# Temaperioder våren 2020

## Mål

Skapa och genomföra olika teman per träningsperiod som utvecklar spelarna och passar de fotboll vi vill spela och lära ut

Perioden för respektive tema är tre veckor och varje tema inleds med en teoretisk genomgång. Start tisdag eller torsdag vecka 5.

Alla övningars ka vara på en nivå så det utmanar alla spelarna och alla ska utvecklas från sin nivå.

Alla spelare kommer i träningsmiljö rotera på flera positioner så alla har en förståelse för hela spelet.

## Spelsystem

I 9-spel kommer vårt grundsystem vara precis som förra året 4-3-1 där ytterbackarna är sk wingbacks. Vi ska ha förmågan att ställa om till 3-2-1-2 med syfte att kraftsamla offensiven och spela med större risk defensivt.

I 11-spel kommer vi spela både 4-4-2 och 3-5-2 beroende på motstånd.

## Teman VT2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vecka | Innehåll | Ansvarig |
| 5-7 | Speluppbyggnad | Moses |
| 9-11 | Lågt försvarsspel | Moses |
| 12-14 | Avslut, inkl fasta situationer | Johan |
| 16-18 | Högt försvarsspel | Andreas |
| 19-21 | Enligt senare, det vi behöver |  |
| 22-24 | Enligt senare, det vi behöver |  |

Varje temaperiod kommer starta med ett teoripass innan träning. Det annonserar via vår lagsida

## Speluppbyggnad

Grundläggande är att vi som tränare kan utbilda på ett sätt att spela, att ge riktlinjer. Om spelaren själv ser ett bättre läge, tar initiativ och beslut ska detta uppmuntras av oss.

I vårt spel är strävan att nå en rättvänd spelare. Vägen dit går ofta genom felvända och halvt rättvända spelare, korta och längre pass.

Våra mittbackar ska vara bollsäkra och alltid göra sig spelbara igen. De ska våga spela kort och få tillbaka boll för att därefter slå en längre boll.

Backlinjen använder sig inte uteslutande till passningsalternativ i den egna lagdelen. Detta medför att vi blir fastlåsta. Backlinjen vågar spela på MF i syfte att vara mindre läsbara för motståndaren.

Vidare vågar våra backar slå blinda pass på WB. Huvudalternativet är motsatt kant. Detta gör att vi drar isär motståndaren, trots att alla spelare inte har den typen av spelförståelse än.

Våra WB används för att dra isär motståndarlaget. Om det finns läge att vinna yta på kanten måste detta ske snabbt. WB får inte stå still på linjen och bli fastlåsta. Kort sagt om det inte finns yta att gå på ska bollen snabbt vidare till annan spelare mer centralt.

Vårt mittfält arbetar för att, snabbt och med få touch spela rättvända spelare. Vid möjlighet tar vi såklart yta.

## Träningsupplägg

Spel, med avbrott och utbildning, är centralt i vår utbildningsmetod. I spelet börjar vi utan motstånd i syfte att bli trygg i sin uppgift, därefter ökar vi svårighetsgraden. Tillsammans med teknik- och possession-övningar ger det enligt oss den bästa utbildningen. Detta möjliggörs genom att truppen delas upp i tre grupper. Två grupper genomför spel och en grupp övar genom annat sätt. Detta ställer krav på att vi är minst två tränare, vilket vi tror är möjligt.

## Disposition 1h plantid (1,5h träningstid)

15´ Uppvärmning (lugn jogg och därefter dynamisk rörlighet, löpgympa). I uppvärmningen är vi som ledare påhittiga och lägger in t ex även balansövningar, utan att ge avkall på själva uppvärmningen.

15-20 ´ Färdighetsövning lugna övningar med många boll-touch

40´ Spelövning enligt tregruppsmodellen

15´ Styrka och nedvarvning och stretch

## Övningar

### Possesion

* Beckham
* Pendeln 1
* Pendeln 2
* Fotbollstennis