

**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)
* Positionsanpassad träning
* Fotbollskondition, fotbollskoordination och fotbollssnabbhet

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 med mycket beslutsfattning.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden teknik:**KortpassningarLängre passningarOlika typer av bollmottagningarVändningarDriva med bollenSkott och nickMålvaktsteknik (se separat nedan)AvslutVäggspelUtmana 1v1Inlägg och inspelSkydda bollen med kroppenPressMarkering TacklingScanning/orientering | **Fokusområden taktik:**SpelbarhetSpelavståndSpelbreddSpeldjupFelvänd/rättvänd och halvt rättvänd (halvvänd) spelareGör spelytorna stora och skapa tid med bollenGrunder i försvarsspel (individuellt & kollektivt)Kollektiva försvarsmetoder: ”Krympa” laget i försvarsspelet och ge motståndarna lite tid med bollenKlassiska och kollektiva omställningarDirekt och indirekt återerövringSpelytor och korridorerSpela igenom spelytornaKorslöpningar och motrörelserPositionsförsvar  |
| **Fokusområde mentalt:**Mat, dryck, vilaPositionsanpassad träningKollektiv och individuell målsättningAnsvar för den egna träningen (extra träning)**Utbildningsplan:**Föreläsning elitspelare | **Exempelövningar:*** Färdighetsövningar med så få led som möjligt
* Opressade övningar med många bollberöringar
* Mindre Possessionövningar
* Spelträningar, smålagsspel & spel (3v3, 4v4, 5v5)
* Positionsanpassade övningar
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden anfallsspel:**- Uppspel- Djupledsspel- Spelvändningar- Spela igenom spelytorna- Hög och låg risk i anfallsspelet- Passningstempo (minska bolltouch)- Passningsalternativ (minst två diagonalt framåt, minst ett diagonalt bakåt)- Spela på markerad spelare- Avledande löpning- Korslöpning- Motrörelse- Överlappning- Utmana 1v1- Komma till avslut | **Fokusområden försvarsspel:**- Retirera till försvarssida- Markering- Press på bollhållare- Täckning- Understöd- Överflyttning- Centrering- Upp- och nedflyttning- Direkt återerövring- Indirekt återerövring- Positionsförsvar- Försvara mot inlägg och inspel |

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

- Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup

- Spelvändning

- Scanning/orientering

- Press, täckning, understöd

- Direkt och indirekt återerövring

- Upp- och nedflyttning

- Överflyttning & centrering

- 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)

- Avledande löpning, korslöpning, över- och underlappning, motrörelse

- Hög och låg risk i anfallsspelet

- Positionsförsvar

- Klassisk och kollektiv kontring