



Glädje, Gemenskap & Fair Play

Värdegrund

Munkedals IF

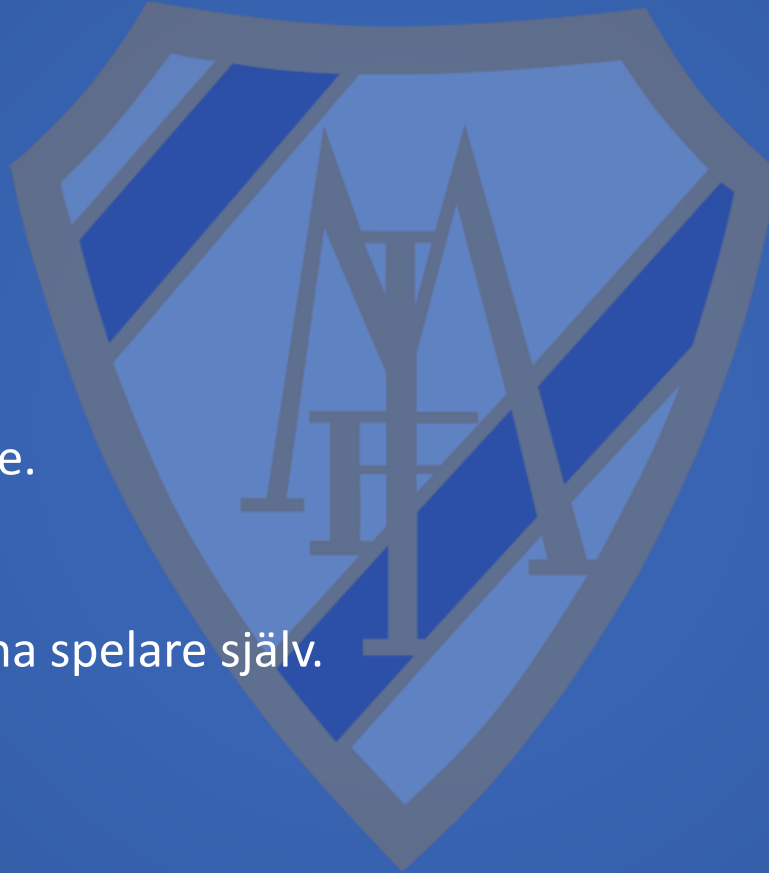




Glädje, Gemenskap & Fair Play

MIF Värdegrund

- GLÄDJE
- GEMENSKAP
- FAIR PLAY
- Gröna kort! Egen spelare.
- Utbilda vår spelare.
- Yngsta lagen utbildar sina spelare själv.





MIF Ledare

Detta är att vara en del av vår ideella förening.

Dessa krav har vi på dig som är ledare i MIF.

- Vara en bra förbild till alla våra barn/ungdomar.
- Följa vår SUP, värdegrund och Polices vi har i klubben.
- Vi skall visa domaren, ledare och motståndare respekt.
- Vara välplanerad och i tid till träning, match och andra aktiviteter.
- Bära ledarkläder vid alla samlingar som rör Munkedals IF.
- Ska bemöta och behandla alla med en positiv attityd.
- Hälsar på alla på vår idrottsplats.





MIF Förälder

Detta är att vara en del av vår ideella förening.

Dessa krav har vi på dig som förälder i MIF.

- Vara en bra förälder till alla barn. Genom att alltid stötta dem.
- Inte betala sina barn för antal mål mm.
- På match skall föräldrar stå på motsatt sida mot barnen.
- Ska HEJA på barnen och INTE Coacha dem.
- Föräldrar skall visa domaren, ledare och motståndare med respekt.
- Heja på ALLA barn.
- Ställa upp med att stå Kiosk, som domarstödjure, linjera plan, städdagar och ibland försäljning av lotter. Detta för att ditt barn ska få en så bra miljö som möjligt.
- Se till att sina barn kommer till och ifrån träning/match.





Matchmiljö 6-15År

Dessa betanden och policys vill vi ha för att skapa en bra miljö.

Föreningen skapar ett gemensamt sätt att få en bra miljö för våra barn och ungdomar att spela match i.

- Alltid fokus på prestation och INTE resultat.
- Berömma positiva beteenden och försök.
- Vi lägger fokus på TEMAT vi haft under veckan.
- Ledaren har en mer passiv roll. Ger korta och få instruktioner under matchen. För att spelarna själva ska få fatta egna beslut. Sedan hjälper vi spelarna att reflektera över sina beslut i efterhand.
- Samtliga spelare som blir kallade till match ska erbjudas minst halva matchen.
- Tränar du frekvent skall du erbjudas matchspel.
- Börjar du som ny spelare på 7-manna eller uppåt skall du träna ca 2 månader innan matchspel erbjuds. Vid tidigare erfarenhet så är det upp till tränaren att avgöra detta.





Träningsmiljö 6-15År

Att föreningen kommer fram till ett gemensamt sätt att skapa en bra miljö får våra barn och ungdomar att träna i.

Dessa betanden och policys vill vi ha för att skapa en bra miljö.

- Glädjen ska vara centrum i det vi gör.
- Vi ska leka fotboll.
- Alltid berömma positiva beteenden och försök. Få spelarna att våga misslyckas.
- Positiva relationer mellan spelare & spelare, Ledare & Ledare samt ledare & spelare.
- Individen ska alltid vara i fokus vi ska utbilda varje enskild spelare.
- Vi ska alltid sträva efter att varje spelare ska ha så mycket boll som möjligt varje träning.
- Använd gärna samma övningar ofta. Repetition skapar en trygghet för spelarna samt många övningar kan man ha till olika syften genom bara små justeringar.
- Ha spelar samtal med spelarna från 12 år och uppåt minst en gång per år. För bygga relationer och ser hur spelaren trivs, utvecklas och hur fotbollen funkar i kombination med skola och andra aktiviteter.





Träningsmiljö Nivåanpassa/Nivåindelning

Nivåanpassning:

- Vi ska i ALLA åldrar nivåanpassa våra träningar utifrån hur långt varje individ har kommit.
- Individen ska vara i centrum.
- Anpassa genom att ge olika utmaningar/instruktioner anpassat hur långt individen har kommit.

Nivåindelning:

- Detta ska INTE göras vid 5 mot 5.
- Vi delar in i olika grupper utifrån hur långt spelarna har kommit för att utmana dem på rätt nivå i övningarna.
- Detta BÖR göras 7 mot 7 och uppåt.
- Vi nivå indelar max 2/3 av en träning.
- Detta bör INTE göras varje träning.





Upp och ned flyttning i träning

Träning med ett år yngre:

- Behov av mer träning.
- Hög träningsnärvaro.

Träning med ett år äldre:

- Hålla en hög nivå inom sitt eget lag.
- Hög träningsnärvaro.
- Max 3 spelare per tillfälle.
- Klara av att hålla nivån i ett år äldre.
- Ska var en extra träning och INTE ersätta träning.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Spelarutbildningsplan

Munkedals IF





Syfte med SUP

Att föreningen kommer fram till ett gemensamt sätt att spela och träna som genomsyrar verksamheten och dess värdegrund.

Detta förväntas öka chanserna att:

- Spelare utvecklas och blir bättre
- Spelare har lättare att anpassa sig för spel och träning med flera av föreningens lag
- Ledare i olika lag har lättare att samarbeta och hjälpa varandra
- Ett mer långsiktigt lärande





Glädje, Gemenskap & Fair Play

5 mot 5

Spelsätt





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Fokus

5 mot 5

Anfallsspel		Försvvarsspel	
Laget			
Spelbarhet			
Spelaren			
Driva Vända Skjuta	Passa Ta emot bollen Utmana, finta, dribbla	Bryta Pressa	
Målvakten			
Rulla bollen Kasta bollen		Fånga Kasta sig	
Fotbollsfys			

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och annan lek.

[Fifa 11+ Kids](#)

Spelarens möjligheter - försvvarsspel



Bryta, ta tillbaka bollen - 5 mot 5



Pressa - 5 mot 5



Markera - 5 mot 5

Fotbollsfys - 5 mot 5



Långsiktig utveckling 5 mot 5



Göra nästa aktion 5 mot 5



Göra lagkamrater bättre 5 mot 5





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Tränings innehåll

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

Temaveckor vara central.

- **Tekniska Färdigheter (Spelaren)** "bollen" vilket är att vi ska sträva efter att alla har varsin boll hela träning.
- *Driva, Vända, Skjuta.*
- **Passning & Mottag (Spelaren)** Vi ska utifrån våra temaveckor planera veckans tränings innehåll.
- *Ladd, Långskott, MAX 3-4 spelare i kö.*
- **Valfria** att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.
2 veckors perioder, utom Valfria en vecka.
1-2 Träningar under säsong. Valfritt Innan/Efter säsong.

5 mot 5





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

5 mot 5

60-75 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ Kids, Ska bli varma, Lek.

15 - 20 MIN

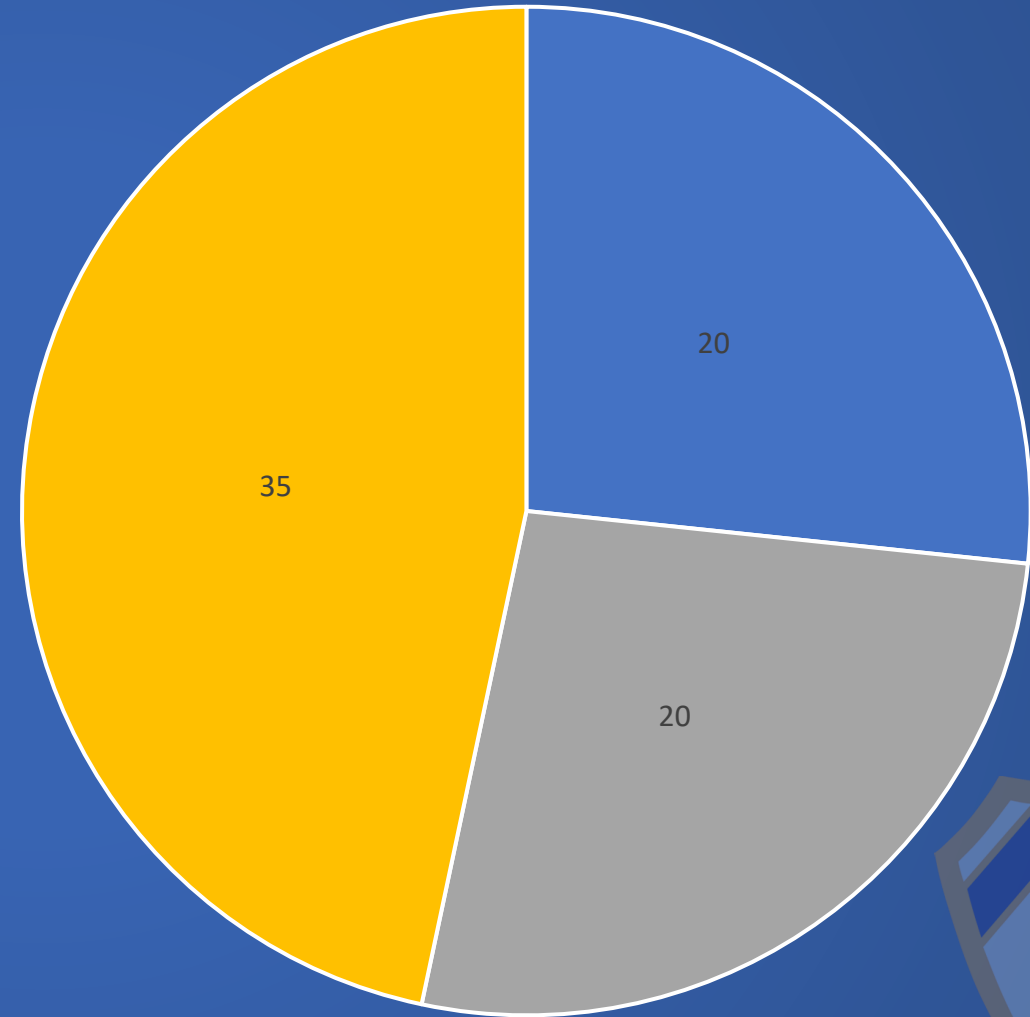
- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.

15 - 20 MIN

- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4.

30 - 35 MIN



□ Förberedelseträning □ Spelövning □ Spel





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

5 mot 5

Planering av tränings ska var utifrån temaveckor och arbetssätt. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetssätt.

Tillexempel: Passning och Mottag. – Passning.

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att kunna anpassa kraften i passningarna på olika avstånd.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel: Spännfoten, pendla igenom ordentligt, träffa bollen mitt på med breddsidan. Ju längre ifrån ju mer pendlar vi och kraft behöver vi. Ju närmare ju mindre.

[Skapa och gör dina egna övningar HÄR.](#)





Glädje, Gemenskap & Fair Play

7 mot 7

Spelsätt





Anfallsspel

Arbetsätt- Speluppbyggnad

Vi ska ta bollen framåt lagdel för lagdel.

MV till Backar, Backar till Mittfält och Mittfält till Forwards.

Vi anfaller alltså med alla våra spelare.

Ska sträva efter att alltid uppfylla Grundförutsättningarna i Anfallsspel:

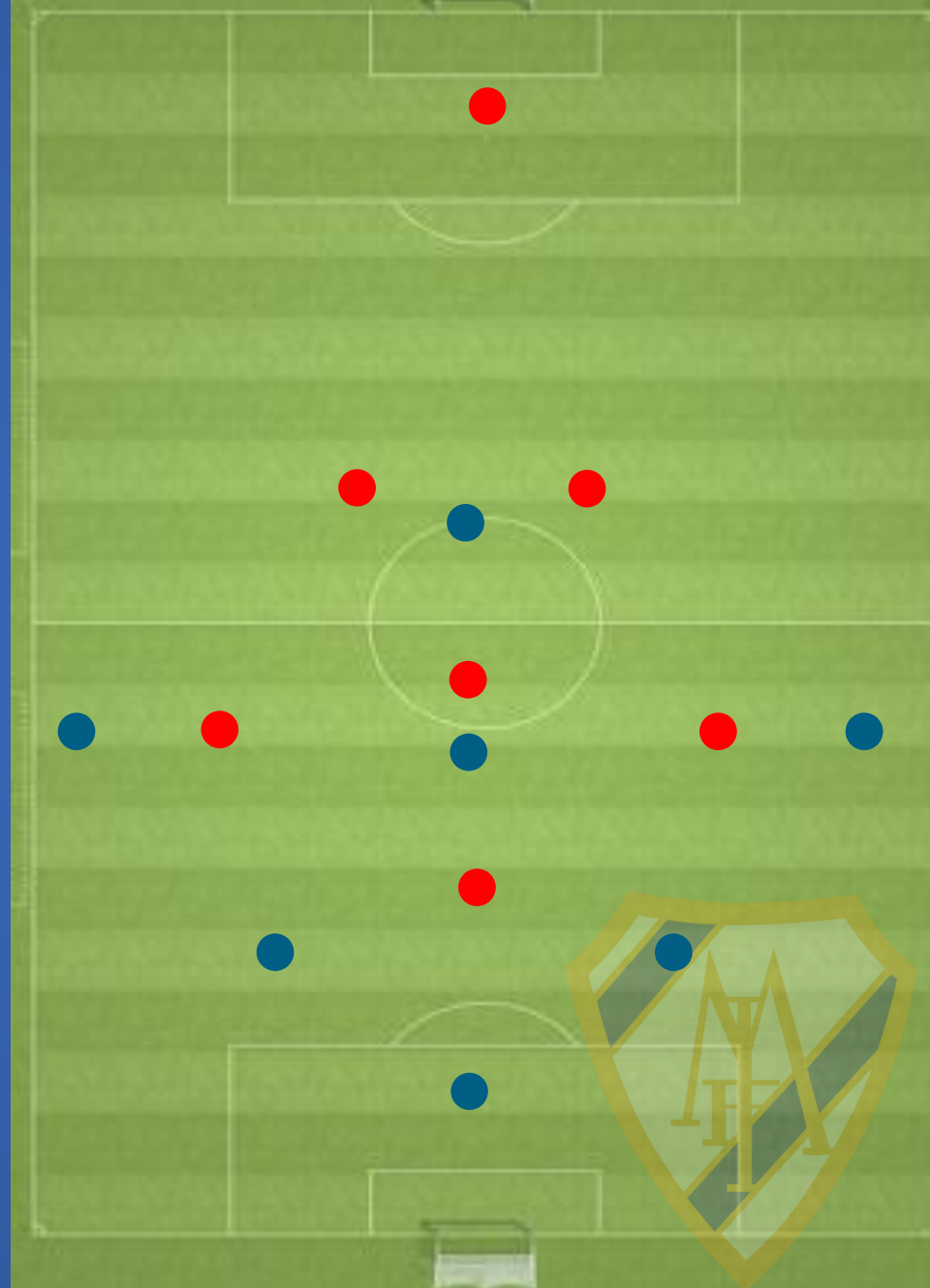
- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Våga att göra det svåra och INTE ta den lätta vägen

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

ALDRIG Rensa!!

Formation: MV-2-3-1





Anfallsspel

Arbetsätt- KTAGM (Komma till avslut göra mål).

Vi vill avsluta inne eller strax utanför straffområdet.

Vi strävar efter att hålla ihop laget så vi både har passnings alternativ fram och bakåt.

MV flyttar med en bit upp för att vara redo på en omställning.

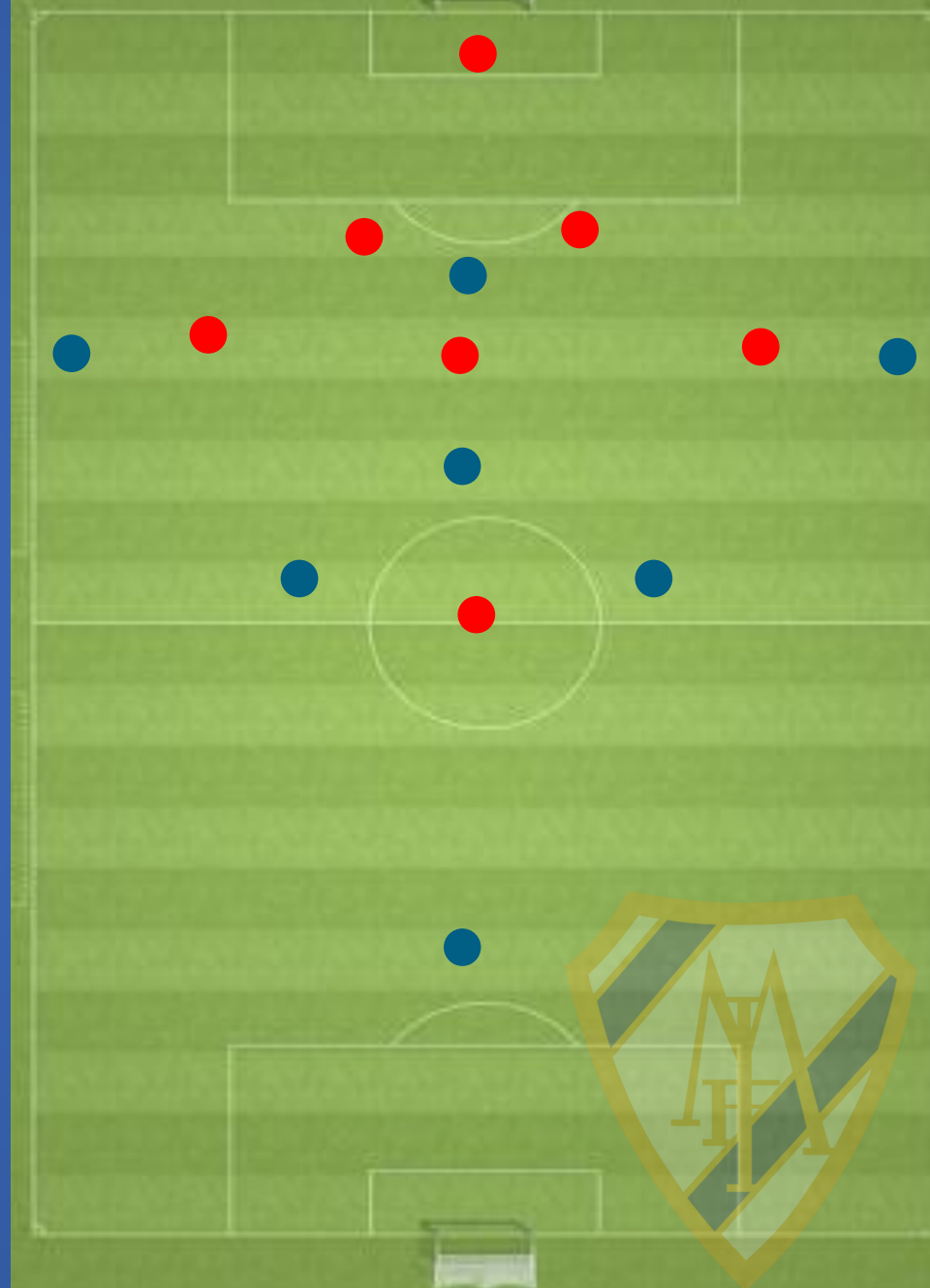
Vid trångt på en kant ska vi försöka spelvända till andra.

Ska sträva efter att använda olika Anfallsvapen:

- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspele
- Överlapp
- Djupledsspel

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-2-3-1





Försvvarsspel

Arbetsätt- Förhindra Speluppbyggnad

Vi vill hålla ihop laget så motståndarna inte kan spela igenom oss.

Vi strävar efter att ha motståndarna framför oss eller utanför oss.

Vi försvar alltså med alla våra spelare.

Vi vill pressa motståndarna högt och strävar efter att vinna bollen så högt upp i plan som möjligt.

Vi vill börja inplantera Direkt återerövring vid bolltapp.

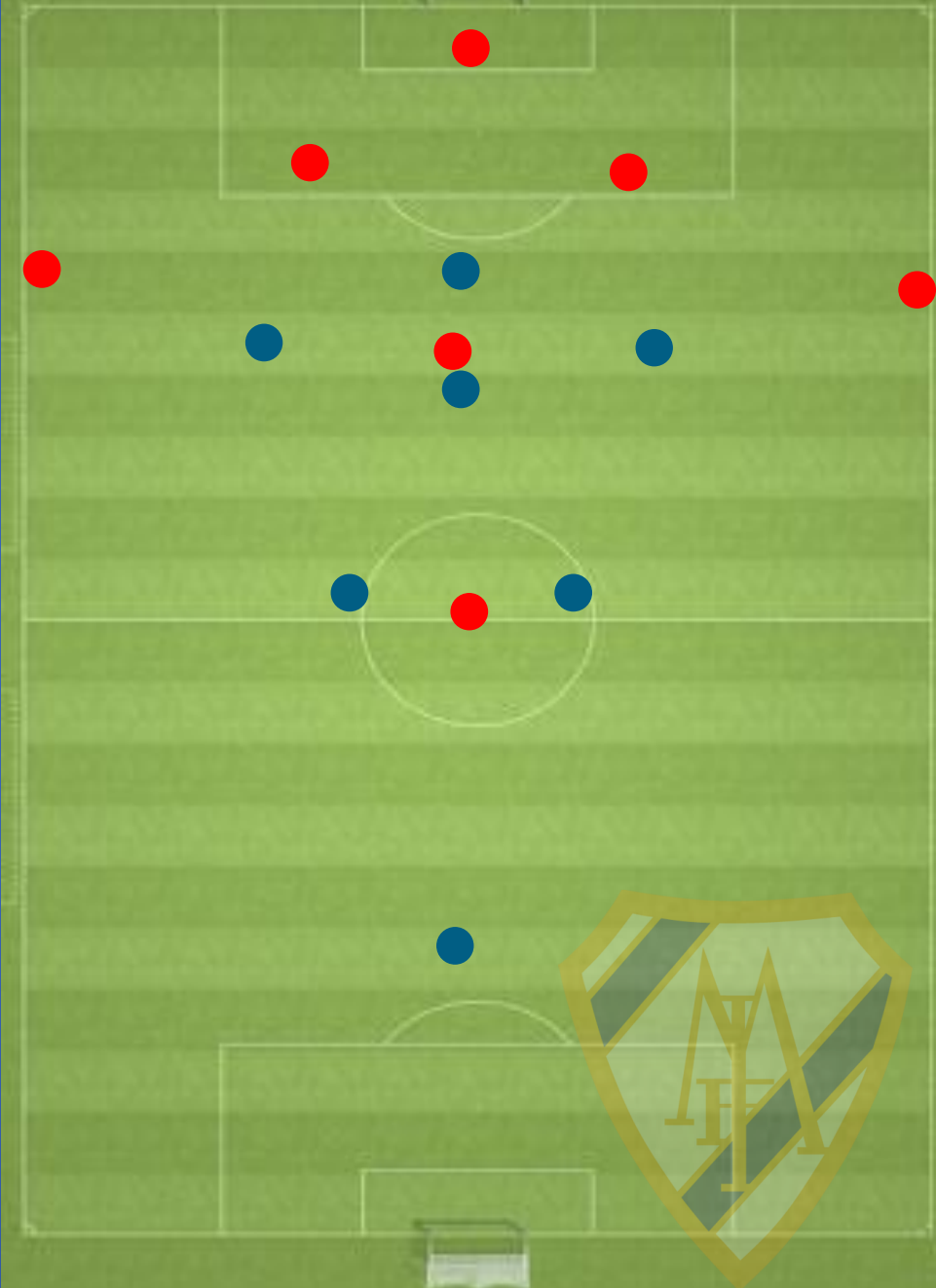
Ska sträva efter att använda kollektiva försvars metoder så som:

- Nedflyttning
- Uppflyttning

Vi ska jobba med olika Grundförutsättningar i Försvvarsspelet så som:

- Markering
- Press

Formation: MV-2-3-1





Försvvarsspel

Arbetsätt- Förhindra Rädda Avslut

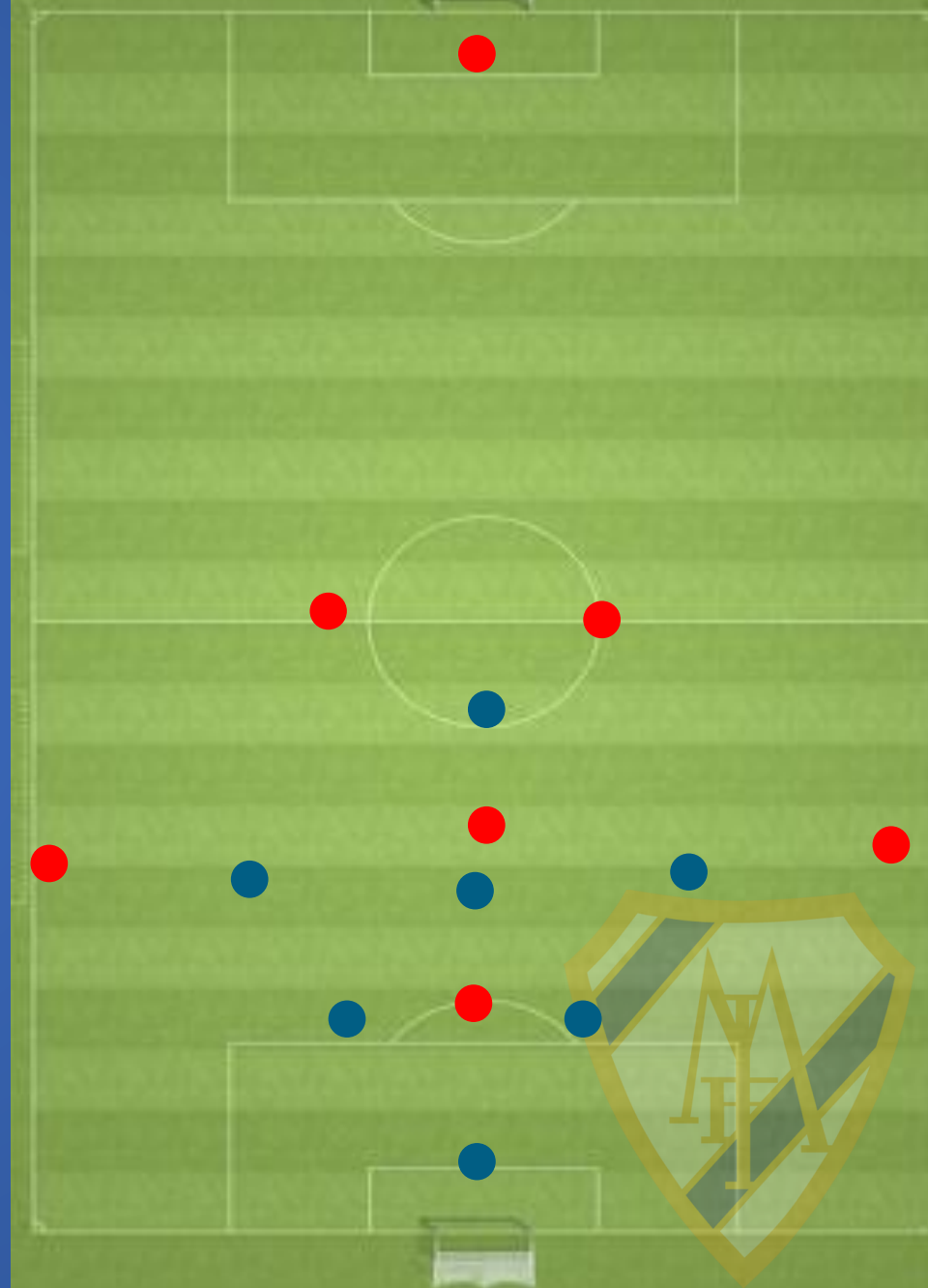
Vi vill hålla ihop laget så motståndarna inte kan spela igenom oss.

Vi strävar efter att ha motståndarna framför oss eller utanför oss.

Vi Försvrar alltså med alla våra spelare.

Vi vill undvika att motståndarna kommer till avslut i straffområdet.

Formation: MV-2-3-1





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Spelar Kunskap

7 mot 7

Anfallsspel			Försvarsspel	
Laget				
Spelbarhet	Positionering	Väggspel	Försvarssida	Nedflyttning
Speldjup	Djupledsspel	Överlappning	Täckning	Uppflyttning
Spelbredd	Spelvändning			
Spelavstånd	Uppflyttning			
Spelaren				
Driva	Passa		Bryta	Tackla
Vända	Ta emot bollen		Pressa	
Skjuta	Utmana, finta, dribbla		Markera	
Målvakten				
Rulla bollen			Fånga	Bryta djupledspassning
Kasta bollen			Kasta sig	
			Palming	
Fotbollsfys				

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och annan lek.

[Fifa 11+ Kids](#)

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel Visa färre



MV - rulla ut bollen 7 mot 7



MV - kasta ut bollen 7 mot 7



MV - fånga bollen 7 mot 7



MV - kasta sig och rädda avslut 7 mot 7



Speluppbyggnad 7 mot 7



Kontring 7 mot 7



Komma till avslut och göra mål 7 mot 7



Återerövring 7 mot 7



Förhindra speluppbyggnad 7 mot 7



Förhindra och rädda avslut 7 mot 7



Träningsinnehåll

7 mot 7

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

Temaveckor

~~Ska alltid sträva~~ efter "Vi och bollen" vilket är att ha så mycket boll per spelare som möjligt.

- Tekniska Färdigheter (Spelaren)

Vi ska utifrån våra tema veckor planera veckans tränings innehåll.

- *Driva, Vända, Skjuta, Passa, Ta emot boll .*

Undvik långa köer. MAX 3-4 spelare i kö.

- Speluppbyggnad/Förhindra Speluppbyggnad (Laget)

Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.

- *Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd & Positionering.*

- Bollen ska alltid vara med i varje övning
- ~~KIAGM~~ – komma till avslut göra mål (Laget)

- ~~2-3 Träningar under säsong 1, 2 träningar innan/efter säsong~~
Djupleds spel, Goppfyllning, Spelövning, Utövning, Gata och Dribbla.

- Valfri vecka.

2 veckors perioder, utom Valfri bara en vecka.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

7 mot 7

90 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ Kids, Ska bli varma.

20 MIN

- **Färdighetsövning** – Teknik, Mycket Repetition.

15 MIN

- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetsätt.

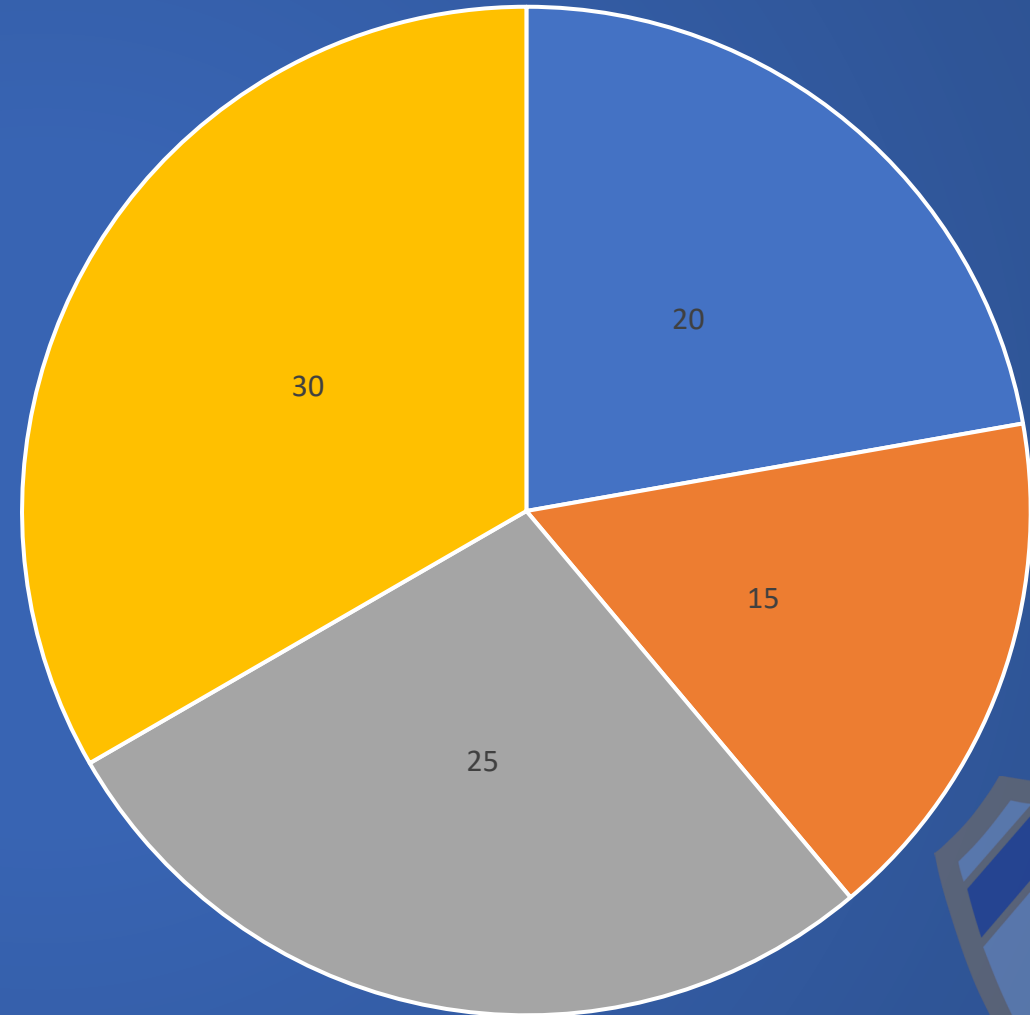
25 MIN

- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetsätt.

3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5

30 MIN



□ Förberedelse träning □ Färdighetsövning □ Spelövning □ Spel





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

7 mot 7

Planering av tränings ska var utifrån **temaveckor och arbetssätt**. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetssätt.

Tillexempel: Komma till avslut göra mål - Utmana Finta/Dribbla

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att bli bättre på en mot en.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel: 1. Driv bollen med fart. 2. Gör finten en/en & halv meter ifrån motspelare. 3. Tempoväxling för att ta oss förbi motspelare.

[Skapa och gör dina egna övningar HÄR.](https://utbildning.sisaforslag.se/fofboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=74340)

<https://utbildning.sisaforslag.se/fofboll/tranare/traningsplaneraren/traningspass/ShowWorkout/?id=74340>





Glädje, Gemenskap & Fair Play

9 mot 9

Spelsätt





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Anfallsspel

Arbetsätt- Speluppbyggnad

Utgångsyta– MV startar med boll.

Uppspelsyta- Vi arbetar med speluppbyggnad och spelar oss förbi deras press och tar oss uppåt i plan.

Etableringsyta – Vi etablerar spel och går framåt när vi får läge.

Avslutningsyta – Vi tar oss in i Assist zon samt Golden zon för att KTAGM.

Formation: MV-2-3:2-1





Anfallsspel

Arbetsätt- Speluppbyggnad

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss fram i plan genom variation.

- Genom motståndarna.
- Runt motståndarna.
- Diagonal, långa & korta passningar.
- Spelare i alla korridorer.

Grundförutsättningarna i Anfallsspel:

- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Krävs för att vi ska lyckas med variation.

ALDRIG RENSA!!

Sträva efter att alltid ha bollen längs marken.

Formation: MV-2-3:2-1





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Anfallsspel

Arbetsätt- Speluppbyggnad

Vi ska sträva efter att våra backar sköter uppspelen. Vilket gör att MV ALLTID rullar ut bollen.

Wingback ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor.

Forward hota med djupledslöpning.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Sträva efter att alltid ha spelare i alla korridorer i uppspelen.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll.

Formation: MV-2-3:2-1





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss in i Golden zone med variation genom:

- Djupledsspel
- Överlapp
- Avledande rörelse
- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspele
- Inlägg

Vi ska etablera spel och ta fram ta oss framåt när yta finns:

- Spelvändningar
- Uppflyttning





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska sträva efter att ta oss in i Assist zone och Golden zone med kontroll.

WingBack ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor. Eller hotar i djupled bakom deras ytter back.

Forward hota med djupledslöpning bakom deras backar.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll när yta finns.

Våga Utmana, Finta & dribbla i en mot en situationer.





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

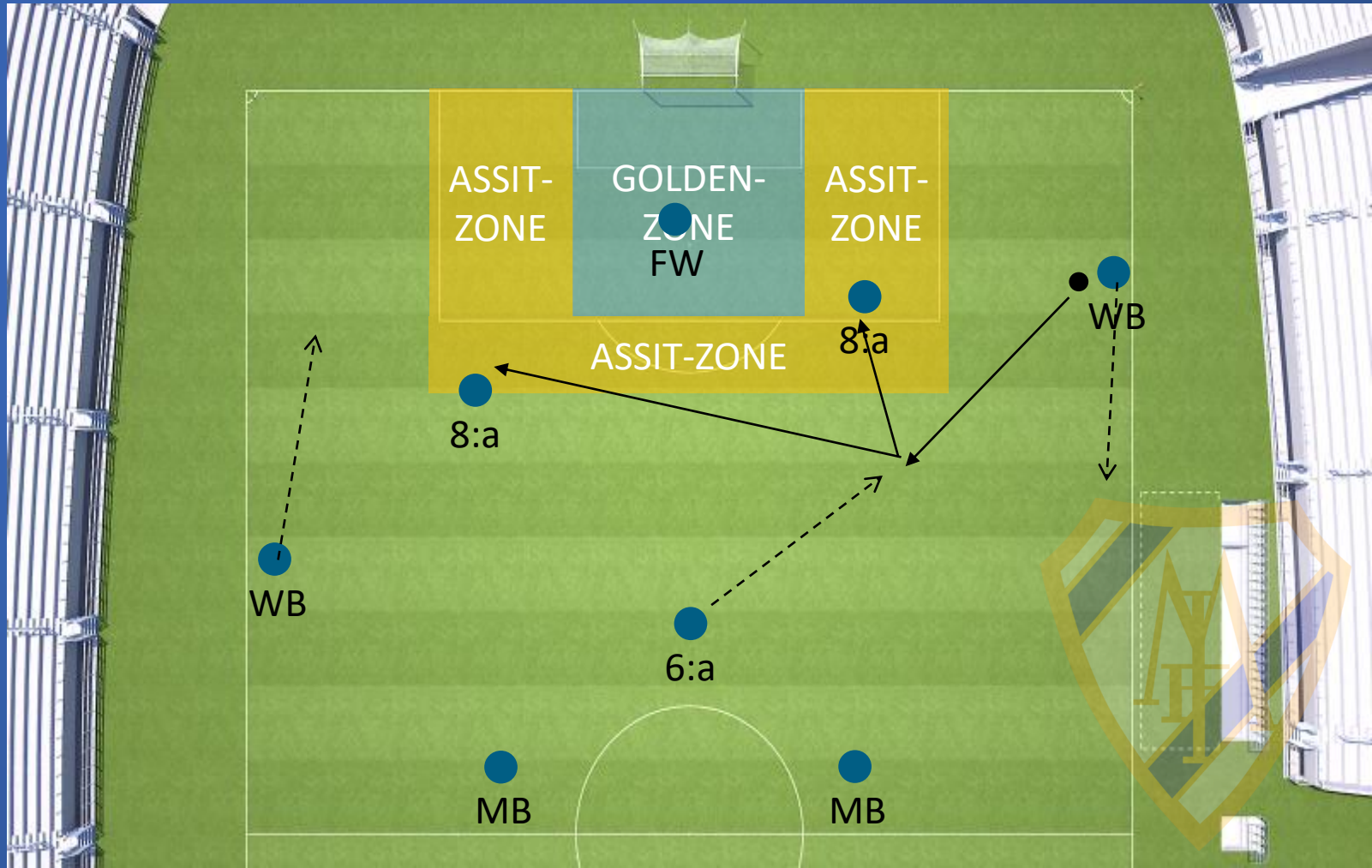
Blir det trångt och vi inte har möjlighet att ta oss in i assist zone eller Golden zone då motståndarna flyttat över ska vi göra spelvändning.

6:a står för speldjup bakåt. Spelvändare.

WingBack på Icke bollsida står för bredd.

8:or gör sig spelbara i spelyta 2.

Forward står för speldjup framåt.





Arbetsätt- Förhindra Speluppbyggnad

Vi jobbar med ett Positionsförsvvar.

Vi ska pressa våra motståndare högt och vinna bollen så högt som möjligt.

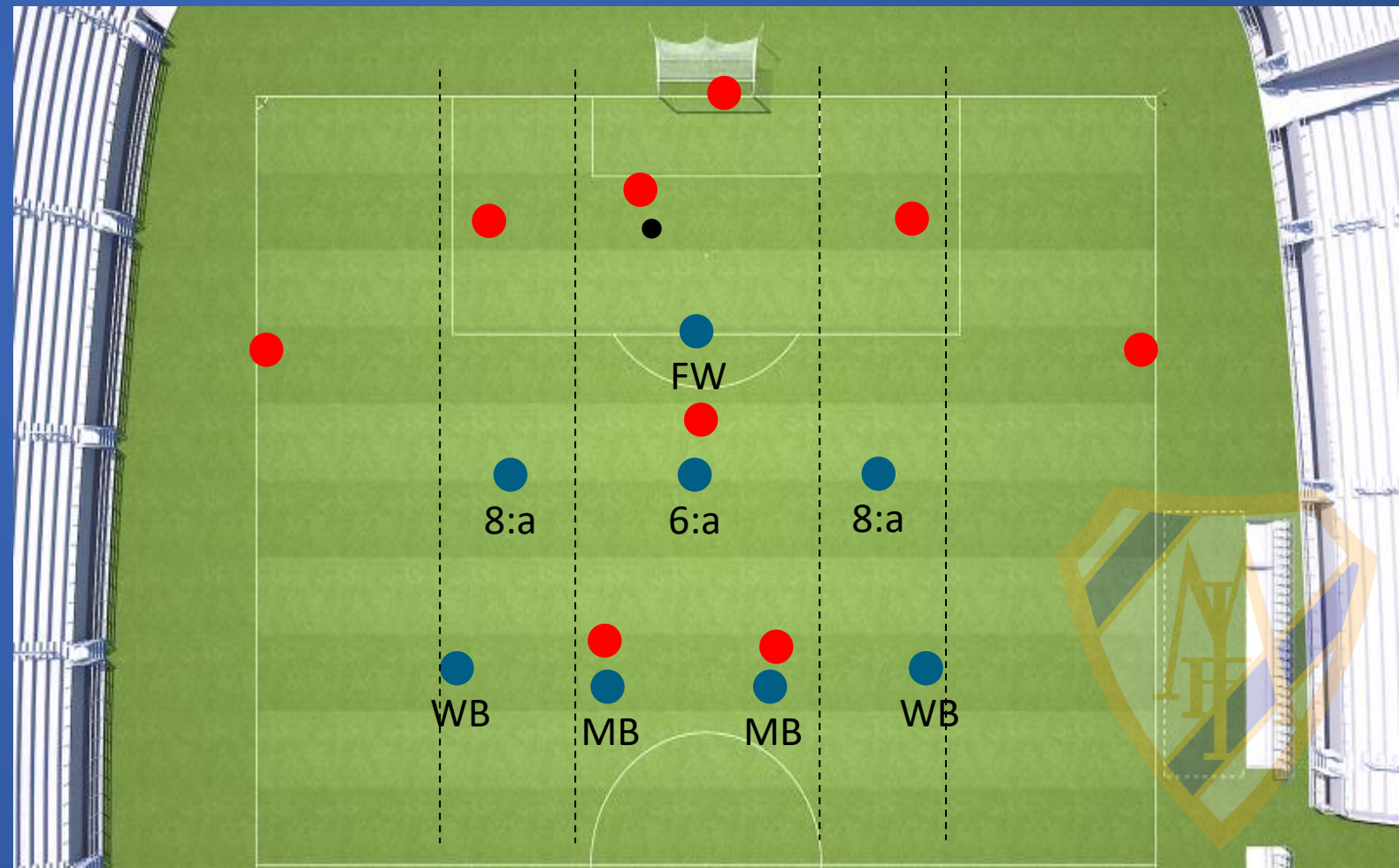
Vi ska hålla dem utanför och framför oss.

Motståndarna får INTE spela igenom oss.

Vi ska försvar i 3 korridorer.

Grundförutsättningarna Försvvarsspel:

- Nedflyttning
- Uppflyttning
- Överflyttning
- Centrerung





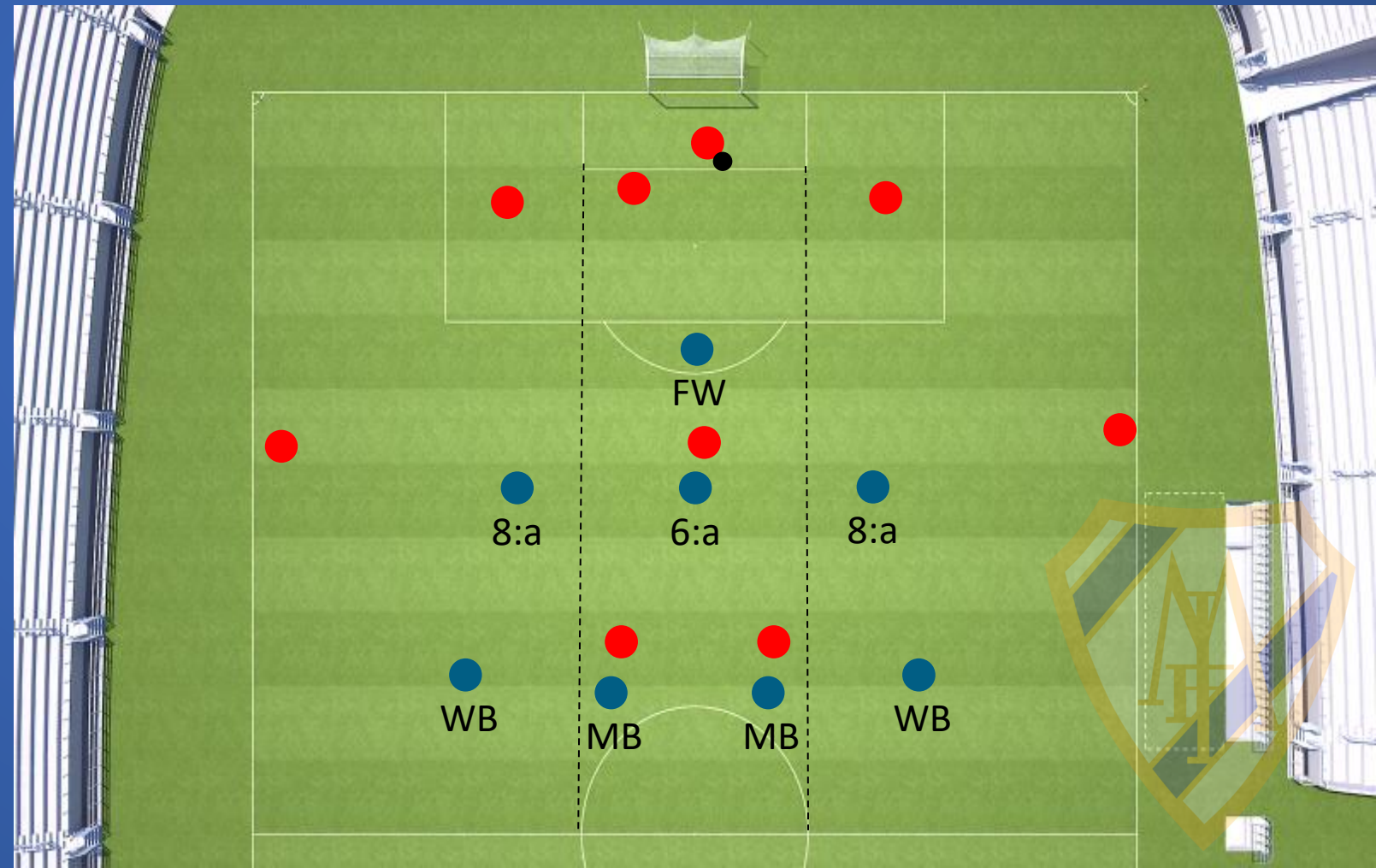
Arbetsätt- Förhindra Speluppbyggnad

Forward startar press genom att välja håll och stänga vändningen.

Övriga flyttar över så vi hela tiden försvarar i 3 korridorer..

Vi pressar inifrån och ut. Vi vill ha de ut i yttre korridor..

Här är ett exempel som visar press spelet.





Kontring & Återerövring

Arbetsätt- Kontring

Vi ska i första hand vid bollvinst på offensiv planhalva spela bollen diagonalt framåt.

Finns det INTE möjlighet så prioriterar vi att behålla bollen inom laget med en pass bakåt eller i sidled.

Arbetsätt- Återerövring

Vi ska vid bolltapp på offensiv planhalva jobba med Direkt Återerövring.

Närmast bollhållande spelare sätter press direkt vid boll tapp 2:de, 3:de och 4:de spelare letar markering närmast för att stänga in och vinna boll.

Resterande förbereder sig i OFF/DEF, ifall vi inte lyckas med återerövringen.

Här är ett exempel som visar press spelet.

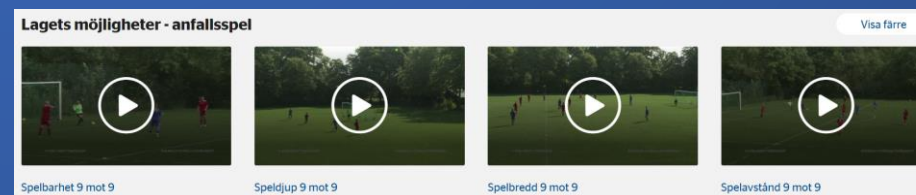
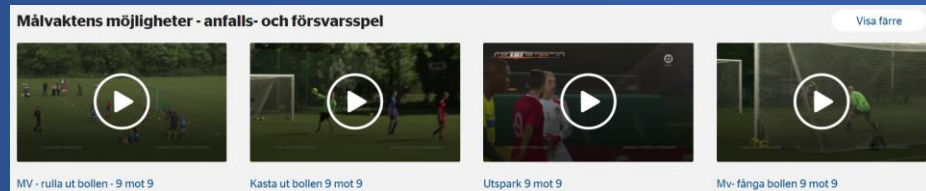




Kunskap hos spelarna

9 mot 9

Anfallsspel			Försvarsspel	
Laget				
Spelbarhet	Positionering	Väggspel	Försvarssida	Nedflyttning
Speldjup	Djupledsspel	Överlappning	Täckning	Uppflyttning
Spelbredd	Spelvändning	Avledande rörelse	Understöd	Överflyttning
Spelavstånd	Uppflyttning			Centrering
Spelaren				
Driva	Passa	Nicka	Bryta	Tackla
Vända	Ta emot bollen		Pressa	Nicka
Skjuta	Utmana, finta, dribbla		Markera	Blockera
Målvakten				
Rulla bollen			Fånga	Bryta djupledspassning
Kasta bollen			Kasta sig	Boxa
Utspark			Palming	Upphopp (fånga/boxa)
Fotbollsfys				
Koordinationsövningar med boll, stafetter och annan lek. Parövningar med den egna kroppen som belastning FIFA 11+ & Knäkontroll			Löpningar med Hastighet och rikstingsförändringar.	





Tränings innehåll

Vi ska ha GLÄDJEN i centrum.

Tema veckor

Vi ska utifrån våra tema veckor planera veckans tränings innehåll.

- **Speluppbyggnad (Laget)**
Undvik långa köer, MAX 3-4 spelare i kö.
- **Spelbarhet, Speldiup, Spelbredd, Spelavstånd & Positionering**
Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.
- **Förhindra Speluppbyggnad (Laget)**
Bollen ska alltid vara med varje övning.
- **Press, Täckning, Nedflyttning, Uppflyttning, Överflyttning & Centrering.**
- 2-3 Träningar under säsong. 1-2 träningar Innan/Efter säsong.
- **KTAGM & FRA – Komma till avslut göra mål & Förhindra och rädda avslut. (Laget)**
- **Djupledsspel, Uppflyttning, Spelvändning, Utmana, Finta och Dribbla.**
- **Återerövring & Kontring (Laget)**
- **Press, Markering, Djupledsspel, Uppflyttning.**

2 veckors perioder, utom Återerövring & Kontring bara en vecka.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

9 mot 9

90 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ , Knä kontroll, Ska bli varma.

20 MIN

- **Färdighetsövning** – Teknik, Mycket Repetion.

15 MIN

- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetsätt.

25 MIN

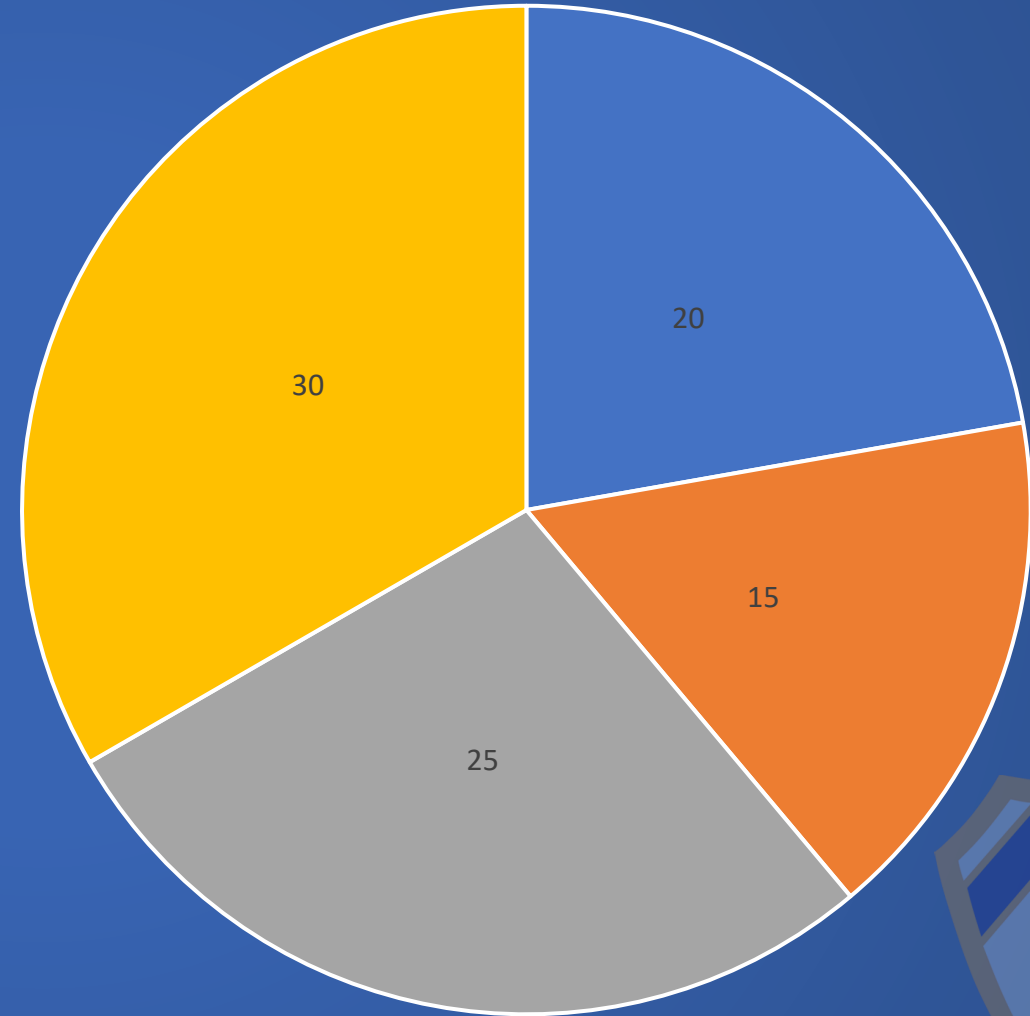
- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetsätt.

MER AV: 3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5, 6 mot 6

KOMPLITERA MED: 7 mot 7, 8 mot 8 & 9 mot 9.

30 MIN



■ Förberedelse träning
 ■ Färdighetsövning
 ■ Spelövning
 ■ Spel





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

9 mot 9

Planering av tränings ska var utifrån temaveckor och arbetsätt. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetsätt.

Tillexempel: Komma till avslut göra mål – Värdera hur vi ska ta oss in i Golden Zone.

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att på olika sätt kunna komma in i Golden Zone och göra mål beroende på var det finns yta.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel: Genom ta oss runt motståndarna om dem står centralt och komma till inlägg.

Eller genom genombrott centralt om dem står brett.

[Skapa och gör dina egna övningar HÄR.](#)





Glädje, Gemenskap & Fair Play

11 mot 11

Spelsätt





Anfallsspel

Arbetsätt- Speluppbyggnad

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss fram i plan genom variation.

- Genom motståndarna.
- Runt motståndarna.
- Diagonal, långa & korta passningar.
- Spelare i alla korridorer.

Grundförutsättningarna i Anfallsspel:

- Spelbredd
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Speldjup

Krävs för att vi ska lyckas med variation.

Sträva efter att alltid ha bollen långs marken.

Formation: MV-4-3-3





Anfallsspel

Arbetsätt- Speluppbyggnad

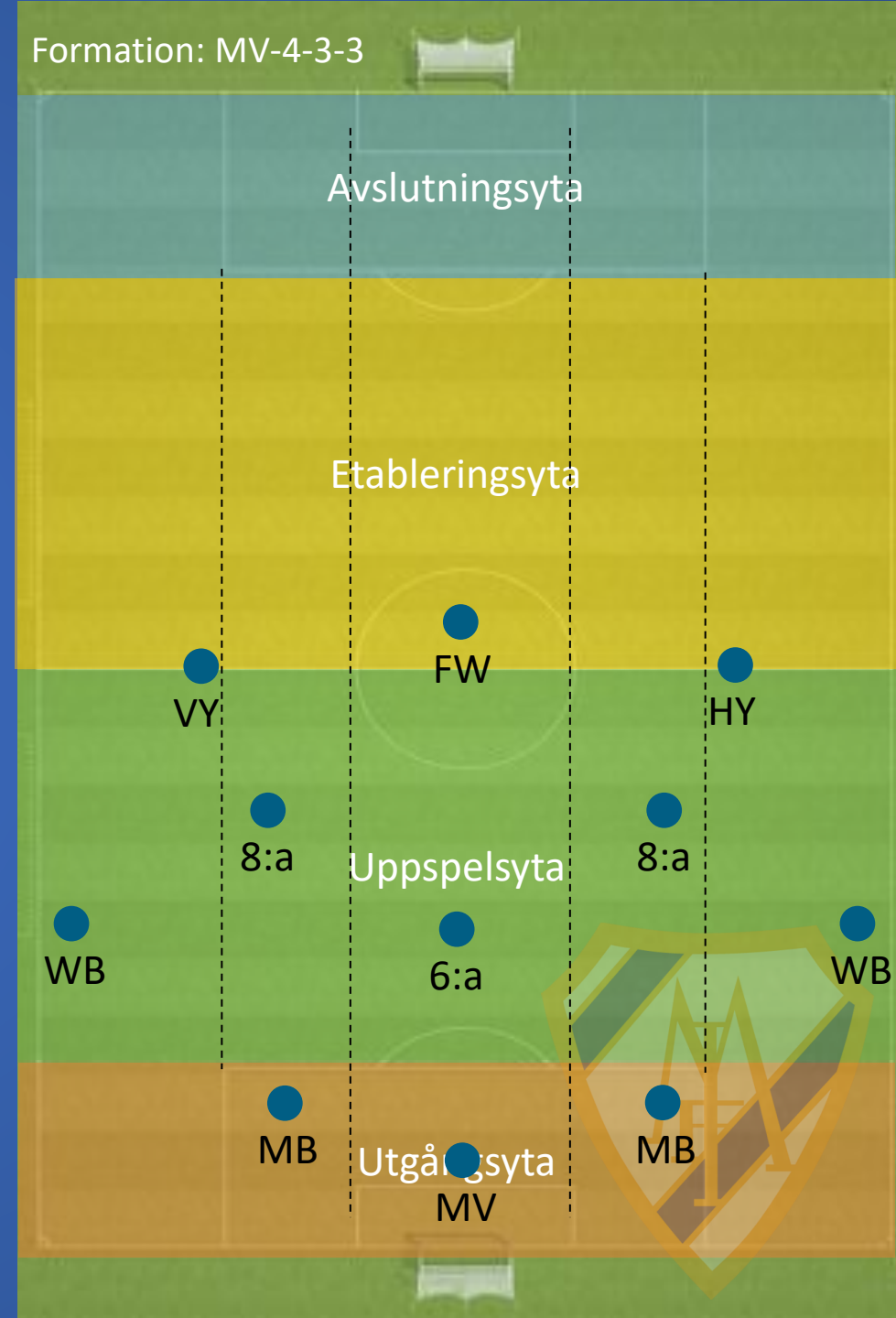
Utgångsyta– MV startar med boll.

Uppspelsyta- Vi arbetar med speluppbyggnad och spelar oss förbi deras press och tar oss uppåt i plan.

Etableringsyta – Vi etablerar spel och går framåt när vi får läge.

Avslutningsyta – Vi tar oss in i Assist zon samt Golden zon för att KTAGM.

Formation: MV-4-3-3





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Anfallsspel

Arbetsätt- Speluppbyggnad

Vi ska sträva efter att våra backar sköter uppspelen. Vilket gör att MV ALLTID rullar ut bollen.

Wingback ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor.

Forward hota med djupledslöpning.

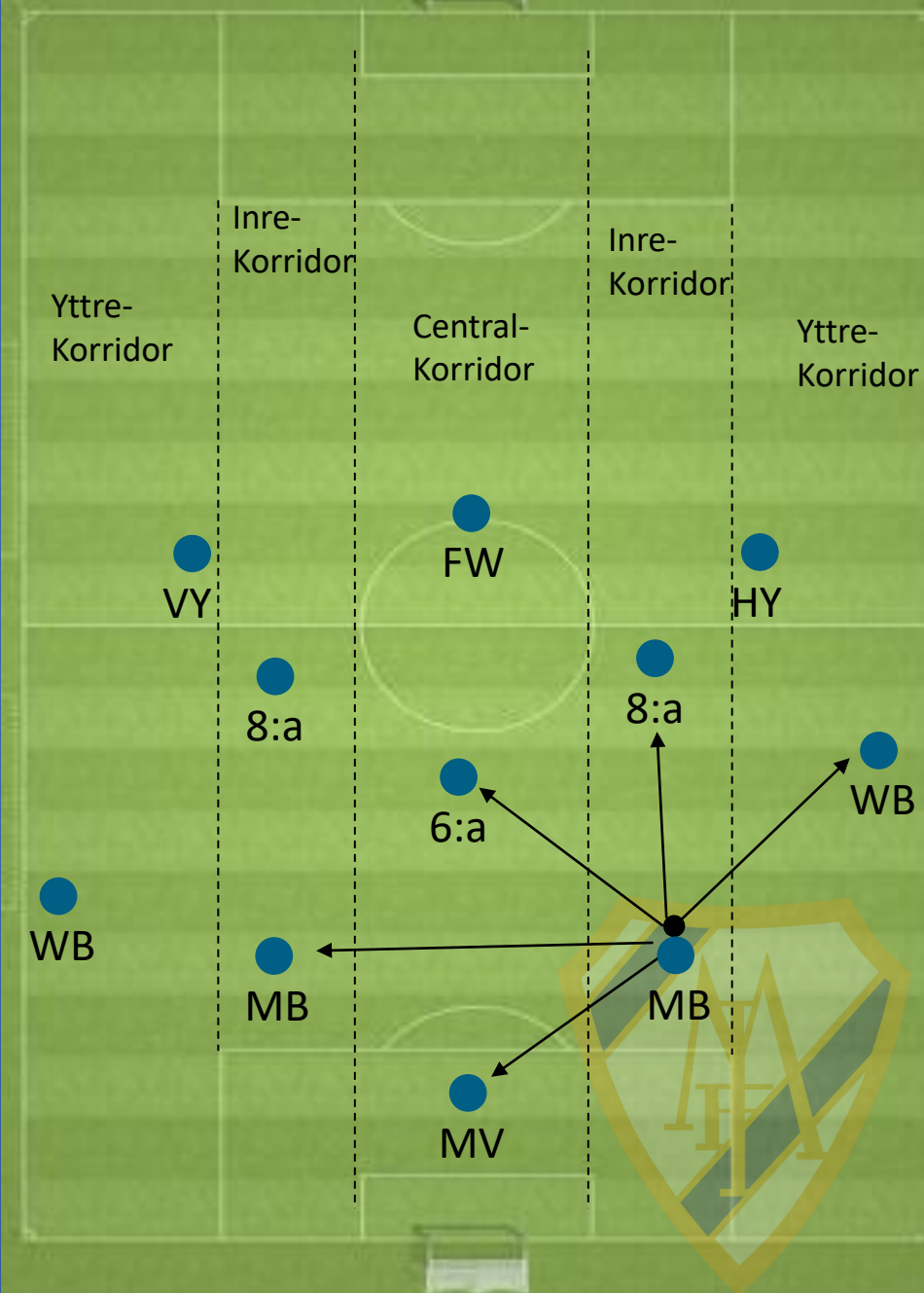
Ytter Forward hotar med djupledslöpning eller spelbar i inre/Yttrekorridor.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Sträva efter att alltid ha spelare i alla korridorer i uppspelen.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll.

Formation: MV-4-3-3





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska anfalla med alla våra spelare.

Vi ska ta oss in i Golden zone med variation genom:

- Djupledsspel
- Överlapp
- Avledande rörelse
- Utmana, Finta & Dribbla
- Väggspele
- Inlägg

Vi ska etablera spel och ta fram ta oss framåt när yta finns:

- Spelvändningar
- Uppflyttning





KTAGM – Komma till avslut göra mål

Vi ska sträva efter att ta oss in i Assist zone och Golden zone med kontroll.

WingBack ska stå för beredd och göra sig spelbar i yttre-korridor.

6:a ska vara spelbar centralt.

8:or gör sig spelbar i inre korridor. Eller hotar i djupled bakom deras ytter back.

Forward hota med djupledslöpning bakom deras centra back.

Sträva efter att spela rättvänd eller halvt-rättvänd spelare.

Uppmuntra spelarna att ta meter med bollen genom att driva fram boll när yta finns.

Våga Utmana, Finta & dribbla i en mot en situationer.





Anfallsspel

KTAGM – Komma till avslut göra mål

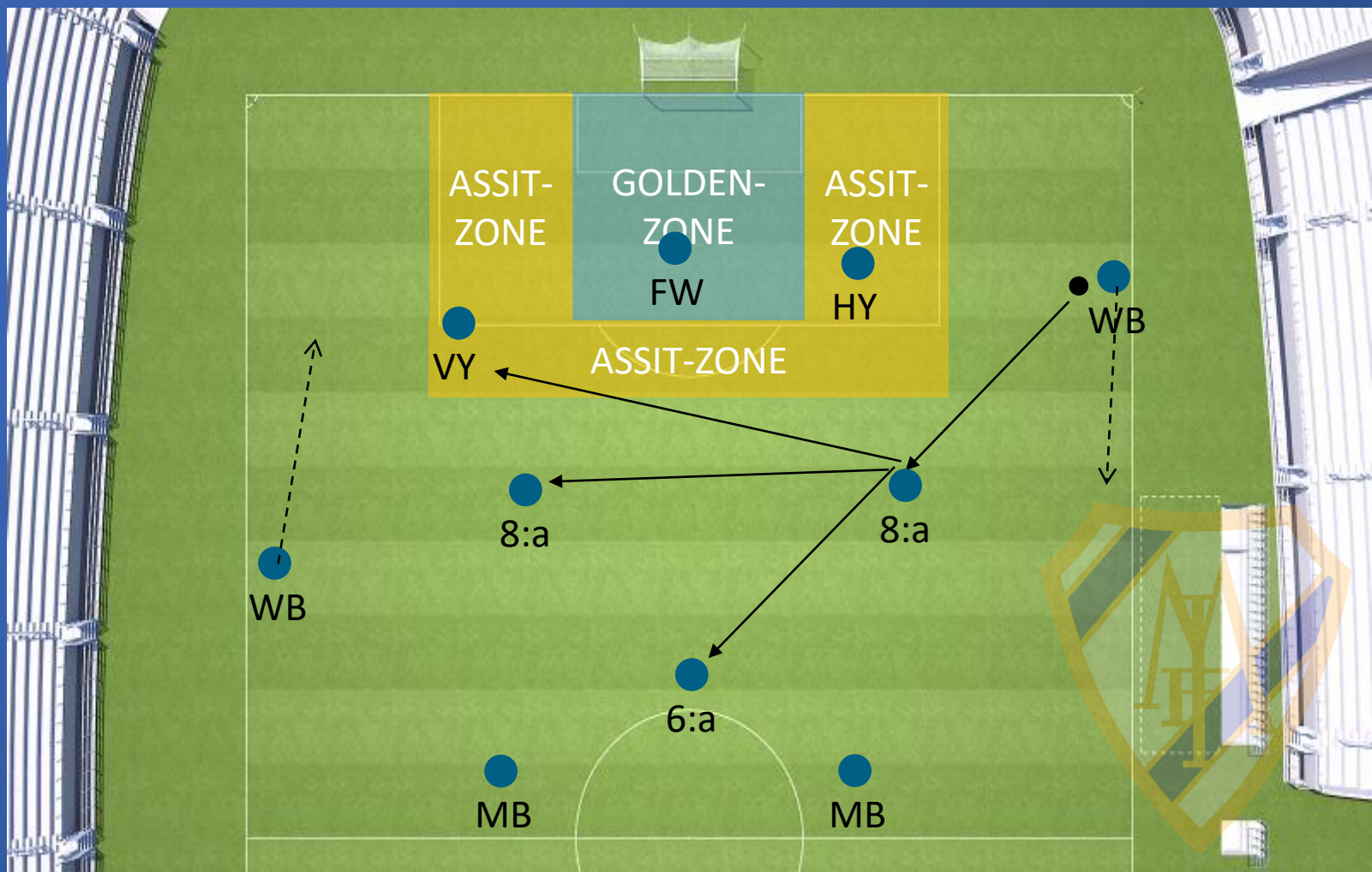
Blir det trångt och vi inte har möjlighet att ta oss in i assist zone eller Golden zone då motståndarna flyttat över ska vi göra spelvändning.

6:a står för speldjup bakåt. Samt OFF/DEFF.

WingBack på Icke bollsida står för bredd.

8:or gör sig spelbara i spelyta 2. Spelvändare

Forward och Ytter forwrad står för speldjup framåt.





Arbetsätt- Förhindra Speluppbyggnad

Vi jobbar med ett Positionsförsvvar.

Vi ska pressa våra motståndare högt och vinna bollen så högt som möjligt.

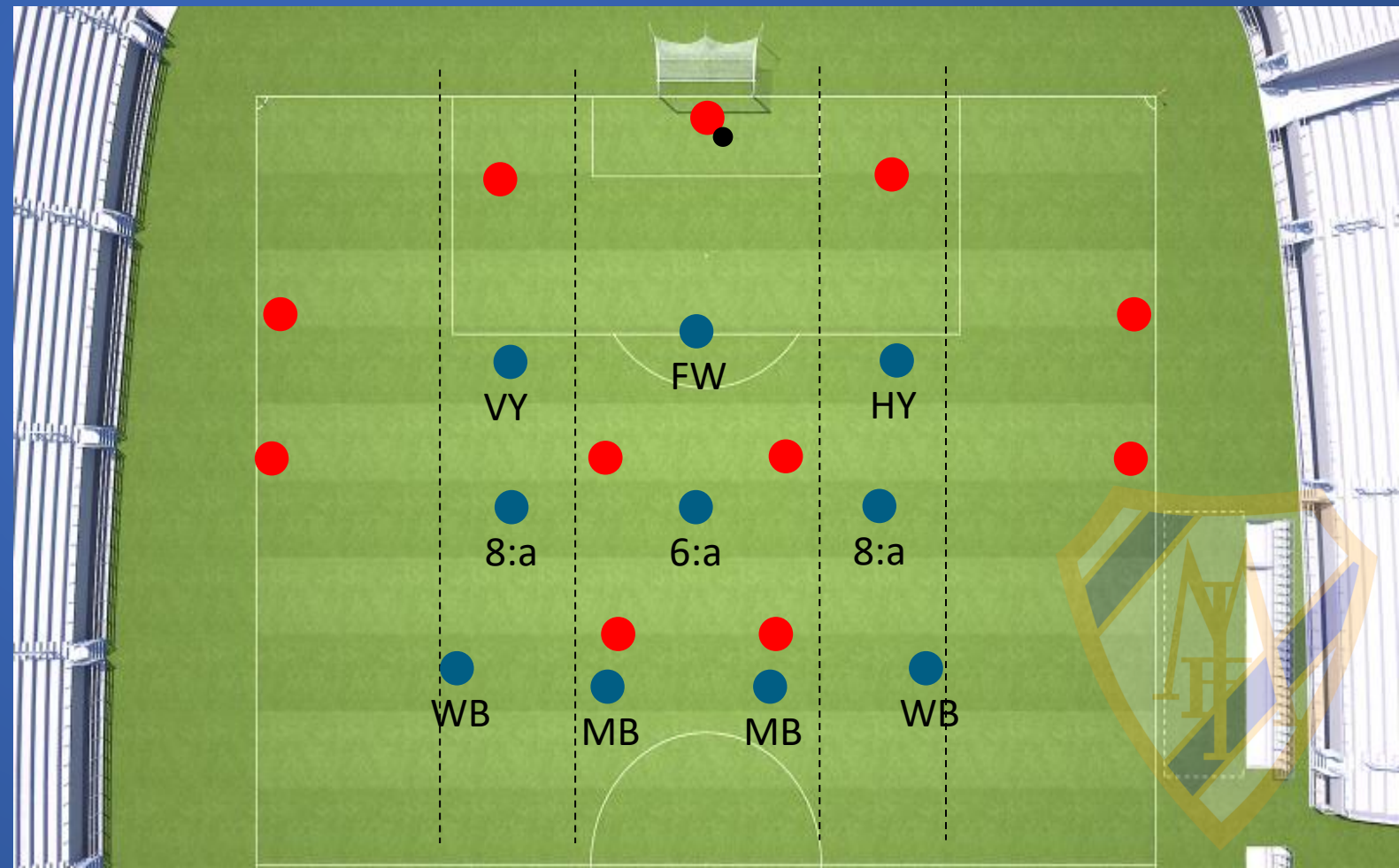
Vi ska hålla dem utanför och framför oss.

Motståndarna får INTE spela igenom oss.

Vi ska försvar i 3 korridorer.

Kollektiva försvars metoder:

- Nedflyttning
- Uppflyttning
- Överflyttning
- Centrerung



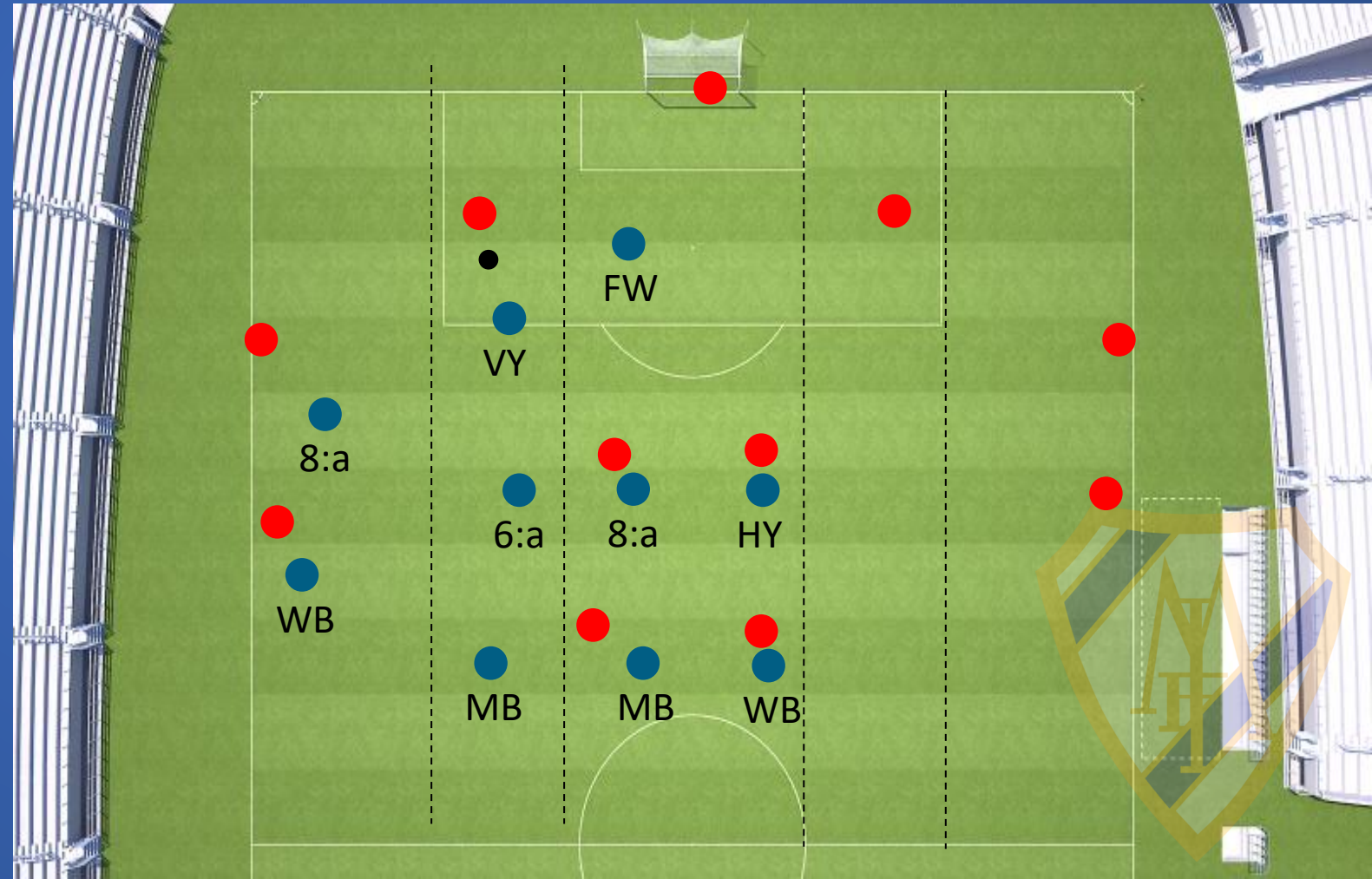


Arbetsätt- Förhindra Speluppbyggnad

Forward startar press genom att välja håll och stänga vändningen.

Övriga flyttar över så vi hela tiden försvarar i 3 korridorer..

Vi pressar inifrån och ut. Vi vill ha de ut i yttre korridor..





Kontring & Återerövring

Arbetsätt- Kontring

Vi ska i första hand vid bollvinst på offensiv planhalva spela bollen diagonalt framåt.

Finns det INTE möjlighet så prioriterar vi att behålla bollen inom laget med en pass bakåt eller i sidled.

Arbetsätt- Återerövring

Vi ska vid bolltapp på offensiv planhalva jobba med Direkt Återerövring.

Närmast bollhållande spelare sätter press direkt vid boll tapp 2:de, 3:de och 4:de spelare letar markering närmast för att stänga in och vinna boll.

Resterande förbereder sig i OFF/DEF, ifall vi inte lyckas med återerövringen.

Här är ett exempel som visar press spelet.

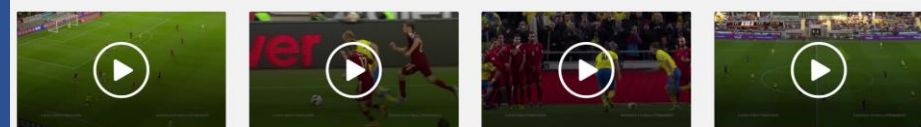


Kunskap hos spelarna

11 mot 11

Anfallsspel			Försvarsspel	
Laget				
Spelbarhet	Positionering	Väggspel	Försvarssida	Nedflyttning
Speldjup	Djupledsspel	Överlappning	Täckning	Uppflyttning
Spelbredd	Spelvändning	Avledande rörelse	Understöd	Överflyttning
Spelavstånd	Uppflyttning			Centrering
Spelaren				
Driva	Passa	Nicka	Bryta	Tackla
Vända	Ta emot bollen		Pressa	Nicka
Skjuta	Utmana, finta, dribbla		Markera	Blockera
Målvakten				
Rulla bollen			Fånga	Bryta djupledspassning
Kasta bollen			Kasta sig	Boxa
Utspark			Palming	Upphopp (fånga/boxa)
Fotbollsfys				
Koordination med/utan boll, stafetter och annan lek. Löpningar med Hastighet och riktstingsförändringar, Accelerationer och inbromsningar. Parövningar med den egna kroppen som belastning, motstånds band och lösa vikter.				
FIFA 11+ & Knäkontroll				

Spelarens möjligheter - anfallsspel



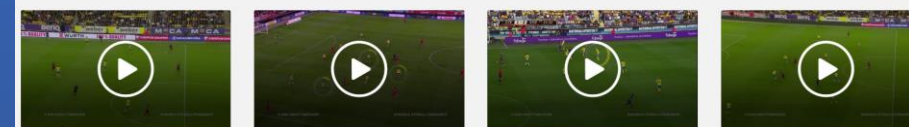
Driva 11 mot 11

Vända 11 mot 11

Skjuta 11 mot 11

Passa, långt 11 mot 11

Lagets möjligheter - försvarsspel



Försvarssida 11 mot 11

Täckning 11 mot 11

Understöd 11 mot 11

Nedflyttning, retirering 11 mot 11





Tränings innehåll

11 mot 11

Vi ska ha GLÄDIEN i centrum.

Tema veckor

Vi ska utifrån våra tema veckor planera veckans tränings innehåll.

Undvik långa köer, MAX 3-4 spelare i kö.

- Speluppbyggnad (Laget)

Få spelarna att ta många egna beslut och få dem att reflektera deras beslut.

- *Spelbarhet, Speldjup, Spelbredd, Spelavstånd & Positionering.*

Bollen ska vara med i minst 5/6 av träning. – Så max 15 minuter utan boll på en 90 minuter lång träning.

- Förhindra Speluppbyggnad (Laget)

- *Press, Täckning, Nedflyttning, Uppflyttning, Överflyttning & Centring.*

- KTAGM & FRA – Komma till avslut göra mål & Förhindra och rädda avslut. (Laget)

- *Djupledsspel, Uppflyttning, Spelvändning, Utmana, Finta och Dribbla.*

- Återerövring & Kontring (Laget)

- *Press, Markering, Djupledsspel, Uppflyttning.*

2 veckors perioder, utom Återerövring & Kontring bara en vecka.





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

11 mot 11

90 Min

- **Förberedelse träning/Uppvärmning** - Teknik, Fifa 11+ , Knä kontroll, Ska bli varma.

20 MIN

- **Färdighetsövning** – Teknik, Mycket Repetion.

15 MIN

- **Spelövning** - Spelförståelse, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetsätt.

25 MIN

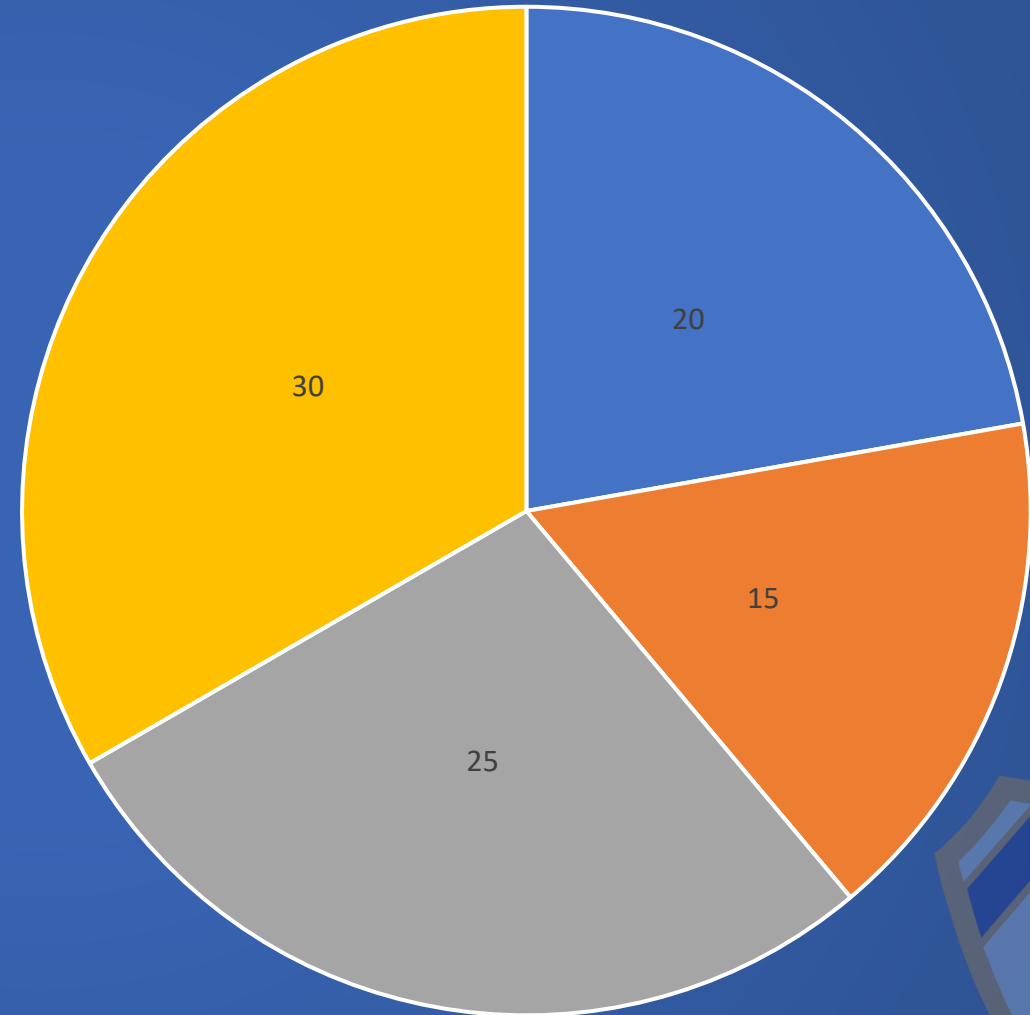
- **Spel** – Matchlika situationer, spelarna tar mycket beslut.

Sätt in Arbetsätt.

MER AV: 3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5, 6 mot 6, 7 mot 7

KOPLITERA MED: 8 mot 8, 9 mot 9, 10 mot 10 & 11 mot 11

30 MIN



■ Förberedelseträning
 ■ Färdighetsövning
 ■ Spelövning
 ■ Spel





Glädje, Gemenskap & Fair Play

Uppbyggnad av träning

11 mot 11

Planering av tränings ska var utifrån temaveckor och arbetsätt. Vi ska bygga vår träning och våra övningar kring dessa tre frågor.

VAD?

Vad vi ska träna på, ALLTID kopplat till tema vecka samt Arbetsätt.

Tillexempel: Komma till avslut göra mål – Värdera hur vi ska ta oss in i Golden Zone.

VARFÖR?

Varför tränar vi på det.

Tillexempel: För att på olika sätt kunna komma in i Golden Zone och göra mål beroende på var det finns yta.

HUR?

Hur utför vi det?

Tillexempel: Genom ta oss runt motståndarna om dem står centralt och komma till inlägg.

Eller genom genombrott centralt om dem står brett.

[Skapa och gör dina egna övningar HÄR.](#)

