

**Huvudfokus i träning:**

* Så många bollberöringar som möjligt
* Grundläggande teknik och bollbehandling
* Enkla övningar med spelet i fokus
* Spelförståelse i anfallsspel (sätta anfallsspelet i ett sammanhang)
* Spelförståelse i försvarsspel (sätta försvarsspelet i ett sammanhang)
* Initiera övningar som börjar utmana koordination och motorik
* Glädje och kamratskap

Träningen fokuseras på att utgå så mycket som möjligt på spelets karaktär och bedrivs med fördel utifrån ett förutbestämt tema, antingen på vecko- eller månadsbasis. I träningspassen varvas färdighetsövningar, fotbollsfys och spelövningar, men där minst 60 procent av träningstiden bör fokuseras kring olika former av spelövningar

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden teknik:**  Kortpassningar  Längre passningar  Olika typer av bollmottagningar  Vändningar  Driva med bollen  Skott och nick  Målvaktsteknik (se separat nedan)  Avslut  Väggspel  Utmana 1v1  Inlägg och inspel  Skydda bollen med kroppen Press Markering  Tackling  Scanning/orientering | **Fokusområden taktik:**  Spelbarhet  Spelavstånd  Spelbredd  Speldjup  Felvänd/rättvänd och halvt rättvänd (halvvänd) spelare  Gör spelytorna stora och skapa tid med bollen  Grunder i försvarsspel (individuellt & kollektivt)  Kollektiva försvarsmetoder: ”Krympa” laget i försvarsspelet och ge motståndarna lite tid med bollen |
| **Fokusområde mentalt:**  Lagets samarbete  Kommunikation inom laget (styra, instruera varandra)  Eget ansvar  Mat, dryck, vila  **Utbildningsplan (KIF-modellen):**  ”Ta hand om din kropp”, småskador osv. | **Exempelövningar:**   * Färdighetsövningar med så få led som möjligt * Opressade övningar med många bollberöringar * Mindre Possessionövningar * Spelträningar, smålagsspel & spel (3v3, 4v4, 5v5) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden anfallsspel:**  - Uppspel  - Djupledsspel  - Spelvändningar  - Spela igenom spelytorna  - Utmana 1v1  - Komma till avslut | **Fokusområden försvarsspel:**  - Retirera till försvarssida  - Markering  - Press på bollhållare  - Täckning  - Understöd  - Upp- och nedflyttning  - Kompakthet |

**Begrepp & aktioner att behärska/vara bekant med vid årets slut:**

Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup

Spelvändning

Scanning/orientering

Press, täckning, understöd

Upp- och nedflyttning

Retirera till försvarssida

Felvänd, rättvänd och halvvänd spelare, spel på markerad spelare

De olika spelytorna (utgångsyta, spelyta 1, spelyta 2, spelyta 3)

De olika korridorerna (yttre korridor, inre korridor, central korridor)