

Kickoff

Säsong 26/27

Ledare

Anton Hafström

Elin Stark De La Barra

Sanna Höglund

Sebastian Gustafsson

Träningsupplägg

Tisdagar 17:50-19:30 Idrottshuset D-hallen

17:50-18:30 Utomhus – löpning, knäkontroll, axelkontroll

18:30-19:30 Inomhus – tematräning

Onsdagar 18:20-20:00 Ljungarum

18:20-19:00 Utomhus – löpning, knäkontroll, axelkontroll

19:00-20:00 Inomhus – tematräning

Fredagar 17.00-18.30

17.00-17.30 Utomhus – löpning, knäkontroll, axelkontroll

17.30-18.30 Inomhus – fys, koordination, styrka, snabbhet mm.

Obligatorisk uppvärmning utomhus.

Målsättning för säsongen

I anfall arbetar vi för att spela med högre tempo och skapa fler enkla avslut.

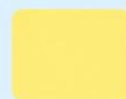
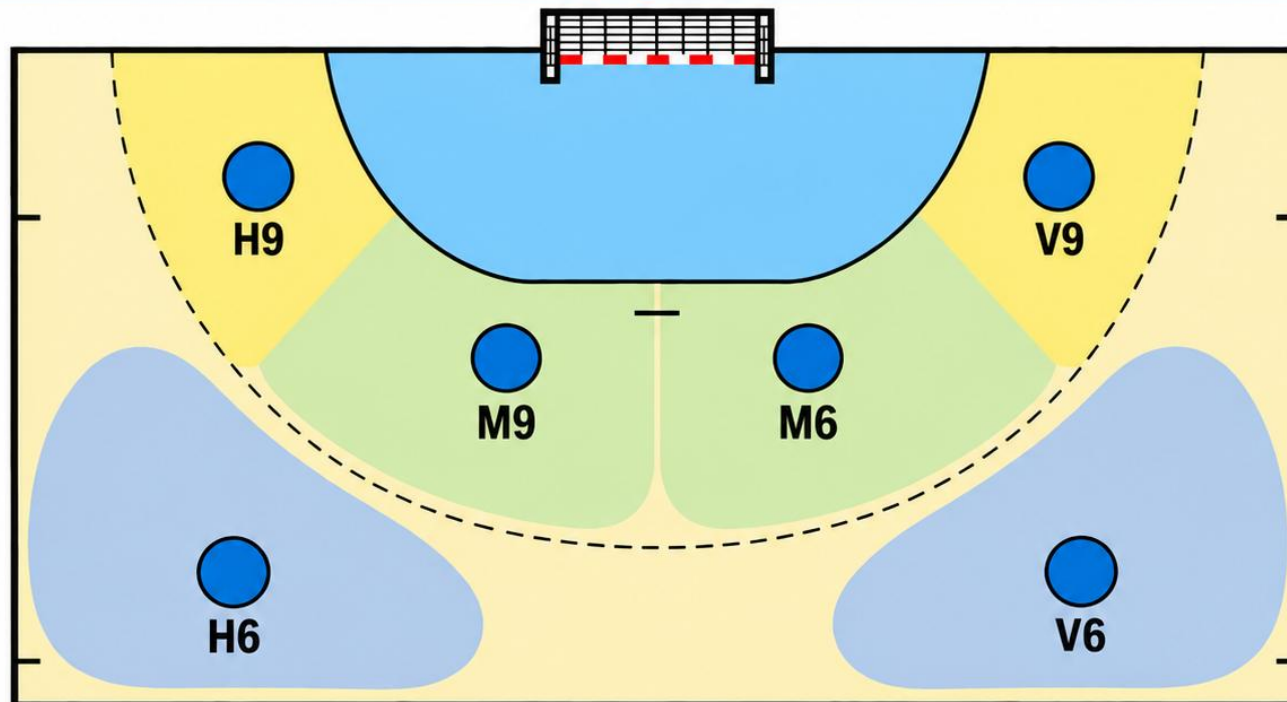
- Vi ska bli bättre på att upptäcka luckor, våga gå igenom när möjligheten finns
- Förstå att en satsning börjar med rörelse innan man får en passning
- Viktigt att samarbeta och sätta sina lagkamrater i bra lägen
- Förstå positionen M6 och utveckla samspelet mellan niometersspelare och mittsexan

I försvar är målet att bli riktigt skickliga på ett offensivt 4–2-försvar.

- Förstå sin position och zon i försvaret
- Snedställa och styra spelet så att avsluten tas från sämre lägen ute på kanterna
- Samarbeta och prata med varandra i försvaret

VÅRT FÖRSVAR – ZONER

Var har jag ansvaret?



H9 och V9 – bakre zon

Hålla koll på sin kant, hålla koll på inspring och hjälpa till inåt.



M9 och M6 – central zon

Stötta, täcka mitten, hjälpa varandra.



H6 och V6 – yttre högre zon

Pressa, styra utåt, stoppa genombrott, sno bollen.



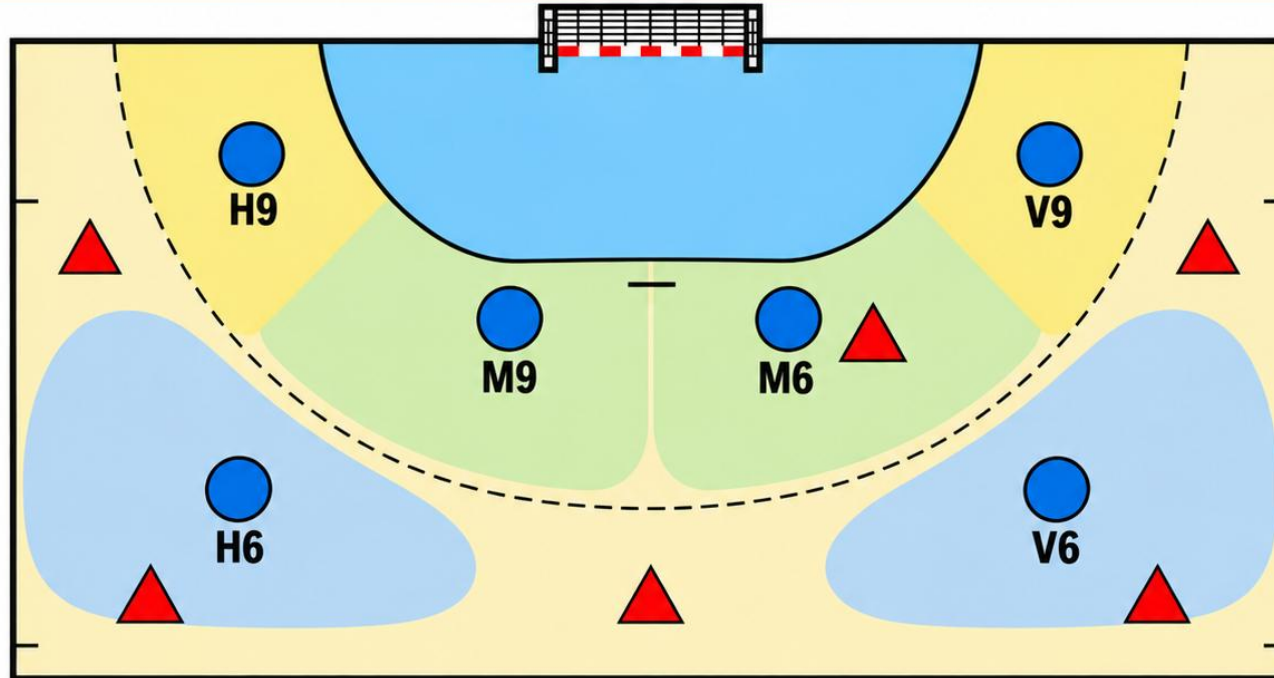
Samarbete vinner matcher!

Prata med varandra i försvaret.
Hjälp varandra och täck upp
om det behövs.

Du kan lämna din zon för att stötta
en lagkamrat.

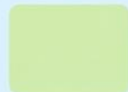
VÅRT FÖRSVAR MED MOTSTÅNDARE

Zoner och positioner i spel (6 mot 6)



H9 och V9 – bakre zon

Hålla koll på sin kant, hålla koll på inspring och hjälpa till inåt.



M9 och M6 – central zon

Stötta, täcka mitten, hjälpa varandra.



H6 och V6 – yttre högre zon

Pressa, styra utåt, stoppa genombrott, sno bollen.



Samarbete vinner matcher!

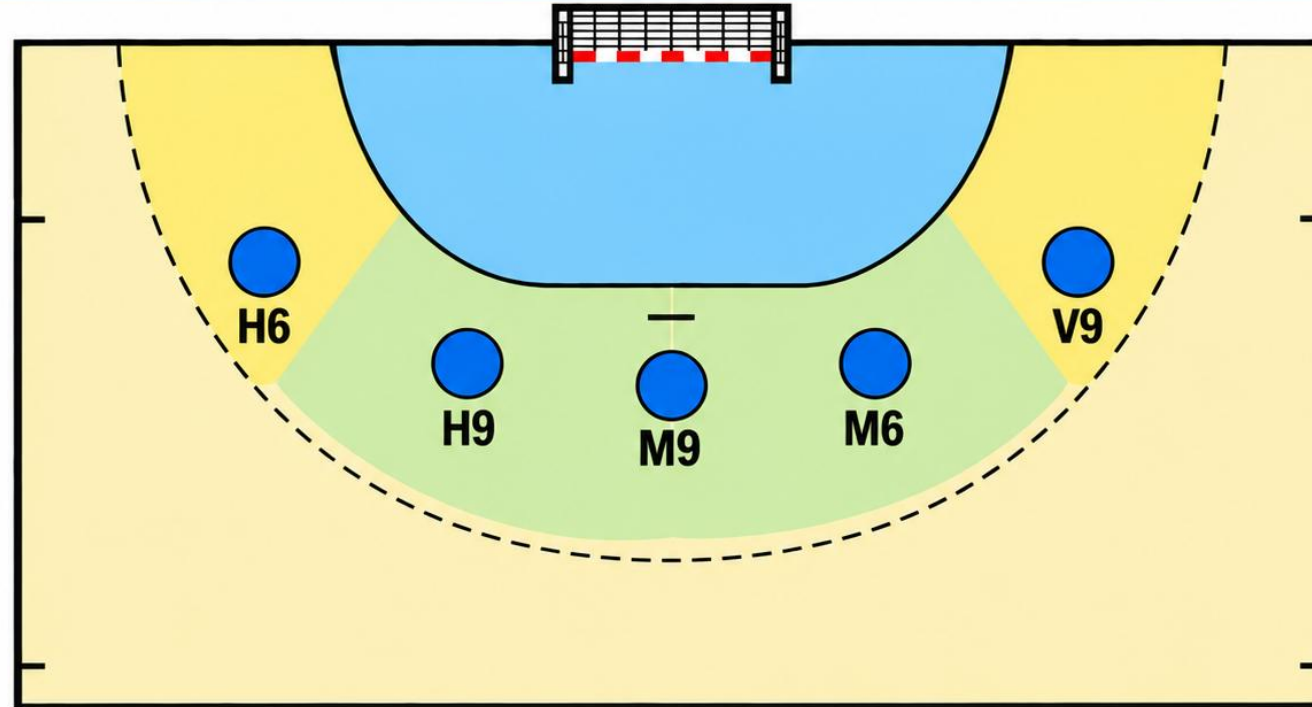
Prata med varandra i försvaret.

Hjälp varandra och täck upp om det behövs.

Du kan lämna din zon för att stötta en lagkamrat.

VÅRT FÖRSVAR – 5-0

Vid en spelare mindre (utvisning)



H6 och V9 – yttre zon

Hålla koll på sin kant, stötta, hjälpa till inåt vid behov.



H9, M9 och M6 – central zon

Tillsammans i mitten, stötta, täcka och hjälpa varandra.



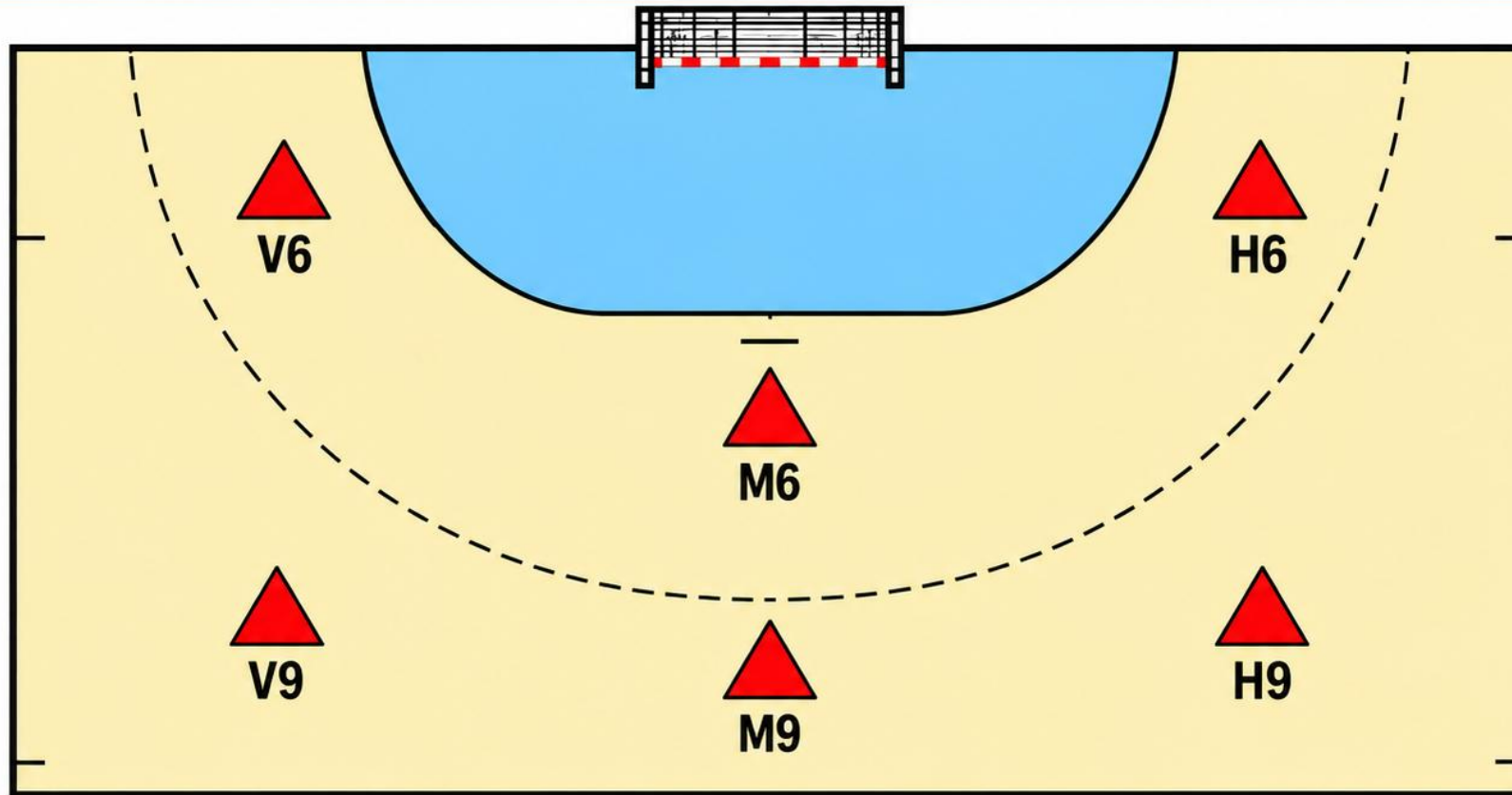
Samarbete vinner matcher!

Prata med varandra i försvaret.
Hjälp varandra och täck upp om det behövs.

Håll en jämn fördelning och var kompakt.

VÅRT ANFALL – GRUNDUPPSTÄLLNING

6 spelare (3-3)



Bredd



Rörelse



Samarbete



**Få fart
på bollen**



Skapa lägen



Ha mycket fart i anfallet!
Dra på dig en försvarare
och släpp vidare bollen.
Sätt andra i läge och
kom till enkla avslut.

Värdegrundsarbete

Gemenskap

- Vad kan vi göra för att **alla ska känna sig välkomna** i laget?
- Vad gör vi om någon står ensam eller inte riktigt kommer in i gruppen?

Värdegrundsarbete

Hur vi pratar med varandra

- Hur peppar vi varandra i laget?
- Vad kan vi säga till en kompis som missar ett skott eller tappar bollen?
- Finns det saker man **inte ska säga** till en lagkompis?

Värdegrundsarbete

När det går som vi har tänkt oss

- Hur vill vi att laget ska agera när det inte går så bra på match?
- Vad kan vi göra om någon blir arg eller ledsen?
- Hur kan vi hjälpa en kompis som har en dålig dag?
- Vad betyder det att **inte ge upp**?

Värdegrundsarbete

På match

- Hur vill vi bete oss mot motståndare?
- Hur pratar vi med domaren även när vi inte håller med?
- Hur kan de som sitter på bänken hjälpa laget?

Välja lagkaptener

Vem tycker du...

- får andra att känna sig välkomna?
- peppar när det går dåligt?
- lyssnar på andra?
- vågar ta ansvar?
- sprider bra energi?
- hjälper laget att hålla ihop?
- är en bra förebild?

Det finns många olika sätt att vara en bra lagkapten. Det är inte en tävling om vem som är bäst – ni röstar på den person ni tror kan hjälpa vårt lag på ett bra sätt.