LEDARHANDLEDNING 14 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: 2-3
- Träningslängd: 60-90 min
- Korta samlingar
- Hög intensitet
- Hög aktivitet
- Korta övningar med hög kvalitet
- Variation
- Max 10 barn per ledare
- Många bollkontakter (tekniskfärdighet)
- Positioner under spelträningen

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
- Utmana spelarnas beslutsfattande

SPELARE:

Barnens förutsättningar:

Fysiskt:
- Alla delar av fysiken kan tränas
- Tillväxtspurt
- Förbättrad finmotorik
- Ålder för uthållighetsträning

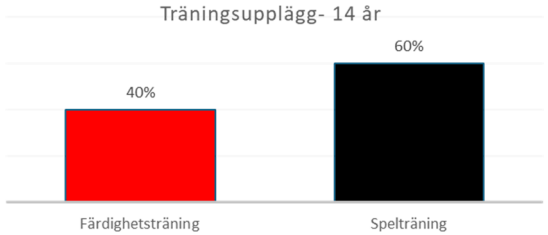
Psykiskt:
- Spänningar kan uppstå i interaktionen med vuxna
- Förbättrad uppfattningsförmåga.
- Kan processa mer information
- Mer ifrågasättande, vill veta varför
-Klara av mer än en instruktion/uppgift åt gången.

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 14 ÅR

Ödmjukhet – Respekt - Ansvar



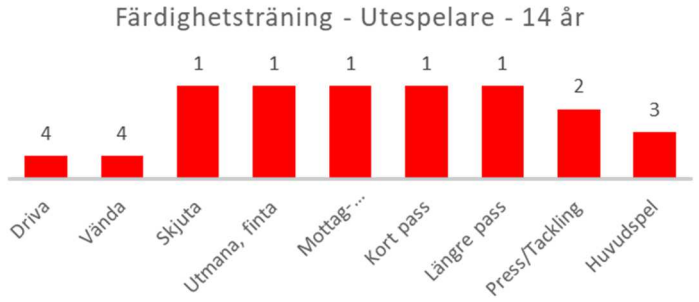
TRÄNINGSUPPLÄGG

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.

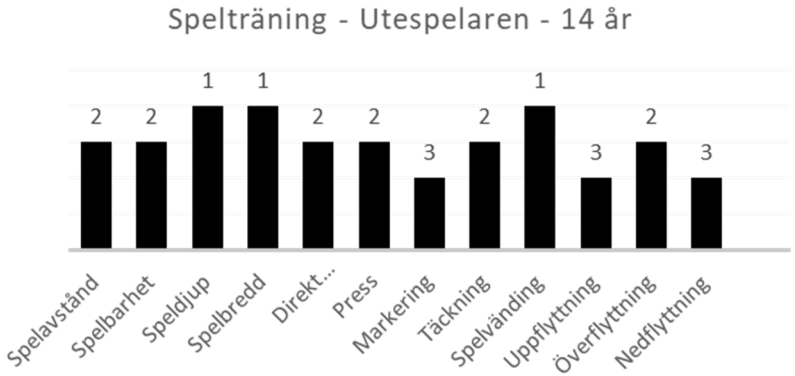
Färdigheterna är prioriterade enligt följande: **1 = Tränas regelbundet, 2 = Tränas mindre regelbundet, 3 = Tränas ibland, 4 = Tränas endast som inslag i övning**



FÄRDIGHETSTRÄNING

Vad ska spelaren lära sig?

- ***Driva*** *- Värdera när, var, hur och åt vilket håll spelaren driver och riktningsförändrar med bollen*
- ***Vända*** *- Värdera när, var och hur vi vänder bort motståndare till fri yta*
- ***Skjuta*** *- Värdera vilken typ och antal tillslag vi använder vid avslutsläge*
- ***Utmana, finta och dribbla*** *- Värdera när, var och hur vi utmanar, dribblar och fintar*
- ***Mottagning/Medtagning*** *- Huvudrörelse innan mottag samt flytta boll till fri yta med anfallsfot vid mottag*
- ***Kort Passning*** *- Värdera när, var, hur och till vem spelaren passar*
- ***Längre passning*** *- Använda vristpassning längs marken och i luften*
- ***Press/Tackling*** *– Anpassa kroppsställning och hastighet till motståndare för att förhindra förbipassering samt styr motståndare till täckning, återerövra bollen*
- ***Huvudspel*** *- Duellera och hitta timing i huvudspelet samt rikta nickar till medspelare både hoppande och stående*



SPELTRÄNING

Vad ska spelaren lära sig?

Anfallsspel

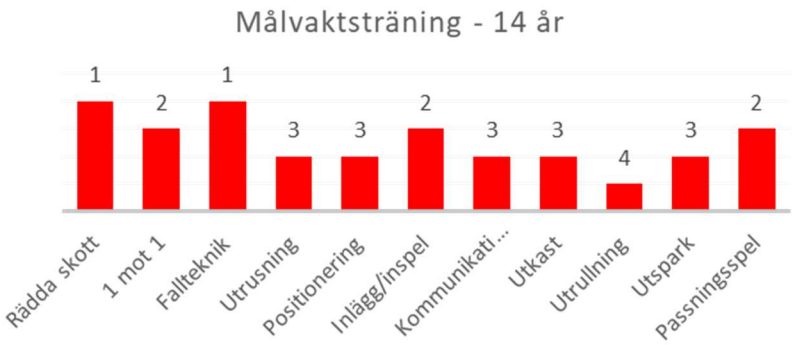
- ***Spelavstånd*** *- Värdera spelavstånd utifrån medspelare, motspelare och boll*
- ***Spelbarhet*** *- Skapa spelbarhet i varje spelyta*
- ***Speldjup*** *- Nyttja passningslinjer både framåt och bakåt genom kort eller lång passning*
- ***Spelbredd*** *- Värdera spelbredd utifrån attraktiva ytor samt placering av motståndare och boll*
- ***Spelvändning*** *- - Vända sida genom korta eller längre passningar längs marken eller i luften*

Försvarsspel

- ***Press*** *- Skapa samspel mellan press och en täckande spelare*
- ***Markering*** *- Skapa samspel mellan press och en markerande spelare*
- ***Direkt återerövring*** *- Värdera när laget ska återerövra bollen genom direkt återerövring*
- ***Täckning*** *- Värdera när och hur vi täcker attraktiva ytor utifrån pressande medspelare och motståndares position*
- ***Uppflyttning*** *- Värdera uppflyttning utifrån bollen och motståndares position*
- ***Överflyttning*** *- Värdera överflyttning utifrån bollen och motståndares position*
- ***Nedflyttning*** *- Värdera nedflyttning utifrån bollen och motståndares position*

LEDARHANDLEDNING 14 ÅR

Ödmjukhet – Respekt - Ansvar



MÅLVAKT

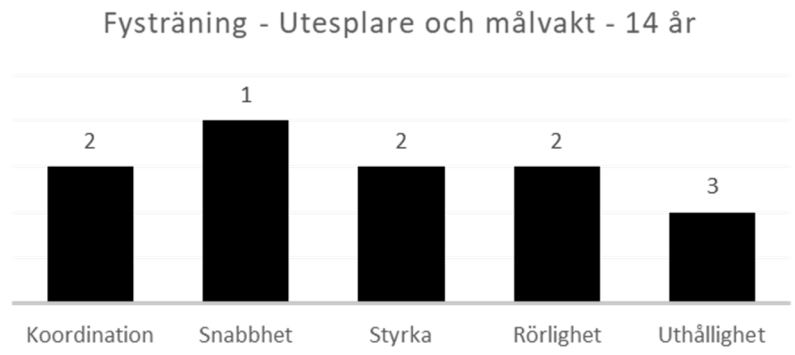
Vad ska spelaren lära sig?

Målvaktens försvarsspel

- ***Rädda skott*** *- Värdera om du ska greppa eller boxa/stöta och hur det ska göras*
- ***Rädda skott*** *- Utgångsställning 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*** *- Värdera om du ska stå upp och rädda skottet eller använda fallteknik om motståndare försöker runda målvakten*
- ***Fallteknik*** *- Falla/slänga sig i riktning snett framåt mot bollen längs marken genom att skjuta ifrån med benet närmast bollen*
- ***Utrusning*** *– Positionera sig högt upp i plan för att kunna bryta passningar som spelas in bakom våra backar*
- ***Kommunikation*** *- Coacha sina medspelare*
- ***Positionering*** *- Befinna sig i bollinje (linje mellan boll och mitten av målet)*
- ***Inlägg/Inspel*** *- Positionera dig i målet för att bättre kunna bryta inlägg/inspel*

Målvaktens anfallsspel

- ***Utrullning*** *- Rulla bollen längs marken till en medspelare*
- ***Utkast*** *- Kasta bollen lågt och flackt till en medspelare genom ett kontrollerat överarmskast*
- ***Utspark*** *- Passa bollen med en utspark till en medspelare genom en hög eller flack utspark*
- ***Passningsspel*** *- Använda vristpassning längs marken eller i luften vid inspark eller öppet spel*



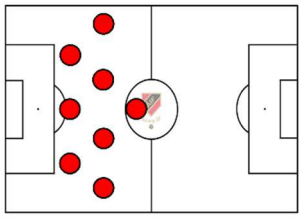
FYSTRÄNING

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*
- ***Uthållighet –*** *Konditionsträning i spelsammanhang/spelövningar*

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 parövningar*
- *"Knäkontroll" genomförs som en del av förberedelseträningen*



Figur 1 SPELFORMATION 3-4-1 (alt. 4-3-1)