



TRÄNARUTBILDNING

Solängens BK



KURSDAG 2

07.30 Frukost

08.00- 09.30 Ombytta och klara Teori – Plan alt Hallen
Praktik 6-9 år/ Praktik 10-13 år Anfallsspel/Försvar

09.45 – 12.00 B-Ungdom/C-Diplom

12.00 – 12.45 Lunch

12.45 – 14.45 B-Ungdom/C-Diplom ???

15.00 – Avresa till Mölndal

SAMTALA OCH REFLEKTERA



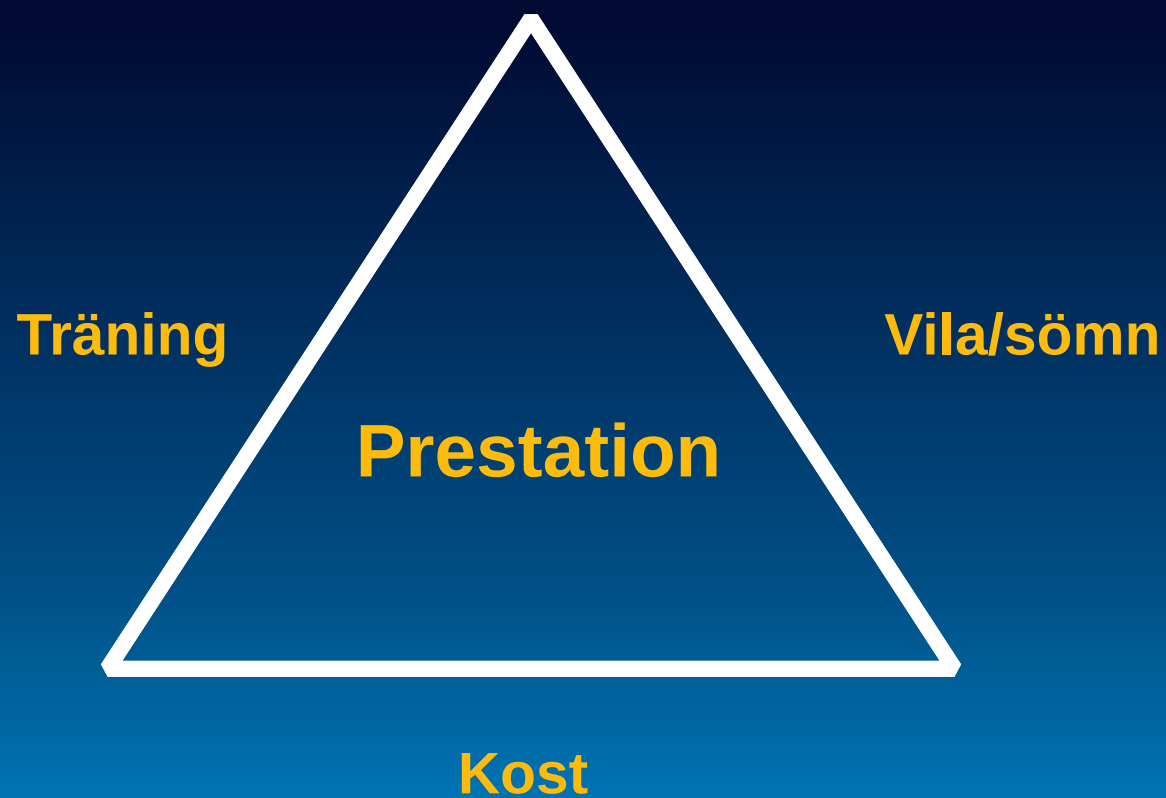
Vad är fotbollsfys?

Vad menar vi med att vara en
vältränad fotbollsspelare?



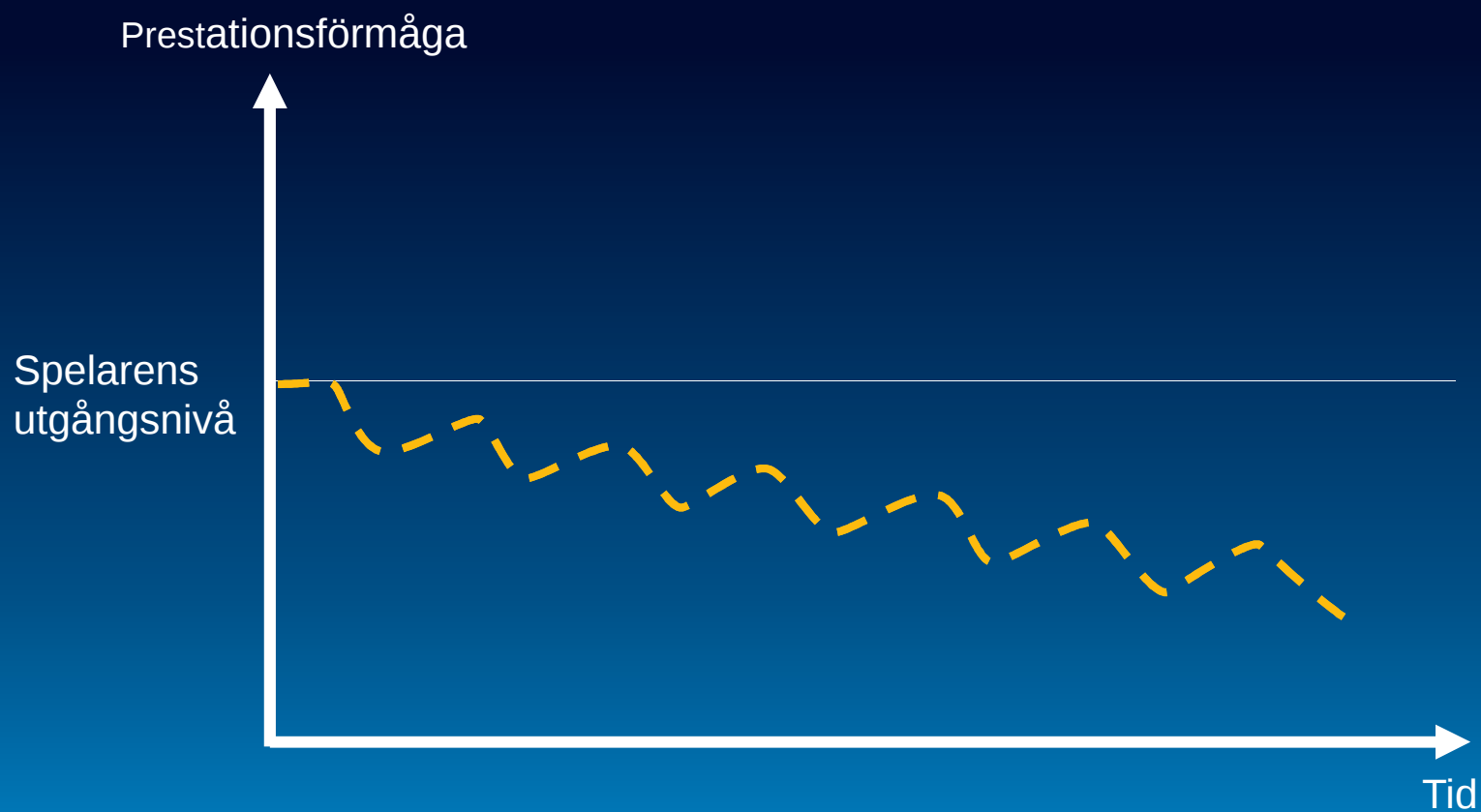


FOTBOLLSFYS





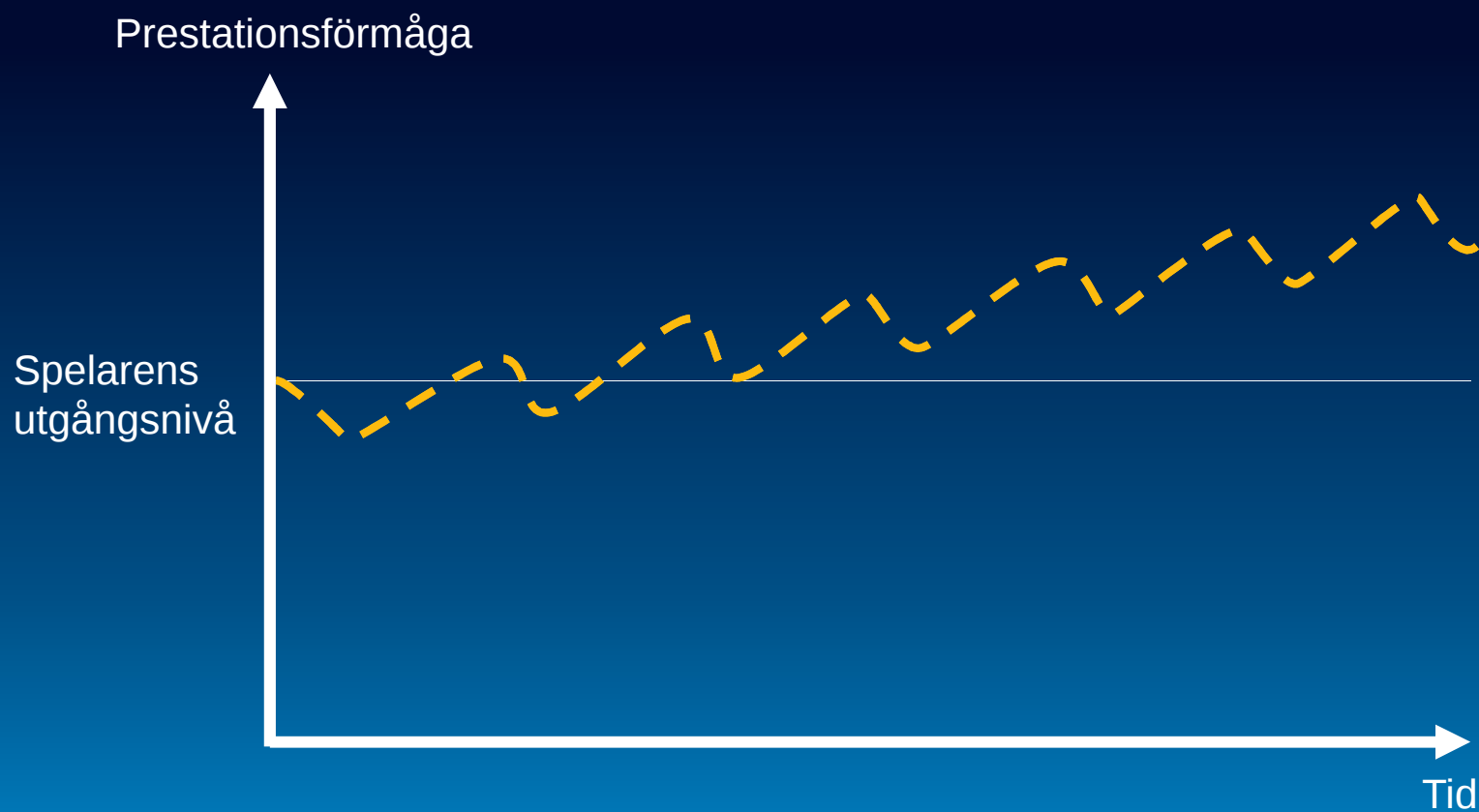
FOTBOLLSFYS



Figuren visar hur en spelare som inte låter kroppen återhämta sig får en negativ tendens i sin prestationsutveckling



FOTBOLLSFYS



Figuren visar hur en spelare som låter kroppen återhämta sig får en positiv tendens i sin prestationsutveckling.



FOTBOLLSFYS

Allmän träning – Specifik träning vid olika åldrar

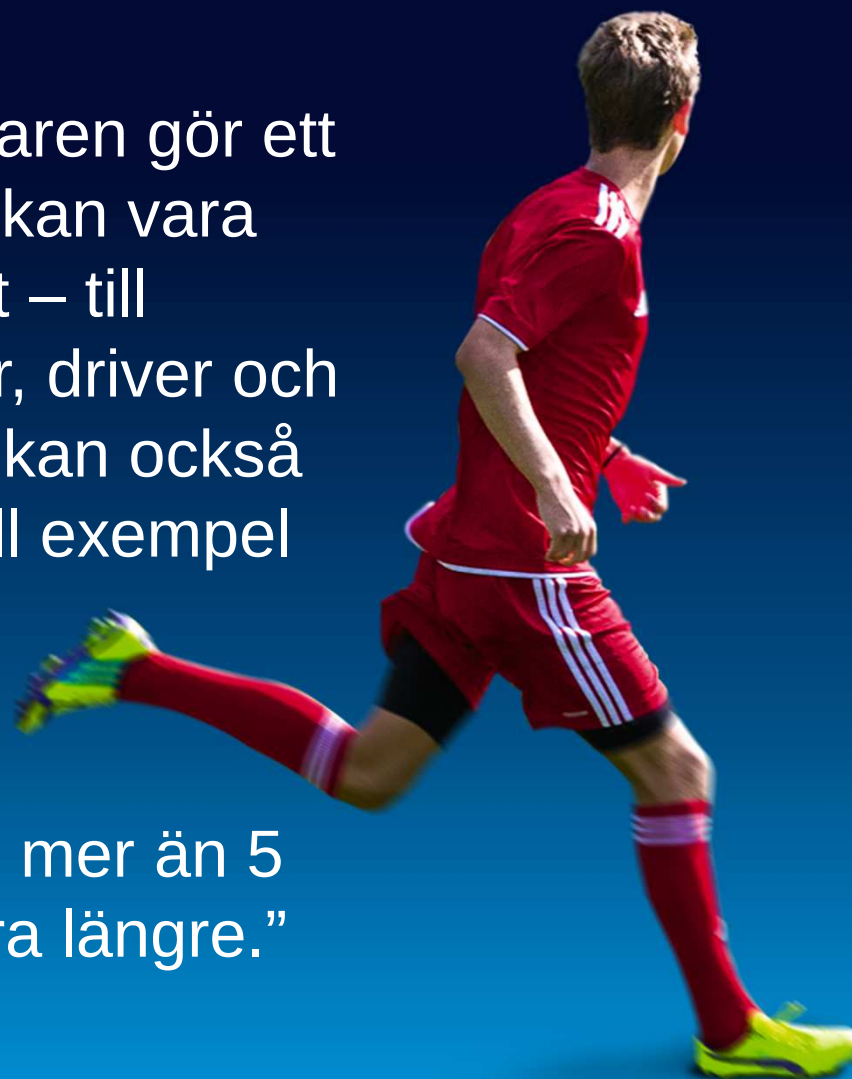




FOTBOLLSAKTION

”En fotbollsaktion är när spelaren gör ett ingripande. Fotbollsaktionen kan vara sammansatt av flera moment – till exempel när en spelare löper, driver och avslutar med skott. Aktionen kan också vara ett enstaka moment – till exempel en nickduell med upphopp och landning.

En fotbollsaktion varar sällan mer än 5 sekunder men kan ibland vara längre.”



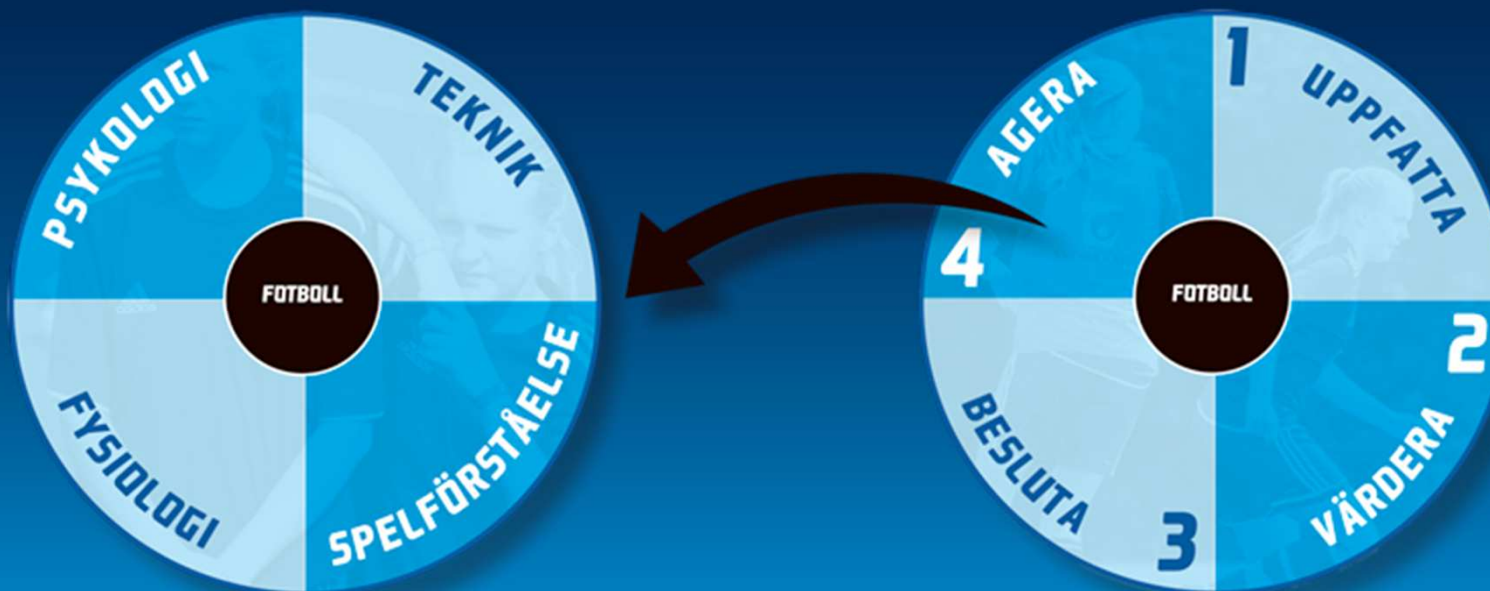


BESLUT → FOTBOLLSAKTION

Spelarens teknik, fysik, psyke och spelförståelse samverkar så att spelaren till exempel kan



Pressa
Passa
Driva
Löpa i djupled



Ca 3000-4000 beslut per match



FOTBOLLSAKTIONER MED HÖGRE EXPLOSIVITET

X-----X-----X-----X



Fotbollsaktioner med
högre explosivitet



Nuläge: x
Nyläge: X



Explosiva övningar
Lång vila



BEHÅLLA EXPLOSIVITETEN I FOTBOLLSAKTIONER

X-----X-----X-----X

Behålla explosiviteten i
fotbollsaktioner

Nuläge: X--X--X--x--x
Nyläge: X--X--X--X--X

Explosiva övningar
Kort vila



X - - - - X - - - - X - - - - X

Fotbollsaktioner med
högre explosivitet

Nuläge: x
Nyläge: X

Explosiva övningar
Lång vila

Behålla explosiviteten i
fotbollsaktioner

Nuläge: X--X--X--x--x
Nyläge: X--X--X--X--X

Explosiva övningar
Kort vila



DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA

ÅLDER	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1



UPPVÄRMNING – FÖRBEREDELSETRÄNING

Hur låter du dina
spelare värma upp
inför träning och match?

Hur många minuter värmer
dina spelare upp inför träning
under ett år?





UPPVÄRMNING – FÖRBEREDELSETRÄNING

Fem övningskategorier

1. Aktivering
2. Dynamisk rörlighet
3. Löpteknik
4. Fotarbete
5. Hoppa–Landa–Löpa



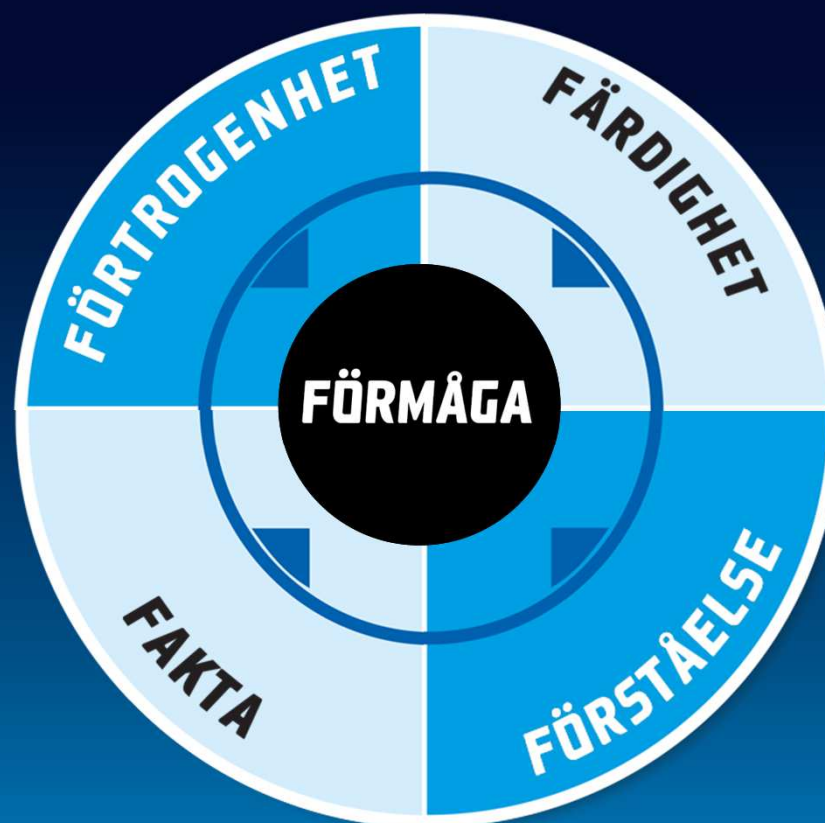


VAD ÄR KUNSKAP?





KUNSKAPENS 5 F





SPELFÖRSTÅELSE



Beslutsfattande

Trygghet och inre feedback
Spelträning med egna beslut



Uppfattningsförmåga

Tidigare erfarenheter
Huvudrörelser – syn – hörsel
Färdighetsnivå

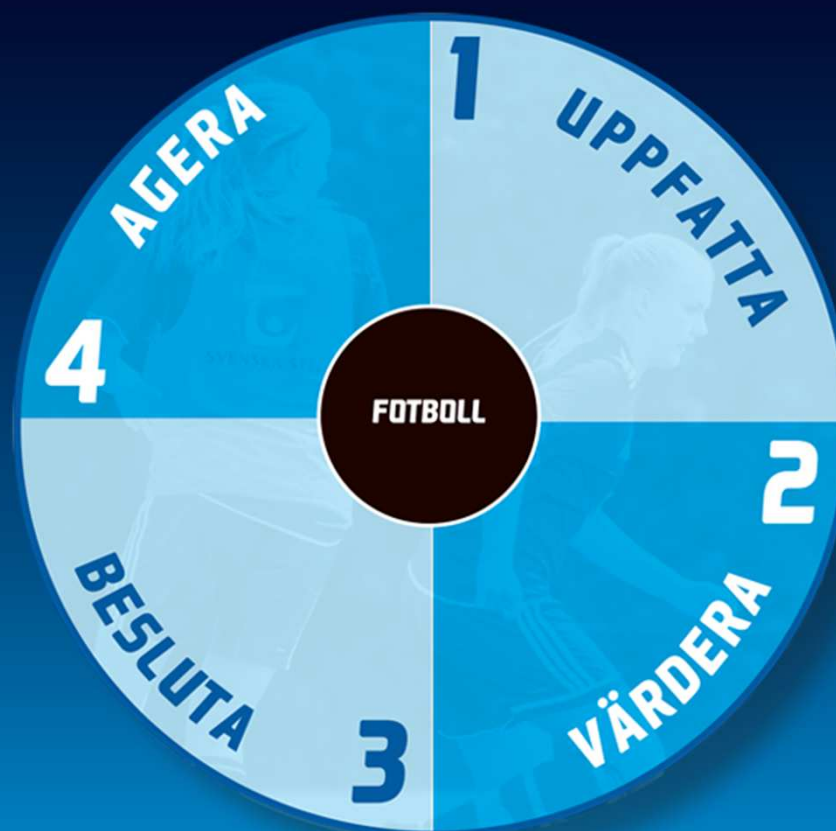


Kunskap om lagets sätt att spela

Utgångspositioner
Spelartyper och roller
Arbetssätt – taktiska förändringar



INFORMATIONSPROCESSEN





SAMTALA OCH REFLEKTERA

Vilka beteenden kännetecknar
spelförståelse?





SPELFÖRSTÅELSE

Spelförståelse utvecklas om ungdomarna får:

Fatta egna beslut under spelet

Uppleva många olika spelsituationer

Röra på huvudet och ta in information

Träna och spela i ett tillåtande klimat där det uppmuntras att pröva och våga

Beröm för "spelförståelsebeteenden", även då de inte lyckas i spelet

Det egna lagets och motståndarnas sätt att spela



INDIVIDUELLA SAMTAL

Bekräfta – visa att du ser och uppskattar spelaren

Öppna frågor – Hur? Vad? På vilket sätt? Berätta ...

Reflektioner – “Berätta tillbaka”

Sammanfatta
– samla ihop vad som sagts

BÖRS





PRESS

Vinna tid för medspelarna

Minska tid och utrymme
för motståndarna

Hindra spel framåt

Styra spelet i en riktning

Erövra bollen





PRESS

Starta när bollen är på väg

Kort avstånd utan risk att bli passerad

Halvt rättvänd

Framåtlutad med låg tyngdpunkt

I en bestämd riktning





TÄCKNING

Gardering i försvarsspelet

Bevakar attraktiva ytor

Beredd att:

- bryta
- ta över markering
- inleda press
- stänga ytor





MARKERA

Bevaka motspelare

Bryta passning

Hindra vändning

Närmarkering

Avståndsmarkering





UNDERSTÖD

Hjälper medspelaren
som pressar

Kan ingripa om medspelaren
blir överspelad

Coacha medspelaren

