



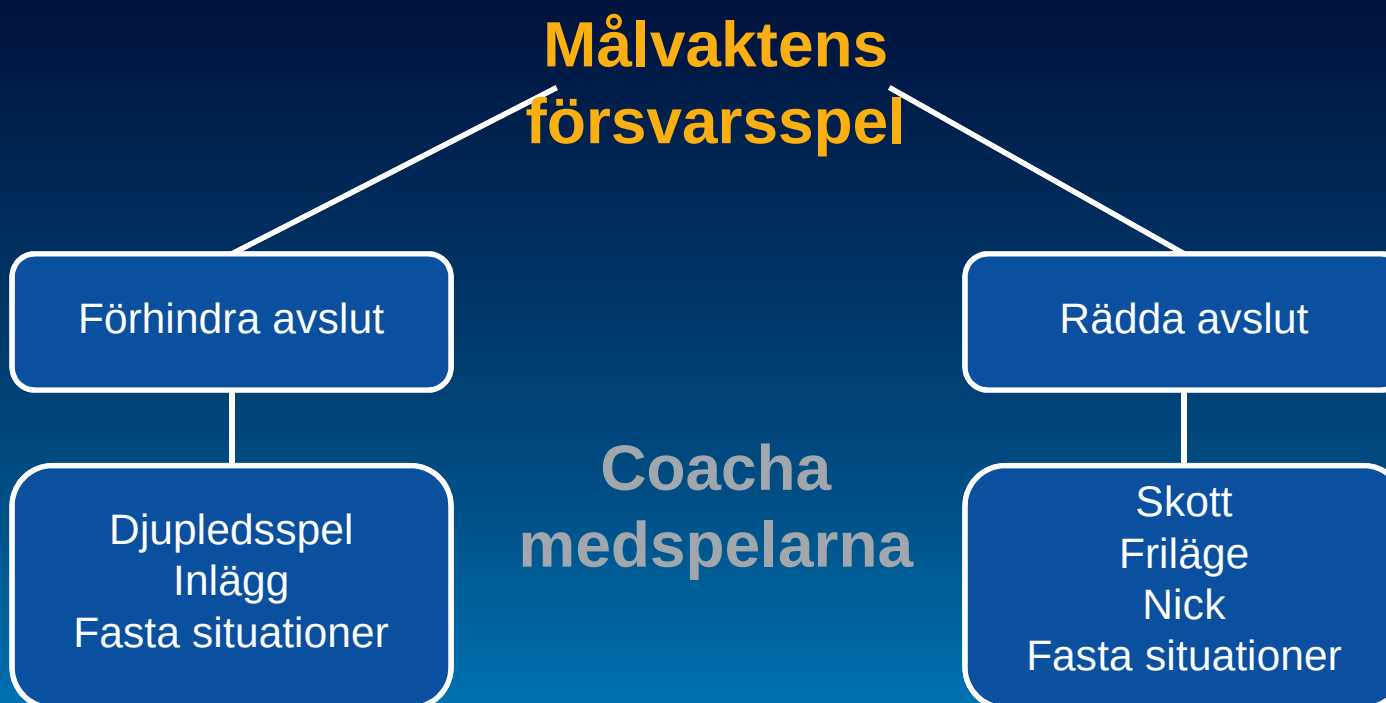
TRÄNARUTBILDNING B-DIPLOM UNGDOM PROGRAM

KURSDAG 4

08.30 – 09.00	Inledning – Reflektioner från Kursdag 3
09.00 – 10.30	Teori 7 – Spelsystem Försvvarsspel
10.30 – 11.00	Fika
11.00 – 12.30	Praktik 7 – Försvvarsspel. Positionsförsvvar
12.30 – 13.30	Lunch
13.30 – 15.00	Teori 8 – Fasta situationer Tränarens förhållningssätt under match/Analys
15.00 – 15.30	Paus
15.30 – 16.30	Teori 9 – Matchfixing Utvärdering
16.30 – 17.30	Avslutning

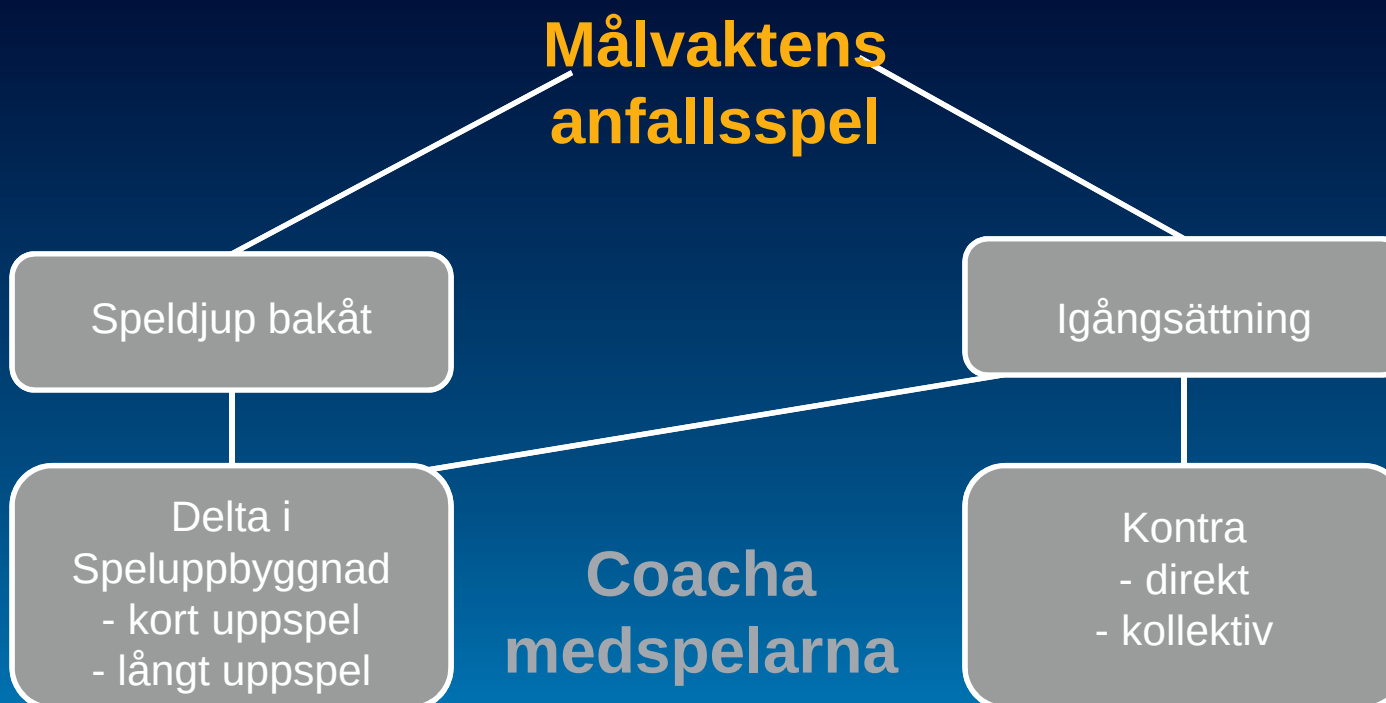


MÅLVAKTENS UPPGIFTER I FÖRSVARSSPELET





MÅLVAKTENS UPPGIFTER I ANFALLSPELET



SAMTALA OCH REFLEKTERA



- a. Vilken träning tycker du krävs för att utveckla målvaktens förmåga att förhindra avslut?
- b. Hur viktiga tycker du att målvaktens fysiska egenskaper är i försvarsspelet?
- c. Hur vill du att din målvakt ska delta i lagets speluppbyggnad?



SPELSYSTEM

Lagets arbetssätt i anfallsspel, försvarsspel och vid omställningar utifrån:

- Utgångspositioner (formation)
- Spelartyper
- Roller

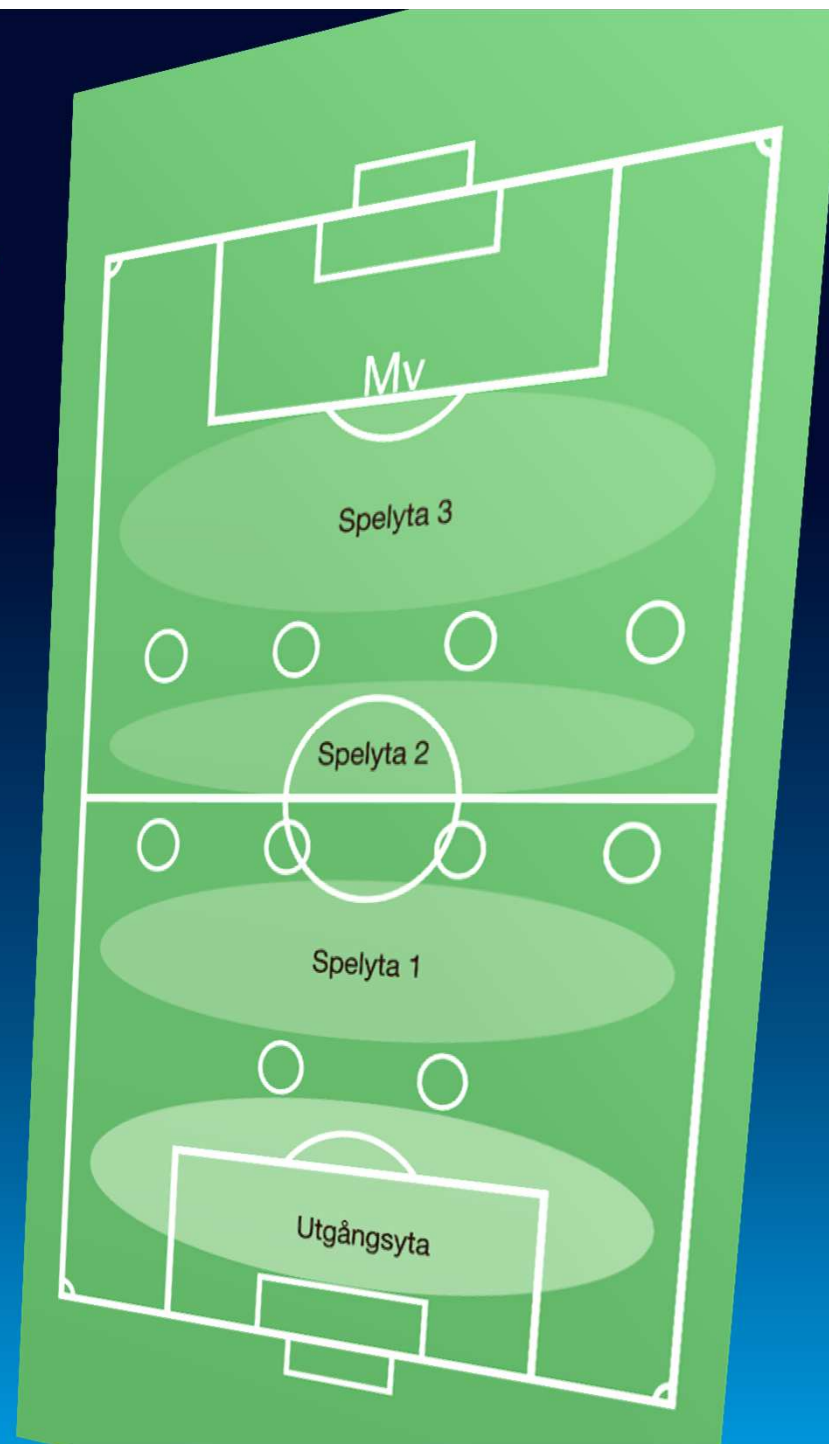


LAGDELAR

- Målvakt
- Backlinjespelare
- Mittfältsspelare
- Forwards
- Anfallsspelare – alla när laget har bollen
- Försvarsspelare – alla när motståndarna har bollen



SPELYTOR I ANFALLSSPELET





SAMTALA OCH REFLEKTERA



- a. Vilka utgångspositioner vill ni ha i ert lag?
- b. Vilka spelartyper har ni i ert lag? Spelartyp är att vara – egenskaper och kvaliteter.
- c. Vad vill ni att spelarna ska göra inom ramen för spelsystemet? Rollen handlar om att göra för lagets bästa.
- d. Hur vill ni att spelarna och lagdelarna ska samverka under spelet – arbetssätt?

POSITIONSFÖRSVAR





POSITIONSFÖRSVAR

Utgår från bollens och medspelarnas positioner

Spelaren som är närmast bollhållaren pressar

Övriga täcker

Spelarna i lagdelen arbetar tillsammans

Målvakten ofta en täckningsposition





POSITIONSFÖRSVAR

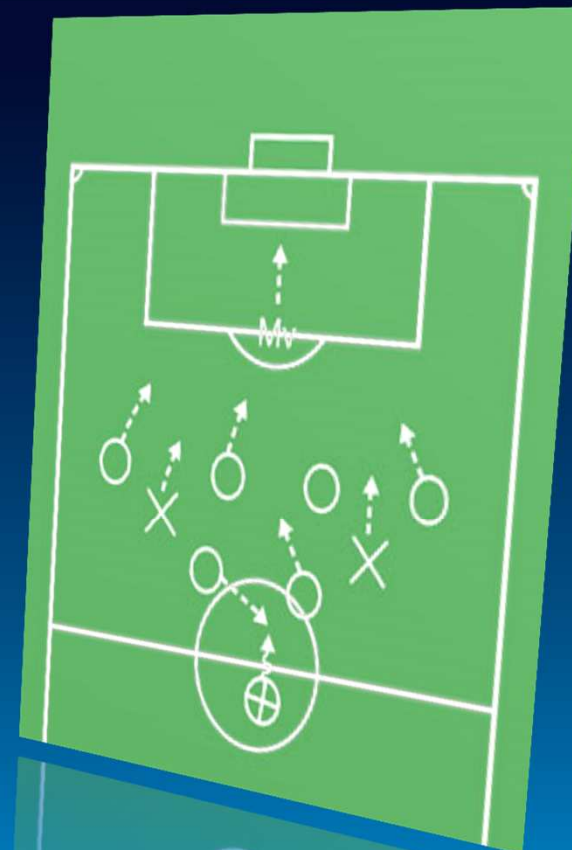
Centrering



Överflyttning



Retirering





MARKERINGSFÖRSVAR

Man-man-markering

Zonmarkering

**Kombinations-
markering**





SAMTALA OCH REFLEKTERA



Vilka delar av försvarsspelet tycker
du att dina spelare speciellt behöver
förbättra?



FASTA SITUATIONER

Defensiv hörna

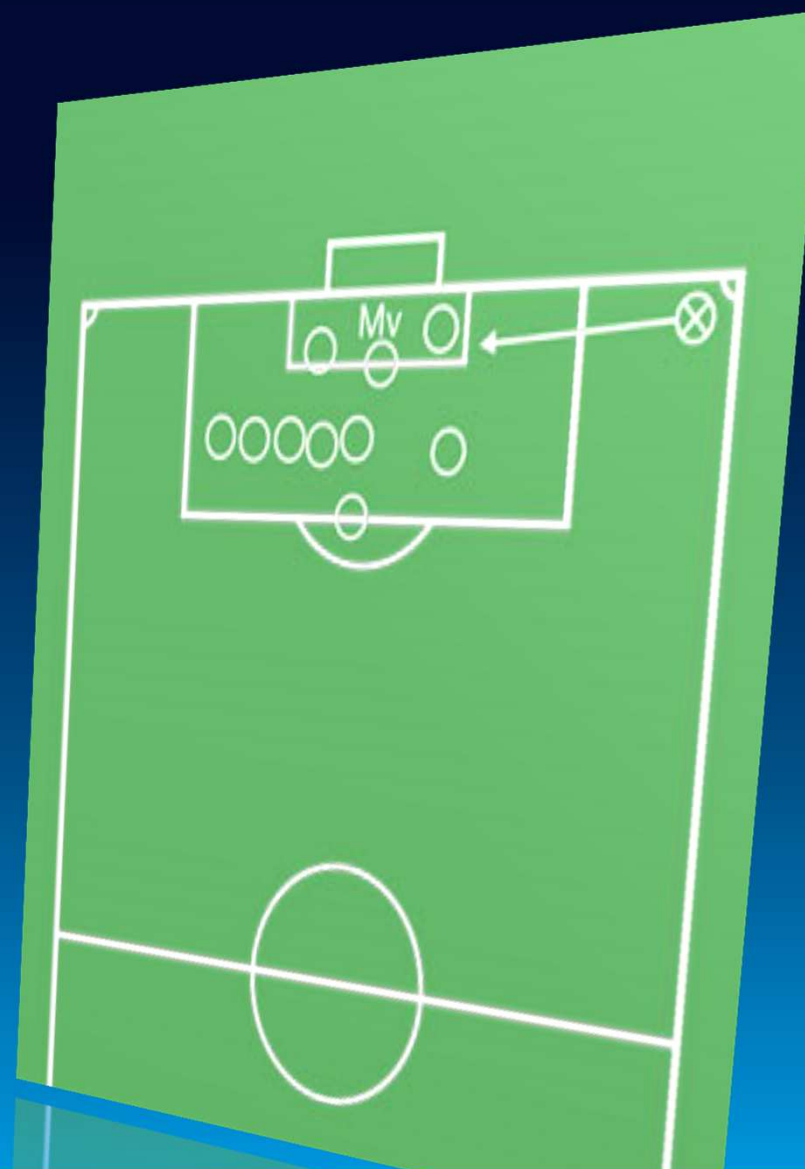
Central frispark

Frispark från kanten

Hörna

Inkast

Straffspark



TRÄNARENS FÖRHÅLLNINGSSÄTT UNDER MATCHEN



Före matchen

Matchgenomgång

Uppvärmning och
förberedelser på planen

Under matchen

I halvtidspausen

Efter matchen





SAMTALA OCH REFLEKTERA



- a. Hur brukar du förbereda dina spelare för match och vad tar du upp i matchgenomgången?
- b. Hur kan du med ditt agerande under match skapa trygghet bland spelarna?
- c. Hur tycker du att de taktiska inslagen påverkar matchen under perioden 16-19 år?
- d. Hur brukar du göra när du strukturerar dina observationer under match?
- e. På vilket sätt ger du återkoppling efter matchen till laget och till den enskilde spelaren?



MATCHFIXING

Man får inte spela på egen match (den som är under 18 år får överhuvudtaget inte spela hos Svenska Spel).

Man ska säga nej om man blir uppmanad av någon att lägga sig, man ska prata med sin ledare som i sin tur kontaktar Svenska Fotbollförbundet.