

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR KUNGSHAMN/SMÖGENS IF:s UNGDOMSSEKTION

TRÄNING ”RÖDA TRÅDEN”

KUNGSHAMN/SMÖGENS IF:s RIKTLINJER FÖR TRÄNING UTGÅR IFRÅN

- SVFF ”Fotbollens Spela, Leka & Lär” är basen för Kungshamn/Smögens IF:s ungdoms verksamhet.
- ”Fotbollens Hemligheter” är grunden för Kungshamn IF ungdoms tränings metodik i åldrarna 9-16år.

Vi kan dela in fotbollskunskapen i teknik och spelförståelse. Både tekniken och spelförståelsen sitter i hjärnan och en riktigt bra fotbollsspelare är bra på båda.

Det går bevisligen att öka upp både tekniken och spelförståelsen. Det finns ingen begränsning i hjärnan som gör att ungdomarna har svårt att bli riktigt bra i fotboll.

Däremot föds vi med olika fysiska förutsättningar. Spelarna måste lära sig utnyttja sina starka sidor.

Det finns ingen som har exakt samma förutsättningar som en annan. Det finns ju heller ingen spelare som behärskar alla fotbollsmomenten lika bra. Ingen är perfekt och bra på allt.

Spelarna skall givetvis försöka bli så bra som möjligt på det mesta i fotboll men de måste i slutändan ta vara på det som de är speciellt bra på och utnyttja det maximalt.

Alla spelarna kommer få sin individuella teknik och sitt eget sätt att spela fotboll. Det är alltså viktigt att varje spelare försöker utveckla sin teknik och sitt eget sätt att spela dvs, sin egen spelförståelse.

Alla spelare kan och har rätt att utvecklas från sin egen nivå.

Det bästa sättet att utvecklas som fotbolls spelare är att träna fotboll. Ju mer de tränar och ju oftare de har bollkontakt desto bättre spelare kommer de bli utifrån sina egna förutsättningar.

MÅLET MED TRÄNINGEN ÄR

- Bibehålla och helst öka ungdomarnas fotbollsintresse genom att det skall vara roligt och inspererande att spela fotboll.
- Kungshamn/Smögens IF strävar efter att ha både bredd och spets dvs vi ska erbjuda bra och genomtänkt träning för alla ungdomar och alla skall ha chansen att utvecklas efter sina egna förutsättningar och efter sin egen vilja.
- Utifrån varje lag/åldersgrupp på bästa sätt tillgodose individens utveckling.
- Att utbilda spelare på lång sikt, inte resultat fixerat för stunden.
- Motverka utslagning.
- Lära ut respekt för domare, motståndare och kamrater ”Fairplay”.

FOTBOLLS KUNSKAPS MÅL 9-16ÅR

För att säkerställa kvalitén på utbildningen finns mål längs vägen som bör uppfyllas. Målen ska vara en vägledning på vad en spelare i resp. åldersgrupp ska kunna både praktiskt och teoretiskt.

Utvecklingskurvan följer inte åldern och det kan skilja mycket i mognad och utveckling inom samma åldersgrupp, målen är en riktlinje för att kunna ha en ”röd tråd” genom utbildningen.

Kungshamn/Smögens IF:s ska genom lagets försorg se till att de som inte har rätt kunskap vid respektive åldersklass ges tillfälle att komma ikapp med extra träningar.

Extra träningar bör samordnas med andra lag där antal spelare inte bör vara för många.

Det finns inga krav att de individuella målen måste vara uppfyllt utan är endast en vägledning.

Målen är att varje spelare vid varje års slut skall kunna genomföra (i sitt eget tempo) momenten som tränats under året.

Kontroll av målen görs enklast på ordinarie träning och utan att ungdomarna utsätts för speciella prov. Dvs tränaren lägger in övningar som denne vill kontrollera under träningen för att se om spelarna behärskar momenten.

Om övervägande delen av spelarna inte klarar momentet så behöver hela gruppen träna mer på momentet.

Om endast ett fåtal spelare ej behärskar momentet, så kan man t.ex träna extra med dessa spelare.

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

ALLMÄNNA TRÄNINGSRÅD

- Använd Fotbollens hemligheter.
- Kom förberedd.
- Gör en lång siktig planering på vilka moment som skall tränas.
- Varje träning bör ha minst en koordinations övning.
- Varje träning bör ha minst en snabbhets övning (10-16år).
- Öva ett moment i taget (se Fotbollens hemligheter).
- Lär ut genom att visa (ex. Fotbollens hemligheter Video).
- Kräv prestation inte resultat.
- Var noga med att spelarna måste ha stora möjligheter att lyckas med övningarna.
- Använd ett tempo som spelarna behärskar och öka successivt allteftersom de utvecklas.
- Gå från lätt till svårt och avsluta med att använda momentet i spelövningar.
- Försök avsluta varje övning med ett lyckat resultat.
- Alla ska få delta lika mycket.
- Öva på både vänster och höger fot.
- Mycket bollkontakt i alla övningar.
- Undvik teknik övningar när utövarna är trötta eller omotiverade.
- Ge beröm ofta och till alla spelare.
- Ge positiv kritik.
- Undvik långa led och köer.
- Små lags spel skall prioriteras för att spelarna skall få mycket bollkontakt och lära sig spela på små ytor.
- Låt spontanitet i spelet väga tyngre än styrning.
- Anpassa nivån på språket efter individen.

TÄNK PÅ ATT

- Styrketräning med vikter hos barn som inte växt färdigt kan leda till bestående skador.
- Konditionsträning utan boll har inte någon dokumenterad effekt före puberteten.
- Före puberteten kan det skilja flera år biologiskt mellan jämnåriga barn.
- Genom att ägna sig åt flera idrotter blir man mer allsidigt tränad.
- Barn måste – som följd av sin tillväxt – på nytt lära in rörelser som de tidigare behärskat.
- Tidig fysisk mognad har inte något prognosvärde för den fysiska kapacitet barnet kommer att besitta i vuxen ålder.
- I Kungshamn/Smögens IF ungdomsfotboll är spelarens egen utveckling viktigare än lagets framgång.
- Benskydd måste användas vid varje träning och match.
- Tänk på att de som beslutar sig för att hålla upp med fotbollen kan slussas vidare till tränare och domare utbildning.

UTBILDNINGSPLAN ÖVERSIKT

I Kungshamn/Smögens IF är inriktningen för träning i ungdomsfotbollen följande.

Tränings Moment	Fotbollsskolan 6 år	5-manna 7-8	7-manna 9 – 10 år	7-manna 11 – 12 år	9-11-manna 13 – 14 år	11-manna 15 – 16 år
Antal träningar/Vecka (med egna laget)	1 á 60min	1 á 60min	2 á 60-90min	2 á 90 min	2-3st á 90min	2-3st á 90min
Teknik – bollbehandling	5 (Lek)	5	5	5	5	5
<i>Spelförståelse</i>						
- Spel - Smålagsspel	5	5	5	5	5	5
- Anfallsspel	0	5	5	5	5	5
- Försvarsspel	0	0	1	2	3	4
Kondition – uthållighet						
- Med boll	0	0	0	1	2	3
- Utan boll	0	0	0	0	0	1
Mjölksyra – kondition	0	0	0	0	0	0
Styrka						
-Egna kroppen	0	0	0	0	2	3
-Extra belastning	0	0	0	0	0	1
Snabbhet – explosivitet	0	0	2	3	4	5
Spänst	0	0	0	1	2	3
Rörlighet - stretching	0	0	0	1	3	4

0 = ska inte tränas

2 = kan tränas

4 = bör i hög grad tränas

1 = behöver inte tränas

3 = bör tränas

5 = ska tränas

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

UTBILDNINGSPLANER PER ÅLDERSKLASS

FOTBOLLSSKOLAN 6-7ÅR

Här skall barnen leka fotboll. Vi hoppas väcka nyfikenheten/intresset för att älska fotboll.

Vi försöker att aktivera och utveckla/starta koordinationen med hjälp av boll och lek.

I fotbollsskolan finns inte att barnen gör fel. De gör mer eller mindre rätt.

Uppmuntra gärna barnen att utöva andra idrotter även under fotbolls säsong.

Barns intresse för fotboll stärks genom att de utvecklar sin identitet och självkänsla i fotbolls miljön genom att de;

- Får uppleva glädje
- Får sin egen kompetens bekräftad
- Får vara i en miljö som är positiv och optimistisk.
- Har bra förebilder
- Får utvecklas i sin egen takt utan att jämföras med andra.

Mål

- Fotbollsskolan har som viktigaste mål, motorisk utveckling och förberedelser för fortsatt inläring.
- Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och koordination.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera regler.
- Stimulera barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.

Träning

- Använd fotbollsmål för 5-manna spel (2x3 m) och boll i storlek 3.
- Övningar se SVFFS avsparks kurs
- Mycket bollkontakt, 1 boll/barn.
- Enkla och få övningar där barnen lyckas lösa uppgifterna.
- Lek med och utan boll.
- Små lags spel med 3-5 spelare per lag. Alla ska vara kunna vara delaktiga.
- Låt spelarna pröva alla platser i laget och alla spelar lika mycket.
- Fotbollens hemligheter används inte mellan 5-8 år.
- Ingen konditions träning!
- Ingen stretching!

Tänk på

All träning är helt frivillig och inget krav på närvaro ska förekomma.

Det viktigaste är att barnen har roligt och får spela, leka och lära sig umgås och tävla på egna villkor.

Att inte försöka lära ut för mycket. Barnen ska utvecklas under lång tid.

Förmågan till mer komplicerade rörelser är ännu inte utvecklad.

Små barn har svårt att förstå sambandet mellan orsak och verkan.

Absorptionsförmågan är låg dvs visa istället för att prata.

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

NYBÖRJAR FASEN 8-9ÅR

5- manna fotboll

Allmänt:

I nybörjarfasen ska träningen inriktas på att utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som att springa - hoppa, springa - kasta, balansövningar och samarbete.

Fotbollsträningen ska anpassas till barnens utveckling och i huvudsak bestå av lek och kärlek till bollen.

Det är viktigt att lära barnen att tycka om fotboll.

All träning är helt frivillig och inget krav på närvaro ska förekomma.

Gemenskap och fair play ska betonas.

Barn uppfattar situationer mycket långsammare än vuxna vilket gör att de har svårt att spela tillsammans och träning av samspel och taktik är slöseri med tid.

Barn kan styras till givna lösningar med det har inget värde för den långsiktiga utvecklingen. Istället måste träningen utgå från barnens mognadsnivå och utveckla ett allmänt och brett rörelsemönster.

Träningen ska inriktas mot allsidig träning med olika idrottsformer.

Åldern 7-9 år är gyllene ålder för teknikträning. Isolerad teknikträning och små lags spel ska dominera.

Tänk på att inte försöka lära ut för mycket. Barnen ska utvecklas under lång tid.

Att ha få övningar och många repetitioner under lång tid ger ett bättre resultat. Det är bättre att lära sig några få saker bra, innan man går vidare istället för att försöka hinna med så många saker som möjligt.

Anpassa yttre förutsättningar efter barnen.

Mål

- Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och lära dem grundläggande teknik.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera regler.
- Stimulera barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.

Träning:

- Använd fotbollsmål för 5-manna spel (2x3 m) och boll i storlek 3.
- Leken med och utan boll är fortfarande i centrum för inläring och utveckling.
- Koordinations övningar med och utan boll.
- Mycket bollkontakt, 1 boll/barn.
- Enkla och få övningar.
- Teknik, bollbehandling.
- Små lags spel med 3-5 spelare per lag. Alla ska vara kunna vara delaktiga.
- Låt spelarna pröva alla platser i laget och alla spelar lika mycket.
- Fotbollens hemligheter används inte mellan 5-8 år.
- Ingen konditions träning!
- Ingen stretching!

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

INLÄRNINGSAFASEN 10-12 ÅR

7-manna fotboll

Allmänt:

Storleken på bollen är nu 4 och fotbollsmålen ändras till 7-manna (2x5m).

Syftet med fotbollen är fortfarande att utvecklas långsiktigt samt ha engagemang och glädje i fokus.

I inlärningsfasen ska spelarnas tekniska färdigheter förbättras ytterligare.

Vi ska få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt. Tempot höjs på träningarna.

De saker som man lärt sig tidigare ska nu övas i högre tempo och nya övningar ska läggas till. mognad och utveckling skiljer mycket inom laget.

Tänk på att inte lära för mycket för fort.

Se till att alla ges möjlighet att få rätt utförande på övningarna innan tempot höjs.

Åldern 10-12år räknas som den allra bästa perioden för färdighetsinläring.

Perioden innan skolåldern och fram till puberteten är mycket fördelaktig för motorisk inläring.

Om den gynnsamma perioden inte utnyttjas till motoriskinläring, kan det bli svårt att uppnå en riktigt god motorisk förmåga senare.

Därför bör man särskilt sträva efter en optimal allsidig koordinations träning under åren fram till puberteten.

Puberteten kan för flickor starta i slutet av 10års åldern. Mellan 10-12 kommer puberteten igång för de flesta och vid 12år är kan redan några av flickorna vara i slutet av puberteten.

De biologiska åldrarna mellan 10-12 år kan variera från åtta till femton år. Det kan medföra sämre rörlighet och koordination för en del individer.

Fr.o.m 12år blir språket mer fotbollsmässigt och spelarnas tekniska och taktiska kunskaper förbättras ytterligare – allt för att få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt men taktik har fortfarande en under ordnad betydelse.

I slutet på perioden förbereds övergången till 11a mannaspelet. Uppmuntra till att träna med 13-14 åringar och om möjlighet ges och om spelarna vill och har tillräckliga kunskaper, spela några matcher med 13-14års laget.

Träning:

- Fotbollenshemligheter, se avsnitt Utbildningsplan detaljerad
- Teknik – bollbehandling.
- Små lags spel med 3-5 spelare per lag.

Träningarna bör ha följande indelning:

- Uppvärmning 15-20 minuter.
- Fotbollenshemligheter 25-40 minuter
- Spelmoment 25-40 minuter.
- Nedvarvning 10 minuter. (Kan göras utanför planen)

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

UTVECKLINGS FASEN 13-14ÅR

9-11a-manna fotboll

Allmänt:

Kraven på att närvara vid träningarna höjs. Vid förhinder ska tränare eller lagledare meddelas i förväg.

Syftet med fotbollen är fortfarande att utvecklas långsiktigt samt ha engagemang och glädje i fokus.

I utvecklingsfasen skall spelarnas tekniska och taktiska kunskaper ökas ytterligare.

Tempot ytterligare på träningar och matcher och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare.

Kondition spelar nu en viktigare roll för spelarens utvecklings möjligheter men ännu viktigare är att spelarens teknik och snabbhet med boll utvecklas.

Spelarna skall skolas in i 11-manna fotbollen.

De skall få utbildning på alla platser i laget, men med en inriktning mot specialisering.

Spelarna skall också lära sig de vanligaste fotbollstermerna så teori skall vara en naturlig del av träningen.

Eftersom det kan skilja många år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder bör hänsyn tas vid matchning av spelarna. "Tidigt" utvecklade spelare skall spela mot jämbördiga spelare men även sent utvecklade spelare ska kunna erbjudas utbildning som är på rätt nivå.

Var inte rädda för att släppa spelare till andra årgångar både uppåt och nedåt.

Låt dem ibland prova på att träna i svårare eller lättare omgivning.

Vid skador ska ledare se till att rehabiliterande träning finns och att de genomförs både i laget och på egen hand.

Teoretisk utbildning:

- Kostlära
- Genom gång av Ungdomsektionens Alkohol Policy (minst en gång varje år).
- Individuell domare utbildning för de som är intresserade av att bli domare.
- Domareutbildning för hela laget. (För att öka förståelsen för domarnas uppgift).
- Individuell domare utbildning för de som är intresserade av att bli domare.

Träning :

- Fotbollens hemligheter, se avsnitt Utbildningsplan detaljerad
- Små lags spel med 3-5 spelare per lag.
- Fotbollssnabbhet med boll – explosivitet.
- Uthållighet med boll i spel.
- Rörlighet – stretching.
- Uppmuntra till egen träning styrka och kondition. (se egen träning).

Träningarna bör ha följande indelning:

- | | |
|--------------------------|--|
| • Uppvärmning | 15-20 minuter. |
| • Fotbollens hemligheter | 30-40 minuter |
| • Spelmoment | 20-30 minuter. |
| • Nedvarvning | 5-10 minuter (kan göras utanför planen). |
| • Stretching | 10 minuter(kan göras utanför planen). |

Övrigt:

- Individuell träning.
- Individuell utvecklingsplan fr.o.m 14år
- Specialträning ex. styrketräning, konditionsträning (se avsnittet Fysträning).

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

MOT SENIORERNA 15-16ÅR

11a-manna fotboll

Allmänt:

Avslutande åren i ungdomssektionens verksamhet och förberedande övergång till junior och seniorspel för successiv inslussning i senior verksamheten.

Ungdomarnas mognadsgrad börjar uppnå en vuxens. De saknar fortfarande bred erfarenhet. Tränarna kan ge mer och mer ansvar till ungdomarna själva i takt med att deras kunskaper ökas. Match momentet blir allt viktigare och de som vill satsa på en elit karriär behöver lära sig vilka psykologiska krav de kommer möta. Det innebär kunskap om hur spelaren själv reagerar under egen och yttre press., långvarig träning i nya miljöer m.m vilket kräver bl.a stor självkännedom. Dock ska detta ske i takt med individens mognad och inte efter föreningens, tränarens eller föräldrars villkor.

Här ökas tempot ytterligare på träningar och matcher samt ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Det ställer även krav på högre fysik status på spelaren.

Förutom teknik träning så behövs styrke, explosivitet, konditions och spänst träning, dels för att utveckla spelarna och inte minst för att förhindra skador när de tar steget upp i seniorverksamheten (se Riktlinjer för Fysträning).

Vid förhinder ska tränare eller lagledare meddelas i förväg.

Vid skador ska ledare se till att rehabiliterande träning finns och att de genomförs både i laget och på egen hand.

Teoretisk utbildning:

- Mental träning.
- Teoretisk utbildning, kostlära, Fotbollstermer, Idrottspsykologi.
- Genom gång av Ungdomssektionens Alkohol Policy (minst en gång varje år).
- Individuell domare utbildning för de som är intresserade av att bli domare.

Träning :

- Fotbollenshemligheter, se avsnitt Utbildningsplan detaljerad
- Små lags spel med 3-5 spelare per lag.
- Fotbollssnabbhet med boll – explosivitet.
- Uthållighet med boll i spel.
- Rörlighet – stretching.
- Uppmuntra till egen träning styrka och kondition. (se egen träning).

Träningarna bör ha följande indelning:

- | | |
|-----------------------------|--|
| • Uppvärmning | 10-20 minuter. |
| • Fotbollens hemligheter | 25-60 minuter |
| • Spelmoment | 20-30 minuter. |
| • Nedvarvning | 5-10 minuter (kan göras utanför planen). |
| • Stretching (obligatorisk) | 10 minuter(kan göras utanför planen). |

Övrigt:

- Individuell träning skall uppmuntras.
- Individuell utvecklingsplan.
- Specialträning ex. styrketräning, konditionsträning (se avsnittet Fysträning).

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

UTBILDNINGSPLAN DETALJERAD

Avsikten med utbildningsplanen är följande:

- Att genomföra en åldersanpassad fotbollsträning med en röd tråd där dom olika utbildningsmomenten kommer i rätt ordning.
- Att få en fortlöpande utbildningskontroll.
- Att nya ledare får en god möjlighet att sätta sig in i verksamheten.
- Att spelare vid 16 års ålder är så välutbildade att dom lätt kan slussas in i seniorfotbollen.

Siffran före momenten hänvisar till momentets nummer i Fotbollenshemligheter. FD= Finta och Dribbla

	Teknik & Lek	Anfallsspel	Försvarsspel
Fotbollsskolan 6-8 år	Ja	Ja	-
5-manna 9 år	1. Passning - Fotens insida 8. Skott - Fotens insida 22. Bollmottagning med foten. 28. FD - utmana motståndaren. 30. FD - Passningsfint. 40. FD - Överstegsfint. 45. Bollkontroll - bollen nära foten.	61. Spelbar 62. Spelavstånd	101. Försvars sida
7-manna 10 år	2. Passningar - Fotens utsida 7. Skott - Vrist 16. Nickar - Höga bollar på mål 36. FD - Tempofint. 39. FD - Rikttningsändringsfint. 46. Drivabollen - Bollen nära foten. 49. Vändning - Täckbollen	63. Spelbredd 64. Speldjup 66. Lyfta blicken	102. Markering
7-manna 11 år	4. Passningar - Halvrist. 9. Skott - Fotens utsida 20. Fullfölja Passningar och avslutningar. 23. Bollmottagning med låret. 33. FD - Kroppsfint. 38. FD - Bakomfotenfint. 44. Bollkontroll - Titta upp innan du får bollen. 48. Vändningar i ett steg.	68. Passningsspel få tillslag 69. 2-1 Väggspe 90. Frilägen - Gott om tid	105. Understöd
7-manna 12 år	5. Passningar-Med vristen. 6. Passningar Inlägg 11. Skott - Helvolley framifrån 16. Nickar - Höga bollar på mål. 24. Bollmottagning med bröstet. 32. FD - Skottfint. 33. FD - Kroppsfint 47. Driva bollen - Delad syn.	65. Enkel bollmottagning 78. V-löpningar 86. Inlägg andra inspel. 91. Frilägen, ont om tid	103. Täckning
11-manna 13 år	12. Skott - Helvolley bortre fot. 17. Nickar - låga bollar på mål 21. Bollmottagning - Göra sig spelbar 31. FD - inläggsfint 35. FD Klackfint. 50. Vändning med kroppsfint 58. Fasta situationer hörnor	Torbjörn Nilsson Anfallsspel 75. Djupledslöpningar 81. Löpningar förbi offside linjen 85. Inlägg-Sena 88. Löpningar vid inlägg 95. Spelförståelse 98. Hörnor	104. Press 106. Fördröja 107. Farligaste Ytorna 114. Omställning till försvar
11-manna 14 år	18. Nickar-Nickpassningar 34. FD-Balansfint 41. FD-Tvåfotsdribbling 51. Vändningar- med överstegsfinter 53. Tackling-motlägg 59. Fasta situationer-långa frisparkar	Torbjörn Nilsson Anfall spel 77. Platsbyten 79. Löpningar - skapa egna ytor 87. Positioner vid inlägg 92. Skapa egna skottlägen 94. Omställningar kontrningar 99. Skott frisparkar	108. Prata i spelet 109. 1-1 situationer - felvända bollhållare 112. Försvar vid straffområdet-anfall i mitten 119. Långa frisparkar
11- manna 15 år	<i>Uppföljning:</i> - Vändningar - Skott, insida, yttersida, vrist, volley <i>Nya moment:</i> 14. Skott - Lobbar. 13. Skott -helvolley bortre fot 19. Nickar-i försvarsspelet 37,38. FD-tempofint 57. Fastasituationer-Inkast 60. Fastsituationer-skottfrisparkar	Torbjörn Nilsson Anfall spel 70. 2-1 väggspe-med lyftningar 71. 2-1 överlämning-släppa bollen 76. Diagonallöpningar 83. Bakom ryggen löpningar 89. Frilägen allmänt 93. Anfall i mitten	110. 1-1 situationer-rättvända-bryta 111. 1-1 situationer-rättvända-fördröja 116. Insparkar
11-manna 16 år	<i>Uppföljning:</i> - Finter och Mottagningar <i>Nya moment:</i> 3. Passningar skarvningar 10. Skott-med halvvolley 25. Bollmattagning med huvudet 54. Tackling-kroppstackling 55. Tacklingar-Glidtacklingar	Torbjörn Nilsson Anfall spel 67. Passningsspel-passningsvinklar 73. 2-1 överlappning 74. 2-1 underlappningar 80. u-löpningar 82. Skapa ytor för andra 99. Långa frisparkar	113. Försvar vid straffområdet-anfall från kanterna 115. Omställning-brytning-kontring 120. Skottfrisparkar

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

UPPVÄRMNING/ NEDVARVNING OCH STRETCHING

Ingen eller dålig uppvärmning är ofta en bidragande orsak till muskel-, sen- och ledsador.

Värmer man upp ordentligt inför träning och matcher så minskar man risken för skador, ökar sin prestationsförmåga och förbättrar sin teknik.

Uppvärmning bör ske i form av enkla övningar med boll. Exempel på uppvärmningsövningar är tekniker, nummerboll, kvadraten, Ajax-triangeln, slalombana etc. Under och direkt efter uppvärmningen (fr.o.m. 12år) kan man med fördel göra korta töjningar, dvs muskeln hålls i ett läge nära ytterläget i några få sekunder.

Fr.o.m 13års åldern ska nedvarvning och stretching göras efter varje träning/match och kan utföras vid sidan av fotbollsplanen.

Exempel på nedvarvning är slalombana, 2 och 2 med 1 boll etc. Det är viktigt med lågt tempo.

Avseende stretching (tänjning) visar vi hur och varför man ska stretcha efter muskelansträngning.

I den här åldern är det viktigt att betona att stretching inte är till för att förbättra rörligheten utan syftet är att behålla samma rörlighet och smidighet som innan muskelansträngningen.

Man ska se till att all stretching ska ske med enbart egen kraft och tyngd. Man ska alltså inte ta hjälp av varandra för att få så stor utsträckning som möjligt.

RIKT LINJER FÖR FYSTRÄNING (utdrag från BFF:s avsparkskurs)

12-14 år

Från och med slutet av 12 till 14 års ålder kan fysträningen introduceras utifrån respektive ambitionsnivå.

Men svensk fotboll uppmanar till att utvecklingen av de koordinativa egenskapernas prioriteras.

Eventuell fysträning ska ses som ett komplement till, och ska normalt sett inte stjäla tid från, den normala fotbollsträningen på planen.

Fysträning för barn ska alltid

- Genomföras utifrån respektive spelares ambitionsnivå.
- Genomföras utifrån respektive spelares utvecklingsnivå.
- Genomföras utifrån respektive spelares individuella behov.
- Vara välplanerade med klara målsättningar.
- Fokusera på utvecklingen av de koordinativa egenskaperna.

Och ska *INTE* innehålla löpningar utan boll med syftet att förbättra konditionen!

15-16 år

Under denna period kan målinriktad fystänning introduceras utifrån respektive spelares ambitionsnivå men svensk fotboll rekommenderar fortfarande att utveckling av de koordinativa egenskaperna prioriteras upp till 15år.

Svenskfotboll avråder från all typ av kontinuerlig löpning för att förbättra konditionen i alla ålderskategorier. Fotbolls kondition utvecklas på bästa sätt genom att variera intensitetsnivån på bollövningarna.

När tillgång till fotbollsplan/hall saknas kan dock intervall/intermittent löpning tänkas som ett alternativ.

Fysträning för ungdomar ska alltid

- Genomföras utifrån respektive spelares ambitionsnivå.
- Genomföras utifrån respektive spelares utvecklingsnivå.
- Genomföras utifrån respektive spelares individuella behov.
- Ses som ett komplement till den normala träningen på planen.
- Vara välplanerade med klara målsättningar.
- Följas upp så att man ser att spelarens egenskaper utvecklas.
- Följas upp så att man kan ge feedback till spelarna.
- Ta eventuellt hänsyn till deltagande i andra idrotter.
- Vara balanserade mellan skadeförebyggande syfte och ökning av prestationsförmågan.

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

MÅLVAKTSTRÄNING

För att vi i framtiden skall få duktiga målvakter måste vi sätta "målvakten i fokus" och ge dem samma möjligheter som utspelaren.

Målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares, därför ska de också delvis få annan sorts träning. Under en viss tid av veckans träning skall målvakterna få speciell målvaktsträning.

Denna träning varierar beroende på ålder - se vidare i texten.

Målvakterna måste även tränas separat utanför den kollektiva träningen. Förutom ren bas träning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna dessutom arbeta med match situationer som har givna förutsättningar.

Det är nyttigt att målvakter, i samband med dessa övningar får träna att både passa och skjuta, dels för att utveckla spelet med fötterna, och dels för att få en inblick i avslutarens situation.

Det är viktigt att målvakterna får träna tillsammans med lagets övriga spelare.

Vid spelträningen som består av spelmoment, små lags spel och spel, lär de sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer.

Genom att utvecklingskurvan skiljer sig markant åt därför både svårt och direkt olämpligt att strikt åldersindela träningsinnehållet.

Ungdomar mognar och utvecklas i olika takt, vilket gör att det finns stora skillnader mellan jämnåriga målvaktens prestationsförmåga.

Istället bör den individuella träningen anpassas efter målvakten.

Precis som barns motoriska utveckling, som alltid sker efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från enkel greppträning till ett mer krävande agerande vid tex. frilägesutrusningar.

Var på utvecklingsstegen en enskild målvakt skall börja, och hur länge han ska stanna i en viss nivå, beror på mognad och utveckling, och inte på födelseåret.

7-9 ÅR

Under denna period bedrivs ingen målvakts träning för enskilda spelare. Vid några träningstillfällen ska däremot en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning. Alla bör också få prova på målvaktsspelet i match.

10-12 ÅR

Nu bör intresserade spelare få speciell målvaktsträning en gång/vecka. Det kan vara flera i ett lag som deltar i denna träning. Samma spelare bör dock inte agera målvakt hela tiden. För att främja den totala utvecklingen är det nyttigt, att de fortfarande får prova på olika platser i laget under såväl träning som match.

13-16 ÅR

Under denna period börjar spelarna välja om de vill vara målvakter eller utspelare.

Målvakterna bör få specialträning vid varje träningstillfälle.

Målvakterna bör, förutom ren specialträning, även få spelmomentsträning tillsammans med de övriga spelarna. För att ytterligare förbättra spelsinnet och spelet med fötterna, krävs dessutom att de ibland tränar som utspelare. Målvaktsträningen bör även innehålla kombinerade övningar dvs. i samma övning tränas mer än ett moment.

UTBILDNINGSPLAN FÖR MÅLVAKTER

8-16år

Vi följer IFK Göteborgs utbildningsplan "Fotbollens hemligheter".

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR TRÄNING "RÖDATRÅDEN"

TRÄNING MED ÄLDRE/YNGRE LAG

Spelarna skall först och främst träna med sitt eget lag.

Kungshamn/Smögens IF vill ge **de som vill satsa extra** på fotboll en möjlighet att inom ungdomssektionen utvecklas ytterligare som fotbollsspelare.

Genom att:

- Erbjudas extra träningstillfällen t.ex med yngre/äldre lag inom Kungshamn/Smögens IF.
- Extra teknik och moment träningar för blandade åldrar.
- Hjälps med individuell egen träning.
- Målvakts träningar

Varje ungdomslag i Kungshamn/Smögens IF har i genomsnitt ca 1-2 träningar i veckan.

Vi uppmuntrar alla ungdomar som brinner att träna **extra** med en annan åldersgrupp. Med **extra** menar vi spelare har hög närvaro på sitt eget lags träningar och som vill träna ytterligare någon/några gånger i veckan.

Det är viktigt att notera att Kungshamn/Smögens IF ställer inga krav på att detta sker utan endast om spelaren vill.

Spelarens fotbollskunskaper spelar ingen roll för om spelaren skall få träna med äldre lag utan att viljan spela fotboll, träna och att utvecklas.

Spelare som ligger senare i utveckling och även spelare som följer utvecklingstegen kan om de vill träna med en yngre årsgrupp.

Beslut om träning med annan åldersgrupp skall ske i samförstånd mellan aktuell spelare, spelarens föräldrar och berörda ungdomsledare.

Utövande av en annan sport är positivt för spelarens fotbolls utveckling och därför uppmuntrar vi våra spelare att träna andra idrotter.

I sådana fall behövs en samordnad planering så att spelaren kan utöva båda idrotterna

Tänk på att kost vila och återhämtning är en viktig del av träningen.

Lämpligt är att träna med den äldre eller yngre åldersgruppen 1-2 gång per vecka.

Rekommenderad antal träningstillfällen för individuell (personlig)"satsning".

6-11år	Kungshamn/Smögens IF rekommenderar en allsidig träning.
12 år	3 gånger/vecka
13 år	3-4 gånger/v
14 år	4 gånger/v
15-16år	4-5 gånger/v

Om en spelare bestämmer sig för att "satsa" så är det viktigaste att denne gör det av egen vilja och tycker att det är kul att träna fotboll. Om inte lusten finns så är risken stor att satsningen vänds i negativ riktning och att spelaren tröttnar på fotboll.

Därför är det mycket viktigt att spelarna får stöd av sina ledare och att ledarna så att ett minskat intresse eller eventuella motgångar inte innebär att spelaren slutar.

En viktig del är planering, det är svårt att få tiden att räcka till med träningar, matcher, skola, kompisar mm. Det är även av yttersta vikt att en spelare inte börjar "tok" träna på egen hand utan att spelarens träning planeras för att förebygga skade risker och dels för att spelaren inte ska bränna ut sig och tröttna på fotboll.

Slut ord

*Forskare (bl.a. danske Jens Bangsbo) slår efter mångåriga studier av fotbollens specifika kravbild fast följande, **För att bli en bra fotbollsspelare – Spela fotboll!***