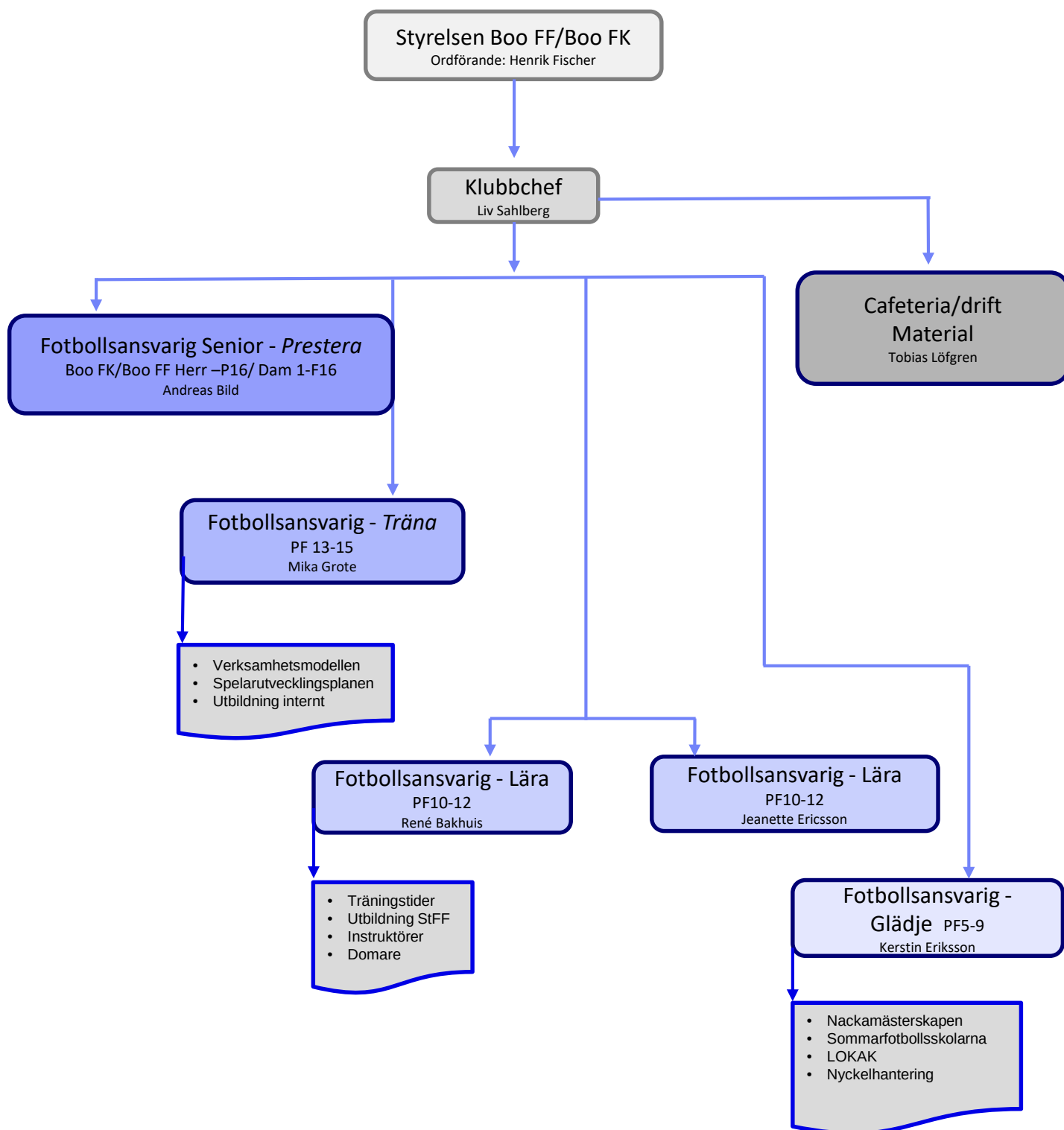


## Boo FF kanslis organisations översikt från säsongen 2017



## Innebörden av de olika faser!

### Glädje-fasen

- Under den här perioden ska spelarna introduceras i fotboll och genom utveckling av teknik, kroppskontroll och socialt samspel få en lärorik, utvecklande, rolig och allsidig träning för att skapa ett livslångt intresse för spelet. Motivation, passion, glädje och harmoni är nyckelord.
- På ett naturligt och lekfullt sätt i form av att spela fotboll får spelarna i sin egen takt utvecklas genom att lyckas och misslyckas i en glädjefylld miljö.
- Organisering av roliga övningar med barnens egna spontanfotboll som förebild prioriteras före coachning och regelrätt träning.
- Många bollkontakter i form av enkla övningar tillsammans med koordination och rörelse som leks in i övningarna ger en bra grund för fortsatt utveckling.

### Lära-fasen

- Under den här perioden ska spelarna lära sig att förstå fotboll; metod i träning och spel samt vad träning innebär. En träningskultur skapas där spelarna lär sig rätt inställning till träning och match.
- Spelarnas tekniska, motoriska och sociala kompetenser vidareutvecklas genom att träningen, utan att begränsas genom att andra idrotter eller testande av olika positioner utesluts, blir mer specifik.
- Lärorik, utvecklande, rolig och allsidig träning är fortsatt det viktigaste momentet i helheten. Match är en naturlig men sekundär del av helheten och ska bedrivas på barnens villkor.
- Teknik och bollbehandling är tillsammans med motorik mycket viktiga moment att träna under den här perioden och ska prioriteras, även om saker som spelförståelse i anfallsspel och fotbollsterminologi också kan börja vävas in i liten skala.

### Träna-fasen

- Under den här perioden ska spelarna lära sig fotbollens olika beståndsdelar. Metoden i träning och spel är grunden ovanpå vilken kvaliteten i träningen nu ska läggas.
- Spelarnas medvetenhet om, och ansvar för, sin egen del i sin och lagets träning och utveckling ska öka här vilket ska märkas i form av en bra tränings- och matchkultur med bra inställning och högt ställt fokus.
- Träningen ökar i mängd och fokus och de tekniska, taktiska, fysiska och psykiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten. I match går prestation och långsiktig utveckling före matchresultat.
- Teknisk, fysisk och social utveckling vidareutvecklas, så även taktisk träning i både praktisk och teoretisk form. Stor del av träningen bedrivs i spelform för att bäst stimulera taktisk medvetenhet, perception och beslutsfattande.

### Prestera-fasen

- Under den här perioden ska spelarna lära sig att förbereda sig för och prestera i en miljö där vinna matcher och tävlingar som lag är det prioriterade målet.
- Träningen har ett tydligt fotbolls- och positionsspecifikt fokus och matchandet ökar i betydelse.
- Förutom fortsatt och ökat fokus på tekniska och psykologiska färdigheter tillkommer delar som förberedelser, kost, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer till helheten. Den fysiska träningen blir en mycket viktig del av träningen och taktisk problemlösning kopplas till matchanalys.