

## Spelarutbildningsplan: Glanshammars IF U9

### Huvudfokus i träning:

- Så många bollberöringar som möjligt
- Grundläggande teknik och bollbehandling
- Enkla övningar med spelet i fokus
- Spelförståelse i anfallsspel (sätta anfallsspelet i ett sammanhang)
- Initiera övningar som börjar utmana koordination och motorik
- 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.

<b>Fokusområden teknik:</b> Kortpassningar Olika typer av bollmottagningar Vändningar Driva med bollen, finta och dribbla Skott Målvaktsteknik (se separat nedan) Press Markering	<b>Fokusområden taktik:</b> Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Grunder i försvarsspel (individuellt) Rättvänd (sträva efter att vara rättvänd)
<b>Fokusområde mentalt:</b> Lagets samarbete Individens roll i gruppen Ansvar för att skapa en rolig miljö för alla i laget Koncentration i att utföra övningar	<b>Exempelövningar:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Färdighetsövningar med så få led som möjligt</li><li>- Opressade övningar med många bollberöringar</li><li>- Mindre Possessionövningar</li><li>- Spelträningar, smålagsspel &amp; spel (3v3, 4v4, 5v5)</li></ul>

<b>Fokusområden anfallsspel:</b> Igångsättning Uppspel Djupledsspel Komma till avslut Passningsspel Utmana	<b>Fokusområden försvarsspel:</b> Retirera till försvarssida Markering Press på bollhållare
--	--

### **Begrepp & aktioner att behärska/vara bekant med vid årets slut:**

Spelbarhet (spelarna strävar efter att göra sig spelbara i anfallsspelet)

Spelavstånd (spelarna introduceras för begreppet spelavstånd gör sig spelbara för bollföraren med hjälp av bra – och olika – spelavstånd)

Spelbredd (spelarna utnyttjar planens bredd för att göra spelytorna stora i anfallsspelet för att skapa tid med bollen)

Speldjup (spelarna utnyttjar planens djup för att göra spelytorna stora i anfallsspelet för att skapa tid med bollen)

Pressa bollhållare

Retirera till försvarssida