

”Hjälpredan”

Ett dokument som finns för att underlätta arbetet för nya och gamla ungdomsledare i



Sista sidan i dokumentet är en
Spelarutbildningsmatris
som vi i ungdomsledargruppen valt att följa

Syftet med "hjälpredan" är att spelare, ledare och föräldrar i IF Örnens ska få en bättre överblick över hur vi i IF Örnens vill att fotbollsutbildningen ska bedrivas. Med en gemensam plan som grund så förenklas också arbetet för nya ledare och tränare som kommer till föreningen. Dokumentet kan användas vid säsongsplanering, månadsplanering, planering av träning samt förhållningssätt vid match.

Spelidé

Vi vill att IF Örnens barn & ungdomsfotboll ska innehålla en bra blandning av glädje, ambition och social gemenskap. På planen ska varje lag inom IF Örnens uppmuntras till att finna samarbeten, sträva efter individuell spelarutveckling och ge näring åt att utveckla laganda. Det är därför viktigt att vi som ledare och tränare uppmuntrar spelare att ta egna beslut, våga lyckas och hela tiden kämpa för laget.

Träning

Träningarna ska präglas av att vi spelar mycket fotboll. Mycket bollbehandling och tekniskt krävande moment kopplat till det funktionella som spelet kräver.

All träning ska ske i form av tema. Varje träning ska vara utformad så att ett visst tema genomsyrar passet. T ex passningar, skott, mottagningar eller utmana m.m. Under passet ska temat finnas som en röd tråd och det är alltid just det som vi instruerar i.

Match

Vi som ledare och tränare ska arbeta med att koppla arbetet i träning till höjdpunkten på veckan som är matchen. Varje match ska alltid ses som ett träningsstillfälle och en möjlighet till utveckling. Inom IF Örnens är ambitionen att alla inom barnfotbollen ska spela lika mycket, starta lika många matcher, spela på alla positioner och även ges möjlighet att vara målvakt. Vi eftersträvar att koppla veckans tematräningar till instruktionerna vi ger vid matchtillfället så att spelarna kan se sambandet och få en större förståelse. En röd tråd!

Isolerad träning/Funktionell träning

I den **isolerade** träningen tränar vi på ett specifikt moment. T ex driva bollen, utmana, nöta bredsidepassningar eller att skjuta vristskott. Momenten utförs 1 och 1 alternativt 2 och 2. Målet är att få många upprepningar och på så sätt ”nöta” tekniken. Denna metod är mycket bra och det är viktigt att tekniken utförs på rätt sätt så att spelarna inte ”nöter” in fel teknik. Denna metod är lämplig vid introduktion av nya tekniker.

Den **funktionella** är en direkt stegring av den isolerade träningen. Här tränas samma teknik som vi lärt oss i den isolerade träningen, fast i en matchlik miljö, med medspelare och/eller motståndare. T ex driva boll och utmana en motståndare. Denna typ av träning är mycket användbar när spelarna blivit bättre i det tekniska utförandet. Syftet är att även kunna hantera situationer som kan uppstå under match.

Spelare tränar ju alltid funktionellt varje gång vi har spel på träningen.

Prestation

IF Örnens förhållningssätt till ordet prestation är: att det alltid ska vara ett positivt laddat ord. Vi som ledare ska alltid uppmuntra, hylla och se prestationen som ett kvitto på att vår verksamhet är bra. Prestation ska däremot aldrig kopplas till vad serietabellen säger, 12 – 0 vinster eller andra mätbara parametrar. Det bör snarare ses som ett resultat av att vi arbetat med en tydlig idé under träning.

När vi pratar prestation i IF Örnen så är det alltid relaterat till utveckling. En prestation måste jämföras med något och vi väljer alltid att utgå från den enskilde individens utveckling. Vi tittar på vad den enskilde individen presterar i jämförelse med vilken nivå den är på.

Att toppa och matcha de ”bästa” spelarna i slutet av en match är inte utvecklande. Det är snarare demoraliserande för dem som inte får spela. Det skapar en klyfta bland spelare, ledare och föräldrar vilket är något som vi inom fotbollen vill motverka”.

Citat: Tommy Söderberg

Spelarutbildningsmatris IF Örnén 2012

Ålder	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Fysisk träning	Målvaktsträning
6-7 år	Lek & smålagsspel	Lek & smålagsspel	Lek & smålagsspel	Lek	Fånga bollen
8 år	Driva	Spel	Hindra mål	Uppvärmning/avslappning	Fånga bollen Fallteknik
9 år	Passning-insida/utsida Mottagning-insida/utsida	Grundf - Spelbar	Hindra mål	Rörlighet Intro. Koordination	Grepptechnik Fallteknik
10 år	Skott-Bredsida/vrist Finta/dribbla Utmana	Grundf - Spelavstånd	Hindra mål	Kost Intro. Löpteknik Koordination	Utkast Fotarbete Fallteknik
11 år	Mottagning/medtagning Nick-Grund Finta/dribbla-Div. finter	2 mot 1 – Väggspe 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Fria ytor	Försvarssida	Löpteknik Snabbhet Intro. Styrka	Utkast Fotarbete Fallteknik
12 år	Passning-Vrist/chip Skott-Hel-och halvvolley	Grundf – Spelbredd Passningsspel – spelvändning Speluppbyggnad – Rulla i backlinje	Individuell pressteknik	Styrka Snabbhet Rörlighet/Koordination	Positionsspel - skott Igångsättning - utkast
13 år	Vändning Mottagning-Lår/bröst Försvarskontakt	Grundf – Speldjup Avslut – skott Avslut – friläge Passningsspel – Rättvänd/felvänd	Grundf – Markering Markeringsförsvar man-man	Styrka Snabbhet Rörlighet/Koordination Intro. Uthållighet	Fallteknik - friläge Igångsättning - utspark
14 år	Bryta/Tackla Tillslag-precision Nick-fortsättning	2 mot 1 – överlappning Anfallsvapen – instick Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel - Trianglar	Grundf – Press &Understöd Markeringsförsvar Kombinationsförsvar	Styrka Snabbhet Rörlighet/Koordination Uthållighet	Höga bollar Upphoppsteknik Boxteknik Lobb
15-16 år	Repetera ovanstående tekniker.	Skapa yta – V- löpning Passningsspel – Värdera Passningsspel – 2- tillslag Speluppbyggnad – långa o korta uppspel Fasta situationer Omställningar – Försvar till anfall	Grundf – Press & Täckning Farliga ytor Fördröja Zonförsvar Centrering/överflyttning Omställningar – Anfall till försvar Lågt & högt försvarsspel	Styrka Snabbhet Rörlighet/Koordination Uthållighet	Positionsspel – anfall Positionsspel – försvar Fasta situationer Igångsättning – inspark Samarbete – Mv./ försvar Inlägg

