SPELARUTBILDNINGSPLAN



SÄFFLE SK

Vi är Säffle SK

Säfflespelaren ska kännetecknas av:

ENGAGEMANG: Visa engagemang oavsett om vi tränar, spelar match, har teori eller genomför annat föreningsarbete.

RESPEKT: Visa respekt för medspelare, motståndare, domare och ledare och är en god kamrat.

DRIVANDE: Driva både sin och sina lagkamraters utveckling framåt.

FOTBOLLSEGENSKAPER: Bolltrygg, passningsskicklig, delaktig och löpvillig.

Grundpelare i träning:

400-500 tillslag på träningens första 15-20 minuter

Inga köer i övningarna

Mycket smålagsspel

Jobba med båda fötterna

Tänk på positiv feedback och ställ öppna frågor (guided discovery)

Se till att ha ROLIGT, inget flams men lekfull fotbollsträning

Vision

Vi ska vara Säffles mest attraktiva förening för spelare och ledare med sikte på att bli Värmlands bästa ungdomsfotbollsförening

Riktlinjer för Säffle SK

	Fotboll för alla	Barn och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair play
Föreningen verkar för att:	Ha en hög ledartäthet så alla barnen blir sedda på träning och match	Vi har välutbildade ledare som följer SvFF´s riktlinjer för spelformer	Tydliggöra de olika rollerna som behövs kring ett lag	Erbjuda aktivitet utifrån utövarens ambitionsnivå och förutsättningar	Samtliga medlemmar känner till och följer föreningens värdegrund
	Respektive lag genomför må-bra samtal med spelare	Vi har en god ledartäthet med olika roller i och runt laget	Inom ungdomsfotbollen erbjuda matchspel i olika nivåer	Erbjuda matchspel i olika nivåer inom föreningen för att möta spelarnas olika ambitionsnivåer	Våra ledare premierar Fair Play både under träning och match. Vuxna är goda förebilder i fotbollsmiljön
	Ha noll tolerans gällande kränkningar och diskriminering	Vid eventuell kränkning eller annan olämplighet inom laget tas detta vidare till FUIF	Informera föräldrar om föreningens riktlinjer samt förväntan på deras engagemang och stöd till laget (se föräldrapolicy)	Uppmuntra deltagande i flera olika idrotter samt ta hänsyn till Samsyn	
	Bjuda in alla boende i Säffle kommun att börja spela i vår förening	Vi gör enkätundersökning årligen bland barn/vårdnadshavare	Ge tränarna verktyg för att kunna erbjuda en allsidig fotbollsträning året runt utifrån spelarens ambitionsnivå.	Det skall finnas en sjukvårdsansvarig per lag i föreningen	
	Anpassa gruppernas storlek efter hur många spelare det finns i varje åldersgrupp i syfte att varje individ ska kunna bli sedd	Stärka samarbetet mellan föreningens lag- och träningsgrupper		Erbjuda utbildning för vårdnadshavare inom kost och hälsa	
		Skapa trivsel och gemenskap både inom det egna laget och inom föreningen			

I Säffle SK vill vi att..

- Spelarna skall få många bollkontakter tidigt i träningen, all uppvärmning görs ihop med bollen.
- Tränarna skall poängtera vikten av att lyfta blicken och orientera sig på planen.

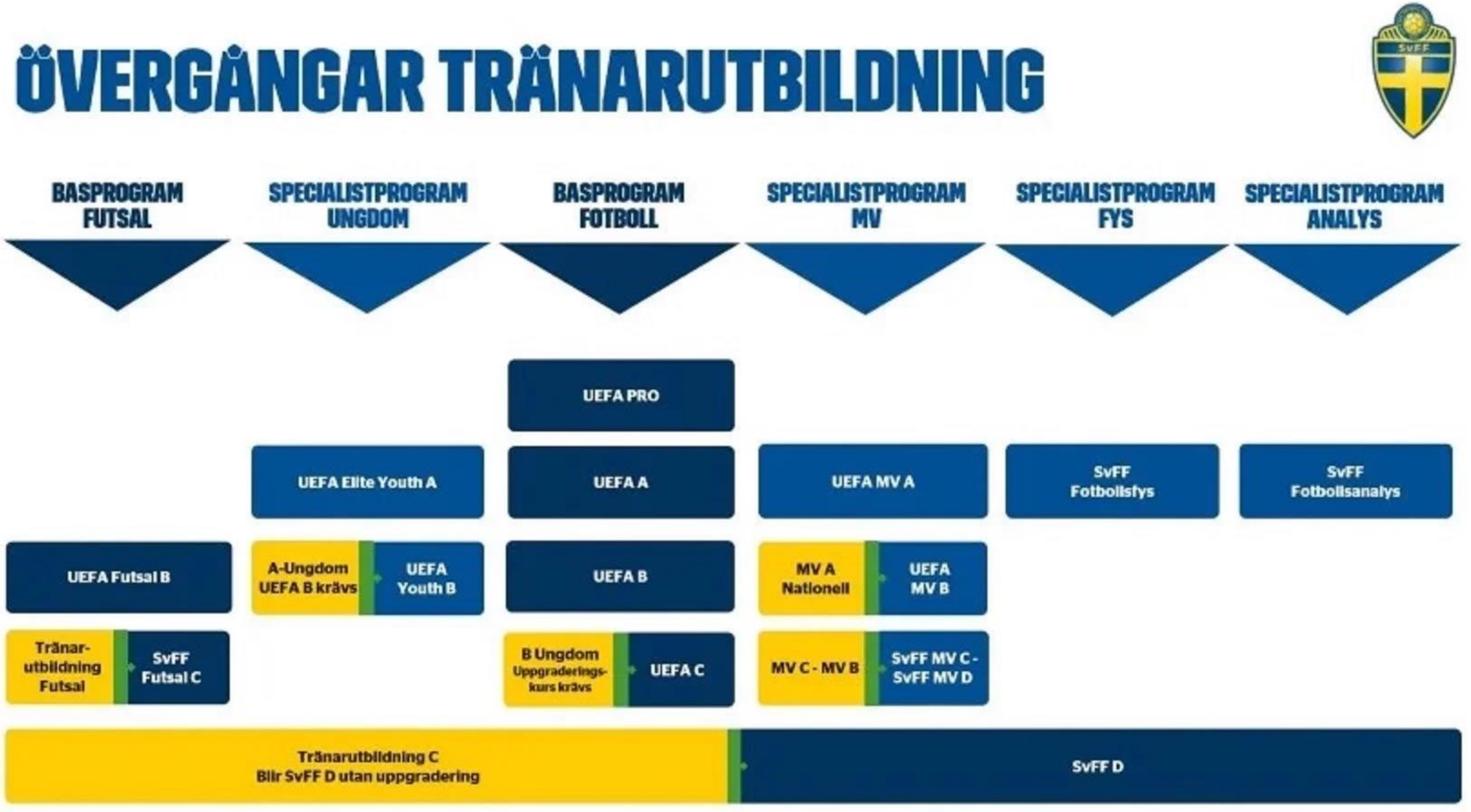
- Köer i träning skall undvikas i största möjliga mån.
- Inom barnfotbollen bör varje träningspass innehålla någon koordinationsövning.
- Stafetter i olika former är bra koordinationsövningar. Vid stafetter jobbar vi med många olika lag med färre antal deltagare per lag.
- Målvakt skall kunna spela igång bollen utan att behöva använda utsparkar

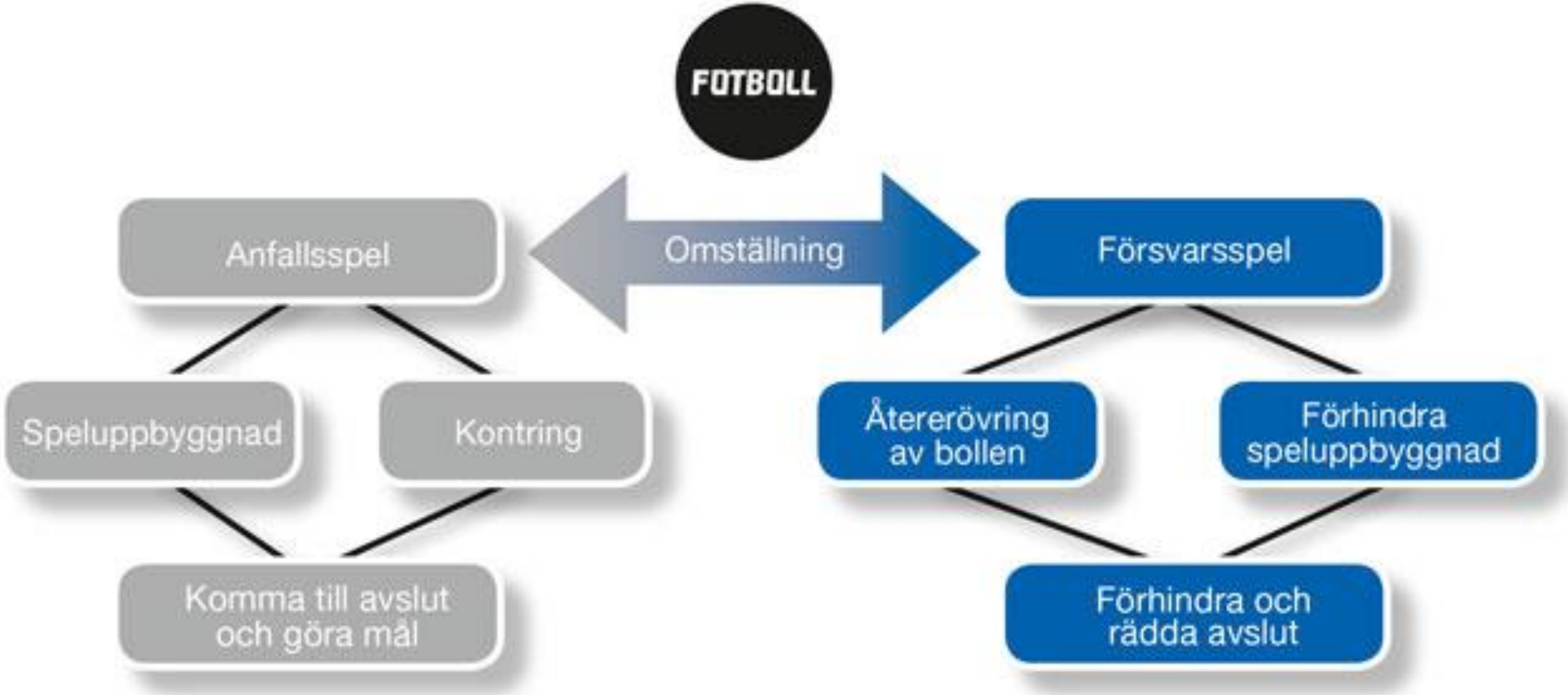
- Tränarna ska med hjälp av postiv feedback tillgodose spelarnas individuella utveckling under träning.
- Spel är en viktig del av träningen och smålagsspel i olika former rekommenderas starkt. Spelet genomförs under aktivt tränarskap med positiv förstärkning av spelarnas aktioner på planen.
- Vi undviker passiva avbytare i spelträningen. Finns ändå avbytare ska dessa aktiveras med teknikbana eller annan övning med bollen.

- Läs mer om spelövningar:
- https://aktiva.svenskfotboll.se/nyheter/2022/02/anders-b-traningsupplagg/

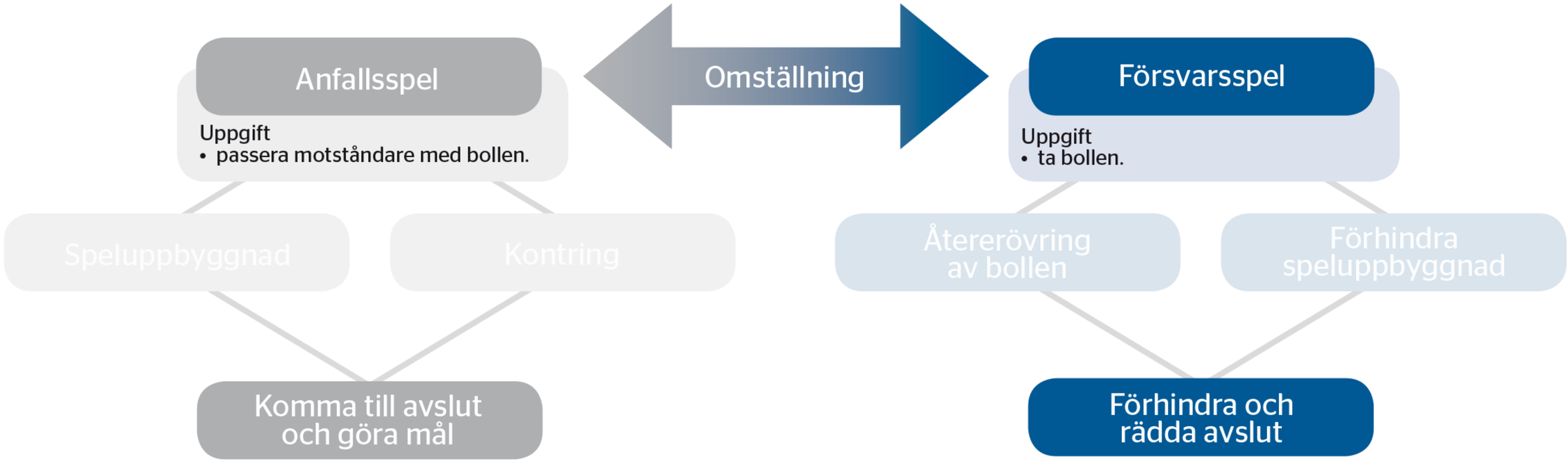
- Länk till ledarutbildningar:
- https://www.varmlandsff.se/utbildning/ledarutbildning/

ÖVERGÅNGAR TRÄNARUTBILDNING




FOTBOLL
Anfallsspel
Omställning
Försvarsspel
Speluppbyggnad
Kontring
Återerövring av bollen
Förhindra speluppbyggnad
Komma till avslut och göra mål
Förhindra och rädda avslut

SPELET FOTBOLL: 3 MOT 3



Så spelar vi och tränar 3 mot 3

Anfallsspel
Uppgiften är att passera motståndare med bollen

Omställningar

Försvarsspel
Uppgiften är att ta bollen av motståndare

I speluppbyggnad
ska vi passera motståndarna med bollen

I kontringar
ska vi snabbt
erbjuda speldjup framåt/bakåt

I återerövringen
ska vi..
Pressa bollhållaren

I förhindra speluppbyggnad
ska vi..
samla laget i lagdelar

För att komma till avslut och göra mål ska vi..

För att förhindra och rädda avslut ska vi..

<u>För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.</u>

Färdigheter för laget

Färdigheter för laget

Färdigheter för spelaren
Driva, skjuta, vända

Färdigheter för spelaren
Bryta

Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Rekommenderad träning och matcher för spelare 6-7år

Antal träningar per spelare och vecka 1 st, ingen fotbollsaktivitet under lågsäsong
Träningens längd: 60min
Antal matcher per spelare och vecka: Poolspel arrangeras internt

Fotbollspsykologi

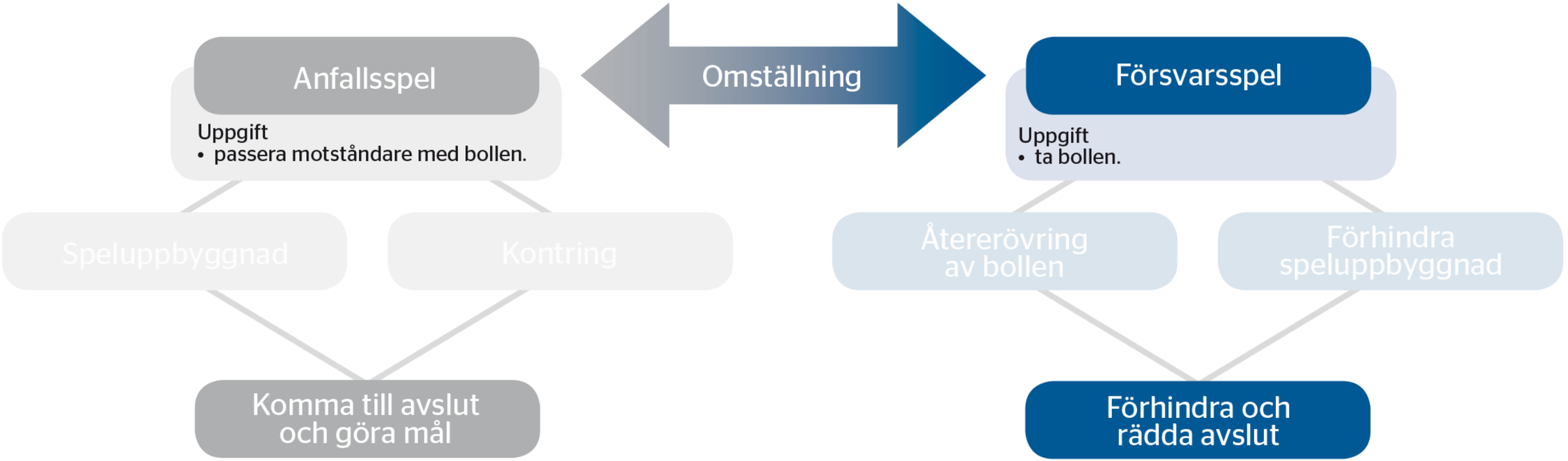
Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en fotbollsaktion på träning som hen tycker är rolig.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när hen tappat den.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmer lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommenderade utbildningar för föräldrar och ledare

Ledartäthet: 1 ledare /6 spelare

Ledarutbildning: Spelformsutbildning 3 mot 3

SPELET FOTBOLL: 5 MOT 5



Så spelar vi och tränar 5 mot 5

Anfallsspel
Uppgiften är att passera motståndare med bollen

Omställningar

Försvarsspel
Uppgiften är att ta bollen av motståndare

I speluppbyggnad
ska vi tänka på grundförutsättningarna

I kontringar
ska vi snabbt
erbjuda speldjup framåt/bakåt

I återerövringen
ska vi..
Pressa bollhållaren

I förhindra speluppbyggnad
ska vi..
samla laget i lagdelar

För att komma till avslut och göra mål ska vi..

För att förhindra och rädda avslut ska vi..

<u>För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.</u>

Färdigheter för laget
Spelbarhet

Färdigheter för laget
Försvarssida, uppflyttning, nedflyttning, täckning

Färdigheter för spelaren
Driva, skjuta, vända, ta emot bollen, passa, utmana, finta, dribbla

Färdigheter för spelaren
Bryta, markera, pressa

Extra färdigheter för målvakten
Rulla bollen, kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten
Fånga bollen, kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Rekommenderad träning och matcher för spelare 8-9år

Antal träningar per spelare och vecka 1-2 st, ingen fotbollsaktivitet under lågsäsong
Träningens längd: 60min
Antal matcher per spelare och vecka: Delta i poolspel arrangerat av VFF.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när hen tappat bollen.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger ”bra kämpat” och ”försök igen” till sina lagkamrater.

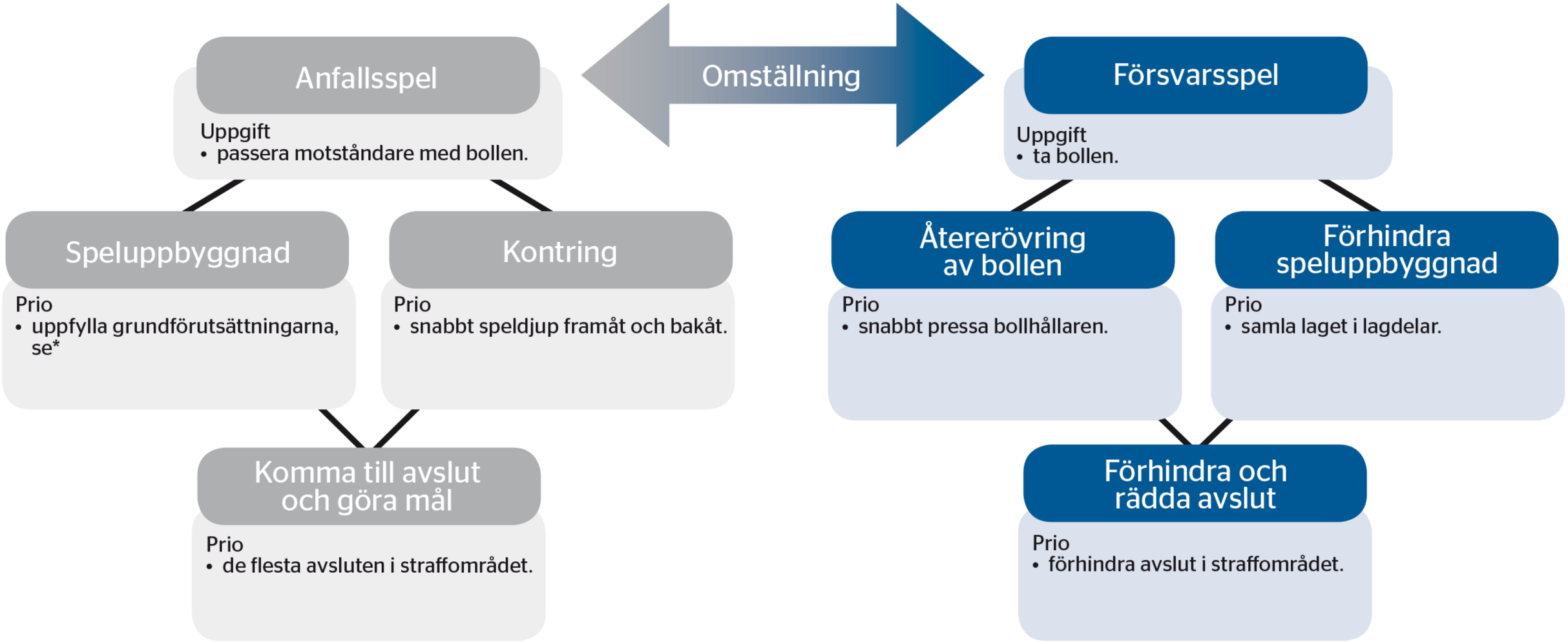
Rekommenderade utbildningar för föräldrar och ledare

Ledartäthet: 1 ledare /8 spelare

Ledarutbildning: Tränarutbildning SvFF D, Spelformsutbildning 5 mot 5

Föräldrautbildning: Ta del av Säffle SK:s föräldrapolicy

SPELET FOTBOLL: 7 MOT 7



Så spelar vi och tränar 7 mot 7

Anfallsspel
Uppgiften är att passera motståndare med bollen

Omställningar

Försvarsspel
Uppgiften är att ta bollen av motståndare

I speluppbyggnad
ska vi uppfylla grundförutsättningarna

I kontringar
ska vi snabbt
erbjuda speldjup framåt/bakåt

I återerövringen
ska vi..
Pressa bollhållaren

I förhindra speluppbyggnad
ska vi..
samla laget i lagdelar

För att komma till avslut och göra mål ska vi..
ha de flesta avsluten i straffområdet

För att förhindra och rädda avslut ska vi..
Förhindra avslut i straffområdet

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget
Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup
Spelvändning, Väggspel, positionering, djupledsspel, uppflyttning

Färdigheter för laget
Försvarssida, uppflyttning, nedflyttning, täckning

Färdigheter för spelaren
Driva, skjuta, vända, ta emot bollen, passa, utmana, finta, dribbla

Färdigheter för spelaren
Bryta, markera, pressa, tackla

Extra färdigheter för målvakten
Rulla bollen, kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten
Fånga bollen, kasta sig, palming, bryta djupledspassning

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning.

Rekommenderad träning och matcher för spelare 10-12år

Antal träningar per spelare och vecka 1-3st. Laget tränar 2-3ggr/vecka under högsäsong och 1-2ggr/vecka under lågsäsong.
Träningens längd: 60min-90min.
Antal matcher per spelare och vecka: 1,5match i snitt under säsong

Fotbollspsykologi

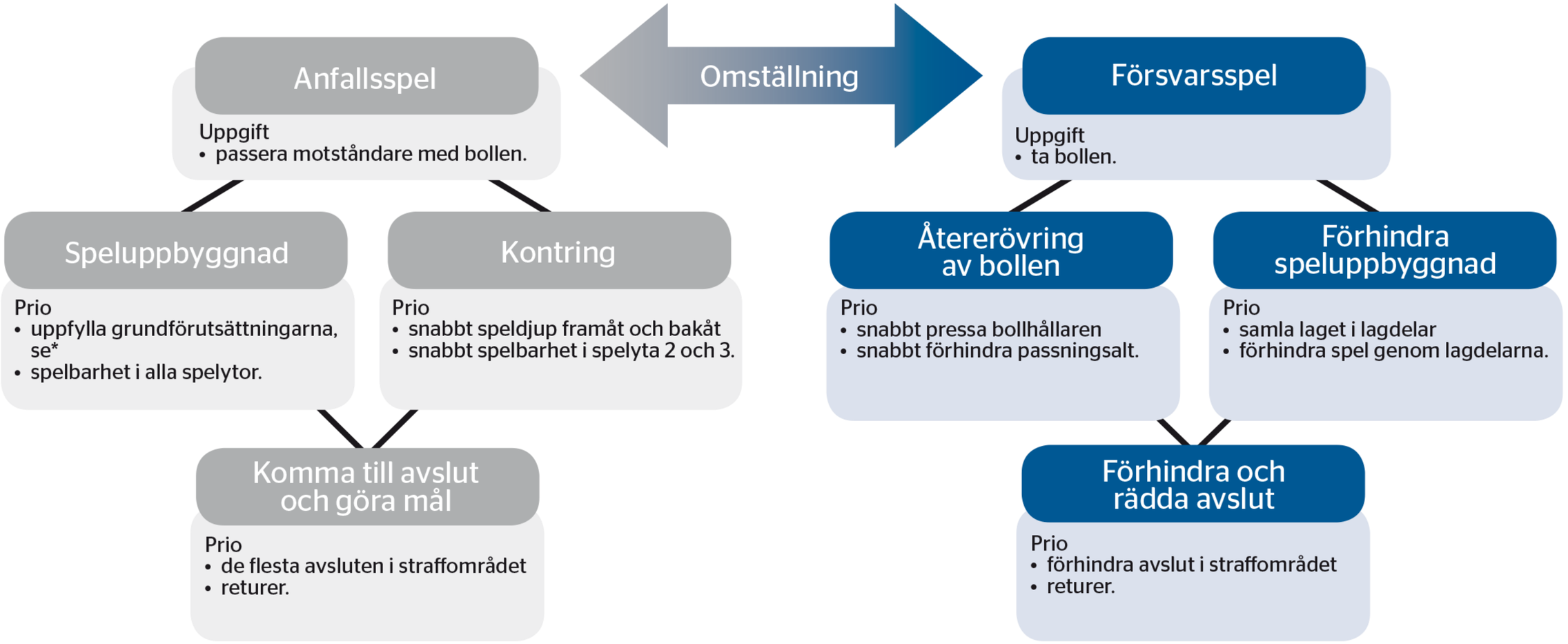
Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad hen lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara.

Rekommenderade utbildningar för föräldrar och ledare

Ledartäthet: 1 ledare /10 spelare

Ledarutbildning: Tränarutbildning SvFF D och SvFF MV D, Spelformsutbildning 7 mot 7

SPELET FOTBOLL: 9 MOT 9



Så spelar vi och tränar 9 mot 9

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndare med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen av motståndare

I speluppbyggnad ska vi..
uppfylla grundförutsättningarna
Ha spelbarhet i alla spelytor

I kontringar ska vi snabbt
erbjuda speldjup framåt/bakåt
Vara spelbara i spelyta 2 och 3

I återerövringen ska vi..
Pressa bollhållaren
Förhindra passningsalternativ

I förhindra speluppbyggnad ska vi..
samla laget i lagdelar
Förhindra spel genom lagdelar

För att komma till avslut och göra mål ska vi..
ha de flesta avsluten i straffområdet
Vara snabba på returer

För att förhindra och rädda avslut ska vi..
Förhindra avslut i straffområdet
Vara snabba på returer

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget
*Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup, överlappning
Spelvändning, Väggspel, positionering, djupledsspel, uppflyttning, avledande rörelse

Färdigheter för laget
Försvarssida, uppflyttning, nedflyttning, täckning, centrering, understöd, överflyttning

Färdigheter för spelaren
Driva, skjuta, vända, ta emot bollen, passa, utmana, finta, dribbla, nicka

Färdigheter för spelaren
Bryta, markera, pressa, tackla, nicka, blockera

Extra färdigheter för målvakten
Rulla bollen, kasta bollen, utspark

Extra färdigheter för målvakten
Fånga bollen, kasta sig, palming, bryta djupledspassning, boxa bollen, upphopp och fånga & boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning.

Löpningar med hastighets - och riktningsförändringar

Rekommenderad träning och matcher för spelare 13-14år

Antal träningar per spelare och vecka 1-4 st. Laget tränar 3-4 ggr/vecka under högsäsong och 1-2 ggr/vecka under lågsäsong.

Träningens längd 60-90 minuter

Antal matcher per spelare och vecka Max 1,5 i snitt under säsong

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om hen förlorat en nickduell tidigare.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommenderade utbildningar för föräldrar och ledare

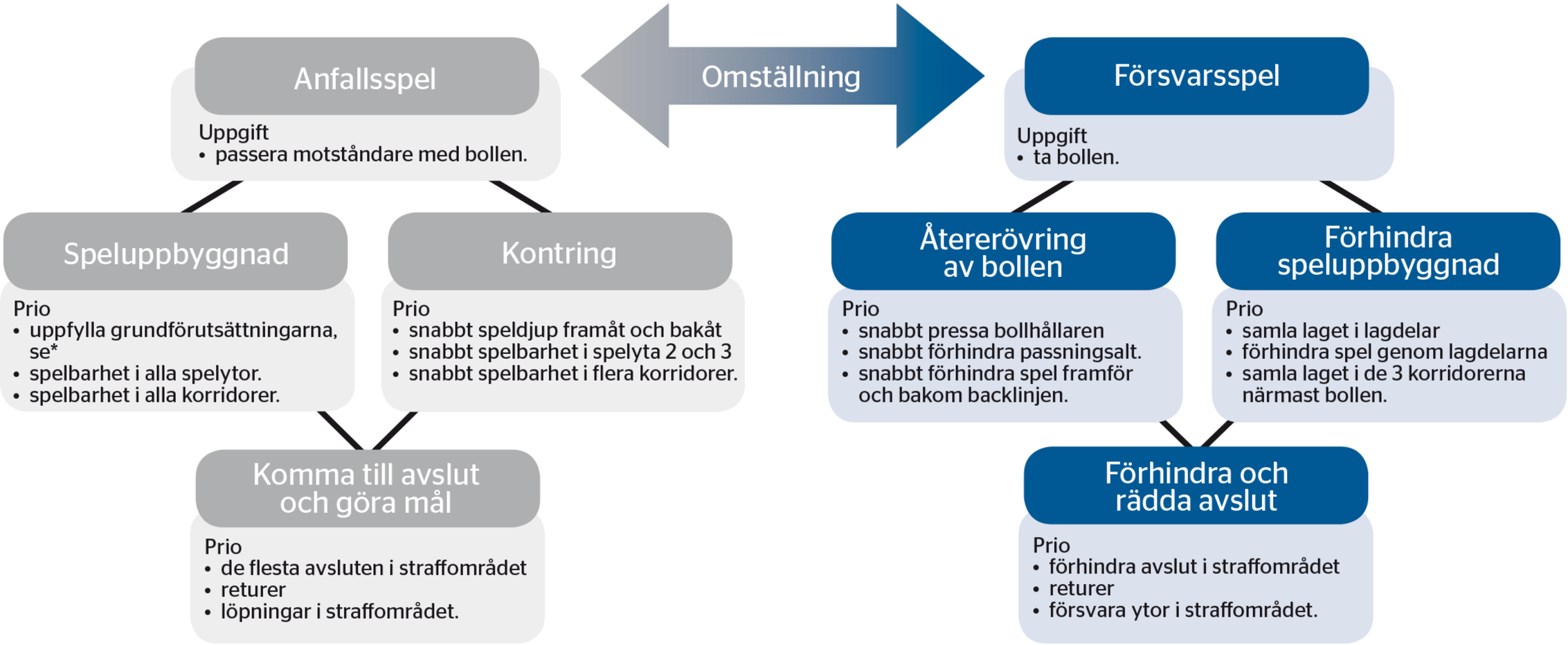
Ledartäthet: 1 ledare /10 spelare

Ledarutbildning: Tränarutbildning Svff D. SvFF MV D och minst 1 ledare har genomfört UEFA C,

Spelformsutbildning 9 mot 9

Föräldrautbildning: Tagit del av Säffle SK:s föräldrapolicy

SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



Så spelar vi och tränar 11 mot 11

Anfallsspel
Uppgiften är att passera motståndare med bollen

Omställningar

Försvarsspel
Uppgiften är att ta bollen av motståndare

I speluppbyggnad ska vi..
uppfylla grundförutsättningarna
Ha spelbarhet i alla spelytor
Ha spelbarhet i alla korridorer

I kontringar ska vi snabbt
erbjuda speldjup framåt/bakåt
Vara spelbara i spelyta 2 och 3
Vara spelbara i flera korridorer

I återerövringen ska vi..
Pressa bollhållaren
Förhindra passningsalternativ
Förhindra spel framför & bakom backlinjen

I förhindra speluppbyggnad ska vi..
samla laget i lagdelar
Förhindra spel genom lagdelar
Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen

För att komma till avslut och göra mål ska vi..
ha de flesta avsluten i straffområdet
Vara snabba på returer och ha många löpningar in i straffområdet

För att förhindra och rädda avslut ska vi..
Förhindra avslut i straffområdet
Vara snabba på returer och försvara ytor i straffområdet

<u>För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.</u>

Färdigheter för laget
Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup, överlappning
Spelvändning, Väggspel, positionering, djupledsspel, uppflyttning, avledande rörelse, positions byte

Färdigheter för laget
Försvarssida, uppflyttning, nedflyttning, täckning, centrering, understöd, överflyttning

Färdigheter för spelaren
Driva, skjuta, vända, ta emot bollen, passa, utmana, finta, dribbla, nicka

Färdigheter för spelaren
Bryta, markera, pressa, tackla, nicka, blockera

Extra färdigheter för målvakten
Rulla bollen, kasta bollen, utspark

Extra färdigheter för målvakten
Fånga bollen, kasta sig, palming, bryta djupledspassning, boxa bollen, upphopp och fånga & boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter

Löpningar med hastighets - och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Rekommenderad träning och matcher för spelare 15-19år

Antal träningar per spelare och vecka 1-7 st. Laget tränar 3-5 ggr/vecka.

Träningens längd 60-90 minuter

Antal matcher per spelare och vecka Max 1,5 i snitt under säsong

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt trots motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommenderade utbildningar för föräldrar och ledare

Ledartäthet: 1 ledare /10 spelare

Ledarutbildning: Tränarutbildning SvFF D, SvFF MV D och C, Spelformsutbildning 11 mot 11

Föräldrautbildning: Ta del av Säffle SK:s föräldrapolicy

Spelarutbildningsplan Anfallspel (Laget)

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra	u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16
Spelbarhet, spelavstånd spelbredd, och speldjup			I	I	F	F	F	F	B	B	B
Spelvändningar					I	F	F	F	F	F	F
Djupledslöpningar					I	F	F	F	F	F	F
Positionering					I	F	F	F	F	F	F
Positionering mellan motståndarnas lagdelar						I	F	F	F	F	F
Skapa 2v1(väggspel, överlapp, avledande rörelse)						I	F	F	F	F	F
Inspel/inlägg							I	F	F	F	F
Kontring (ta bollen framåt)							I	F	F	F	F

Spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelavstånd



Spelvändning



Djupledslöpning



Postionering



Positionering mellan motståndarna



Skapa 2v1




Inspel/inlägg

Kontring



Spelarutbildningsplan Anfallspel
Individuella aktioner

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra	u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16
Mottag/medtag			I	F	F	F	F	F	F	F	B
Kort passning			I	F	F	F	F	F	F	F	B
Bortre fot			I	F	F	F	F	F	F	F	B
Kroppsställning			I	F	F	F	F	F	F	F	B
Driva			I	I	F	F	F	F	F	F	B
Dribbla			I	I	F	F	F	F	F	F	B
Vändning			I	I	F	F	F	F	F	F	B
Finta			I	I	F	F	F	F	F	F	B
Avslut (vrist, insida)			I	I	F	F	F	F	F	F	B
Scaning/orientering					I	F	F	F	F	F	B
Lång Passning					I	I	I	F	F	F	B
Nick					I	I	I	F	F	F	B
Crossboll					I	I	I	I	I	I	F
Inlägg och inspel						I	I	I	I	I	F
Olika passningar/avslut (chip, skarvning, passnings med skruv insida, vrist, utsidan, volley)						I	I	I	I	I	F
Mottag i luften (foten, bröst, lår)						I	I	I	I	I	F

Instruktioner Anfallspel
Individuella aktioner

Mottag/medtag -Lätt böjda knän för låg tyngdpunkt -Avslappnad -”Känsla” i touchen -fotarbete -Ta med bollen framåt om det är möjligt -ta bollen ifrån pressen	Kort passning med insidan -stödjebenet pekar dit du passar -stödjebenet då ska främre delen av foten vara bredvid bollen och ett kort asvtånd i sidled från bollen -träffa bollen med den hårda delen på insidan foten -kort och snabb pendel = hård passning -vinkel på foten (rak) -tårna lätt uppåt för att få rätt vinkel på foten -rätt kraft, hellre för hårt än för löst	Bortre fot -passa på lagkamratens bortre fot så att den kan ta med bollen framåt i planen för att till exempel komma ur press, komma till avslut och göra mål, påbörja speluppbyggnad etc.	Kroppsställning -ha en halvvänd kroppsställning (när situationen tillåter) för att kunna ta med bollen framåt i planen. Men också för att kunna scanna av och se ”hela planen”. -ha en felvänd kroppsställning (när det behövs) skydda då bollen med kroppen, gör dig stor och använd armar vid behov.	Driva Bollen nära foten (varje fotnedsättning) Upp med blicken för att kunna scanna av planen Driv bollen med foten som är längst bort från motståndaren Träffa bollens undre halva när du driver Använd hela foten (insida, utsida etc.	Dribbla -driv med foten som är längst ifrån motståndaren -träffa bollens undre halva -använd hela foten
Finta -gör finten i god tid och på rätt avstånd -överdriv finten för att kunna ”lura motståndaren” (finta med hela kroppen) -tempoväxling efter finten	Vändning -lätt böjda knän för balans och lågtyngdpunkt -kunna vända med bakåt och åt sidan. -Vändning kan göras med hela foten (utsida, insida, sula etc.) -Vändning kan göras för att t.ex. ta sig ur press.	Avslut (vrist/insida) -Stödjebenet ska peka i den riktning du vill skjuta och främre delen av foten ska vara bredvid bollen. -Träff på den hårda delen på vristen -Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen -Släpp stödjebenet vid tillslaget -Var avslapnad -Kort och snabb pendel = hårt	Scanning/orientering -Kolla efter ytor, medspelare, motståndare och boll. -vrid på huvet -när? Tex, när bollen passas mellan två spelare -när bollen passas till spelaren	Inlägg/inspel -höften inåt (om man hinner) -träffa bollen med insidan vristen -Släpp stödjebenet vid tillslaget -hög fart på inlägget (hellre för hårt än för löst) -Upp med blick innan tillslaget för orientering i ”boxen” av med/motståndare	Crossboll -Stödjebenet ska peka i den riktning du vill passa och främre delen av foten ska vara bredvid bollen. -Träff på den hårda delen på vristen -Träffa bollen högt upp på foten och långt ner på bollen -en snabb träff och få en flak bollbana

Instruktioner Anfallspel
Individuella aktioner

Lång passning -stödjebenet pekar dit du passar -stödjebenet, främre delen av foten bredvid bollen -träffa bollen med den hårda delen på insidan foten -kort och snabb pendel = hård passning -vinkel på foten (rak)	Nick -blicken på bollen -möt bollen så högt upp som möjligt -träffa med pannan -få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen -vrid huvet/ överkroppen i den riktning du vill nicka åt	Chipp -träffen längst ner på bollen -träffa längst fram på foten -ha ett snabbt tillslag och kort pendel	Skarvning (alla kroppsdelar) -Vinkla foten eller kroppen åt det håll du vill skarva -låt bollen studsa mot kroppen/foten och gör en snabb rörelse med foten/kroppen dit bollen ska.	Passning (avslut) skruv med insida -träffa bollen på insidan foten men lite högre upp än en ”vanlig” passning -kom snett till bollen -Ha en snabb/snärtig pendel -Träffa strax under mitten på bollen	Vrist passning -träffa bollen på den hårda delen på vristen -spänn vristen Stödjebenet samma som vid längre passning och crossboll
Passning (avslut) med utsidan fot -kom lite snett till bollen -träffa med en snabb pendel mitt på bollen	Passning (avslut) med tårna Snabbt tillslag med tårna mitt på bollen (passar att göra i trånga situationer med ont om tid)	Volley (avslut och passning med hela foten). -träffa mitt på bollen -böj lätt på stödjebenet och luta överkroppen neråt -sikta nedåt	Mottag i luften med foten -var avslappnad -möt bollen med foten och dämpa bollen genom att ”bromsa” in bollen med foten	Mottag i luften med bröst/lår -Var avslappnad -Vinkla låret/bröstet nedåt för att snabbt få ner bollen på marken -Är hastigheten på bollen hög kan du behöva ”bromsa” in farten på bollen genom att följa bollen bakåt lite trycka upp bollen i luften.	

Spelarutbildningsplan Försvarsspel (Laget)

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra	u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16
Press			I	I	F	F	F	F	F	B	B
Försvarssida			I	I	F	F	F	F	F	B	B
Markering (i straffområdet)						I	F	F	F	F	I
Förhindra spelvändning						I	F	F	F	F	F
Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning, centrering								I	F	F	F
Postionsförsvar								I	F	F	F

Press



Försvarsida



Markering i straffområdet



Förhindra spelvändning



Uppflyttning, nedflyttning, överflyttning, centrering



Postionsförsvar



Spelarutbildninsplan: Försvarspel
Individuella aktioner

I = introducera	F = fokusera	B = bemästra	u8	u9	u10	u11	u12	u13	u14	u15	u16
Press				I	F	F	F	F	F	F	B
Bryta/tackla						I	I	F	F	F	B
Blockera							I	F	F	F	B
Nick							I	F	F	F	B
Brytpass							I	F	F	F	B

Instruktioner försvarsspel: Individuella aktioner

Press:	Bryta/tackla	Blockera	Nick	Brytpass
-kom snabbt in i press avstånd (en armlängd) -vinn bollen om du kan annars låt inte motståndaren komma framåt -lätt böjda knän -kroppsställning (styr motståndaren åt ett håll) -fotställning, se till att fötterna pekar åt den riktning du behöver springa åt -långlinjen är en försvarsspelare	-våga -kom först till bollen -använd armarna -låg tyngdpunkt och bra balans -gå in med överkroppen -vid felvänd motståndare, låt inte motståndaren vända upp -vid felvänd motståndare, ha ett bra avstånd så att hen inte kan vända upp men inte heller vända på bort dig (känn motståndaren med armen)	-våga -var följsam och sälj dig inte -armarna in till kroppen -fotställning, på tå -vänd inte ryggen till och hoppa inte -kliv framåt -timing, sträck fram foten precis när bollen är på väg att spelas -blockera med den bortre foten ifall motståndaren gör en fint	-blicken på bollen -möt bollen så högt upp som möjligt -träffa med pannan -få med överkroppen och armarna. För armarna bakåt och sedan framåt vid bollträffen -vrid huvudet/ överkroppen i den riktning du vill nicka åt	-Istället för att rensa bollen, försöka passa/nicka till en medspelare -ha koll vart medspelarna befinner sig -använd din bortre fot