



LÖDÖSE NYGÅRD IK



Utbildningsplan 2013

- Spelare
- Tränare
- Lagledare
- Föräldrar



LÖDÖSE NYGÅRD IK

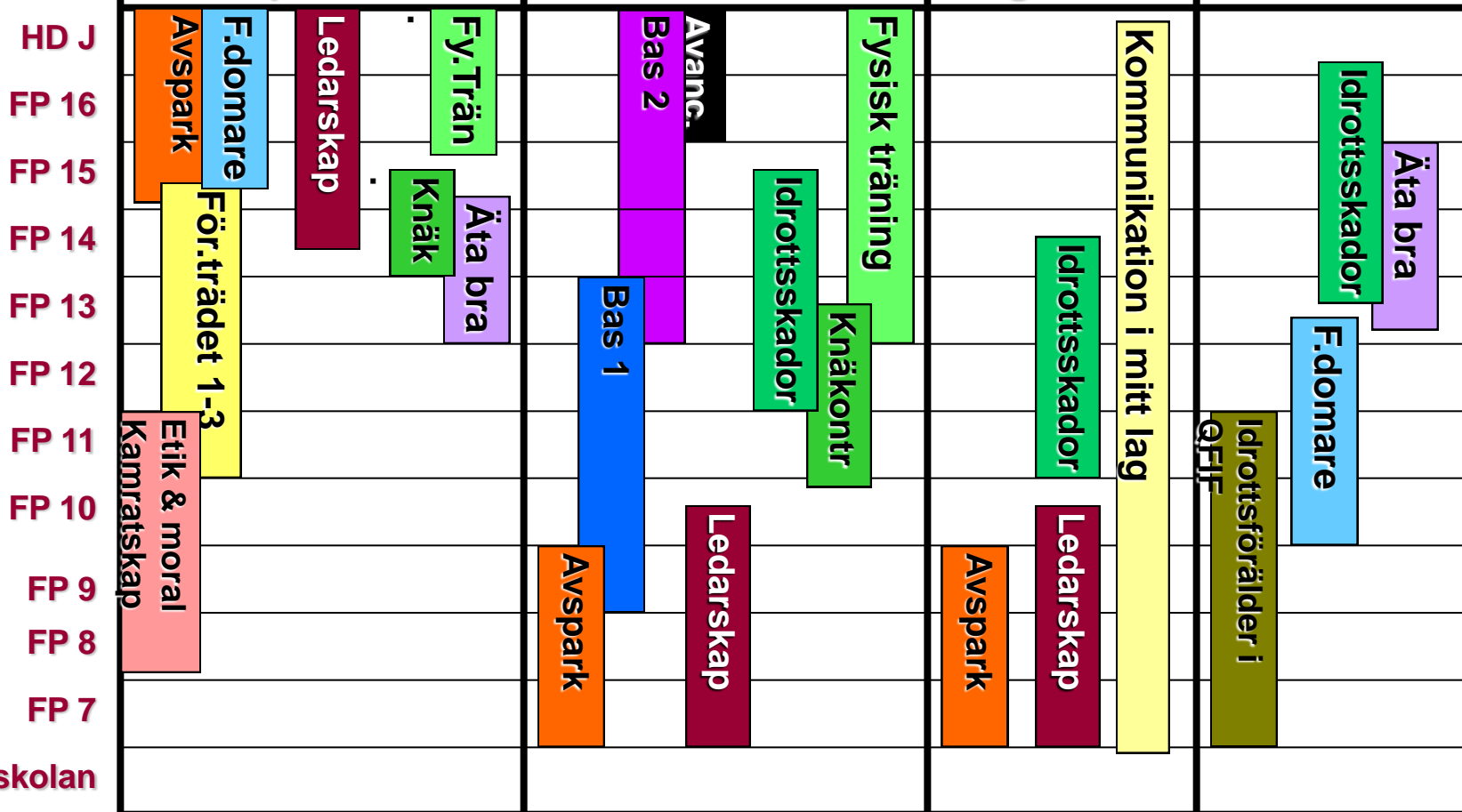


Spelare

Tränare

Lagledare

Föräldrar



Fotbollsskolan



LÖDÖSE NYGÅRD IK



Spelare

HD J

Avspark

- Ledarskap
 - Träningslära
- 1 dag

Föreningsdoma

- re
- Regler
 - Ledarskap
- 1 dag

Ledarskap

Fysisk träning

Lyftteknik, koordination, m.m.
5 tf. x 3 stt./ år

FP 16

FP 15

FP 14

FP 13

FP 12

FP 11

FP 10

FP 9

FP 8

FP 7

Föreningsträdet

- Spelförståelse/fotbollstermer
 - Medlemskap
 - Laganda m.m.
- 5 tf/år x 3 stt.

Knäkontroll

Film, teori m.m.
2 tf. x 3 stt./år

Äta bra

Mellanmål, orka träna, energi,
vitaminer m.m.
3 tf x 3 stt./år

Etik & moral
Kamratskap

5 tf./år x 3 stt.

Fotbollsskolan



LÖDÖSE NYGÅRD IK



Tränare

HD J		Avancerad 1 års praktik -15 åringar - innan Avancerad	Ledarskap Tränarträffar	Fysisk träning Koordination, snabbhet, styrka m.m. 5 tf. x 3 stt./ år
FP 16	Bas 2 •Träningslära 2dgr			Idrottsskador •Första hjälpen •Akut omhändertagande m.m. 1 tf. x 4 stt./år
FP 15	•Ledarskap 2 dgr			
FP 14	•Teknik 2 dgr			Knäkontrol Förebygga skador
FP 13	•Spelförståelse 2 dgr •Diplom 4 dgr	Bas 2 •Träningslära •Målvaktsträning		
FP 12		•Ledarskap		Film, teori m.m. 2 tf. x 3 stt./år
FP 11		•Teknik		
FP 10		•Spelförståelse 4 dagar	•Den röda tråden	
FP 9	Avspark •Ledarskap		•Ledarskap i LNIK	
FP 8	•Träningslära		•Spelarutbildni ngsplan i LNIK	
FP 7	1 dag		8 tf./år x 4 stt.	
Fotbollsskolan				



LÖDÖSE NYGÅRD IK



Lagledare

HD J

FP 16

FP 15

FP 14

FP 13

FP 12

FP 11

FP 10

FP 9

FP 8

FP 7

Fotbollsskolan

		Ledarskap Tränarträffar	Kommunikation i mitt lag
	Idrottsskador •Första hjälpen •Akut omhändertagande m.m. •Överbelastningsskador		
			•Hur använder vi hemsidan för vårt lag
		•Den röda tråden	•Nya spelare
		•Ledarskap i LNIK	•Spelare som slutar
		•Spelar- utbildningsplan i LNIK	•Föräldrar
			•Medlem i LNIK
			•Lärgruppsledarutb.
	Avspark •Ledarskap •Träningslära 1 dag		3 tf./år x 4 stt.
		8 tf./år x 4 stt.	

1 tf. x 4 stt./år

8 tf./år x 4 stt.



Ledarutbildningsplan Mål 2013

Föräldrar

HD J

FP 16

FP 15

FP 14

FP 13

FP 12

FP 11

FP 10

FP 9

FP 8

FP 7

Fotbollsskolan

			Äta bra Mellanmål, orka träna, energi, vitaminer m.m. 3 tf x 3 stt./år	
		Idrottsskador •Första hjälpen •Akut omhändertagande •Överbelastningsskador 1 tf. x 4 stt./år		
		Föreningsdomare •Regler •Ledarskap 1 dag		
	Idrottsförälder i LNIK Medlemskap •Lite historia •Organisation •Barns utveckling •Spelarutveckling 1 tf. för nya föräldrar x 3 stt.			

Ledarutbildningsplan

2013

Utbildningsdagar

Alla tränare och lagledare medverkar på minst två utbildningspass

- Vissa pass tillgängliga för föräldrar
- Spelare uppmuntras individuellt att delta
- Använda ledare i föreningen som utbildare i de fall det är möjligt

Utbildningsdagar 2013

	Prestationsinriktat ledarskap		
	Bas 1– Målvaktsträning	Idrottsskador	
	Avspark	Äta rätt	
	Bas 2– Träninglära	Äta rätt	Knäkontroll
	Avspark	Lärgruppsledare	Kreativ fotboll
	Bas 2– Ledarskap		
	Bas 2– Teknik		

Utbildningsdagar 2013

	= 67 föreningsträffar från spelare, ledare, tränare och föräldrar		
	1-3 träffar styrelse och sektioner		
	Samhälls ansvar: föreläsning i attityd Vikten av social samvaro, växa som ungdom ,kosten ,återhämtning,		



LÖDÖSE NYGÅRD IK



Ledarutbildningsplan

Mål 2013

Hur skall vi jobba i fortsättningen

- **Utbildningsdagar**
- **Lärgrupper**
- **Läger**
- **Tränarträffar**
- **Kurser**
- **Föräldramöten**
- **Samarbete med skolan**
- **Utbildningskonferenser**