

Söderköpings IK

Söderköpings IK



2004

SpelarUtbildningsPlan

Nivå 1

6-9 år

Nivå 1 - Fotbollsglädje

Träningsriktlinjer Nivå 1

Här nedan följer riktlinjer för hur mycket vi tränar, och av vad, i de olika nivåerna.

6-7 år – 1 timme i veckan

30% - lek och fysiologi

30% - teknikträning

40% - spel / spelövning

- Spel sker 1 mot 1, eller 2 mot 2

8-9 år – 2 timmar i veckan

20% - lek och fysiologi

40% - teknikträning

40% - spel / spelövning

- Spel sker 1 mot 1, 2 mot 2, eller 3 mot 3

Vi utvecklar spelare, inte lag

Fokus under träning och match ska alltid vara den enskilde spelarens utveckling och prestation. Prestation är alltid viktigare än resultat. En bra prestation bygger på spelarnas förmåga att använda sig av de färdigheter som tränats i det aktuella temat.

Match är veckans roligaste träning. I matchen kopplar vi in det aktuella temats färdigheter. Som ledare vill vi se att spelarna och laget visar upp de förmågor och färdigheter vi tränat på i det

aktuella temat. Antalet mål, gjorda eller insläppta, representerar inte vilken prestation laget gjort för att visa på de färdigheter som tränats i temat.

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare per barn: 1/8
- Högst 3 v3 i småspel
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

Teman

Vi tränar i teman. Teman är en period av 3 eller 6 veckor, beroende av ålder, där en eller ett fåtal färdigheter är i fokus. Ledarna tar fram övningar ur SIK's övningsbank, där det finns möjlighet att lyfta fram det aktuella temats färdigheter. Under träningarna är det temats färdigheter vi instruerar i och berömmar, även om andra färdigheter används i samband med övningarna.

Vecka 1: introduktion

Vecka 2: Inläring

Vecka 3: Utveckling

TEMA 6 år			
Teknik		Teknik	
v. 3 - 6	Driva/riktningsförändringar	v. 32 - 34	Driva/riktningsförändringar
v. 7 - 9	Driva/riktningsförändringar	v. 35 - 37	Driva/riktningsförändringar
v. 10 - 11	Vändningar	v. 38 - 40	Vändningar
v. 12 - 14	Vändningar	v. 41 - 43	Vändningar
v. 15 - 17	Skjuta	v. 44 - 46	Skjuta
v. 18 - 20	Skjuta	v. 47 - 49	Skjuta
v. 21 - 23	Fritt		
TEMA 7 år			
Teknik		Teknik	
v. 3 - 6	Driva/riktningsförändringar	v. 32 - 34	Driva/riktningsförändringar
v. 7 - 9	Driva/riktningsförändringar	v. 35 - 37	Driva/riktningsförändringar
v. 10 - 11	Vändningar	v. 38 - 40	Vändningar
v. 12 - 14	Vändningar	v. 41 - 43	Vändningar
v. 15 - 17	Skjuta	v. 44 - 46	Skjuta - Målvakt
v. 18 - 20	Skjuta	v. 47 - 49	Skjuta - Målvakt
v. 21 - 23	Fritt		
TEMA 8 år			
Teknik		Teknik	
v. 3 - 6	Driva/riktningsförändringar	v. 32 - 34	Skjuta - Målvakt
v. 7 - 9	Vändningar	v. 35 - 37	Finta
v. 10 - 11	Skjuta	v. 38 - 40	Driva/riktningsförändringar
v. 12 - 14	Finta	v. 41 - 43	Vändningar
v. 15 - 17	Driva/riktningsförändringar	v. 44 - 46	Skjuta
v. 18 - 20	Vändningar	v. 47 - 49	Fritt
v. 21 - 23	Fritt		

TEMA 9 år			
	Individuella färdigheter	Lagfärdigheter	Grundförutsättning
v. 3-5	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 6-8	Skjuta Finta		
v. 9-11	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 12-14	Skjuta Finta		
v. 15-17	Driva/riktningsförändringar Bryta/ta bollen	Försvarssida Direkt återerövring	
v. 18-20	Skjuta Finta		
v. 21-23	Fritt		
v. 32-34	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 35-37	Skjuta Finta		
v. 38-40	Driva/riktningsförändringar Vändningar		
v. 41-43	Skjuta Finta		
v. 44-46	Driva/riktningsförändringar Bryta/ta bollen	Försvarssida Direkt återerövring	
v. 47-49	Skjuta Finta		

Individuella färdigheter – Anfall

Teknik	6 år	7 år	8 år	9 år
Driva / Riktningförändringar				
Improviserat	x	x	x	x
Vrist		x	x	x
Insida			x	x
Utsida			x	x
Start/stopp		x	x	x
Vändningar				
Improviserat	x	x	x	x
Insida			x	x
Utsida			x	x
Sula		x	x	x
Skjuta				
Improviserat	x	x	x	x
Vrist		x	x	x
Insida			x	x
Volley				x
Utsida				
Finta				
Improviserat		x	x	x
Kroppsfint			x	x
Överstegsfint				x
Skottfint / Passningsfint				
Mottagning / Medtagning				
Improviserat		x	x	x
Insida				x
Utsida				
Nedtagning				
Passning				
Improviserat		x	x	x
Insida				x
Utsida				
Vrist				
Nicka				
Nicka utan hopp				
Nicka med hopp				

Individuella färdigheter – Försvar

Försvarsteknik	6 år	7 år	8 år	9 år
Bryta / Ta bollen		x	x	x
Försvarssida				x
Pressa				
Markera				
Täcka				

Lagfärdigheter

Grundförutsättningar	6 år	7 år	8 år	9 år
Spelbarhet				x
Spelavstånd				
Speldjup				
Spelbredd				
Anfallsmetoder				
Överlappning				
Väggspel				
Uppflyttning				
Djupledsspel				
Spelvändning				
Offensiv omställning				
Inlägg				
Försvarsspel				
Defensiv omställning				
Direkt återerövring				x
Överflyttning				
Fasta situationer				

Fysiologi

Fysiologi	6 år	7 år	8 år	9 år
Grundläggande färdigheter	x	x	x	x
Koordination	x	x	x	x
Snabbhet			x	x
Perception	x	x	x	x
Rörlighet	x	x	x	x
Uthållighet				
Knäkontroll				
Styrka				

Psykologi

Psykologi	6 år	7 år	8 år	9 år
Uppleva egen kompetens	x	x	x	x
Känsla av att kunna påverka	x	x	x	x
Tillhörighet i gruppen	x	x	x	x
Göra sitt bästa	x	x	x	x
Jämföra med sig själv	x	x	x	x
Fatta egna beslut på planen				x
Positiv feedback mellan spelare				x
Utöva egen kontroll				
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer				

Individuella färdigheter - Målvakt

Målvakt	6 år	7 år	8 år	9 år
MV Fånga		x	x	x
MV Rulla bollen		x	x	x
MV Kasta bollen			x	x
MV Kasta sig				
MV Utspark				

Hur vi tränar förmågor och färdigheter

"Så snabbt du kan – så långsamt som du behöver"

Allmän progression i teknikträning:

1. Stillastående isolerad teknik
 2. Isolerad teknik i rörelse
 3. Teknik i rörelse med passivt motstånd
 4. Teknik i rörelse med aktivt motstånd
- All teknikträning med bollen vid fötterna tränas med både höger och vänster fot.
 - Spel sker med koner, puggmål eller 5-mannamål.

Individuella anfallsfärdigheter

Driva / Riktningsförändra

Mål:	Att spelaren kan driva och riktningsförändra i maximal fart och på små ytor med god kontroll.
Improviserat:	Utan instruktion, ta bollen från A till B.
Vrist:	Grunden för att driva korrekt och få ett naturligt löpsteg. Vinkla ned tårna och lyft upp hälen. För bollen framåt med vristen/ovansidan av foten. Uppmuntra många små touch, ideellt en touch för varje stegsättning med den drivande foten.
Insida/ Utsida:	Vid riktningsförändringar lär vi oss använda de olika sidorna av foten för att styra bollen åt olika håll.
Start/stop:	Vi tränar på att stanna och starta bollen (inklusive eventuell riktningsförändring) med olika delar av foten.

Vändningar

Mål:	Att spelaren på ett kontrollerat och medvetet sätt använder sig av vändningar för att ta sig bort från motståndare och in i öppna ytor eller för att skydda bollen.
Improviserat:	Utan instruktion. Spelaren vänder på det sätt den finner enklast och effektivt.
Insida/Utsida/Sula	Vi tränar att vända med fotens olika ytor.

Skjuta

- Mål:** Att spelaren med god teknik kan skjuta med både kraft och precision i olika lägen.
- Improviserat:** Utan instruktion. Spelaren skjuter så som den finner enklast och effektivast.
- Vrist:** Vi tränar tillslag med vrist.
- Vi tränar tillslagsteknik på stillaliggande boll. Instruera i fotens vinkling (snett nedåt med "låst" ankel) och stödjebenets placering (Fot och knä i höjd med bollen).
 - Vi tränar tillslag på rullande boll.
- Insida:** Vi tränar tillslag med insidan av foten.

Finta

- Mål:** Att spelaren på ett effektivt sätt ska kunna använda sig av en uppsättning grundläggande finter för att skapa tid och yta åt sig själv, samt ta sig förbi motståndare i en 1 mot 1 situation.
- Improviserat:** Utan instruktion. Spelaren fintar på det sätt hen finner effektivt.
- Finter:** Vi tränar följande finter:
- Kroppsfint
 - Överstegsfint

Mottagning / Medtagning

- Mål:** Att spelaren kan ta emot, och med sin första touch kontrollera och styra bollen, både ut med marken och i luften, så som krävs i den givna situationen.
- Improviserat:** Utan instruktion. Spelaren tar emot bollen på det sätt som faller sig mest naturligt.
- Insida:** Vi tränar på att ta emot, och ta med bollen med de båda fötternas insidor.
- Nivå 1-3:** Vi instruerar och tränar på att mottagaren har en "öppen kroppshållning" och tar emot med "offensiv fot" för att ha så stor del av spelytan i sin synvinkel som möjligt, och för att på enklast sätt bli rättvänd.

Passning

- Mål:** Att spelaren med väl avvägd kraft och precision kan slå passningar på marken och i luften med båda fötternas olika delar.
- Insida:** Vi tränar på att slå passningar med fotens insida.

Individuella försvarsfärdigheter

Bryta / Ta bollen

Mål: Att spelaren med god teknik och förståelse ska kunna bryta motståndarnas spel och erövra bollen.

Nivå 1: Vi uppmuntrar och tränar spelarna att gå in i närkamp för att bryta motståndarnas spel och erövra bollen.

Försvarssida

Mål: Att spelarna med ansträngning alltid jobbar för att ligga på rätt sida om bollen och bollhållaren i försvarsspelet.

Nivå 1: Hela laget försvarar. Vi uppmuntrar spelarna att delta i försvarsspelet genom att placera sig själva mellan bollen och det egna målet.

Lagfärdigheter

Lagfärdigheter tränas i spelövningar och match.

Grundförutsättningar

Spelbarhet

Mål: Att spelarna på ett medvetet sätt arbetar för att hela tiden vara spelbar för bollhållande medspelare, och att de positionerar sig i ytor och vinklar som kan utnyttjas i det offensiva passningsspelet.

Nivå 1: Vi tränar på att inte hamna i "passningsskugga", det vill säga att spelaren aktivt ska söka ytor och vinklar för att vara tillgänglig för en pass.

Försvarsspel

Direkt återerövring

Mål: Att spelarna instinktivt ska agera för att snabbt ta tillbaka bollen efter att de förlorat den.

Nivå 1: Vi uppmanar spelarna att själva ta tillbaka bollen direkt när de tappat den.

Fysiologi

Grundläggande färdigheter

Mål: Att spelaren med god teknik ska kunna genomföra de moment som krävs för att klara de fysiologiska grundfärdigheterna.

Nivå 1: Vi tränar genom lek på att:

- Hoppa – landa
- Springa – bromsa
- Kasta – fånga
- Rulla – åla – krypa

Koordination

Mål: Att spelarens ska ha en funktionell koordination, kroppsligt och visuellt.

Nivå 1-3: Vi tränar:

- Rytmt
- Rumsorientering
- Öga-hand, öga-fot –koordination

Snabbhet

Mål: Att spelaren ska maximera sin snabbhet, kroppsligt och reaktionsmässigt.

Nivå 1-3: Vi tränar:

- Reaktion
- Frekvens
- Acceleration

Perception

Mål: Att spelaren använder sin perception (balans, syn och hörsel) för att läsa av spelet och göra korrekta bedömningar och aktioner utifrån detta.

Nivå 1: Vi tränar balans, syn och hörsel genom lek och övningar.

Rörlighet

Mål: Att spelaren har en funktionell rörlighet.

Nivå 1: Vi tränar dynamisk rörlighet genom lek.

Psykologi

Vi strävar efter att få spelaren att:

Uppleva egen kompetens

genom att låta spelaren känna att hen klarar av övningar och moment inom träning och match.

Ha känslan av att kunna påverka

genom att låta spelarna ha inflytande över moment i träning, match och lagaktiviteter.

Känna tillhörighet i gruppen

genom att aktivt arbeta med lagets gruppdynamik genom samarbetsövningar eller övningar där alla spelares medverkan är lika viktig. Samt att som ledare hela tiden verka för en inkluderande tränings- och tävlingsmiljö

Göra sitt bästa

genom att uppmuntra och visa att prestation alltid går före resultat.

Jämföra med sig själv

genom att prioritera spelarens personliga utveckling i ord och handling.

Fatta egna beslut på planen

genom att inte ge personliga instruktioner under aktivt matchspel. Ledare ger instruktioner under spelstopp och pausvila.

Att ge feedback mellan spelare

genom att uppmuntra och guida i kommunikation med fokus på positiv feedback och konstruktiv kritik.