

VÄLKOMNA TILL

**UPPSTARTSMÖTE
P16 SÄSONGEN 2021**



AGENDA TEORI 1

- **PRESENTATION AV TRÄNARTEAMET**
- **TANKAR FÖR 2021**
- **TRÄNINGSUPPLÄGG**
- **TEORI – SPELARUTVECKLING/UTBILDNING (3-4 pass)**
 - **TEORI KONTINUERLIGT UNDER SÄSONGEN**



TRÄNARTEAMET



MIKAEL FALK
HUVUDTRÄNARE



MIKAEL ROESBERG
ASS TRÄNARE



ANDREAS RUNEMO
ASS TRÄNARE



EVA KRAGELUND
ASS TRÄNARE
FYS/MENTAL/KOST



TRÄNARTEAMETS TANKAR

- **NYTT UPPLÄGG FÖR TRÄNING OCH MATCH**
 - P-16 → JUNIOR → SENIOR
 - FÖRBEREDANDE FÖR SENIORSPEL
 - HÖJDA KRAV PÅ SAMTLIGA
 - TRÄNARE - FÖRBEREDELSE
 - SPELARE - NÄRVARO, ENGAGEMANG,
- **SPELA FÖR ATT VINNA & VI SKA HA ROLIGT PÅ VÄGEN**



TRÄNARTEAMETS TANKAR

- **TRÄNING OCH KALLELSER**
 - KALENDERN HÅLL KOLL PÅ ALLA TRÄNINGAR/MATCHER
 - KALLELSER SKICKAS UT TILL SAMTLIGA TILLFÄLLEN
 - IN OCH SVARA SÅ SNART NI KAN. SVAR KRÄVS!
 - ÅTERBUD = ANLEDNING
 - KAN MAN TRÄNA OM MAN ÄR SKADAD?
 - NÄRVARO ÄR VIKTIGT AV MÅNGA ANLEDNINGAR
 - FEBER OCH HALSONT STANNA HEMMA
 - SKOLAN GÅR FÖRE!



TRÄNINGSUPPLÄGG

5 TRÄNINGSPERIODER

PERIOD 1: 16 NOVEMBER – 17 DECEMBER.

FYS/TEORI/FOTBOLL

JULUPPEHÅLL 17 DECEMBER – 5 JANUARI MED EGENTRÄNING.

PERIOD 2: 6 JANUARI – 5 APRIL.

UPPBYGGNADSTRÄNING/SPELFÖRSTÅELSE/ORGANISATION & TAKTIK/
FÖRSVAR-/ANFALLSPEL OCH TRÄNINGSMATCHER

PERIOD 3: 6 APRIL – SOMMARVILA.

MYCKET SPELFORMER, TEMPOTRÄNING

PERIOD 4: SOMMARVILA – SERIESTART.

ÅTERUPPBYGGNAD/TEMPO/REPETERINGSTRÄNING

PERIOD 5: SERIESTART – SERIESLUT.

TEMPOTRÄNING/UNDERHÅLLSTRÄNING.



TRÄNINGSUPPLÄGG

TRÄNINGSPERIOD 1

- STARTAR UPP MED 3-4 TEORIPASS
 - SPELARUTBILDNING
 - GRUPPARBETEN
- 2 FOTBOLLSPASS OCH 2 FYSPASS I VECKAN
 - FOTBOLL - MYCKET SPEL
 - FYS - STYRKA & UTHÅLLIGHET
- TRÄNINGSMATCHER OM RESTRIKTIONERNA
TILLÅTER

The background features a large, semi-transparent watermark of the Båstad GIF logo. The logo is a shield-shaped crest with a crown on top. The text 'BÅSTADS' is written in a curved banner across the top, and 'GIF' is written in large, bold letters across the middle. The watermark is dark grey and serves as a subtle background for the main text.

SPELARUTBILDNING



SPELARUTBILDNING - TEORI

- **SPELARUTBILDNING/UTVECKLING**
 - ORGANISATION
 - SPELETS GRUNDLÄGGANDE IDÉ
 - FOTBOLLENS GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR
 - ATT FÖRSTÅ OCH PRAKTISERA SPELET
 - LAGETS BALANS
 - PERSONLIG UTVECKLING
 - KOST
 - REHAB



SPELARUTBILDNING

ORGANISATION



SPELARUTBILDNING - ORGANISATION

▪ ORGANISATION

- VAD ÄR DET?

 - SPELSYSTEM

- VAD STÅR SIFFRORNA FÖR?

4 - 4 - 2

3 - 5 - 2

4 - 3 - 3

5 - 4 - 1

- GÄLLER DET BÅDE ANFALLS- OCH FÖRSVARSSPEL

SPELARUTBILDNING - ORGANISATION



■ ORGANISATION

- 4-4-2

- 4-1:3-2

- 4-1:2:1-2

- 4-3:1-2

SPELARUTBILDNING - ORGANISATION



- **ORGANISATION**

- 4-3-3

- 4-2:1-2

- 4-1:2-3

SPELARUTBILDNING - ORGANISATION



- **ORGANISATION**

- 4-5-1

- 4-2:3-1

- 4-1:4-1

SPELARUTBILDNING - ORGANISATION



- **ORGANISATION**

- **3-5-2**

- **Wingbacks**

- **5 - 3 - 2**

- **3 - 2:3 - 2**

- **3 - 1:4 - 2**

The background features a large, semi-transparent logo for Båstad GIF. The logo is a shield-shaped crest with a dark grey border. Inside the shield, the word "BÅSTAD" is written in a large, bold, sans-serif font at the top, and "GIF" is written in a similar font at the bottom. The letters are dark grey and semi-transparent, allowing the black background to show through. The crest also contains some smaller, less legible text and symbols, including a small circle above the 'Å' in "BÅSTAD".

SPELARUTBILDNING

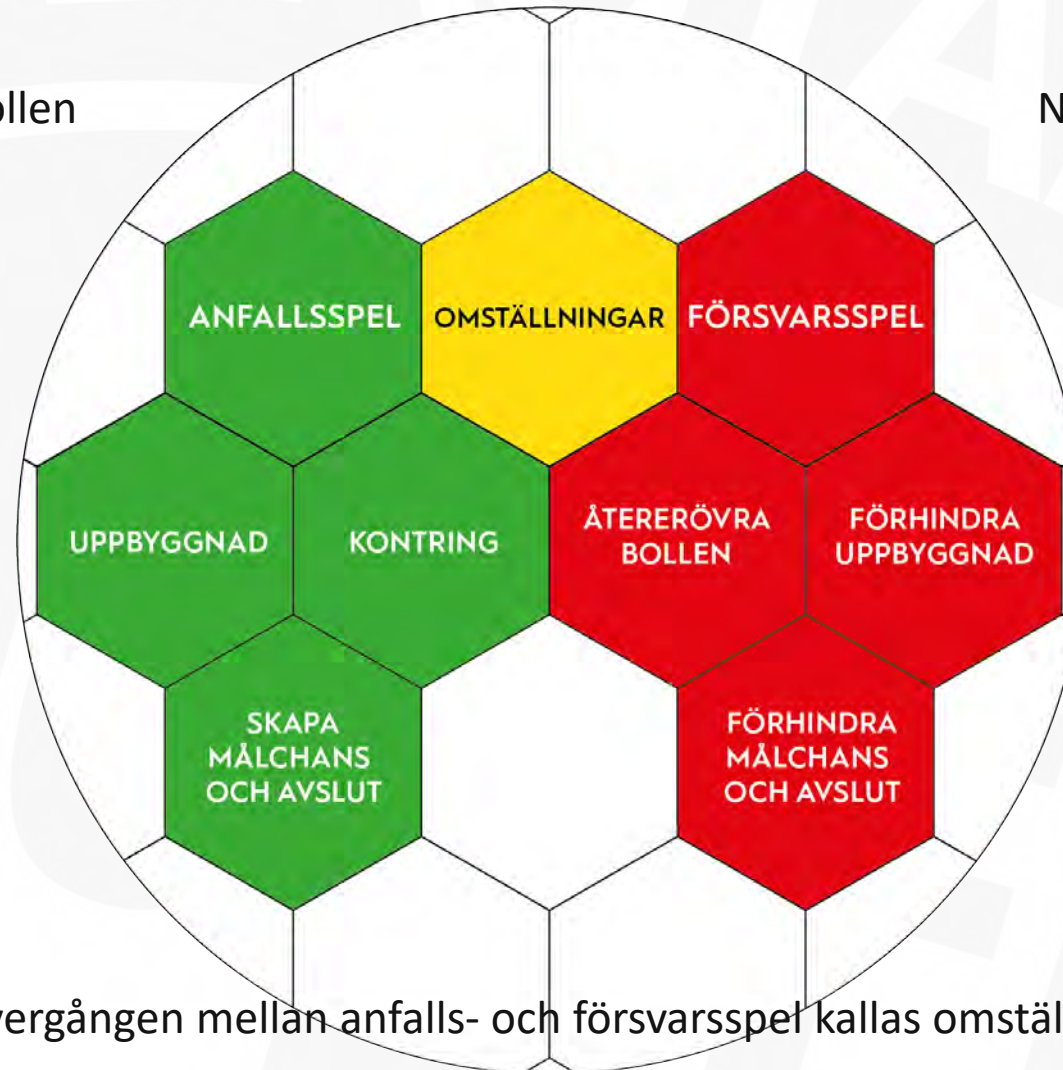
SPELETS SKEENDEN

SPELARUTBILDNING – SPELETS SKEENDEN

SPELETS GRUNDLÄGGANDE IDÉ

När det egna laget har bollen
spelar laget anfallsspel.

Målet med anfallsspelet
är att vinna spelytor i
djupled och att göra mål.

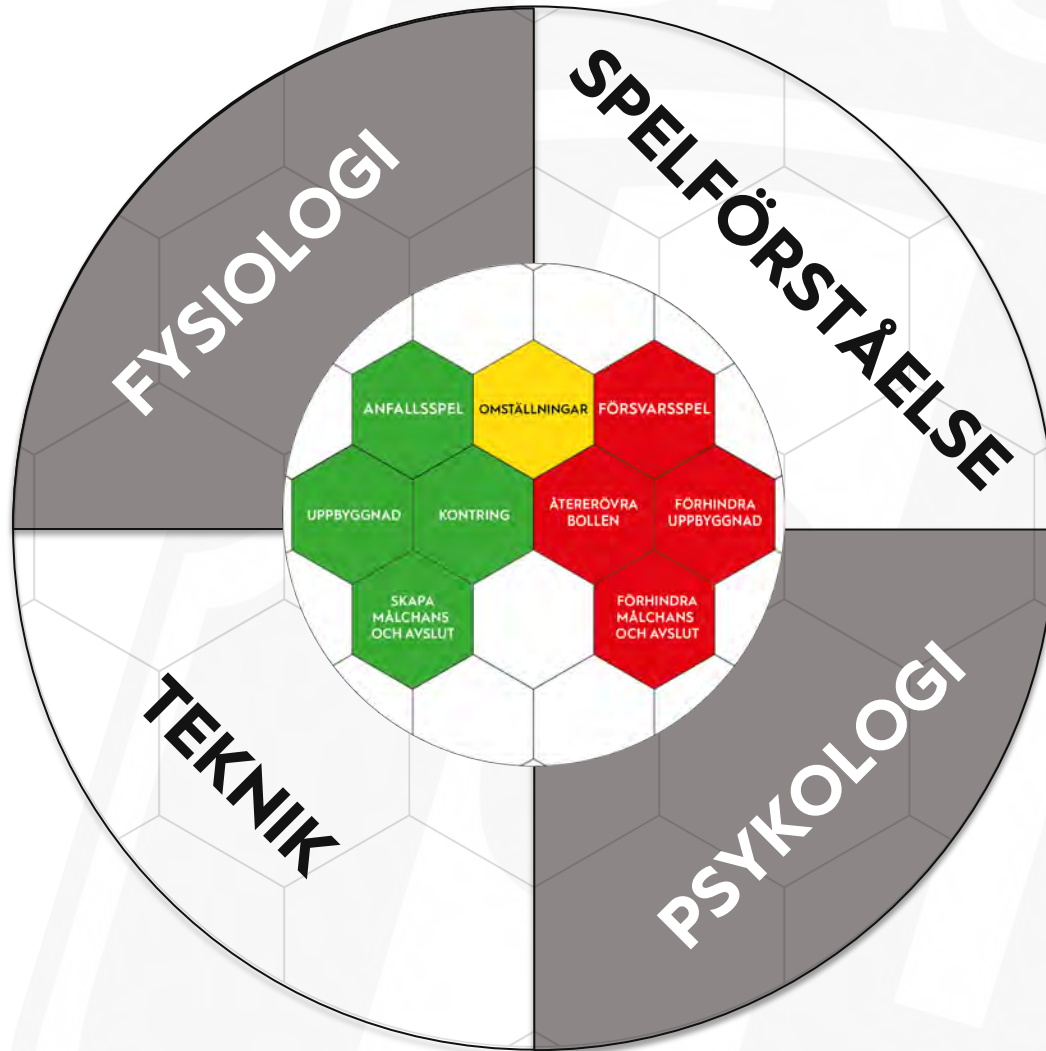


När motståndarlaget har bollen
spelar laget försvarsspel.

Målet med försvarsspelet är
att vinna tillbaka bollen och
förhindra motståndarna
från att vinna spelytor i
djupled och att göra mål.

Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning

SPELARUTBILDNING – SPELETS SKEENDEN

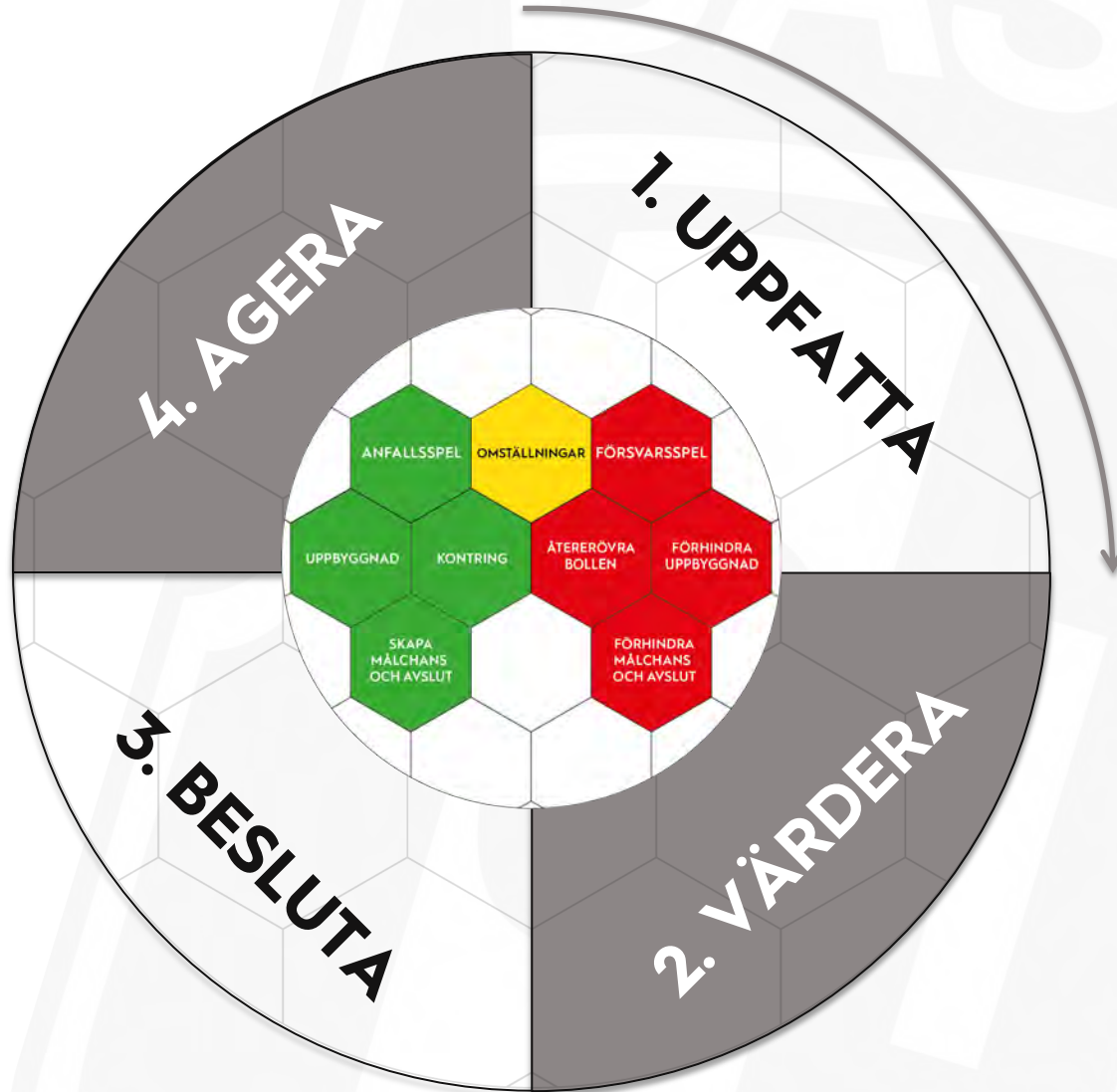


FOTBOLLENS HELHETSPERSPEKTIV

- Spelet är centralt.
- Helheten är mer omfattande.
Match består av många matchsituationer
- Spelaren löser situationer i spelet genom olika färdigheter.

Vilka?

SPELARUTBILDNING – SPELETS SKEENDEN



BESLUTSPROCESSEN I SPELETS SITUATIONER

Förmågan att

- Uppfatta
- Värdera
- Besluta
- Agera

The background features a large, semi-transparent watermark logo for Båstads Klubbens GIF. The logo is a shield-shaped crest with a crown on top. The text 'BÅSTADSKLUBBENS' is written in a curved path along the top inner edge of the shield, and 'GIF' is written in large, bold letters across the center. The watermark is in a dark grey color against a black background.

SPELARUTBILDNING

FOTBOLLENS GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR

GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR - ANFALLSSPEL



- **SPELBREDD**
ATT NYTTJA SPELPLANENS BREDD
- **SPELDJUP**
ATT NYTTJA SPELPLANENS LÄNGD
- **SPELAVSTÅND**
ATT FÖRHÅLLA SIG I ETT BRA AVSTÅND
TILL BOLLHÅLLARE
- **SPELBARHET**
ATT RÖRA SIG FÖR ATT BLI SPELBAR

GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR - FÖRSVARSSPEL



- **PRESS**

SÄTTA PRESS PÅ BOLLHÅLLARE

- **MARKERING**

POSITIONERA SIG MELLAN MOTSÅNDARE
OCH EGNA MÅLET

- **TÄCKNING**

BEVAKA ATTRAKTIVA YTOR FÖR
MOTSTÅNDAREN

- **UNDERSTÖD**

ATT TÄCKA DEN SPELARE SOM PRESSAR
MOTSTÅNDARENS BOLLHÅLLARE

The background features a large, semi-transparent watermark logo for Båstad Golf. The logo is a shield-shaped crest with a crown on top. The word "BÅSTAD" is written in a large, serif font across the top of the shield, and "GOLF" is written in a similar font across the bottom. The entire logo is rendered in a dark grey color against a black background.

SPELARUTBILDNING

TEORI & PRAKTIK



SPELARUTBILDNING – TEORI & PRAKTIK

▪ **SPELFÖRSTÅELSE & SPELUPPFATTNING**

- VAD ÄR DET? VAD ÄR DET FÖR SKILLNAD?
- SPELFÖRSTÅELSE - ATT FÖRSTÅ SPELET I TEORIN
- SPELUPPFATTNING - ATT FÖRSTÅ SPELET I PRAKTIKEN

▪ **TEKNIK**

- TEKNIKEN ÄR DIN VEKTYGSLÅDA SOM ANVÄNDS FÖR ATT LÖSA DE UPPGIFTER SOM UPPSTÅR I SPELSITUATIONER



SPELARUTBILDNING - TEKNIK

■ **TEKNIK** - VILKA OLIKA TEKNIKER FINNS DET

INDIVIDUELLA

- DRIVA BOLL
- FINTA
- DRIBBLA
- PASSA
- MOTTAGNINGAR
- VÄNDNINGAR
- SKOTT
- NICK

KOLLEKTIVA

- ÖVERLAPPNING
- VÄGGSPEL
- ÖVERLÄMNING
- INLÄGG
- AVSLUT



SPELARUTBILDNING - TEKNIK

- **TEKNIK** - FOKUSOMRÅDEN FÖR OSS 2021
 - FUNKTIONELL TEKNIK (- INTE ISOLERAD TEKNIK)
 - PASSNINGAR OCH MOTTAGNINGAR
 - ÖKAT BOLLTEMPO I PASSNINGSSPELET
 - BIBEHÅLLA FART I MOTTAGNINGAR
 - SKAPA RIKTNINGSFÖRÄNDRINGAR
 - TEMPOVÄXLA
 - AVSLUTSTEKNIK
 - TRÄNA MER MATCHLIK TEKNIK - HANTERA BOLLEN OCH KROPPEN
 - VI SKA BLI SNABBARE I ALLA SITUATIONER!

The background features a large, semi-transparent watermark logo for BÅSTADSS GIF. The logo is a shield-shaped crest with a crown on top. The word "BÅSTADSS" is written in a large, bold, serif font across the top of the shield, and "GIF" is written in a similar font across the bottom. The entire logo is rendered in a dark gray color against a black background.

SPELARUTBILDNING

SPELFÖRSTÅELSE AV SPELPLANEN

SPELARUTBILDNING – SPELPLANENS UPPDELNING



▪ SPELFÖRSTÅELSE

- ATT FÖRSTÅ SPELET I TEORIN

▪ SPELPLANENS UPPDELNING

TREDJEDELAR

- FÖRSTA TREDJEDELEN
- CENTRALA TREDJEDELEN
- SISTA TREDJEDELEN

SPELARUTBILDNING – SPELPLANENS UPPDELNING



▪ SPELFÖRSTÅELSE

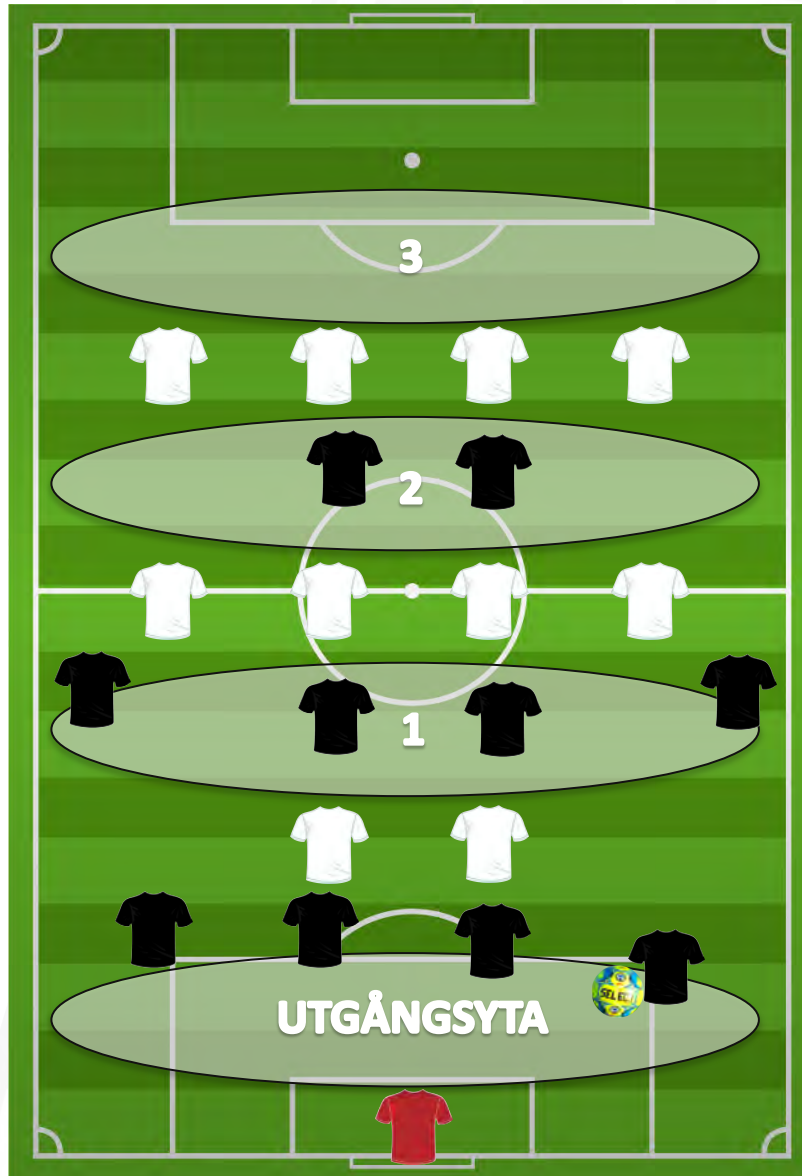
- ATT FÖRSTÅ SPELET I TEORIN

▪ SPELPLANENS UPPDELNING

SPELKORRIDORER

- CENTRALKORRIDOR
- INNERKORRIDOR
- YTTERKORRIDOR

SPELARUTBILDNING – SPELPLANENS UPPDELNING



▪ SPELFÖRSTÅELSE

- ATT FÖRSTÅ SPELET I TEORIN

▪ SPELPLANENS UPPDELNING

SPELYTOR

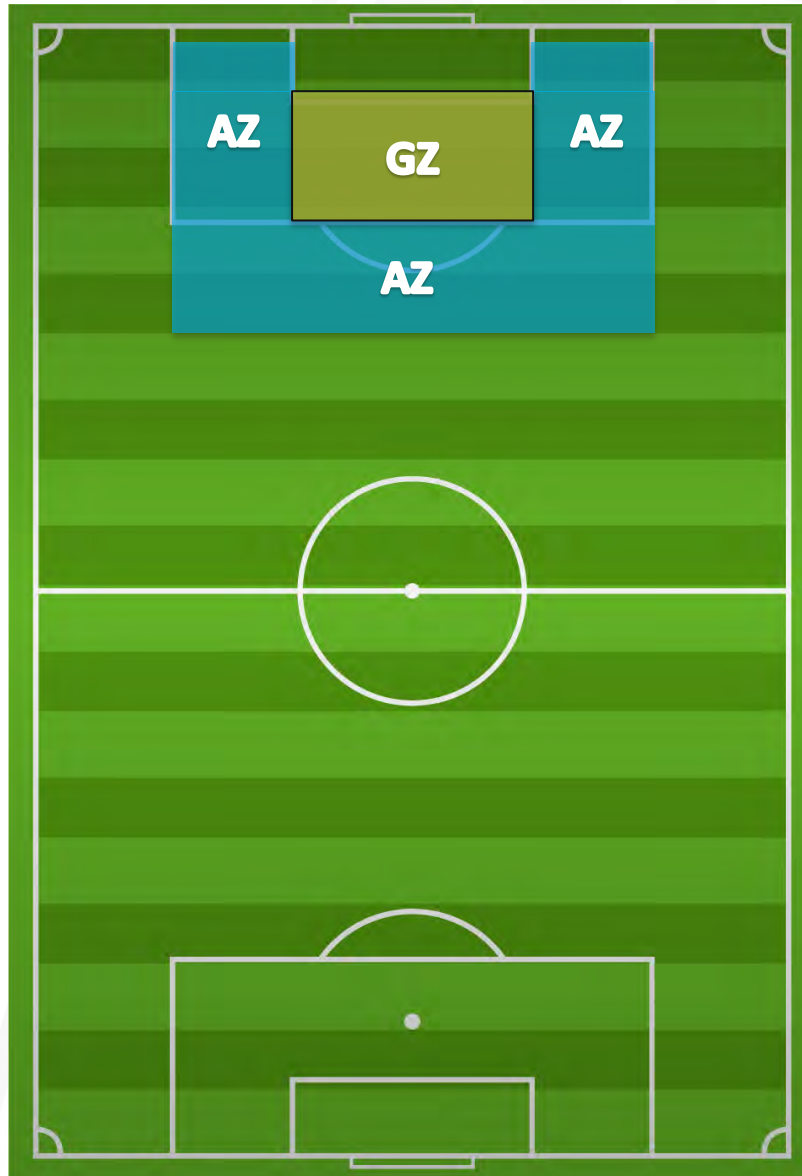
▪ UTGÅNGSYTA

▪ SPELYTA 1

▪ SPELYTA 2

▪ SPELYTA 3

SPELARUTBILDNING – SPELPLANENS UPPDELNING



ATTRAKTIVA YTOR

- **GOLDEN ZONE**

- DÄR FLEST MÅL GÖRS

- **ASSIST ZONE**

- DÄR FLEST ASSIST GÖRS

The background features a large, semi-transparent watermark of the Båstad FF logo. The logo is a shield-shaped crest with a crown on top. The text 'BÅSTAD' is written in a large, bold, serif font across the top of the shield, and 'FF' is written in a similar font across the bottom. The watermark is centered and slightly faded.

SPELARUTBILDNING

**LAGETS ROLLER
OCH DESS EGENSKAPER**

SPELARUTBILDNING – LAGBYGGET



ATT SKAPA ETT LAG

- OLIKA PERSONLIGHETER
- OLIKA FYSISKA EGENSKAPER
- OLIKA TEKNISKA FÄRDIGHETER
- OLIKA MENTALITETER
- VINNARSKALLE
 - BRA ELLER DÅLIGT?

TRÄNARNAS UPPGIFT ATT HITTA DEN PERFEKTA BALANSEN/SAMMASÄTTNINGEN FÖR KLARA AV KOMMANDE UPPGIFT UTIFRÅN MOTSTÅND, TAKTIK OCH MÅL



LAGETS ROLLER OCH DESS EGENSKAPER

ETT LAGS ORGANISATION OCH MATCHPLAN GER FÖRUTSÄTTNINGARNA FÖR HUR LAGETS ROLLER SER UT

- PLANENS ROLLER KRÄVER OLIKA EGENSKAPER
- VILKA SPELARE KLARAR AV ATT SPELA DE OLIKA ROLLERNA
- TRÄNARENS ROLL ATT FÅ SPELARNAS ATT FÖRSTÅ



SPELARTYPER – ARBETSSÄTT OCH ROLLER

GEMENSAMT FÖR SAMTLIGA ROLLER

- Vara förberedd och tränad för att spela både anfallsspel- och försvarsspel under hela matchen.
- Behålla humöret och inställningen även vid motgångar.
- Berömma och peppa alla dina lagkamrater.

The background features a large, semi-transparent logo for Båstad GIF. The logo is a shield-shaped crest with a dark grey background. At the top, the word "BÅSTAD" is written in a bold, sans-serif font. Below it, the word "GIF" is written in a larger, stylized font. The entire logo is centered and serves as a backdrop for the text.

SPELARUTBILDNING

FOTBOLL – TRÄNING – SKADOR



SPELARUTBILDNING - SKADOR

ATT VARA FOTBOLLSSPELARE ÄR FYSISKT KRÄVANDE

- **GRUNDTRÄNING - FYSPASS**

- STYRKA
- UTHÅLLIGHET

FÖRBEREDDA ATT SPELA 90 MINUTER MATCH EFTER MATCH

- **PÅ VÄGEN KAN DET KOMMA SKADOR**

- REHAB
- INUDIVIDUELLA PROGRAM MED EVA

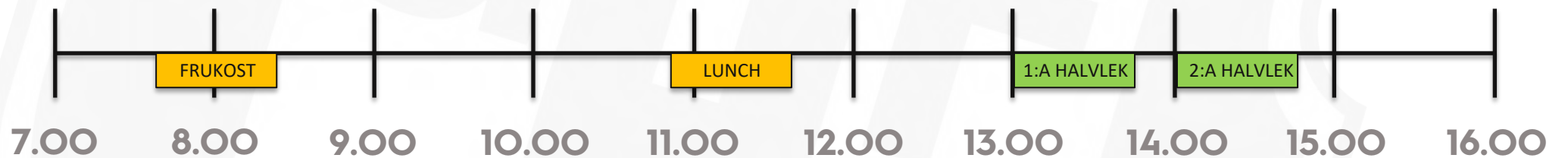
SPELARUTBILDNING

FOTBOLL – FÖRBERDELSE



SPELARUTBILDNING

- **SERIEPPREMIÄR HEMMA MOT HIF KL 13.00!**
 - HUR FÖRBEREDER DU DIG FÖR MATCHEN?



The background features a large, semi-transparent logo for Båstad GIF. The logo is a shield-shaped crest with a dark grey background. At the top, the word "BÅSTAD" is written in a bold, sans-serif font. Below it, the letters "GIF" are written in a larger, stylized font. The entire logo is centered on the page.

SPELARUTBILDNING

FOTBOLL – KOST – VÄTSKA



SPELARUTBILDNING - KOST

ATT VARA FOTBOLLSSPELARE ÄR FYSISKT KRÄVANDE

- **ENERGI**

- **MAT**

- TRE NÄRINGSÄMNINGEN SOM GER ENERGI

- **VÄTSKA**

- VÄTSKEBEHOV PER DAG?

- **VI SKA BLI DUKTIGA PÅ ATT FÖRBEREDA OSS FÖR MATCH!**

A large, semi-transparent watermark of the Båstad GIF logo is visible in the background. The logo consists of a shield-shaped crest with the text 'BÅSTAD' at the top and 'GIF' in large letters below. The crest is set against a dark background.

TACK FÖR IDAG!

TRÄNING LÖRDAG KL 10.30 KONSTGRÄSET