

Träning ger färdighet!

När vi fyller 15 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 15 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Öka farten samt bli säkrare på vändningar. Flytta boll från ena foten till den andra på en touch (snabba fötter) Slå samman vändningsmoment från motståndare på liten yta (balans, användning av armar) sidledsrörelser för att skapa ytor för skott, pass eller inspel/cross.

Passningar: Längre och högre pass på (30-40m) med båda fötterna samt under press, Val av lång eller kort pass. Förfinas maskeringen av passen och precisionen. Passningsspel på 1 touch samt volleypassning. Tävlingsbetonat passningsspel/övningar under ökad press.

Rörelse med boll (springa/löp med boll): Förfinas löpningar med boll in i sista tredjedelen. Löpa från jagande motståndare för att skjuta eller spela in boll.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta på den offensiva planhalvan för inspel/cross, skott, pass under ökad press. (tid, yta och motståndare) Förfinas valet av dribblingsteknik (vilken, var, när), 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Hårda skott med båda fötterna runt om straffområde (15-25m). Olika avslut i straffområde (direkt, insida av fot, volley nära).

Nick: Öka tävlingssituationen på spelmoment samt betona de defensiva egenskaperna vid huvudspel i det egna straffområdet. Slå samman tajming, mod och snack under ökad press, (tidspress, yta, motståndare) Öva språgnick.



Bollkontroll (båda fötterna): Slå samman olika bollmoment samt kvalitén på din första touch när du tar emot på fötter, lår eller bröst. Skap yta för att ta emot och passa framåt under press.

Öka pressen och uppmärksamheten för att ta emot boll på ytan för att sedan spela bollen på 1 touch utan anspänning.

Varierande spelformer anpassade till tränings innehåll och syfte.