



FOTBOLL

4.3 Nivå 3 - Ålder 13 - 14 år

Individanpassade träningar för att spelarnas olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoses. Fakta är att det i varje träningsgrupp skiljer mycket mellan spelarna i avseende att behärska boll och kropp. Vår uppgift är att försöka få varje spelare att lyckas och känna bekräftelse. Målet ska vara att ge var och en av spelarna utmaningar utifrån sina förutsättningar. Då skapar vi spänning, glädje och utveckling. Individanpassning får användas och kan genomföras i träning med äldre åldersgrupp. Målsättning ha två lag i seriespel i varje åldersgrupp så länge som möjligt.

Träning 3 gånger i veckan som genomförs av följande 4 nyckelord: **Glädje, Gemenskap, Utveckling, Tävlning**

Träningen fokuserar på följande färdigheter:

1. Våga utmana, driva, finta och dribbla
2. Utveckla tekniska färdigheter såsom avslut, skott, mottagning och passning
3. Utveckla förståelsen för spelets olika skeenden såsom anfall, omställning och försvar
4. Lagets spelsystem, arbetssätt och olika roller
5. Koordination, styrka och kroppskontroll
6. Fart och tempoväxlingar, hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
7. Fokus på prestation och att göra sitt bästa för laget

Matcher har följande fokus:

Spelar seriespel 9 mot 9. Fokus på spelförståelse och funktionell teknik. Resultatfixering bör tonas ner men höga krav på träningsnärvaro och engagemang på träning för att få speltid. Alla som är kallade till match ska spela. Spelarna ska förstå vikten av att spela för laget och för lagets bästa.

Cupspel

Deltar i minst tre cuper utöver seriespel varav en övernattningscup samt Team Sportia cup. Förslag på övernattningscuper är Future Cup, Sölvesborgscupen, Lörby Sommarcup, Laxacupen och Eskilscupen. Möjlighet till nivåanpassat cupspel.

Värdegrundsarbete

Värdegrundsarbetet fortsätter både individuellt och i grupp med fokus på karaktär och attityd samt förståelse av att göra laget bättre. Utvärderingar och samtal genomförs enskilt samt i grupp.

Övrigt

Pubertetsanpassade utbildningar genomförs t.ex. kring menstruation, kost, fotbolls fysik och knäkontroll. Domarutbildning genomförs för alla 14-åringar. Individuella anpassningar i träning och match kan genomföras vid behov.

GEMENSKAP – GLÄDJE – UTVECKLING