



**Sölvesborgs GIF**  
*En gång vart alltid vart*



## Spelarutbildning i Ungdomssektionen

### Inlärningsfasen - Ålder 8 - 9

Träning: 60-120 minuter, 1-2 gånger i veckan.

Bollstorlek: 3.

5 manna spel.

Riktlinje: 1 tränare per 6 spelare.

Matchning: Max 1.5 per vecka och ca 20 per år.

Rekommenderar och är positiv till flera idrotter.

#### Prioritering vid träning:

- Träningen mycket inriktad på lek med boll.
- Det ska vara roligt.
- Mycket teknikträning (driva, finta/dribbla, passning, mottagning och skjuta).
- Speluppfattning (Spelbarhet, "titta upp – split vision").
- Instruktionsmetod – "visa – förklara – visa - öva".
- Mycket smålagsspel.
- Motorik/koordination.
- Målvaktsträning för alla under uppvärmning 2ggr månaden.

#### Prioritering vid match:

- Alla ska spela lika mycket.
- Spela med kunskapsmässigt jämna lag.
- Prova på olika platser inklusive målvakt.
- Ska turas om att starta matcherna.
- Ska turas om att vara lagkapten.
- Mv kastar ut bollen och spela sig framåt.

#### Prioritering vid cuper:

- Cuper ska spelas med jämna lag. Alla ska få spela.

#### Riktlinjer för ledare:

- En ledare/lag ska minst ha gått Avspark och Bas 1.
- Positiva i sin coachning.
- Frågetekniken "Guided discovery" bör användas i träning.
- En ledare/lag ska delta på de utsatta ledarmötena.
- 1-2 föräldramöten per år.



## Färdigheter i inlärningsfasen 8-9 år

Psykologi	Spelare	Fysiologi
Uppleva egen kompetens	Driva	<i>Styrka</i>
Känsla av att kunna påverka	Vända	Utveckling av teknik
Tillhörighet i gruppen	Skjuta	Bålstabilitet
Göra sitt bästa	Passning - kort	Knäkontroll
Jämföra med sig själv	Mottagning	<i>Snabbhet i olika riktningar</i>
Fatta egna beslut på planen	Utmana, finta och dribbla	Reaktion
Positiv feedback mellan spelarna	Försvarssida	Frekvens
	Pressa	Acceleration
<b>Lag</b>	Markering	<i>Rörlighet</i>
Spelbarhet	Fånga bollen	Dynamisk
Spelavstånd	Kasta sig	<i>Koordination</i>
Spelbredd	Kasta ut bollen	Rytm
	Skjuta ut bollen på volley	Rumsorientering
	Upphopp	Öga-hand-, öga-fot-koordination
	Förflytta sig	<i>Grundläggande färdigheter</i>
		Hoppa och landa
		Springa och bromsa
		Kasta och fånga
		Rulla, åla och krypa
		Perception, balans, syn och hörsel

Ovan nämnda delar bör spelarna under åren 8-9 träna på och få uppleva.

