



### Nivå 1 - Fotbollsglädje 6-9 år: Spelaren, individuellt spel

Barn i 6-9 årsåldern har svårt att förstå att andra kan ha ett bättre läge än de själva har och att man bör samarbeta inom laget. Därför karaktäriseras den här perioden av mycket individuellt spel.

Träningen på den här nivån bör vara positiv och framförallt rolig utifrån barnens perspektiv. Det är viktigt att verksamheten är allsidig och att barnen även deltar i andra idrotter. Aktiviteterna bör inriktas på att utveckla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, snabbhet och styrka. Detta för att skapa en bra grund inför träning av fotbollens metoder och färdigheter.

Metoder & Färdigheter	Anfall- & Försvarsspel	Spelmoment	Teman
<b>Lagets metoder</b>	<b>Anfallspel</b>	Speluppbyggnad	Spelbarhet
			Spelavstånd
			Spelbredd
		Speldjup	
		Uppflyttning	
		Spelvändning	
	Djupledsspel		
	Överlappning		
	Kontring	Spelbarhet	
		Spelavstånd	
Speldjup			
Komma till avslut och göra mål	Uppflyttning		
	Djupledsspel		
	Överlappning		
	Korslöpning		
Försvarsspel	Förhindra speluppbyggnad	Motrörelse	
		Fasta situationer	
		Täckning	
	Återerövring av bollen	Understöd	
		Överflyttning	
		Centrering	
Förhindra och rädda avslut	Uppflyttning		
	Retirering		
	Täckning		
Understöd			

Kategori	Underkategori	Subkategori	Tema
<b>Spelarens färdigheter</b>	<b>Anfallspel</b>	Speluppbyggnad	Driva
			Vända
			Passa, kort
		Kontring	Passa, långt
			Ta emot bollen
			Utmana, finta och dribbla
	Komma till avslut och göra mål	Driva	
		Vända	
		Passa, kort	
		Passa, långt	
Försvarsspel	Förhindra speluppbyggnad	Ta emot bollen	
		Utmana, finta och dribbla	
		Skjuta	
	Återerövring av bollen	Nicka	
		Avledande rörelse	
		Försvarssida	
Förhindra och rädda avslut	Pressa		
	Markera		
	Försvarssida		
	Pressa		
	Förhindra och rädda avslut	Markera	
		Bryta	
		Tackla	
		Nicka	



## Exempel Träningsplanering en träningsvecka - Nivå 1

### Fotbollsglädje 6-9 år: Spelaren, individuellt spel

<u>Vecka</u>	<u>Tema</u>	<u>Metoder &amp; Färdigheter</u>	<u>Spelmoment</u>	<u>Övningar</u>
<b>Försäsong</b>				
12	Driva	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 3, 4, 5
13	Passning, kort	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	8, 9, 10, 14
14	Ta emot bollen	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 15, 17, 82
15	Utmåna, finta och dribbla	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	19, 20, 21, 83
16	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 26
17	Påsklov			
<b>Säsong</b>				
18	Skjuta	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	27, 29, 28, 65
19	Försvarssida	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad	44, 45, 65
20	Press	Spelarens färdigheter	Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad	32, 33, 34, 39
21	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	51, 52, 53, 65
22	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	65, 77, 79
23	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	51, 52, 53, 65
24	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	65, 77, 79
25	Rädda Avslut	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	110, 111, 112, 113, 114
26	Sommarlov			
27	Sommarlov			
28	Sommarlov			
29	Sommarlov			
30	Sommarlov			
31	Sommarlov			
32	Sommarlov			
33	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	51, 52, 53, 65
34	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	65, 77, 79
35	Spelbarhet	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	51, 52, 53, 65
36	Djupledsspel	Lagets metoder	Anfallsspel - Speluppbyggnad	65, 77, 79
37	Driva	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 3, 4, 5
38	Passning, kort	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	8, 9, 10, 14
39	Ta emot bollen	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	2, 15, 17, 82
40	Utmåna, finta och dribbla	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	19, 20, 21, 83
41	Vända	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Speluppbyggnad	22, 23, 24, 26
42	Skjuta	Spelarens färdigheter	Anfallsspel - Komma till avslut och göra mål	27, 29, 28, 65



## Riktlinjer - Nivå 1

### Fotbollsglädje 6-9 år: Spelaren, individuellt spel

#### Utmärkande för barn i nivån

Grovmotoriska rörelser är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga, sparka	Svårt att lyssna på längre instruktioner
Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad, t.ex. öga-fot koordination	Kan oftast bara fokusera på en sak
Stor fantasi	Har svårt att uppfatta händelser på längre avstånd
Liten förståelse för lagaktiviteter	Rutiner är trygghet
Egocentrisk, vill vara i centrum	Behöver positiv feedback

#### Tränarstil för nivån

Positiv feedback och uppmuntran	Uppmärksamhet till alla
Få och tydliga anvisningar	Ge utrymme för barnens fantasi
Använda frågeteknik	Uppmuntra till fotboll på fritiden

#### Träningsarna karaktäriseras av

Korta samlingar	Få spelare per grupp/tränare (<10) - stationsträning
Mycket spelträning	Hög aktivitet och många bollkontakter
Variation	Korta arbetsperioder
Enkla övningar	Varva med sociala övningar med lekfulla tävlingsinslag
Små ytor	Lekfullhet

#### Tränings- och matchintensitet

6-7 år 1 träning/vecka april-september	8-9 år 1-2 träningar/vecka mars-oktober
Målvaktsträning 2-3 ggr för alla	Målvaktsträning 2-3 ggr för alla
Värmdö Knatteliga 3mot3 spel för 7 åringar	2 endagscuper per säsong. Cuper i övrigt enligt utvecklingspolicyn
2-3 träningsmatcher för 6 åringar på hösten	10-15 matcher per spelare

#### Matchen

Enkla rutiner och genomgångar	Prova olika positioner
Jämna matcher	Låt spelarna lösa matchsituationer
Mycket speltid, få avbytare (3x2 spelare 3mot3 spel o två avbytare 5mot5)	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Alla spelar lika mycket	Fair play
"Spela som vi tränar" - match är ett lärotillfälle	

#### Spelfilosofi

##### Alla spelare är delaktiga i anfallspel och försvarsspel

\* Alla spelarna deltar i anfallsspel och försvarsspel

##### Vi spelar bollen till

###### varandra

med utkast/rulla ut bollen

\* Sträva efter att spela framåt till rättvänd spelare

\* Inspark(kast) ska gå framåt till medspelare

\* Håll bollen på plan så länge som möjligt och sparka inte ut den till hörna eller inkast i onödan

##### Vi tar tillbaka bollen

\* Ta bollen

##### Vi utmanar eller avslutar när det finns möjlighet

\* Driv bollen framåt om det finns yta

\* Skjut när det finns möjlighet

##### Vi utmanar eller avslutar när det finns möjlighet

\* Driv bollen framåt om det finns yta

\* Skjut när det finns möjlighet

#### Psykologi

Uppleva egen kompetens  
Känsla av att kunna påverka  
Tillhörighet i gruppen  
Göra sitt bästa  
Jämföra med sig själv  
Fatta egna beslut på planen  
Positiv feedback mellan spelarna  
Utöva egen kontroll  
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer  
Självmedvetenhet  
Självreglering

#### Fysiologi

##### Styrka

- viss del muskelbyggande styrketräning  
- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka  
- explosiv styrka  
- bålstabilitet  
- knäkontroll

##### Uthållighet

- aerob  
- anaerob

##### Snabbhet (i olika riktningar)

- reaktion  
- frekvens  
- acceleration

##### Rörlighet

- dynamisk

##### Koordination

- rytm o rumsorientering  
- öga-hand, öga-fot - koordination  
- hoppa och landa, springa o bromsa, kasta o fånga, rulla/åla/krypa