

## Spelarutbildningsplan: Glanshammars IF U14

### 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)
- Positionsanpassad träning
- Fotbollskondition, fotbollskoordination och fotbollsnabbhet

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 med mycket beslutsfattning.

<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 Klassiska och kollektiva omställningar Direkt och indirekt återerövring Spelytor och korridorer Spela igenom spelytorna Korslöpningar och motrörelser Positions försvar
<b>Fokusområde mentalt:</b> Mat, dryck, vila Positionsanpassad träning Kollektiv och individuell målsättning Ansvar för den egna träningen (extra träning)	<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><li>- Positionsanpassade övningar</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>- Hög och låg risk i anfallsspelet</li> <li>- Passningstempo (minska bolltouch)</li> <li>- Passningsalternativ (minst två diagonalt framåt, minst ett diagonalt bakåt)</li> <li>- Spela på markerad spelare</li> <li>- Avledande löpning</li> <li>- Korslöpning</li> <li>- Motrörelse</li> <li>- Överlappning</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>- Överflyttning</li> <li>- Centrering</li> <li>- Upp- och nedflyttning</li> <li>- Direkt återerövring</li> <li>- Indirekt återerövring</li> <li>- Positionsförsvaret</li> <li>- Försvara mot inlägg och inspel</li> </ul>
--	---

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

- Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup
- Spelvändning
- Scanning/orientering
- Press, täckning, understöd
- Direkt och indirekt återerövring
- Upp- och nedflyttning
- Överflyttning & centrering
- 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)
- Avledande löpning, korslöpning, över- och underlappning, motrörelse
- Hög och låg risk i anfallsspelet
- Positionsförsvaret
- Klassisk och kollektiv kontring