



**Ungdomsverksamheten / Juniorer i Fjärdhundra SK 16 år och äldre.**

**11-manna.**

### **#Träna för att prestera**

Den stora skillnaden i dessa åldrar är vinnarmentalitet.

Vid 16 år ålder måste vi ledare och tränare i Fjärdhundra SK ser till att spelaren fokuserar mer på att vinna matchen.

Då fotboll är en tävlingsport och poängen räknas, spelaren har uppnått en högre ungdoms ålder och mognad, så ska varje individ ta ett större ansvar för sig och sina medspelarna på planen under match. (Träningen inget undantag.) Kraven ska vara tydliga på träning och match.

### **Spelidé.**

Vi vill att FSK:s 11- 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.

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 11-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.

Mer tid kommer att läggas på att utveckla spetskompetenser och att träna i olika positioner. detta för att bättre förstå vad som ingår i just den positionen och att träna mer individuellt.

Utbildningen av 11-mannaspelare innefattar även att utveckla försvarsspelet. Prioriteringar skall ligga i att förstå skillnaden mellan de olika försvarsmetoderna. Vidare bör alla spelare utveckla både individuell som kollektiv skicklighet.

För att vi ska maximera utvecklingen för våra spelare så vill vi utveckla en tydligare spelidé på våra 11-manna. det är av stor vikt att vi följer denna plan i träning och match. Med denna som grund kommer vi att fånga upp det viktiga för spelaren att känna till.

## Match

Vi som ledare och tränare ska arbeta med att koppla arbetet i träning till höjdpunkten på veckan som är match. Varje match skall alltid ses som ett träningstillfälle och en möjlighet till utveckling för den enskilde spelaren. FSK vill att vi arbetar med små delmål för spelarna. Delmålen baseras på temat och tekniken för aktuell period. Matchspel på 11-manna innebär också att vi kopplar ytterligare ett mål till spelarens utveckling av sin spetsegenskap. Detta innebär att varje spelare ska ha tre individuella mål under matchen. Ett tekniskmål, ett funktionellt mål och ett spetsmål. Teknikmålen är ju enkla att sätta upp. De funktionella kopplas till teknikmålet och spetsmålet kopplas till vilken styrka som varje spelare ska förbättra. Detta kräver att vi tränare direkt i matchen coachar aktivt för att påminna spelarna om deras del mål.

## 11-manna.

| År        | Teknik                     | Anfallsspel          | Försvarsspel     | Målvaktsspel | Spelidé   | Fysisk träning   |
|-----------|----------------------------|----------------------|------------------|--------------|---|------------------|
| 16        | Bryta/tackla               | Positionsträning     | Positionsförsvar |              | 1-4-2:1-<br>1-4-4-2<br>1-4-1:2-3<br>1-4-1-4-<br>1 | Uthållighet      |
| 17        | Tillslag.<br>Bredsidavrist | Fasta<br>situationer |                  |              |   | Kost -<br>Styrka |
| 18-<br>21 | Precision<br>tillslag      | Variation<br>Uppspel |                  |              |   | Snabbhet         |

Fjärdhundra SK rekommenderar 3-4 träningar i veckan.

## Träning.

- 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.

Fjärdhundra SK rekommenderar att ta med sig 16 spelare till match.

### **Matchgaranti för alla spelare i Fjärdhundra SK:**

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.

### **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 1mot 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.

Då är det viktigt att spelaren ges tid och får en chans att komma "ifatt" genom att träna extra i den isolerade miljön. 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.

## **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.

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