

**Spelarutbildningsplan**

**5-14 år**

**Varför en utbildningsplan 5-14 år:**

* Ge så många barn och ungdomar som möjligt likvärdiga förutsättningar till en grundläggande spelarutbildning.
* Ge ungdomstränarna i IK Gauthiod en grund och samsyn i hur fotbollsutbildningen ska bedrivas i åldrarna 5-14 år.
* Kvalitetssäkra och säkerställa att spelarna lär sig rätt saker i rätt ålder. När spelaren fyller 15 år ska hen:

1. Ha en god grundutbildning och goda förutsättningar till att fortsätta satsningen upp i IK Gauthiods juniorverksamhet och därefter seniorlagen.
2. Känna till och behärska de tekniska grunderna i anfall och försvar och hur det implementeras i ett lag.
3. Ha en god speluppfattning och kunna fatta snabba och bra beslut i olika situationer som uppstår i match och på träning.
4. Känna sig bekväm i 1vs1 situationer såväl offensivt som defensivt.
5. Ha en bra grundfysik för att kunna fortsätta sin satsning på fotboll och för att förebygga skador i spelarens framtida satsning.
6. Ha en bra självbild och självkänsla och kunna hantera framgångar och motgångar på ett proffsigt och ödmjukt sätt.
7. Kunna anpassa sig till nya miljöer och kunna arbeta i en grupp mot gemensamma mål.

**Vi delar in barn- och ungdomsfotbollen i följande 4 block då vi anser att det är viktigt att få en röd tråd redan från de allra yngsta barnen i fotbollsskolan.**

1. Fotbollsskolan, 4–7 år
2. 5v5, 8-9 år
3. 7v7, 10-12 år
4. 9v9, 13-14 år

**Övergripande målbild inom de olika blocken:**

**Fotbollsskolan**

I Fotbollsskolan är leken, glädjen och individen i centrum. Glädjen att få röra på sig och leka med bollen bör hela tiden finnas där. Vi hoppar, springer, fångar, sparkar, rullar och kryper. Vi tränar grundmotoriska färdigheter och att lära känna kroppens olika rörelsemönster. Spelarna ska här lära sig att ta hänsyn till varandra och vara en bra kompis.

**5v5**

I 5v5 är leken alltjämt viktig och de grundmotoriska färdigheterna ska fortsatt tränas. Mer fotbollsspecifika övningar ska dock tillkomma för att barnen tidigt ska få en ordentlig förståelse kring spelet fotboll.

**7v7**

I 7v7 tränar vi på matchlika situationer och här är det viktigt att alla får delta lika mycket i spel och alla får prova på olika positioner i spelet. Tävlingsresultaten ges mycket liten betydelse, det viktiga är att spelarna lär sig fotbollsspelarens och spelets grundfärdigheter. Vi vill skapa spelare som är modiga och vågar ta egna beslut. En god självkänsla bland spelarna och i gruppen är viktig att skapa. En positiv miljö där spelare stöttar och hjälper varandra är viktig i denna ålder.

**9v9**

I 9v9 ska mer utrymme ägnas åt färdighetsutveckling och stimulerande matcher. Tävlingsresultaten ska underordnas varje spelares utveckling. Vi fokuserar på lagets och spelarens prestation istället för resultat.

**Fotbollsskolan**

Leken ska vara central på samma gång som övningar som främjar bollkontroll ska prioriteras. Träningarna ska bedrivas så att spelarna får så mycket enskild tid med bollen som möjligt. Viktigt också med övningar som stimulerar koordination och balans.

Rörelseglädje är ett ledord som ska genomsyra träningen.

Träningen karaktäriseras av:

* Korta samlingar
* Lekfulla moment
* Enkla övningar
* Små ytor
* Korta arbetsperioder
* Så mycket bollkontakt som möjligt för varje individ

Tränaren ska ge:

* Positiv feedback och uppmuntran
* Få och tydliga anvisningar
* Uppmärksamhet till alla

**5v5**

Övningar som stimulerar bollkontroll och koordination är viktiga. Smålagsspel spelas. I match ska alla spelare som tränar regelbundet få spela lika mycket och positioner ska roteras. Grundläggande spelförståelseträning i både anfallsspel och försvarsspel ska bedrivas.

Träningen ska karaktäriseras av:

* Korta samlingar
* Spelträning
* Variation
* Enkla övningar
* Små ytor
* Mycket bollkontakt för varje individ

Att tänka på som tränare för spelformen

* Positiv feedback och uppmuntran
* Få och tydliga anvisningar
* Möjlighet till barnen att besvara frågor för att se till att de förstår
* Uppmärksamhet till alla

**7v7**

Övningar som utvecklar bolltrygghet, passningsspel, koordination, rörlighet, balans och fotbollskondition ska bedrivas.

Mer specialiserad målvaktsträning kan påbörjas men samtliga spelare ska fortsatt ges möjlighet att spela på olika positioner.

Träningen ska innehålla:

Teknik

* Bollkontroll med varierad hastighet.
* Bollmottagning – Passningar
* Finta och dribbla, tex kroppsfint, överstegsfint, skottfint & passningsfint

Spelförståelse

* Smålagsspel 1v1/2v2/3v3/4v4/5v5
* Numerära överlägen i anfallsspelet: 3v1, 4v2, 5v3
* Spelavstånd
* Utgångspositioner i både anfallsspel och försvarsspel
* Tvåmålsspel ska så fort antalet spelare i träning tillåter bedrivas 7v7.

Fysik

* Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
* Bålstabilitet
* Knäkontroll
* Snabbhet i olika riktningar

Att tänka på som tränare för spelformen

* Ge positiv feedback och uppmuntran
* Använd frågeteknik
* Uppmärksamma alla spelare
* Uppmuntra spelarnas egna beslutsfattande

**9v9**

Övergången från barn- till ungdomsfotboll. Detta innebär ökade krav på spelförståelse vilket innebär att mycket tid ska läggas på att utveckla det. Verksamheten bör nu bedrivas på ett sätt som börjar förberedelserna för seniorfotboll. Spelare med ambition, träningsvilja och engagemang ska premieras.

Träningen ska erbjuda övningar för bolltrygghet, passningsspel, speluppbyggnad, direkt och indirekt återerövring samt naturligtvis fortsatt individuell färdighetsträning. Önskvärt att specifik målvaktstränare finns på plats för målvakterna under träningspassen.

Träningen ska innehålla

Teknik

* Bolltrygghet
* Passningar
* Finta och dribbla
* Skott
* Nick
* Specifik målvaktsträning: Utgångsposition, grepp- och fallteknik

Spelförståelse

* Smålagsspel
* Numerära överlägen i anfallsspelet
* Inlägg och inspel
* Utgångspositioner i både anfalls- och försvarsspelet
* Tempot i spelet ska ökas jämfört med 7v7 för att lära spelarna att fatta snabba beslut med och utan boll
* Tvåmålsspel ska så fort antalet spelare i träning tillåter bedrivas 9v9

Fysik

* Styrka med egen kroppsvikt eller med mindre vikter och andra redskap
* Övningar som stimulerar fotbollskoordination
* Fotbollskondition: Intervallträning som är så matchlik som möjligt

Att tänka på som tränare för spelformen

* Tydlig och konstruktiv feedback till spelarna
* Se till att spelarna förstår sina roller ute på planen och vad som krävs i de specifika positionerna.

**Allmänt**

De barn/ungdomar som ligger längre fram än övriga jämnåriga i sin fotbollsutveckling ska ges möjlighet att utvecklas ytterligare genom att ibland få prova på träning och spel med äldre lag. Detta sker dock i samförstånd mellan ledarna för lagen och utan att bidra till för tidig selektering. Detta kan ske redan från 5v5 spelet.

Ett samarbete över åldersgränserna stärker klubbkänslan. Den egna åldersgruppen är den trygga plattformen att utgå ifrån och som spelaren tillhör. Genom att ibland låta tidigt utvecklade spelare få träna och spela med äldre – för att möta motståndare på samma eller högre mognadsmässiga nivå – så hamnar fokuseringen på lusten att lära sig mer. Den enskilde spelaren får på så vis en tydlig signal att se framåt och sätta mål för sin egen utveckling.

**Riktlinjer i match:**

I utbildningsåren 5-12 år är glädje i att få spela fotboll viktig. Det är viktigt att alla får delta lika mycket under match samt att alla får prova på olika positioner i laget. Alla ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska inte spela någon stor roll utan det är en allsidig fotbollsutbildning som är det viktiga att fokusera på. Att alla lär sig de olika positionerna och att använda båda fötter, nicka, dribbla och passa bollen på ett bra sätt.

När spelarna är 13-14 år och kommer upp på 9v9 så blir positionsspelet allt viktigare och då ska det vara 70% speltid i den roll man passar bäst som och 30% speltid i andra positioner. Speltiden för spelare ska baseras på träningsnärvaro och ambitionsnivå då det är viktigt att premiera de spelare som har en tydlig målsättning med sin fotboll.

Riktlinjer för att lån av spelare mellan årskullarna/lagen:

1. Kontakt gällande lån av spelare går genom huvudledare för respektive årskull där spelarna ska lånas mellan.
2. Inlåning av spelare ska ej ske på bekostnad av spelare i den egna årskullen.
3. Inlåning av spelare ska i första hand ske underifrån.
4. Ledare för den årskullen som lånar ut spelare avgör vem/vilka som lånas ut.
5. Det ska ges möjlighet för olika spelare från årskullen under att prova träning/match med en äldre årskull om det är möjligt men spelare som ska göra detta måste vara tillräckligt mogna för nivån rent fotbollsmässigt. Detta avgör ledare för den årskull som lånar ut.