



Barnverksamheten i Fjärdhundra SK, 10-12 år.

"Lära för att träna"

Spelidé.

Vi vill att FSK:s 7-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.

För att kunna maximera utveckling för våra spelare så vill vi utveckla en tydligare spelidé på 7-manna. Därför är det oerhört viktigt att följa denna plan i träning och match. Med denna till grund så kommer vi kunna fånga upp det viktiga för spelaren att kunna samt känna till.

Nyckeln till ett fungerande anfallsspel är ett bra passningsspel. För att utveckla ett fungerande passningsspel är det inte enbart själva utförandet av en bredsida/vrist som måste fungera. Det är en rad faktorer som behöver utvecklas. T ex så måste spelaren erhålla god teknik i mottagningarna, kommunikation, rörelse utan boll, träna speluppfattning samt träna förmågan att lösa olika problem och situationer som uppstår på planen.

FSK vill att alla 7-mannalag ska rulla/kasta ut bollen från målvakten. Lagen ska uppmuntras till att behålla bollen inom laget genom ett bra passningsspel. Passningsspelet är grunden till effektivt anfallsspel. Det är mer utvecklande för spelarna att ha fler bollkontakter. Samtidigt så utvecklar vi spelarens förmåga att förhålla sig till bollen och medspelarna. Ambitionen är att spelarna ska få utbildning i de så kallade fyra S:en. **Spelbredd, Speldjup, spelbarhet, Spelavstånd.** Dessa fyra S är grundförutsättningar i anfallsspelet.

Fortsätt att utveckla tekniken från 5-9 år i:

- * Bredsidepassningar (höger/vänster) 5-15 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. Driva boll.

Påbörja nästa del av utvecklingsstegen.

År	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Spelsystem	Fysisk träning
10	Passning insida/utsida	Spelbarhet	Försvarssida	Greppteknik	Spelidé 1 - 2 - 3 - 1	Kost
10	Mottagning/vändning. Insida/utsida. Fot - bröst	Spelavstånd	Individuellt - försvarsspel.	Utgångsställning		Löpteknik
10	Finta/dribbla. Nick		Återerövra bollen	Fallteknik		Rörlighet. koordination.
11	Tillslag. bredsida/vrist	Spelbredd	Försvarssida.	Greppteknik	Spelidé 1 - 2 - 3 - 1	Löpteknik
11	Bollbehandling. Luften	Speldjup	Individuellt försvarsspel.	Fallteknik		Snabbhet
11	Mottagningar - vändningar. nick med upphopp	Väggspel	Återerövra bollen	Utgångsställning		Styrka
12	Tillslag. Bredsida/vrist	2 mot 1	Försvarssida	Greppteknik	Spelidé 1 - 2 - 3 - 1	Styrka
12	Precision. Tillslag	3 mot 2	Individuellt försvarsspel	Utgångsställning		Snabbhet
12	Driva, finta, dribbla	Positionsträning.	Återerövra bollen	Fallteknik		Rörlighet - koordination

Träning.

All träning sker i form av tema. Varje träning ska vara utformad så att ett visst tema genomsyrar passet. T ex 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: **finta**.

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 - **finta** mot kon (lär ut 1 max 2 finter mot kon) 5 minuter.
- Övning 2. Smålagsspel. 2 mot 2 eller max 3 mot 3. (Betona att spelaren ska finta 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 när bollhållaren vågar finta sin motståndare.)

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.

FSK rekommenderar att träna 2-4 gånger/vecka.

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 små delmål för spelarna. Delmålen ska baseras på temat för aktuell period. Detta kräver att vi direkt i matcherna coachar aktivt hela tiden för att påminna om dessa mål.

Coachningen av matcherna sker på samma sätt som i 5-manna. Vi förhåller oss till temat för perioden och upprättar delmål. Nytt för 7-manna är att det kopplas på ytterligare ett delmål något vi kallar för funktionellt mål. Vi försöker nu att ge ett mål som är kopplat till tekniska färdigheter och ett som är kopplat till spelförståelsen.

Exempel:

Lisa 10 år ska spela en match och temat på träning har varit att **finta**. Lisa kan då lätt delges ett teknik mål. Hon ska under hela matchen försöka, utifrån sin position, finta motståndaren. Vi lägger nu till ytterligare ett mål, funktionella målet, hon ska värdera om och när hon kan finta motståndaren beroende på vart på planen hon är. Är hon längst ned i planen (sista spelare- nära eget mål) är det kanske inte så klokt att finta/dribbla. Är hon dock ställd i en mot en situation på en kant i ett offensivt läge ska hon försöka finta sin motståndare. Om vi kan förmå våra spelare att hela tiden arbeta med två delmål som är kopplade till varandra under matcherna så kan vi på ett bra sätt säkerställa god utveckling.

Vi måste dock vara aktiva som tränare och påminna spelarna hela tiden under matchen om de olika delmål som finns. (Låt spelaren själv försöka klura ut problemen innan ni går in och påminner)

Fjärdhundra SK rekommenderar att ta med 10 spelare 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.

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.

Anfallsspel

Uppbyggnad
Kontring
Skapa målchanser och avslut.

Omställningar

Försvarsspel

Återerövring av bollen.
Förhindra uppbyggnad
Förhindra målchans och avslut

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.

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.