

**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:**KortpassningarLängre passningarOlika typer av bollmottagningarVändningarDriva med bollen, finta och dribblaSkott Målvaktsteknik (se separat nedan)PressMarkering Tackling | **Fokusområden taktik:**SpelbarhetSpelavståndSpelbreddSpeldjupGör spelytorna stora och skapa tid med bollenGrunder i försvarsspel (individuellt & kollektivt)Kollektiva försvarsmetoder: ”Krympa” laget i försvarsspelet och ge motståndarna lite tid med bollenRättvänd (sträva efter att vara rättvänd) |
| **Fokusområde mentalt:**Lagets samarbeteIndividens roll i gruppenAnsvar för att skapa en rolig miljö för alla i lagetKoncentration 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:**IgångsättningUppspelDjupledsspelKomma till avslutPassningsspelUtmana | **Fokusområden försvarsspel:**Retirera till försvarssidaMarkeringPress på bollhållareTäckningUnderstöd |

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

Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup

Spelvändning

Press, täckning, understöd

Retirera till försvarssida