

5. VINNA INSIDA

Rikta spelet mot att nå centrala ytor på vår väg framåt samt vinna ytan mellan motspelare och respektive mål i anfall och försvar.

För att vinna insida krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.



6. PASSNINGSSPEL

Genom passningar sätta andra i bättre situationer än sig själv.

För bra passningsspel krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

PASSNINGSSPEL

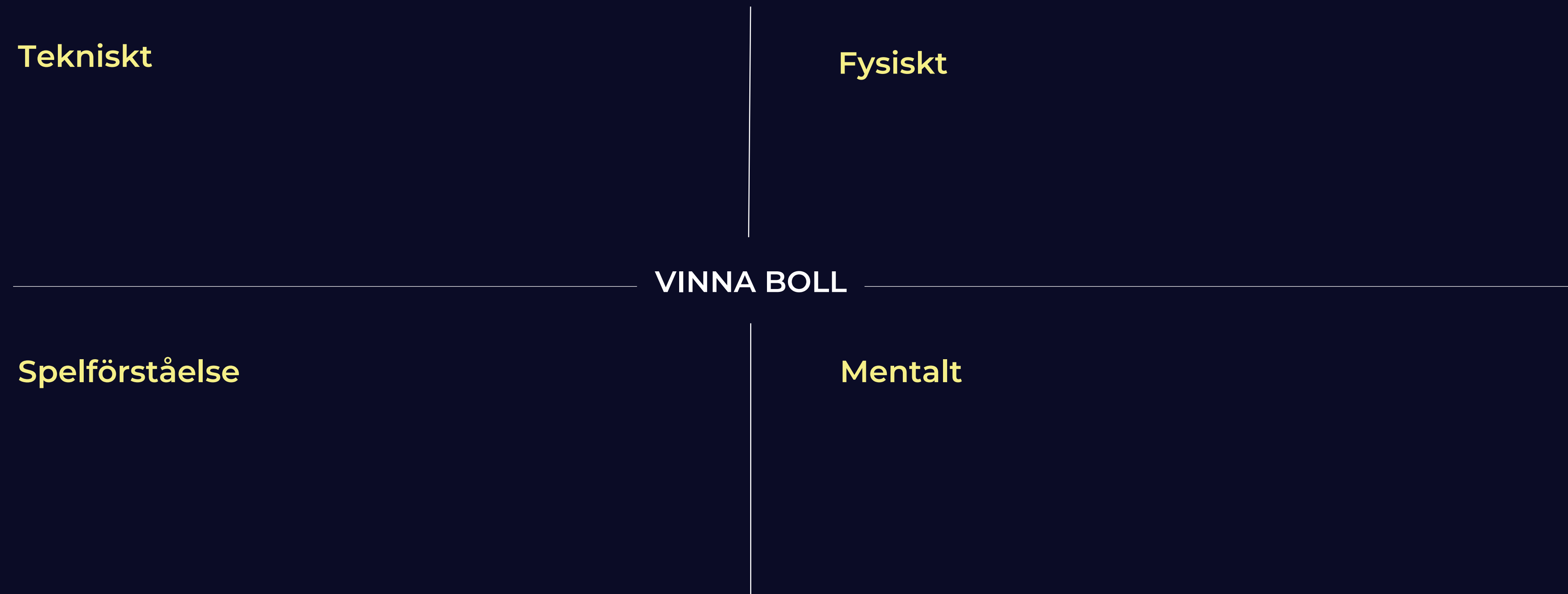
Spelförståelse

Mentalt

7. VINNA BOLL

Pressa/stoppa motståndare och vinna lösa bollar och äga yta.

För att vinna boll krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.



8. FÖRHINDRA MÅL

Förhindra mål= försvara mål och målvakt samt täcka skott.

För att förhindra mål krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

FÖRHINDRA MÅL

Spelförståelse

Mentalt

MÅLVAKT

DEFINITIONER

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Bollhantering | Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll. |
| 2. Returer | Kunna följa och hitta bollen efter räddning samt hantera efterföljande sekvens situationsanpassat. |
| 3. Ta bollen framåt | I anfallsspelets alla delar ta bollen mot motståndarnas mål i syfte att skapa möjlighet till målchans. |
| 4. Förflyttningar | Med olika tekniker kunna förflytta sig situationsanpassat. |
| 5. Positionering | Med såväl kroppsposition som placering i målet kunna spela blockande och räddande. |
| 6. Utkast | Med olika tekniker kunna sätta utspelare i bättre lägen än sig själv. |
| 7. Aktiv som försvarare | Med kommunikation och agerande kunna bidra till ett kollektivt bra spel. Vid behov kunna täcka bakyta för "Bollvinst 3". |
| 8. Trafikhantering | Hantera såväl med- som motspelare i närområdet med intag av information och lämplig positionering. |

1. BOLLHANTERING

Skapa trygghet i olika moment utifrån bollens position och läge.

Öga-hand-koordination samt bekvämlighet med boll.

Tekniskt

Fysiskt

Spelförståelse

Mentalt

2. RETURER

Kontrollera kroppshållning och balans vid returtagning samt styra bollen bort från målet

Kunna följa och hitta bollen efter räddning samt hantera efterföljande sekvens situationsanpassat.

Tekniskt

Fysiskt

RETURER

Spelförståelse

Mentalt

3. TA BOLLEN FRAMÅT

Utmana motståndare genom ett snabbt spel.

Att ta bollen framåt för en målvakt i ett tidigt skede är ofta ett underskattat moment.

Tekniskt

Fysiskt

Spelförståelse

Mentalt

4. FÖRFLYTTNINGAR

Förflyttningar kräver bra teknik, balans och bra spelförståelse

Bra förflyttningar krävs, fysiska och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

FÖRFLYTTNINGAR

Spelförståelse

Mentalt

5. POSITIONERING

För en positionering krävs en bra balans och förståelse för situationen under match.

En bra positionering krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

Positionering

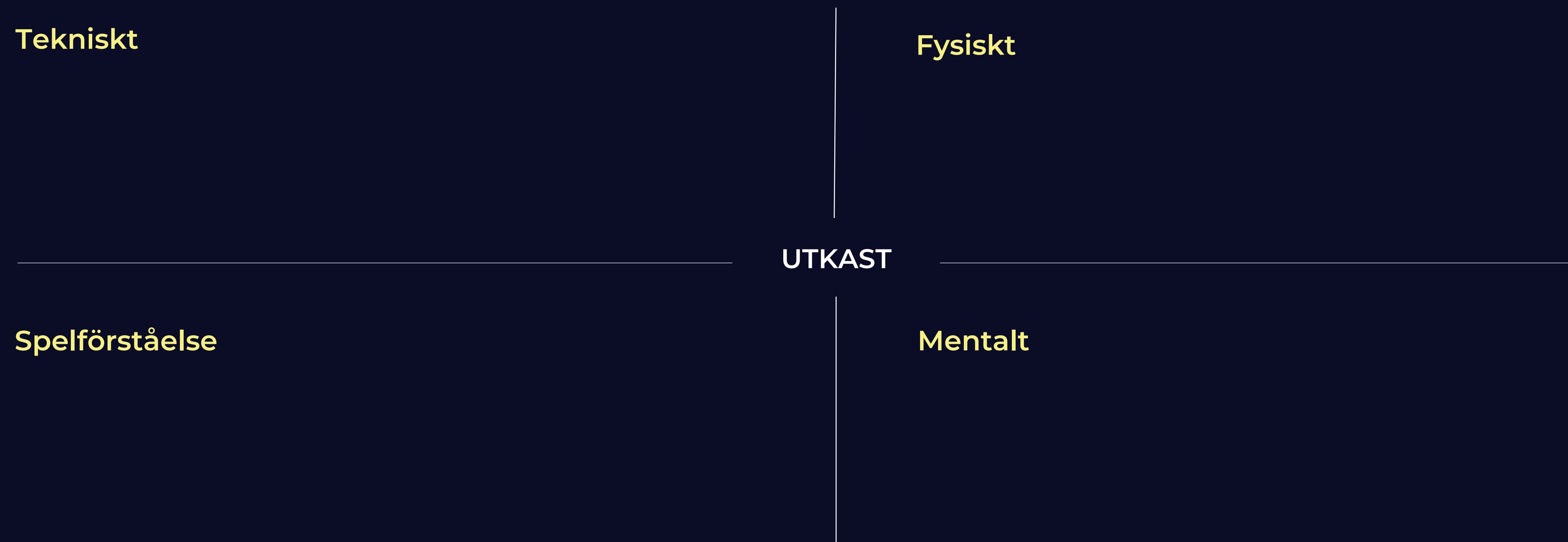
Spelförståelse

Mentalt

6. UTKAST

Målvaktens första agerande ska vara att hitta en offensiv lösning

Ett utkast krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.



7. AKTIV SOM FÖRSVARARE

Rädd/stoppa motståndare och bollar ta lösa bollar och äga din yta.

För att vara aktiv försvarare som målvakt krävs teknik, spelförståelse, fysik och mentala förmågor.

Tekniskt

Fysiskt

AKTIV SOM
FÖRSVARARE

Spelförståelse

Mentalt

8. TRAFIKHANTERING

[11:26] Niklas Nordén (SIBF)

Trafikhantering= få koll på motståndarhot samt ta hjälp av egna utespelare.

För att kunna läsa av och förflytta sig krävs tekniska och fysiologiska egenskaper men även spelförståelsemässig och mental kompetens.

Tekniskt

Fysiskt

TRAFIKHANTERING

Spelförståelse

Mentalt

SPELSYSTEM

PRINCIPSTYRT SPELSYSTEM

Spelet styrs av principer snarare än positioner

Principerna kan kompletteras med grundpositionering, gärna med varierade positioner.

Att skapa en för tidig selektion om vilken position en spelare ska ha på planen hämmar ofta utvecklingen. Back, center eller forward är sällan de begrepp som bidrar till mångfaldiga spelarter. Att använda sig av principer bidrar istället till fler positionsbyten, möjligheten till lättare utvärdering av spelaren samt enklare feedback gör så att spelaren enklare kan klara av inlärningsprocessen.

I nedan kapitel talar vi om enklare principer kopplat till spelet och spelaren istället för att fokusera på just positionen.

FÖRSVARSPRINCIPER

1. Press på bollhållaren = spelaren närmst bollen sätter press på motståndaren över hela planen.
2. Dubbla understöd = de två spelare närmst bakom "pressspelaren" täcker upp på varsin sida om denne för att kunna bryta passningar eller möta upp med ytterligare press om "pressspelaren" blir passerad (för då är man själv kanske närmsta spelare och ska således pressa enligt princip 1).
3. En spelare "centralt bakom understöd" = den fjärde spelaren håller ihop laget för att minska ytor att spela mellan våra fyra spelare. Den kan också få funktionen av "libero" om motståndarna lyckats passa en längre passning förbi våra högre spelare. Blir då "liberon" närmst bollen pressar den bollhållare enligt princip 1.
4. En spelare "centralt längst bak" = Vid spel 5-5, separera rollerna "centralt bakom understöd" och "libero-rollen" i princip 3. Lägg istället till en spelare centralt längst bak.

ANFALLSPRINCIPER

1. Hellre många anfall än långa anfall. Låt bollen ta så många genvägar som den kan fram till motståndarens mål. Finn ut om passningar, dribblingar eller utmaningar är bästa sättet att nå målet.
2. Ta bollen framåt framåt och inåt. Försök komma på insidan av din motståndares spelsystem för att skapa förflyttningar och svårigheter i markeringsspelet för motståndaren.
3. Skapa en rättvändhet hos bollförare emot motståndares mål och inåt planen = Daylight. Oavsett var på planen vi befinner oss så vill vi söka en positionering som innebär att kroppen alltid är rättvänd emot målvakt.
4. Avsluta direkt om möjligt. Försök ha så snabb release på bollen som möjligt.

TRÄNA PÅ SPELSYSTEM

Att träna på spelsystem grundar sig i individens kunskaper tillsammans med sina medspelare. Att bygga ett principstyrt spelsystem underlättar spelarutvecklingen samt utvecklar individens egna beslutsfattande utifrån hur de läser av olika situationer. Sträva därför efter att försöka få enkelhet till mer komplexa situationer för att tränas succesivt och stegvis.

På samtliga ungdomsnivåer eftersträvas i enkelhet att om vårt lag inte har bollen så vill vi ta tillbaka den och om vårt lag har bollen så vill vi så snabbt som möjligt ta den till motståndarens mål. Undvik att använda sifferkombinationer kring spelsystemet då spelarna oftast blir given en färdig mall för hur de ska röra sig på planen, dvs för mycket "streck och pilar". Det arbetssättet utvecklar oftast inte spelaren i samma utsträckning.

Bryt därför ofta ner spelet i sekvenser om 1vs1, 2vs2, 3vs3. för att lättare kunna ge återkopplingar till individer kring det principstyrda spelsystemet. Överför vidare detta till 5vs5 och 4vs4 för att skapa en helhet och symbios mellan de olika länkarna på plan som tillsammans uppfyller de principer som beslutats.

VERKSAMHETSPLANERING

UTVÄRDERING AV VERKSAMHETEN

Det är viktigt att utvärdera verksamheten på regelbunden basis både från ledar- och spelarperspektiv. Samt att ta action på de som framkommer i utvärderingarna.

Glädje

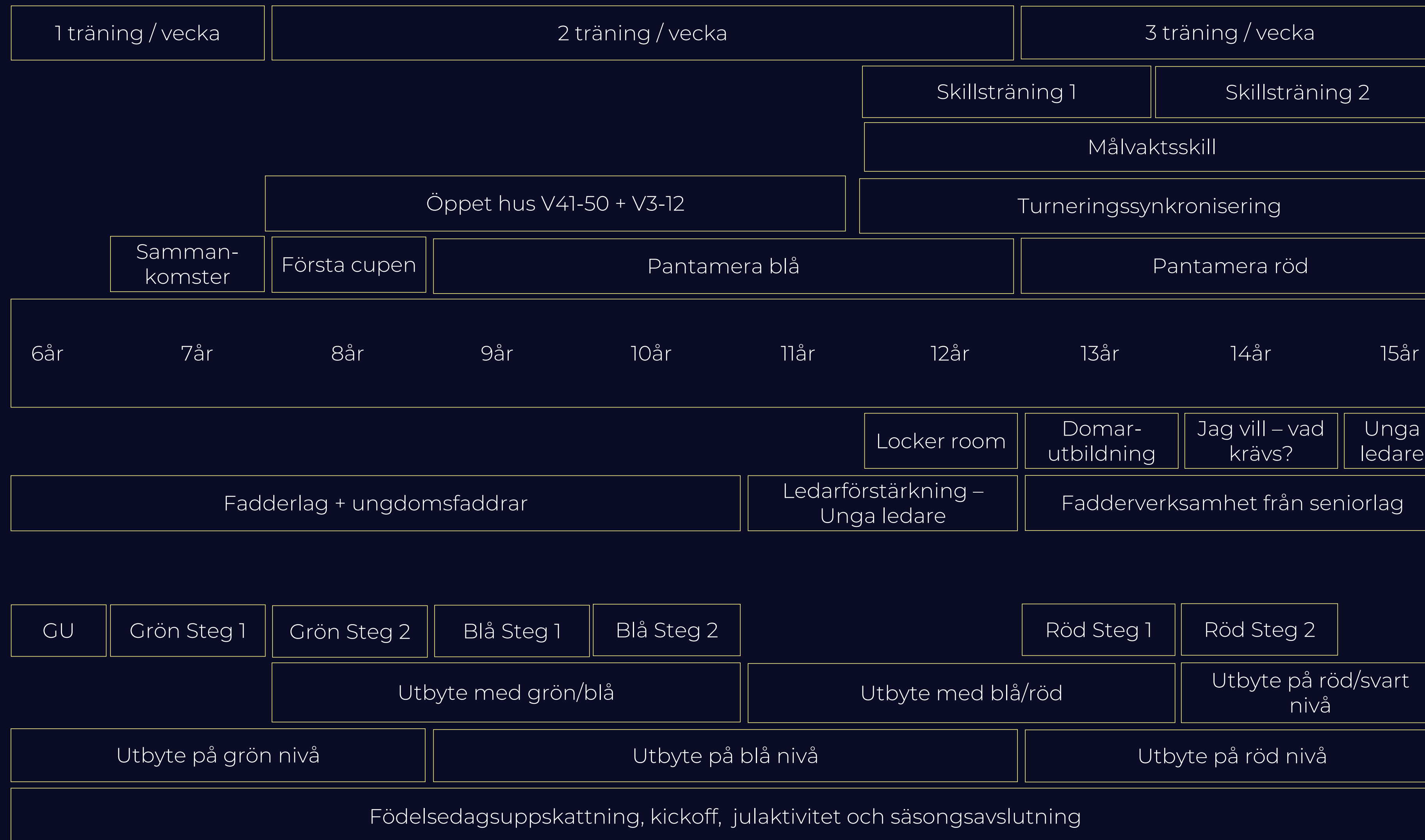
Trygghet

Tränarskap

Utveckling

Ledarskap

EXEMPEL PÅ TIDSLINJE I FÖRENINGEN



EXEMPEL PÅ SÄSONGSPLANERING FÖR LEDARE



EXEMPEL PÅ SÄSONGSPLANERING OCH PERIODISERING

Exempel på säsongspanering utifrån fokusområden. Att skapa en tydlig röd tråd genom att veta vad som ska tränas när gynnar både utveckling och skapar en enkelhet för ledare och spelare

Veckoplanering

Säsongstart - v. 43 F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7, F8 **v. 44-50** F1+F1, F2+F2, F3+F3, F4+F4. **v. 51-2** F5+F5, F6+F6. **v. 3-9** F7+F7, F8+F8

Augusti

September

Oktober

November

December

Januari

Februari

Mars

April

Utespelare

1. Duellspel med boll
2. Göra mål
3. Ta bollen framåt
4. Spelbarhet
5. Vinna insida
6. Passningsspel
7. Vinna boll
8. Förhindra mål

Målvakter

1. Bollhantering
2. Returer
3. Ta bollen framåt
4. Förflyttningar
5. Positionering
6. Utkast
7. Aktiv som försvarare
8. Trafikhantering

F= Fokusområde. Det vill säga F1 är Duellspel med boll + Bollhantering.

NAMN NAMNSSON

Titel

xxxx.xxxxxxx@xxxxxx.xx

Tel: +468-514 274 36

Mobil: +46XXX XX XX XX