

Taktisk medvetenhet!

När vi fyller 16 år så fortsätter grundutbildningen.

Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 16 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. Förfina maskeringen av passen och precisionen.

Passningsspel på 1 touch samt volleypassning. Tävlings betonat passningsspel/övningar under ökad press. Längre diagonala passningar på yta eller fötter. Tajming för att hitta forwards i löpningar.

Rörelse med boll (springa/löp med boll): Förfina 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) Förfina valet av dribblingsteknik (vilken, var, när).

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

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. Skapa 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.

I åldern 15/16 år bygger vi på med taktisk medvetenhet. Denna färdighet kommer sedan att genomsyra mycket av din utbildning i junioråldern då fotbollsutvecklingen oftast går vidare via junior eller seniorverksamhet i den svenska modellen.

Taktisk medvetenhet. Lag eller spelare med bollinnehav (Smålagsprincipen) baserat på 6 mot 6 till 11 mot 11

När ska jag skjuta, dribbla, passa eller driva boll? Supportspel i sista tredjedelen (baserat på bredd och djup) Slå samman moment som leder till avgörande pass framåt från alla tre tredjedelarna. (Hitta lösningar genom genombrott, improvisation samt genom en viss chanstagning).