

Pubertetsfasen balans/obalans!

När vi fyller 13 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 13 år.

Fotarbete (båda fötterna). Uppvärmning:

Förfina vändningar med båda fötterna (snabbare, maskera under press, tid och yta).

Jonglering (fler kroppsdelar med, par och i grupp).

Passningar: Förfina och driv boll för att passa på (20-30m) med båda fötterna, utsida och insida. Förfina längre pass i luften samt chippassen. Förfina maskering, kraft och tajming i valet av passning. Precision ska genomsyra utförandet. Passning på yta, samt på fötter i liten yta när tidsmarginalen är mindre.

Rörelse med boll (springa med boll): Brytning av boll, för att sedan kunna löpa ifrån jagande spelare i sista tredjedelen (för skott och cross).

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för cross, skott, pass under ökad press (tid, yta, motståndare). Förfina och välj rätt dribblingsteknik (vilken, var, när). Utmana i 1 mot 1 situationer.

När du blir utmanad av motståndare: Lär dig hitta när och var du behöver vinna tillbaka innehav om du blir utmanad (genom bryt).

Skott (båda fötterna): Lågt skjutna skott (20m) med båda fötterna under utmaning (lura målvakt eller jagande försvarare). Improvisera, Volleyskott.

Nick: Ökad användning av kroppen, hoppa för att göra nickmål. Tajming, startplats, armarnas position och snacket.

Spelmoment (Smålagsprincipen): 4 mot 4 upp till 9 mot 9. När ska jag skjuta, passa, löpa med boll. Spelbredd och djup samt täckning av farliga ytor.

Förfina passningsspelet framåt, till vem, när, var, på yta eller fötter.

Crossövningar framför och bakom försvarare, skapa ytor samt spel på forwards.

När och var omställningsspel.

Mottagning/Bollkontroll (båda fötterna): Mottagning av bollar från olika höjder, fart, vinklar för att behålla och skapa nya passningsvinklar. Mottagning och kontroll när du har mer tid på pressad yta (samt tillbakaspel till målvakt). Mottagning och vändning av boll under ökad press på yta (2 mot 2, 4 mot 4).

Karakteristiskt för spelare i utvecklingsfasen Puberteten:

- *Kraftig längdtillväxt med tillhörande viktökning.
- *Liten försämring av koordinationsförmågan.
- *Den tekniska nivån kan falla beroende på ovan nämnda.
- *Tar inte allt för givet utan blir lätt motvillig.
- *Ställer sig kritisk till många saker.
- *Önskar mer medbestämmande och ansvar.
- *Andra intressen än fotboll
- *Förstår taktiska element i fotboll.

Efter puberteten:

- *Relativt större fysisk styrka och uthållighet.

