



FOTBOLL

4.4 Nivå 4 - Ålder 15 - 17 år

Individanpassade träningar för att spelarnas olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoses samt träningsmöjlighet utan tävlingskrav. Fakta är att det i varje träningsgrupp skiljer mycket mellan spelarna i avseende att behärska boll och kropp och intresset för tävling. 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 och glädje. Individanpassning får användas och kan genomföras i träning med äldre åldersgrupp. Målsättning ha lag i seriespel i varje åldersgrupp så länge som möjligt.

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

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 11 mot 11. Bästa laget för dagen spelar. Fokus på spelförståelse och funktionell teknik men även taktik- och spelsystem. Resultatet viktigt men inte viktigare än prestationen. 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 två cuper utöver seriespel varav en övernattningscup. Förslag på övernattningscuper är LF/Lohilo Cup i Växjö, Gothia Cup, Future Cup och Eskilscupen.

Värdegrundsarbete

Värdegrundarbetet 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

Domarutbildning genomförs för alla som är intresserade. Individuella anpassningar i träning och match kan genomföras vid behov.

GEMENSKAP – GLÄDJE – UTVECKLING