

11 mot 11

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel vi har bollen		Försvartsspel motståndarna har bollen	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... - Uppfylla *grundföresättningarna. - Ta oss fram spelyta för spelyta. - Positionering i alla spelytor och 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 snabbt... - Pressa bollhållaren. - Överflyttning och markering. - Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... - Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna. - Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... - Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer. - Ha många löpningar in i straffområdet.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... - Förhindra avslut i straffområdet. - Vara snabba på returer. - Försvara ytor i straffområdet.	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse	*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning - Positionsbyten	Försvarsida Uppflyttning Centrering Understöd	Täckning Nedflyttning Överflyttning
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Bryta Markera Nicka	Pressa Tackla Blockera
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen Utspark	Kasta bollen	Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen	Palmning Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

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

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat. Övervägande smålag/mellanstort spel
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär