

1. Träningsperioderna & Fokuspunkter

I allt vi gör ska vi försöka komma ihåg att Spelet är det Centrala och spelet i sig är på många sätt den bästa läraren. Med olika teman kan vi plocka fram de beteenden som vi vill förstärka.

2. Passion For Soccer

Vi spelar mycket 2-mål men har även övningar (mkt fokus på skills) när ledartätheten tillåter det.

3. Speluppbyggnad

Målet med speluppbyggnad är att komma rättvänd i i spelyta 2. (Se bilaga över de olika spelytorna).

Bredd, Djup, Spelavstånd & Spelbarhet.

Bolltempo och Rörelse.

Övningar (ofta med övertalighet på bollhållande lag)

Vända spelet
Flytta boll från olika ytor
Possession
Passningskvadrater

Viktigt i spelet

Uppfatta situationen
Värdera situationen
Ta beslut
Agera/Utföra

Grunder

- Snabbt uppspel på kant
- Vända spelet
- Genomspel från yta 1 till 3 (på felvänd anfallare) tillbaka till spelyta 2.

4. Anfallspel

Utgår från att vi är rättvända i spelyta 2 och har som mål att komma till Avslut och göra mål. Vanligen sker detta genom att använda följande verktyg:

Spelvändning, Djupled, Kontring, Väggspele, Överlappning, Finta, Dribbla

Grundfärdigheter för anfallsspel från C-diplom

- driva
- utmana, finta och dribbla
- vända
- skjuta
- ta emot bollen
- passa
- spelbarhet och spelavstånd
- spelbredd och speldjup
- väggspele

Grunder

- Djupled centralt samt djupled på kant.

- Komma runt på kanten - anfallare på första stolpen (ytan), YM på borte ytan, IM på "andra" ytan, dvs snett-inåt-bakåt.
- Centralt komma till Avslut i slottet.
- Centralt vägga sig igenom.

Övningar

3v2 med omställning (även bra försvarsövning)

4v3 lik ovanstående men med defensiv innermitt.

4v4 fokus AVSLUT

2v2 med 1 joker premiera väggspel för att nå avslut.

3v3 utan joker där väggspel ger 1 poäng och mål direkt efter väggspel ger 3 poäng.

3v3 samt 4v4 med jokrar med fokus avslut. Fritt spel.

Djupledsövningar

Kamp om bollen

Försvarsspel

Återerövra boll samt Förhindra motståndarna att komma till Avslut.

Skills som vi behöver utveckla som lag

Passning följt av ny rörelse.

5. Ledare under träning

Kom i tid. Meddela annars.

Våga ha hög fokus på att vi spelar fotboll.

Fokus på syftet. Bara feedback på syftet.

Vid ny övning mkt positiv feedback första gångerna för att därefter bli mer "sparsam"

Vid smålagsspel håll hög intensitet genom att spela korta perioder på 1,5-2,5 minuter.

Vid mellanstort spel spelar vi 4-5 minuter.

Stort spel = 8-10 min.

Om vi har hög ledartäthet så använder vi en ledare för att hålla i övningen och ledare 2 blir assisterande samt feedbackande ledare när övningen tar en paus.

Ställ öppna frågor till spelarna vad de har gjort bra samt vad som kan bli bättre. Då tvingas dom själva komma på lösningar. Sen kan vi komma med våra förslag.

Speluppbyggnad: #1-3-5-2 (X)

Förhindra speluppbyggnad: #1-4-4-2 (O)



