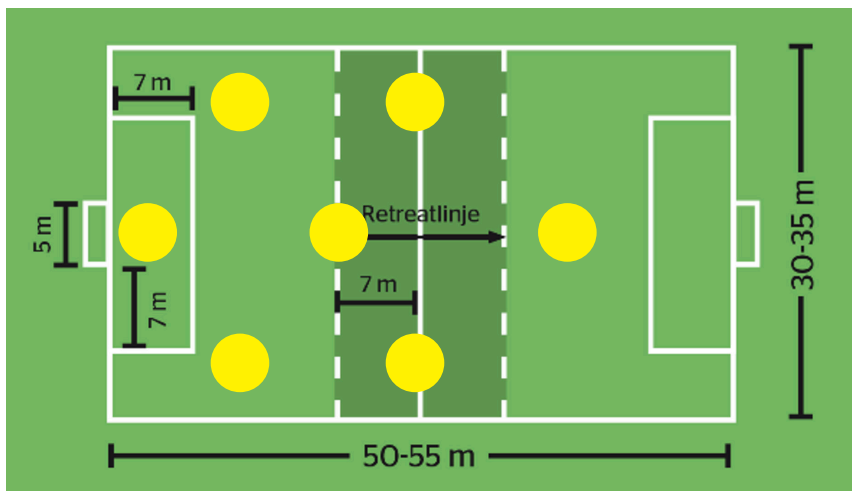


HERTZÖGA BK:S

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

7 MOT 7





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

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

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

A: Passa back, central/yttre mittfältare, eller forward i anfallsspelet

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

Central mf:

A: Vara spelbar för backar i speluppbyggnad **A:** Rättvänd med boll för att skapa- och utnyttja övertalssituationer

A: Behålla bollen centralt i planen för att ge bästa alternativ till passning, dribbling eller avslut

Mittfältare:

A: Vara redo att hota i djupled på passning från back eller mittfältare

A: Göra sig spelbar, rättvänd/sidvänd för att driva och utmana motståndarna

A: Skapa genombrott med väggspel i samarbete central mittfältare och forward

A/F: Snabba omställningar, i försvarsposition i anfallsposition

Forward:

A: Vara redo att hota rättvänd i djupled

A: Redo att ta emot uppspel felvänd och behålla bollen i anfallsspel

A: Skapa genombrott via väggspel med mittfältare

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

Försvvarsspel:

När motståndaren har bollen är alla försvvarsspelare, hjälper till att hindra motståndarna att göra mål

- Målsättningen med försvvarsspelet är att erövra bollen
- Vi försvarar framåt, erövrar bollen snabbt när det är möjligt

Träningen karaktäriseras av

Hög aktivitet och många bollberöringar

Spel

Lekfullhet

Grupper om 6-8 spelare

Korta samlinga

Färdigheter att träna på med och utan motståndare

Driva

Finta/dribbla

Avslut/skott

Passning/mottag

Koordinationsövningar med och utan boll

Snabbhet

Styrka: enkla övningar med egna kroppen som belastning

Generella roller att träna på i spelet

Utgångspositioner

Spelbarhet

Spelbredd

Speldjup

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

Gyllene ålder för koordinationsinläring, den s.k. motoriska guldåldern.
Bör prioriteras i denna nivå

Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt

Förbättrad finmotorik

Börjar förstå sociala roller

Kort uppfattningsförmåga

Imiterar idrottsidoler

Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande
från vuxna (föräldrar och ledare)

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Stort behov av beröm och 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

