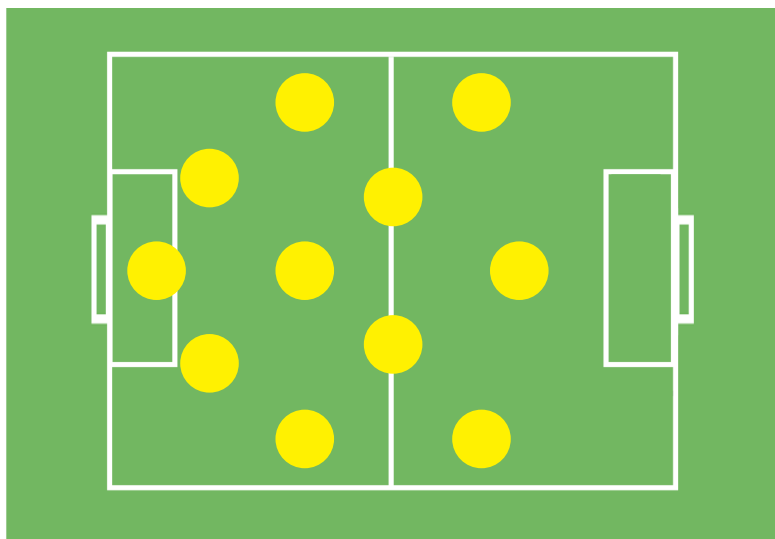


# HERTZÖGA BK:S

## SPELARUTBILDNINGSPPLAN

# 11 MOT 11





## Roller

### Målvakt:

**A/F:** Aktiv i spelet, spelbar i speluppbyggnad men även agera i försvarsspelet för att hindra motståndarna

**F:** Kommunera till laget om vi skal styra inåt/utåt, samt om vi ska gå för att erövra boll eller ha tålamod

**F:** Aktivt dirigera medspelare i markeringsspelet i eget straffområde samt informera backlinjen om hot bakom, spelyta 3

**Mittback:** **A:** Passa central mittfältare, mittfältare eller ytterback/kant i speluppbyggnad

**A:** Utmana framåt och dra på sig press för att skapa 2v1 situationer i speluppbyggnad

**F:** In ta bra position för att bryta framför och samtidigt ha kontroll på spelyta 3

**F:** Snabbt in ta god kroppställning i eget straffområde som möjliggör god orientering för att kunna ta ut motståndarens hot

**Ytterback/kant:** **A:** Positionera sig brett i speluppbyggnad med vinkel för att kunna passa central mittfältare/mittfältare, eller forward

**A:** Skapa genombrott med väggspel i samarbete med central mittfältare

**A:** Identifiera bra inläggsmöjligheter för att kunna slå medvetetna inlägg som hotar i motståndarens straffområde

**F:** In ta bra position för att bryta framför och samtidigt ha kontroll på spelyta 3

**F:** Hindra inlägg och fokusera på att erövra den, hindra passning framåt och inte bli passerad 1v1

**Central mittfältare:** **A:** In ta rätt position och vara spelbar för mittbackarna och ytterback-ar/kant i speluppbyggnaden

**A:** Göra sig rättvänd med boll för att skapa- och utnyttja nummerära överlägen

**A:** Understöd i alla situationer centralt i planen där bollhållaren finns i positioner framför

**F:** Ta över ansvaret som mittback när mittbacken är högre upp i planen och anfallsspelet

**F:** Styra balansen och avstånden i laget – in ta rätt position för att kunna återerövra

**Mittfältare: A:** Bidra i speluppbyggnaden tillsammans med mittbak/ytterback/kant  
**A:** Hota spelyta 2 och 3 som rättvänd bollhållare eller med löpningar  
**A:** Vara spelbar i spelyta 2 rättvänd/sidvänd för att kunna utmana motståndarnas backlinje  
**A:** Skapa genombrott med väggpass tillsammans med ytterback/kant  
**A/F:** Snabba omställningar bägge vägar, återerövring i försvar och kontring i anfall  
**F:** Initiera press centralt i etablerat försvar på bollsida men även kunna stänga spelyta 2

**Forward: A:** Hög utgångsposition för att skapa en stor spelyta 2 för speluppbyggnad  
**A:** Redo att hota spelyta 3 när möjligheter finns  
**A:** Felvänd, hålla i bollen eller spela tillbaka på ett tillslag till rättvänd mittfältare  
**F:** Har ansvaret för att starta pressen i skeendet förhindra speluppbyggnad  
**F:** Pressa bollhållare och stänga yta när laget försöker erövra bollen högt upp i planen

**Ytter forward/kant: A:** Ha en bred utgångsposition högt upp i planen vid speluppbyggnad  
**A:** Utmana och passera motståndare med boll i 1v1 dueller  
**A:** Skapa genombrott genom väggpass i samarbete med mittfältare och forward  
**A:** Hota spelyta 3 när bollhållare är rättvänd och spelyta 3 kan intas  
**A:** Se efter goda inläggsmöjligheter, och slå inlägg som hotar inne i motståndarnas straffområde  
**F:** Stänga av utsida/insida när bollen är på kant  
**F:** Pressa och stänga yta när laget försöker att erövra boll högt upp i planen  
**F:** Hjälpa ytterback om motståndarna försöker skapa övertal på kant

## Träningen karaktäriseras av

Små och stora ytor  
Målvakterna agerar målvakt varje träning  
Mycket spelträning  
Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter  
Fokus på prestation och att göra sitt bästa  
Enkla övningar med fokus på kvaliteten  
Individanpassade utmaningar  
Taktisk spelträning  
Utmanande tävlingsinslag  
Positionsanpassad träning

## Färdigheter att träna på med och utan motståndare

|                                         |                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Driva                                   | Snabbhet, rikttningsförändringar och accelerationer |
| Finta/dribbla                           | Styrka: övningar med egna kroppen som belastning    |
| Avslut/skott                            | men även fria viker                                 |
| Passning/mottag                         | Se FIFA 11 plus och knäkontroll i ledarpärmen       |
| Koordinationsövningar med och utan boll |                                                     |

## Färdigheter anfall och försvarsspel

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Spelbarhet                | Positionsbyten i spelet |
| Spelbredd                 |                         |
| Speldjup                  | Uppflyttning            |
| Djupledsspel              | Centrering              |
| Uppflyttning              | Överflyttning           |
| Anfallsvapen, ex väggspel | Nedflyttning            |
| Spelavstånd               | Täckning                |



# Ledarskap

## Karaktäriserande för barn i åldern

Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar

Uppfattningsförmågan förbättras

Tillväxtpurt tidigare för flickor (10-14 år) än för pojkar (12-16 år)

Förmågan att göra fler saker samtidigt förbättras. Kan processa mer information på samma gång.

Centrala nervsystemet börjar bli nästan fullt utvecklat - vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara; snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination

Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut

Förstår förhållandet mellan tid och rum

Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter

Deltar i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott - specialisera sig

## Tränarskapet

Positiv feedback och uppmuntran

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Låt även spelarna ge varandrafeedback

Låt spelarna analysera och utvärdera

Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

## Matchen

Rutiner och genomgångar

"Spela som vi tränar"  
– matchen är ett lärtillfälle

Jämna matcher

Låt spelarna lösa matchsituationer

Positioner/roller specialiseras mer

Mycket speltid, få avbytare

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

