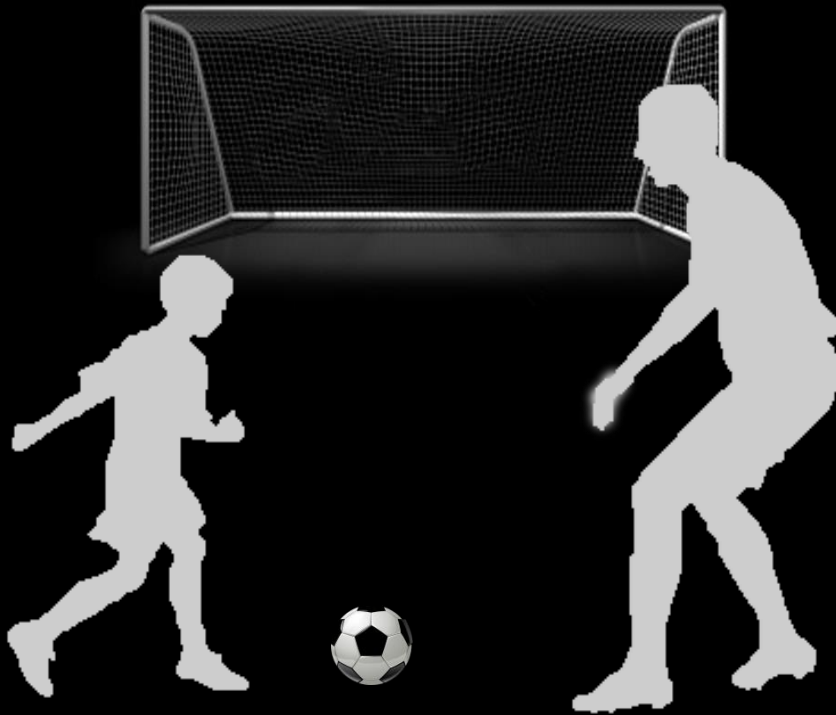




SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR



Vi är en Förening- Vi är en Familj- Vi är ett Hem



SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR



9-12 år

Fortsätta att följa Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer. Följa SvFF:s spelarutbildningsplan. Men addera teknik och spel övningar från Coerver och Funino!

Lära för att Träna

- ”Den gyllene åldern för motorisk inlärning”.
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.



SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

Planering inför Träning

Tid:

- ⦿ Träningens längd
- ⦿ Tid per övning
- ⦿ Korta samlingar, pauser och köer
- ⦿ Snabba förflyttningar mellan övningarna

Yta:

- ⦿ Yta för träningen och övningarna
- ⦿ Strategi för att plocka fram

Antal:

- ⦿ Spelare/ Ledare
- ⦿ 4-10 spelare per ledare
- ⦿ Spelare i övningarna
- ⦿ Förbered lag och gruppindelning

Material:

- ⦿ Vad behövs
- ⦿ En boll per spelare
- ⦿ Strategi för att plocka bort





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

Arbetsmodellen



Vad ska tränas? (målet)

Ge tydlig information om momentet som ska tränas (exempel bredsidespassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.



Varför ska detta moment tränas? (syftet)

Det gäller att övertyga spelarna om att denna kunskap gör dem till bättre spelare och ett bättre lag. Motivera spelarna.



Hur ska spelarna lära sig momentet?

Instruktioner ges över hur momentet ska utföras. Här lär vi ut dessa instruktioner och då använder vi metoderna:
VISA – FÖRKLARA – VISA
eller
VISA – PRÖVA – FÖRKLARA
Vilken metod som används beror på vad vi ska instruera i.





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

Arbetsmodellen



Öva sedan på momentet och instruktionerna med hjälp av en passande övning.

Det är här själva inläringen sker och spelarna ska få återkoppling på hur de klarar att utföra de instruktioner de fått tidigare. Mest tid ska givetvis läggas här.

Ge också nedanstående förutsättningar till övningen:

- organisation – var på planen sker övningen, antal spelare, etc.
- anvisningar – hur övningen ska gå till, A passar till B, osv.

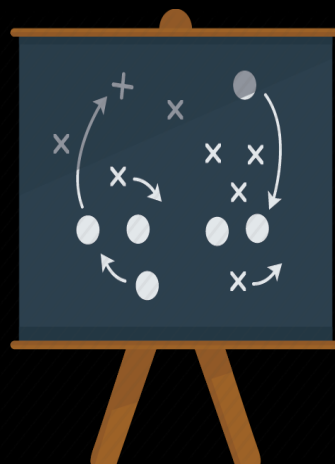
Ge tydlig information om momentet som ska tränas (exempel bredsidespassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.



Sammanfatta

avslutningsvis intrycken från träningen.

Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett. Beskriv till sist hur ni ska gå vidare med att träna momentet.





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

Grundförutsättningar Anfallspel

Spelbredd- Att göra spelytan så bred som möjligt

Spelavstånd- Att hålla lämpligt avstånd till bollhållare (situationsanpassat)

Speldjup- Att göra spelytan så lång som möjligt

Spelbar- Att utifrån utgångsposition göra sig spelbar (rörelse)

Grundförutsättningar Försvarspel

1-Täckning- Innebär att man bevakar de ytor som är attraktiva för motståndarna samt att man har beredskap för:

- Att bryta passning
- Att ge understöd
- Att inleda markera

2- Markering- Är att ta position mellan motståndaren och det egna målet för att man ska kunna:

- Bryta passning framför motståndaren
- Hålla motståndaren felvänd

4- Understöd- Är täckning till spelaren som pressar motståndarnas bollhållare för att:

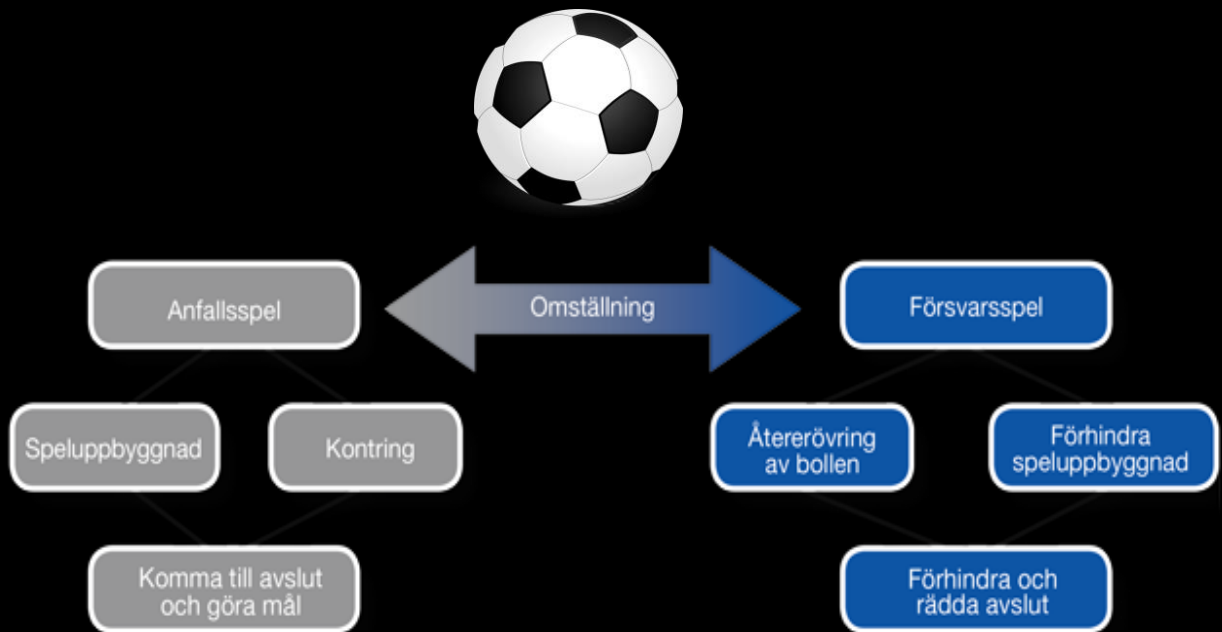
- Man skall kunna ingripa om den pressande spelaren blir överspelad

3- Press- Skall alltid vara den spelare som är närmast motståndarnas bollhållare och avser:

- Vinna boll
- Förhindra passning framåt
- Vinna tid åt egna laget
- Styra åt annat håll

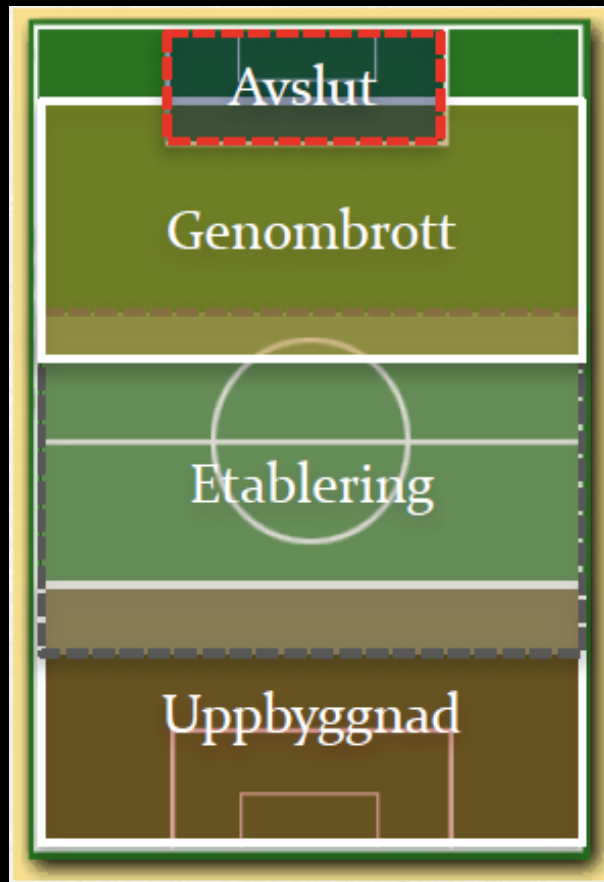


SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR



Anfallsspel – 4 olika faser

Uppbyggnad

- Enkelhet
- Låg risk eller ingen risk i passningarna
- Tålamod tills dess att man kan spela framåt

Etablering

- Rörelse/rotation i etableringsfasen med syfte att få rättvända spelare som kan spela framåt

Genombrott

- Passningar "genom", över eller bakom motståndarnas backlinje
- Löpningar "genom" eller bakom motståndarnas backlinje

Avslut



SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

Formation: 2-3-1



NIVÅ 2 -
Lära att Träna



EMPATI
RESPEKT
TÅLAMOD
SAMARBETE
MÅLMEDVETEN





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR



NIVÅ 2 – Lära för att Träna

Tränarstil

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Fysisk Utveckling

- Lugn tillväxtperiod
- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal
- Förändringar av kroppsformen sker.
- Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt
- Gyllene ålder för koordinationsinlärning, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå
- Förbättrad finmotorik
- Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt
-

Psykosocial Utveckling

- Kort uppfattningsförmåga
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt
- Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)
- Börjar förstå sociala roller
- Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande svag
- Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare
- Imiterar idrottsidoler
- Stort behov av beröm och positiv feedback
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt



SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR



NIVÅ 2 – Lära för att Träna

Tränarstil

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Veckoplanering

Antal tränningar vecka /	Träning 1	Träning 2	Match
Vad träna	Anfallspel - Uppbyggnad - Skapa målchans och avsluta	Anfallspel Försvarsspel	Anfallspel Försvarsspel
Vad träna fysik	Rörlighet Koordination Snabbhet Styrka	Koordination Snabbhet	Anfallspel Försvarsspel

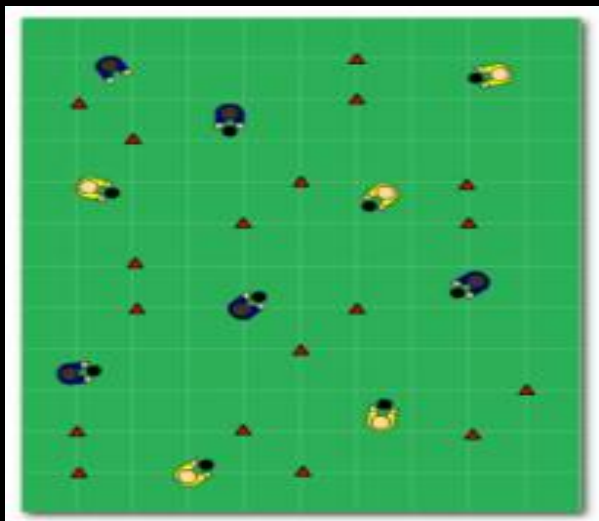


SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

Träningspass 1
75 min

Skapa
målchans

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

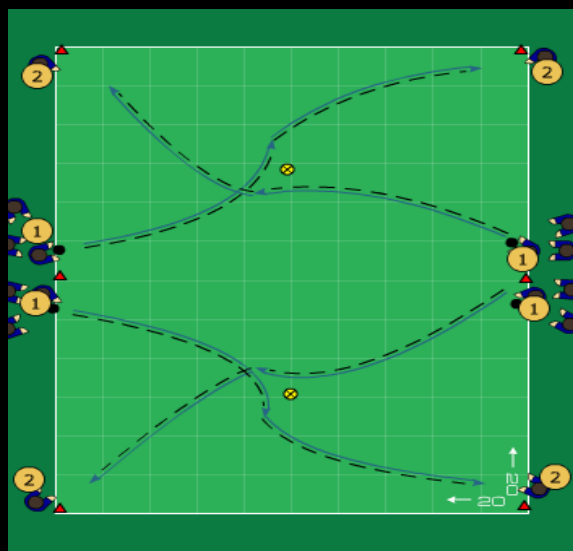
Träningspass 2
75 min

Passningsspel

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

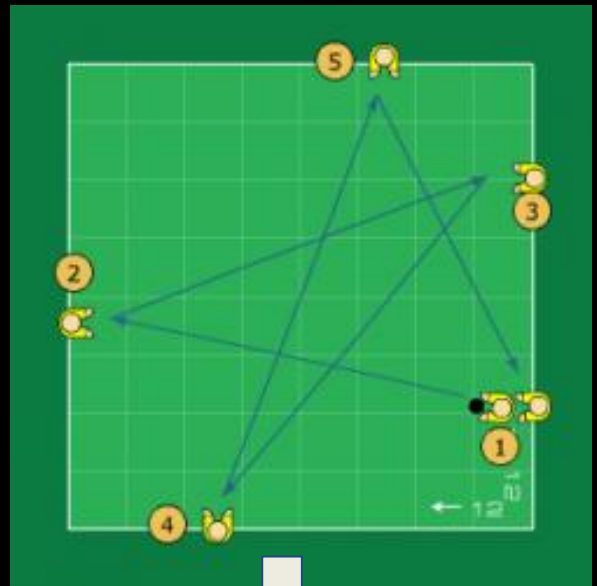
Träningspass 3
75 min

Uppbyggnad/
Mottagning

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

Träningspass 4
75 min

Återerövra

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR

Träningspass 5
75 min

Skapa
målchans

Uppvärmning
15 min



Huvuddel 1
15 min



Avslutning
15 min



Huvuddel 2
30 min





SPELARUTBILDNING 9-12 ÅR



NIVÅ 2 – Lära för att Träna

Tränarstil

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Färdigheter som spelare efter Nivå 2

- Driva
- Vända
- Skjuta
- Utmana, finta, och dribbla
- Försvarsida
- Pressa
- Fånga bollen
- Kasta sig
- Kasta ut bollen
- Skjuta ut bollen i volley

- Passning kort
- Mottagning
- Markera
- Upphopp
- Förflytta sig

Färdigheter som lag efter Nivå 2

- Väggspele
- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Uppflyttning