

Ge spelarna bra instruktioner!

När vi fyller 14 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 14 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). Praktisera vändningar för cross, skott och pass.

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, Skapa passningsvinklar, yta för att spela framåt samt för att spela cross (kort och lång).

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). Försök att stå upp för att styra spelet åt ett håll. 1 mot 1, 2 mot 2.

Skott (båda fötterna): Lågt skjutna skott (20m) med båda fötterna under utmaning (Lura målvakt eller jagande försvarare). Improvisera, volleyskott, skott från olika vinklar samt avslut under press.

Nick: Ökad användning av kroppen, hoppa för att göra nickmål. Tajming, startplats, armarnas position och snacket. Arbeta under ökad press med motståndare på inlägg, inkast och hörnor.

Spelmoment (Smålagsprincipen): 4 mot 4 upp till 9 mot 9. (Prova på 11 mot 11 inför året man fyller 15 år)

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 försvararen, skapa ytor samt spel på forwards.

När och var omställningsspel. Förfina forwards löpningar utan boll (hur, när tajming, vinklar, tredje man löper för att ta emot inspel/cross) Förfina löpning med boll på mittfält och sista tredjedelen.

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). Skapa yta för mottagning och pass framåt under press 2 mot 2, 4 mot 4.

