Spelarutvecklingsplan Eskilstuna City FK – P15 – Våren 2022

Syfte med verksamheten

Eskilstuna City FK P15-lag (P15-laget) syftar till att ge varje barn möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Verksamheten ska erbjuda alla möjligheter att vara med utifrån sitt eget intresse och sin egen vilja.

För att konkretisera syftet har tränarna för P15-laget tagit fram en spelarutvecklingsplan. Syftet med planen är att metodiskt och långsiktigt arbeta med att skapa en stimulerande och utvecklande träningsmiljö för såväl individ som kollektiv. Spelarutvecklingsplanen bygger på styrdokument som Svenska fotbollsförbundet och Eskilstuna City FK har tagit fram och ska ses som ett stöd för att planera, genomföra och utvärdera träning på både kort och lång sikt.

Fotbollsträning för barn i åldern 6–9 år

Svenska fotbollsförbundets har tagit fram en nivåindelning för barn- och ungdomsfotboll i fyra nivåer, från 6 till 19 år. Syftet med indelningen är att tydliggöra vilka individuella och kollektiva färdigheter som bör tränas på i respektive nivå – detta för att den träning som ges är adekvat utifrån barnets fysiska och psykosociala mognad. Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder.

Den första nivån hanterar åldrarna 6–9 år. Barn mellan 6–9 år beskrivs ha stor fantasi, är egocentriska, vill vara i centrum, har svårt att lyssna på instruktioner, kan oftast bara fokusera på en sak, mår bra av rutiner, har en begränsad förmåga att analysera, behöver positiv feedback och deltar i fotboll för att det är roligt. Utifrån det betonar forskningen lekens betydelse för utveckling av spelförståelse och individuella beslutsfattandet på planen. Det betyder att ett barn som leker kommer att ha lättare att ta till sig träningen. Därför ska träningen för P15-laget karaktäriseras av att träningen ska vara lekfull och allsidig vilket innebär att:

* Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt
* Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion
* Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod
* Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll

För den första nivån understryker Svenska fotbollsförbundet att träningen främst bör fokusera på tre kollektiva färdigheter:

* *Lagspel*. Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.
* *Djupledsspel*. Sträva efter att spela framåt i djupled.
* *Pressa bollhållaren.* Pressa med närmsta spelare.

De individuella färdigheterna som främst bör tränas i åldern 6-9 år är enligt Svenska fotbollsförbundet:

* *Speluppfattning och perception*. Lyft blicken och se spelet.
* *Driv framåt*. Driv bollen framåt om det finns yta.
* *Beslutsam 1 mot 1*. Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.
* *Avsluta*. Skjut när det finns möjlighet.
* *Skydda målet.* Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.
* *Skydda bollen*. Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.
* *Igångsättning.* Lugn igångsättning.

Fokusområden - Våren 2022 (**vad** ska tränas)

Utifrån de av Svenska fotbollsförbundet föreslagna färdigheter har P15 under våren bestämt att fokusera träningen på följande områden.

Kollektiva färdigheter:

* *Lagspel*. Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.
* *Djupledsspel*. Sträva efter att spela framåt i djupled.

Individuella färdigheter:

* *Speluppfattning och perception*. Lyft blicken och se spelet.
* *Driv framåt*. Driv bollen framåt om det finns yta.
* *Beslutsam 1 mot 1*. Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

Format för träning (**hur** ska det tränas)

För barn i åldrarna 6–9 år är rutiner viktigt då de skapar en trygghet. Därför har P15-laget som ambition att upplägget för varje träning ska utgå från en bestämd struktur. Det syftar till att barnen ska känna igen upplägget, men det ger även stöd till ledarna när de ska planera enskilda träningar. Varje träningspass ska bestå av följande fyra delar:

* Uppvärmning
* Övning
* Spel
* Lek/Avslutning

Varje del av träningen (bortsett från leken/avslutningen) syftar till att träna på de kollektiva och individuella färdigheterna som beslutas ovan.

Tränarna för P15 laget ansvarar gemensamt för att ta fram övningar och instruktioner för att träna de utvalda fokusområdena. Vid planeringen av träning är det viktigt att träningen karaktäriseras av:

* Korta samlingar
* Variation
* Enkla övningar
* Små ytor
* Få spelare per lag/grupp
* Hög aktivitet och många bollkontakter
* Korta arbetsperioder

Tränarnas ledarstil ska utmärkas av:

* Ge positiv feedback och uppmuntran
* Ge utrymme för barnens fantasi
* Få och tydliga anvisningar
* Använd frågeteknik
* Ge uppmärksamhet till alla

Uppföljning och utvärdering

Vid vårsäsongens slut följer tränarna för P15-laget upp vårsäsongen och utvärderar vad som har fungerat bra, vad som har fungerat mindre bra samt fattar beslut fokusområden inför höstsäsongen.