Spelarutbildningsplan 7-9 år

Träningar 7-9 år

Mycket lek, roligt och aktivt. Korta pauser mellan övningar, korta tydliga instruktioner och så mycket bollkontakt som möjligt per spelare. Helst många ledare så att alla spelare kan få mycket beröm och uppmuntran varje träning. Fokus ligger på glädjen samtidigt som vi uppmuntrar till att använda båda fötterna när vi spelar och att lyfta blicken från bollen.

När vi närmar oss slutet av denna nivån blir fokus mindre på leken och något mer på fotbollsutövandet. Det viktigaste är fortfarande att spelarna har roligt och känner en gemenskap.

Förslag på övningar finns i övningsbanken.

Anfallsspel 7–9 år

Spelarna skall lära sig:

Utmana 1v1 Skapa målchans Avsluta på mål
Passningsspel Speldjup Uppbyggnadsspel

Fokuspunkter:

- Skapa målchans
- Avsluta på mål
- Utmana 1v1

Speluppbyggnad: I slutfasen av nivå 1, börjar en del spelare att förstå samspelet mellan varandra, man kan samverka med den närmaste spelaren. Så vi försöker träna på att alltid spela oss ur 1: a press från motståndare, uppmuntra hela tiden till detta, även om vi tappar boll i början. Ha ***tålamod*** som ledare med detta. Vi kan även göra enkla spelmönster i uppbyggnadsfasen från målvakt (Spela på backen).

Skapa målchans: Uppmuntra spelarna till att ***utmana***, ***dribbla***, ***finta*** för att ***skapa målchans*** eller samverka med närmaste spelare för att hamna i avslutslägen. Träna Speldjup, få spelarna medvetna om att spela bollen framåt, samt ta djupledslöpningar för att bli spelbar.

Avsluta på mål: Träna spelarna att ofta hamna i ***avslutslägen***, ur alla möjliga vinklar, både med och utan motståndare.

Passningsspel: Är det centrala i vårt sätt att spela offensiv fotboll. I denna ålder är det svårt för spelarna att överblicka planen och övriga spelares positioner. Man ser inte helheten och ***spelarna är egocentriska***, detta måste vi ha ***förståelse*** för, när spelarna väljer alternativ som vi vuxna ser, men inte barnen. Sista året i denna nivå, uppmuntrar vi spelarna att försöka börja spela mer tillsammans och förstå syftet med detta.

Teknik 7–9 år

Spelarna skall lära sig:

Passa Driva Finta Dribbla Vända med boll Leka

Ta emot boll Bli trygg med bollen

Fokuspunkter:

- Driva boll
- Dribbla/Finta
- Vända med boll

Driva bollen: Att ha en bra kontroll på bollen är viktig. Att kunna använda både ***insidan*** och **utsidan** av fot och göra riktningsförändringar. Träna både ***höger*** och ***vänster*** fot. Träna på att höja farten, när spelarna blir trygga med boll.

Dribbla: I denna nivå skall vi uppmuntra spelare att dribbla mycket på träning. Dribbla bollen med vrist, insida och utsida och använda sig av ***riktningsförändringar***. Dribbla är en utveckling av att driva bollen.

Finta: Börja träna tidigt på att finta, ex ***Överstegsfint***, ***vändningsfint***, ***skottfint***. I denna ålder kan rörelsemönstret för finter läras in så att rörelserna tidigt blir automatiserade. Uppmuntra till finter i alla spel, när vi hamnar 1v1. Uppmana spelare att träna extra hemma på en favoritfint.

Vända: Är ett av de viktigaste momenten i fotboll, detta skall tränas, så ofta som möjligt. Spelarna skall klara av att utföra vändningar med insidan, utsidan, sula och känna till Cruyff vändning. Tänk på att träna detta med båda fötterna och att det är skillnad på tekniken i vändning runt kon och före kon.

Passa: Lägg stor vikt på att träna kort passning med fotens insida, att träffa bollen med rätt vinkel på fot, anpassa hårdhet efter avstånd och att kunna göra det under rörelse.

Mottagning: Spelarna skall tränas i att ta emot boll med insidan av fot, se till att mottagningen blir mjuk. Efterhand, spelarna blir bättre, så introducera mottagning av hårdare och hårdare passningar. Jobba med mottagning på den bortre foten med ***öppen kroppsposition***.

Skott: Träna avslutsteknik i lekfulla övningar. Jobba med både rullande boll och liggande boll med ***vrist*** och ***insida***.

Målvaktsträning: Spelare med intresse, kan erbjudas specifik målvaktsträning några gånger per år, men i övrigt uppmuntrar vi alla att prova att stå, både på träning och match.

Försvarsspel 7–9 år

Spelarna skall lära sig:

Press Försvarssida Hålla ihop boxen

Fokuspunketer:

- Press

Återerövring av bollen: Press är en av de viktigaste detaljerna i vårt sätt att spela försvarsspel. Få spelarna att ***pressa bollhållare*** med ***hög intensitet***. Detta skall läras ut tidigt. Var noga med att hålla retreat line, innan press påbörjas.

Förhindra speluppbyggnad: Spelarna skall lära sig att ligga på rätt ***försvarssida***, vid bolltapp Spelarna skall veta hur vi ***håller ihop boxen***, dvs formaterar oss i försvarsspel med utgångspunkt från vårt spelsätt 1-2-2. Att hålla ihop lagdelarna och göra det ***trångt*** för motståndare.

Förhindra målchans och avslut: Spelarna skall uppmuntras att ***hindra motståndare att komma till skott***, eller inlägg, träna både att blockera skott och inlägg från olika vinklar. Samt känna till grunder i ***individuellt försvarsspel*** 1v1.

”Att ha en spelarutbildningsplan

innebär att ledare i föreningen har en samsyn

om hur spelarna ska utbildas

men det är också en trygghet för spelaren.

Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet.”

-Erik Hamrén, förbundskapten herrar

Fysisk träning 7–9 år

Spelarna skall lära sig:

Kroppskontroll Snabbhet Balans

Fokuspunkter:

- Koordination
- Balans

Kroppskontroll: Vi jobbar med att träna spelarnas koordinerade rörelser genom att stimulera ***motoriken***. Detta kan göras med bollen, käppar, häckar, stege eller egna kroppen. Spelarna skall klara av att göra de vanligaste övningarna med kroppen, ex svikthopp, höga knän, skidåkaren när dom lämnar nivå 1. Öka svårighetsgraden när spelare behärskar en rörelse.

Balans: ***Balans*** är en viktig del hos fotbollsspelare, stimulera olika balansövningar i ***uppvärmningsfasen***, eller innan träningen börjar. Ex: stå på ett ben och skriv alfabetet med det andra benet, och utveckla med stängda ögon.

Snabbhet: Träna snabbhet genom korta sträckor och i lekfulla tävlingar.

Mental träning 7–9 år

Spelarna skall vägledas att:

Kommunicera Självförtroende/motivation Tillhörighet i gruppen
Jämföra med sig själv Uppleva egen kompetens

Kommunikation: Vägleda och ***uppmuntra*** lagkamrater på ett ***positivt*** sätt.

Självförtroende och motivation: ***Ger inte upp***, vill kunna påverka det som händer direkt, även om man missat mål eller tappat boll.

Tillhörighet i gruppen: Känna att man är en ***viktig del i gruppen***, oavsett fotbollskunskap.

Jämföra med sig själv: Jämför bara din egen utveckling, inte andras. Alla utvecklas olika och det går ej att jämföra, då en del tar stora kliv och andra små kliv, men ***alla utvecklas.***

Upplev egen kompetens: ***Få sin kompetens bekräftad.***