

Fotbollsfamiljen – Öppna träningar

Fotbollsfamiljens matchtips

Före

Matchplan utifrån arbetsmodellen från träningsveckan

Matchen är det optimala tillfället att utvärdera lärandet vi fått till under träningsveckan. Lägga upp matchplanen utifrån träningsveckan med hjälp av arbetsmodellen. Se exempel under.

Vad	Speluppbyggnad - spelbarhet
Varför	För att alltid erbjuda bollhållare passningsalternativ framåt
Hur - återkoppling	Spelbarhet –sök fri yta, halvt rättvänd bakom motståndare

Arbeta i effektiva team

Det finns många fördelar med att arbeta i effektiva team. Med tydliga roller där alla ledare fokuserar på spelarnas utveckling kommer ha flera positiva effekter:

- Känsla av delaktighet
- Fokus på sin sak
- Fler perspektiv
- Tid för varje spelare

Hur arbetar ert team vid matcher?

Ett exempel	Lagledare	Tränare 1	Tränare 2
Förberedelser	Kallelser, laguppställning, öppna omkl.rum, skjutsar	Matchgenomgång, prata individuellt med alla under FT	Startelvan, byten, förberedelseträning
Match	Målvaktscoach, skador	Matchcoachning, kollektiv och individuell återkoppling halvtid	Individuell återkoppling under matchen
Efter match	Prata med MV, domarrapport, tvätt	Prata individuellt med 4 spelare	Prata individuellt med 5 spelare

Matchförberedelse

Hur effektiviserar vi matchförberedelsen (matchuppvärmning) där spelarna får mer touch men även förbereds till matchplanen. I den bästa av världar kanske match-FT mer eller mindre kan ersätta den traditionella matchgenomgången. Spelarna får träna på matchplanen och får individuella tips i sin position istället för att höra det i omklädningsrummet. Det minsta vi kan göra är att ge dem fler touch av bollen och FÖRBJUDA det klassiska "skottledet"!



Kör ni "skottledet"?
Varför?

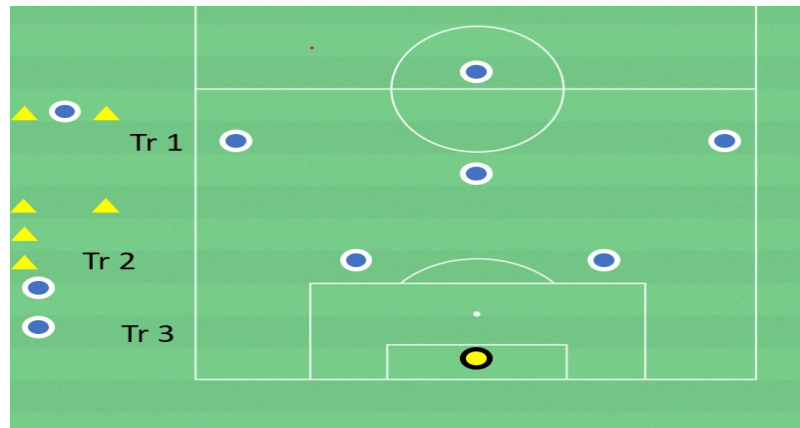
Matchtips forts.

Under

Effektiv avbyttartid

Vad gör våra avbytare när matchen är igång? Vi föreslår att vi tränar avbyttarna under tiden matchen pågår – för att säkerställa lärande och antal touch (kan variera från 10-100 touch under en period för olika spelare). Effektiv avbyttartid kan ske på många olika sätt – från spelövningar som stärker dagens matchplan till färdighetsövningar. Sträva efter att byta vid periodpaus och låta spelarna träna en hel match i en position.

Hur säkerställer ni att varje spelare får tillräckligt med touch för att utvecklas?

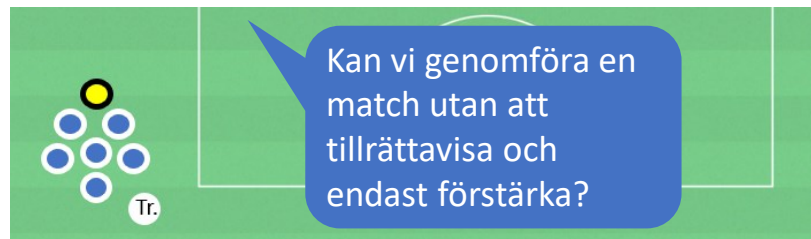


Konkret feedback

Under matchen fokusera på att ge spelarna konkret feedback främst utifrån dagens matchplan. Om spelbarhet – **förstärk** de försöken direkt när de händer, tex. "bra Selma att är halvt rättvänd bakom motståndaren". Viktigt att spelaren vet vad de gör "bra". **Förstärk** även när spelarna anstränger sig, tex. "bra Vincent att du försöker söka fri yta varje gång".

Undvik "fotbollens tre matchfloskler":

- "Kämpa mer"
- "Mer rörelse"
- "Mer snack"



I periodpaus, **fatta er kort**. Ha spelarna i sina positioner (minimerat – se bild ovan) för att tydligare kunna påvisa vår hjälp - ta en boll, skapa ett konkret läge och fråga: "*Hur ska högerbacken ställa sig för att bli spelbar här?*" Passa spelaren och låt dem visa. Agera gärna själv som motståndare för att göra det mer matchlikt. Eftersträva att ge kort **individuell feedback** till några spelare i halvtid. Ett "*fortsätt med...*" gör mycket för spelaren.

Matchklimat

Ta extra ansvar för matchklimatet runt ert lag. Utse matchvärdar, stötta **barnet** som dömer er match (enligt studie från SvFF har 100% av domarna under 18 år upplevt trakasserier), fokusera på det vi kan påverka – vår prestation och skapa en positiv stämning.

Efter

Sammanfattning

Samla laget och sammanfatta matchen – hur såg lärandet ut från träningsveckan? Involvera gärna spelarna med deras åsikter. Om ni har skapat ett effektivt team, sammanfatta sedan **individuellt kort** med varje spelare. Några uppmuntrande ord räcker väldigt långt!

Öppen träning: matchspel – uppgift & egna noteringar

Spelbarhet – för att alltid erbjuda passningsalternativ framåt

Hur: Sök fri yta, halvt rättvänd bakom motståndare

Uppgift för ledare:

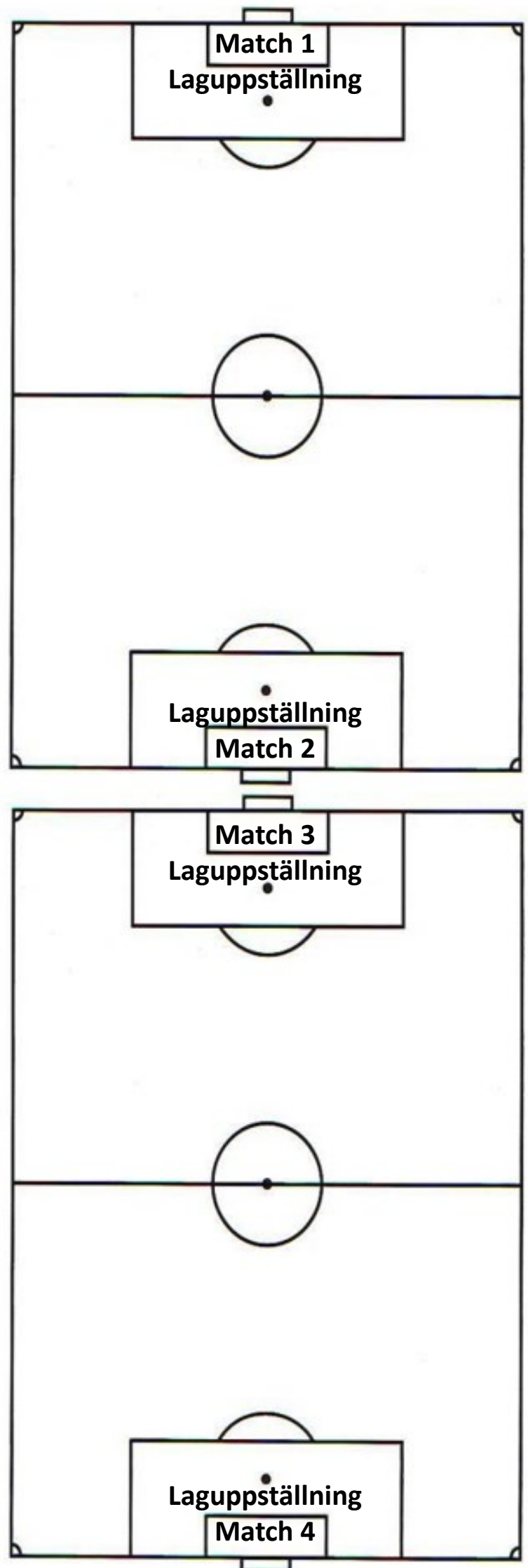
- Ställ upp laget (miniatyr i positioner först) inför matcherna och bestäm avbytare (de är avb en hel match).
TIPS: Skriv upp laguppställning.
- "Domaransvar" tillsammans på sin plan – så lite aktiv som möjligt.
- **FEEDBACKA SPELARE UNDER MATCHEN**

HUR FEEDBACK?

UNDER SPEL - Förstärk när spelaren:
☐Söker fri yta & är halvt rättvänd ☐Gör sig spelbar
bakom motståndaren ☐Passar framåt till en spelbar spelare

PERIODPAUS - Ha spelarna i sina positioner till kommande period. Ta en boll, skapa ett konkret läge och fråga: ☐Hur ska högerbacken (eller annan position) ställa sig för att få bollen här? Vad händer om du är felvänd när bollen kommer? Agera gärna själv motståndare för att skapa mer matchlikhet.

Fokusera på att förstärka det vi vill se mer av och fatta er kort!



Öppen träning – planering för effektiv matchmiljö och positiv matchklimat

VAD

Speluppbyggnad - spelbarhet

VARFÖR

För att alltid erbjuda bollhållare passningsalternativ framåt

HUR

Spelbarhet –sök fri yta, (felvänd framför och) halvt rättvänd bakom motståndare

ÖVA

Organisation

14-25 spelare, 1 boll/4-5 spelare, 14m mellan ändkonor med stor kona mitt i, 6-8m till nästa rad i sidled

Anvisning

Spelarna X jobbar från samma sida hela tiden. Spelarna O likaså. Löp tillbaka till din sida.

A. X springer förbi kon/käpp och gör sig spelbar felvänd framför, vänder upp och spelar vilande X. Efter detta löper O och springer förbi kon/käpp och gör sig spelbar felvänd framför, vänder upp och spelar vilande O. 3min

B. Spelbar framför igen, spela tillbaka och kom ut i vinkel för att bli spelbar bakom. 3min

C. Smyg bakom press och bli spelbar halvt rättvänd bakom i vinkel. 3min

D. Stegring – välj lösning själv som spelare 3min

E. Driv boll rakt över i maxhastighet 1min

Arbeta med korta avbrott under övningen för att genomföra färdighetsövningarna.

SAMMANFATTA

Se rubrikerna VAD, VARFÖR och HUR.

15 min

VAD

Speluppbyggnad - spelbarhet

VARFÖR

För att alltid erbjuda bollhållare passningsalternativ framåt

HUR

Spelbarhet –sök fri yta, halvt rättvänd bakom motståndare

ÖVA

Organisation

Spel 7 mot 7 med aktiva avbytare för effektivare matchmiljö. Lagens egna ledare ansvarar för varsina lag kring byten, feedback under och mellan match. IFK-instruktörer ansvarar för avbytare och coachar lagens ledare främst.

Anvisning

Fritt spel med 7 mot 7-regler.

Avbytare (byte när match är slut) tränar utanför ytan - med övningar som ska öka spelarnas förståelse för matchplanen samtidigt som man får många fotbollsaktioner. Andra alternativ för effektiv avbytartid kan vara:

1. 1v1
2. Passa, volley 2o2 - näst bästa fot (de byter övning)
3. Driva mellan konor
4. Dutta
5. Knäkontroll: Benböj x10, höftlyft x10, skridskohopp x10

8min x 4 matcher

