



11 mot 11

Tips till träningen

Följ ett tema.

Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar.

Träna matchlikt och positionsanpassat.

Fokusera på låta spelarna genomföra fotbollsaktioner med hög fart och kraft med.

Ansträngning, Koncentration och Förberedelse = Mental träning i träningen.

Tips till matchen

3-4 avbytare.

Ansträngning, Koncentration och Förberedelse = Mental träning i matchen.

Träningsinnehåll

Driva

Utmana, finta och dribbla

Vända

Passa

Skjuta

Nicka

Ta emot bollen

Koordinationsövningar

Egna kroppen som belastning

Löpningar med hastighet och riktningförändringar.

Accelerationer och inbromsningar

Spelbarhet

Speldjup

Spelbredd

Spelavstånd

Väggspel

Överlappning

Spelvändning

Ledarutbildning

Tränarutbildning c

Tränarutbildning b ungdom

Tränarutbildning a ungdom

Fokus på

Glädje , Ansträngning och Lärande

Individen, Laget.

- Färdighetsövning
- Spelövning
- Färdighetsövning
- Spelövning
- Lek





Principer i spelet

Speluppbyggnad (Anfall)

- Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd
- Skapa vinklar och trianglar i spelet.
- Spelvändning
- Alltid ha som mål att vara det bollförande laget i matchen.

Förhindra speluppbyggnad (Försvar)

- Markering
- Täckning
- Direkt återerövring
- Indirekt återerövring
- Positionsförsvar
- Presspel, högt och lågt