



Föreningens utbildningsplan i träning och match för respektive åldersgrupp:

10-11 år

Träning - Glädje och Bollen

Träning:

- Två träningar per vecka under utomhussäsongen.
- En träning per vecka inomhus under vinterhalvåret
- Finter, passningsfint och skottfint
- Bollkontroll
- Skott, bredsida och vristskott
- Bollmedtagning med fötterna
- Nickning
- Smålagsspel 2-5 spelare/lag
- Grundövningar Målvaktsträning

Försvårsspel:

- Försvårssida
- Markering

Anfallsspel:

- Passningsskugga – göra sig spelbar
- Spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspele

Match:

- Matcher spelas i 7-mannalag.
- Efter hemma som borta matcher ska samtliga spelare duscha
- Alla spelare måste använda benskydd
- Bollstorlek fyra
- Rekommendation 3-4 avbytare/match
- 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
- Under säsongen rekommenderas en match per vecka.
- Matchtid 2x25 minuter (tio år) – 2x30 minuter (elva år)
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
 - På sommaren deltar vi i en sommar cup.
 - Fotbollsskola – augusti – 5 dagar (dagläger)





Föreningens utbildningsplan i träning och match för respektive åldersgrupp:

12-13 år

Träning - Glädje/utveckling och Bollen

Träning:

- Två träningar per vecka under utomhussäsongen
- En träning inomhus i veckan under vinterhalvåret
- Jobba vidare med finter – utöka antalet med t ex kropps fint och överstegs fint
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändring
- Skott träning nu även i fart och volley.
- Passningsspel med båda fötterna – lägg in längre vristpassningar och med utsidan
- Bollmedtagning med fötterna, lår och bröst
- Nickövningar – lägg in med precision och kraft
- Olika typer av vändningar.
- Talangerna ska ges möjlighet att utvecklas via träning med den äldre åldersgruppen.

Försvarsspel:

- Försvarssida
- Markering



Anfallsspel:

- Passningsskugga
- Spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspele

Match:

- Matcher spelas i 9-mannalag och 11-mannalag.
- Efter hemma som borta matcher ska samtliga spelare duscha
- Alla spelare måste använda benskydd.
- Bollstorlek fyra & fem
- Rekommendation tre avbytare/match.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultaten ska komma i andra hand.
- Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen skall spela aktuell match
- Matchtid – 2x35 minuter
- Talangerna skall ges möjlighet att utvecklas via spel med den äldre åldersgruppen
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
 - Under sommaren deltar vi i en sommar cup .
 - Fotbollsskola – augusti – 5 dagar (dagläger)



Föreningens utbildningsplan i träning och match för respektive åldersgrupp:

14-15 år

Träning - Utveckling och förberedelser

Träning:

- Två träningar per vecka under utomhussäsongen.
- Minst en gång i veckan inomhus under vinterhalv året
- Jobba med kost, sömn och tränings lära.
- Fortsätta repetera tidigare moment, nu med högre krav, tempo och med båda fötterna.
- Träna på längre passningar som ex Crossboll
- Nickning med upphopp, både anfalls och försvars nickar

Anfallsspel:

- Jobba vidare med grundförutsättningarna – spelbar, spelbredd, spelavstånd och speldjup
- Understöd – tillbakaspel
- Överlämning – överlappning
- Spel på markerad spelare
- Spel vändningar – V-löpningar
- Inlägg – fasta situationer

Försvarsspel:

- Försvarssida och markerings spel
- Zon markering, man – man markering
- Press – understöd
- Överflyttning – täckning

Övrig träning:

- Förbränningsträning med boll
- Snabbhetsträning med och utan boll
- Specialiserad Målvaktsträning

Match:

- Matcher spelas i 11-mannalag.
- Efter hemma som borta matcher ska samtliga spelare duscha
- Alla spelare måste använda godkända benskydd.
- Bollstorlek fem
- Rekommendation tre avbytare/match.
- Talangerna ska ges möjlighet att utvecklas via spel med den äldre åldersgruppen.
- Matchtid – 2x40 minuter
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
- Vi deltar i en sommar cup
- Vi är ledare i Fotbollsskolan som föreningen anordnar i augusti – 5 dagar (dagläger)