



ANALYS SDF-SM 2016/2017

Målgrupp, halländska ungdomsledare

De ledare som följt distriktslagen på nära håll under förberedelser och SDF-SM har gjort en liten analys på vad kommande generationer behöver träna på för att Halland skall kunna hålla jämna steg i spelarutvecklingen med andra distrikt.

PASSNINGSSPELET

Se till att få bättre passningskvalitet. NÖT passningar längs golvet och på rätt sida klubban!

Det är viktigt att en spelare kan använda sig av direktpassningar och inte behöva ta in bollen och "kladda" med den innan passningen läggs vidare till en medspelare – snabba direktpassningar är VÄLDIGT avgörande för att kunna hålla ett högt bolltempo.

TEKNIK

Individuell teknik är MYCKET avgörande för om ett lag kommer nå framgång. Se till att spelarna blir bolltrygga.

RÖRELSE UTAN BOLL

Tänk att vi skall framåt! Stanna inte upp när någon annan i laget får bollen utan behåll rörelsen. Öva mycket på give and go spelet.

Tänk på att byta positioner på era spelare. Se till att ha en rörlighet på spelarna under matcherna, "fria roller", dvs högerspelare måste kunna löpa på vänsterkant och vara center också, alternativt forward måste kunna bli en back under match.

Stå inte i vägen för spelaren med boll – rör dig och gör dig passningsbar!

NÄRKAMPSSPELET – KLUBBFATTNING

Se till att alltid gå in i närkamper med TVÅ HÄNDER PÅ KLUBBAN och använd din kropp! Se även till att tvåhandsfattningen används överlag i spelet. Lär spelaren vikten av att alltid vinna sin duell, oavsett position på plan.

Spela småplansspel 3-3, 3-2 för att träna spelförståelsen och snabba beslut.

BEREDD OCH MÖTA UPP

Höj intensiteten i spelet!

Se till att alltid bara beredd och vara på väg mot bollen när den kommer mot dig!

Titta upp från bollen och leta efter din spelare. Ett lag som tittar på boll vinner sällan en match!

AVSLUT

Se till att ALLTID träna på att ALLA SKOTT TRÄFFAR MÅL!

Se till att göra övningar där spelare får ta avslut från andra positioner än framifrån i slottet.

Konstiga vinklar – ett måste att träna!

Se till att spelarna lär sig skjuta direkt utan att ta in/ta emot bollen – ”bara” klappa på! Viktigt att spelarna även behärskar dragskott och handledsskott tillfullo!

SPELSYSTEM

Aggressiv försvarsspel. Lär spelarna att täcka skott och offra sig för laget!

Se till att spelarna behärskar olika typer av spelsystem och att en spelare kan behärska spel på annan position än sin ”favoritposition”.

TILLRÄCKLIG FYS OCH BRA FÖRBEREDELSE INFÖR MATCHER

Se till att spelarna blir väl medvetna om att det är viktigt att ha en bra fys.

Tjejerna bör ligga på ett beeptest kring 10 och killarna bör ligga på dryga 12.

Att spela en match kräver förberedelser som sömn och kost – detta får ALDRIG underskattas!

Samtliga spelare måste förstå vikten av att kunna ta max löpningar i varje byte och alltid vara beredd att ge 100% i matchspelet.

ÖVRIGT

Lär spelarna att ta instruktioner. Träna på att spela med olika förutsättningar och lär spelarna att bli "smarta".

Se till att träna mycket på att höja upp blicken från golvet och bollen, försök få spelaren att ha koll på vad som händer runt omkring sig.

Lycka till i ditt lag!

Anders Forsström, överledare distriktslagsverksamheten i Halland

Tony Taijla, Jonathan Håkansson, Marcus Yngvesson, Pojkar 16

Tobias Hellqvist, Cristina Bengtsson, Flickor 16