



Näsets SK

Fokusområden för Träningar 2016

Förklaring Användning Börja Rätt	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer
Nivå 1 Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individen 6-8 år	Rörelseglädje			3-manna: Så spelar vi
	Driva Passning - Insidav/utsida			5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmänt
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning - Insidav/utsida Skott - Insidav/rist	Grundf - Spelbar		
	Finta/dribbla - Diverse finter Finta/dribbla - Tacka/utmana Nick - Grund	Grundf - Spelavstånd		7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
	Mottagning - Medtagning Vändning Passning - Inkast	2 mot 1 - Väggspe 2 mot 1 - Överlämning Passningsspel - Fria ytor	Försvarssida	
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning - Halvrist/chip Skott - Hel- och halvvolley Mottagning - Luften	Grundf - Spelbredd Passningsspel - Spelvändning Speluppbyggnad - Spelvändning i backlinjen	Individuell Press - Rättvänd Individuell Press - Felvänd	9-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
	Bryta/Tackla/Motlägg Nick - Upphopp	Grundf - Speldup Avslut - Skott Avslut - Friläge Passningsspel - Rättvänd/Felvänd	Grundf - Markering Grundf - Press & Understöd Markeringsförsvar man-man	
		2 mot 1 - Överlappning Anfallsvapen - Instick Passningsspel - Trianglar Speluppbyggnad - Korta uppspel	Grundf - Press & Täckning Markeringsförsvar - Kombinationsmarkering	11-manna: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
		Skapa yta - U- och V-löpning Anfallsvapen - Inlägg Passningsspel - Värdera Fasta Situationer - Kort hörna, Inkast	Farlaga ytor Fördroja	
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel - 2 tillslag Speluppbyggnad - Långa uppspel Kollektivt anfall - Övertalighet	Markeringsförsvar - Zonmarkering Kollektivt försvar - Centrerings/Överflyttning Kollektivt försvar - Övertalighet	11-manna: 4-2-3-1 Allmänt
		Passningsspel - 1 tillslag Omställningar - Försvar till anfall Kollektivt anfall - Variation Fasta Situationer - Lång hörna, Frispark	Positionsförsvar Omställningar - Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer	11-manna: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel

- Teknikövningar t.ex. Vän med Bollen eller Teknikcirkeln
- Spelövningar och Smålagsspel
- Spelövningar och Smålagsspel

Näsets SK