

REGIONAL FOTBOLLSSAMVERKAN



Robert Grandén, Projektledare

Peter Åberg, Utvecklingschef



**REGIONALT
SAMVERKANSPROJEKT
HALMSTAD 19 MARS**



PROGRAM FÖR DAGEN



18.00 Teori

18.45 Fika

19.00 Praktik

20:30 Slut

LEDARSKAP



Motivationsmiljön



Relationer



Påverkan



Långsiktighet

Lärandemiljön



Upptäcka



Engagemang



Hjälp

SPELARENS FYRA DELAR



Teknik

Spelförståelse

Fysik

Psykologi

SPELETS SKEDEN



Anfallsspel

Speluppbyggnad

Kontring

Komma till avslut
och göra mål

Försvarsspel

Förhindra
speluppbyggnad

Återerövring

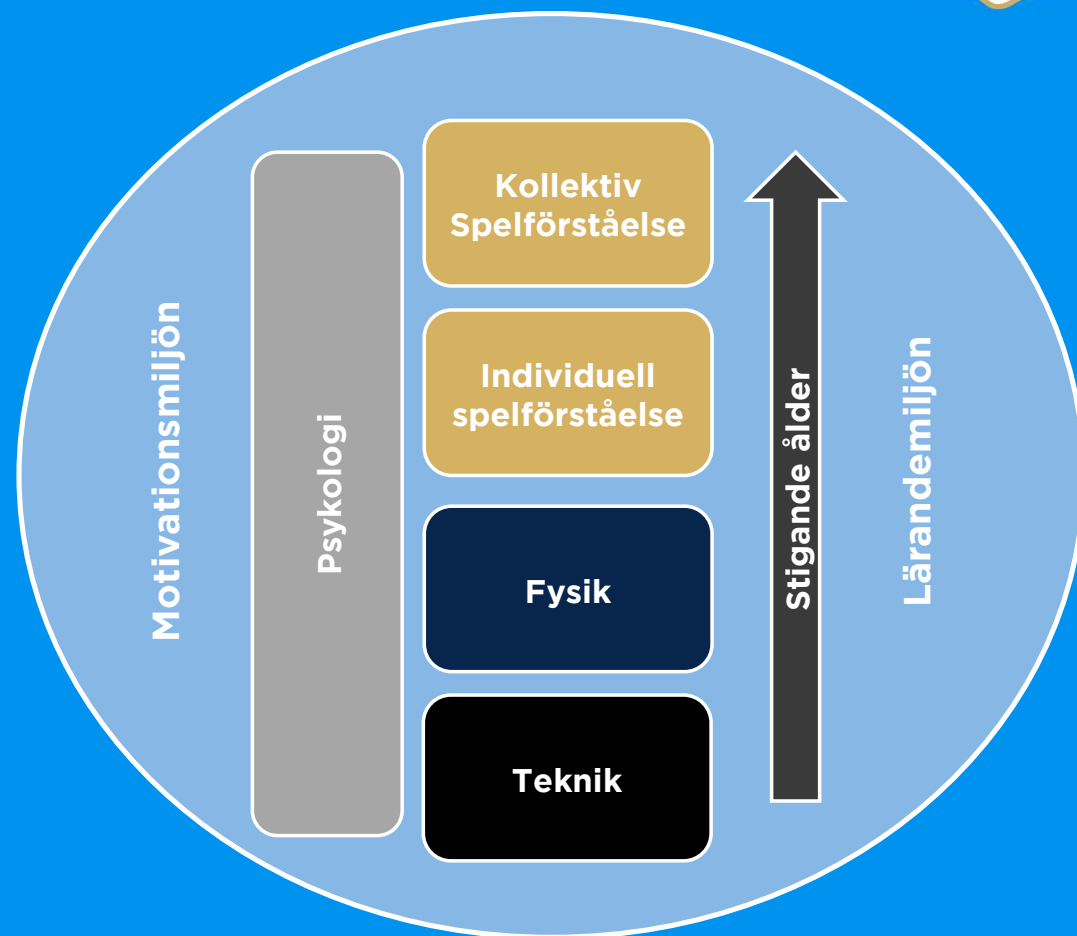
Förhindra och
rädda avslut



AKTIONSSINLÄRNING



- Vi anser att det är mycket viktigt att ha tålamod i utbildningen av spelarna.
- Därför ska träningen anpassas efter barnens ålder och mognadsgrad.
- Vår idé är att vi bör arbeta systematiskt med alla spelarens delar i spelet men prioritera olika saker beroende på spelform samt spelarens nuläge.





5 MOT 5

- Barnens begränsade utveckling fysiskt och kognitivt styr träningsinnehållet. Utmaning att koncentrera sig.
- Lek och rörelseglädje. Hög aktivitet med egen boll och korta vilotider. Hundratals tillslag/träning. Träna när ni tränar!
- Träning i stor utsträckning på bollbehandling som ex driva, finta, dribbla, stanna bollen, vända, skjuta.
- Kort passning och mottagning.
- Även försvarstekniker som pressa, markering och försvarsställning.
- Mycket stort fokus på 1 mot 1 men även 2 mot 1.



EXEMPEL TRÄNINGSSINNEHÅLL 5 MOT 5



Teknik

Driva
Riktningsförändra
Skjuta
Ta bollen
Vända - insida-utsida
Stanna bollen
Mottagning

Olika finter
Passning - kort insida
Mottagning - medtag
Markering
Pressa
Försvarsställning
Svårare vändningar
med större vinklar

Fysik

Öga-fot
Öga hand
Motorik
Balans
Styrka med egen
kropp
Rörlighet

Spelförståelse

Spelbarhet
Metoder 2 mot 1
Väggspel
Överlapp

Samla laget i två
lagdelar

Psykologi

Koncentrera sig
Försöka igen
Anstränga sig/bli
trött
Uppmuntra andra
Trevligt språk
Våga

Målvakt

Avlevereringar kort
Fallteknik
Grepptechnik
Utgångsställning

Integrera
målvaktstekniker i
färdighetsövningar

Alla provar att vara
målvakt på träning

7 MOT 7



- Fysiska förmågor som motorik m.m. ökar markant vilket gör att möjlighet till att behandla bollen ökar.
- Det kognitiva utvecklas snabbt så möjligheten till samverkan mellan spelare blir mycket större. Begrepp och övningar för spelförståelse får större plats. Väckigt viktigt under dessa tre år.
- Arbeta med principer i alla spelets skeden om än i enkel form. Möjlighet under tre år att långsamt addera nya saker.
- Fortsatt träning på bollbehandling som tidigare som ex driva, finta, dribbla, stanna bollen, vända, skjuta. Hundratals tillslag fortsatt.



7 MOT 7



- Passning kort/medellång och mottagning/medtag har hög prioritet både isolerat men framförallt under press i smålagsspel.
- Försvarstekniker som pressa, markering och försvarsställning.
- Fortsatt mycket stort fokus på 1 mot 1 men även 2 mot 1 och 3 mot 2.



EXEMPEL TRÄNINGSSINNEHÅLL 7 MOT 7



Teknik

Samma som 5 mot 5
Huvudspel
Medellång passning
Tacklingar
Mottagning i luften
Skott på volley
Olika typer av
passningar i fart och
under press
Täcka/blocka skott
Avståndsmarkering

Fysik

Motorik
Balans
Styrka med egen
kropp
Rörlighet
Knäkontroll
Löpskolning
Parövningar
Uthållighet i spelform

Spelförståelse

Samma som 5 mot 5
Kroppsställning
Spelavstånd
Speldjup
Spelbredd
Spelets skeden
Formation
Arbetsätt
Nedflyttning
Planens tredjedelar
Bollsida/Icke bollsida
Spelvändning
Centrering
Överflyttning
Uppflyttning
Tre lagdelar

Psykologi

Koncentrera sig
Våga
Försöka igen
Anstränga sig/bli
trött
Uppmuntra andra
Trevligt språk
Vinna sin duell
Hantera motgång
Hantera medgång
Förstå vikten av alla
spelets skeden

Målvakt

Avlevereringar kort
Fallteknik
Grepptechnik
Utgångsställning
Höga bollar
Sidledsförflyttning
Utrusning
Utgångsställning boll
långt från mål
Utspark
Positionering

PRAKTIKPASS I TRE NIVÅER



Nivå 3

Träning med beslutsfattande färdighetsövningar och spel med fokus på individuell och kollektiv spelförståelse. **“Färdigheter i spel med individuell och kollektiv spelförståelse”**



Nivå 2

Teknisk träning men även färdighetsövningar med beslut och mindre spel som 1 mot 1 passiv/aktiv motståndare. Fokus på det tekniska och den individuella spelförståelsen i spel. **“Färdigheter kopplat till individuell spelförståelse i fokus”**



Nivå 1

Teknisk träning som är isolerad för att lära in grunder kombinerat med fysiska egenskaper. Spel som bygger på de tekniska färdigheterna. **“Färdigheter isolerat i fokus”**