



FORTUNA FF

RIKTLINJER TRÄNARE



TILLSAMMANS ÄR VI FORTUNA FF

Riktlinjer tränare är ett dokument framtaget för att fungera som ett stöd för dig som tränare och ledare i Fortuna FF, vid träning och match. Här tar vi upp saker som är viktiga att tänka på, men också en påminnelse kring rutiner och hur man som ledare i Fortuna FF bör uppföra sig och agera i olika situationer.

Här finner du även Fortunamallen, vilket är ett stöddokument för tränare avseende vid vilken ålder man tränar olika moment. Viktigt att tänka på är att inte träna vissa moment i för tidig ålder, men samtidigt står det dig fritt som tränare att utmana spelare som ligger längre fram i sin utveckling. Som spelare kan man också få ytterligare utmaning under träning och match med åldersgruppen över.

MATCH

Innan

- Kalla till match via Sportadmin
- Förbered uppställning och byten så spelarna får spela på 2 positioner
- Gör en ansvarsfördelning mellan tränarna
- Använd uppvärmningen som ett extra träningstillfälle
- Målvakt aktiveras med laget först, sedan egen aktivering med ledare

Under

- Lyssna på spelarna
- Coacha inte bollhållare
 - Coacha vid spelavbrott eller
 - när spelaren vilar vid sidan. Spelaren bör ta egna beslut som bollhållare.
- Respektera domare och motståndare
- Uppmuntra spelare att göra många aktioner
- Använd mv i speluppbyggnad
- Jobba med tema från träning till match
- Fasta situationer spelas igång (förutom frispark som är uppenbar målchans)
- Spring inte in direkt vid skada. Se om spelaren klarar av att hantera det först

Efter

- Tacka motståndare
- Tacka domaren
- Dela ut grönt kort. Låt gärna spelarna ge input. Men kortet ska inte nödvändigtvis delas ut till "bästa" spelaren i motståndarlaget utan den spelaren som bäst följt de principer som gäller för Grönt Kort.
 - Hjälper skadad med- eller motspelare.
 - Visar alltid respekt för alla.
 - Lyssnar på domaren.
 - Har en positiv attityd.
- Gemensamt avslut
- Utvärdera matchen med spelarna, vad gjorde vi bra/mindre bra generellt samt utifrån tema
- Kort genomgång av match på efterföljande träning

TRÄNING

Innan

- Planera träningens upplägg och olika delar efter Fortunamodellen och Fortunamallen
- Kom i tid och så förberedd som möjligt. Fördela ansvarsuppgifterna mellan ledarna.
- Genomför samling före träning med spelarna

Under

- Se alla barnen
- Placera ut er mellan övningarna så att inte alla står på samma plats.
- Undvik för mycket direktiv i början utan låt övningen komma igång först innan.
- Låt spelare fundera och reflektera över utförda aktioner.
- Fokusera på det positiva.
- Var engagerad och sprid positiv energi
- Förstärk bra beteende/ aktioner
- Uppmuntra spelarna att våga!
- Aktivering sker helst med boll i någon form
- Coacha inte bollhållare under pågående spel. Vill du instruera kan du frysa spelet. Eller var aktiv i spelet och ge feedback efter aktion.
- Få igång övningarna snabbt genom korta och effektiva instruktioner. Därefter justera
- Ledare står som huvudregel inte i mål. Roterar de spelare som vill stå.
- Följ dokumentet Fortunas principer för målvakter vid träning så att målvakterna får den specifika träning och feedback som de behöver.
- Undvik köbildningar

Efter

- Låt spelarna fundera och reflektera över träningen och dess syfte
- Gemensamt avslut, alla säger hejdå till varandra
- Utvärdera med tränare - Bra/ mindre bra/ utveckling

FORTUNAMALLEN

Färdighetsövningar	4–5 år	6–9 år	10 år	11 år	12 år
Mottag insida fot	x	x	x	x	x
Mottag utsida fot				x	x
Medtag insida fot		x	x	x	x
Medtag utsida fot			x	x	x
Mottag bröst & lår				x	x
Tillslag insida fot		x	x	x	x
Tillslag utsida fot				x	x
Inkast			x	x	x
Avslut		x	x	x	x
Driva	x	x	x	x	x
Dribbla		x	x	x	x
Vända		x	x	x	x
Nick					x
Volley			x	x	x
Förflytta boll på små ytor		x	x	x	x
Taktik	4–5 år	6–9 år	10 år	11 år	12 år
Spelbarhet		x	x	x	x
Spelbred			x	x	x
Speldjup			x	x	x
Spelavstånd			x	x	x
Överflyttning					x
Uppflyttning/nedflyttning			x	x	x
Centrering					x
Försvarsmetoder					x
Markering					x
Presspel			x	x	x
Backcheck		x	x	x	x
Direkt återerövring		x	x	x	x
Press/täckning/understöd				x	x
Perception (Scanning)					x
Numerära överunderlägen				x	x
Fysiologiskt	4–5 år	6–9 år	10 år	11 år	12 år
Hoppa/landa	x	x	x	x	x
Sprinta		x	x	x	x
Rörlighet				x	x
Explosivitet				x	x
Rulla/kullerbytta	x	x	x	x	x
Öga - Hand	x	x	x	x	x
Öga - Fot	x	x	x	x	x
Snabba fötter		x	x	x	x
Knäkontroll			x	x	x
Bålstyrka					x
Benstyrka					x
Riktningsförändringar		x	x	x	x
Reaktion		x	x	x	x
Aerob					x
Lek	x	x	x	x	x