

**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 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, finta och dribbla  Skott  Målvaktsteknik (se separat nedan)  Press Markering  Tackling | **Fokusområden taktik:**  Spelbarhet  Spelavstånd  Spelbredd  Speldjup  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  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  **Utbildningsplan (KIF-modellen):**  Mental träning | **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  Täckning  Understöd |

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

Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup

Spelvändning

Press, täckning, understöd

Retirera till försvarssida