Speltid

Här kommer en kort summering gällande de olika delarna som vi coacher  
använder oss av gällande speltid.

1. Närvaro.  
   Har man haft en vecka med tex sjukdom eller mkt skolarbete, vilket gjort att man inte kunnat närvara speciellt mkt veckan innan match, så är det något vi väger in i vilka som spelar/hur mkt speltid man får.
2. Motståndet.  
   Olika lag har olika styrkor. Vissa är stora, vissa är snabba. Vi försöker sätta ihop  
   ett lag som vi tror kan matcha motståndet. Detta är dock en väldigt liten del.
3. Vad händer i matchen?  
   Här har vi den absolut största delen som avgör hur mkt speltid varje spelare får.  
   Vi behöver hela tiden se till att vi har speciella spelartyper på plan. Det gäller allt från  
   försvar till anfall, och allt däremellan.   
   Returtagning, ta upp boll mot press, vara aggressiv i anfall, följa vår spelplan men också   
   attackera, jobba hem snabbt i förvar, och spela bra försvar.  
     
   Under en match kan det vara att en spelare kommer in och inte är mentalt beredd.  
   Om man under kort tid passar bort många bollar, misslyckas med att fånga bollar visar  
   det att spelaren inte är ”beredd”. Samma sak i försvar, om man missar plocka upp sin spelare  
   eller spelar slött försvar, visar det på samma sak.   
   Även när vi ställer upp i press måste man veta sin position, vara beredd på de instruktioner   
   som vi coacher ger laget.  
   Om man misslyckas med den mentala biten, att vara beredd, blir det snabbt att man får mindre speltid. Alla blir av med bollen, men det är skillnad om det beror på att motståndet är väldigt duktigt, eller att man själv är slarvig. Sådant tittar vi coacher på hela tiden. Positiv inställning till göra ett hårt jobb är mycket viktigt.

Är det match måste man var BEREDD från första sekunden man kliver in på plan.

1. Hålla tempot uppe!  
   Under en match spelar vi försvar, och vi spelar anfall. Hela tiden är det viktigt att man tar i och jobbar hårt, snabba riktingsförändringar i anfall och jobba hårt i försvar för att inga motståndare ska stå fria.  
   Men minst lika viktigt är det i omställningarna, dvs det som händer mellan försvar och anfall.  
   Efter en förlorad boll är det viktigt att man springer hem, snabbt. Både reagera snabbt och att verkligen springa snabbt.   
   Nästan lika viktig är omställningen från försvar till anfall, men att springa hem är det absolut viktigaste. Gör man inte det jobbet bör det inte bli många fler minuter under en period eller två.
2. Sist men inte minst, med allt detta som står i texten ovanför, så finns det en regel som alltid är bra att ta med sig. Man FÅR inte speltid. Man FÖRTJÄNAR speltid.  
   Med det menar vi att alla, hela tiden, behöver jobba för att för sin speltid, vill man spela mer måste man kämpa mer, göra allting lite bättre hela tiden.   
   Vi är 15 spelare i truppen , alla tränar hårt, alla kämpar om speltid, det är vad du som spelare presterar här och nu som gäller. Som ni säkert märker är det väldigt sällan vi startar med samma 5 spelare. Vi hittar olika varianter, och ger hela tiden olika spelare chansen till att få mer speltid. Vi vill vinna varje match, och alla, oavsett hur många minuter man är på plan, behöver ge 100% hela tiden.  
     
     
   / J-A och Daniel