



FOTBOLL

4.2 Nivå 2 - Ålder 10 - 12 år

Individanpassade träningar kan användas för att barnens olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoseas. Fakta är att det i varje träningsgrupp skiljer mycket mellan barnen 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 tidigast från och med det år spelarna fyller 10 år och kan erbjudas och genomföras i träning med äldre åldersgrupp. Målsättningen är att ha två lag i seriespel i varje åldersgrupp.

Träning minst 2 gånger i veckan som genomsyras av följande 3 nyckelord: **Glädje, Gemenskap, Utveckling**

Träningen fokuserar på följande färdigheter:

1. Våga - driva, finta, dribbla
2. Avslut och skotteknik
3. Mottagning och passning
4. Försvarssida, markera, presspel och direkt återerövring
5. Koordination, styrka och kroppskontroll
6. Fart och tempoväxlingar

Matcher har följande fokus:

Spelar seriespel 7 mot 7. Resultatfixering bör tonas ner. Matcherna för 10 - 12-åringarna skall ses som extra träning och ett led i utbildningen. Alla ska få delta i matchspelet. Spelarna ska förstå vikten av att spela för laget och för lagets bästa. Taktik- och spelsystem bör tonas ner till förmån för spelförståelse och funktionell teknik. Träningsflit, med engagemang, ska vara en stark faktor vid laguttagning. Turas om att starta och provar olika platser i laget.

Cupspel

Deltar i minst fyra cuper utöver seriespel varav en övernattningscup samt Team Sportia cup.

10-åringarna, Halör cup i Höllviken.

11-åringarna, Ölands cup.

12-åringarna väljer tex Sölvesborg Cupen, Lörby Sommarcup, Mjällby Sommarcup.

Värdegrundsarbete

Systematiskt värdegrundsarbete genomförs kontinuerligt genom utbildning och workshops. Varje lag upprättar också sina "ledstjärnor" som visar vägen för lagets värdegrundsarbete.

12-åringarna har bollkalle/flicka uppdrag till senior matcherna. Teambuildingaktiviteter genomförs under året.

GEMENSKAP – GLÄDJE – UTVECKLING