

Spelarutbildningsplan: Glanshammars IF U15

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.

Fokusområden teknik: 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	Fokusområden taktik: 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
Fokusområde mentalt: Mat, dryck, vila Positionsanpassad träning Kollektiv och individuell målsättning Ansvar för den egna träningen (extra träning)	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)- Positionsanpassade övningar

<p>Fokusområden anfallsspel:</p> <p>Uppspel Djupledsspel Spelvändningar Spela igenom spelytorna Hög och låg risk i anfallsspelet Passningstempo (minska bolltouch) Passningsalternativ (minst två diagonalt framåt, minst ett diagonalt bakåt) Spela på markerad spelare Avledande löpning Korslöpning Motrörelse Överlappning Utmana 1v1 Komma till avslut</p>	<p>Fokusområden försvarsspel:</p> <p>Retirera till försvarssida Markering Press på bollhållare Täckning Understöd Överflyttning Centrering Upp- och nedflyttning Direkt återerövring Indirekt återerövring Positionsförsvaret Försvara mot inlägg och inspel</p>
---	--

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