

2024-03-10

LAGMÖTE

Wattholma IF dam



Wattholma IF
1921

KVÄLLENS MÖTE

- Årsplanering
- Spelsätt
- Lagregler
- Laguttagning
- Kommunikation
- Lagaktiviteter
- Övrigt



Wattholma IF
1921

ÅRSPLANERING

Träningar

- KG tisdagar och torsdagar, 1800-1930
- Änglavallen VÅR tisdagar och torsdagar, 1830-2000
- Änglavallen HÖST tisdagar och torsdagar 1800-1930
- Eventuellt fysträning söndagar

4-5 Träningsmatcher mars-april

12 Seriematcher

Höstsemester - ca 1 oktober - 15 november

Konstgräs en träning i veckan 15 november - v.9

Futsal för de födda 2005 och efter - nov-mars

Sommarlov juli

Fre 3 maj	Iron	Borta	
Tors 16 maj	Gusk	Borta	
Fre 24 maj	Östhammar	Borta	19:00
Sön 2 juni	Österlövsta	Hemma	16:00
Lör 8 juni	Töff	Borta	13:00
Sön 16 juni	Tärnsjö	Hemma	15:00
Ons 19 juni	Iron	Hemma	19:00
Fre 23 aug	Gusk	Hemma	18:30
Sön 1 sep	Östhammar	Hemma	16:00
Fre 6 sep	Österlövsta	Borta	18:30
Sön 15 sep	Töff	Hemma	16:00
Sön 22 sep	Tärnsjö	Borta	14:00

Övrigt?

Cup?

Träningsmatcher under säsong?



Wattholma IF
1921

ÖVRIGA ÅTAGANDEN

Bilbingo - 2-3 spelare/bilbingo på onsdagar. Ett pass/år/spelare

Bemanning kiosk matchdagar

Sälja klubbrabatten två gånger/år

SPELSÄTT

Hur vill vi spela fotboll?

Prata i grupper om 4 i 4 minuter och välj ut ord enligt nedan

Anfallsspel - 3 ord

Försvvarsspel - 3 ord



Wattholma IF
1921



ARBETSSÄTT ANFALLSSPEL

Spelbarhet
Spelavstånd
Speldjup
Spelbredd
Snack



Speluppbyggnad

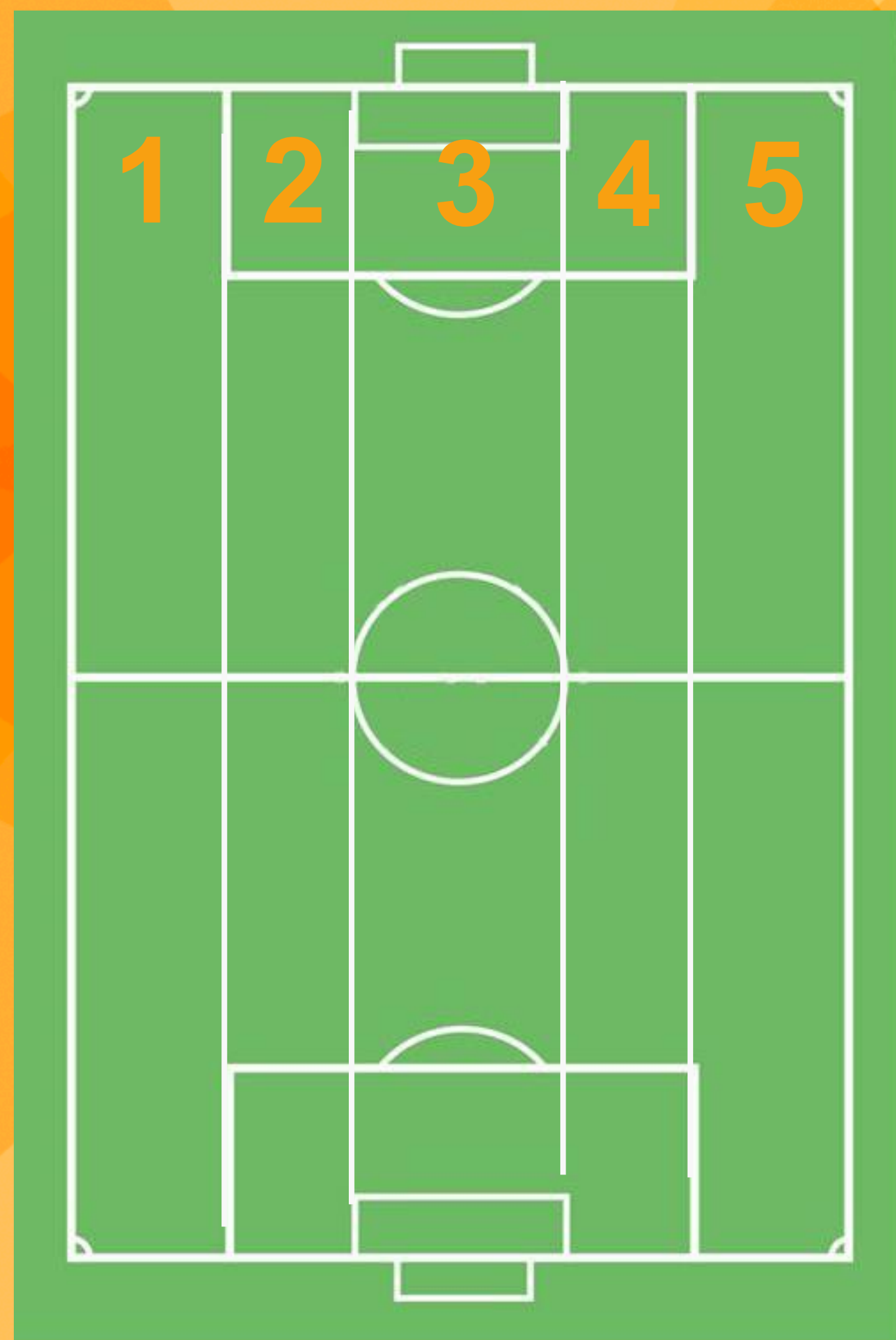
- Spelare i alla korridorer
- Speldjup framåt och bakåt
- Spelbarhet
 - Bollhållare under press - minska avståndet
 - Bollhållare ej under press - bakom motståndarnas linje
- Sök spelare med bäst fördel
 - Bakom motståndare
 - Centrala korridorer
 - Samma spelyta med bättre fördel

Spelvändningar

Numerärt överläge

ARBETSSÄTT ANFALLSSPEL

Spelbarhet
Spelavstånd
Speldjup
Spelbredd
Snack



Kontring

- Spelare i alla korridorer så snabbt som möjligt
- Prioritera centrala korridorer
- Spelbarhet
 - Bollhållare under press - minska avståndet
 - Bollhållare ej under press - bakom motståndarnas linje
- Sök spelare med bäst fördel
 1. Bakom motståndare
 2. Centrala korridorer
 3. Övrig fördel

Uppflyttning!

Djupledslöpningar!

Korridorer

Yttre korridorer: 1 & 5
Inre korridorer: 2 & 4
Centrala korridoren: 3



ARBETSSÄTT ANFALLSSPEL

Komma till avslut och göra mål

- Ta oss till Assist zone
- Så många spelare som möjligt i GZ
- Snabba och bestämda avslut när läge ges



ARBETSSÄTT FÖRSVARSSPEL - FÖRHINDRA SU

Positionsförsvaret (med inslag av markeringsförsvaret)

Press - Varför?

- Styra motståndarna till de yttre korridorerna
- Förhindra motståndaren att spela bollen framåt
- Stressa till misstag
- Bromsa bollhållaren
- Erövra bollen

Press - Hur?

- Spelare närmast bollhållaren pressar
- Maximal hastighet
- Centrala spelare pressar centrala spelare
- Yttrar pressar i ytterspelare

Triggers - signaler på "hårdare press"

- Felvänd motståndare
- Boll i luften
- Lång passning i sidled
- Passning bakåt
- Missad passning/mottagning

Kollektiva försvarsmetoder

- Centrering
- Uppflyttning
- Nedflyttning
- Överflyttning

Jätteviktigt med maximal hastighet i dessa kollektiva förflyttningar!

ARBETSSÄTT FÖRSVARSSPEL - ÅTERERÖVNING

Direkt återerövring

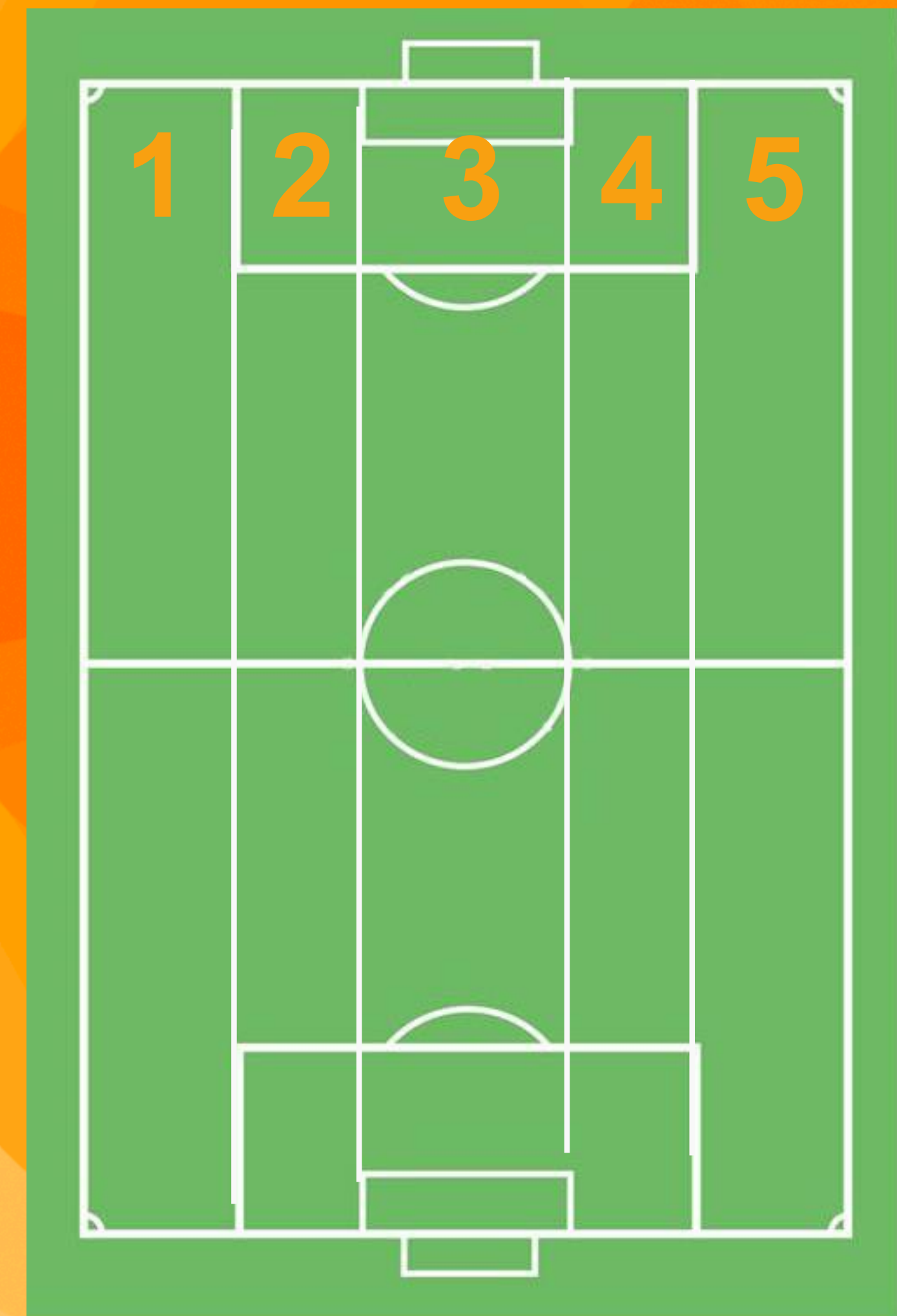
- Snabbt in i intensiv press!
- Fortsatt intensiv press till motståndarna fått kontroll

Press - Hur?

- Spelare närmast bollhållaren pressar
- Maximal hastighet
- Centrala spelare pressar centralt
- Yttrar pressar i ytterzoner

Markering

- Spelare i de/den närmaste korridorerna markerar motståndare för att begränsa passningsalternativ



ARBETSSÄTT FÖRSVARSSPEL - FÖRHINDRA/RÄDDA AVSLUT

Positionerings med prioritering:

1. Förhindra avslut
2. Rädda avslut

Press - Hur?

- Spelare närmast bollhållaren pressar
- Maximal hastighet

Markering

- Markeringsförsvar i eget straffområde
- Fokus på kort avstånd



LAGUTTAGNING

När får man spela match?

Matchredo

- **Träningsnärvaro - även engagemang**
- **Fysisk status**
- **Kunskapsnivå**



Wattholma IF
1921

KOMMUNIKATION

Hur ska vi nå varandra?

- **Lagchatt**
- **Snap?**
- **Whatsapp?**

Övrigt: laget.se



Wattholma IF
1921

LAGREGLER

Prata i grupper om 4 i 10 minuter om vilka regler vi ska ha i laget.

Hur ska vi bete oss mot varandra?

Vad är viktigt för laget som helhet?

Hur ska vi bete oss mot motståndare och domare?

Vad gäller för träningar och matcher?

Andra regler?



Wattholma IF
1921

LAGAKTIVITETER

Prata i grupper om 4 i 5 minuter om vad vi kan hitta på som inte gäller fotboll.



Wattholma IF
1921

ÖVRIGT

Fler engagerade runt laget

- Fystränare
- Lagledare
- Planera kioskpersonal
- Sköta klubbbrabatter
- Bilbingoplanering
- Fler tränare
- Osv

— Matchkläder



Wattholma IF
1921