



Föreningens utbildningsplan i träning och match för respektive åldersgrupp:

## 5-6 år Leken och rörelsen

### Träning:

- En träning per vecka både under utomhussäsong och inomhus under vinterhalvåret
- Leken och rörelsen är viktigast. Vi för in bollen (kasta, fånga och sparka) i leken och smålagsspel upp till tre mot tre.

### Match:

- Vid fem års ålder spelas inga matcher.
- Från sex år så spelas matcher i sammandragsform i närområdet under en dag – två matcher – två gånger/år





Föreningens utbildningsplan i träning och match för respektive åldersgrupp:

## 7-9 år

### Leken —Glädjen och bollen

#### Träning:

- En till två träningar per vecka (en träning/vecka sju-åtta år och två träningar/vecka nio år)
- En träning per vecka inomhus under vinterhalvåret
- Mycket bollkontakt, bollbehandling
- Enkla och få övningar
- Lek med och utan boll
- Smålagsspel 2-5 spelare/lag
- Inkast

#### Anfallsspel

- All träning är anfallsinriktad

#### Försvvarsspel:

- Tränar inte försvvarsspel



#### Teknik med boll:

- Löpa, stanna, vända med bollen
- Finter, dribblingar
- Passningar och medtagningar med båda fötterna
- Skott med båda fötterna
- Nicka (8-9 år)

#### Match:

- Matcher spelas i 5-mannalag.
- Alla spelare måste använda benskudd.
- Bollstorlek tre
- Rekommendation fem avbytare/match
- Speltid 2x20 minuter (sju år) sedan 2x25 minuter.
- Spela i sammandragsform i närområdet under en dag – två-tre matcher – tre gånger/år vid sju år, fem gånger/år vid åtta år och nio år.
- Deltagande i cuper sker inom distriktet och regionen:
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-april.
- På sommaren deltar vi i en sommar cup ( exempel Jönsbergsska Cup)
- Det är viktigt i match att alla barn:
  - får spela lika mycket
  - får turas om att starta
  - får spela på olika platser
  - får turas om att vara lagkapten
- Fotbollsskola – augusti – fem dagar (dagläger)