



Spelarutvecklingsplan för Boo FF

5-mannafotboll



Innehåll

FEMMANNAFOTBOLL (SEX-NIO ÅR).....	4
<i>Målsättning</i>	4
<i>Teknisk träning</i>	4
<i>Fysisk träning</i>	4
<i>Psykologisk/social träning</i>	4
<i>Organisation/träning</i>	4
<i>Tävlings-/matchverksamhet</i>	5
<i>Tränarutbildning</i>	5
ÅR ETT (SEX ÅR).....	7
<i>Teknisk träning</i>	7
<i>Fysisk träning</i>	7
ÅR TVÅ (SJU ÅR).....	8
<i>Teknisk träning</i>	8
<i>Fysisk träning</i>	8
ÅR TRE (ÅTTA ÅR)	9
<i>Teknisk träning</i>	9
<i>Fysisk träning</i>	9
ÅR FYRA (NIO ÅR).....	10
<i>Teknisk träning</i>	10
<i>Fysisk träning</i>	10
SAMMANFATTNING AV TRÄNINGSMOMENT	11
KOST.....	14
INLÄRNINGS-, TRÄNINGS- OCH INSTRUKTIONSMETODIK	15
<i>Inlärningsmetodik</i>	15
<i>Träningsmetodik</i>	15
MALL FÖR UTVECKLINGSSAMTAL.....	17
ANTECKNINGAR	18



Spelarutvecklingsplan för Boo FF

Boo FF:s spelutvecklingsplan utgår från vår värdegrund och den skall alltid finnas med i vårt arbete. Vår värdegrund är:

Fotboll är en lagsport där vi aktivt jobbar med lag och jagkänsla, individuell utveckling, glädje och kamratskap.

Delaktighet med öppen kommunikation och en vilja att föra en dialog.

Respekt med ett gott bemötande, sportslighet och fair play.

Socialt ansvar där vi ALLA sätter barnens bästa i första rummet, vi ser vår verksamhet som en del av samhället. Samverkan med skola, föräldrar, näringsliv etc. ser vi som en naturlig del av vårt arbete. Noll tolerans mot rasism, sexism, droger, mobbing och fysiskt våld.

Socialt tar vi ansvar och är föredömen, vi bär klubbmärket med **stolthet**.



Femmanna fotboll (sex-nio år)

Målsättning

- Att introducera barnen i fotboll och utveckla tekniken, kroppskontrollen och även det sociala samspelet, samt att skapa ett livslångt intresse för fotboll.
- Att stimulera spelaren och se till att denna får en lärorik, utvecklande, rolig och allsidig träning.

Träning och match ska karakteriseras av

- Lek, glädje och kvalité
- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Enkla övningar
- Fokus på lagets inläring och den individuella inläringen
- Att den innehåller koordination, rörelse och smidighet som leks in i övningarna

Teknisk träning

- Drivning
- Passning
- Mottagning
- Fint och dribbling
- Skott
- Bollekar
- Inkast

Fysisk träning

- Kroppskontroll

Psykologisk/social träning

- Gemensamt ansvar för rolig miljö
- Lagets samarbete
- Kommunikation

Organisation/träning

5-manna, år ett (6 år)

Boo FF bistår med tränare/ledare under år noll fram till oktober, därefter utses två-tre föräldrar till tränare/ledare som för en kontinuerlig dialog med femmannaansvarig.

Knatteskola april-oktober

Knatteskola 1 gång i veckan



5-manna, år två (7 år)

Vecka 45-13

tränar 1 gång i veckan i gymnastiksal på helger

Vecka 15-41

tränar utomhus 1 gång i veckan på konstgräs

Vecka 42-43

fotbollsledigt, möjlighet till plan vid önskemål

Träningstid 60 min./tillfälle.

5-manna, år tre, fyra (8-9 år)

Vecka 45-13

tränar 1 gång i veckan i gymnastiksal på helger

Vecka 15-41

tränar utomhus 1 gång i veckan på grus + match

Vecka 42-43

fotbollsledigt, möjlighet till plan vid önskemål

Träningstid 60 min./tillfälle.

Tävlings-/matchverksamhet

År ett och två förekommer i huvudsak ingen tävling eller matchverksamhet mot andra föreningar, förrän september år två.

År tre och fyra deltar träningsgrupperna i S:t Erikscupen.

Tränarutbildning

År ett 6 år	(september-oktober)	utbildning i föreningens spelarutbildningsplan samt grundläggande utbildning
År två 7 år	(januari-april)	Avspark alt utbildning som erbjuder likvärdig kunskap
År två 7 år	(september-oktober)	Bas 1 ledarskap
År tre 8 år	(januari-april)	Intern utbildning
År tre 8 år	(september-oktober)	Bas 1 spelförståelse
År fyra 9 år	(januari-april)	Intern utbildning
År fyra 9 år	(september-oktober)	Bas 1 teknik



Prioriterat utbildningsmål för spelare:

- Spelarna skall ha utvecklat en god "första touch".
- Spelarna skall ha utvecklat en bra breddsida.



År ett (sex år)

Teknisk träning

Drivning	Utsida
Passning	<i>Träningsmoment som prioriteras:</i> Insida – utan skruv
Skott	Vrist

Fysisk träning

Kroppskontroll	Koordination
-----------------------	--------------

Utgångspunkt för träningen är lek och rörelse, både med och utan boll.



År två (sju år)

Teknisk träning

Drivning	Utsida
Passning	Insida – utan skruv
Mottagning	<i>Träningsmoment som prioriteras:</i> Insida
Fint och dribbling	Sidofinter
Skott	Vrist
Inkast	

Fysisk träning

Kroppskontroll	Koordination Smidighet
-----------------------	---------------------------



År tre (åtta år)

Teknisk träning

Drivning	Utsida
Passning	Insida – utan skruv Utsida – utan skruv
Mottagning	Insida Utsida
Fint och dribbling	Sidofinter Vinkelfinter
Skott	Vrist Insida

Inkast

Fysisk träning

Kroppskontroll	Koordination Smidighet Balans
-----------------------	-------------------------------------

Exempel på sammansatta moment

1. Drivning – passning – spring.
2. Drivning – finta – skott.
3. Passning – mottagning – skott
4. Drivning – finta – passning.



År fyra (nio år)

Teknisk träning

Drivning	Utsida Zick-zack
Passning	Insida – utan skruv Utsida – utan skruv
Mottagning	<i>Träningsmoment som prioriteras:</i> Insida Utsida <i>Träningsmoment att pröva:</i> Bröst
Fint och dribbling	Sidofinter Vinkelfinter Framifrånfinter
Skott	Vrist Insida Utsida

Inkast

Fysisk träning

Kroppskontroll	Koordination Smidighet Balans
-----------------------	-------------------------------------

Exempel på sammansatta moment

1. Drivning – passning – spring.
2. Drivning – finta – skott.
3. Passning – mottagning – skott
4. Drivning – finta – passning.



Sammanfattning av träningsmoment

TEKNIK											
Drivning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Utsida	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Zick-zack				X	X	X	X	X	X	X	X
Vrist							X	X	X	X	X

Passning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Inside utan skruv	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Inside med skruv						X	X	X	X	X	X
Utsida utan skruv			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida med skruv						X	X	X	X	X	X
Halvvolley									X	X	X
Volley, insida					X	X	X	X	X	X	X
Volley, vrist					X	X	X	X	X	X	X
Italiensk volley									X	X	X
Liggande vrist									X	X	X
Vrist, insida						X	X	X	X	X	X
Chip							X	X	X	X	X
Liggande chip									X	X	X

Mottagning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Inside		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bröst				X	X	X	X	X	X	X	X
Lår					X	X	X	X	X	X	X
Huvud						X	X	X	X	X	X



Sula											X
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Fint & dribbling	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Sidofint		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vinkelfint			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Framifrånfint				X	X	X	X	X	X	X	X
Bakifrånfint							X	X	X	X	X
Finter på kant										X	X

Inkast	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
		X	X	X							

Vändning	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Insida						X	X	X	X	X	X
Utsida						X	X	X	X	X	X
Insida - insida									X	X	X
Utsida - insida									X	X	X
Cruyff						X	X	X	X	X	X
Sulan										X	X



Skott	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Vrist	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida långt ut									X	X	X
Insida			X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utsida				X	X	X	X	X	X	X	X
Liggande vrist									X	X	X
Vrist insida						X	X	X	X	X	X
Italiensk volley									X	X	X
Volley							X	X	X	X	X
Liggande chip									X	X	X
Chip								X	X	X	X

Nick	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Utan upphopp					X	X	X	X	X	X	X
Med upphopp utan ansats					X	X	X	X	X	X	X
Med ansats & upphopp					X	X	X	X	X	X	X
Löpa ut i sidled & nicka								X	X	X	X
Försvarsnick									X	X	X
Bollen i luften bakom dig										X	X
I steget										X	X

Press	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Mot rättvänd motståndare						X	X	X	X	X	X
Mot felvänd motståndare										X	X



Kost

Redan från start är det viktigt med kost och näringslära. I den här åldersgruppen kan vi börja med att alla skall ha med varsin frukt som vi gemensamt äter efter träningar och matcher. Som ledare kan vi även ibland belysa att det är viktigt att de äter riktig mat när de kommer hem efter träningar och matcher.



Inlärnings-, tränings- och instruktionsmetodik

Inlärningsmetodik

Inlärningsmomentet delas in i två faser:

Lärofasen – I denna fas följer träningen principerna:

- Från lätta till svåra övningar
- Från enkla moment till sammansatta moment, som exempelvis mottag till mottag i fart och drivning

Alla moment i lärofasen bör bedrivas med bägge fötterna då tvåfotade spelare har ett bredare register jämfört med en enfotad spelare.

Förbättringsfasen – Denna fas är oändlig. Spelare kan alltid förbättra sina prestationer i denna fas, de kan spela bollen hårdare, ta mot bollen i högre fart, vara mer exakta i sitt passningsspel osv. Det är viktigt att spelarna förstår spelsammanhanget i teknikövningarna. Den metodiska stegringen i övningarna bör innehålla:

- Teknik i spelsammanhang utan motståndare
- Teknik i spelsammanhang med passiv motståndare
- Teknik i spelsammanhang med aktiv motståndare

Träningsmetodik

Arbetsmodell

1. *Vad skall tränas, vad är målet.*
Ge spelarna en tydlig information om vad som skall tränas.
2. *Varför skall momentet tränas, vilket syfte.*
Motivera och förklara varför det gör de till bättre spelare.
3. *Hur skall spelarna lära sig momentet, instruktionsmetoden*
Ge tydliga instruktioner om hur momentet skall utföras.
4. *Praktisera*
Ge förutsättningar för:
Organisation – Var på planen skall övningen ske, antal spelare, antal bollar osv.
Anvisningar – Ge anvisningar till övningen, hur övningen går till.
5. *Sammanfatta*
Gå igenom intrycket från träningen, förstärk den utvecklingen som skett och repetera det viktigaste.



Instruktionsmetoden

Vid inlärnin g av ett *tekniskt moment* bör instruktionsmetoden "VISA-FÖRKLARA-VISA-ÖVA" användas. Tänk på att spelare tar till sig kunskap genom mer en ett sinne. De lär sig genom att:

- Se – visuellt sinne
- Höra – auditivt sinne
- Känna och göra – kinestetiskt sinne

1. **VISA** hur momentet skall utföras, tänk på att:
Visa så att alla kan se och höra.
Visa så att de viktigaste momenten syns ex vis från sidan.
Tränaren själv kan visa eller ta en duktig spelare som gör momentet.
2. **FÖRKLARA** hur momentet skall utföras tänk på att:
Koncentrera dig på att ge få muntliga men tydliga instruktioner.
Var tydlig och kortfattad.
Beskriv slutresultatet tydligt, vad vi skall lära oss.
Motivera nyttan av att använda momentet.
Använd språk som spelarna förstår.
3. **VISA** igen hur momentet skall utföras, tänk på att:
Visa på samma sätt som förut.
De muntliga instruktionerna tas upp igen, förstärk gärna med en specifik instruktion, eller något tillägg, försök hålla dig till max tre instruktioner
4. **ÖVA** på hur momentet skall utföras, tänk på att:
Låt spelarna få känna och öva på momentet.
Uppmuntra spelarna att ställa frågor.
Säkerställ att spelarna förstått instruktionerna.



Mall för utvecklingssamtal

Spelarens namn: _____

Hur trivs du i laget?	
Bästa kompis(ar)?	
Vad är roligast?	
Vad är tråkigast?	
Vilken är din favoritövning?	
Hur trivs du med tränarna (Lagledaren frågar denna fråga)?	



Anteckningar

