

**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:**  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  Klassiska och kollektiva omställningar Direkt och indirekt återerövring  Spelytor och korridorer  Spela igenom spelytorna Korslöpningar och motrörelser  Positionsförsvar |
| **Fokusområde mentalt:**  Mat, dryck, vila  Positionsanpassad träning  Kollektiv och individuell målsättning  Ansvar 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