

TRÄNINGSPOLICY INOM NORSJÖ IF FOTBOLL

Ålder: 6-8år

Träning:

1 träning/vecka är lagom för denna åldersgrupp men uppmuntra gärna till träning på egen hand.

Spelarna befinner sig i gränslandet mellan lekålder och skolålder och den mentala mognaden kan variera ganska kraftigt. Många har därför svårt att förstå även måttligt detaljerade instruktioner. Det är viktigt att träningarna är roliga och lekfulla, låt bollen vara med i de flesta moment.

Teknikträning är jättebra men ska till att börja med handla om slalom runt koner eller enklare skottträning utan prestationskrav. Varje träning bör innehålla en stunds övning på att slå bredsidor. Grunden till bra passningsspel är ett rent tillslag och det kan man aldrig öva för mycket på. Även litet löpning kan vara på sin plats, men inte som konditionsträning utan för att träna balans och koordination. T.ex. "Följ John" runt koner kan vara lämpligt. Men eftersom spelarnas motoriska utveckling också kan variera ganska mycket, bör kraven/förväntningarna generellt vara lågt ställda.

För en spelare som är väldigt tidigt utvecklad – både mentalt och motoriskt – kan det vara bättre att träna med äldre kamrater ibland, givetvis i samråd med föräldrarna samt ledarna i det äldre laget. Inte som en permanent lösning och bara om det känns "vettigt".

Tävla gärna, men utforma övningarna så att spelarna i möjligaste mån tävlar mot sig själva. Spel mot två mål är alltid roligt men planen ska inte vara speciellt stor och helst inte fler än 4 utespelare/lag på planen samtidigt heller, koner som målstolpar duger bra även om det naturligtvis är roligare att skjuta mot en "riktig" målbur.

Målvakter:

När det finns mål (gäller även konmål) ska det också finnas målvakter. Men välj inte ut "lämpliga" spelare utan se till att alla turas om, tids nog ger det sig vilka som har fallenhet för att spela målvakt.

Framförallt, kom ihåg att ha roligt!

Matcher:

Åldersgruppen deltar inte i något seriespel men det är naturligtvis helt ok att arrangera en match mot passande motstånd, t.ex. motsvarande åldersgrupp i Fromheden eller i någon grannkommun. Lägg inget fokus på matchresultatet och ge heller inte spelarna en massa taktiska instruktioner, framförallt inte i samband med den eventuella matchen. Acceptera att de flesta spelarna vill vara där bollen är, prata hellre med dem som inte vill vara nära bollen...

Runt laget:

Det ska aldrig vara färre än två ledare närvarande på träningarna och ytterligare någon är ingen nackdel. En tumregel kan vara att det inte bör vara fler än 4-6 spelare per ledare. Alla lag behöver också en lagförälder eller lagledare om man så vill. Dem som leder träningarna ska inte dessutom behöva hålla i klädbeställningar, ordna lagfika, planera föräldramöten o.s.v.

TRÄNINGSPOLICY INOM NORSJÖ IF FOTBOLL

Ålder: 9-11år

Träning:

1-2 träningar/vecka är lagom för denna åldersgrupp men uppmuntra gärna till träning på egen hand.

Spelarna är i en ålder där den mentala mognaden fortfarande kan variera ganska mycket och alltför detaljerade instruktioner eller komplicerade övningar kan bli problematiskt åtminstone för någon eller några. Var försiktig med ironi som kanske inte uppfattas på rätt sätt av samtliga och undvik att instruera enskilda spelare inför hela gruppen. Håll träningarna roliga och ha bollen nära till hands hela tiden.

När det gäller teknikträningen kan man öka på ganska mycket, men respektera att enskilda individer fortfarande ha problem med motoriken. Hoppa aldrig över bredsides träningen och börja även att mer uttalat träna på andra skottekniker. Löpträningen ska fortsatt handla om balans och koordination men kan intensifieras jämfört med den yngre gruppen.

Liksom tidigare gäller att den som är långt före sina kamrater mycket väl ibland kan träna med en äldre åldersgrupp. Detta sker som tidigare i samråd med föräldrar och den äldre gruppens ledare.

I den här åldern bör man även börja ge enklare taktiska råd, framförallt när det handlar om spelet en mot en, samt uppmärksamma spelarna på hur stora ytor det finns [att spela på]. Smålagsspel utan målvakt (3 mot 3) på lagom stor plan är en väldigt lämplig träningsform som går att variera mycket.

Målvakter:

Fortsätt att hålla igång ett antal målvakter, åtminstone 2-3st, som fortsatt ska varva med att träna som utespelare. Tänk även på att målvaktsträningen delvis behöver vara anpassad, det räcker inte att bara skjuta litegrann på killen i målet. Det bästa är om någon av tränarna eller en annan lämplig person ansvarar för träningen av målvakterna så det inte glöms bort.

Matcher:

Åldersgruppen deltar i seriespel vilket innebär 8-12 seriematcher på hela säsongen, beroende på serieupplägg, antal deltagande lag o.s.v. Utöver detta brukar deltagande på någon cup vara vanligt. På försäsongen kan eventuellt någon träningsmatch anordnas mot jämbördigt motstånd.

Det är fullt naturligt att spelare (och ledare) vill vinna, det är ju ändå en tävling. Lägg dock inget stort fokus på resultaten i enskilda matcher utan betona istället sådant som varit bra, t.ex. kämpainsatsen eller passningsspelet. Kritik ska vara inlindad och generell. Håll humöret uppe på spelarna när de inte räcker till mot bra motstånd. Det är tillåtet att i vänliga ordalag påminna alla om att "ta i".

Alla ska spela ungefär lika mycket och "toppning" får absolut inte förekomma!

Lär spelarna stötta varandra under match (och träning). Lagsammanhållning är en av de viktigaste ingredienserna om man vill nå framgång i en lagsport. Framhåll inte de mer framgångsrika spelarna i onödan, killarna har koll på vilka som är "bäst" och det behöver inte understrykas av tränarna.

TRÄNINGSPOLICY INOM NORSJÖ IF FOTBOLL

Ålder: 12-14/15år

Träning:

2 träningar/vecka är lagom men en extra träning ibland om det blir långt mellan matcherna är ok.

Spelarna börjar vara så pass gamla att det går att ställa vissa grundkrav dels när det gäller svårighetsgraden på övningarna, men även när det gäller de tekniska färdigheterna. Alla är inte lika skickliga men samtliga bör t.ex. kunna slå en kontrollerad bredsida med bägge fötterna, skjuta ett vristskott med sin "bättre" fot samt utföra, eller åtminstone försöka utföra, en tvåfotsdribbling.

Fortsätt att öva på tillslaget, framförallt bredsidorerna, men träna även mycket på att slå crossbollar, inlägg och pressade skott. Överhuvudtaget är teknikträning mycket viktigt i denna åldersgrupp eftersom motoriken börjar vara ganska väl utvecklad hos de flesta och det är möjligt att göra stora framsteg även för dem som hittills kanske har "legat efter".

Viss konditionsträning är att rekommendera men kan till stor del bedrivas i form av smålagsspel. Det är helt ok med ren löpträning, dock med måtta.

Det är nu, om inte förr, också dags att på allvar börja titta närmare på den taktiska biten, framförallt positionsspelet med och utan boll. Spelarna bör förstå begrepp som t.ex. djup, bredd, överlappning, press med understöd, hålla upp backlinjen o.s.v. Därmed inte sagt att laget i alla moment måste klara av att spela så, men det är lättare att förklara om alla åtminstone förstår vad som menas.

Målvakter:

Laget bör ha två målvakter och det bör även helst finnas en målvaktstränare, alternativt har någon av lagets tränare som uttalad uppgift att träna målvakterna. Glöm inte bort den taktiska biten, att ha en målvakt som deltar i spelet är mycket värt.

Matcher:

Man tävlar för att vinna, men fokusera främst på att laget spelar som ni har tränat och kommit överens om, hellre än att tjafsa med domarna i hopp om att vinna fördelar.

Alla som tränar kontinuerligt ska få spela ungefär lika mycket och någon toppning får inte förekomma. Det är dock ok att ge mindre speltid till den som har låg träningsnärvaro, liksom till den som har varit sjuk. Anledningen till eventuell minskad speltid ska förklaras för den det gäller (och om nödvändigt även för föräldrarna), och detta ska även gälla de "bästa". Det finns ingen logik i att ge extra mycket speltid till vissa spelare, alla förtjänar speltiden på samma sätt.

TRÄNINGSPOLICY INOM NORSJÖ IF FOTBOLL

Ålder: >15år/junior/reservlag

Träning:

2-3 träningar/vecka, det större antalet under försäsongen, är lämpligt.

Laget bör träna ungefär på samma sätt som seniorlaget, men på en nivå som är anpassad för ungdomar. En viss "samkörning" mellan juniorlag och seniorlag är därför att rekommendera. T.ex. bör tränarna i respektive lag träffas någon gång emellanåt, för att utbyta erfarenheter, stämma av träningsupplägg och vissa taktiska detaljer.

Vissa spelare som åldersmässigt hör hemma i juniorlaget, tränar kontinuerligt med seniorlaget.

Målvakter:

Det bör om möjligt finnas två målvakter samt målvaktstränare. Cirka 1 ggr/vecka kan det vara lämpligt att samträna med seniorlagets målvakt/målvakter.

Matcher:

Liksom för de yngre åldersgrupperna gäller att utförandet är viktigare än resultaten, men givetvis handlar det om att vinna. Lägg dock stor vikt vid träningsnärvaron vid matchuttagningar och glöm inte bort de killar som tränar med A-laget men inte får spela så mycket. De juniorer som är ordinarie i A-laget bör dock inte prioriteras. Bättre att ge den speltiden till dem som endast tränar med J-laget.

Regeln är att de som tränar mest också får spela mest. Om någon av den anledningen ökar sin träningsnärvaro samt visar stor vilja, bör detta premieras på något sätt.

Viss toppning är tillåtet sista kvarten ifall chansen finns att vinna eller kvittera

TRÄNINGSPOLICY INOM NORSJÖ IF FOTBOLL

Ålder: Senior, representationslaget

Truppen:

En träningsgrupp bestående av ett 20-tal spelare bör tas ut tidigt på försäsongen. Samtliga spelare som ingår i truppen ska vara aktuella för matchuttagning eller åtminstone bedömas ha potential att bli det under innevarande säsong. Den spelare som – av vilken anledning det än må vara – vill ansluta till truppen först när matchsäsongen är i antågande bör bli nekad eller åtminstone få besked om att det krävs ett ganska stort antal träningspass innan denne kan vara aktuell för spel. Detaljerna kring detta är upp till tränarna men Norsjö IF vill inte att någon spelare, oavsett vem, ska kunna hoppa över försäsongsträningen och ansluta först när det roliga börjar.

Undantag kan göras för t.ex. hockeyspelare eller volleybollspelare, men de bör då visa sitt intresse redan tidigt på försäsongen istället för att "känna efter" först när den egna säsongen är slut.

Träning:

Norsjö IF vill att ribban läggs högt när det handlar om spelarnas fysiska status. Inget motståndarlag ska vara bättre fysiskt tränat och NIF A-lag ska inte förlora matcher p.g.a. att spelarna inte orkar.

Hur träningen bedrivs är självfallet upp till tränarna att avgöra, men löpning och fysträning bör åtminstone under försäsong vara stående inslag och bedrivs på ett sånt sätt att resultatförbättringar kan mätas. Detta syftar då främst på den enskilde spelarens utveckling.

Målvakter:

Det ska om möjligt finnas två någorlunda jämbördiga målvakter i truppen, samt en målvaktstränare som kan ge målvakterna den riktade träning och feedback de behöver för att utvecklas. Målvakterna bör få riktad träning minst en gång per vecka men får inte undantas från konditionsträning av den anledningen.

Matcher:

Den generella målsättningen är givetvis att vinna varje tävlingsmatch och därmed på sikt kunna avancera till att (åtminstone i första hand) bli ett lag för övre halvan av div.4.

Norsjö IF har som målsättning att vara helt självförsörjande på spelare till A-laget och vid matchuttagning ska träningsflit premieras. Spelare som inte tränar kontinuerligt eller är sjuka/småskadade bör generellt inte väljas före dem som är friska, skadefria och har hög träningsnärvaro. Självklart ska bästa laget spela, men startspelare bör ha närvarat vid sista träningen före match. Undantagsvis kan alternativ träning eller vila mellan två matcher som ligger tätt inpå varandra, medges. Generellt ska dock de som tränar mest också vara de som spelar mest och av ledande spelare förväntas därför hög träningsnärvaro. Endast genom att premiera dem som tränar kontinuerligt kan vi skapa en vinnarkultur som är hållbar över tid.