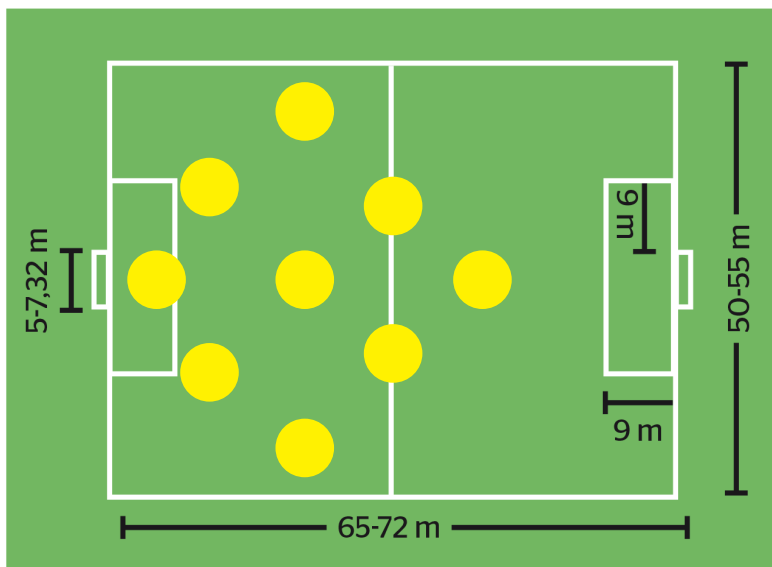


HERTZÖGA BK:S

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

9 MOT 9





Roller

Målvakt:

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

F: Kommuniera 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 markeringspillet 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 ytterbackar /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 – inta rätt position för att kunna återerövra

Mittfältare: A: Bidra i speluppbyggnaden tillsammans med mittback/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 att erövra bollen högt upp i planen

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
Styrd spelträning d.v.s med ett specifikt syfte
Lekfulla tävlingslag
Positioner under spelträning

Färdigheter att träna på med och utan motståndare

Driva	Koordinationsövningar med och utan boll
Finta/dribbla	Snabbhet, riktningförändringar
Avslut/skott	Styrka: övningar med egna kroppen som belastning
Passning/mottag	Se <i>knäkontroll i ledarpärmen</i>

Färdigheter anfall och försvarsspel

Utgångspositioner	Uppflyttning
Spelbarhet	Anfallsvapen, ex väggspel
Spelbredd	
Speldjup	Uppflyttning
Djupledsspel	Centrering
Spelavstånd	Överflyttning

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



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

Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar

”Spela som vi tränar”
– matchen är ett lärtillfälle

Jämna matcher

Låt spelarna lösa matchsituationer

Positioner/roller börjar stabilisera sig mer

Mycket speltid, få avbytare

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

