LEDARHANDLEDNING 9 ÅR

Ödmjukhet – Respekt - Ansvar

ÅKARP IF:

Det här vill vi uppnå:

Glädje!

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, 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: 1–2
- Träningslängd: 60min
- Korta samlingar
- Enkla övningar
- Korta övningar
- Variation
- Max 10 barn per ledare, helst 6–7
- Många bollkontakter(tekniskfärdighet)
- Fokus på att göra sitt bästa
- Inga/mkt korta väntetider i övningarna

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
- Ge utrymme till barnens fantasi och kreativitet
- Använd frågeteknik och Guided Discovery, låt spelarna själva hitta lösningarna
- Ge få och tydliga anvisningar
- Ge uppmärksamhet till alla

SPELARE:

Barnens förutsättningar:

Fysiskt:

- Stort rörelsebehov,
- Ingen skillnad mellan pojkar och flickor
- Finmotorik ej fullt utvecklad
- Mkt liten effekt av uthållighetsträning

Psykiskt:

- Mindre utvecklad uppmärksamhet
- Kan oftast bara fokusera på en sak i taget
- Hög kreativitet och stor fantasi
- Kan bara ta till sig korta instruktioner
- Stort behov av uppmärksamhet, beröm och positiv feedback

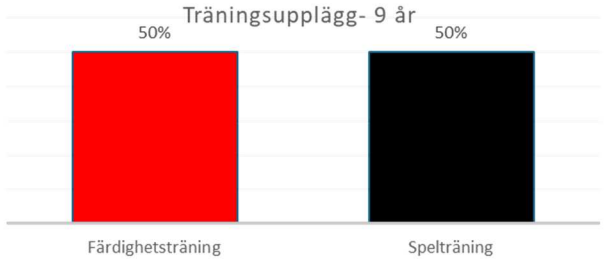
Våra förväntningar på spelare och vårdnadshavare:

- 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 9 ÅR

Ödmjukhet – Respekt - Ansvar

TRÄNINGSUPPLÄGG

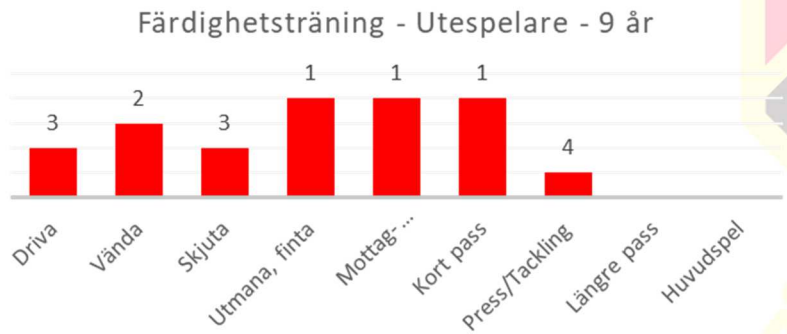


Detta är vårt upplägg:

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**

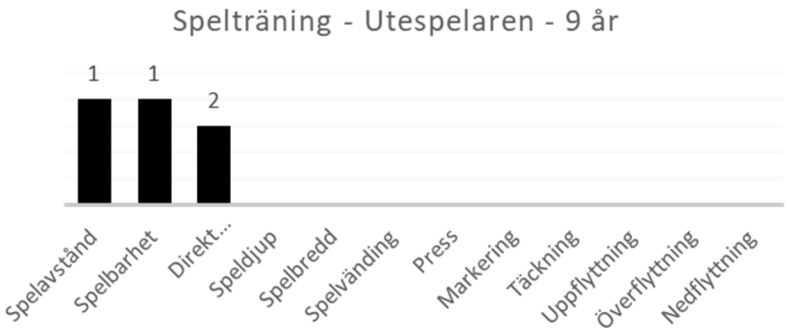
FÄRDIGHETSTRÄNING



Vad ska spelaren lära sig?

- ***Driva*** *- Driva/riktningsförändra in i fri yta med fotens utsida, insida och sula*
- ***Vända*** *- Vända bort motståndare med fotens sula, utsida och insida*
- ***Skjuta*** *- Använda vristskott och avslut med fotens insida*
- ***Utmana, finta och fribbla*** *- Ta sig förbi en motståndare genom att använda en dribbling eller fint*
- ***Mottagning/Medtagning*** *- Huvudrörelse innan mottag samt flytta boll till fri yta med anfallsfot vid mottagning*
- ***Kort Passning*** *- Passera motståndare med passning*
- ***Press*** *- Anpassa hastighet till motståndare för att förhindra förbipassering, återerövra bollen*

SPELTRÄNING



Vad ska spelaren lära sig?

Anfallsspel

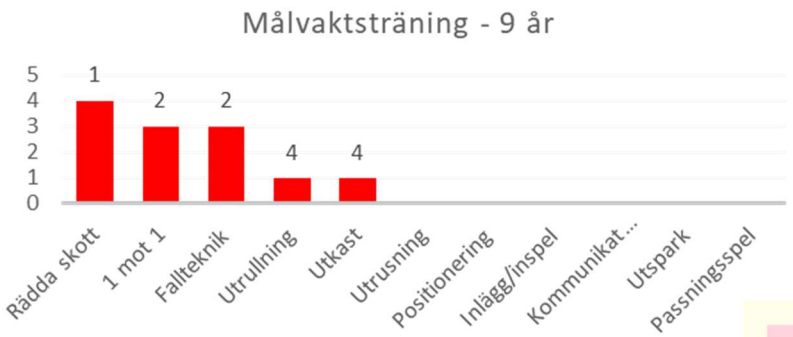
- ***Spelavstånd*** *- Positionera sig på planen utifrån målsättningen att ha ett större bollinnehav än motståndare*
- ***Spelbarhet*** *- Skapa passningslinje till medspelare*

Försvarsspel

- ***Direkt Återerövring*** *- Viljan ta tillbaka bollen vid alla bolltapp. Tänk på att komma på rätt sida om bollen*

LEDARHANDLEDNING 9 ÅR

MÅLVAKT



Vad ska spelaren lära sig?

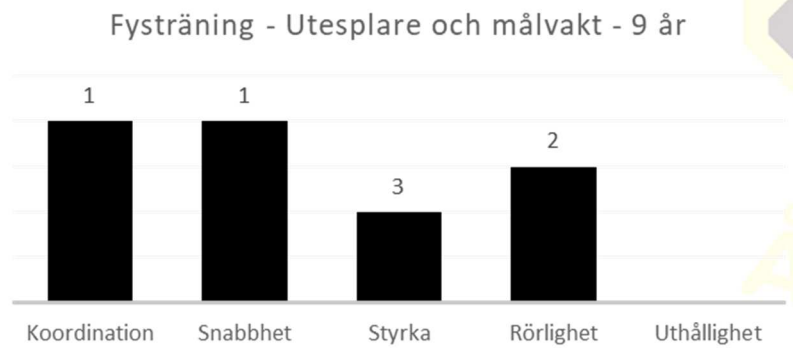
Målvaktens försvarspel

- ***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*** *- Viljan att slänga sig efter bollen*

Målvaktens anfallsspel

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

FYSTRÄNING

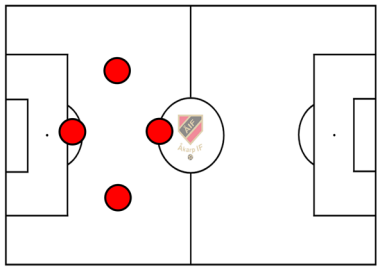


Så tränar vi fysträning?

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

Riktlinjer fysträning

- *Betona betydelse av korrekt tekniskt utförande*
- *Utför regelbundna och relevanta fysövningar i den vanliga fotbollsträningen*



Figur 1 SPELFORMATION 1-2-1 (alt. 2-2)