Spelarutbildningsplan 10-12 år

Träningarna

Mycket positiv feedback och uppmuntran till varje spelare. Korta samlingar med tydliga men få anvisningar och använd frågeteknik. Övningar på små ytor med få spelare per lag. Vi jobbar på att spelarna ska lyfta blicken per automatik innan de får bollen och att med få tillslag få kontroll och spela vidare. När vi har bollen ska vi skapa stora ytor för varandra och när vi försvarar ska vi göra det trångt.

Teknik 10-12 år

Spelarna skall lära sig:

Lyfta blicken innan mottagning Bredda i anfallsspel Göra det trångt i försvarsspel

Driva bollen Bli trygg med bollen Mottagning Passning Vända med bollen Väggspel

Fokuspunkter:

- Passning
- Mottagning
- Vända med boll
- Lyfta blicken

Lyfta blicken: Att lyfta blicken ofta och se vad som händer på planen är avgörande för att vinna tid som fotbollsspelare. Träna på att lyfta blicken och titta runt oss innan mottagning av boll och medan vi driver bollen. Vi ska kunna göra en mottagning eller medtagning bort från motståndare som vi sett när vi kollat oss över axeln. Påminn ofta om detta moment.

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. Driva bollen skall utföras i ett mycket högre tempo och med bra kontroll.

Dribbla: Dribbla bollen med vrist, insida och utsida och använda sig av riktningsförändringar. Höj tempot på de dribblingar du lärt dig och träna in nya.

Finta: Fortsätt jobba på Överstegsfint, vändningsfint, skottfint och introducera kroppsfint, balansfint I denna nivå brukar man hitta sin egen fint eller egen favorit. Uppmuntra till att träna den extra mycket i sin egen träning. Hellre en fint som man kan mycket bra än många som blir halvdana. Vi ledare måste uppmuntra till detta, även om spelare misslyckas.

Vända: Fortsätt utveckla de vändningar som redan tränats men i ett mycket högre tempo. Spelarna skall klara av att utföra vändningar med insidan, utsidan, sula och skall nu behärska Cruyff vändning. Träna både isolerat och funktionellt, med betoning på funktionellt.

Passa: Träna både kort och lång passning med fotens insida och vrist. Spelarna skall tränas att kunna passa till spelare i fart. Nu skall även passningen vara i hög hastighet, med rätt hårdhet. Introducera även passning i luften, även om vi strävar efter att spela efter backen.

Mottagning: Fortsätt utveckla mottag med insida, men träna även utsidan och att spelare kan ta med boll i fart från motståndares press. Sträva efter mottagning på bortre fot och ha öppen kroppsposition. Introducera mottagning på lår och bröst. Träna mer matchlikt.

Skott: Träna avslutsteknik i matchlika övningar med passiv och aktiv motståndare. Vrist och insidan är prio, men introducera även volley.

Målvaktsträning: Spelare med Intresse erbjuds målvaktsträning 30 minuter vissa pass.

Anfallsspel 10-12 år

Spelarna skall lära sig:

Utmana 1v1 Passningsspel Skapa målchans 4S Avsluta på mål Uppbyggnadsspel

Fokuspunkter:

- 4S
- Uppbyggnadsspel
- Passningsspel

Speluppbyggnad: Vi tränar systematiskt på att spela oss ur 1: a press från motståndare, uppmuntra hela tiden till detta, även om vi tappar boll i början. Vi jobbar nu med några spelmönster i uppbyggnadsfasen från målvakt (Play out from back) och att med tålamod spela possession tills vi flyttat motståndare dit vi vill.

Grundförutsättningar i anfallsspel, 4S: speldjup, spelbredd, spelavstånd och spelbarhet skall tränas ofta. Spelarna skall kunna uppfylla samtliga dessa i spelet innan övergång till nästa nivå. Passningsspelet är grunden i vårt sätt att spela fotboll. En mycket stor del av träningen skall bestå av utvecklingen av passningsspel. Hitta passningslinjer, flytta boll snabbt på yta. Framför allt försöker vi spela boll efter backen när vi kan och i luften, när vi måste.

Skapa målchans: Uppmuntra spelarna till att utmana, dribbla, finta för att skapa målchans eller samverka med närmaste spelare med väggspel för att hamna i avslutslägen. Spelarna skall även få utbildning i olika anfallsmetoder, ex: väggspel, spelvändning, avledande löpning.

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

Försvarsspel 10-12 år

Spelarna skall lära sig:

Press Markering Försvarssida Försvarsmetoder Hålla ihop boxen

Fokuspunkter:

- Press
- Försvarssida
- Markering

Återerövring av boll: Träna spelarna att pressa bollhållare med hög intensitet. Och med rätt avstånd och kroppsposition, träna både mot rättvänd och felvänd bollhållare. Spelarna skall lära sig att ligga på rätt försvarssida, vid bolltapp Träna spelare att markera motståndare i farliga ytor. Gå igenom understöd till pressande spelare.

Förhindra speluppbyggnad: Vi ska veta hur vi formaterar oss i försvarsspel med utgångspunkt från vårt spelsätt 1-2-3-1. Att hålla ihop lagdelarna och göra det trångt för motståndare med våra kollektiva försvarsmetoder: uppflyttning, centrering, överflyttning och retirering i slutfasen av denna nivå.

Förhindra målchans och avslut: Fortsätt utveckla spelarnas individuella försvarsspel och introducera försvarsspel i grupp, press, täckning, understöd och markering. förhindra motståndare att komma till avslut, eller inlägg, träna både att blockera skott och inlägg från olika vinklar.

Fysisk träning 10-12 år

Spelarna skall lära sig:

Kroppskontroll Snabbhet Balans Rörlighet Bålstabilitet Knäkontroll

Fokuspunkter:

- Koordination
- Balans
- Rörlighet

Kroppskontroll: Vi jobbar med att träna spelarnas koordinerade rörelser genom att stimulera motoriken. Detta kan göras med bollen, käppar, häckar, stege eller egna kroppen. Öka svårighetsgraden, när spelare har automatiserat rörelsen.

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.

Knäkontroll: skall vara en del av träningen, ex 5-10 minuter innan ordinarie träning.

Snabbhet: Reaktionssnabbhet genom lek och tävling.

Rörlighet: Påbörja dynamisk stretching med spelarna. Enkla övningar som sätts in som standard i uppvärmning.

Bålstabilitet: Genomför ett program på 2–4 övningar i bålstabilitet under 5–10 minuter efter träning. (12 år)

Mental träning 10-12 år

Spelarna skall vägledas att:

Kommunicera Självförtroende och motivation Tillhörighet i gruppen

Jämföra med sig själv Uppleva egen kompetens Jaget i Laget

Kommunikation: Vägleda och uppmuntra lagkamrater på ett positivt sätt. Lyssnar aktivt på ledare och lagkamrater. Har ett positivt kroppsspråk.

Självförtroende och motivation: Ger inte upp, vill kunna påverka det som händer direkt, även om man missat mål eller tappat boll. Gör det man är bra på oavsett ställning i match, eller hur övriga lagkamrater agerar.

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 ofta.

Jaget i laget: Spelare turas om att hjälpa till med material, hälsar på alla vid träning och match, positivt kroppsspråk, ser till att alla är med i gruppen, ingen känner sig utanför.