

BÖRJE SK SPELARUTBILDNING



Inledning

1. **Skapa en positiv miljö:** Skapa en positiv och stödjande miljö där barnen känner sig trygga att utforska och lära sig fotboll. Fokus ska ligga på glädjen av att spela snarare än på prestation och resultat.
2. **Positiv förstärkning:** Ge kontinuerlig positiv feedback och uppmuntran till barnen för deras ansträngningar och framsteg. Detta hjälper till att bygga deras självförtroende och motivation för att fortsätta utvecklas som fotbollsspelare och människor
3. **Grundläggande teknik:** Fokusera på att utveckla barnens grundläggande tekniska färdigheter såsom passning, mottagning, dribbling och skott. Träna med båda fötterna för att bygga en stark grund för deras spel.
4. **Mångsidighet:** Låt barnen prova olika positioner och roller på planen. Detta hjälper dem att förstå spelets alla aspekter och utveckla en bredare fotbollsforståelse.
5. **Spelintelligens:** Främja spelarnas spelförståelse och taktiska förmågor genom att diskutera grundläggande taktik som positionering, anfallsspel och försvarsspel. Använd enklare taktiska övningar som är anpassade efter barnens ålder och nivå.
6. **Fysisk utveckling:** Inkludera fysisk träning som förbättrar barnens kondition, koordination, snabbhet och styrka. Fysisk aktivitet är viktigt för deras allmänna hälsa och deras förmåga att prestera på planen.
7. **Respekt och fair play:** Lär barnen om vikten av respekt gentemot medspelare, motståndare, tränare och domare. Främja fair play och sportsligt beteende.

Sammanfattningsvis handlar det om att skapa en positiv, rolig och lärorik miljö där de kan utveckla sina färdigheter, spelförståelse och personliga egenskaper. Genom att fokusera på en helhetssyn på deras utveckling och att anpassa träning och aktiviteter efter deras ålder och nivå kan vi hjälpa dem att bygga en bra grund för deras fortsatta fotbollsspelande.

Det är fullt möjligt att ha både bredd och spets i våran verksamhet. Det betyder att du som tränare förstår att vissa spelare är längre fram i utvecklingen tekniskt, fysiskt eller mentalt och därför behöver en ny och svårare utmaning på samma sätt som vi har en breddverksamhet för att kunna ge spelarna som tar längre tid på sig att utvecklas möjlighet att göra det i sin takt och på sina villkor. Alla spelare behöver ges möjlighet att utvecklas och stimuleras oavsett nivå.

Inte bredd eller spets, bredd och spets!

Fotbollsspelare lär sig att spela fotboll genom att spela fotboll

Så här tränar vi:

Fokus på grundläggande färdigheter: Lagg stor vikt vid att lära barnen grundläggande fotbollsfärdigheter som passning, mottagning, dribbling, skott och bollkontroll. Dessa grundläggande färdigheter utgör grunden för deras fortsatta utveckling som fotbollsspelare. Uppvärmning bör alltid vara med varsin boll, eller två spelare och en boll. Exempel på övningar kan vara slalombana (använd båda fötter, in och utsida). Även två spelare och en boll med olika passningsövningar, breddsidan, volley osv.

Låt dem spela: Ge barnen möjlighet att spela så mycket fotboll som möjligt genom **smålagsspel** och matchliknande situationer. Det ger dem möjlighet att tillämpa de färdigheter de har lärt sig i en verklig spelsituation och att utveckla sin spelförståelse. Spel ska vara den största andelen av träningen (**minst 50% av träningstiden**) och ju färre spelare i varje lag desto mer delaktighet och bollkontakt skapar vi för varje spelare. Liten spelyta och 3-4 spelare i varje lag och alternera matchspel och possession. Ni kan även utmana spelarna genom att lägga till olika förutsättningar. Exempelvis antal touch per spelare, antal passningar innan laget får göra mål, bara passa med "fel" fot, eller att ni lägger till en joker. Joker betyder att man har en spelare som alltid tillhör laget som har bollen, dvs laget med bollen är alltid en eller två spelare mer.

Stationsträning: Om möjligt dela in träningen i olika stationer där spelarna roterar mellan olika övningar som fokuserar på olika aspekter av spelet, såsom bollkontroll, passning, dribbling och skott. På så sätt kan fler spelare vara aktiva och få möjlighet att träna på olika färdigheter. Exempelvis kan en grupp spela smålagsspel och den andra gruppen passningsövning och så byter man övning med varandra exempelvis var 15:e minut.

Fokus på laganda och samarbete: Betona vikten av lagarbete och samarbete genom att uppmuntra barnen att stödja varandra på och utanför planen. Lär dem att respektera sina lagkamrater och att arbeta tillsammans för att uppnå gemensamma mål. Uppmuntra kommunikation på planen och att dom hjälper varandra.

Taktik: När barnen blir lite äldre börjar vi lära ut spelsystem, taktik och exempel på hur spelare ska agera på olika positioner, försvarsspel, anfallsspel, spelavstånd, överlappning, spela snett inåt bakåt osv.

Vän med bollen

Det som kännetecknar inriktningen av vår spelarutbildning är **fokus på mycket bollkontakt** redan från tidig ålder och upp till vår junior/seniorverksamhet.

Våra spelare ska lära sig att:

1. Hantera bollen med båda fötterna med insida och utsida av foten
2. Göra riktningsförändringar med bollen med båda fötterna
3. Göra bra mottagningar
4. Passa bollen med båda fötterna (stillastående och i rörelse)
5. Skjuta bollen med båda fötterna (Stillastående och i rörelse)

För att främja mycket bollkontakt så undvik övningar med mycket kötid för barnen. Välj övningar som ger mycket delaktighet och många bolltouch i rörelse.

Så många som möjligt, så länge som möjligt