



Barnverksamheten Fjärdhundra SK 8-9 år. 5 manna

#fotbollsglädje #lära för att träna

Vid denna ålder börjar matcher komma då med samlingar (oftast helgerna) som sker geografiskt i Uppland mot andra motståndare. I denna ålder blir det sammandragningar samt eventuellt deltagande i några cuper.

Spelidé.

Vi vill att FSK:s 5-mannafotboll ska innehålla en bra mix mellan glädje, ambition och social gemenskap. På planen ska varje lag inom FSK uppmuntras till att finna samarbeten, sträva efter individuell utveckling och ge näring åt att utveckla laganda. Det är därför viktigt att vi som ledare och tränare uppmuntrar spelare att ta beslut, våga lyckas och hela tiden kämpa för laget.

Träning.

All träning sker i form av tema. Varje träning ska vara utformad så att ett visst tema genomsyrar passet. Till exempel passningar, skott, mottagningar eller utmana mm. Under träningspasset ska då temat finnas som en röd tråd och hela tiden ges instruktion i.

Exempel på träning med tema: Utmana.

Hälsa alla välkomna med deras namn, gå igenom dagens tema och träning. (gör vi utanförplanen innan träningsstart.) - Uppvärmning med boll: Driva, vända, finta (fritt på yta) 10 minuter.

- Övning 1. Utmana mot kon (lära ut 1 max 2 finter mot kon) 5 minuter.
- Övning 2. Smålagsspel. 2 mot 2 eller max 3 mot 3. (Betona att spelaren ska utmana motståndaren.) 10 minuter.
- Övning 3. Arbeta igen isolerat med tekniken i utmana, se övn 1. 5 minuter.
- Övning 4. Smålagsspel, enligt övning 2. 10 minuter.
- Övning 5. Stort spel 4 mot 4 alt, 5 mot 5. 10 minuter. (Glöm ej att ge poäng vid en bra utmaning mot motståndaren.)

Avsluta gärna varje träningspass med en lek, tävling.

- Efter träningens slut samlas ni alla och du som tränare går igenom träningen med att ställa frågor till spelarna.

* Vad gjorde vi idag? (temat)

* Vad skulle ni tänka på? (de instruktioner du gav)

* Vad var svårt? (tekniskt- förståelsen för instruktionerna)

* Vad var enklare? (tekniskt- förståelsen för instruktionerna)

Genom denna frågeställning får du reda på om spelarna har förstått vad de gjort, hur de skulle utföra momentet, vilka svårigheter som fanns respektive, lättare. Du får alltså en feedback på träningen och kan utifrån dagen lägga upp nästa träning utifrån denna.

På detta sätt kan vi enkelt säkerställa att temat för denna vecka uppfylls. detaljer för hur vi instruerar ges i utbildningar som sker internt och externt.

För att ge en klar bild över hur spelarutbildningsplanen ser ut har vi ställt upp den i en matris.

År	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Spelsystem	Fysik träning.
8-9	Passning Utsida/insida Vändningar.	Spelbarhet		Greppteknik	5 mannor. 1-2-2	Rörlighet Koordination
	Mottagning fot Insida/utsida			Utgångsställning		Löpteknik
	Driva, finta, dribbla.					Uppvärmning/avslappning

I träning ska vi prioritera utbildning i dessa olika tekniker:

Bredsidespassningar (höger/vänster) 3-10 meter.

Mottagningar (höger/vänster) insida/utsida.

Vändningar (höger/vänster) insida/utsida.

Driva boll/utmana (höger/vänster)

Finta/dribbla (höger/vänster) behärska 3 olika finter.

Skott/ längre tillslag. (höger/vänster)

Anfallsspel Spelbarhet.

Fjärdhundra SK rekommenderar att träna 1-2 gånger i veckan.

Match:

Vi som ledare, föräldrar och tränare ska arbeta med att koppla arbetet i träning till höjdpunkten på veckan som är matchen. Varje match skall alltid ses som ett träningstillfälle och en möjlighet till utveckling. FSK vill arbeta med teknikmål för spelarna. Teknikmålen ska baseras på temat för aktuell period. Detta kräver att vi direkt i matcherna coachar aktivt hela tiden för att påminna om dessa mål.

Exempel:

Amanda är 8 år, kan ha som teknikmål att under matchen försöka utmana en motståndare, passa bollen till en medspelare och sedan springa i "luckan" för att få tillbaka bollen. På så sätt tränar Amanda **passningar**. Hon utvecklar samtidigt en förståelse av fördelen med att hela tiden vara **spelbar**. Om spelarna bär med sig detta under träning och match så kommer det att ge en mycket god utveckling.

Fjärdhundra SK rekommenderar att ta ut 7 spelare att åka med till match.

Matchgaranti för alla spelare i Fjärdhundra SK:

*Alla ska få lika mycket speltid.

* Alla spelare ska få starta minst en match under en säsong.

Taktik /spelidé.

Spelidé förväxlas ofta med taktik. Spelidé och taktik relaterar mycket till varandra, men det är två helt olika begrepp som det är viktigt att skilja på. Inom FSK vill vi att varje ledare, förälder, tränare ska förstå vad skillnaden mellan dessa är.

Taktik:

Är något som vi använder i match. För att primärt vinna matchen tar du hänsyn till en rad olika faktorer som t ex väder, underlag, motstånd/- och egna spelares skicklighet och vilken uppställning/organisation du väljer för det egna laget. taktiken är på så sätt inte statisk eller oförändlig. Den kan skifta från match till match och du som ledare/tränare kan rent av förändra matchbilden helt i en enstaka match. Taktiken bör användas på ett utvecklande sätt för spelarna. D v s inte strategiskt för att vinna en enstaka match. Att T ex "toppa" och matcha de "bästa" spelarna under matchens slutskede är inte utvecklande. det är snarare demoraliserande för de som inte får spela. det skapar en klyfta mellan spelare, ledare och föräldrar vilket är något vi vill motverka. Vid 13 års ålder (RF:s definition av ålder) kan vi dock spela med de spelare som tränat mest. **Innan 13 år "toppar" vi aldrig.**

Spelidén:

Däremot är mer övergripande för hur vi vill träna och spela. Spelidén tar inte hänsyn till några yttre förutsättningar som taktiken gör. Spelidén är vår strategi för hur vi vill på sikt utveckla våra spelare. Den är inte direkt kopplad till match, utan genomsyrar och definierar hela vårt träningsupplägg. Det är viktigt att denna strategi är tydlig och transparent.

Nivåindelning = utslagning.

I Fjärdhundra SK arbetar vi inte med utslagning av barn eller ungdomar. Tvärtom så verkar vi för att förhindra det. Det är en av våra viktigaste värdegrunder. Alla ska få vara med på sina villkor och utifrån sina egna förutsättningar.

Det är därför viktigt att förklara vad vi menar när vi pratar om nivåindelning. Det är som ordet beskriver en indelning av en träningsgrupp, där barn och ungdomar har uppenbarliga skillnader i fotbollsmässig utveckling och/eller olika fysiska och mentala förutsättningar för att kunna tillgodogöra sig utbildningen. Detta medför att vi i **vissa** delar av **träningen** behöver dela upp spelarna i olika mindre grupper för att kunna tillgodose alla en så bra utbildning som möjligt. En spelare kan inte forcera sin egen utveckling, utan måste stegvis utvecklas och det är direkt orättvist mot spelaren om denne inte ges en möjlighet att träna i sin egen takt. Det är likadant med den spelaren som är redo att ta nästa steg i sin utveckling. Inom FSK vill vi absolut inte att våra spelare ska känna att vi hindrar dem från att utvecklas och bli bättre. Det skulle vara olyckligt om vi inte kunde erbjuda båda lösningarna.

Vi tror att vi på detta sätt kan hitta en väg för spelare i FSK att känna glädje och inspiration samt att finna en individuellt bra anpassad utvecklingsmiljö.

Isolerad träning och funktionell träning.

Isolerad.

I den **isolerade** träningen tränar vi på ett antal specifika moment. T ex att driva bollen (utmana), nöta bredsidespassningar eller att skjuta vristskott. Momenten utförs 1 och 1 alternativt 2 och 2. Målet är att få så många upprepningar som möjligt under varje träningspass och på så sätt "nöta" tekniken. Denna metod är bra och det är viktigt att tekniken utförs på rätt sätt så att spelarna inte "nöter" in fel teknik. Denna form (isolerad) är bra att använda sig av vid nya tekniska moment.

Funktionellt

Den **funktionella** tekniken är en direkt progression (stegring) av den isolerade träningen. Här tränas samma teknik som spelaren lärt sig i den isolerade träningen. fast i en matchlik miljö, med medspelare och/eller med motståndare. T ex driva boll och utmana en motståndare 1 mot 1 eller 2 mot 1. Tanken med detta är att få spelarna att utföra de tekniska momenten men med en högre kravbild. Det är betydligt svårare att dribbla förbi en motståndare än T ex en kon. Denna del av träning är mycket användbar när spelaren blivit bättre på i de tekniska utförandet. Syftet är att

spelarna ska bli bättre på tekniska utförandet men också bättre på att hantera svårigheter och situationer som uppstår i matchspel.

Varje gång vi har match i träningen så tränar spelaren funktionellt med sin teknik och speluppfattning. Det är dock viktigt för oss tränare- ledare och föräldrar att vi förstår att alla inte kommer att behärska den funktionella träningen lika bra.

Det kommer att ta olika lång tid för att få begrepp om teknikerna. Då är det viktigt att spelaren ges tid och får en chans att komma "ifatt" genom att träna extra i den isolerade miljön.

" Och för att få det att växa har vi en tillåtande miljö där vi gör varandra bra" Pia Sundhage, Förbundskapten för landslaget.

Utvecklingssamtal.

För att vi på bästa sätt kan bedriva en utvecklande verksamhet så behöver vi kommunicera med våra barn och deras föräldrar. Vi i Fjärdhundra SK tränare och ledare ska ständigt ha pågående utvecklingssamtal med våra spelare så att självförtroende och självkänslan berörs. Mall för utvecklingssamtalet finns på hemsidan.