

Laget

I denna del beskriver vi lagets taktik, matcher, policyer, tränarteam och riktlinjer för god laganda och kamratskap.

- [Dagens grej](#)
- [Matcher](#)
- [Spelsystemet](#)
- [Tränare](#)
- [Träningar](#)
- [Utvecklingssamtal](#)

Dagens grej



Denna sida innehåller förslag till "dagens grejer" som man kan använda på sina träningar. De är uppdelade i temaområden. Fyll gärna på med fler grejer eftersom.

Teknik och bollkontroll

- **Cruyff-vändning:** Du lär dig att vända med bollen som Johan Cruyff, för att lura motståndaren och hålla bollen. Det är bra för då kan du snabbt ändra riktning och komma loss från försvarare.
- **Första touch:** Du lär dig att ta emot bollen direkt på ett bra sätt, så du kan passa eller dribbla snabbt. Ju bättre första touch du har, desto snabbare kan du starta ett anfall.
- **Precisionspassning:** Du övar på att passa bollen exakt dit du vill, så dina lagkamrater får den perfekt. Då blir det lättare för laget att hålla bollen och bygga upp spelet.
- **Nedtagning:** Du lär dig att ta ner höga bollar med foten eller kroppen, så de stannar hos dig. Det hjälper dig att behålla bollen även när motståndaren slår långa passningar.

- **Kroppsfint:** Du övar på att lura motståndaren med en rörelse, så du kan dribbla förbi dem. När du kan lura försvarare blir det enklare att komma framåt på planen.
- **Tvåfotsfint:** Du lär dig att göra en två-fots-dribbling, för att kunna ta dig förbi en försvarare. Om man kan flera typer av finter är det lättare att överraska sin motståndare och ta sig förbi.
- **Snabbdribbling:** Du lär dig att springa fort med bollen utan att tapa den, för att komma fram snabbt på planen. Det är bra för då kan du överraska motståndarna och skapa chanser.
- **Bollskydd:** Du övar på att hålla bollen nära och skydda den med kroppen, så ingen kan ta den. Ju bättre du skyddar bollen, desto svårare blir det för motståndarna att vinna den.
- **Trixa:** Du lär dig att hålla bollen i luften med fötterna, låren och huvudet, vilket förbättrar din bollkontroll och balans. Ju bättre du kan hantera bollen i luften, desto lättare blir det att hantera svåra passningar i match.
- **Väggspel:** Du lär dig att passa bollen snabbt fram och tillbaka med en kompis, för att komma förbi motståndare. Det gör att ni kan ta er förbi försvarare utan att dribbla själv.
- **Yttersidan:** Du lär dig att skjuta med yttersidan av foten, för att göra oväntade och snabba avslut. Det är bra för att du kan överraska målvakten och göra mål från svåra vinklar.
- **Bollmottagning med riktning:** Du övar på att ta emot bollen och direkt styra den åt sidan, så du kan dribbla förbi en motståndare. Det är bra för att du kan komma loss och skapa ytor för dig själv.
- **Klackpassningar:** Du övar på att passa med hälen för att kunna göra oväntade och kreativa passningar som kan överraska försvararna.
- **Överstegsfint:** Du lurar motståndaren genom att svänga benet över bollen utan att röra den, och kan sedan ändra riktning förbi din motståndare.

Bollinnehav och positionering

- **Possession i trånga ytor:** Du lär dig att passa och röra dig när det är lite plats, så laget håller bollen. Ju bättre ni är på det, desto svårare blir det för motståndarna att ta bollen.
- **Tredje man:** Du övar på att passa till en kompis som passar vidare, för att lura motståndaren. Det gör att ni kan flytta bollen snabbt och hitta fria spelare.
- **Spelvändning:** Du lär dig att skicka bollen från ena sidan till andra, för att hitta mer plats. När ni använder båda sidorna av planen blir det lättare att komma förbi försvaret.
- **Mottagning förbi kroppen:** Du lär dig att ta emot bollen så att du kan fortsätta i spelriktningen istället för att behöva vända med bollen. Det gör att du får bättre flyt i spelet och slipper stanna upp precis när chansen kommer.
- **Spelbarhet:** Du övar på att springa till en bra plats utan boll, så du kan få en passning. Det är bra för då blir du en spelare som alltid är redo att hjälpa laget.
- **Stå rättvänd:** Du positionerar dig så att du alltid är vänd mot spelet när du tar emot bollen. Det gör att du snabbare kan hitta en lösning och slipper vända dig först.
- **Vänta in pressen:** Du lär dig att våga hålla bollen någon extra sekund om en motståndare närmar sig, vilket gör att du kan skapa mer yta åt din lagkamrat som tar emot passningen.

- **Djupledspassning:** Du lär dig att passa bakom motståndarna där det är tomt, så ni kan springa dit. Ju bättre passningar ni slår i djupet, desto fler chanser får ni nära mål.
- **Triangulering:** Du övar på att stå i trekanter med kompisar och passa, så ni alltid har någon att passa till. Det gör att ni kan hålla bollen och lura motståndarna med korta passningar.
- **Bollhållande:** Du lär dig att passa lugnt med kompisar, så motståndaren inte tar bollen. När ni håller bollen kan ni bestämma spelet och trötta ut motståndarna.
- **Använd hela planen:** Du övar på att sprida ut laget över planen, så ni får mer plats att spela på. Det är bra för då blir det svårare för motståndarna att täcka alla ytor.
- **Titta upp:** Du lär dig att kolla runt innan du får bollen, så du vet var du ska passa eller dribbla. Ju mer du ser, desto smartare val kan du göra i matchen.
- **Stödja bollhållaren:** Du lär dig att stå nära den som har bollen, så de alltid har någon att passa till. Det är bra för att bollhållaren aldrig känner sig ensam och ni kan hålla bollen i laget.
- **Skapa ytor:** Du övar på att springa iväg från bollhållaren för att dra med dig motståndare och skapa tomma ytor. Det är bra för att ni får mer plats att spela på och kan hitta fria spelare.
- **Spela bakåt:** Du lär dig att passa bakåt till en kompis när det är trångt framåt, så ni kan behålla bollen och byta sida. Det är bra för att ni kan starta om spelet och hitta nya vägar framåt.

Anfallsspel och avslut

- **Distansskott:** Du lär dig att skjuta från långt håll och träffa målet, för att göra mål på avstånd. Det är bra för då kan ni göra mål även om ni inte är nära straffområdet.
- **Överlappning:** Du övar på att springa förbi en kompis på kanten och få bollen, för att komma nära mål. Ju fler som springer på kanten, desto svårare blir det för försvaret.
- **Boxavslut:** Du lär dig att skjuta bollen i mål när du är nära, så ni gör fler mål. När du är bra i boxen kan ni göra mål på små chanser.
- **Kombinationsspel:** Du övar på att passa snabbt med kompisar nära mål, för att lura motståndarna. Det gör att ni kan öppna upp försvaret och hitta målchanser.
- **Djupledslöpning:** Du lär dig att springa bakom motståndarna och få en lång passning, för att komma fri. Ju fler djupledslöpningar ni gör, desto fler farliga lägen får ni.
- **Inlägg:** Du övar på att slå bollen från sidan till kompisar vid mål, så de kan skjuta eller nicka. Det är bra för då kan ni göra mål från kanterna.
- **Kontring:** Du lär dig att springa och passa fort när ni tar bollen, för att göra mål snabbt. När ni kontrar snabbt kan ni överraska motståndarna innan de hinner försvara.
- **Sista passningen:** Du övar på att ge en perfekt passning till en kompis som kan göra mål. Det gör att ni kan sätta upp varandra för enkla avslut.
- **Skottfint:** Du lär dig att lura målvakten med en fint och sen skjuta, för att lättare göra mål. Ju bättre fint du har, desto svårare blir det för målvakten att gissa rätt.
- **Stå stilla:** Du lär dig att ibland stanna helt med bollen, för att ge dina lagkamrater tid att hitta fria ytor. När du stannar upp tvingar du också motståndaren att röra sig först och kan sedan utnyttja luckorna som uppstår.

- **Närmast pressar:** Du övar på att jaga den som har bollen om du är närmast, så ni kan ta tillbaka den snabbt. Det är bra för då kan ni vinna bollen högt upp och komma nära deras mål.
- **Direktskott:** Du lär dig att skjuta direkt på passning, utan att ta emot bollen först. Det är bra för att du kan överraska målvakten och göra snabba mål.
- **Triangelanfall:** Du övar på att spela i trekanter med två kompisar, så ni kan passa och springa förbi försvaret. Det är bra för att ni kan lura motståndarna och komma fria nära mål.
- **Tredjemanslöpning:** Du tränar på att göra en löpning bakom din lagkamrat för att kunna ta emot bollen i ett bättre läge.

Försvarsspel och presspel

- **Springa baklänges:** Du lär dig att backa snabbt utan att tappa balansen, vilket gör att du kan hålla koll på motståndarna utan att vända ryggen mot spelet.
- **Sidledsförflyttning:** Du tränar på att röra dig i sidled utan att korsa fötterna, vilket hjälper dig att hålla rätt position i försvarsspelet.
- **En-mot-en-duell:** Du lär dig att stoppa en motståndare med bollen, så de inte kommer förbi dig. Ju bättre du är en-mot-en, desto svårare blir det för dem att komma fram.
- **Hög press:** Du övar på att springa mot bollen med kompisar, så ni tar den tillsammans högt upp. Ju högre upp ni vinner bollen, desto närmare har ni till deras mål.
- **Zonförsvaret:** Du lär dig att stå på rätt ställe, så motståndaren inte kan passa eller skjuta där. Det gör att ni täcker planen bättre och stoppar farliga anfall.
- **Brytpassning:** Du övar på att ta bollen när motståndaren passar, så ni får den istället. När du bryter passningar kan ni snabbt starta ett eget anfall.
- **Försvarsskuggning:** Du placerar dig så att du täcker både bollhållaren och en möjlig passningsväg, vilket gör det svårare för motståndarna att spela sig förbi dig.
- **Man-markering:** Du lär dig att följa en motståndare utan boll, så de inte får den. Det är bra för då kan du stoppa deras bästa spelare från att göra något farligt.
- **Spring tillbaka:** Du övar på att springa tillbaka snabbt när ni tappar bollen, för att hjälpa till i försvaret. Ju snabbare du är tillbaka, desto mindre chans har motståndarna att anfalla.
- **Skottblockering:** Du lär dig att stå i vägen för skott, så bollen inte går mot mål. Det gör att ni skyddar målet och stoppar motståndarna från att göra mål.
- **Styra motståndaren:** Du övar på att backa och styra motståndaren dit de inte kan göra mål. När du styr rätt blir det lättare att hålla dem borta från farliga ytor.
- **Lilla blomman:** Du övar på att stå nära dina kompisar, så motståndaren inte kommer igenom. Ju tightare linje ni har, desto svårare blir det för dem att hitta luckor.
- **Täcka ytor:** Du lär dig att stå på rätt ställe mellan motståndaren och målet, så de inte kan passa eller skjuta lätt. Det är bra för att ni skyddar målet och gör det svårt för dem att komma fram.
- **Vinna bollen:** Du övar på att tackla eller bryta bollen från motståndaren på ett schyst sätt. Det är bra för att ni kan ta tillbaka bollen och starta ett eget anfall.
- **Gegenpressing:** Ni lär er att snabbt försöka återvinna bollen i fem sekunder direkt efter att ni tappat den istället för att backa hem direkt.

Fasta situationer

- **Offensiv hörna:** Du lär dig att springa till rätt plats vid hörna, för att skjuta eller nicka mot mål. Det är bra för då kan ni göra mål på hörnor när motståndarna är trångt samlade.
- **Frispark med väggspel:** Du övar på att passa kort och få tillbaka bollen, för att komma förbi muren. Ju bättre väggspel ni har, desto lättare kan ni överraska försvaret.
- **Defensiv hörna:** Du lär dig att sparka bort bollen vid hörna, så motståndaren inte gör mål. Det gör att ni skyddar målet när de försöker komma nära.
- **Distansfrispark:** Du övar på att skjuta en frispark långt ifrån mål över muren, för att göra mål. När du kan skjuta bra på distans får ni fler chanser att göra mål.
- **Snabbt inkast:** Du lär dig att kasta bollen fort till en kompis som springer, för att anfalla direkt. Det är bra för då kan ni överraska motståndarna innan de är redo.
- **Långt inkast:** Du övar på att kasta bollen långt till kompisar nära mål, så de kan göra mål. Ju längre du kastar, desto farligare blir det för motståndarna vid målet.
- **Kort frispark:** Du lär dig att passa kort till en kompis som springer förbi, för att lura motståndaren. Det gör att ni kan komma förbi muren och skapa chanser.
- **Straffspark:** Du övar på att skjuta från straffpunkten och träffa mål, för att vinna om det blir straffar. När du är bra på straffar kan ni avgöra matcher i slutet.
- **Defensiv frispark:** Du övar på att stå i mur och stoppa motståndaren från att skjuta, så de inte gör mål. Ju bättre mur ni har, desto svårare blir det för dem att komma igenom.

Matcher

Seriematcher

Omg	Hemmalag	Bortalag	Datum	Tid	Anläggning
1	Arnäs IF F-14 Gul	MoDo FF F14	3 maj	10:00	Comfort Arena
2	Domsjö IF F-14 Blå	MoDo FF F14	11 maj	12:00	Domsjö IP
3	Arnäs IF F-14 Blå	MoDo FF F14	18 maj	11:00	Comfort Arena
4	Anundsjö IF F2014	MoDo FF F14	22 maj	18:30	Skolbackens IP
5	Moelvans FC/Sjålevads IK	MoDo FF F14	28 maj	18:00	Överhörnäs IP
6	MoDo FF F14	Hägglunds IoFK F14 Vit	8 jun	18:00	Kempevallen
7	Sidensjö IK F 14	MoDo FF F14	11 jun	18:00	Sidensjö IP
8	MoDo FF F14	BK Örnen Örnsköldsvik F14	22 jun	18:00	Kempevallen
10	MoDo FF F14	Hägglunds IoFK F14 Röd	25 jun	18:30	Kempevallen
	Lappland SoccerCup	i Lycksele	27-29 jun		
9	Sjålevads IK F14	MoDo FF F14	1 jul	17:30	Sjålevads IP B-plan
11	MoDo FF F14	Domsjö IF F-14 Svart	6 jul	18:00	Kempevallen

Matchrutiner

För att vi ska ha roliga och utvecklande matcher behöver vi alla vara redo och på tårna. Här är våra matchrutiner:

- **Kallelse:** Svara gärna snabbt på [Laget.se](#) för att underlätta laguttagningen. Spelare som dyker upp oanmälda gör att vi måste ändra planeringen i sista stund.

- **Samling:** Vi träffas alltid 45 minuter före avspark för taktiksnack och uppvärmning.
- **Utrustning:** Matchställ, skor, benskydd och fylld vattenflaska. Ta av eller tejpa smycken.
- **Speltid:** Vi fördelar speltiden så jämnt som möjligt och roterar alla spelare på positionerna. Vi håller stenkoll på statistiken för rättvis fördelning över säsongen.
- **Peppande:** Vi älskar när ni flaggar, peppar och hejar högt! Men låt ledarna sköta de taktiska instruktionerna för att undvika förvirring.
- **Fair play:** Var alltid schyssta mot lagkamrater, motståndare, domare och andra runtomkring. Vi spelar för att lära oss och ha kul.

Grönt kort

Efter varje match delar vi ut ett "Grönt kort" Det är en fin och ärofylld utmärkelse. Det som kännetecknar en spelare som är aktuell för ett grönt kort är i första hand fair-play - det vill säga att man behandlar både domare och med- och motspelare på ett schysst sätt. Men även följande aspekter kan vägas in:

- 1 **Du ger aldrig upp** – Du släpper misstag och kämpar vidare oavsett vad som händer.
- 2 **Du vågar testa** – Du vågar prova nya lösningar och litar på dig själv.
- 3 **Du har roligt** – Du njuter av spelet, sprider energi och inspirerar andra.

Lappland SoccerCup 2025

Omg	Hemmalag	Bortalag	Datum	Tid	Anläggning
1	Betsele IF Vit	MoDo FF	27 juni	12:00	Tannen p3
1	Betsele IF Röd	Domsjö IF	27 juni	12:00	Tannen p4
2	Betsele IF Vit	Domsjö IF	27 juni	17:00	Tannen p6
2	Gruben IL	Betsele IF Röd	27 juni	17:00	Tannen p7
2	MoDo FF	Själevads IK	27 juni	17:50	Tannen p3
2	Själevads IK	Gruben IL	27 juni	20:20	Tannen p6
3	Betsele IF Vit	Gruben IL	28 juni	09:40	Tannen p4
3	Domsjö IF	MoDo FF	28 juni	09:40	Tannen p5
3	Betsele IF Röd	Själevads IK	28 juni	09:40	Tannen p6
4	Gruben IL	Domsjö IF	28 juni	14:40	Tannen p7
4	Själevads IK	Betsele IF Vit	28 juni	15:30	Tannen p3
4	MoDo FF	Betsele IF Röd	28 juni	15:30	Tannen p4
5	Domsjö IF	Själevads IK	29 juni	08:00	Tannen p5
5	Gruben IL	MoDo FF	29 juni	08:00	Tannen p6
5	Betsele IF Röd	Betsele IF Vit	29 juni	13:50	Tannen p7

Spelsystemet

Tre grundprinciper för 2025

Våga prova

I MoDo älskar vi misstag – för misstag visar att du vågar prova något som är svårt. Och det är när man tränar på svåra saker som man blir bättre! Vi vill att du testar nya finter, svåra passningar, skott från olika vinklar, eller att spela på en ny position. Målvakter ska våga spela med fötterna och kanske kliva ut som en extra back. Ibland blir det fel – kanske tappar du bollen eller släpper in ett mål. Det gör inget alls.

Gör ditt bästa

Att göra sitt bästa handlar inte om att vinna eller lyckas hela tiden – det handlar om att du försöker så gott du kan. Det betyder olika saker för olika spelare: ibland är det att kämpa extra hårt, ibland att lyssna ordentligt, ibland att stötta en kompis. Det gäller både på planen och utanför. Även om du är trött, nervös eller inte har din bästa dag, så kan du alltid välja att ge det du har. Hos oss är det alltid gott nog.

Ha kul

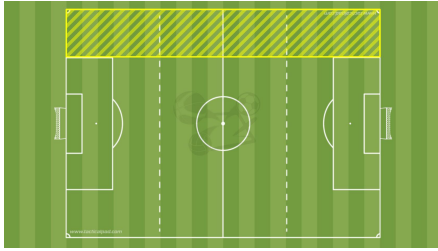
Vi spelar fotboll för att det är roligt. Det viktigaste är att ha kul tillsammans – oavsett hur det går i matcherna. Vi har roligt när vi lär oss nya saker, när vi kämpar tillsammans och när vi stöttar varandra. Hjälp varandra att ha kul. Det kan vi göra genom att vara snälla, skratta ihop, peppa varandra och inte låta misstag eller resultat ta bort glädjen. Ett lag som har kul spelar bättre – och vill fortsätta spela länge.

Formationen

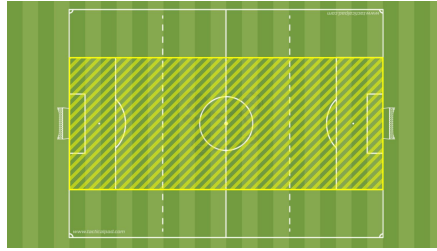
Den formation vi använder är 2-3-1. Detta betyder att vi, förutom målvakt, använder 2 backar, 3 mittfältare och 1 forward. Detta är en stabil formation med naturlig spelbredd genom yttrarna som erbjuder många passningsalternativ.

Tre korridorer

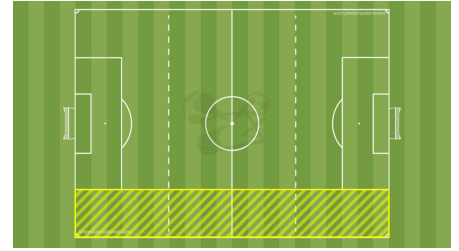
Vänster korridor



Central korridor



Höger korridor



För att underlätta kommunikationen om spelets olika delar delar vi upp planen i tre korridorer: vänster, central och höger. Den vänstra korridoren löper längs planens vänstra sida, den högra längs högersidan, och den centrala korridoren täcker området mitt på planen.

Spelprinciper

När du har bollen

1. **Driv** – Spring in i fri yta så motståndaren följer dig och en kompis blir fri.
2. **Passa** – Ge bollen till en kompis som står ledig och har en yta att driva i; bollen går snabbare än du springer.
3. **Utmana** – Våga dribbla förbi en spelare när du måste, för att ta dig framåt.

När du inte har bollen

1. **Visa dig** – Rör på dig och hitta en en passningsvinkel så att du kan ta emot en passning.
2. **Skapa yta** – Spring bort ifrån bollen och alla andra för att skapa yta för dina medspelare.
3. **Var beredd** – Tappar vi bollen blir du direkt försvarare: pressa eller jobba hem snabbt.

När vi försvarar

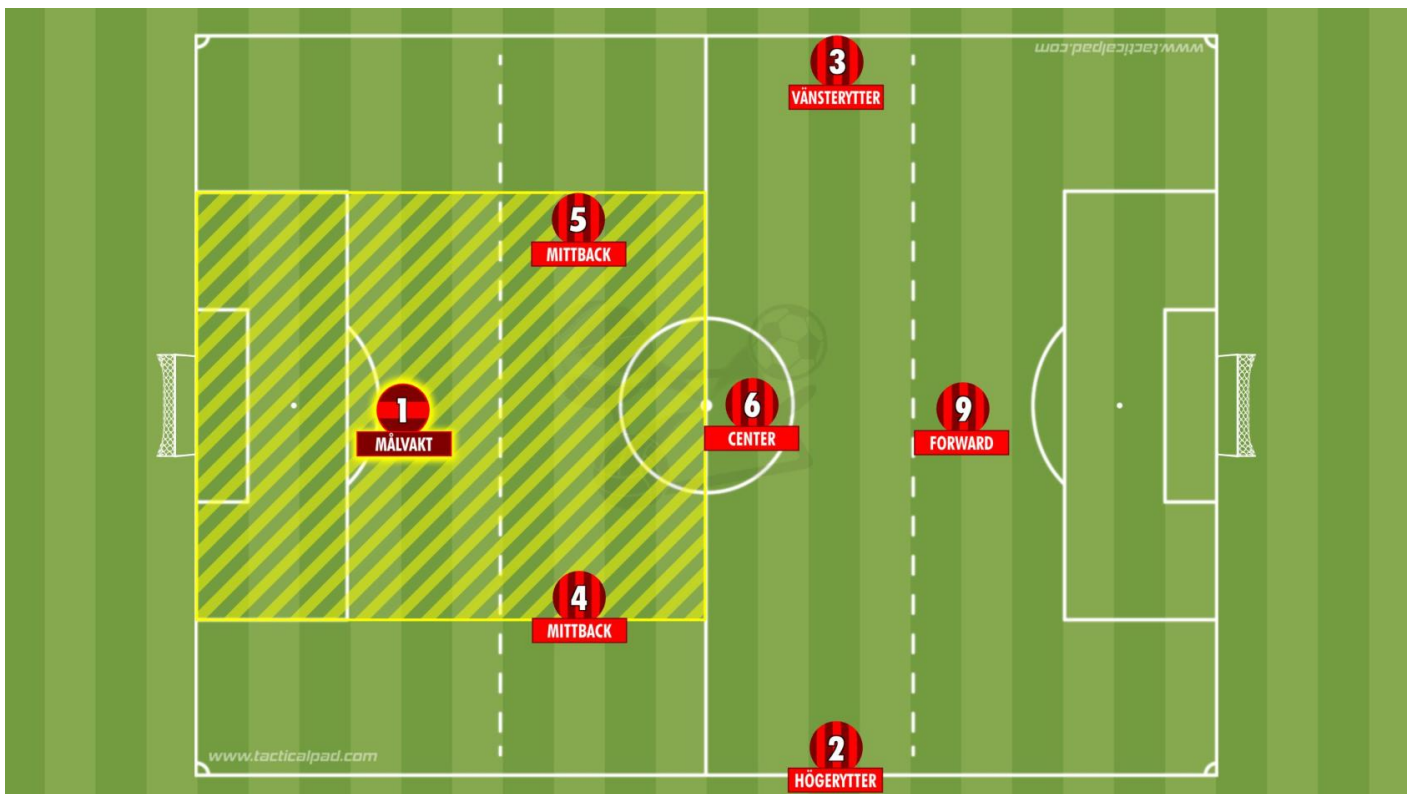
1. **Pressa** – Jaga bollen intensivt de första 5 sekunderna efter bolltapp.
2. **Samla** – Om vi inte vinner bollen, backa hem på rätt sida bollen och stå nära varandra.
3. **Styr** – Försök styra motståndaren ut mot sidlinjen där det är trångt och mindre farligt.

Spelpositioner

De olika spelarpositionerna har olika ansvarsområden och ska arbeta i olika korridorer. Backarna, centern och forwarden hittar vi i den centrala korridoren medan yttrarna ansvarar för vänster och höger korridor.

https://www.youtube.com/embed/oS6CqO29Cr0?si=QdoBuPXXPnl7e_mM

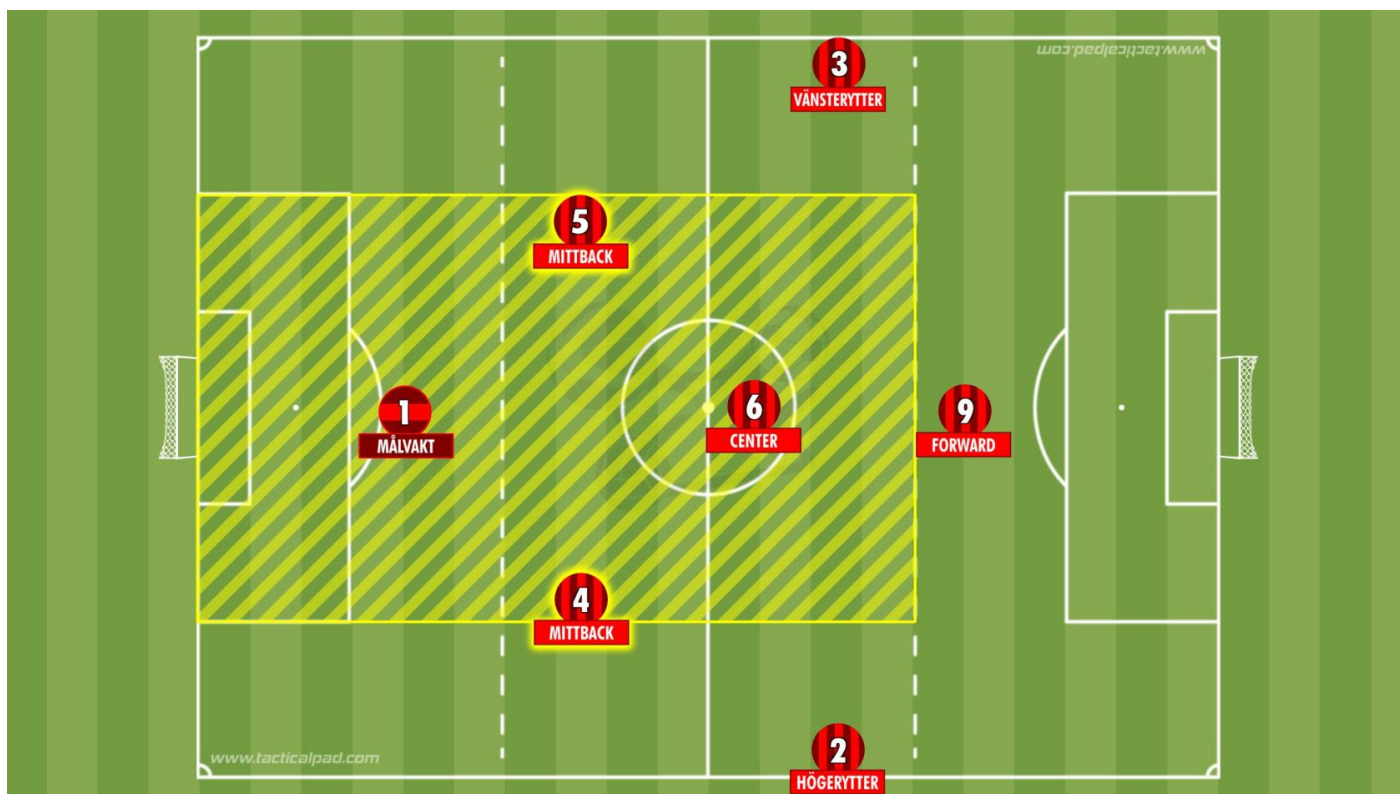
Målvakten



Målvakten är inte bara där för att rädda skott, den är en viktig del av vårt spel över hela planen. Målvakten leder försvaret med sin röst, ger trygghet med sina fötter och deltar aktivt i uppbyggnaden. När vi har bollen ska hon följa med upp, stå högt och vara ett passningsalternativ som en extra back. När vi försvarar litar vi på att hon täcker ytan bakom backlinjen och bryter långbollar innan de hinner bli farliga. Hon ska läsa spelet, tänka som en utespelare och agera med mod och beslutskraft – alltid redo att ta ansvar.

- **Anfall:** Följ med upp, stå högt och var spelbar – du är en extra back.
- **Försvar:** Stå högt upp så du hinner ta bollar bakom backarna.
- **Alltid:** Använd dina fötter – du är med i spelet, inte bara i målet.

Backarna



Backarna spelar främst i den centrala korridoren, med ansvar från vår egen mållinje upp till en bit ovanför mittlinjen. Deras huvuduppgifter inkluderar att försvara målet och spela bollen framåt. När vi har anfall hänger de med upp för att vara spelbara som ett säkert alternativ bakåt och snabbt kunna återerövra bollen om vi förlorar den. Backen har ett särskilt ansvar att hjälpa yttern på sin sida så att yttern alltid kan passa bakåt till backen om det skulle behövas. Då får den andra backen försvara centrallinjen. Det är även okej för en back att hjälpa till som en extra mittfältare, men då gäller det att vara beredd att snabbt bege sig hemåt om vi förlorar bollen.

- **Anfall:** Följ med upp till mittlinjen så laget kan behålla bollen.
- **Försvar:** Håll dig mellan bollen och målet – skydda mitten.
- **Alltid:** Stå rätt istället för att stressa fram brytningar.

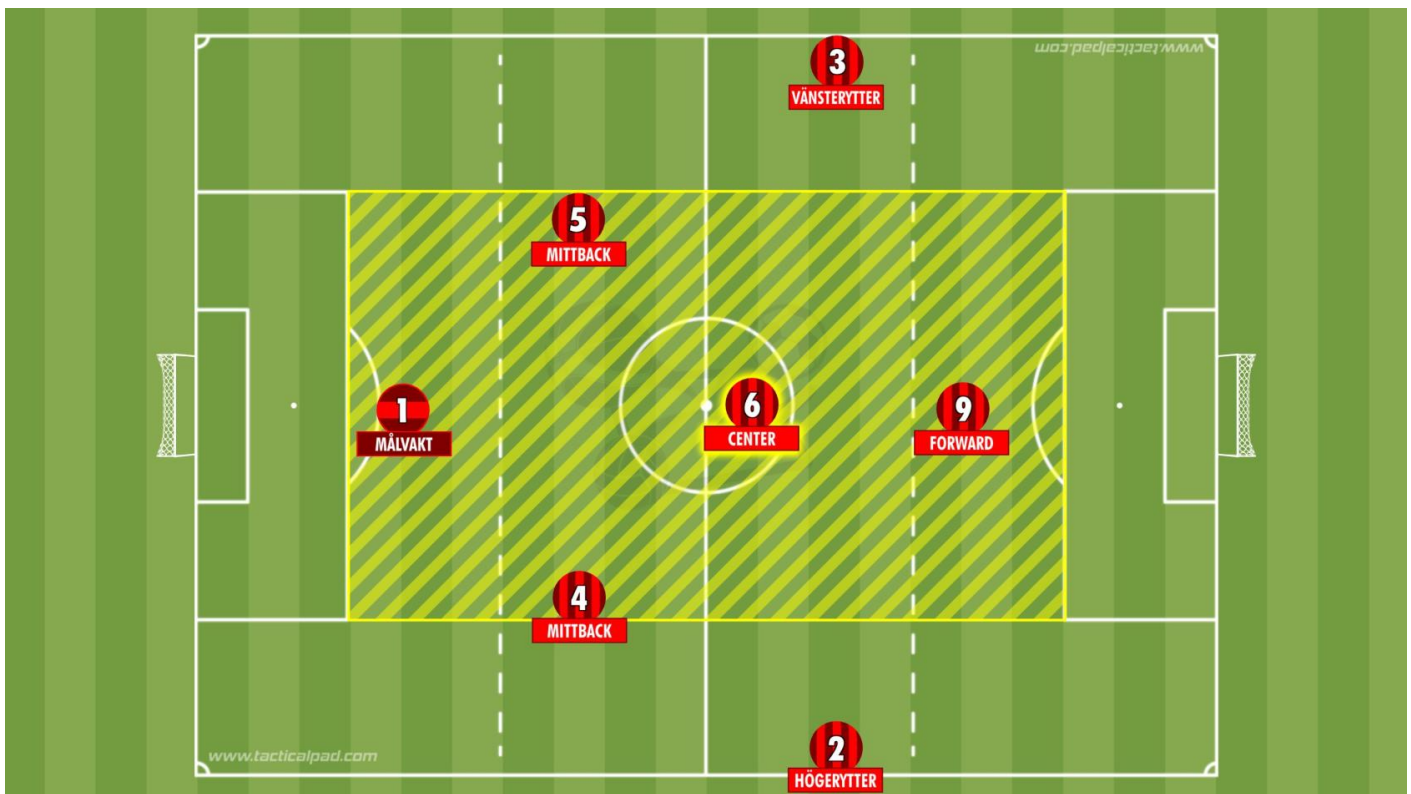
Yttrarna



Yttrarna spelar på ytterkanterna i den vänstra eller högra korridoren och deltar både i anfall och försvar. Deras roll är att ge bredd i anfallsspelet genom att göra sig spelbara på kanterna och driva upp bollen längst sidlinjen och söka passningar in till forward, center eller bakåt till backen. När vi försvarar hjälper yttrarna till att försvara den centrala korridoren och därmed pressa ut motståndarna på kanterna. Då yttrarna har en viktig uppgift i försvaret gäller det att snabbt inta försvarsposition om vi skulle förlora bollen.

- **Anfall:** Håll dig brett och försök ta dig fram längs kanten.
- **Försvar:** Hjälp till centralt när bollen är på andra sidan.
- **Alltid:** Våga dribbla och hitta egna lösningar med bollen.

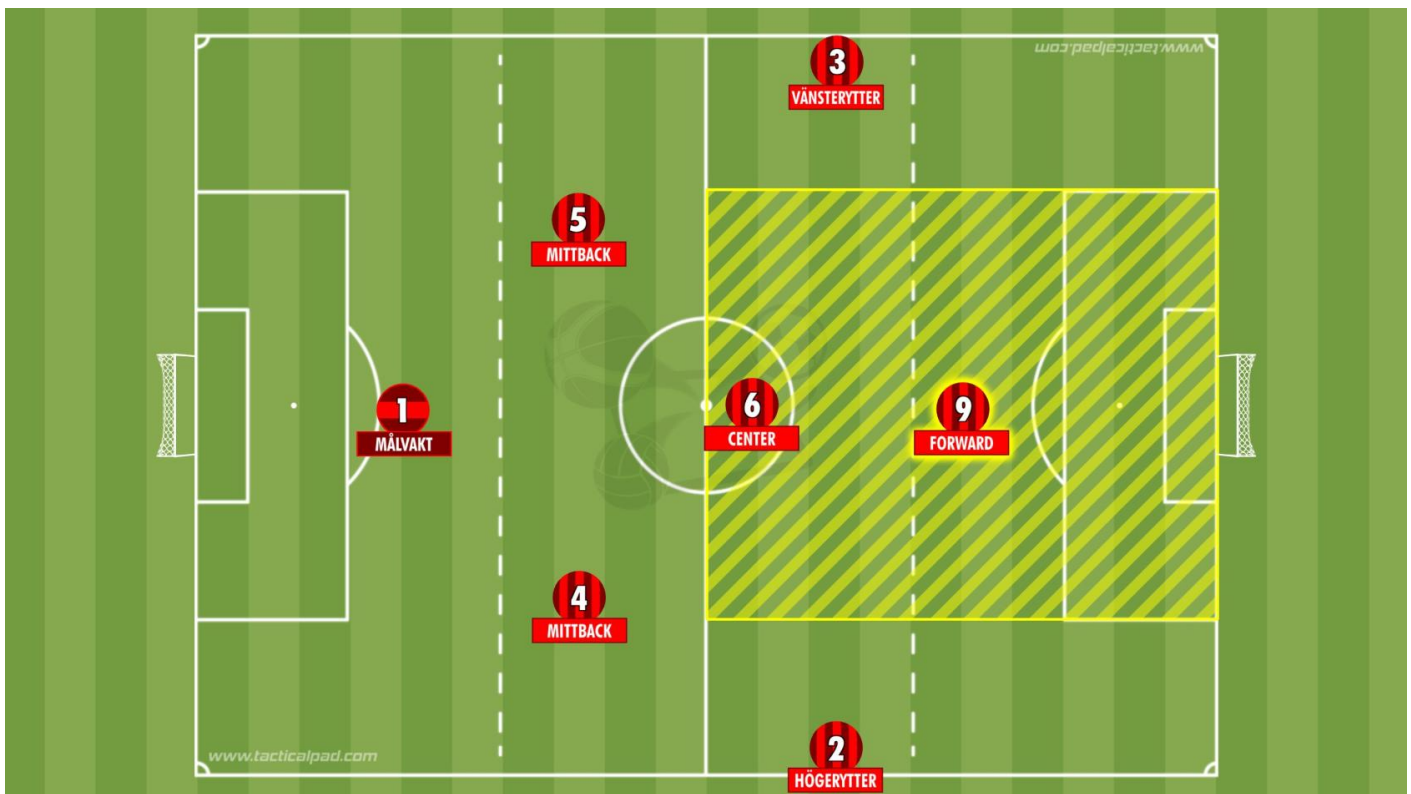
Centern



Centern håller till i den centrala korridoren och ska hjälpa backarna när vi försvarar. I anfallsspelet ska centern försöka slå passningar till yttrarna och forwarden för att skapa målchanser. Centerns bör hela tiden hålla sig spelbar centralt, med lagom avstånd till alla andra spelare i mitten av planen och fördela bollen till övriga spelare. Om vi förlorar bollen måste centern snabbt tillbaka och hjälpa backarna försvara den centrala korridoren.

- **Anfall:** Var spelbar hela tiden och passa snabbt vidare.
- **Försvar:** Stäng mitten och pressa direkt när vi tappar boll.
- **Alltid:** Rör dig så du alltid kan hjälpa någon med bollen.

Forwarden



Forwarden håller också till i den centrala korridoren och har sitt ansvarsområde mellan mittlinjen och motståndarnas mållinje. Forwardens främsta uppgift är att göra mål när vi anfaller och jaga bollen när vi försvarar. Det är viktigt att forwarden inte går allt för långt hemåt för att hålla borta deras backar från att delta i deras anfallsspel. Då vi bara har en forward måste den vara beredd att jobba i sidled från sida till sida och erbjuda ett långt alternativ när backarna har bollen. När vi förlorar bollen är det forwardens uppgift att snabbt försöka vinna tillbaka den medan övriga spelare intar sina försvarspositioner.

- **Anfall:** Spring i djupled för att skapa målchanser.
- **Försvar:** Starta pressen direkt och jaga bollen högt upp.
- **Alltid:** Gör löpningar även utan boll – det hjälper laget.

De fyra S:en

Spelbredd

Spelbredd betyder att vi gör planen stor i sidled. När vi anfaller vill vi sprida ut oss, särskilt med yttrarna som ska hålla sig nära sidlinjerna. Det gör att motståndarna också måste sprida ut sig, och då blir det mer plats i mitten för oss att passa eller dribbla. När vi försvarar vill vi göra tvärtom – samla laget i mitten så att det blir trångt där motståndarna helst vill spela. Då tvingar vi dem ut på kanterna, där det är lättare att vinna bollen.

Speldjup

Speldjup handlar om att vi använder hela planens längd – både framåt och bakåt. I anfall betyder det att vi har spelare som går långt fram (som forwarden) och andra som stannar längre bak (som

backarna). Då kan vi variera spelet, antingen spela korta passningar eller längre bollar i djupled. När vi försvarar vill vi ha spelare bakom bollen så att vi skyddar vårt mål. Vi får inte ligga för högt upp, för då kan motståndarna komma bakom oss.

Spelavstånd

Spelavstånd betyder att vi har lagom avstånd mellan varandra. Om vi står för nära blir det trångt, och om vi står för långt bort blir det svårt att passa och hjälpa varandra. I anfall ska vi stå så att vi kan spela enkla passningar och alltid ha någon att passa till. I försvar ska vi stå närmare varandra så att vi kan jobba tillsammans, pressa snabbt och täcka ytor.

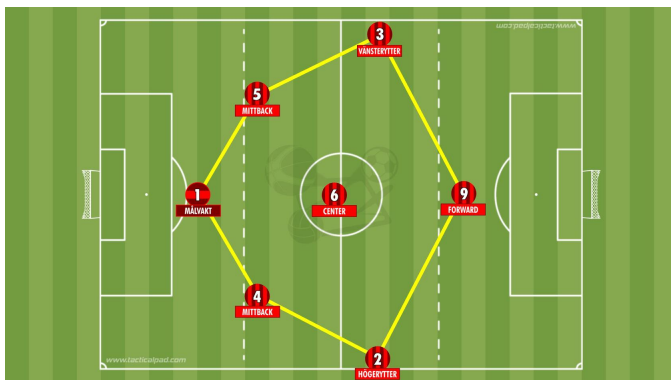
Spelbarhet

Spelbarhet betyder att du hjälper kompisen med bollen genom att stå rätt och vara redo att få en passning. Du ska ställa dig där ingen annan står, så att du är fri, och se till att det finns en tydlig väg mellan dig och bollhållaren. Du måste också vara vänd mot spelet så att du snabbt kan passa vidare eller driva bollen. När vi försvarar är spelbarhet att vara redo att pressa, täcka en yta eller hjälpa laget att vinna tillbaka bollen.

Försvarsspel

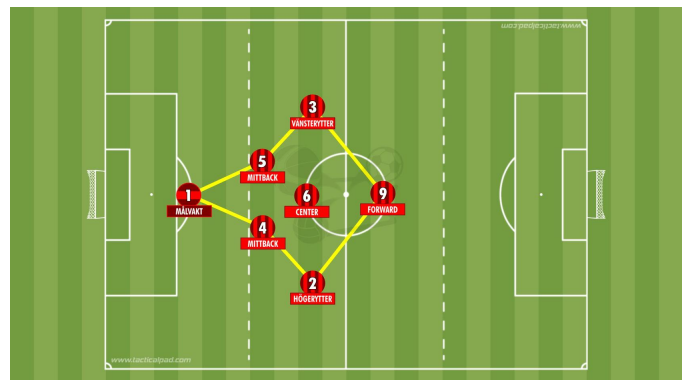
I försvarsspelet fokuserar vi på att hålla oss samlade i den centrala korridoren och alltid hålla oss på rätt sida om bollen - mellan bollen och vårt mål. Backar och mittfältare håller tätt ihop medan forwarden jagar bollen. Denna defensiva formation kallar vi "Lilla blomman". Genom att stänga av de centrala ytorna tvingar vi motståndarna ut på kanterna, där vi har större chanser att vinna tillbaka bollen och snabbt gå till anfall.

Stora blomman



Vår anfallsformation

Lilla blomman



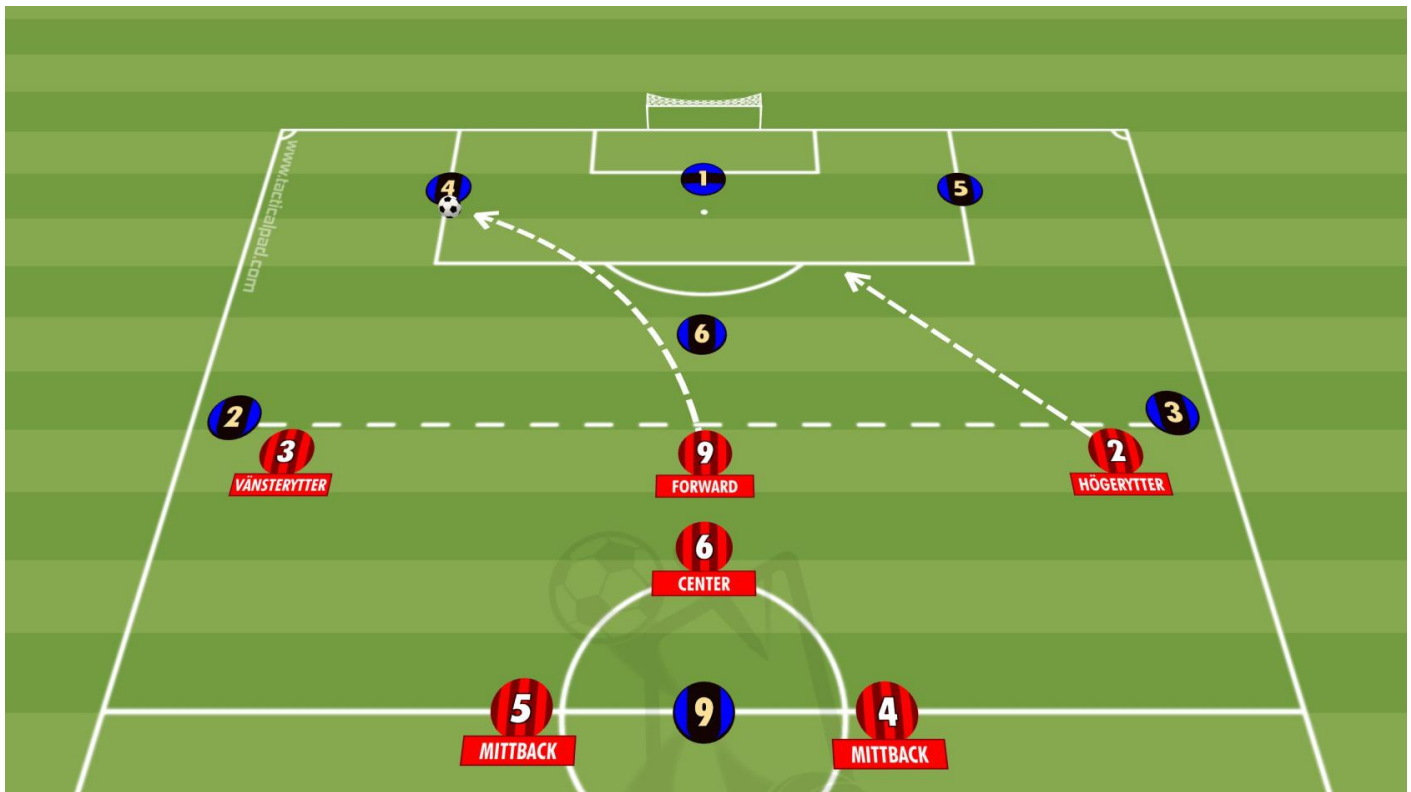
Vår försvarsformation

https://www.youtube.com/embed/ZO3EBRySc5o?si=rjj-Xd4-dA_YNcPK

Pressa utspel

När motståndaren ska göra utspel ska vi försöka stressa dem att begå misstag.

1. **Forwarden** pressar snabbt den back som får bollen
2. **Yttern på samma kant** håller bevakning på sin ytter.
3. **Yttern motsatt sida** försöker skära av möjligheten att byta kant och vara ett passningsalternativ framför mål om forwarden lyckas ta den.
4. **Backar och center** stänger av ytorna centralt.



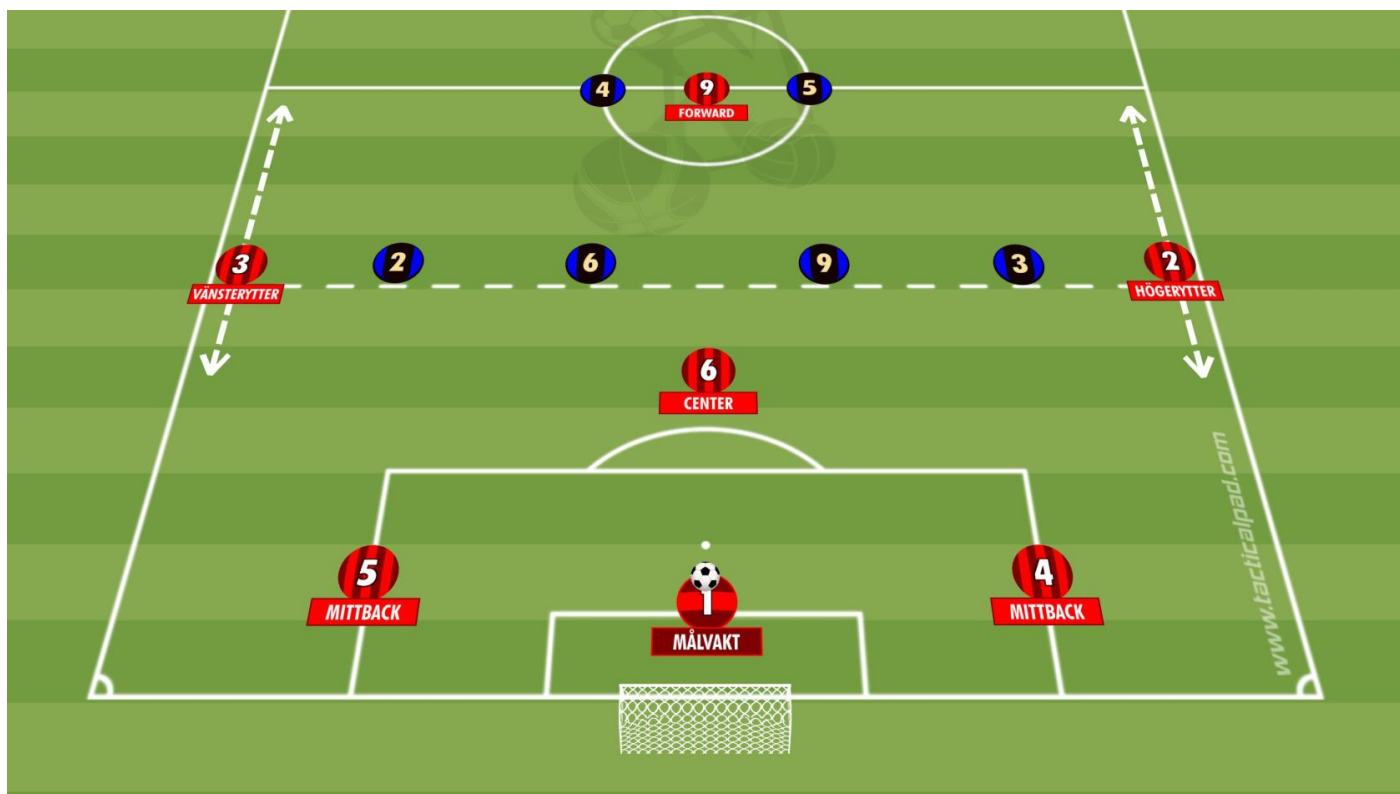
Anfallsspel

Utspel från målvakten

Det blir ofta utspel från målvakten och det är viktigt att då ha ett strukturerat sätt att komma igång och undvika stress under press:

1. **Målvakten** börjar i mitten för att göra det svårt för motståndarna att pressa.
2. **Backarna** går ner vid sidan av målvakten vid kanten av straffområdet för att kunna ta emot bollen rättvända, med tid att hitta en passning innan motståndarna når dem.
3. **Centern** står precis utanför straffområdet, redo att snabbt återerövra bollen vid bolltapp.
4. **Yttrarna** placerar sig längre upp, i nivå med retreatlinjen.
5. **Forwarden** ställer sig vid mittlinjen för att hålla uppe backarna.

Målvakten passar därefter till en back som driver bollen framåt. Backen ska sedan försöka passa till antingen forwarden som möter, yttern som gör sig spelbar längst sidlinjen eller centern i mitten. Om inget av dessa alternativ är tillgängliga är det klokt att byta kant via den andra backen eller målvakten. Om även den möjligheten är borta går det att bara skjuta upp bollen långt längst den egna kanten åt forwarden att jaga.



Avspark

https://www.youtube.com/embed/pi6O2HjSB9U?si=6gyPRgBUUp_G8OrEN

Vid avspark ställer vi upp på ett nästan identiskt sätt som vid utspelen från målvakten och agerar på exakt samma sätt. Men denna gång är det forwarden som passar bollen till antingen höger eller vänster back som därefter driver bollen framåt och som därefter försöker nå antingen yttern, forwarden eller centern med en passning framåt.

Omstart

<https://www.youtube.com/embed/EC1B5F7HPsE?si=xrbxj5CZALfgShyb>

Den breda formationen vi använder vid utspel och avsparkar fungerar lika bra mitt under spelet. Kör vi fast i mitten eller på ena kanten kan man helt enkelt passa tillbaka till sin back och gå ut i en stor blomma, som vid avsparken. Detta kallas att göra en "omstart". Backen agerar då på samma sätt: Driver bollen framåt och letar passningsalternativ. Om de har flyttat över hela sitt lag går det också att byta kant via exempelvis målvakten. Ibland kan faktiskt en bakåtpassning till en back, konstigt nog, vara det bästa sättet att ta sig framåt.

Tränare

I detta dokument samlar vi tränarnas respektive uppdrag. Här får man gärna skriva upp sådant vi gör eller vill göra.

Syssla	Lotta	Emelie	Mattias	Pontus
Knäkontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Leda förberedelseträning	<input type="checkbox"/>			
Utvecklingssamtal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Uppdatera Fogis		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Planera träningar	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Planera taktik	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Uppdatera Laget.se		<input type="checkbox"/>		
Föra spelarstatistik			<input type="checkbox"/>	
Ta ut matchtrupp	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Cleverservice				
Uppdatera Instagram				<input type="checkbox"/>
Sköta närvarorapportering	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Ta matchsnack	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Ge individuell feedback	<input type="checkbox"/>			
Planera teambuilding	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Hantera skador	<input type="checkbox"/>			
Planera föräldramöten	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

Träningar

På våra träningar vill vi skapa en miljö där glädje, trygghet och utveckling går hand i hand. Alla tjejer ska känna att de hör hemma, har kul, lär sig nytt och får växa – både som spelare och lagkamrater. Vi fokuserar på spelglädje, laganda och grunderna i 7v7-fotboll, men lägger lika stor vikt vid att varje spelare blir sedd och får utvecklas i sin egen takt.

Träningen är 90 minuter lång och följer en tydlig struktur för att ge trygghet, energi och bra förutsättningar:

1. **Incheckning (ca 5 min)** Vi börjar med att pejla dagsformen, t.ex. med tumme upp/mitten/ner. Det hjälper oss möta spelarna där de är. Behöver någon en paus eller ett samtal finns möjlighet – men utan att ta fokus från gruppen.
2. **Aktivering (ca 15 min)** Vi kör igång med en fartfylld övning som skapar rörelseglädje, skratt och fokus – t.ex. "Bilen" eller liknande.
3. **Knäkontroll (ca 10 min)** Skadeförebyggande övningar, gärna i fasta rutiner för igenkänning. Spelarna tränar på att ta ansvar för sin kropp.
4. **Färdighetsträning (ca 30 min)** Vi tränar en teknik/taktik kopplad till dagens tema. Övningarna är aktiva, tydliga och ofta tävlingsbaserade – med korta instruktioner och mycket bollkontakt.
5. **Matchspel (ca 25 min)** Vi spelar med regler anpassade efter dagens fokus – så att spelarna får testa det de tränat på i matchsituationer.
6. **Avslutning (ca 5 min)** Vi rundar av med en snabb fråga: "Vad lärde du dig idag?" eller "Vad var roligast?" och lyfter gärna något positivt vi sett i gruppen.

Genom den här strukturen säkerställer vi en bra balans mellan glädje, lärande och utveckling under hela säsongen.

Kännetecknen på en bra träning

För att varje träning ska ge maximal utveckling arbetar vi efter dessa principer:

1. **Tydligt syfte:** Spelarna ska veta vad de tränar på och varför, för att öka fokus och kvalitet.
2. **Ständig aktivitet:** Övningarna ska hålla spelarna aktiva. Minimera genomgångar, köer och väntetider.
3. **Matchlikhet:** Övningarna ska likna spelet så mycket som möjligt, med riktning, motstånd, press och konsekvenser.
4. **Beslutsfattande:** Spelarna ska ställas inför val, där de måste läsa spelet och anpassa sina handlingar efter situationen.

5. **Lagom motstånd:** Svårighetsgraden justeras så att spelarna utmanas nära sin utvecklingszon utan att överväldigas.
6. **Progression:** Bra övningar återanvänds med höjda krav över tid för att fördjupa utvecklingen.
7. **Glädje:** Fotboll ska i första hand vara roligt. Det får man aldrig glömma bort.

Fantastiska fem!

En lista på fantastiska övningar de känner till och som går snabbt att komma igång med

- [Bilen](#) – En riktig MoDo-klassiker som alltid funkar. Bra för att bli bollvan och få många bolltouch.
- [Apan i mitten](#) – En standardövning som funkar oavsett ålder och som alltid är givande.
- [Passningsstjärnan](#) – En utmärkt övning för att träna passningar, scanning och kommunikation.
- [Kamprutan](#) – En övning i att utmana och försvara i 1-mot-1-situationer.
- [Pressarboll](#) – En klassiker där man ska försöka behålla bollen så länge som möjligt.

Uppstart

I samband med uppstarten av säsongen genomför vi [MoDos spelarenkät](#) som ger oss en bild av spelarnas förväntningar och önskemål inför den nya säsongen.

Teknik och bollkontroll

Ta emot passning, driva med bollen, skydda bollen, utmana och slå en passning med kontroll och fart. Även fotbollsfys: snabbhet och spänst.

Arkiv

Vecka 16 – Mattias

Måndag

Tema: passningar och bollkontroll

1. Förberedelsefys med Lotta

2. [Bilen](#)
3. Presentation av dagens träning
4. [Fotvolleyboll](#) – fråga hur man tar emot en boll på bästa sätt: dämpa med insidan av foten emot "ekvatorn" på bollen.
5. [Grisarna på planen](#) – våga hålla i bollen, använd målvakten och håll bredden. Visa var ni vill ha bollen, och ropa innan ni passar.
6. Match – visa var ni vill ha bollen, ropa namnet innan ni passar.

Då och då avbryter vi övningarna med knäkontrollspauser

Tisdag

Tema: skydda bollen och utmana

1. [Hönsgården](#) – påminn om att de kan skydda bollen med kroppen.
2. Repetera dämpa mottagning, spelbarhet och vikten av yta. Presentation av dagens träning
3. Knäkontroll: Emelie leder medan Mattias konar upp inför nästa.
4. [Kamprutor](#) – poängtera det viktiga med tempoväxlingen för att ta sig förbi en motståndare. Emelie och Mattias övervakar en ruta var.
5. Ta med konerna in och vattenpaus.
6. [Zlatan-övningen](#) – poängtera vikten av spelbredd. Emelie och Mattias
7. Match – bonuspoäng för snygga dribblingar

Torsdag

Tema: matchspel

1. [Knäkontrollsprogram](#)
2. Konbana med skott - öva teknik och avslut
3. Smålagsspel med uppflyttning på två planer, 4 lag (15 min matcher)
4. Storlagsmatch 7-mot-7

Vecka 17

Måndag

Tema: snabbhet och spänst

1. [Bilen](#)
2. Förberedelsefys med Lotta: snabbhet och spänst
3. [Fotvolleyboll](#) – fråga hur man tar emot en boll på bästa sätt: dämpa med insidan av foten emot "ekvatorn" på bollen.

4. [Grisarna på planen](#) – våga hålla i bollen, använd målvakten och håll bredden. Visa var ni vill ha bollen, och ropa innan ni passar.
5. Match

Då och då avbryter vi övningarna med knäkontrollspausar.

Tisdag

Team-building?

Torsdag

Tema: våga hålla i bollen

1. [Peps rondo](#) – Poängtera vikten av att varje passning - ropa namnet på den du passar till
2. [Knäkontrollsprogram](#)
3. [Kamprutan](#) - Våga utmana, testa en kroppsfint, som back ska du stänga vägen
4. [Stople-jaga](#) - Löp med bollen och avsluta under stress
5. Match

Vecka 18 – Lotta

Måndag

Tema: (uppspel och speluppbyggnad) indirekt förflytta boll/hålla boll inom lag och rörelse)

1. Rörlighetsträning- pyramiden, ta i tårna sitt ner, sido stretch, fall fram mot ett ben, spark-stretch, klapp insida fot "volley", plankan, ligg på rygg, ben upp fall över, snabba fötter, jämfota hopp över linje. (Lotta)
2. **Passningsstjärnan**.- ca 4 stycken runt om. Tre i mitten. Två bollar. Passar ut i stjärnan, följer bollen. Den som stod ute i stjärnan passar in till fri medspelare, följer bollen och löper in igen, och gör sig spelbar. Finns ingen att passa håll i boll löp in. **Syfte** - förflytta boll dit man vill så effektivt som möjligt, hålla boll i rörelse inom laget. (Lotta instuerar, Mattias assisterar och ser till att syftet uppfylls). Pontus identifierar vilka som behöver öva på tillslag/mottagning mer än andra). Kan kasta in typ (Lotta) för kort genomgång med enskild spelare.
3. **Tagboll** - tre lag. Ett lag "jagar" det andra genom att passa runt bollen med händerna. Får röra sig fritt utan boll. Touchar man bollen i ryggen på motståndarna får man ett poäng. Då går turen att "tagga" över. **Syfte** - Arbetar på markeringsspel och rörelse. Ett lag knäövningar. (Emelie)
4. [Dubbel-kvadraten \(mattias konar + instruerar\) \(mattias pontus guidar var sitt lag\)](#)
5. Spelövning- **start vid back** - 5 mot 5. Anfallande lag backar bakom reatrete line , ledare (Pontus) står vid mittlinjen och passar försvarande back som rullar igång.

Nyttja målvakten. **Syfte** - behålla bollen inom laget. Rörelse, hitta fria ytor.

Tisdag

Träningsmatch med domsjö

Tema: försvara 1-mot-1

Torsdag

Tema: matchspel och positioner

1. förberedelseträning (färdighet - passning mottagning) Två led - dela upp i antalet grupper, jobbar med boll en boll på två led, löpning över , överlämning, direktpass. Snabba fötter koner på sidan. Sedan tillbaka i ledet. Progression två bollar igång i samma grupp. passa sidledes genom två koner. (Färdighetsövning kort vila)
2. uppspel + avslut. "blixten" från målvakt. Höger back gör "v-löpning". Passar mitt mitt, som lägger ut på backen som gör löpning längs kanten och går på avslut.
3. Hörnvarianter – anfall och försvar
4. Spel med matchpositionerna

Lördag: Matchpremiär!

Försvar och pressspel

Hindra uppspel, press och understöd

Arkiv

Vecka 19 – Lotta

Måndag

Specialträning (FV-tränare + målvakt)

Tisdag

Kick-in med laget på Geneskolan

Torsdag

Lotta utvärdering UEFA C?

Vecka 20 – Pontus

Måndag

Tema: spelbarhet och passningsspel

- [Kungen i djungeln](#) Mattias konar upp för Jägarboll och använder samma koner till samtliga övningar. Mattias kan tipsa om att skydda boll, Lotta instruerar vid konbanan. Lilly kan stå i mål.
- [Knäkontrollsprogram](#)
- Pontus passningsövning. Springa och överlämna: driv med vristen. Passa över bollen: låga precisa passningar. Väggspele: tänk spelbredd. Utmana 1v1: valfri fint, men tipsa om kroppsint och två-fots-fint. Lotta instruerar som var med.
- [Jägarboll](#) Beroende på antal spelare kan man köra 2v2 eller 3v3. Fokus ska vara på tempo och spelavstånd. Försvararen ska inte pressa bort sig utan fördröja spelet tills kompisarna hinner tillbaka. Mattias instruerar. Lilly står i mål.
- Match

Tisdag

Torsdag

Vecka 21 – Mattias

Måndag

Tema: Hålla i bollen och hjälpa varandra. Vi behöver ett små-mål till Jägarboll.

1. Incheckning med tumme: upp, ner mitt emellan. Låt tjejerna kommentera matchen i går. Vad gjorde vi bra, vad borde vi gjort annorlunda? Något vi borde tänka på till nästa match?
2. [Bilen](#) – Lägg till "biltjuv". Om man säger "Selma är biltjuv!" så ska Selma försöka skjuta ut så många bollar hon hinner innan man ger ett nytt kommando, får man bollen utskjuten hämtar man den direkt. Mattias, börjar. Överlåter sedan till en spelare att leda. Vi bygger en ganska stor rektangel framför ett av målen som också kan användas till Jägarboll.
3. [Jägarboll](#) – Låt dem göra och reflektera själva över frågorna nedanför, syftet är att få dem att tänka själva, först i slutet kan vi resonera tillsammans. Först 2v2 sedan 3v3. Man behöver inte passa, bollföraren får skjuta själv. Felicia är målvakt. Avbrott i mitten för vattenpaus där vi låter dem diskutera:

1. Vilka bra tips kan ni ge till de som anfaller?
2. Vilka bra tips kan ni ge till de som försvarar?
4. [Knäkontrollsprogram](#) – Emelie ansvarar för knäkontrollövning.
5. [Kramfotboll](#) – Match mellan två lag, när man gör mål måste hela laget - inkl målvakten - göra en gruppkrum. Under tiden får det andra laget starta spelet från målvakten. Vi kan sedan lägga till regeln att den som gör mål byter lag.
6. Beroende på spelarantalet kan vi överväga att köra [Fria yttrar](#) för att poängtera värdet i att ha yttrar som håller spelbredden.

Onsdag - utgår pga a-lagsmatch

Vecka 22 – Lotta

Måndag (speldjup & spelavstånd)

ansvara fördelning:

1. Pontus delar in i 2 eller 3 jämna lag direkt vid start.
(Exklusive de två målvakter som ska stå framöver).
2. Emelie håller i spelarsamtal 2st.
3. Mattias rekar & hanterar ev. "Åskmoln".
4. Pontus håller i målvaktsträning 10 min med veckans målvakt (se längre ner) samtidigt som övning 3.
 1. Genomgång. - (fokus löpning, hur vi springer vid anfall, när vår målvakt har boll, tillbaka till retreat line).
 2. 2&2 passningar långa korts höga, löpning över planen fritt. Inlägg med knäkontroll. Benböj/planka.
 3. kort session av löpträning+ knäkontroll/förberedelse höftrullning, skridsko hopp.
 4. skydda boll med svans. 3 spelare håller händer a runt kon med boll. En har bäst som svans. En jagar.
 5. UEFA C. (Fokus, scanna, hitta yta, spela rättvänd/felvänd) 3&3 . spelare 1&3 står vid var sin kon ca 7 m emellan. I mitten en fyrkant där en spelare 2. står. Spelare 1 passar till spelare 2. Börjar att stå felvänd och lägga tillbaka pass. Spelare 2 faller ut i yta , ställer sig halvrättvänd och tar emot boll med rätt fot, passar Med rätt fot till spelare 3. Börjar om från andra hållet . (1minx6) ca 10 .
6. [Inläggsövning](#) . Ev progression -spelar hem.
7. Match- hemlig målgörare.
Secret scorer - gör denna mål vinner laget direkt. Byt om den gör mål. Tejp under västen.

målvakt: 10-15 min.

1. grepp-teknik:, ledare står framför mål. Rullar bollar 5 st efter mark (skopa), 5st maghöjd-

(skopa) 5 st bröstborg (fånga/greppa), 5st högre över huvudet (hoppa/fånga/greppa).
2. samma sak men först gör målvakt sidoflyttning, tar i stolpe- tillbaka till mitten, sen kommer skottet/kastet. Sidoflyttning andra sidan osv.

Onsdag-matchdag

Torsdag 75 min.

1. samling kort snack 17.45 dagens fokus. 5min.
2. Knäkontroll (emellie) + löpning (ca 10 min). 17.50-18.05
3. UEFA C. (Se träning innan) gör åt andra hållet. + lägg till aktiv back. 4 i varje grupp. (45 sek) x 4. Tre varv. 10 min.
4. stafett 3 koner (alt gul/blå leken) spelarna får välja. Varje lag har tre kinahattar framför sig, samt tre större koner där de står. Varje spelare löper en och en fram och ställer stor kon över hatt. När alla 3 är utplacerade ska de skjuta ner sina 3 koner. Först lag att lyckas vinner. 10min)
5. 1mot1 - öva på press och kropps-position back. Anfallare 1 på höger sida mål samt mitt emot vid "start" anfallare 2. back (spelare 3) på vänster sida mål. 10 min
Anfallare 1 passar upp till anfallare 2. Som tar emot och börjar anfall mot mål. Back 3. Kliver ut och övar på press mot kant.
6. Match 15 -20 min

Ev. extra:

1. Inläggsövningen ovan. Läger till en kantlöpare vänster som går på andra boll. (Släpar). 15 min.
2. ovan. Läger till en kantlöpare vänster som går på andra boll. (Släpar). 15 min.

Anfallsspel och avslut

Speluppbyggnad, hitta trianglar, skott och avslut, omställningar

Arkiv

Vecka 24 – Mattias

Måndag

Tema: håll i bollen - sparka inte bort den!

Emelie håller koll på "åskmoln" och genomför utvecklingssamtal med 3-4 st. Det behövs inte mycket konande. Har man inget annat att göra tittar man på spelarna.

1. **Incheckning (ca 5 min)** Reflektioner från matchen, vad gjorde vi bra? Vad kan vi bli bättre på?
2. **Aktivering (ca 15 min)** [Kungen i djungeln](#)
3. **Knäkontroll + passningar (ca 20 min)** De delas in i två lag. Halva gruppen börjar med knäkontroll hos Pontus och den andra halvan kör Lottas övning där de får finta 1v1 emot ett mål, med Miila i målet.(eller [Kamprutan](#))
4. **Färdighetsträning (ca 30 min)** Båda lagen spelar [Pressarboll](#) emot varandra. Pontus håller poängräkningen
5. **Matchspel (ca 20 min)** [Uppflyttningsmatch](#)
6. **Avslutning (ca 5 min)** Vi rundar av med en snabb fråga: "Vad lärde du dig idag?" eller "Vad var roligast?" och lyfter gärna något positivt vi sett i gruppen.

Torsdag

Tema: håll koll på vad som händer omkring dig när du driver!

Inga utvecklingssamtal. Hela träningen genomförs på en halv 7-mot-7-plan som Mattias konar upp från början. Alla ledare deltar genom att vara uppmärksamma på spelarna och berömma dem när de tittar upp - skannar.

1. **Incheckning (ca 5 min)** Reflektioner från matchen, vad gjorde vi bra? Vad kan vi bli bättre på?
2. **Färdighetsträning (ca 10 min)** Vi kör [Bilen](#) med biltjuv och kroppsdelar.
3. **Temaövning & knäkontroll (ca 20 min)** Hela gänget kör [Vem är rädd för Stefan Schwarz?](#). Då och då mellan omgångarna läggs det in knäkontrollövningar. Poängera syftet: att hålla upp huvudet och leta ytor. Visa vad det innebär att skanna.
4. *Vattenpaus på ett ben*
5. **Spelövning (ca 20 min)** Vi spelar [Utspelsmatch](#) 6 mot 6 + Tindra i mål. där ena laget ska driva bollen med kontroll över en linje för att göra mål. Det andra laget ska göra mål på målet. Byte efter 10 min. Vi använder platta koner för att markera utgångspositioner. Vi uppmuntrar dem att byta kant via målvakt.
6. **Matchspel (ca 20 min)** Vi spelar match med två lag. Alltid utspel istället för avspark och inkast.
7. **Avslutning (ca 5 min)** Vi rundar av med en snabb fråga: "Vad lärde du dig idag?" eller "Vad var roligast?" och lyfter gärna något positivt vi sett i gruppen.

Vecka 25 – Lotta

Måndag -Fokus- fasta situationer+press

1. Genomgång. 5min
2. teknik cirkel- pass, överlapp driva, volley, nedtagning bröst, nedtagning fot, nedtagning knä. 10 min
3. Stationsträning- 7min x3.
 - Knäkontroll (Emelie).
 - Hörnor (PK).
 - Hinderbana + skott på rull (med målvakt) (L8+Mattias)
4. [Jägarboll](#)
5. stafett (10min)
6. genomgång inkast (5min)
7. kram-match (vanlig match men gruppkräm vid mål) (20minkr.

Onsdag - 60min

1. Samling
2. Knäkontroll -löp FIFA 11 +
3. [Vem är rädd för Stefan Schwarz?](#)
4. [Inläggsövning](#) . Ev progression -spelar hem
5. [Blixten](#)

Ta hand om "fadderlag".

5. Målvaktsträning med Frida B. Övriga håller i övningar med F-15 (Bilen + ?)

Vecka 26 – Pontus

Måndag

Onsdag

Fasta situationer

Kom ihåg att lägga in övningar på fasta situationer lagom utspritt

- Utspel
- Frisparkar
- Hörnor
- Inkast

Utvecklingssamtal



Frågebatteri

Syftet med det här frågebatteriet är att lära känna spelarna som individer – inte bara som fotbollsspelare – och skapa en trygg, positiv dialog om hur de mår, vad som motiverar dem och hur de upplever sin vardag, laget och fotbollen. Samtalen ska vara enkla, avslappnade och gärna genomföras i lugn miljö vid sidan av planen.

Se frågorna som förslag, och du behöver absolut inte ställa alla frågor. Låt spelaren prata mest, ställ följdfrågor med en nyfiken och varm ton, och bekräfta det de säger. Börja gärna i det personliga och här-och-nu, gå sedan över till det mer fotbollsrelaterade. Målet är att spelaren ska bli sedd, hörd och delaktig i sin egen utveckling.

1. Hur har din dag varit idag?
2. Hur är det att vara du just nu?
3. Vad har varit det bästa som hänt den här veckan?
4. Är det något som har känts lite jobbigt på sistone – hemma, i skolan eller någon annanstans?
5. Vad brukar du göra när du vill koppla av eller bara må bra?

6. Vad tycker du är roligt att göra när du inte spelar fotboll?
7. Finns det något du önskar att vi i laget visste om dig?
8. Vem brukar du vända dig till om något känns svårt?
9. Hur känns det att vara en del av det här laget?
10. Är det någon i laget du känner dig extra trygg med?
11. Vad tycker du gör att en grupp känns trygg och rolig att vara i?
12. Vad tycker du att vi i laget gör bra just nu?
13. Vad skulle vi kunna göra annorlunda för att alla ska trivas ännu bättre?
14. Vad gör att du vill komma till träningarna?
15. När känner du dig som mest motiverad?
16. Vad är du mest stolt över hos dig själv just nu?
17. Vad tycker du att du är bra på?
18. Finns det något du vill bli bättre på?
19. Hur tycker du att du utvecklats som fotbollsspelare?
20. Hur känns det när du spelar match eller tränar – brukar det vara kul, spännande, nervöst?
21. När något inte går som du vill – vad hjälper dig att må bra igen?
22. Finns det något i fotbollen du tycker är extra svårt just nu?
23. Vad tycker du är roligast att träna på?
24. Vilka roller på planen trivs du mest i?
25. Hur tycker du samarbetet med dina lagkompisar fungerar?
26. Om du fick ändra en sak med träningarna eller matcherna – vad skulle det vara?
27. Hur tycker du att vi tränare kan hjälpa dig på bästa sätt?
28. Hur vill du helst få feedback – ensam, i grupp, eller på något annat sätt?
29. Är det något du vill att vi ska tänka mer på framöver, för att du ska må bra och utvecklas?
30. Vad vill du att vi ska komma ihåg och tänka på efter det här samtalet?