

NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 ÅR

Fysisk utveckling

Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period

Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små

Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-hand- och öga-fot-koordinatinon)

Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Psykosocial utveckling

Stor fantasi

Egocentrisk

Mindre utvecklad uppmärksamhet

Vill vara i centrum

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Liten förståelse för lagaktiviteter

Kan oftast bara fokusera på en sak

Självuppfattningen börjar att utvecklas

Förmågan att analysera är begränsad

Rutiner är trygghet

Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Behöver positiv feedback

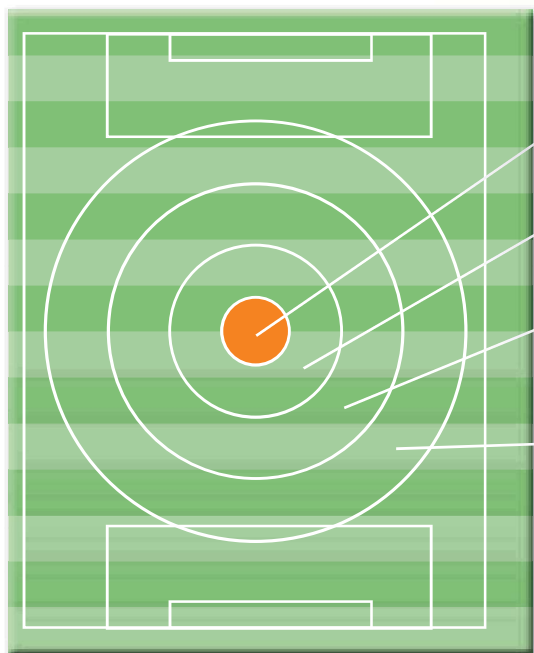
Deltar i fotboll för att det är roligt

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Målbild – Spelfilosofi

Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.

NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6–9 ÅR

Färdigheter nivå 1

| PSYKOLOGI | LAG | SPELARE | FYSIOLOGI |
|--|----------------------------|--|---|
| Uppleva egen kompetens | Väggspel | Driva | Styrka |
| Känsla av att kunna påverka | Överlappning | Vända | - viss del muskelbyggande styrketräning |
| Tillhörighet i gruppen | Spelbarhet | Skjuta | - utveckling av teknik och allsidig grundstyrka |
| Göra sitt bästa | Spelavstånd | Passning – kort | - explosiv styrka |
| Jämföra med sig själv | Spelbredd | Passning – lång | - bålstabilitet |
| Fatta egna beslut på planen | Speldjup | Mottagning | - knäkontroll * |
| Positiv feedback mellan spelare | Uppflyttning | Utmana, finta och dribbla | Uthållighet |
| Utöva egen kontroll | Spelvändning | Nick | - aerob |
| Lära och förstå individuella psykologiska faktorer | Djupledsspel | Försvarssida | -anaerob |
| Självmedvetenhet | Offensiv omställning | Brytning | Snabbhet (i olika riktningar) |
| Självreglering | Kontring | Tackling | - reaktion |
| | Defensiv omställning | Pressa | - frekvens |
| | Direkt återerövring | Markera | - acceleration |
| | Indirekt återerövring | Täcka | Rörlighet |
| | Överflyttning – centrering | Fånga bollen | - dynamisk |
| | Uppflyttning - retirering | Kasta sig | Koordination |
| | Fasta situationer | Kasta ut bollen | - rytm |
| | | Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley | - rumsorientering |
| | | Boxa bollen | - öga-hand-, öga-fot-koordination |
| | | Upphopp och fånga bollen | Grundläggande färdigheter (exempel) |
| | | Förflytta sig | - hoppa och landa |
| | | | - springa – bromsa |
| | | | - kasta – fånga |
| | | | - rulla – åla – krypa |
| | | | Perception (balans, syn och hörsel) |

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

* Knäkontroll – Läs mer om projektet och ta del av alla övningar på <http://fogis.se/antidoping-medicin-vetenskap/knakontroll/>.

Träning

| VECKOPLANERING | | | |
|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ANTAL TRÄNINGAR /VECKA | TRÄNING 1 | TRÄNING 2 | MATCH |
| VAD TRÄNA | Anfallsspel Försvarsspel | Anfallsspel Försvarsspel | Anfallsspel Försvarsspel |
| VAD TRÄNA FYSIK | Koordination Snabbhet | Koordination Snabbhet | |

Veckoplanering

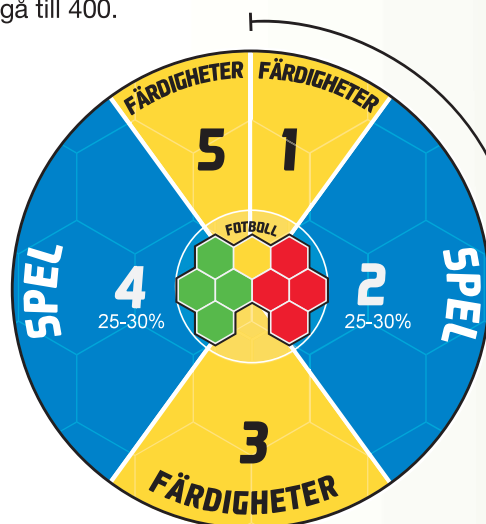
- Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
- Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1–2 träningar på våren och att 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400.

5 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel



1 FÄRDIGHETSTRÄNING

Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING

Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING

Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Träningspass nivå 1

Förslag på träningsmodell på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

Match

Idé om spelformer med utgångspunkt från lärande:

| Ålder | Spelform | Boll | Matchtid | Yta | Målstorlek |
|--------|----------|------|------------|-----------------|----------------------------|
| 6-7 år | 4 mot 4 | 3 | 4 x 10 min | 20 x 15 m | 2 x 1,5 m käppar/ koner |
| | 5 mot 5 | 3 | 2 x 20 min | 30 x 20 | 3 x 2 m |
| 8-9 år | 5 mot 5 | 3 | 2 x 20 min | 30-35 x 20-25 m | 3 x 2 m |

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – matchen är ett inlärningsstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play