LEDARHANDLEDNING 10 ÅR

Ödmjukhet – Respekt - Ansvar

ÅKARP IF:

Det här vill vi uppnå:

Ett spelande lag med fokus på ett bra passningsspel och mycket rörlighet i laget. Spelare som har bollkontroll- och trygghet med hjälp av bägge fötterna. Att alla spelare prova på alla positioner och vid behov rotera spelarna för att utmana spelarna och öka deras spelförståelse. Alla är aktiva på planen och alla har lika mycket speltid. Start och spel för samtliga spelare vid matchtillfällen, träningsnärvaro viktig faktor vid uttagningar. Utveckling före resultat, se även Ledarpärmen och Spelarutbildningsplanen.

Så här vill vi spela:

Passningsorienterad fotboll med fokus på att hitta spelare på fötterna och utveckla spelet längst marken. Målvakten ska alltid rulla ut bollen till en medspelare. Hög rörelse och god spelförståelse för att uppnå förenings långsiktiga mål. Våga utmana/dribbla på olika positioner.
Se även Spelarutbildningsplanen.

Riktlinjer

- Träningar/vecka: 2
- Träningslängd: 60-90 min
- Korta samlingar
- Enkla övningar
- Korta övningar
- Variation
- Max 10 barn per ledare
- Många bollkontakter(tekniskfärdighet)
- Fokus på att göra sitt bästa

LEDARE:

Detta förväntar vi oss av ledare:

- Följ riktlinjerna i spelarutbildningsplanen
- Kom i tid till träning/matchsamling
- Hälsa alltid på varje spelare (oavsett ålder) innan och efter träning
- Agera professionellt i ditt språkbruk
- Ta rollen att motivera varje spelare att våga lyckas under match och träning
- Prioritera alltid processen och inte resultatet!

Så här agerar vi:

- Ge hela tiden positiv feedback och uppmuntran till spelarna
- Uppmuntra intentionen mer än utförandet
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Använd frågeteknik och Guided Discovery, låt spelarna själva hitta lösningarna
- Ge få och tydliga anvisningar
- Ge uppmärksamhet till alla

SPELARE:

Barnens förutsättningar:

Fysiskt:

- Bästa åldern för koordinationsträning
- Konditionsträning ger liten effekt
- Lugn tillväxtperiod
- Förbättrad finmotorik

Psykiskt:

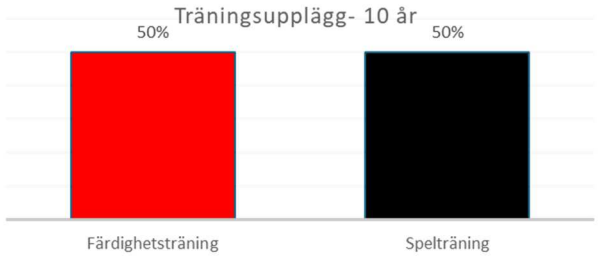
- Stort behov av beröm och positiv feedback
- Begränsad uppfattningsförmåga
- Låg självkännedom och kroppsuppfattning
- Begränsad möjlighet hantera mer än en instruktion/uppgift åt gången

Våra förväntningar på spelare och vårdnadshavare:

- Alltid göra sitt bästa under träning och match utifrån sina egna förutsättningar
- Svara på kallelser och meddela frånvaro
- Ha rätt utrustning
- Kom i tid
- Alla hälsar på alla alltid
- Var en bra kompis mot sin omgivning
- Efterleva våra värderingar och riktlinjerna enligt Ledarpärmen

LEDARHANDLEDNING 10 ÅR

Ödmjukhet – Respekt - Ansvar

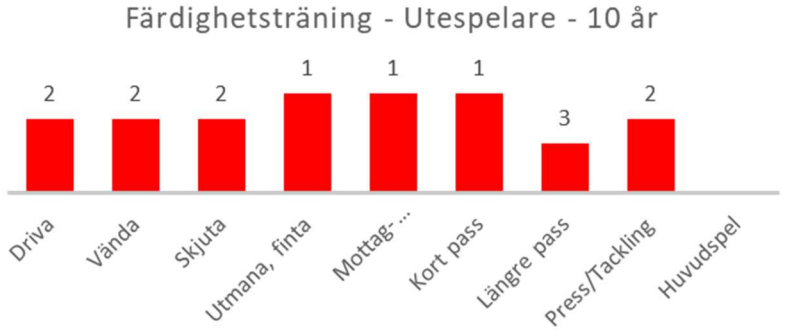


TRÄNINGSUPPLÄGG

Detta är vårt upplägg:

Varje lag har en säsongsplanering som utgår från nedan prioritering för respektive åldersgrupp. Varje åldersgrupps prioritering bygger på en helhet baserat på klubbens mål och Spelarutbildningsplanen.
Det är viktigt att färdighetsträning och spelträning hänger ihop för att spelarna skall utvecklas på bästa sätt. T.ex. kort passning hänger ihop med spelbarhet, vilket också hänger ihop med fysträning och koordination. Förstärk färdigheten under spelträningen Fysträningen ingår i både färdighetsträning och spelträning.

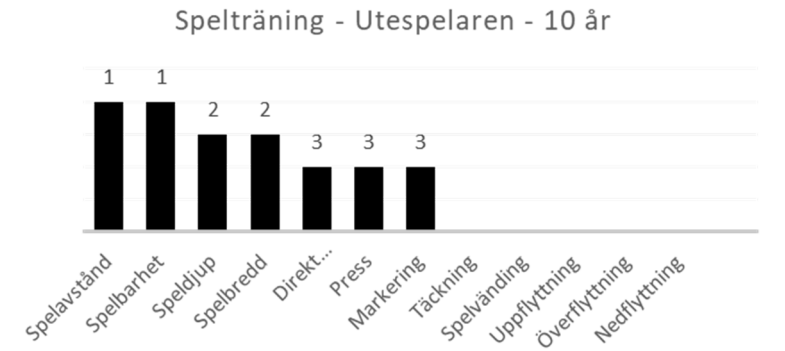
Färdigheterna är prioriterade enligt följande: **1 = Tränas regelbundet, 2 = Tränas mindre regelbundet, 3 = Tränas ibland, 4 = Tränas endast som inslag i övning**



FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad ska spelaren lära sig?

- ***Driva*** *- Driva/riktningsförändra ifrån motståndare med fotens utsida, insida och sula*
- ***Vända*** *- Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida samt ta sig till fri yta*
- ***Skjuta*** *- Använda vristskott och avslut med fotens insida*
- ***Utmana, finta och dribbla*** *- Värdera hastighet och avstånd till motståndare vid utmaning, dribbling och fint*
- ***Mottagning/Medtagning*** *- Huvudrörelse innan mottag samt flytta boll till fri yta med anfallsfot vid mottag*
- ***Kort Passning*** *- Passningar mellan tre eller fler spelare*
- ***Längre passning*** *- Använda vristpassning längs marken*
- ***Press/Tackling*** *- Anpassa kroppsställning och hastighet till motståndare för att förhindra förbipassering, återerövra bollen*
- ***Huvudspel*** *- Stående på marken, rikta nick till medspelare som kastat bollen (tränas enbart i förberedelseträning)*



SPELTRÄNING

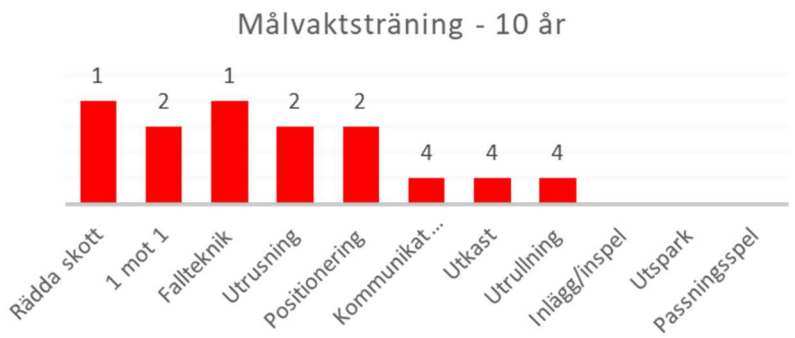
Vad ska spelaren lära sig?

Anfallsspel

- ***Spelavstånd*** *- Skapa korta och längre passningslinjer*
- ***Spelbarhet*** *- Skapa minst tre passningslinjer för bollhållare*
- ***Speldjup*** *- Skapa passningslinjer framåt och bakåt för bollhållare*
- ***Spelbredd*** *- Skapa passningslinjer åt både höger och vänster för bollhållare*

Försvarsspel

- ***Press*** *- När och hur vi pressar*
- ***Markering*** *- När och hur vi markerar*
- ***Direkt återerövring*** *- Vid bolltapp, återerövra bollen genom press på bollhållare, flytt mot boll för resterande spelare*



MÅLVAKT

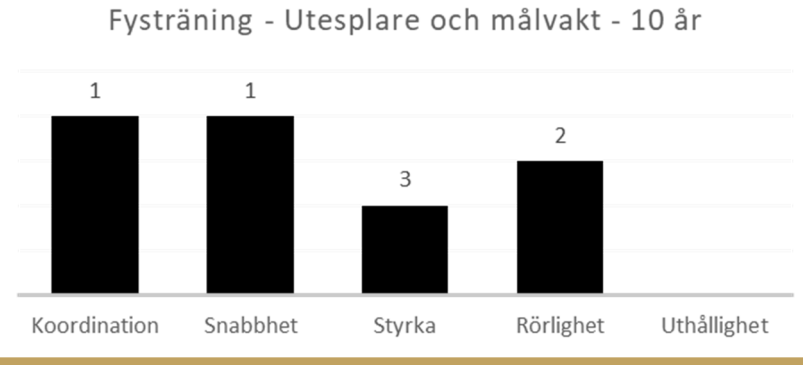
Vad ska spelaren lära sig?

Målvaktens försvarspel

- ***Rädda skott*** *- Viljan att greppa bollen framför kroppen med antingen scoop-teknik eller W-grepp (tummarna tillsammans bakom bollen skapar ett W)*
- ***Rädda skott*** *- Utgångställning genom att vara lätt böjd i knäna, händerna framför kroppen utan att falla framåt för mycket med överkroppen. "Vara redo när skottet kommer"*
- ***1 mot 1*** *- Viljan att komma nära motspelaren vid frilägen*
- ***Fallteknik*** *- Falla/slänga sig i rikning snett framåt mot bollen längs marken genom att skjuta ifrån med benet närmast bollen*
- ***Utrusning*** *- Viljan att bryta passningar som spelas in bakom backarna*
- ***Kommunikation*** *- Kommunicera när man ska ta bollen vid exempelvis en utrusning, "säg målvakt"*
- ***Positionering*** *- Befinna sig i bollinje (linje mellan boll och mitten av målet)*

Målvaktens anfallsspel

- ***Utrullning*** *- Rulla bollen längs marken till en medspelare*
- ***Utkast*** *- Kasta bollen till en medspelare genom ett överarmskast*



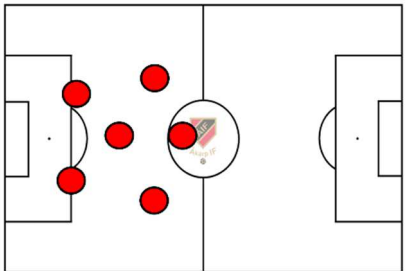
FYSTRÄNING

Så tränar vi fysträning

- ***Koordination*** *- Koordinationsövningar genom spel, lek och teknikbanor med och utan boll*
- ***Snabbhet*** *- Stafetter spel och lek*
- ***Styrka*** *– Övningar och lek*
- ***Rörlighet*** *– Övningar och lek*

Riktlinjer:

- *Betona betydelse av korrekt tekniskt utförande*
- *Utför regelbundna och relevanta fysövningar i eller utanför den vanliga fotbollsträningen*
- *Utför relevanta fysövningar enligt principen "lite men ofta"*
- *Variation i övningar samt undvika ensidig belastning*
- *Spelaren använder egna kroppen som belastning samt i parövnignar*
- *"Knäkontroll" genomförs som en del av förberedelseträningen*



Figur 1 SPELFORMATION 2-3-1