

**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)
* Initiera övningar som börjar utmana koordination och motorik
* Lek, 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 och spelövningar, men där minst 60 procent av träningstiden bör fokuseras kring olika former av spelövningar med mycket beslutsfattning och så mycket bollberöringar som möjligt för varje spelare. Träningen fokuseras på att förfina individuella tekniska färdigheter och bollbehandling och har lek, glädje och gemenskap som ledord.

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden teknik:**  Kortpassningar  Olika typer av bollmottagningar  Vändningar  Driva med bollen, finta och dribbla  Skott  Målvaktsteknik (se separat nedan)  Press Markering | **Fokusområden taktik:**  Spelbarhet Spelavstånd  Spelbredd  Speldjup  Grunder i försvarsspel (individuellt)  Rättvänd (sträva efter att vara rättvänd) |
| **Fokusområde mentalt:**  Lagets samarbete  Individens roll i gruppen  Ansvar för att skapa en rolig miljö för alla i laget  Koncentration i att utföra övningar | **Exempelövningar:**   * Färdighetsövningar med så få led som möjligt * Opressade övningar med många bollberöringar * Mindre Possessionövningar * Spelträningar, smålagsspel & spel (3v3, 4v4, 5v5) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden anfallsspel:**  Igångsättning  Uppspel  Djupledsspel  Komma till avslut  Passningsspel  Utmana | **Fokusområden försvarsspel:**  Retirera till försvarssida  Markering  Press på bollhållare |

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

Spelbarhet (spelarna strävar efter att göra sig spelbara i anfallsspelet)

Spelavstånd (spelarna introduceras för begreppet spelavstånd gör sig spelbara för bollföraren med hjälp av bra – och olika – spelavstånd)

Spelbredd (spelarna utnyttjar planens bredd för att göra spelytorna stora i anfallsspelet för att skapa tid med bollen)

Speldjup (spelarna utnyttjar planens djup för att göra spelytorna stora i anfallsspelet för att skapa tid med bollen)

Pressa bollhållare

Retirera till försvarssida