



FOTBOLL

4.1 Nivå 1 - Ålder 5 - 9 år

Verksamhet som startar det året spelarna fyller 5. I åldern 5-7år ska förälder eller anhörig vara närvarande och behjälplig under träningstid. Vi använder oss gärna av äldre aktiva ungdomar som hjälpledare.

I åldern 5-7 år tränar vi 1 gång/vecka året runt helst helg förmiddag och 1-2 gång i veckan året runt för 8-åringarna.

Verksamheten har kortare uppehåll kring sommar, höst och vinter och genomsyras av följande 5 nyckelord:

Lek, Rörelse, Glädje, Gemenskap, Utveckling.

Träningen fokuseras på följande:

1. Lekfullhet med mycket bollkontakt
2. Driva, finta och dribbla
3. Enkla och utvecklingsbara övningar
4. Variation men gärna upprepning för trygghet och igenkänning
5. Smålagsspel på små ytor

Matcher har följande fokus

Vi spelar serielöst 3 mot 3 eller 5 mot 5 i närområdet. Från 8 år spelar vi seriespel 5 mot 5. Matcher är extra träning. Målet är att alla ska spela lika mycket. Spelarna turas om att starta. Spelarna provar på olika platser i laget. Resultatfixering ska tonas ner.

Övrigt

Dag träningsläger rekommenderas för 8- och 9-åringarna. 8- och 9-åringarna deltar i minst två cuper utöver seriespel i närområdet varav en är Team Sportia cup. Närområdet är Ystad kommun och dess angränsande kommuner.

GEMENSKAP – GLÄDJE – UTVECKLING