

Spelarutbildningsplan: Glanshammars IF U11

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.

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

| | |
|--|--|
| Fokusområden anfallsspel: Igångsättning Uppspel Djupledsspel Komma till avslut Passningsspel Utmana | Fokusområden försvarsspel: Retirera till försvarssida Markering Press på bollhållare |
|--|--|

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

Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup

Pressa bollhållare

Retirera till försvarssida