



Sölvesborgs GIF
En gång vart alltid vart



Spelarutbildning i Ungdomssektionen

Nybörjarfasen - Ålder 5 - 7

Träning: 60 minuter i veckan.

Bollstorlek: 3-4.

5-manna spel.

Riktlinje: 1 tränare per 6 spelare.

Matchning: träningssammandrag eller träningsmatcher 5-10 per år.

Rekommenderar och är positiv till flera idrotter.

Detta prioriterar vi i träningen:

- Det ska vara roligt.
- Träningen är huvudsakligen inriktad på lek med och utan boll.
- Lättare teknikövningar – egen bollkontroll driva, finta/dribbla och skjuta.
- Enkla speluppfattningsinstruktioner: "Driv mot fria ytor, skjut placerat".
- Instruktionsmetod "visa-förklara-visa-öva".
- Mycket smålagsspel.
- Allsidig träning med olika rörelseövningar, motorik/koordination och övningar för olika sinnen.
- Målvaktsträning för alla.

Riktlinjer vid match:

- Alla ska spela lika mycket.

Prioritering vid cuper:

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

Riktlinjer för ledare

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

"Sölvesborgs GIF och Lörby IF sätter hela tiden barnet i centrum. Vår strävan är att skapa en miljö där pojkarna och flickorna uplever trygghet och glädje. I lekfulla former får de sin första kontakt med fotbollen där de får utvecklas i egen takt. Forskning visar att kroppens rörelsemönster, motoriken, har stor betydelse vid all inläring. Om vi ger barnen en bred motorisk bas redan i tidig ålder skapas goda förutsättningar både för teknikutveckling inom fotbollen och läs och skrivinläringen i skolan. I fotbollsträningen lägger vi stor vikt vid de motoriska grundfärdigheterna och koordinationen såsom, balans, rytm, rörelseprecision och öga-hand/fotkoordination. Vi vet också att en hög aktivitet med många bollkontakter har en positiv inverkan på inläringseffekten. Pedagogiska lekar varvas därför med enkel teknikträning och smålagsspel."



Färdigheter i nybörjarfasen 5-7 år

Psykologi	Spelare	Fysiologi
Uppleva egen kompetens	Driva	<i>Snabbhet i olika riktningar</i>
Känsla av att kunna påverka	Vända	Reaktion
Tillhörighet i gruppen	Skjuta	Frekvens
Göra sitt bästa	Utmana, finta och dribbla	Acceleration
Jämföra med sig själv	Försvarssida	<i>Rörlighet</i>
	Pressa	Dynamisk
	Fånga bollen	<i>Koordination</i>
	Kasta sig	Rytm
	Kasta ut bollen	Rumsorientering
	Skjuta ut bollen på volley	Öga-hand-, öga-fot-koordination
		<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 5-7 träna på och få uppleva.

