* -Possession i olika former beroende på antal och yta, omställningspossession på större yta med fokus på kondition. *Förslag på intruktioner: genom rörelse vara spelbar, fokus på noggrannhet i mottagningar och passningar för att bibehålla bollinnehav, direkt återerövring vid bolltapp*
* -smålagsspel med fokus på högt tempo
* -intervaller i olika former

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**April-maj-juni**

* Mer intensiv matchperiod samt cup
* Träningsperiod-fokus speluppbyggnad och försvarsspel

Mer fokus på matchsituationer och börja introducera mer fotbollsbegrepp i vår träning som individuellt/kollektivt försvarsspel, återerövring, press, understöd, hur vi flyttar vårt spel från spelyta 1 och vidare in i spelyta 2 och 3 osv

**Förslag på övningar**

* Uppvärmning med fokus på teknik/passningar
* Snabbhetsträning
* Possession i olika former
* 3-2 el 2-1 med fokus på anfall resp försvar
* Avslutsövningar
* Mer matchlikt spel

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Juli**

Semester och egen träning

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Augusti-september-oktober**

* Mer intensiv matchperiod samt cup
* Träningsperiod-fokus speluppbyggnad och försvarsspel

Mer fokus på matchsituationer och börja introducera mer fotbollsbegrepp i vår träning som individuellt/kollektivt försvarsspel, återerövring, press, understöd, hur vi flyttar vårt spel från spelyta 1 och vidare in i spelyta 2 och 3 osv

**Förslag på övningar**

* Uppvärmning med fokus på teknik/passningar
* Snabbhetsträning
* Possession i olika former
* 3-2 el 2-1 med fokus på anfall resp försvar
* Avslutsövningar
* Mer matchlikt spel

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nov-Dec**

* Hålla igång
* Låg träningsintensitet
* Träningsmatcher

**Förslag på övningar**

* Possession
* Smålagsspel

**Målbild per position att använda vid individuell coachning**

**Målvakt**

Verbal förmåga att styra sina medspelare, förmåga att starta spel både med händer och fötter. Vara delaktig i spelet även när bollen är på andra planhalvan. Utveckla spelförståelse för att kunna jobba längre ut i straffområdet för att kunna vara med och avbryta motståndarens anfall med fötterna samt fungera som en extra mittback vid uppspel.

**Ytterback**

Löpstark med god teknisk förmåga att starta igång spelet längs marken. Förmåga att försvara 1 mot 1 och i lagdelen samt att offensiv förmåga att kunna utmana och göra sin motståndare. Viktigt med god passningsfot

**Mittback**

Verbal förmåga att styra sina medspelare, god passningsspelare och närkampspelare. Fördel med snabbhet då vi vill spela ett högt försvarsspel

**Yttermittfältare**

Löpstark och förmåga att göra sin motståndare, spelförståelse att veta när det är läge att gå framåt eller stanna. God passningsspelare för att behålla bollen inom laget samt kunna slå avgörande passningar

**Innermittfältare**

Spelförståelse att veta hur vi ska starta igång spelet och när han behöver använda få tillslag resp hålla i bollen. Löpstark och god passningsspelare för att hålla bollen inom laget.

**Forward**

Löpstark och snabb för att kunna hota i djupled. Spelförståelse för att veta när vi ska sätta press eller ej. Van avslutare

**Formation 4-2-3-1**

* skapa en bra balans med 4-backslinje och 2 sittande imf som ska skydda backlinjen och hjälpa till yb i defensiva spelet om de har givit sig iväg
* En central anfallare med sin styrka i djupledsspelet för att hota deras backlinje och att vi inte får för kort lag i det offensiva spelet
* Snabba löpstarka yb som är trygga i spelet med boll och att bli utmanade 1v1 men också förmåga i det offensiva spelet
* Offensiva mittfältarna måste ha kreativa färdigheter och är nycklarna i vårt offensiva spel, de ska inte vara så låsta i sina positioner utan känna frihet att “vandra” runt för att hitta bollen rättvänd och i en attackerande position

**Instruktioner defensiv**

* Alltid direkt återerövring vid bolltapp oavsett position!
* Anfallare + off mf låser deras backlinje plus nr 6 vid igångsättande för att tvinga dem slå lång boll
* Extrem aggressivitet om bollen spelas in i vårt lag(mittfältstriangeln)
* På egen planhalva pressa utåt till korridorerna där yb sätter press med täckning av def imf o/e yb
* Våra def imf försvarar ytan framför backlinjen till varje pris
* Tajt backlinje som till varje pris undviker inspel mellan yb/mb, håll bollen utanför backlinjen

**Instruktioner offensiv**

* Alltid erbjuda ett alternativ i djupled, anfallare/ off mf
* Spela bollen efter marken från spelyta 1 till spelyta 2 vilket ställer höga krav på spelbarhet

för def imf samt off mf(possession)

* Sista 1/3 individuell kreativitet och beslut