

Spelarutbildningsplan: Glanshammars IF U12

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)
- Spelförståelse i försvarsspel (sätta försvarsspelet i ett sammanhang)
- Initiera övningar som börjar utmana koordination och motorik
- 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 Längre passningar Olika typer av bollmottagningar Vändningar Driva med bollen, finta och dribbla Skott Målvaktsteknik (se separat nedan) Press Markering Tackling	Fokusområden taktik: Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Gör spelytorna stora och skapa tid med bollen Grunder i försvarsspel (individuellt & kollektivt) Kollektiva försvarsmetoder: "Krympa" laget i försvarsspelet och ge motståndarna lite tid med bollen 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 Täckning Understöd
--	---

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

Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup

Spelvändning

Press, täckning, understöd

Retirera till försvarssida