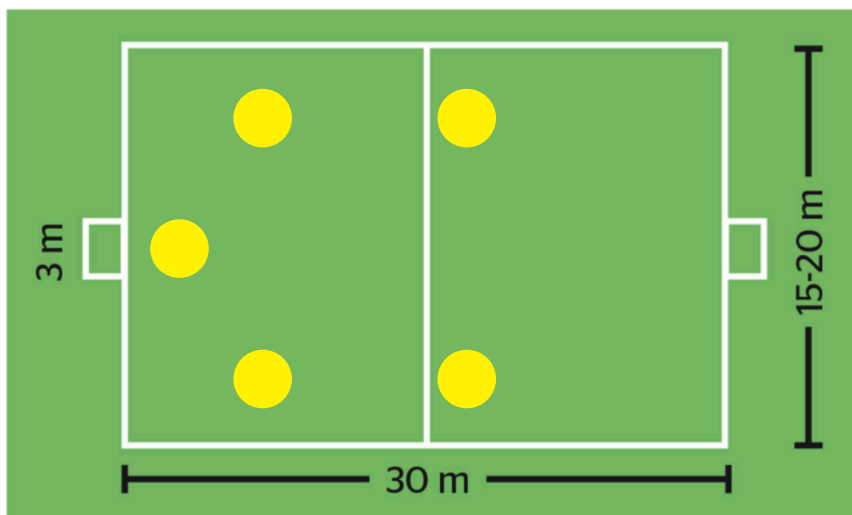


HERTZÖGA BK:S

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

5 MOT 5





Roller

Målvakt: A: Se, värdera och sätt igång spelet efter marken

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

Back: A: Alltid ha en utgångsposition som är spelbar för målvakt och medspelare i nästa led framför

A: Ta med bollen framåt men även komma med framåt för att vara spelbar i nästa moment

A: Kunna vända spelet

F: Inta bra position och avstånd för att kunna men även ha kontroll på ytorna

MF/FW: A: Kunna använda bredd och djup för att göra sig spelbar rättvänd

A: Redo för att ta emot passning med riktig position och mottagning

A: Redo för att löpa i djupled

F: Har ansvar för att styra pressen, hindra framkomst samt styra utåt

Anfallsspel:

- När vi har bollen är alla anfallsspelare
- Målsättningen i anfallsspel är att skapa målchanser och göra mål
- Vi vill ha bollen och anfalla så mycket som möjligt i matchen

Försvarsspel:

- När motståndaren har bollen är alla försvarsspelare, hjälper till att hindra motståndarna att göra mål
- Målsättningen med försvarsspelet är att erövra bollen
- Vi försvarar framåt, erövrar bollen snabbt när det är möjligt

Träning

Träningen karaktäriseras av:

Hög aktivitet och många bollberöringar

Spel

Lekfullhet

Grupper om 6-8 spelare

Korta samlingar

Färdigheter att träna på med och utan motståndare:

Driva

Finta/dribbla

Avslut/skott

Passning/mottag

Koordination- kroppskontroll

Snabbhet- reaktion

Generella roller att träna på i spelet

Utgångspositioner

Spelbarhet

Bollhållare: Den som har bollen.

Medspelare: En lagkamrat som ska hjälpa bollhållaren genom att löpa sig fri och vara spelbar.

Presspelare: Den spelaren i försvarande lag som är närmast bollhållaren och ska erövra/ta bollen

Understöd: Är den/de spelare som hela tiden ska värdera, om de kan få möjlighet till att erövra bollen men också hindra motståndare att inta ytor som ger laget en bra försvarsposition.



Ledarskap

Karaktäriserande för barn i åldern

Grovmotoriska rörelser är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga, sparka

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad, t.ex. öga-fot koordination

Kan oftast bara fokusera på en sak

Har svårt att uppfatta händelser på längre avstånd

Liten förståelse för lagaktiviteter

Rutiner är trygghet

Egocentrisk, vill vara i centrum

Behöver positiv feedback

Tränarskapet

Positiv feedback och uppmuntran

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Få och tydliga anvisningar

Uppmuntra till fotboll på fritiden

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar

”Spela som vi tränar”

– matchen är ett lärtillfälle

Jämna matcher

Låt spelarna lösa matchsituationer

Mycket speltid, få avbytare

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

