

9 mot 9

Tips till träningen

En ledare per tio spelare

Följ ett tema.

Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.

Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.

Träningen ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Ansträngning, Koncentration och Förberedelse = Mental träning i träningen.

Tips till matchen

Lika speltid för alla.

3-4 avbytare.

Byten sker undermatchen.

Nivågruppera om föreningen har mer än ett lag i samma ålder.

Ansträngning, Koncentration och Förberedelse = Mental träning i matchen.

Träningsinnehåll

Driva

Utmana, finta och dribbla

Vända

Passa

Skjuta

Ta emot bollen

Koordinationsövningar

Egna kroppen som belastning

Löpningar med hastighet och riktningsförändringar.

Spelbarhet

Speldjup

Spelbredd

Spelavstånd

Väggspel

Överlappning

Spelvändning

Ledarutbildning

Tränarutbildning c

Tränarutbildning b ungdom

Fokus på

Glädje , Ansträngning och Lärande

Individen, Laget.

Principer i spelet

Speluppbyggnad (Anfall)

-Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd

-Skapa vinklar och trianglar i spelet.

-Spelvändning

-Alltid ha som mål att vara det bolförande laget i matchen.

Förhindra speluppbyggnad (Försvar)

-Markering

-Täckning

-Direkt återerövring

-Indirekt återerövring

-Positionsförsvar

-Presspel, högt och lågt

- Färdighetsövning
- Spelövning
- Färdighetsövning
- Spelövning
- Lek



Planeringshjulet