

Nivå 1 6-9 år Fotbollsglädje

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period.	Stor fantasi	Egocentrisk
Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.	Mindre utvecklad uppmärksamhet	Vill vara i centrum
Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.	Svårt att lyssna på längre instruktioner	Liten förståelse för lagaktiviteter
Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, till exempel springa, hoppa, fånga och sparka.	Kan oftast bara fokusera på en sak	Självuppfattningen börjar att utvecklas
Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (till exempel öga - hand och öga - fot koordination).	Förmågan att analysera är begränsad	Rutiner är trygghet
Effekt av uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning	Dålig utvecklad förmåga att förstå tid och rum	Behöver positiv feedback. Spelar fotboll för att det är kul



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
- Få spelare per lag /grupp
- Korta arbetsperioder

Några grundregler att tänka på inför träning

- Bestäm innan träning vilka övningar som skall genomföras, dela upp ansvaret mellan de tränare som är med på träningen
- Börja alltid med en samling, hälsa välkomna och uppmärksamma ifall det är någon ny spelare med och presentera för gruppen
- Anpassa nivån på övningarna till gruppen, försök göra enklare övningar som de flesta i gruppen känner att de klarar av, stegra långsamt svårighetsgraden.
- Var noga med syftet för varje övning, komplicera inte övningar i onödan utan träna på en sak i taget, exempelvis skott, passningar, dribbla,
- Undvik för mycket kö-övningar, med långa väntetider, där spelarna tappar snabbt koncentrationen
- Ha alltid med något moment som är mer lekfullt, exempelvis en stafett, svarteman eller liknande; fråga gärna spelarna efter förslag, de kan olika lekar som de gör i förskolan/skolan.

Uppstart 5 - 10 min	Samling med närvarokoll. Uppmärksamma nya spelare. Skicka boll mellan deltagare och säg namn och sedan någon ny fråga som de får svara på tex favoritmat, favoritfärg, godis eller chips, sommar eller vinter.
Uppvärmning 10 min	Gärna olika varianter på teknikövningar, Varsin boll: Driva bollen på led (följa John) med en ledare i täten, Gör olika slingor med koner så de får träna på att svänga, vända, springa med boll i olika hastigheter.
Skottövning 10 min	Stå till och skjuta på mål. Driva bollen fram till kona och sedan skjuta på mål. Passa en ledare som spelar fram bollen i skottläge och direktskott. Undvik komplicerade övningar med för många moment till att börja med. Bättre att ha enklare övningar där de får träna på en sak i taget.
Spelövning 15 min	3 mot 3 på liten plan. Bra för att få alla aktiva i övningen. För många spelare i lagen gör att flera blir passiva och inte får vara med i spelet.
Avslutning 10 min	Stafett, lek, straffar eller något som barnen föreslår. Det ska vara något kul!