

**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:**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 bollenKlassiska och kollektiva omställningarDirekt och indirekt återerövringSpelytor och korridorerSpela igenom spelytornaKorslöpningar och motrörelserPositionsförsvar  |
| **Fokusområde mentalt:**Mat, dryck, vilaPositionsanpassad träningKollektiv och individuell målsättningAnsvar för den egna träningen (extra träning)**Utbildningsplan (KIF-modellen):**Alkohol, doping och droger | **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:**UppspelDjupledsspelSpelvändningarSpela igenom spelytornaHög och låg risk i anfallsspeletPassningstempo (minska bolltouch)Passningsalternativ (minst två diagonalt framåt, minst ett diagonalt bakåt)Spela på markerad spelareAvledande löpningKorslöpningMotrörelseÖverlappningUtmana 1v1Komma till avslut | **Fokusområden försvarsspel:**Retirera till försvarssidaMarkeringPress på bollhållareTäckningUnderstödÖverflyttningCentreringUpp- och nedflyttningDirekt återerövringIndirekt återerövringPositionsförsvarFörsvara 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