



## Träningsgruppens riktlinjer

### Fotbollsskola

Flickor och pojkar 4-6 år

#### Delmål

- ① Genom allsidig och lekfull träning aktivera barnen och väcka deras intresse för idrott och bollspel.
- ① Lära barnen att ta hänsyn till varandra.
- ① Utveckla kamratskap i grupp.

#### Riktlinjer

- ① Träning under 10 veckor från slutet av maj till slutet av augusti.
- ① Allt ska vara roligt & kul.
- ① Enkel teknikträning och smålagsspel.
- ① Utbildade ledare.



## 5 –mannafotboll

Flickor och pojkar 8-9 år

### Delmål

- ① Genom lekfull träning utveckla ungdomarnas intresse för fotboll.
- ① Lära ut grundläggande fotbollsteknik.
- ① Uppmärksamma hänsynstagande och gruppgemenskap.

### Riktlinjer

- ① Träning 1-2 gånger i veckan, från april månad.
- ① Teknikträning med mycket bollkontakt.
- ① Målvaktsträning för alla.
- ① Mycket smålagsspel.
- ① Resultatrapportering skall inte förekomma.
- ① Möjlighet att delta i en (1) lokal cup per säsong.



## 7 –mannafotboll

Flickor och pojkar 10-12 år

### Delmål

- ① Genom lekfull träning stimulera och vidareutveckla teknik och spelförståelse.
- ① Lära ut grundläggande fotbollstermer och regler.
- ① Vidareutveckla hänsynstagande och gruppgemenskap.
- ① Skapa förståelse för regler och Fair Play.

### Riktlinjer

- ① Träning 1-3 gånger i veckan, från mars månad.
- ① Individuell utveckling.
- ① Teknikträning och mycket smålagsspel.
- ① Lära ut grundläggande anfallsspel.
- ① Målvaktsträning.
- ① Matcher är en viktig del av utbildningen, resultat skall tonas ner.
- ① Resultatrapportering ska inte förekomma.
- ① Bör delta i en (1) lokal cup/år.
- ① Ev. delta i en regional cup/år.



## 9- och 11 –mannafotboll

Flickor och pojkar 13–14 år

### Delmål

- ① Genom rolig och meningsfull träning utveckla spelarnas fotbollskunskaper.
- ① Skapa förutsättningar för motiverade och duktiga spelare att kunna avancera till elit- och utvecklingslag, t.ex. Upplands distriktslag.
- ① Utveckla fotbollstermer och spelförståelse.
- ① Stimulera till ett framtida intresse som spelare/ledare/domare inom Tierps IF Fotboll.

### Riktlinjer

- ① Spelarna skall erbjudas minst 2-3 träningar per vecka, inomhus från januari, utomhus från mars.
- ① Egenträning, fysträning.
- ① Individuell utveckling.
- ① Teknikträning.
- ① Vidareutveckling av anfallsspel och introduktion av försvarsspel.
- ① Samarbete med tränare från junior-och seniornivå.
- ① Smålagsspel med matchinriktning.
- ① Målvaktsträning.
- ① Bör delta i en (1) lokal cup/år.
- ① Bör delta i en (1) regional cup/år.



## 11-mannafotboll

Flickor och pojkar 15-18 år

Ungdomar i åldern 15-18 år ska ha möjlighet till särskild talangutveckling i föreningen. Tierps IF Fotboll erbjuder träning året runt för särskilt intresserade spelare.

När spelaren fyllt 15 år finns det möjlighet till placering i en grupp där spelaren hör hemma fotbollsmässigt. Detta kan ske temporärt eller permanent.

### Delmål

- ① Skapa förutsättningar för såväl bredd som elitverksamhet.
- ① Från 16 års ålder få möjlighet att spela i regionala serier.
- ① Bedriva A-lagsfotboll i dam och herrserie på seniornivå.
- ① Delta med lag i cuper på högsta nationella nivå.
- ① Erbjudna spelare utbildning till ledare/tränare/domare.

### Riktlinjer

- ① Spelarna skall erbjudas minst tre träningar per vecka, inomhus från januari, utomhus från mars.
- ① Egen fysträning.
- ① Stödja med tränarresurser på rätt nivå.
- ① Individuell utveckling.
- ① Vidareutveckling av anfallsspel och försvarsspel.
- ① Målvaktsträning.
- ① Erbjudna spelare tränarutbildning – grundkurs.
- ① Erbjudna spelare att vara ”fadder” för yngre lag.
- ① Delta i lokala, regionala och nationella cuper.