

**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, fotbollsfys och spelövningar, men där minst 60 procent av träningstiden bör fokuseras kring olika former av spelövningar

|  |  |
| --- | --- |
| **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 bollen |
| **Fokusområde mentalt:**Lagets samarbeteKommunikation inom laget (styra, instruera varandra)Eget ansvarMat, dryck, vila**Utbildningsplan (KIF-modellen):**”Ta hand om din kropp”, småskador osv.  | **Exempelövningar:*** Färdighetsövningar med så få led som möjligt
* Opressade övningar med många bollberöringar
* Mindre Possessionövningar
* Spelträningar, smålagsspel & spel (3v3, 4v4, 5v5)
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fokusområden anfallsspel:**- Uppspel- Djupledsspel- Spelvändningar- Spela igenom spelytorna- Utmana 1v1- Komma till avslut | **Fokusområden försvarsspel:**- Retirera till försvarssida- Markering- Press på bollhållare- Täckning- Understöd- Upp- och nedflyttning- Kompakthet |

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

Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup

Spelvändning

Scanning/orientering

Press, täckning, understöd

Upp- och nedflyttning

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)