

# Skogstorps GoIF P2015



Vår plan och vårt sätt att bedriva vår verksamhet bygger i stort på Svenska Fotbollförbundets Spela Lek och Lär samt Spelarutbildningsplan.

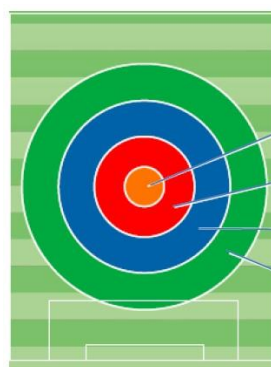
Vi ser detta som en start på en lång utbildning av blivande fullfjädrade fotbollsspelare med samhällsnyttiga och sunda värderingar.

*"Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt"*

*"Fotbollsspelare blir bra på det de tränar"*



Spelets skeenden



**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

## Spelarutbildningsplan

Spelform 5 mot 5, ålder 8-9år, 7 mot 7 ålder 10år

Träningar: 2st träningar i veckan a 90min.

Matcher: Sammandrag 6st, 3-5st cuper och tillkommande träningsmatcher.

Ledarutbildningar: Från SvFF D till SvFF Advanced Diplomerad.

### Vad ska vi träna på spelform 5 mot 5:

Spelform, 5 mot 5 och åldern 9 år. Nu börjar spelarna lära sig uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen, **spel med närmaste spelare/medspelare nära**. Även om spelarnas förmåga att samarbeta är begränsad och man fortfarande har mest fokus på sig själv.



**Spelaren**

Individuellt spel

**Medspelare nära**

Kollektivt spel med få spelare

**Medspelare långt ifrån**

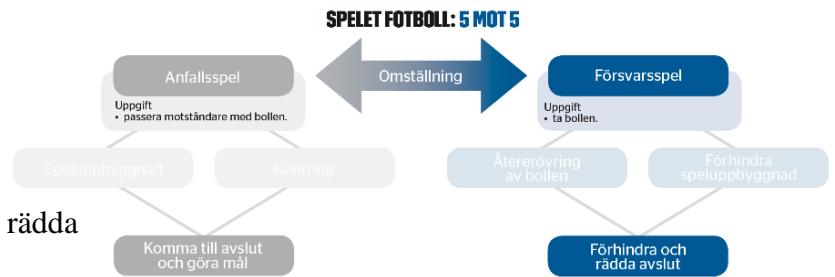
Kollektivt spel med flera spelare

**Medspelare längst ifrån**

Kollektivt spel med hela laget

## Spelet

I **anfallsspelet** är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I **försvarsspelet** är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut.



- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen -komma till avslut och göra mål.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen -förhindra och rädda avslut

Vi kommer även att beröra spela bollen framåt/bakåt – grundförutsättningar i anfallsspel, spela bollen framåt i djupled/kontring samt spelformernas olika lagdelar och indelning.

## Träningen

Huvudsakliga inriktning i träningen kommer vara att utveckla och stärka spelarnas **egna färdigheter** i anfallsspelet: **Driva, Utmana – dribbla/finta, vända, skjuta, ta emot bollen och passa.** Färdigheter i försvarsspelet: **bryta, pressa, markera och tackla.**

Färdigheter som **lag** kommer vi lyfta in anfallsvapen som **väggspele, överlappning och överlämning, grundförutsättningar i anfallsspel** (spelbredd/speldjup/spelbarhet/spelavstånd) och **uppflyttning**. Vidare kommer vi i försvarsspelet lyfta in **försvarssida, uppflyttning och nedflyttning**.

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor som syftar till att spelarna ska bli bättre på att samordna sina kroppsrörelser och röra sig bättre i förhållande till omgivningen (boll, medspelare, motspelare och yta).

## Det eftersträvar vi i vår verksamhet:

### Träningen, matchen och fotbollspsykologi:

Fotbollsträningen ska i största möjliga mån bedrivas med boll, antalet bollkontakter ska maximeras och spelaren ska ges möjlighet genomföra många fotbollsaktioner under träning.

Stationsbaserad träning med få och tydliga anvisningar i övningarna med tydlig koppling mot instruktionspunkter och syfte med övningen.

Vi strävar efter att göra övningar som är stimulerande, utvecklande, lekfulla och utmanande för spelaren och där i jobba med korta samlingar, korta arbetsperioder och undvika köbildning.

Vi förstärker lyckade insatser och där spelaren tänkt rätt och eftersträvar en miljö där spelare inte har någon rädsla att misslyckas utan att låta spelaren lär sig både av lyckade och misslyckade fotbollsaktioner. Spelarna får lära sig att det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt.

Vi jobbar med att ***göra våra lagkamrater bättre*** där spelarna själva tar initiativ till kommunikation i syfte att utveckla sig själva, sina lagkamrater och samarbetet i laget.

Vi tränare undviker att styra beslut allt för mkt utan låter spelaren själv lära sig ta besluten.  
(***Uppfatta, Värdera, Besluta, Agera***)

För att möta spelarnas mognadsnivå, intresse för fotboll och stimulera till fortsatt glädje och utveckling kan vi använda oss av dynamisk nivåindelning vid träning och match.

Vi uppmuntrar egenskaper och saker som spelare gör som presenteras senare i spelarutbildningsplanen men håller fokus på vart vi är just nu.

## Målbild

### 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.

Nivå 2, 9år-

#### *Passningsinriktat spel*

Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken

#### *Skapa spelbredd och speldjup*

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

#### *Numerära överlägen*

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspel och undvik numerära underlägen i försvarsspelet.

#### *Uppflyttning*

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

### 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 genom bra press eller att bryta framför motståndaren.

### *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 2, 9år-

### *Spelbarhet*

Göra sig spelbar för bollhållare

### *Rättvänd*

Sträva efter att bli rättvänd

