

Spelarutbildningsplan: Glanshammars IF U8

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: <ul style="list-style-type: none">- 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
---	---