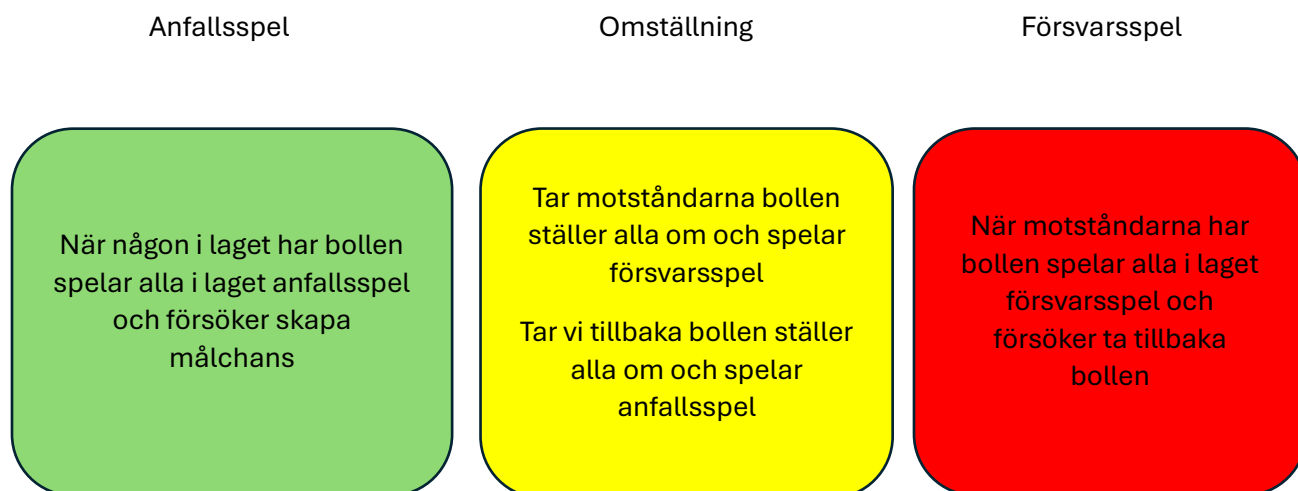


11-11 spelarutbildning. IF Mölndal fotboll

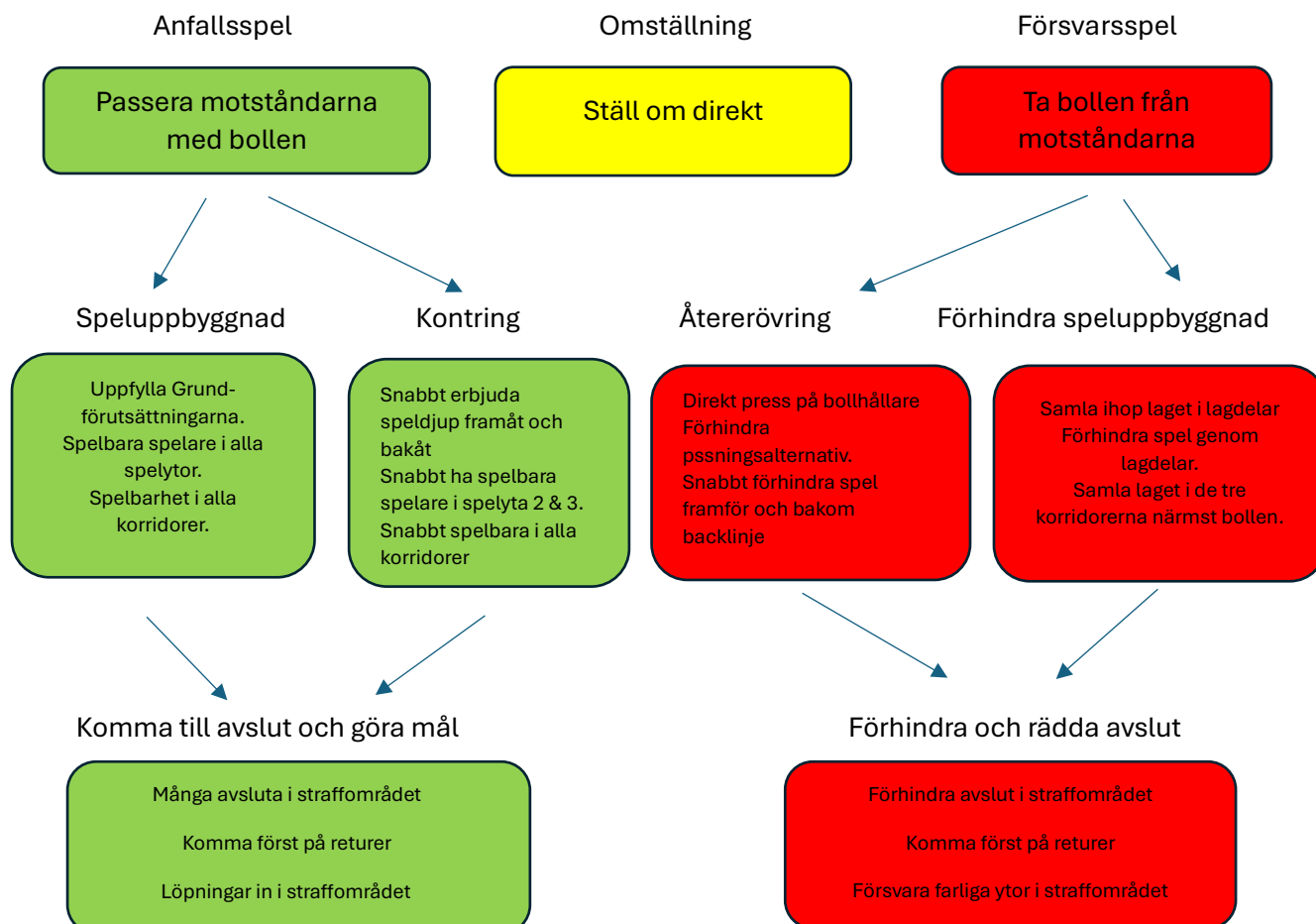


Vad händer i matchen? Detta pratar vi om med spelarna vid match.

Vi vill se detta hända i spelets skeden.



Vad prioriterar vi i spelets skeden?



Att träna på för **laget** kollektivt i anfallsspelet

Spelbarhet Positionering Väggspe
Spelavstånd Spelvändning Överlapp
Spelbredd Djupledsspel Avledande rörelse
Speldjup Uppflyttning Motrörelse
Korslöpning Rotation

Att träna på för **laget** kollektivt i försvarsspelet

Försvarssida Uppflyttning
Täckning Överflyttning
Understöd Centrering
Nedflyttning

Färdigheter (tekniker) att träna på individuellt för spelaren i spelformen 11-11.

Driva Vända Skjuta
Ta med bollen
Passa bollen
Utmana, finta och dribbla
Nicka

Bryta Tackla
Pressa Nicka
Markera Blockera

Färdigheter (tekniker) att träna på för målvakter. (målvaktsträning för målvakter i 11-11)

Rulla ut bollen
Kasta ut bollen
Utspark

Fånga bollen (grepp) Palming
Kasta sig (falla) Bryta djupledspassning
Boxa Upphoppsteknik

Koordination. Händer, fötter, hoppa, krypa, kullerbytta... lekar

Regler! Hur är vi mot varandra. Lär ut Mölndalshjärtat. (våga, berömma, 100%)

Beröm försöket!
Var positiv!