

## Spelarutbildningsplan: Glanshammars IF U13

### 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, fotbollsfys och spelövningar, men där minst 60 procent av träningstiden bör fokuseras kring olika former av spelövningar

<b>Fokusområden teknik:</b> Kortpassningar Längre passningar Olika typer av bollmottagningar Vändningar Driva med bollen Skott och nick Målvaktsteknik (se separat nedan) Avslut Väggspel Utmana 1v1 Inlägg och inspel Skydda bollen med kroppen Press Markering Tackling Scanning/orientering	<b>Fokusområden taktik:</b> Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Felvänd/rättvänd och halvt rättvänd (halvvänd) spelare 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
<b>Fokusområde mentalt:</b> Lagets samarbete Kommunikation inom laget (styra, instruera varandra) Eget ansvar Mat, dryck, vila	<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>

<p><b>Fokusområden anfallsspel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uppspel</li> <li>- Djupledsspel</li> <li>- Spelvändningar</li> <li>- Spela igenom spelytorna</li> <li>- Utmana 1v1</li> <li>- Komma till avslut</li> </ul>	<p><b>Fokusområden försvarsspel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retirera till försvarssida</li> <li>- Markering</li> <li>- Press på bollhållare</li> <li>- Täckning</li> <li>- Understöd</li> <li>- Upp- och nedflyttning</li> <li>- Kompakthet</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup

Spelvändning

Scanning/orientering

Press, täckning, understöd

Upp- och nedflyttning

Retirera till försvarssida

Felvänd, rättvänd och halvvänd spelare, spel på markerad spelare

De olika spelytorna (utgångsyta, spelyta 1, spelyta 2, spelyta 3)

De olika korridorerna (yttre korridor, inre korridor, central korridor)