Spelarutbildningsplan 13-15 år

Träningarna

Mycket positiv feedback och uppmuntran till varje spelare. Korta samlingar med tydliga men få anvisningar och använd frågeteknik. Övningar på små/stora ytor med få/flera spelare per lag. Vi jobbar på att spelarna ska lyfta blicken per automatik innan de får bollen och att med få tillslag få kontroll och spela vidare. När vi har bollen ska vi skapa stora ytor för varandra och när vi försvarar ska vi göra det trångt. Vi jobbar nu på att spela på 3e spelare och att agera istället för att reagera.

Teknik 13-15 år

Spelarna skall lära sig:

Lyfta blicken Bredda i anfallsspel Göra det trångt i försvarsspel Driva bollen Bli trygg med bollen Mottagning Passning Vända med bollen Väggspel Tempoväxlingar

Fokuspunkter:

- Passning
- Mottagning
- Tempoväxling
- Lyfta blicken

Lyfta blicken: Spelarna ska nu klara av att rutinmässigt lyfta blicken och ta bra beslut i olika situationer som uppstår i spelet. Vi jobbar halvt rättvända och hjälper varandra genom att tänka ett steg framåt och agerar istället för att reagera. (Vilken yta kan jag som spelare ta mig till eller emot för att få bollen som spelare 3 direkt efter att kommande/pågående passning från spelare 1 till 2 gått fram.)

Driva bollen: Nu skall spelarna ha en mycket hög nivå på att driva boll med både insida, utsida och vrist. Utveckla tempoväxling och riktningsförändringar med båda fötterna.

Finta / Dribbla: Utveckla 1v1 med tempoväxling och riktningsförändring. Spelarna skall kunna finta och dribbla åt båda hållen. Lägg mycket tid till att utveckla deras egen favoritfint. Träna extra hemma på detta.

Vända: Fortsätt utveckla de vändningar som redan tränats men i ett mycket högre tempo. Spelarna skall klara av att utföra vändningar med insidan, utsidan, sula och cruyff. Betona vikten av att lyfta blicken i tid för att kunna välja rätt vändningsteknik och riktning.

Passa: Vidareutveckla kvalitet i kortpassningsspel gällande hårdhet och precision med båda fötterna. Betona vikten av passning på rätt fot. Utveckla kvalitet i vristpassning med båda fötterna. Betona effekten av skruv och bollbana genom att variera tillslagsfotens träffpunkt på bollen. Utveckla kvaliteten i passning på volley/halvvolley.

Mottagning: Vidareutveckla mottagning med insida och utsidan och att hantera bollen i hög hastighet. Den absolut viktigaste kvalitén är att göra mottag på bortre fot och vara öppen i kroppsposition. Även nedtagning med lår, bröst skall prioriteras och att kunna göra det i matchlika situationer.

Skott: Utveckla kvalitet i vristskott med båda fötterna. Betona effekten av skruv och bollbana genom att variera tillslagsfotens träffpunkt på bollen. Utveckla kvalitet i skott från distans genom att introducera distansskott på rullande boll. Betona vikten av timing, balans och rent tillslag på bollen. Utveckla kvalitet och precision i skott på volley/halvvolley

Pressteknik: Jobba med pressteknikken på rättvänd och felvänd spelare och rätt styrning.

Målvaktsträning: Målvakter erbjuds målvaktsträning med målvaktstränare.

Anfallsspel 13-15 år

Spelarna skall lära sig:

Utmana 1v1 Passningsspel Skapa målchans 4S Avsluta på mål Speluppbyggnad Kontring

Fokuspunkter:

- 4S
- Speluppbyggnad
- Passningsspel

Speluppbyggnad: Vi tränar systematiskt på att spela oss ur 1: a press från motståndare med koordinerade rörelser och mönster. Spelövningar där vi spelar ut från målvakt och rullar längs backen är centralt i denna fas. Vi tränar kollektiva anfallsmetoder: väggspel, spelvändning, avledande löpning, djupled, överlappning och att skapa numerära överlägen.

4S: Utveckla grundförutsättningar i anfallsspel, speldjup, spelbredd, spelavstånd och spelbarhet.

Passningsspel: Vi lägger mycket träningstid på att utveckla passningsspel på liten yta, med numerära överlägen ex: 4v2, 6v3 både riktningsbestämt och via olika rondos (kvadrater), med mycket beslutsfattande. Vi tränar sällan med fullstor yta och manskap.

Kontring: Vi introducerar och tränar på snabba omställningar som leder till kontring och spelvändning.

Skapa målchans: Spelarna skall kunna värdera när man skall använda 1v1 och våga utmana. Även jobba med kollektiva anfallsmetoder, väggspel, överlapp, spelvändning, speldjup och spelmönster utifrån position. Spelarna skall träna mycket numerära överlägen mot mål ex 3v2 + Mv., 6v4 + Mv

Avsluta på mål: Träna spelarna att ofta hamna i avslutslägen, ur alla möjliga vinklar, både med och utan motståndare. I denna fas kan vi börja specialträna våra spelare som ofta hamnar i avslutslägen.

Försvarsspel 13-15 år

Spelarna skall lära sig:

Press Markering Försvarsmetoder Grundförutsättningar

Fokuspunkter:

- Press
- Försvarsmetoder
- Markering

Förhindra Uppbyggnad:

Spelarna skall få förståelse för grundförutsättningarna i försvarsspel: press, täckning, understöd och markering. Spelarna skall även tränas i de olika försvarsmetoder som finns, uppflyttning, överflyttning, centrering och att retirera. Dessa moment skall tränas i koordinerade rörelser i lagdelar. Vi tränar även på att hålla ihop lagdelarna, hålla laget kompakt med rätt avstånd mellan lagdelar i djupled och sidled.

Återerövring av boll:

Spelarna skall tränas att snabbt vinna tillbaka bollen i defensiv omställning och direkt återerövring med hög intensiv press. Spelarna skall även lära sig att värdera när vi använder oss av indirekt återerövring och balanserar laget rätt i försvarsspelets grunder.

Förhindra målchans och avslut:

Träna spelare att markera motståndare i farliga ytor. Vi Tränar även på att försvara farliga ytor från inlägg, instick och att blocka skott och inlägg. Utveckla när- och avståndsmarkering samt press på rättvänd/felvänd motståndare.

Fysisk träning 13-15 år

Spelarna skall lära sig:

Koordination Rörliget Snabbhet Bålstabilitet Knäkontroll Uthållighet

Fokuspunkter:

- Knäkontroll
- Styrka
- Rörlighet

Koordination: Vi jobbar med att träna spelarnas koordinerade rörelser genom att stimulera motoriken. Detta kan göras med bollen, käppar, häckar, stege eller egna kroppen. Träna rytm, rumsorientering. Öka svårighetsgraden, när spelare har automatiserat rörelsen.

Uthållighet: Vi kan nu börja med mer inriktad uthållighetsträning – aerob. Prio i första hand, är att utföra detta i olika spelformer med hög puls. Detta är det bästa sättet att kombinera fotboll och uthållighet.

Snabbhet: Träna snabbhet i olika riktningar, reaktion, frekvens och acceleration. Ta hjälp av fystränare om möjligt.

Rörlighet: Jobba med dynamisk stretching med spelarna. Enkla övningar som sätts in som standard i uppvärmning.

Styrka: Genomför ett program på 4–6 övningar i bålstabilitet, detta kan genomföras under hela säsongen. Gör gärna även ett specifikt program för hela kroppen, anpassad för fotbollsmuskler.

Perception: träna balans, syn o hörsel.

Knäkontroll: Skall finnas med varje vecka
https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/

Länk finns också på hemsidans filarkiv.

Mental träning 13-15 år

Spelarna skall vägledas att:

Kommunicera Jämföra med sig själv Självförtroende/Motivation
Tillhörighet i gruppen Uppleva egen kompetens Jaget i Laget

Kommunikation: Vägleda och uppmuntra lagkamrater på ett positivt sätt. Lyssnar aktivt på ledare och lagkamrater. Har ett positivt kroppsspråk.

Självförtroende och motivation: Ger inte upp, vill kunna påverka det som händer direkt, även om man missat mål eller tappat boll. Gör det man är bra på oavsett ställning i match, eller hur övriga lagkamrater agerar.

Tillhörighet i gruppen: Känna att man är en viktig del i gruppen, oavsett fotbollskunskap.

Jämföra med sig själv: Jämför bara din egen utveckling, inte andras. Alla utvecklas olika och det går inte att jämföra med varandra, en del tar stora kliv och andra små kliv, men alla utvecklas.

Upplev egen kompetens: Få sin kompetens bekräftad ofta.

Jaget i laget: Spelare turas om att hjälpa till med material, hälsar på alla vid träning och match, positivt kroppsspråk, ser till att alla är med i gruppen, ingen känner sig utanför.