



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



## Spelarutbildning i Ungdomssektionen

### Inlärningsfas - Ålder 10-11

Träning: 2-3 gånger i veckan 75-90 min.

Bollstorlek: 4.

Deltar i seriespel 7- och 9-manna.

Riktlinje: 1 tränare per 7 spelare.

Matchning: Max 1.5 match per vecka. Ca 25 per år.

Rekommenderar och är positiv till flera idrotter.

#### **Prioritering vid träning:**

- Träningens innehåll ska präglas av teknik (finta, passning in- utsida och vrist, mottagning, volley, nick, skjuta, press & täckning).
- Inlärnin g av spelmoment (ex. väggpass).
- Instruktionsmetod teknik "visa-förklara-visa-öva".
- Speluppfattning: Löpningar utan boll, Spelbarhet (passningskugga), anfallsvapen, orientera sig med blicken.
- Instruera i hur spelarna bör "Prata i spelet".
- Instruktionsmetod i speluppfattning "visa-pröva-förklara-öva".
- Mycket smålagsspel.

#### **Prioritering vid match:**

- Alla får spela lika mycket.
- Ska turas om och starta matcherna.
- Alla spelare skall ges möjligheten att spela på olika platser i laget.
- Ska turas om och vara lagkapten.
- Mv kastar ut bollen och laget spelar sig framåt.

#### **Prioritering vid cuper:**

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

#### **Riktlinjer för ledare:**

- Positiv coaching.
- En ledare/lag ska minst ha gått Avspark och Bas 1.
- Frågetekniken "Guided discovery" bör användas i träning.
- En ledare/lag ska delta på utsatta ledarmöte.
- 1-2 föräldramöten per år.
- Det är bra om 1-2 individuella samtal genomförs per år.



## Färdigheter i inlärningsfasen 10-11 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
Speldjup	Skjuta ut bollen på volley	Rumsorientering
Uppflyttning	Upphopp	Öga-hand-, öga-fot-koordination
Väggspel	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 10-11 träna på och få uppleva.

