
Föräldramöte Slätta SK

F-05/06



Dagordning

- Kort om spelarutbildningsplanen
- “Cup-grupp”
- Inomhusträningar
- Fler ledare och tränare
- Materialansvarig/ungdom och domarsamordnare i Slätta?
- Vad kan vi ta med oss till nästa säsong?
Synpunkter.





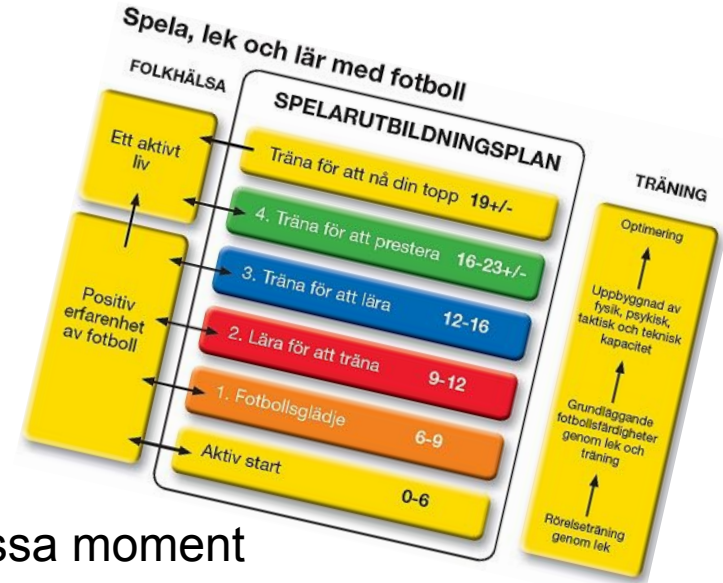
Spela, lek och lär med fotboll



Svensk fotbolls spelarutbildningsplan (2015)

Nivå 3 Träna för att lära

- Redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden öka träningsmängd och fokus.
- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner, bra organisation och socialt stöd.



Ur Slättas spelarutbildningsplan

Nivåerna

Anfallsspel

7-10 år	10-13 år	13
Spelarbarhet		
Spelavstånd		
Speldjup		
Spelbredd		
		Spelvärd
Väggspel		Väggspel
Djupledsspel		
Driva/Finta		
Vända		
Passa kort		Passa kort
Medtag		
Skott		
Nicka		

Försvarsspel

7-10 år	10-13 år	13
Försvarssida		
Pressa		Pressa och överflytt
		Överflytt
		Uppflytt

Träning

Generellt

Samlingarna bör vara korta och övningarna enkla men varierande. Träningen ska genomsyras av hög aktivitet, mycket bollkontakt, inga köbildningar och präglas av ett specifikt tema. Arbetsperioderna bör vara korta. 50-60% av träningstiden ska vara spelmoment.

Exempel: *Ni har en övning som ni av erfarenhet tycker fungerar bra och som spelarna gillar. En fråga du som tränare kan ställa dig är: Kan vi få in fler bollkontakter men ändå behålla glädjen.*

Exempel: *Ni har en träning där ni har valt temat "Skott" och har 30 spelare men bara två mål: Planera träningen så att spelarna ändå slipper stå i kö.*

Exempel: *Ni har en träning där ni har valt temat "kollektiva försvarsmetoder": Under träningen så är det främst de kollektiva försvarsmetoderna som ni uppmuntrar och instruerar spelarna i, t.ex. "bra överflytt"!*

Nivåerna

7-10 år	10-13 år	13-16 år	16-19 år
Så mycket boll som möjligt			
Få spelare per grupp			
Lekfullt	Matchlika övningar		Matchlika övningar med fokus på kvaliteten
	Delaktighet		

För att en spelare ska kunna utföra fotbollsaktioner med hög explosivitet och kunna behålla explosiviteten även i slutet av en match när spelaren är trött krävs fysisk grundträning. Nedan beskrivs när och hur detta kan tränas. Fysiska moment ska integreras i fotbollsträningen i övningar med få upprepningar - lite men ofta. Figuren ger en bild av hur de fysiska kvaliteterna bör prioriteras inom barn- och ungdomsfotbollen. 1 (mörk färg) betyder hög prioritet. 10 (ljus färg) betyder låg prioritet.

Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Löpteknik	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	5	6	8	9
Fotbollssnabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Fotarbete	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5	6
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3



Arbeta långsiktigt i en utvecklande miljö

(Citat ur Spelarutbildningsplanen s.11)

“En förening kan arbeta med spelarutbildning på olika sätt, men ett långsiktigt arbetssätt är att föredra.

*Spelarutbildningsplanen beskriver vad som ska tränas medan det i tränarutbildningen fokuseras på hur det ska gå till. Spelarutbildning ska alltid fokusera på utveckling före resultat. Konkret handlar det om att **tona ner vikten av gjorda mål för att istället fokusera på prestation och utveckling**. Det handlar om **locka till ansträngning och uppmuntra till nyfikenhet och att berömma när de vågar prova nya utmaningar**. Synsättet genomsyras av en tro på att **alla kan utvecklas och bli bättre, vilket skapar förutsättningar för ett bra lärande snarare än ett synsätt där tron är att några barn är “talanger” och andra inte.**”*



Den övergripande målbilden

(Spelarutbildningsplanen s.17)

Alla spelare deltar i anfallsspelet, och alla spelare deltar i försvarsspelet. Anfallsspelet kännetecknas av djupledsspel genom alla spelytor och man använder sig av de kollektiva anfallsmetoderna. Målet är genom speluppbyggnad och kontringar komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet får laget motståndarnas spelytor att bli mindre genom att använda de kollektiva försvarsmetoderna och särskild press. Målet är att erövra bollen, förhindra speluppbyggnad samt att förhindra och rädda avslut.



Cup-grupp


“Vi vill vara med på fler cuper” har många av tjejerna sagt.

Cup-gruppen som tittar på olika alternativ och kommer med förslag är Anders Bergqvist, Torbjörn Olofsson och Ulrika Carlsson.



Inomhusträningar 1 gång i veckan, troligtvis fredagar.

Tjejerna ska dock prioritera sin vintersport om de har det.



Fler ledare/tränare till nästa säsong Material och domaransvariga?

Kul att så många föräldrar kan vara med och träna och coacha på matcher om det behövs.

Träningar och matcher: Sara Nittve, Anders Bergqvist och Johan Nord.

Matcher: Johan Widmark och Johan Gustafsson.

Slättas ungdomsverksamhet behöver någon materialansvarig samt någon domaransvarig. Har du möjlighet och är intresserad så hör av dig till Åsa Hanaeus.



Vad tar vi med oss till nästa säsong?

- Positiva tjejer och mycket glädje!
- De frivilliga träningarna har många tyckt om men det är viktigt att vi poängterar att dessa träningar är frivilliga för de som vill och kan.
- Kioskansvarig nästa säsong blir Torbjörn Olofsson.
- Flera som vill köpa sig fria från “Dalarabatten”, det kunde man göra förra säsongen, varför ej denna?

FOTBOLL

