

# Laget

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

- Dagens grej
- Matcher
- Spelsystemet
- Tränare
- Träningar

# 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.
- **Zonförsvär:** 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

Omg	Hemmalag	Bortalag	Datum	Tid	Anläggning
1	Arnäs IF F-14 Gul	<b>MoDo FF F14</b>	3 maj	10:00	Comfort Petterssons Värme Arena
2	Domsjö IF F-14 Blå	<b>MoDo FF F14</b>	11 maj	11:00	Knattevallen
3	Arnäs IF F-14 Blå	<b>MoDo FF F14</b>	18 maj		Comfort Petterssons Värme Arena
4	<b>MoDo FF F14</b>	Anundsjö IF F2014	19 maj	18:00	Kempevallen
5	Moelvans FC/Sjålevads IK	<b>MoDo FF F14</b>	1 jun		Överhörnäs IP
6	<b>MoDo FF F14</b>	Hägglunds IoFK F14 Vit	8 jun	18:00	Kempevallen
7	Sidensjö IK F 14	<b>MoDo FF F14</b>	11 jun	18:00	Sidensjö IP
8	<b>MoDo FF F14</b>	BK Örnen Örnsköldsvik F14	22 jun	18:00	Kempevallen
9	Sjålevads IK F14	<b>MoDo FF F14</b>	26 jun		Sjålevads IP B-plan
10	<b>MoDo FF F14</b>	Hägglunds IoFK F14 Röd	29 jun	18:00	Kempevallen
11	<b>MoDo FF F14</b>	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 alla positioner. 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.

## Matchens kämpe

Efter varje match utses en "Matchens kämpe". Det är en fin och ärofylld utmärkelse. Det som kännetecknar en matchens hjälte kan ofta vara följande:

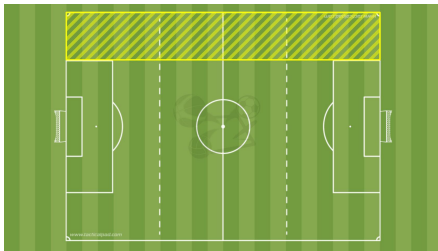
- 1☐ **Du har roligt** – Njuter av spelet, sprider energi och inspirerar andra.
- 2☐ **Du ger alltid 100%** – Kämpar i varje situation och spelar hårt men schysst.
- 3☐ **Du vågar testa** – Vågar prova nya lösningar och litar på dig själv.
- 4☐ **Du ger aldrig upp** – Släpper misstag och kämpar vidare oavsett vad som händer.
- 5☐ **Du stöttar** – Gläds med andra när det går bra och tröstar vid motgång.
- 6☐ **Du är snäll** – Behandlar alla schysst, även motståndare och domare.

# Spelsystemet

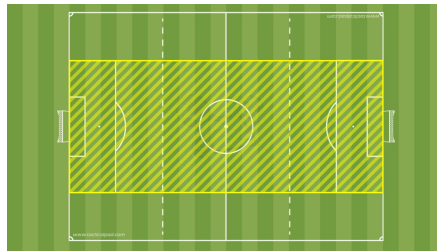
Den formation vi använder är 2-3-1. Detta betyder att vi, förutom målvakt, använder 2 backar, 3 mittfältare och 1 forward. Detta är en stabil formation med naturlig spelbredd genom yttrarna som erbjuder många passningsalternativ.

## Tre korridorer

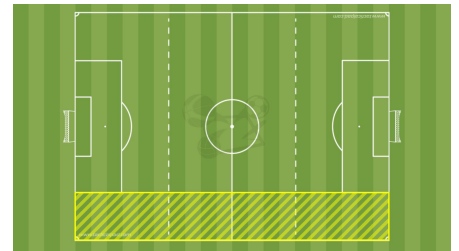
Vänster korridor



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.

[https://www.youtube.com/embed/oS6CqO29Cr0?si=QdoBuPXXPnl7e\\_mM](https://www.youtube.com/embed/oS6CqO29Cr0?si=QdoBuPXXPnl7e_mM)

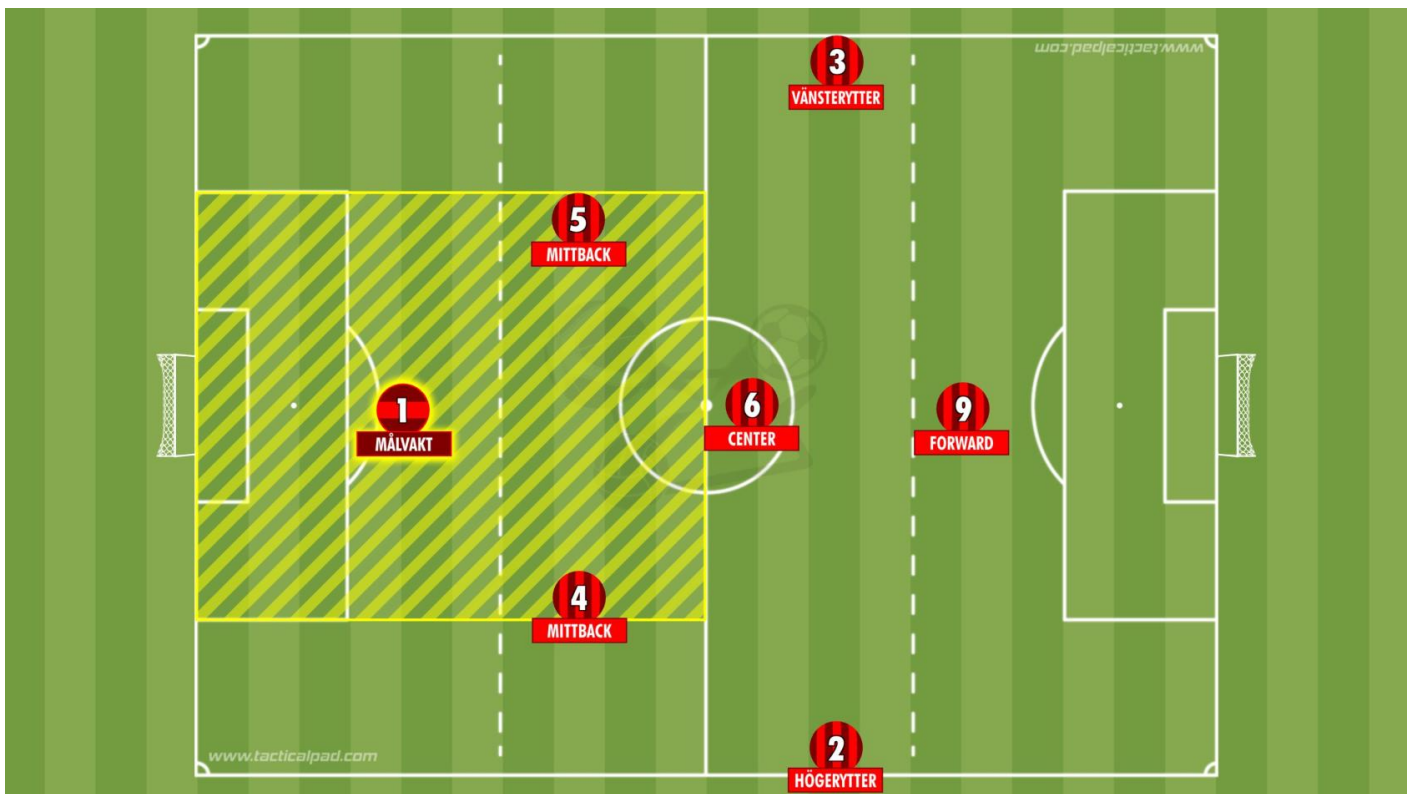
## Spelpositioner

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.

## Generella råd

- **Ta hand om bollen** – sparka aldrig iväg den utan en plan.
- **Sök fria ytor** – driv med bollen i fria ytor tills du blir pressad.
- **Prata på planen** – ropa när du är fri och hjälp varandra med instruktioner.
- **Sprid ut er i anfall, håll ihop i försvar** – rätt avstånd gör laget starkt.
- **Våga testa** – finta, skjut och våga testa nya saker! Det är så du lär dig.

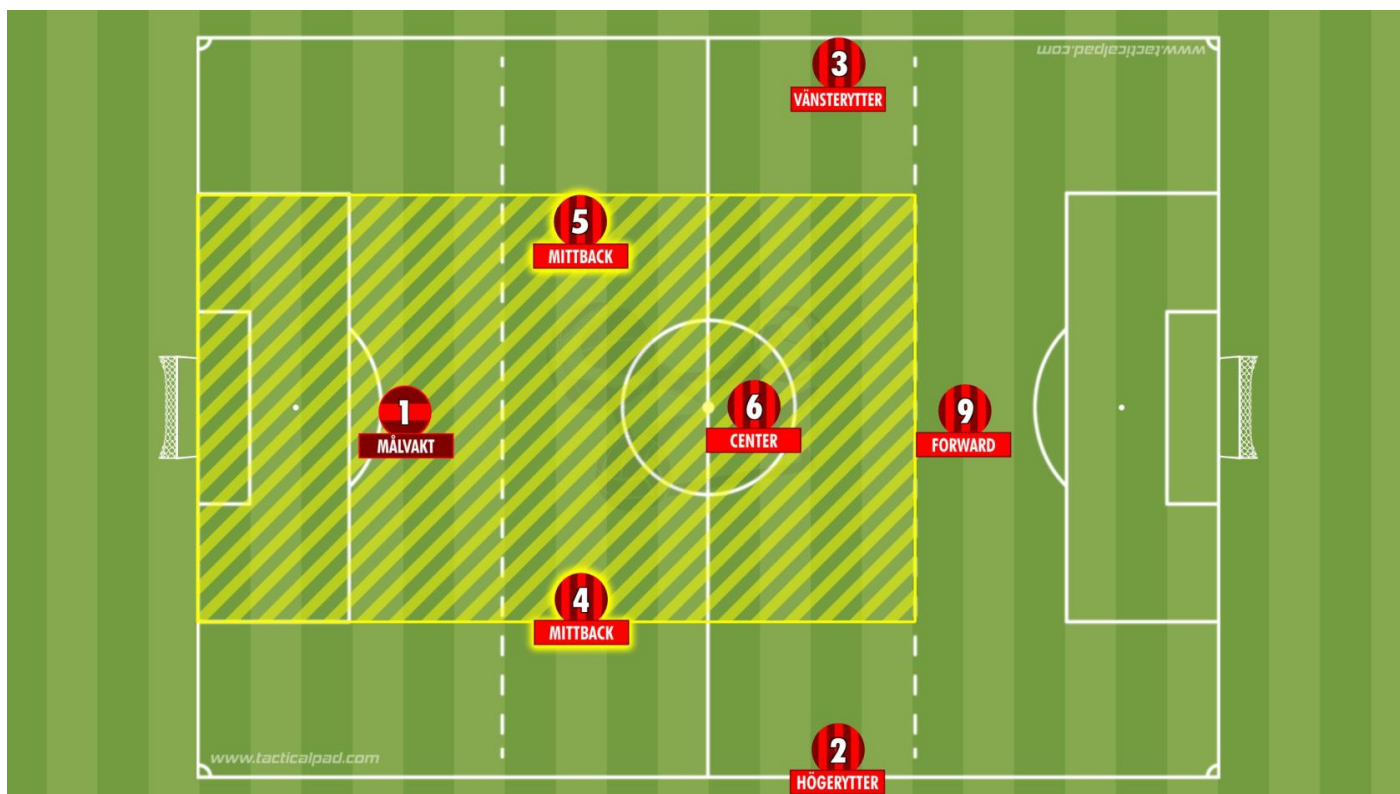
## Målvakten



Målvaktens främsta uppgift är att rädda skott och organisera vårt försvar genom att tydligt kommunicera med backar och mittfältare. När vi har bollen hjälper målvakten laget genom att snabbt och säkert sätta igång spelet med utkast eller passningar till lediga spelare. Målvakten ska hela tiden följa spelet och vara beredd att följa med framåt för att agera extra stöd och vara spelbar för backarna när vi behåller bollen inom laget, och kunna rensa bort eventuella långbollar vid kontringar.

- **Anfall:** Spela kort till en fri spelare – starta lugnt nerifrån.
- **Försvar:** Stå högt upp så du hinner ta bollar bakom backarna.
- **Alltid:** Använd dina fötter – du är med i spelet, inte bara i målet.

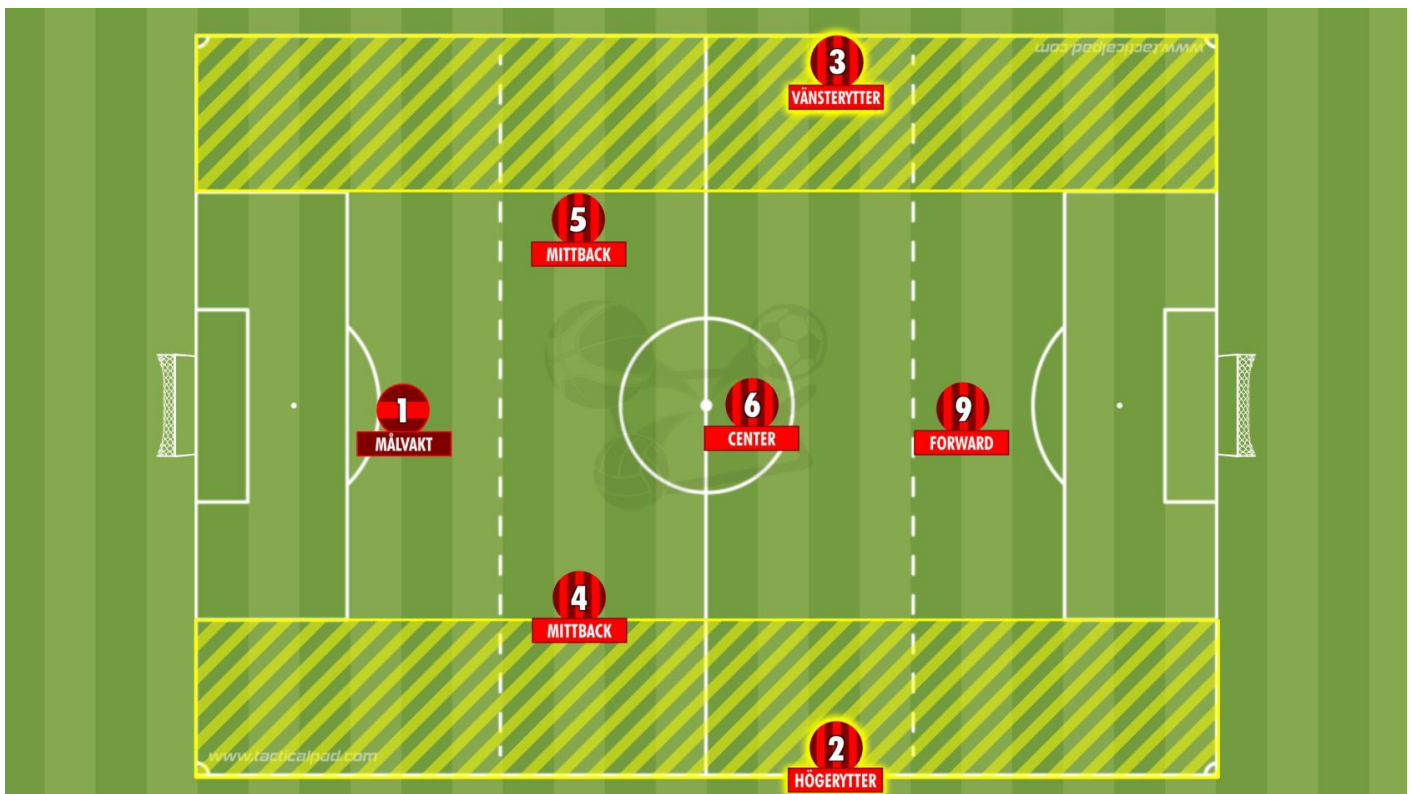
## Backarna



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.

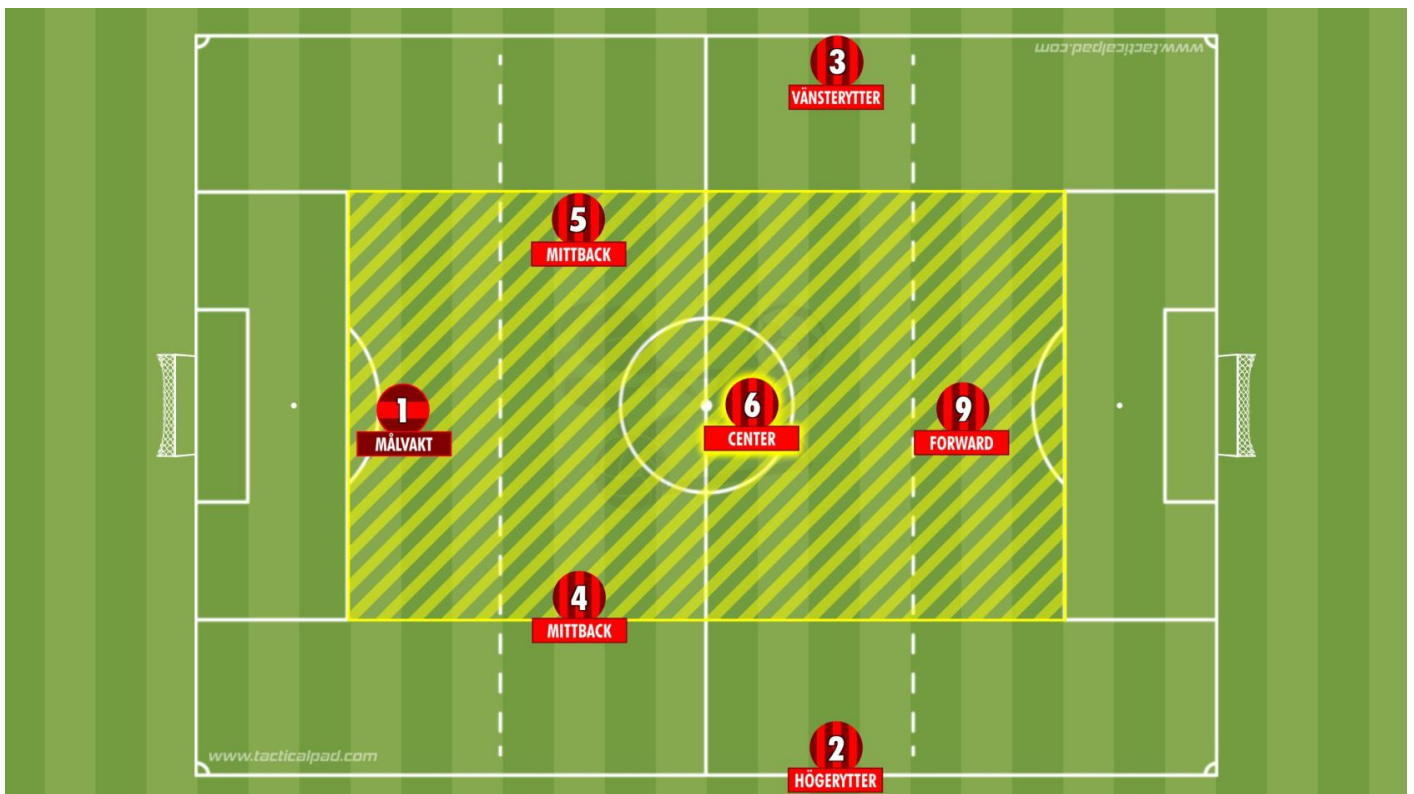
## Yttrarna



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.

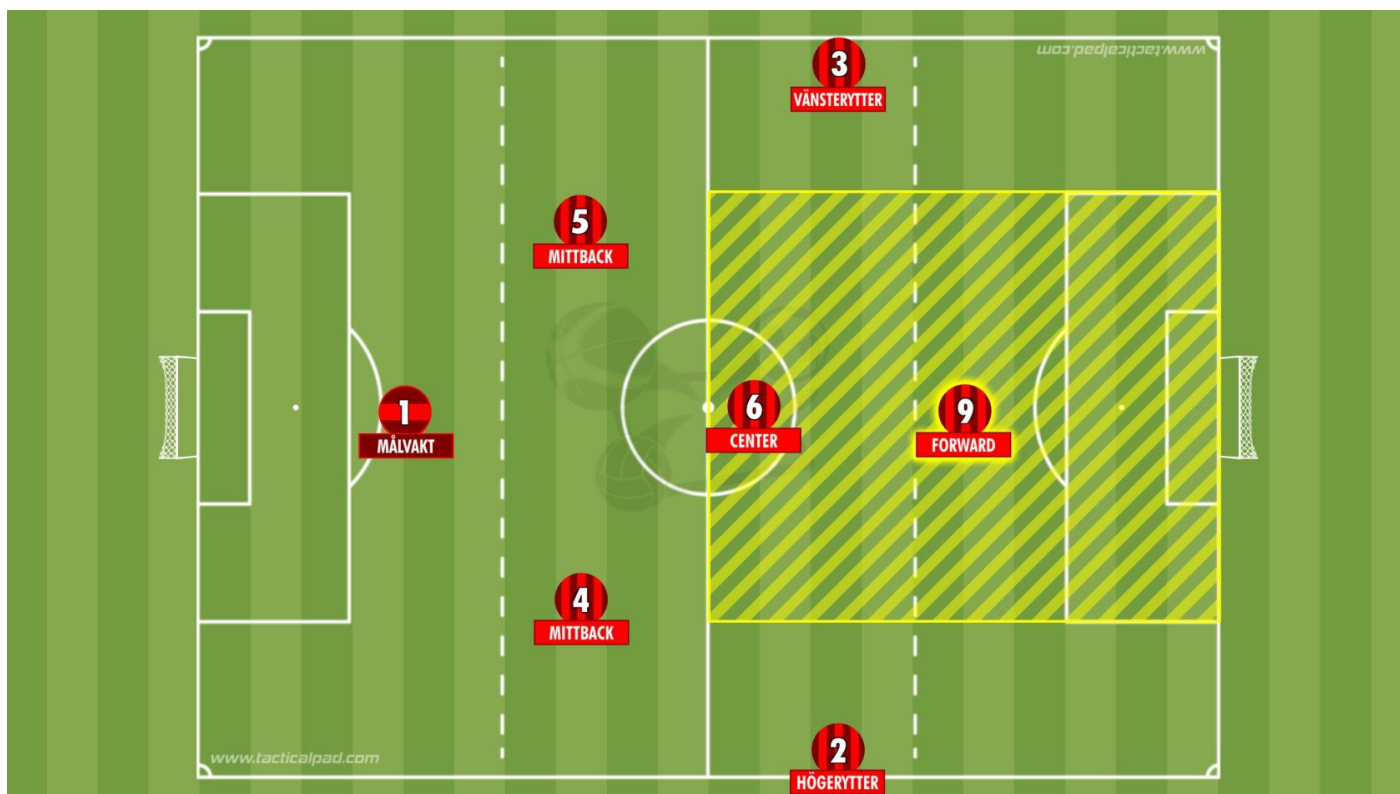
## Centern



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 tappat boll.
- **Alltid:** Rör dig så du alltid kan hjälpa någon med bollen.

## Forwarden



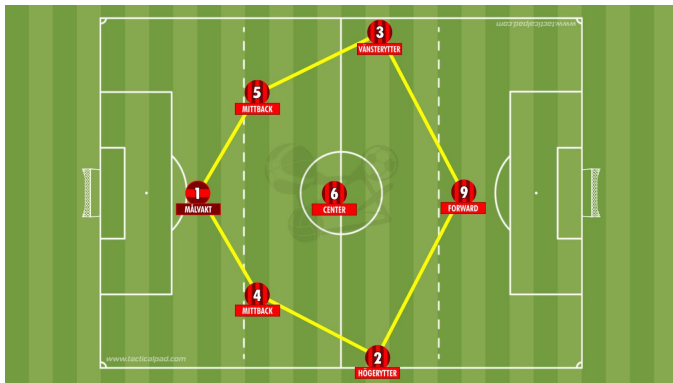
Forwarden håller också till i den centrala korridoren och har sitt ansvarsområde mellan mittlinjen och motståndarnas mållinje. Forwardens främsta uppgift är att göra mål när vi anfaller och jaga bollen när vi försvarar. Det är viktigt att forwarden inte går allt för långt hemåt för att hålla borta deras 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.

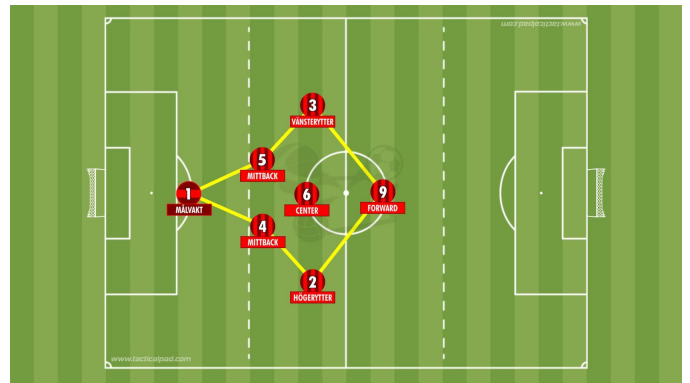
## Försvarsspel

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



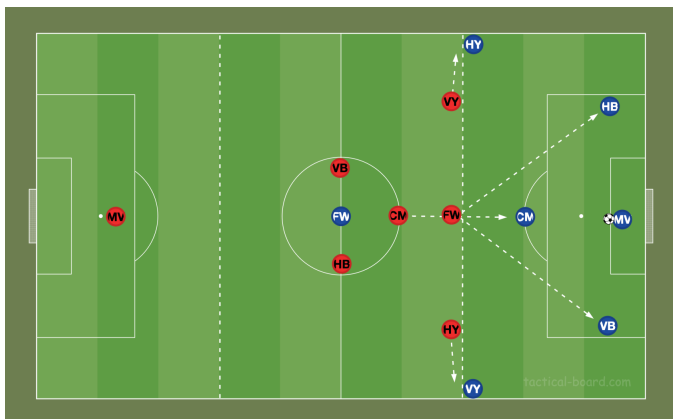
Lilla blomman



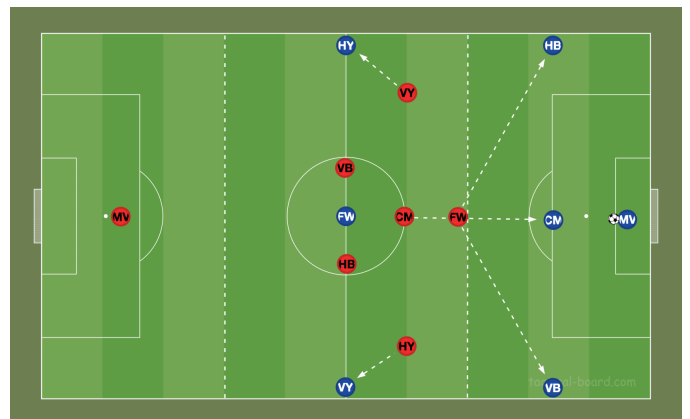
## Pressa utspel

När motståndaren ska göra utspel ska vi försöka stressa dem att begå misstag. Våra yttrar markerar deras yttrar och ser till att det inte går att få fram en passning till dem. Vår center markerar deras center. Våra backar markerar deras forward samtidigt som får forward blixtnabbt försöker pressa och stressa deras backar. Detta är två exempel utifrån två vanliga utspelsvarianter.

Första varianten



Andra varianten



## Anfallsspel

### Utspel från målvakten

[https://www.youtube.com/embed/JitkWf5VB\\_M?si=tR36WZMZStB2rYgc](https://www.youtube.com/embed/JitkWf5VB_M?si=tR36WZMZStB2rYgc)

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=6gyPRgBUp\\_G8OrEN](https://www.youtube.com/embed/pi6O2HjSB9U?si=6gyPRgBUp_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 förberedseträning	<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				
Sköta närvarorapportering	<input type="checkbox"/>			
Ta matchsnack	<input type="checkbox"/>			
Ge individuell feedback	<input type="checkbox"/>			
Planera teambuilding	<input type="checkbox"/>			
Hantera skador	<input type="checkbox"/>			
Planera föräldramöten	<input type="checkbox"/>			

# Träningar

På våra träningar vill vi skapa en rolig och utvecklande miljö där tjejerna trivs, har kul och lär sig nya saker tillsammans. Vi fokuserar på spelglädje, laganda och grundläggande teknik och taktik för 7-mot-7-spel.

Varje träning (90 minuter) har en återkommande struktur:

1. **Förberedelseträning och knäkontroll (ca 10 min):** Förbereder kroppen och minskar risken för skador.
2. **Aktiveringsövning (ca 10 min):** En enkel och rolig spelövning de redan kan och gillar, för att få igång spelet, få upp tempot och skapa energi.
3. **Färdighetsträning (ca 20 min):** Idealt inleds denna del med att tränarna visar en färdighet, teknik eller koncept som sedan befästs med en färdighetsövning. Dessa styrs vanligtvis av blockets tema.
4. **Temabaserad spelövning (ca 30 min):** En spelövning med matchlika situationer och ett tävlingsmoment för att ytterligare befästa färdigheten.
5. **Avslutande match (ca 20 min):** En kort reflektion med utrymme att ställa frågor och komma med kommentarer där också regler uppställs inför den avslutande matchen där de får använda sina nya kunskaper. Där kan domaren exempelvis belöna ett lag som utför det vi övat på med en frispark från valfri position eller bestraffa motståndarlaget med 10 upphopp.

Genom den här strukturen säkerställer vi en bra balans mellan glädje, lärande och utveckling under hela säsongen. Nedan listas de övningar som går in på platserna 2, 3 och 4 ovan. De bör i idealfallet vara en aktiverande spelövning de redan kan, en färdighetsövning följt av ytterligare en spelövning. Det som skiljer en spelövning från en färdighetsövning är att de bör ha matchliknande inslag och ha ett tävlingsmoment av något slag.

## 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.

## 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.

## 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 knäkontrollspaus

### 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 kroppsfiint, 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

Förberedelseträning

1. Dubbel-kvadraten

## Tisdag

Tema: försvara 1-mot-1

1. Kamprutor – poängtera det viktiga med tempoväxlingen för att ta sig förbi en motståndare
2. Utspelsövning - repetera hur vi ska agera vid utspel från målvakten
3. Hörnvarianter – anfall och försvar

## Torsdag

Tema: matchspel och positioner

1. Spel med matchpositionerna

Lördag: Matchpremiär!

---

# Försvar och presspel

Hindra uppspel, press och understöd

## Vecka 19 – Pontus

Måndag

Tisdag

Kick-in med laget på Geneskolan

Onsdag

## Vecka 20 – Mattias

Måndag

Tema: pressa eller skydda

1. Peps rondo – Snabbt att komma igång, fokus på hastighet och intensitet
2. Knäkontrollsprogram
3. Bussen – Fokus ligger på att lära sig skilja på att pressa och skydda och när man ska göra vad
4. Match

Tisdag

Tema: en-mot-en-situationer

1. Knäkontrollsprogram
2. Bilen - Introducera kommandot "filbyte" som är en tvåfotsdribbling
3. Kamprutan - Prata om hur man försvarar som back: **Snabbt**, **Sakta**, **Sidan**, **Styr**
4. Målområdesmatch

Onsdag

## Vecka 21 – Lotta

Måndag

Tisdag

Onsdag

## Vecka 22 – Pontus

Måndag

Tisdag

Onsdag

---

# Anfallsspel och avslut

Speluppbyggnad, hitta trianglar, skott och avslut, omställningar

## Vecka 23 – Mattias

Måndag

Onsdag

## Vecka 24 – Lotta

Måndag

Onsdag

## Vecka 25 – Pontus

Måndag

Onsdag

## Vecka 26 – Mattias

Måndag

Onsdag

---

# Fasta situationer

Kom ihåg att lägga in övningar på fasta situationer lagom utspritt

- Utspel
- Frisparkar
- Hörnor
- Inkast