



IF EKER

# Spelarutveckling

Symboler

Planens ytor

Spelet skeden

Belastning

# Symboler

- När Eker har bollen så är vi alla Anfallsspelare
- När motståndarna har bollen är vi alla Försvare

## Spelarutveckling - Symboler



Försvare



Bollhållare



Anfallsspelare



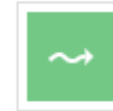
Målvakt



3:e lag/spelare



Spelares väg utan boll



Spelares väg med boll



Bollens väg



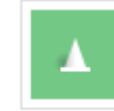
Boll



laget som leker



Vestar



Kon



Linje

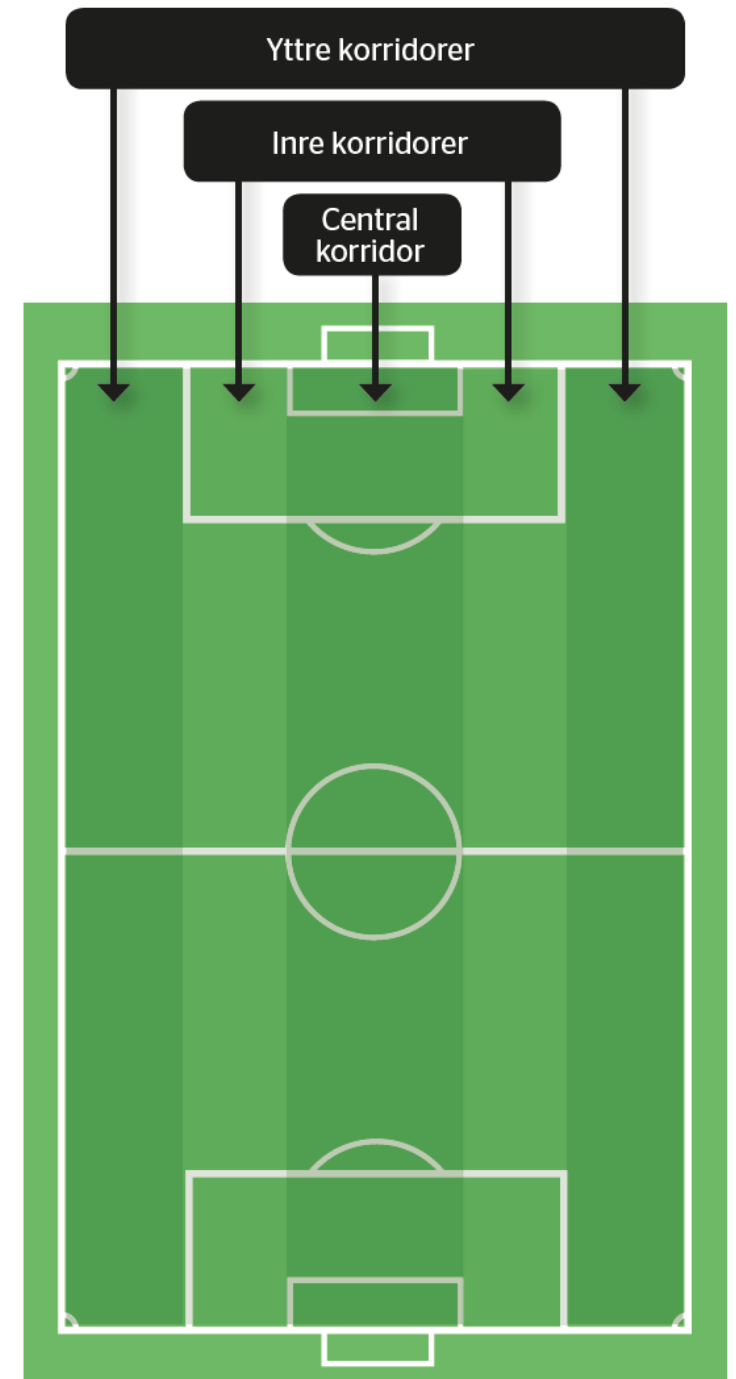
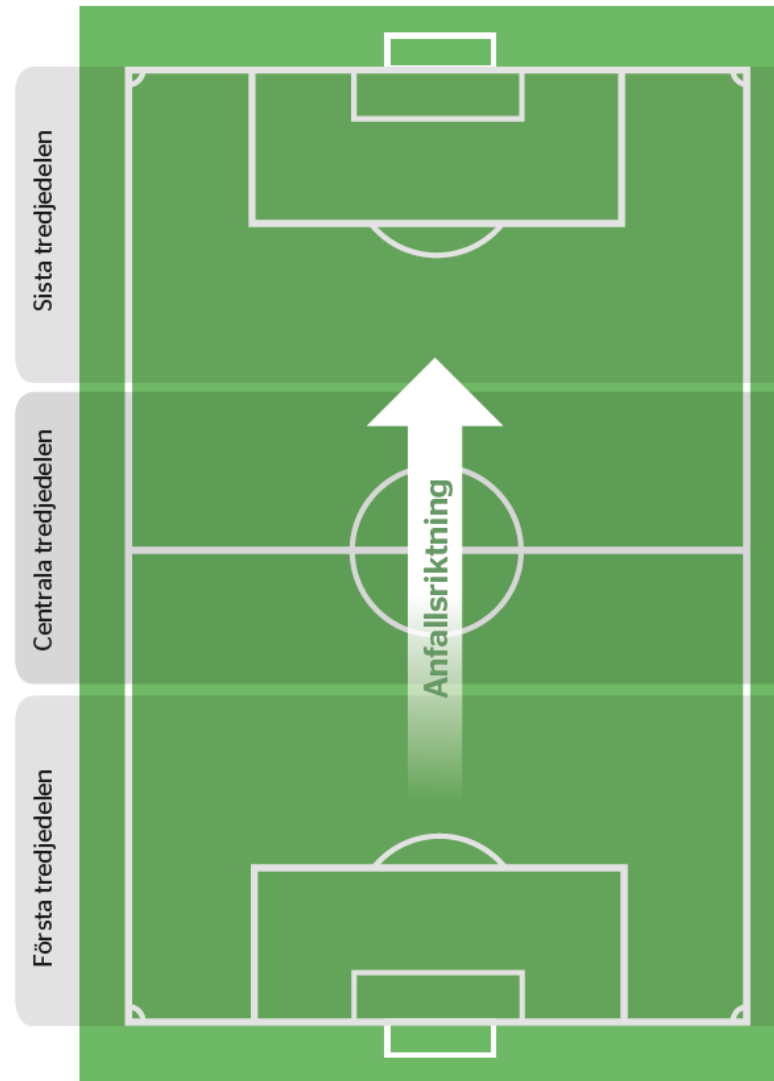


Mål



Rektangel

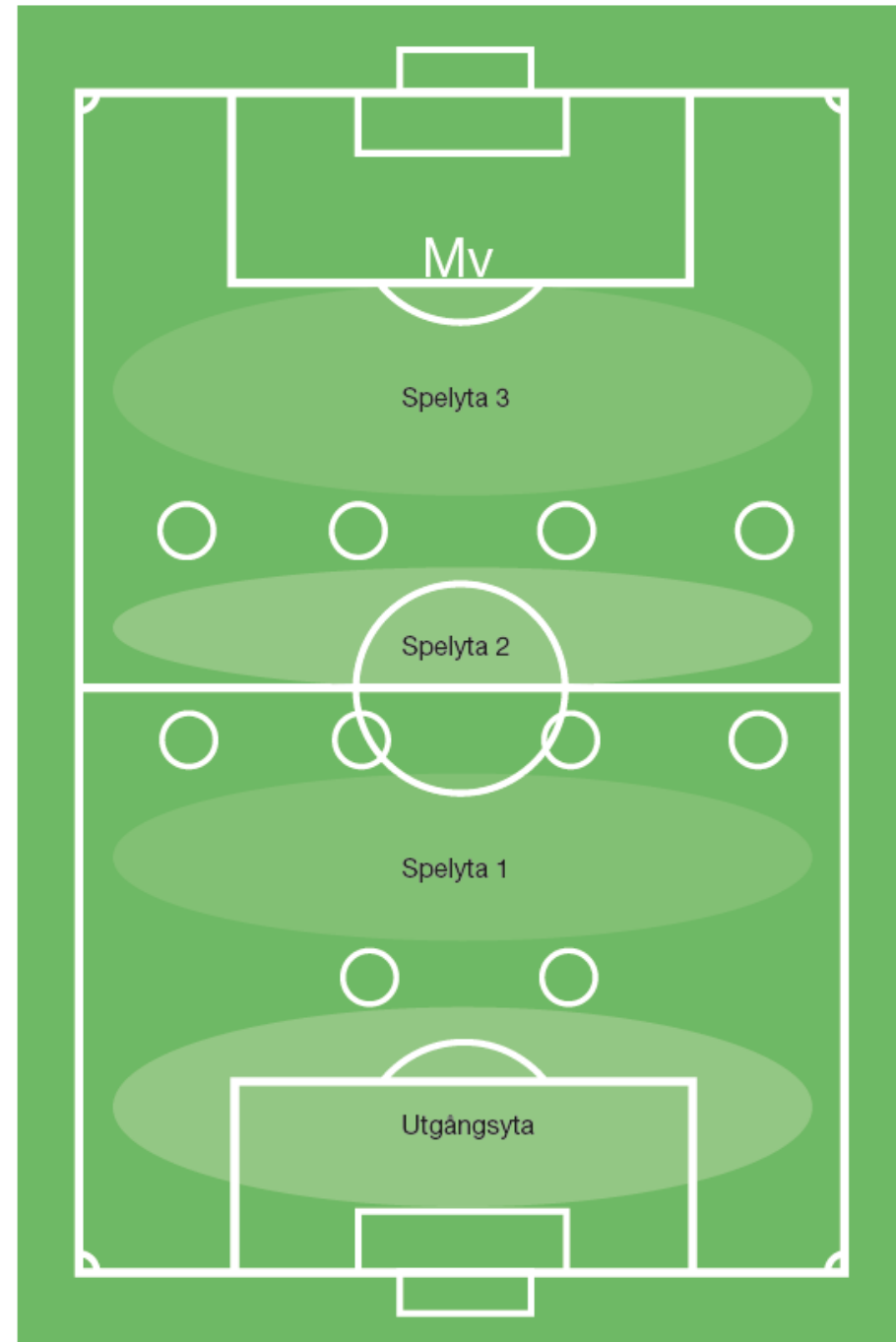
# Planens indelning



# Spelytor

- Spelyta 3 - Bakom motståndarnas backlinje (och framför deras målvakt)
- Spelyta 2 – Mellan motståndarnas backlinje och mittfältare
- Spelyta 1 – Mellan motståndarnas mittfältare och forwards
- Utgångsyta – framför motståndarnas forwards

O = försvarande motståndare



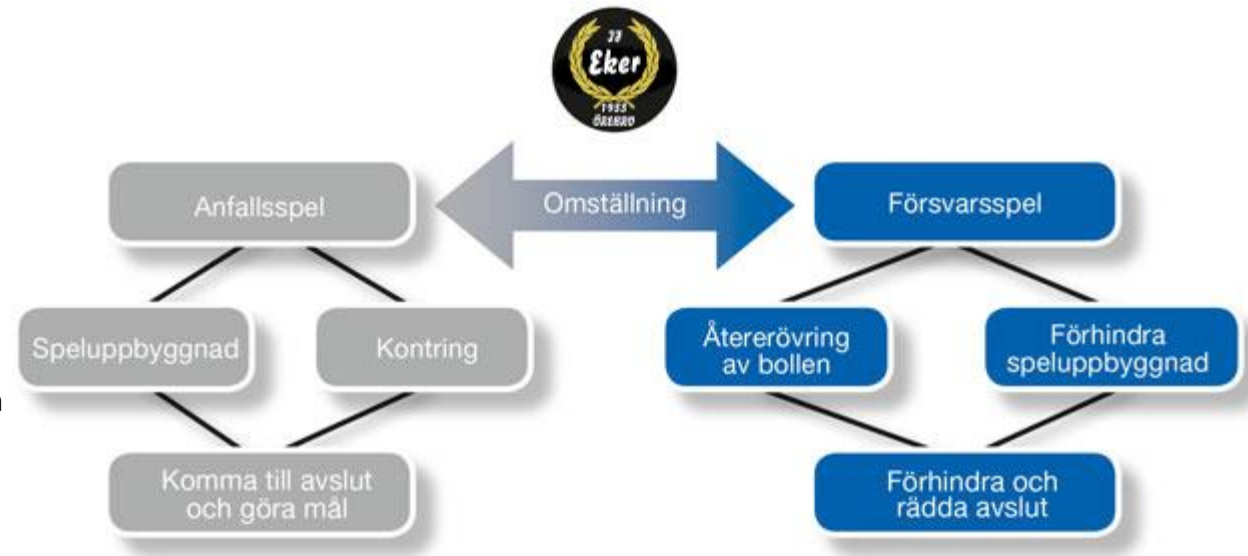
# Assistzone & Goldzone

- Flest mål görs i Golden zone
- De flesta av målpassen sker från Assist zone



# Spelets skeden

- När laget spelar anfallsspel samarbetar spelarna för att ta bollen framåt. Man bygger upp spelet med målsättningen att komma till avslut och göra mål.
- När laget förlorar bollen till motståndarna ställer man om till försvarsspel.
- En strategi kan då vara att direkt försöka återerövra bollen och så snabbt som möjligt återuppta anfallsspelet.
- En annan metod vid omställning till försvarsspel är att spelarna omedelbart återgår till sina utgångspositioner. Med lagdelarna väl samlade förhindrar man motståndarnas speluppbyggnad och att motståndarna kommer till avslut.
- Sista delen i försvarsspelet ingår att rädda avslut.
- När det försvarande laget erövrar bollen ställer man om till anfallsspel. Omställningen kan leda till att bollen spelas snabbt framåt i djupled i en så kallad kontring.
- I stället för att kontra kan laget välja speluppbyggnad genom kontrollerat passningsspel och tillslut nå genombrott till spelyta 3 för att komma till avslut och göra mål.



# Belastningsskalan

- Försök att uppskatta belastningen efter varje träningspass och match
- Vi anpassar träningsnivån efter total belastning under perioder.

Uppskatta egen ansträngning/belastning på en skala 1–10 där 1 motsvarar mycket lätt belastning och 10 mycket hög.

<b>10</b>	<b>Maximalt ansträngande</b>	<b>Extremt trött</b>
<b>9</b>		
<b>8</b>	<b>Mycket ansträngande</b>	<b>Mycket trött</b>
<b>7</b>	<b>Ansträngande</b>	<b>Trött</b>
<b>6</b>		
<b>5</b>	<b>Medelansträngande</b>	<b>Något trött</b>
<b>4</b>		
<b>3</b>	<b>Ganska lätt</b>	<b>Ganska pigg</b>
<b>2</b>	<b>Lätt</b>	<b>Pigg</b>
<b>1</b>	<b>Väldigt lätt</b>	<b>Väldigt pigg</b>