

## Spelarutbildningsplan: Glanshammars IF U10

### 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

|   |  |
|---|--|
| <b>Fokusområden teknik:</b><br>Kortpassningar<br>Olika typer av bollmottagningar<br>Vändningar<br>Driva med bollen, finta och dribbla<br>Skott<br>Målvaktsteknik (se separat nedan)<br>Press<br>Markering | <b>Fokusområden taktik:</b><br>Spelbarhet<br>Spelavstånd<br>Spelbredd<br>Speldjup<br>Grunder i försvarsspel (individuellt)<br>Rättvänd (sträva efter att vara rättvänd)  |
| <b>Fokusområde mentalt:</b><br>Lagets samarbete<br>Individens roll i gruppen<br>Ansvar för att skapa en rolig miljö för alla i laget<br>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><br>Igångsättning<br>Uppspel<br>Djupledsspel<br>Komma till avslut<br>Passningsspel<br>Utmana | <b>Fokusområden försvarsspel:</b><br>Retirera till försvarssida<br>Markering<br>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