

MålGång

Tränings Policy för ungdomsfotbollen i Målsryds IF & Gånghesters SK

Som spelare i GSK/MIF

- Så ger vi alltid vårt yttersta på träningar och matcher.
- Stöttar vi alltid alla i laget och hjälper till så att alla trivs.
- Följer vi gärna övriga lag och stöttar dem på ett positivt sätt.
- Visar vi respekt och hänsyns gentemot domare, motståndare, funktionärer, föräldrar och åskådare.
- Uppför vi oss alltid som en god representant för GSK/MIF och är stolta att vara en del av föreningen.
- Tar vi avstånd från mobbning, rasism, droger och dopning
- Respekterar vi de regler som finns inom klubben och vårdar föreningarnas gemensamma anläggningar.
- Så följer vi alltid fotbollens regler och uppför oss på ett sportsligt sätt.
- Så hjälper vi till att vårda våra planer, omklädningsrum och lagets egna material på bästa sätt så vi alla trivs.
- Ska vi känna till vad MålGång innebär och står för.
- Ska de äldre spelarna var förebilder för de yngre och vid önskemål närvara vid träningar som ett stöd för de yngre.

Fotbollskolan 5-6 år

Huvudmål

- Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse
- Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Delmål

- Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap

Tillvägagångssätt

- Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.
- Lekträning.
- Glädje värderas före prestation
- Att prata med spelarna ofta.
- Bollövningar ensam eller två och två
- Smålagsspel

Träningar

- Ett tillfälle i veckan under utomhussäsongen. Start i maj
- Inomhus en gång i veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer

Prioritering

- Lek med boll, det ska vara roligt med fotboll.

Träningsmoment

- Löpa med boll
- Passa bollen
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Få göra mål

Flickor och Pojkar 7- 8 år

Huvudmål

- Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse
- Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Delmål

- Att utveckla individen tekniskt efter sina egna förutsättningar.
- Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Tillvägagångssätt

- Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.
- Lekträning.
- Att sätta spelaren i centrum.
- Glädje värderas före prestation
- Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.
- Att prata med spelarna ofta.
- Bollövningar ensam eller två och två
- Smålagsspel

Prioritering

- Lek med boll, det ska vara roligt med fotboll.

Träningar

- Ett tillfälle i veckan under utomhussäsongen. Start maj
- Inomhus en gång i veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer

Träningsmoment

- Löpa med boll
- Passa bollen
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Få göra mål

Matcher (sammandrag)

- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
- Spelaren ska få spela på olika platser i laget
- Alla som tränar ska få vara med
- Alla som är uttagna till match ska spela.

Övrigt

- Regler (grunder)

Flickor och Pojkar 9-10 år

Huvudmål

- Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse
- Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Delmål

- Att utveckla individen tekniskt efter sina egna förutsättningar.
- Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap
- Att utbilda spelaren i Fair Play

Prioritering

- Mycket lek med boll och teknik träning

Tillvägagångssätt

- Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.
- Att sätta spelaren i centrum.
- Spelaren måste få friheten att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Glädje värderas före prestation och resultat.
- Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.
- Att prata med spelarna ofta.
- Bollövningar ensam eller två och två
- Smålagsspel

Träningar

- 2 pass i veckan under utomhussäsongen.
- Inomhus 1 till 2 ggr / veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer
- Uppmuntra till spontanfotboll

Träningsmoment

- Löpa med boll
- Passa bollen
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Passningsspel
- Finter

Teknik

- Bollmottagning med fötterna
- Skott enkla varianter
- Nicka stående
- Inkast

Anfallsspel

- Passningsskugga

Försvarsspel

- Försvarssida

Hur

- Bollövningar ensam eller två och två
- Smålagsspel
- Lekar & Stafetter

Matcher

- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
- Spelaren ska få spela på olika platser i laget
- Alla som tränar ska få vara med
- Resultatprat undviks.

Sommar och vintercuper

- BUA inomhus cuper
- Toarps Cup (inomhus)
- SAIF Sommar cup

Övrigt

- Viktigt att man lägger sig i rätt serie
- Resultatfixering bör tonas ner hos ledare och föräldrar.
- Alla barn som vill ska få vara med.
- Regel genomgång med domare.

Flickor och Pojkar 11-12 år

Huvudmål

- Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt
- Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.
- Att utveckla och utbilda varje individ i fotboll för att ge möjlighet till en berikad hobby och ett fotbollsspelande under längre tid.

Delmål

- Att utveckla individen tekniskt efter sina egna förutsättningar.
- Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap
- Att utbilda spelaren i Fair Play

Prioritering

- Teknikträning

Tillvägagångssätt

- Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.
- Att sätta spelaren i centrum.
- Spelaren måste få friheten att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Glädje värderas före prestation och resultat.
- Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.
- Att prata med spelarna ofta.
- Bollövningar ensam eller två och två
- Smålagsspel

Träningar

- 2 pass i veckan under utomhussäsongen.
- Inomhus 2 ggr / veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer
- Uppmuntra till spontanfotboll

Träningsmoment

- Passningsspel
- Längre vristpass
- Finter
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändringar
- Bollmottagning - även lår och bröst
- Skott- nu även i fart och på volley
- Nicka med precision och kraft

Anfallsspel

- Passningsskugga
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Väggspele

Försvarsspel

- Försvarssida
- Markering

Hur

- Smålagsspel
- Spelövningar
- Spelmoment
- Bollekar
- Speciell målvaktsträning

Matcher

- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
- Spelaren ska få spela på olika platser i laget
- Alla som tränar ska få vara med

Sommar och vintercuper

- BUA inomhus cuper
- Toarps Cup (inomhus)
- SAIF Sommar cup

Övrigt

- Viktigt att man lägger sig i rätt serie
- Resultatfixering bör tonas ner hos ledare och föräldrar.
- Alla barn som vill ska få vara med.
- Regel genomgång med domare.

Flickor och Pojkar 13-14 år

Huvudmål

- Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt
- Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.
- Att utveckla och utbilda varje individ i fotboll för att ge möjlighet till en berikad hobby och ett fotbollsspelande under längre tid.

Delmål

- Att utveckla individen tekniskt efter sina egna förutsättningar.
- Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap
- Att utbilda spelaren i etik, moral, sunt förnuft och Fair Play.

Prioritering

- Teknik träning, anfallsspel, försvarsspel, spelförståelse.

Tillvägagångssätt

- Att sätta spelaren i centrum.
- Spelaren måste få friheten att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Utvecklingsorienterad träning med inriktning på teknik och spelförståelse.
- Att använda matcher som ett utbildningstillfälle.
- Utveckling och prestation värderas före resultat.
- Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.
- Att utbilda spelaren om fotboll och sig själv.

Träningar

- 2-3 pass i veckan under utomhussäsongen.
- Inomhus 2 ggr / veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer
- Uppmuntra till spontanfotboll

Träningsmoment

- Passningsspel
- Längre vristpass
- Finter
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändringar
- Bollmottagning - även lår och bröst
- Skott- nu även i fart och på volley
- Nicka med precision och kraft

Fortsatt utveckling på tidigare moment kompletteras med:

- Crossbollar
- Finter, träna in ytterligare några finter
- Nickträning, nu med upphopp

Anfallsspel

- Passningsskugga
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Väggspele

Fortsätta utveckla på tidigare moment kompletteras med:

- Tillbakaspel- understöd
- Spel på markerad spelare
- Vända spelet, V-löpning
- Överlämning, överlappning
- Inlägg (grunder)

Försvarsspel

- Försvarssida
- Markering

Fortsätta utveckla på tidigare moment kompletteras med:

- Press, understöd
- Täckning, överflyttning
- Prova kombinationsmarkering och zonmarkering

Hur

- Smålagsspel
- Spelövningar
- Spelmoment
- Helplansspel
- Spel med tillslags begränsning
- Speciell målvaktsträning

Matcher

- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
- Spelaren ska få spela på olika platser i laget
- Alla som tränar ska få vara med

Sommar och vintercuper

- Ett lag i DM. Bästa laget spelar
- BUA inomhus cuper
- Toarps Cup (inomhus)
- Man kan anmäla sig till fler cupper, där man själva står för kostnaderna.

Övrigt

- Viktigt att man lägger sig i rätt serie
- Inför "knäkontroll" extra viktigt för flicklagen
- De som vill kan nu börja anmäla sig till föreningens domarutbildningar.
- Ungdomsansvarig och tränare samarbetar om vilka spelare som ska anmälas till zonläger, bidrag kan sökas.
- Enkla stretchövningar läggs in efter träningar och matcher

Flickor och Pojkar 15-17 år

Huvudmål

- Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt
- Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.
- Att utveckla och utbilda varje individ i fotboll för en fotbollskarriär på lång sikt.

Delmål

- Att utveckla individen tekniskt och taktiskt efter sina egna förutsättningar
- Att utbilda spelaren i etik, moral, sunt förnuft och Fair Play.
- Att underlätta steget till juniorfotbollen.
- Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Prioritering

- Teknikträning, anfallsspel, spelförståelse, försvarsspel.

Tillvägagångssätt

- Att sätta spelaren i centrum.
- Spelaren måste få friheten att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Utvecklingsorienterad träning med inriktning på teknik och spelförståelse.
- Att använda matcher som ett utbildningstillfälle.
- Utveckling och prestation värderas före resultat.
- Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.
- Att utbilda spelaren om fotboll och sig själv.
- Att träna ofta under bra ledning.
- Att utbilda spelaren i taktik, fysiologi och prestationspsykologi.

Träningar

- 2-3 pass i veckan under utomhussäsongen.
- Inomhus 2 ggr / veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer
- Uppmuntra till spontanfotboll

Träningsmoment

- Passningsspel
- Längre vristpass
- Finter
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändringar
- Bollmottagning - även lår och bröst
- Skott- nu även i fart och på volley
- Nicka med precision och kraft
- Crossbollar
- Finter, träna in ytterligare några finter
- Nickträning, nu med upphopp

Fortsatt utveckling på tidigare moment kompletteras med:

- Individuell funktionell tekniskträning.
- Distansskott.

Anfallsspel

- Passningsskugga
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Väggspele
- Tillbakaspel- understöd
- Spel på markerad spelare
- Vända spelet, V-löpning
- Överlämning, överlappning
- Inlägg (grunder)

Fortsätta utveckla på tidigare moment kompletteras med:

- Uppspel, långa och korta
- Löpvägar, skapa yta, andra våg fasta situationer

Försvvarsspel

- Försvvarssida
- Markering
- Press, understöd
- Täckning, överflyttning
- Prova kombinationsmarkering och zonmarkering

Fortsätta utveckla på tidigare moment kompletteras med:

- Avvakta/fördröja
- Organisation/disciplin
- Ge spelarna ordentlig utbildning på både zonspel och markeringsspel

Hur

- Smålagsspel
- Spelövningar
- Spelmoment
- Helplansspel
- Spel med tillslags begränsning
- Speciell målvaktsträning
- Styr spel
- Löpningar med och utan boll
- Intervaller

Matcher

- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
- Alla som tränar ska få vara med

Sommar och vintercuper

- Ett lag i DM. Bästa laget spelar
- BUA inomhus cuper
- Toarps Cup (inomhus)
- Man kan anmäla sig till fler cupper, där man själva står för kostnaderna.

Övrigt

- Viktigt att man lägger sig i rätt serie
- Inför "knäkontroll" extra viktigt för flicklagen
- De som vill kan nu börja anmäla sig till föreningens domarutbildningar.
- Ungdomsansvarig och tränare samarbetar om vilka spelare som ska anmälas till zonläger, bidrag kan sökas.
- Enkla stretchövningar läggs in efter träningar och matcher
- Spänst, snabbhet, styrkegymnastik och stretching
- Obligatorisk domarutbildningar.