**HIK P06 2018**

**Viktigt**:

* Vi hälsar på alla barn när vi kommer och uppmuntrar barnen att hälsa på varandra
* Vi avslutar tillsammans och pratar om vad vi lärt oss och vad som varit kul. Kanske plockar upp några ”guldstjärnor” från träningen.
* Om det som ”sticker ut” under träningen, och stannar i minnet hos varje kille, är något positivt, ökar chanserna till utveckling
* Extra bra om hela träningen kan avslutas i positiv anda eftersom man oftast kommer ihåg det som hände sist på träningen.
* ALLA ledare är lika viktiga! Oavsett vem som leder övningen har alla ledare en funktion att fylla. Ju fler ögon som ser, bekräftar, instruerar och lyfter barnen desto bättre!
* Vi försöker förstärka ansträngningar och inte bara prestationer.
* Vi bryter övningar eller spel främst när vi ser något BRA och använder det i instruerande syfte.
* Vi strävar efter att ge alla barn lika mycket feedback, så som de behöver få den för att utvecklas optimalt.
* Under resp. temavecka försöker vi ha FOKUS på det aktuella temat i såväl övningar som smålagsspel. Helst även på helgens matcher (före och efter matchen)
* Så länge alla har kul, får många bollkontakter, känner sig delaktiga i spelet och blir sedda har träningen varit KANON oavsett om vi följer träningsplaneringen eller inte.
* På måndagar delar vi ibland in barnen i jämna grupper för att främja deras individuella utveckling, men på onsdagar och fredagar mixar vi alltid för att främja lagsammanhållningen.

**Vårens** **teman**:  
V. 17-18-  passningar, med- och mottagning  
V. 19-20 - försvarsspel  
V. 21-22 - speluppbyggnad  
V. 23-24 – man-man (utmana och försvara + avslut)

Träningarnas **uppbyggnad** i grova drag:

**MÅNDAGAR 17.30.19.30**

Kort samling med beskrivning av dagens träning

Uppvärmning – 10-15 min

Snabbhetsträning och hopp + styrketräning vid utegymmet – 15-25 min

Spel/spelliknande övning – 10-20 min

Temaövningar – 20-30 min

Spel – 15-20 min

Avslutning 5-10 min – om det är läge avsluta med en lek, nätrassel, straffar, etc

(vi kan även ha olika stationer med spel och övningar som grupperna rullar på om det upplägget passar bättre)

**ONSDAGAR 18.30-20.00**

Kort samling med beskrivning av dagens träning

Uppvärmning – 10-15 min

Spel/spelliknande övning – 10-20 min

Styrketräning på planen – 5-15 min

Spel – 30-45 min

Avslutning 5 min

**Förtydligande kring ”spel” på träningarna**

* I åldern 10-12 år rekommenderas 2-4 spelare/lag i smålagsspel
* ”7-manna-match” försöker vi använda sällan. Hellre färre på plan för allas utveckling
* Spel kan även vara att man har två mål på varje sida, att man driver bollen över mållinje eller räknar antalet passningar inom laget, etc.
* Vi **försöker** att ha veckans **tema** i fokus när vi ger feedback under spelet, men självklart kan vi även prata om andra delar i spelet.
* Vid spel med målvakter – uppmuntra till mycket avslut
* Ha gärna många bollar vid sidan och kasta in när en boll går ut för att undvika spelavbrott
* Hellre flera korta matcher i högt tempo med pauser emellan än en lång match som tappar i tempo pga trötthet

**FREDAGAR 17.00-18.30**

Lars har fria tyglar att utforma dessa träningar på bästa sätt...:) Många bollkontakter och teknikträning i fokus!!

**Uppvärmningar**:  
mån - löpskolning, knäkontroll/11+, koordination, dynamisk rörlighet (allt utan boll)

ons - bolldrill, teknikcirkel, kvadraten, etc. MÅNGA tillslag/spelare under uppvärmningen

fre – se ons

**Snabbhetsträning** = maxlöpningar i olika former under 3-8s med ca 1 min vila mellan. Kan göras i uppförsbacke för att stimulera styrka och i nedförsbacke för att stimulera frekvenssnabbhet

**Hopp** - maximal längd eller höjd på ett och två ben. Antingen med direkthopp eller kort vila mellan varje hopp. Ca 5-10 hopp per serie med ca 1 min vila mellan serierna

**Styrketräning** varje måndag och onsdag. Helst övningar som barnen klarar att utföra 10-15 repetitioner av som mest (med bra teknik). Uppmuntra barnen att slå sina egna ”rekord” i övningarna. Istället för att säga ett visst antal repetitioner kan man för enkelhetens skull låta dem köra en övning 20-30s (beroende på övning, dock ej längre tid) då de ska hinna så många repetitioner som möjligt (med bibehållen teknik). Om någon kunde gjort många fler reps efter 30 s var övningen för lätt och bör göras svårare nästa gång.

2-3 set a 20-30s/ övning räcker. 3-4 övningar innebär att ett sådant styrkeblock tar ca 4- 12 min

Försök ta med någon övning från varje kategori nedan:

Ben – Utfall (explosivt upp)/utfallshopp, enbens knäböj, knäböj med kompis på ryggen

Bröst/triceps - armhävningar (lättare på knä, jobbigare med klapp)

Ländrygg – Rygglyft i magliggande (kan göras tyngre genom att ex. hålla i en boll med utsträckta armar), ”Hitlers hund”

Magövningar – bensänkningar, ”fällkniv”, plankan (vid alla magövningar viktigt att undvika svank, istället ”dra in svansen” och spänna skinkorna)

Allmän styrka - brottning och andra kampövningar

Bra styrkeövningar vid utegymmet (övningar som flera kan göra samtidigt):

* ”rodd” vid dipsställningen/barren. Man hänger i stången och drar sig intill den. Raka ben = jobbigt. Böjda ben = lättare
* Armhävningar – Händerna högt för att göra det lättare. Fötterna högt för att göra det jobbigare
* Hängande benlyft – magövning där du hänger i lod och drar knäna upp mot bröstet. Jobbigare med raka ben…
* Benövning som ons – dvs enbens knäböj, etc.

--------------------------------------------------------------------------------------------------

**Hur spelar vi fotboll i HIK P06?**

**Övergripande** – Vi vill **göra varandra bra** på planen genom att peppa och stötta varandra och använda ett positivt kroppsspråk. Vi gör även varandra bra genom att hjälpa varandra i försvars- och anfallsspelet och ”spela på bästa fot”.

**Grunder för anfallsspel i någon slags prioriteringsordning:**

1. När vi har bollen är ALLA våra spelare anfallsspelare och förväntas vilja delta i det offensiva spelet.
2. Vi prioriterar ett passningsspel på marken med företrädelsevis korta passningar. Rätt spelavstånd är viktigt. Ej för nära och ej för långt bort från din medspelare.
3. Den spelare som är bäst spelbar och vill ha bollen ska få den, oavsett vem det är. Detta är mycket viktigare än resultatet i matchen.
4. Nu i 12-års åldern har såväl målvakter som vissa utespelare förmåga att även spela långa passningar, utsparkar och utkast, men detta får inte ta överhanden i spelet.
5. Bollhållaren bör alltid ha två tydliga spelalternativ. Detta kräver mycket rörelse utan boll.
6. Vi använder planens hela bredd och djup för att skapa oss mer tid med bollen.
7. Vi uppmuntrar våra spelare att utmana och komma förbi ”sin spelare”, men helst på offensiv planhalva. Ju närmare vårt egna mål, desto säkrare spel.
8. Den som gör sig spelbar bör även prata för att göra bollhållaren medveten om detta.
9. Vi hjälper även bollhållaren med snack såsom ”akta rygg” eller ”ensam”.
10. ”Speldjup” innebär ex. att en försvarsspelare backar längre ner för att kunna få mer tid på sig att ta emot och behandla en passning. Det innebär även att anfallaren längst fram söker sig högt upp för att hindra motståndarna att flytta upp sitt lag.
11. Vi strävar efter att vara ”rättvända”, dvs ha kroppen i riktning mot motståndarmålet.
12. Den som har en öppen yta framför sig driver bollen framåt så snabbt som möjligt.

**Grunder för försvarsspel i någon slags prioriteringsordning:**

1. När motståndaren har bollen är ALLA våra spelare försvarsspelare och förväntas vilja delta i det offensiva spelet.
2. Spelaren närmast bollhållaren sätter press på bollhållaren. Övriga spelare täcker ytor eller utför någon form av markeringsspel inom sin ”zon”.
3. Ju närmare ”din spelare” är spelet, desto tätare markering.
4. ”Försvarssida” är en nyckelterm som innebär att man som försvarare vill befinna sig mellan motståndaren och det egna målet.
5. Om bolllhållaren är felvänd eller har dålig kontroll på bollen sätter vi in hård press.
6. Om bollhållaren är rättvänd, har hög fart eller är mycket teknisk måste man ”falla”, dvs backa med snedställda och snabba fötter. Gärna styra motståndaren utåt kanten.
7. Vi vill gärna ha korta avstånd mellan och inom lagdelarna och krympa ytorna genom att centrera oss mot mitten.
8. Vid spel på höger sida av planen flyttar spelare på vänster sida in i mitten och vice versa.