



Så tränar och spelar vi 11 mot 11 (15-19 år) - kollektivt spel med hela laget



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I speluppbyggnaden ska vi...

...uppfylla grundförutsättningarna (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup).
...använda spelvändningar.
...skapa spelbarhet i alla ytor.
...erbjuda djupledsspel framåt.

I kontringar ska vi snabbt...

...erbjuda speldjup framåt/bakåt.
...skapa spelbarhet i spelyta 2 & 3.
...spela kontrollerade pass.
...skapa spelbarhet i flera korridorer.

I återerövringen ska vi snabbt...

...pressa bollhållaren.
...förhindra passningsalternativ.
...hålla lagdelarna korta.
...förhindra spel framför/bakom backlinjen.

I förhindra speluppbyggnad ska vi...

...uppfylla grundförutsättningarna (pressa, markera, täcka, understöd)
...samla laget i lagdelarna.
...förhindra spel genom lagdelarna.
...kommunicera mellan spelarna.
...samla laget i de tre korridorerna närmst bollen.

För att komma till avslut och göra mål ska vi...

...genomföra de flesta av avsluten med disciplin i och runt straffområdet ex. genom skott direkt, väggspel eller instick genom att bl.a. samarbeta och kommunicera samt vinna returtagning.
...genomföra löpningar i straffområdet.

För att förhindra och rädda avslut ska vi...

...förhindra avslut i och runt straffområdet genom att bl.a. med disciplin samarbeta, kommunicera samt att vinna returtagning.
...genomföra "Man-man"-markering i och runt straffområdet.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget

Spelbarhet	Positionering	Väggspel
Spelbredd	Positionsbyten	Uppflyttning
Speldjup	Avledande rörelse	Djupledsspel
Spelavstånd	Korslöpning	Överlappning
Spelvändning	Motrörelse	Instick



Färdigheter för laget

Försvarssida	Uppflyttning
Täckning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	

Färdigheter för spelaren

Driva	Vända	Utmåna (finta & dribbla)
Skjuta	Passa	1 mot 1
Ta emot bollen	Proprioception	Nicka



Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa	1 mot 1
Markera	Tackla	Blockera
Nicka		

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	



Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp (fånga & boxa bollen)

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
Löpning med uthållighet, hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på och utanför planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	3 - 4
Träningens längd	60 - 90 minuter
Träningens innehåll	Match likt, taktiskt, positions anpassat, koordination, kondition, snabba omställningar
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel
Ledarutbildning	UEFA C, SvFF Mv D-C, Supercoach, NPF
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, Kost

