

# Träningsmetoder och Typer av Övningar

## BILD 1

I den här sessionen kommer vi att behandla grunderna i träningsmetodik och de olika typer av övningar som finns tillgängliga. Vi kommer att utforska två huvudkategorier av träningsmetodik och undersöka tre typer av övningar inom en av dessa metodiker.

## BILD 2

Vi kan klassificera träningsuppgifter eller övningar i två huvudgrupper: analytiska metodiker och globala metodiker. Inom globala metodiker kommer vi att analysera de tre typer av övningar vi ser här: bevaranden (understöd), vågor och matcher.

## BILD 3

När vi talar om analytiska metodiker menar vi de som behandlar enskilda spelsituationer isolerat. Huvudmålet är att förbättra specifika aspekter, oftast av teknisk natur, även om de också kan inkludera andra element, såsom vårt beteende i olika situationer. Vi arbetar med beteendet som ska utföras i olika situationer. Med andra ord försöker vi arbeta med svaret på en situation. Detta, om vi tänker efter, i fotbollens komplexitet är mycket svårt. Detta "korrekta" svar kommer att variera beroende på många aspekter, som vi kommer att se senare.

Analytiska metodiker kan utföras med eller utan motstånd, aktivt eller passivt, och kan involvera användning av bollen eller inte.

## BILD 4

För att sammanfatta analytiska metodiker kan vi påpeka följande:

De fokuserar på kvantitativa aspekter och behandlar inte kvalitativa aspekter. De utmärker sig i isolerad träning av olika spelsituationer. Spelares beslut är begränsade eller i praktiken obefintliga. Genom att isolera spelsituationer skapar vi dock avkontextualiserad träning. Detta innebär att vi inte beaktar spelets verkliga sammanhang.

På bilden ser vi en övning baserad på en analytisk metodik där vi arbetar med passning. Även om vi fokuserar på passning isolerat, inträffar denna situation sällan i en verklig match.

## BILD 5

Passningshjul, tekniska kretsar och liknande övningar är exempel på analytiska metodiker. Vi hittar dem ofta i uppvärmningar.

Känner du igen några av de övningar som presenteras här?

I de två övningarna vi ser här arbetar vi främst med passning, samt kontroll. Men som vi nämnde tidigare behandlar vi också taktiska och beteendemässiga aspekter:

I den första övningen tränar vi lång passning och ansiktsretur. I den andra övningen fokuserar vi på den tredje mannen, en variant av den tidigare övningen där vi passar bollen till spelaren som kommer bakifrån.

Vi kan se att logiken bakom är att skapa automatismer. Problemet är att övningen är så avkontextualiserad, den är så långt från verkligheten, att för att spelaren ska känna igen situationen på planen och utföra den, måste många sammanträffanden inträffa och de tre inblandade spelarna tänker på denna arbetade lösning samtidigt för att den ska inträffa.

## BILD 6

Exempel på analytiska metodiker som inte involverar rondos kan vara defensiva övningar utan en boll, där vi använder dockor för att simulera försvarare och arbeta med offensiva rörelser utan boll.

Dessutom ligger fysiska övningar utan en boll också i linje med analytiska metodiker.

Lärarens anteckning: Vi kan representera och rita olika uppgifter av analytiska metodiker på tavlan eller diskutera kollektivt.

## BILD 7

Globala metodiker låter oss återskapa spelsituationer som omfattar många eller alla de strukturella komponenterna som finns under en match. På detta sätt är globala metodiker mer kontextualiserade och liknar mer verkligt spel.

Globala metodiker inkluderar alltid samarbete, med spelare från samma lag till vilka jag kan passa bollen eller med vilka vi kollektivt försöker återfå bollen; motstånd, med spelare från det motsatta laget som försöker ta eller behålla bollen; och, uppenbarligen, alltid, en boll.

## BILD 8

Vi har nämnt att analytiska uppgifter fokuserar på utförandemekanismen, oavsett om den är teknisk eller beteendemässig (såsom våra rörelser). I inlärningsprocessen finns det utrymme för metodik med ett analytiskt fokus. Analytiska metodiker förbättrar vår relation med bollen. Men vi kan inte förlita oss enbart på analytiska uppgifter.

Med globala uppgifter utvecklar vi också perceptionsmekanismer, eftersom situationen ständigt förändras och vi måste uppfatta vår omgivning (observera och visuellt analysera situationen). På samma sätt uppmuntrar vi spelarnas beslutsfattande, eftersom de måste välja vid varje tillfälle vad de ska göra inom regler som vi tidigare har fastställt (och uppenbarligen fotbollsreglerna).

Globala metodiker har en större överföring till verkligt spel.

## **BILD 9**

För att sammanfatta om globala metodiker kan vi bekräfta:

- De integrerar både kvalitativa och kvantitativa aspekter i träningen.
- De behandlar tekniska, taktiska och fysiska egenskaper gemensamt.
- De underlättar beslutsfattande i öppna och föränderliga situationer.
- Deras kontextualiserade tillvägagångssätt underlättar större överföring till verkligt spel.

## **BILD 10**

Låt oss nu diskutera i en grupp varför det är lämpligt att prioritera användningen av globala metodiker och i vilka fall vi kan använda analytiska metodiker.

Lärarens anteckning: Det är alltid viktigt att förstå orsaken, varför svaren. Låt oss inte ge ett svar som dåligt. Låt oss fråga varför först.

Ett exempel är i unga åldrar, när spelare bekantar sig med bollen. Vid denna tidpunkt kan analytiska metodiker vara användbara för att introducera begrepp som att köra, passera eller kontrollera. Men så snart som möjligt måste vi införa element från det verkliga spelet, såsom närvaron av motståndare.

Övningarna behöver inte vara komplexa, men det är viktigt att gradvis lägga till fler element.

Lärarens anteckning: Fråga eleverna följande: Om vi utför en analytisk uppgift med fokus på beteende, vem fattar beslutet om det problem som uppstår?

Lösning: Det är tränaren som bestämmer vilket beteende man ska följa.

Exempel: Vid bollutgång, när målvakten passar till sidan, erbjuder mittbacken en passningslinje och om yttern pressar, vänder jag mig och passar tillbaka till målvakten.

Det är ett giltigt svar men inte det enda.

Fråga två: Vilka faror har detta?

Svar: Att spelare inte lär sig att hitta lösningar. Att spelarna bara har en lösning i sin

"lösningssäsk". Att spelarna inte tänker. När de ställs inför ett annat problem måste de bestämma.

Då kommer de att lära sig. Men de kommer bara att lära sig under matcher och verkliga situationer. Vad vi måste försöka är på något sätt att spela många matcher eller många verkliga situationer under träningen. Detta är vad den globala metodiken syftar till. Skapa verkliga, öppna situationer som ständigt förändras så att spelaren ställs inför många beslut under en enda träningspass.

Genom att fatta så många beslut under träningen blir han en expert på att fatta beslut och kommer att göra det snabbare, mer effektivt och med bättre resultat.

### **BILD 11**

Globala metodiker omfattar alla komponenter som finns i en match: lagkamrater, motståndare och boll. Det finns spelförbund, försök att återfå bollen och naturligtvis bollen själv.

Obs: Det kan finnas undantag, såsom en-mot-en eller en-mot-två övningar. I dessa fall har vi inga lagkamrater att förknippa med.

### **BILD 12**

Ett annat skäl att prioritera globala metodiker är deras förmåga att öka spelarnas inre motivation.

Globala uppgifter genererar generellt mer entusiasm än analytiska uppgifter, särskilt i unga åldrar. Genom att delta i övningar som liknar helgens matcher får spelarnas attityd och intensitetsnivå en positiv inverkan.

Det viktiga här är att denna inre motivation gör att tränaren kan fokusera mer på att ge relevant information om träningsmålen snarare än att behöva lägga extra energi på att hålla lagets moral hög. Med andra ord eliminerar inre motivation behovet av yttre motivation, som skulle behöva tillhandahållas av tränaren, vilket möjliggör bättre koncentration på inlärningsinnehållet.

### **BILD 13**

Fotboll är en dynamisk och föränderlig sport. Spelare ställs ständigt inför olika situationer, påverkade av flera faktorer, såsom:

- Rumslig position
- Tillgänglig tid
- Positionering av motståndare och lagkamrater
- Fysiskt tillstånd, såsom trötthet

- Individuella färdigheter
- Matchens resultat
- Återstående tid i matchen

Därför har förberedelse baserad på analytiska övningar sina begränsningar. Å andra sidan, att upprepade gånger ställas inför öppna och föränderliga problem under träning gör dig till en bättre problemlösare i verkliga matchsituationer.

Som vi nämnde tidigare, ju fler gånger vi ställs inför öppna problem som vi måste lösa med hänsyn till alla de faktorer vi just nämnde, desto bättre kommer vi att lösa problem under matcher.

Att lösa problem gör dig till en bättre problemlösare.

## **BILD 14**

Till exempel, om vi tränar passning analytiskt, tränar spelaren endast vissa typer av passningar, de som presenteras i övningen.

Å andra sidan, om vi arbetar med passning i ett modifierat matchscenario eller i en bevarandeövning, upplever spelaren flera passningsvarianter. Detta förbereder honom för att fatta rätt beslut i en verklig match baserat på positionen av lagkamrater och motståndare, tack vare träningsupplevelser.

I en global uppgift rör sig allt ständigt, precis som i en match. Positionerna för lagkamrater, motståndare och spelaren själv. Du kommer att göra en passning medan en motståndare pressar dig bakifrån, höger eller vänster. Du måste skydda bollen, göra passningar i rörelse, med ett ben i luften...

Rikedomen i situationen är mycket större.

Det är viktigt att överväga att fotboll spelas med fötterna och utförandet är nästan alltid olika på grund av förändringar i sammanhanget, även oregelbundenheten i gräset.

Fotboll, till skillnad från andra sporter som basket, tillåter inte att man tränar skott identiska med matchsituationer. I fotboll är varje situation unik.

Ett undantag är träning av fasta situationer, frisparkar och straffar. Här kan situationen vi kan ställa in under träning vara mycket lik matchsituationen och vi kan överväga analytiska uppgifter för att förbereda dem.

## **BILD 15**

Ett annat viktigt skäl att prioritera globala metoder är den höga nivån av gruppaktivitet. Generellt involverar globala övningar många spelare istället för att ha köer som väntar på sin tur.

Detta är särskilt relevant i unga åldrar. När spelare väntar i kö är det lätt för dem att

bli distraherade och börja leka bland sig själva, vilket påverkar deras koncentration.

## **BILD 16**

Låt oss granska undervisningsstilar. Den reproduktiva eller traditionella, som i grunden handlar om att ge order och ge lösningar till spelare, och den produktiva eller vägledande upptäckten, som i grunden handlar om att ställa frågor och vägleda spelaren att hitta lösningen själva.

## **BILD 17**

Låt oss överväga hur en analytisk övning skulle se ut under ett reproduktivt tillvägagångssätt och ett under ett produktivt tillvägagångssätt. Vi kommer att göra detsamma med en global övning. Låt oss analysera hur varje stil påverkar och om det kan finnas en intressant kombination.

Det vill säga, vi måste tänka på de 4 möjliga alternativen:

- Traditionellt tillvägagångssätt med analytisk metodik
- Traditionellt tillvägagångssätt med global metodik
- Produktivt tillvägagångssätt med analytisk metodik
- Produktivt tillvägagångssätt med global metodik

Hur skulle det vara i varje fall? Vilka positiva och negativa aspekter erbjuder varje exempel?

Obs: Målet är att reflektera, identifiera positiva och negativa aspekter av varje situation. Använd vägledande upptäckt i klassen, låt eleverna tänka och hitta lösningar, oavsett om de är bra eller dåliga.

## **BILD 18**

Analytiska metoder, som den traditionella eller reproduktiva undervisningsstilen, kan erbjuda snabba resultat från början. Men dessa vinster är tillfälliga.

När vi är nybörjare i sporten är det logiskt att börja med ett isolerat tillvägagångssätt för att förbättra relationen med bollen. Men vi bör inte förlita oss för mycket på detta. Så snart som möjligt måste vi införliva alla spelets element (lagkamrater, rivaler och boll).

Metodik är inte enkelt svart eller vitt, det finns nyanser. Vi kan ha enkla eller mycket komplexa globala uppgifter. Vi börjar med de enklaste och lägger gradvis till mer komplexitet.

Om vi förlitar oss för mycket på automatismer kommer laget att se bra ut i förutsägbara situationer. Men när laget ställs inför oväntade omständigheter kanske spelarna inte vet hur de ska reagera eftersom de inte har övat på dessa situationer tidigare.

Dessutom är målet inte bara att vinna matcher, utan att spelarna lär sig att lösa problem. Globala metoder främjar självständig problemlösning.

## **BILD 20**

Framför allt kommer vi att använda globala metoder. Här är tre varianter av övningar för att ta itu med träningsinnehållet:

Dessa är bevarande, framstötar och matcher. Vi börjar med bevarande.

## **BILD 21**

I följande bilder kommer vi att utforska de viktigaste elementen för att designa våra egna bevarande spel. Genom bevarande kommer vi att öva våra mål i scenarier mindre komplexa än en fullständig match, anpassa nivån till spelarna. Med hjälp av regler kommer vi att prioritera det specifika innehållet vi vill arbeta med i den sessionen.

## **BILD 22**

Det första är att fastställa vad bevarande är. Det är en övning där det finns två lag; det är också möjligt att inkludera jokrar som kan hjälpa det anfallande laget eller till och med lägga till ett tredje lag. Dessa två uppsättningar tävlar för att behålla bollen. I bevarande bör spelet inte sluta med ett mål.

## **BILD 23**

Varför är det relevant att träna bollbevarande i fotboll?

Det finns flera skäl att öva på bollbevarande, här föreslår vi tre:

Övervinna en försvarslinje med en passning till en spelare placerad bakom det motsatta försvaret.

Identifiera en spelare som, genom att ta emot en passning, köra eller dribbla, kan gå fram till ett utrymme bakom det motsatta försvaret.

Hitta en spelare med förmågan att gå framåt mot det motsatta målet eller som, på grund av sin position och individuella färdigheter, kan avsluta spelet med ett skott.

## **BILD 24**

Det finns i grunden två typer av bevarande: rondo och innehav. Den huvudsakliga skillnaden är antalet deltagare. I rondo finns det högst cirka 8 spelare och det är vanligtvis ett mindre utrymme, med försvarare i mitten och anfallare runt omkring.

Innehav är mer komplexa och dynamiska övningar, där generellt fler än åtta spelare deltar.

## **BILD 25**

Element av bevarande:

Det första elementet att överväga är att det inte finns några mål; det enda målet är att behålla bollen så länge som möjligt.

## **BILD 26**

Vi skiljer två typer av spel enligt polariseringen av utrymmet:

I den första typen finns det ingen specifik riktning att attackera eller försvara, så utrymmet är inte polariserat.

I den andra typen finns det en specifik riktning att attackera och försvara, så utrymmet är polariserat.

## **BILD 27**

I bevarandeövningar ingår inte målvakter, eftersom det inte finns några mål. Det är dock viktigt för målvakter att delta för att förbättra deras fotarbete.

## **BILD 28**

Det maximala antalet spelare per lag i bevarande kommer att motsvara antalet som tävlar under helgen.

## **BILD 29**

Spelet spelas kontinuerligt; det vill säga bollen går från ett lag till ett annat utan pauser eller omorganisationer. Detta aspekt uppfylls inte 100% i rondo.



### **BILD 30**

När man spelar bevarande finns det fyra olika sätt att göra mål:

Slutför ett specifikt antal passningar.

Behåll bollen under en viss tid.

Nå ett område på planen utan att förlora bollen.

Flytta från ett område till ett annat på planen utan att förlora bollen.

### **BILD 31**

Här visar vi ett exempel på ett icke-polariserat bevarande. Kan du tänka dig någon variant eller ytterligare regel för detta exempel?

### **BILD 32**

På den här bilden ser vi ett exempel som liknar det föregående, men nu införlivar vi två poängzoner i båda ändarna av planen.

### **BILD 33**

Här har vi ett exempel på vad som skulle vara ett positionsspel, med 4-3-3-uppställningen och de olika rollerna i laget.

### **BILD 34**

Denna gång visar vi en enkel rondo, med fyra spelare på utsidan, en på insidan, två försvarare och en mittfältare.

### **BILD 35**

På den här bilden ser vi en rondo ganska lik den föregående, där det finns tre försvarare i mitten för att underlätta bollstöld. Detta görs med syftet att stjäla många bollar, eftersom vi har placerat fyra mål i hörnen som representerar röda spelare till vilka vi kommer att försöka passa bollen efter återvinning. Som du kan se i innehållet arbetar vi med övergångar och letar efter passningen utanför återvinningsområdet.

Men, vad sägs om punkt 1 av bevarandets element (inga mål)? I det här fallet är de inte mål med målvakter. Målen symboliserar en spelare till vilken vi måste göra en säker passning utanför bollåtervinningsområdet. Det är relevant att inte känna sig begränsad av regler eller föreskrifter. I det här fallet följer vi regeln, men vi skulle kunna uppfinna en rondo där, efter att ha återhämtat bollen, måste de spelare som återhämtar sig koppla upp sig med en extern spelare, assistera i hjälpen och attackera ett mål. Detta skulle vara en kombination mellan Bevarande och Framstöt i teorin. Men vi bör fokusera mer på praktiken än teorin. Känn dig fri att experimentera med saker, även om de inte strikt följer vad teorin säger oss.

## BILD 36

I grupper kommer vi att skapa minst en övning av varje typ som vi har behandlat och dela dem med andra. Vi kommer att lagra dem eftersom vi senare kommer att tillämpa dem i den praktiska sessionen.

Viktigt: Det är en bra idé om vi väljer en specifik teknisk eller taktisk åtgärd att arbeta med och skapar bevarande för att träna den. Senare i klassen kommer vi att göra detsamma med framstötter och spel.

På detta sätt kommer vi att ha en träning med en övning av varje typ som arbetar med samma åtgärd.

Ett exempel som vanligtvis är enkelt är att träna de tekniska färdigheterna att passa eller kontrollera och taktiken för bredd. Även om du kan förbereda vad du anser mest relevant.

## BILD 37

Vi går vidare till att utforska och studera framstötter, som är övningar där vi försöker belysa, korrigera och förbättra en specifik spelsituation. Vanligtvis är denna situation teknisk-taktisk. Framstötter kan vara kontextualiserade eller avkontextualiserade, och deras utveckling är diskontinuerlig, det vill säga spelet stoppar och återupptas igen varje viss period. Framstötens varaktighet är kopplad till laget som har bollen och när det förlorar eller återvinner den.

## BILD 38

### **Komponenter av framstötter:**

Det första elementet berättar att det måste finnas ett mål placerat i en ände av planen, och i den andra änden får det inte vara ett mål, även om det kan finnas en poängzon eller mini-mål som symboliserar en passning, till exempel. Attack och försvar kommer att vara klart definierade, precis som i en match.

Det andra elementet är att det måste finnas en målvakt i målet. Att spela utan en målvakt gör spelet mycket annorlunda och därför kommer vi att förlora specificitet i spelet.

## BILD 39

Den tredje komponenten av framstötter är det maximala antalet spelare. Detta kommer att bero på kategorin och antalet spelare som deltar i tävlingen under helgen, alltid med tanke på målvakten. Till exempel, om vi utför en bollutgångsframstöt, som vi kommer att behandla senare, kan vi spela med hela laget, inklusive målvakten.

## BILD 40

Här är elementet de två typerna av våglängd:

Den minsta varaktigheten av en spel fas. Detta innebär att vågen slutar när det offensiva laget förlorar bollen. Det vill säga, laget som börjar med bollen, så snart de förlorar den, avslutas vågen. Hur kan laget förlora bollen? De kan inte förlora den eftersom det andra laget återvinner den; de kan förlora den eftersom bollen går utom spel, eller de kan förlora den eftersom de gör ett mål eller når en avslutningszon. I det senare fallet förlorar de uppenbarligen inte den, men spelet avslutas.

Den maximala varaktigheten är en tävlingsenhet. En tävlingsenhet är den tid som förflutit mellan att ett lag har bollen, förlorar den och återvinner den igen. I en våg där ett lag börjar attackera, och som vi tidigare har sett, avslutas spel fasen, det vill säga laget gör ett mål eller förlorar bollen, eller bollen går ut. I det här fallet får det försvarande laget bollen, och det ögonblick detta lag förlorar bollen, antingen genom att göra mål eller för att bollen går utom spel, är detta det ögonblick när vågen avslutas. Med andra ord finns det två spel faser.

## BILD 41

Två olika sätt att göra mål i vågor:

Det första är att laget som börjar attackera lyckas göra ett mål i målet eller i området där de måste anlända (vi kommer att se ett exempel på en bollutgång inom kort).

Det andra sättet att göra mål är att laget som börjar försvara återvinner bollen och når ett utrymme som ligger i den andra änden eller gör en passning mellan två mål som symboliserar en lagkamrat, eller gör ett mål i målet om de började försvara en bollutgångssituation.

## BILD 42

Vi ser här en typisk våg av en tre mot två där, om vi inte avslutar snabbt, blir det en tre mot tre om röda återvinner och blåa gör mål eller bollen går ut. Målvakten kommer att börja med bollen så att de röda försöker göra mål i de två små målen (som symboliserar en passning till en lagkamrat).

## BILD 43

Här ser vi en något speciell våg, där vi arbetar på bollutgången och där undantagsfall presenteras där det lag som börjar attackera inte bör skjuta på mål, men måste nå ett område, i det här fallet det orangea området. Det lag som försvarar, om de återvinner bollen, kommer att försöka göra ett mål i målet med en målvakt.

## BILD 44

I grupper eller bland alla, skapa vågor. Rita dem och leta efter olika regler som ändrar vågen; tänk på en aspekt att förbättra först och försök sedan skapa en våg som arbetar med den aspekten.

Påminnelse: Vi har redan skapat ett bevarande med fokus på en teknisk eller taktisk aspekt. Gör detsamma här för att ha träningspasset förberett för senare.

## BILD 45

Slutligen kommer vi till matcherna. I detta sista avsnitt kommer vi att undersöka de väsentliga komponenterna som utgör grunden för "match" spel. Även om dessa kanske är de mest uppenbara elementen för alla: två mål, två lag, spelet stoppar inte...

Men innan allt är det viktigt att beakta vissa aspekter när man arbetar med villkorade matcher, det vill säga matcher där vi etablerar något speciellt villkor eller regel så att det vi övar uppstår oftare.

En av de saker vi bör överväga är att försöka göra träningsmatchen så nära som möjligt det som skulle vara en riktig match. Därför, om vi lägger till en regel som ändrar spelet och tack vare vilken det lärande vi söker kommer att manifesteras sig oftare, som att placera två wildcards på sidorna för att generera fler centra till området, bör vi inte inkludera många fler regler. Ju fler regler vi lägger till, desto längre kommer vi att avstå från verkligheten, och desto mindre kommer spelarna att behöva reflektera.

Lärarens anteckning: Låt oss prata om denna sista punkt: "spelarna kommer att behöva tänka mindre", är detta sant? När vi har många regler kommer spelarna att behöva tänka mycket eftersom de kommer att behöva förstå alla regler. Detta är sant först; när de har assimilerat alla regler kommer de att behöva tänka mycket mindre eftersom de, genom att följa reglerna, inte kommer att behöva fatta så många beslut.

## BILD 46

När man förbereder villkorade matcher finns det flera aspekter att beakta. Först måste vi träna med mindre komplexa situationer än de i en riktig match, alltid anpassade till spelarnas nivå. Huvudmålet är att få det specifika innehållet vi vill arbeta med att dyka upp. Vi kan ändra vissa parametrar, men utan att alltför mycket ändra spelets interna logik. Låt oss undvika, till exempel, att lägga till fyra mål. Det är inte lämpligt att bara spela riktiga matcher utan villkor, eftersom de inte garanterar att det önskade innehållet kommer att arbetas på företrädesvis. Därför, låt oss leta efter en regel som gör att detta innehåll dyker upp oftare. Men låt oss försöka avvika så lite som möjligt från spelets verklighet, bara tillräckligt för att garantera lärande. Slutligen är det giltigt att spela en ovillkorad match; spelarna älskar det, och det kan vara ett utmärkt sätt att avsluta träningen.

## **BILD 47**

Nu ska vi prata om matchernas grundläggande element. Det första elementet är utrymmet, som måste vara polariserat med ett mål i varje ände. Vi attackerar en och försvarar den andra. Det andra elementet är att varje mål måste ha en målvakt.

## **BILD 48**

Det tredje elementet är det maximala antalet spelare, vilket kommer att vara detsamma som ligamatcherna vi vanligtvis spelar. Det fjärde elementet är spelets kontinuitet: om ett lag förlorar besittningen, vinner det andra den, och spelet stoppar inte utom i fall av fouls, inkast eller mål. Det femte och sista elementet är att poäng endast är möjliga genom mål, även om vi kan lägga till villkor för att ge fler poäng, såsom att uppfylla vissa krav.

## **BILD 49**

Till exempel, om vi spelar med två wildcards, kan målet vara värt dubbelt. Ett annat alternativ skulle vara att tvinga spela med de två wildcardsen innan man skjuter på mål. Detta sista villkor ändrar spelet avsevärt, särskilt för det försvarande laget, som kommer att veta att det attackerande laget nödvändigtvis kommer att spela med den andra wildcarden. Vi måste vara försiktiga med den här typen av regel. Det är bättre att incitament beteenden med fler poäng än att tvinga dem, särskilt när de inte är nödvändiga.

## **BILD 50**

I den här matchen försvarar vi man-till-man på vår planhalva; detta är det villkor vi etablerar. Vi söker att arbeta på en taktisk aspekt, vilket är ett mot ett försvar, och på en teknisk aspekt, vilket är dribbling i attack och avmarkering. Ofta fokuserar vi bara på defensiva aspekter, men vi kan också fokusera på de offensiva aspekterna som motverkar dessa. Det är dock lämpligt att fokusera på en enda aspekt per träningspass. Till exempel kan vi en vecka fokusera på ett mot ett försvar och nästa på offensiva aspekter, såsom avmarkering och dribbling.

## **BILD 51**

För att avsluta, låt oss tänka på en specifik aspekt som vi vill förbättra. Tillsammans, låt oss skapa några regler som gör att denna aspekt dyker upp oftare under matcher.