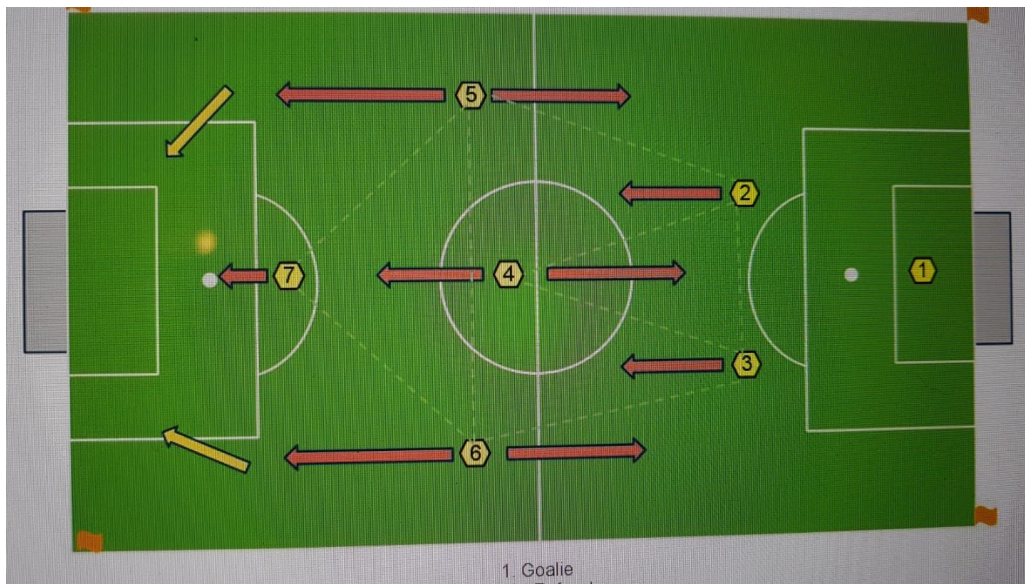


Sammanfattning teoriträning F10

Här är en liten sammanfattning av vad vi gick igenom på teoriträningen i tisdags, 20200811.

Positioner

Vi gick under träningen igenom de olika positionerna på planen. Målvakt, backar, yttermittfältare, innermittfältare och anfallare.



Bredda laget vid anfall - krympa laget i försvar

Vi pratade om att man breddar och "blir stora" när man har bollen och vill anfalla.

På samma sätt "krymper" vi laget när motståndarna har laget och vi skall försvara oss. Det skall då vara trångt och svårt för motståndarna att kunna komma fram till vårt mål och de får istället ha bollen ute på kanterna där det är svårt att göra mål.



Överflyttningar under spelet

Här är en film som vi visade och gick igenom där man ser hur de olika positionerna rör sig när vi anfaller och bollen byter sida.

- Försvarare på bollsidan flyttar upp. Den andra försvararen flyttar in i mitten.
- Mittfältarna tillsammans med anfallaren bildar en "diamant" och de är dessa 4 som försöker passa eller dribbla sig fram till mål.

<https://youtu.be/Y5liB4ERQ5M>

Övriga filmer och länkar

Vi visade även filmer från övningar mm. Här är några av dem:

Knäkontroll med landslaget

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=d086652c-cb1b-4630-a092-ad277ca58a3a#video-dialog>

Tanner speed (koordination och snabbhetsträning)

https://youtu.be/_5CVn4G60BY

Övning, passning med "konor". Vi gör en variant på träningarna. Notera hur spelarna hela tiden är på tårna och rör sig.

<https://www.instagram.com/p/CCiZwvj4uW/?igshid=1kpw88sq9wigg>

Vi visade även 2 övningar till som vi gör på träning men dessa kräver inloggning i till förbundets sida så de går inte att länka till.