Nödinge SK
F/P 18

Den blå linjen

Filosofi

Vi vill att spelarna ska ha roligt, känna sig trygga och längta till nästa träning. Vi vill bygga kompisar och fotbollsspelare samtidigt.

Våra principer

- Alla är välkomna och alla ska få möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.
- Vi har roligt tillsammans.
- Vi hjälper spelarna att bygga en kärlek till sporten.
- Vi bygger starka individer som tror på sig själva och sin förmåga.

Så leder vi träningen

- Kom förberedd.
- Visa kort. Prata kort.
- Låt spelarna prova.
- En tränare leder övningen. Övriga tränare stöttar. (Vi roterar mellan övningarna vem som leder)
- Håll nere väntetider i övningar och mellan övningarna.
- Låt spelarna reflektera över övningen, var den kul? vad lärde vi oss? Något som var svårt?

Så coachar vi

Vi hjälper spelarna att tänka själva genom att ställa frågor istället för att ge svar.

Vi skapar en positiv miljö där det är okej att göra misstag.

Vi berömmer mod, försök och egna initiativ.

Vi fokuserar och uppmuntrar, berömmer när spelare utför färdigheterna vi fokuserar på.

Vi tillrättavisar inte spelare som gör fel i spelet. Målet är att vi ska bygga spelare med kreativitet och mod att göra saker med bollen, det uppnås genom att de får testa och upptäcka.

Exempel:

- Vad såg du?
- Fanns det en väg framåt?
- Hur kan du hjälpa en kompis?
- Vad kan du prova nästa gång?

Nödinge SK
F/P 18

Vår träningsmodell

Varje träning bygger på lekfullhet, basövningar, färdighetsövningar och smålagsspel. Vi ger spelarna tid att förstå, prova, göra misstag och utvecklas. Vi utvecklar övningarna steg för steg istället för att byta övning ofta.

Innan träning:

Vi kommer ha en uppsamlingsövning för barn väntar in att träningen ska börja.

Träning:

Välkomstsamling *(3-5 min)*

- *Välkomna spelarna och hör om allt är bra, om de har något kul att berätta.*
- *Närvaro.*
- *Kort genomgång av färdigheterna vi fokuserar på -> Gärna genom frågor till spelarna.*

Uppvärmning & motorik *(15 min)*

- *Uppvärmnings- och motorikövningar för att träna spelarnas rörelse och koordination*

Övning/skicklighetsträning *(40 min)*

- *Passning/Mottagning*
- *Driva boll*
- *Avslut/Skott*
- *Målvaktsträning*

Spel/Match *(20 min)*

- *Spel är en del av spelarutbildningen.*
- *Vi uppmuntrar spelarna att använda det de tränat på och låter dem fatta egna beslut.*
- *Vi coachar lugnt, positivt och med fokus på utveckling.*

Avslutning *(5 min)*

- *Låt spelarna reflektera och svara på frågor om vad de tyckte om träningen och färdigheterna vi övade på.*
- *Tacka för idag och beröm spelarna*
- *Samlas i NSK-ringen, kör vår ramsa!*