



Sölvesborgs GIF
En gång vart alltid vart



Spelarutbildning i Ungdomssektionen

Utvecklingsfasen - Ålder 12-13

Träning: 3 gånger i veckan 90 min.

Bollstorlek: 4-5.

Deltar i seriespel 11-manna, kan även delta i 9-manna serie.

Riktlinje: 1 tränare per 8 spelare.

Matchning: Max 1.5 per vecka. Ca 30 per år.

Prioritering vid träning:

- Fortsatt inläring av teknikmoment (lägg vikt vid att momenten görs i rörelse, ju bättre desto snabbare).
- Inläring av spelmoment (väggspel, inlägg, överlapp, spelvändning).
- Grundförutsättningar i anfallsspel: spelbarhet, spelbredd, speldjup & spelavstånd
- Avslutningar (vrist, bredsida, utsida, volley, nick, rullande boll, framåt – bakåt - sida, studsande boll).
- Prova på försvarsspelets grunder: markering, press, täckning & understöd.
- Instruktionsmetoder: "visa-förklara-visa" vid ny teknik, övrigt; "visa-pröva-förklara-öva".
- Träningsgruppen bör ordna specifik målvaktsträning 1 gång/vecka.
- Instruera i hur spelarna bör "Prata i spelet".

Prioritering vid match:

- Alla spelare som är med på laguppställningen ska spela.
- Gärna individuell coaching.
- Bli det spelförande laget när motståndet gör det möjligt.
- Alla spelare skall ges möjligheten att spela på olika platser i laget.

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 gå på utsatta ledarmöte.
- Träningen bör individanpassas.
- 1-2 föräldramöten per år.
- Det är bra om 1-2 individuella samtal genomförs per år.



Färdigheter 12-13 år

| Psykologi | Spelare | Fysiologi |
|--|--------------------------------|--|
| Uppleva egen kompetens | Driva | <i>Styrka</i> |
| Känsla av att kunna påverka | Vända | Utveckling av teknik och allsidig styrka |
| Tillhörighet i gruppen | Skjuta | Bålstabilitet |
| Göra sitt bästa | Passning - kort | Knäkontroll |
| Jämföra med sig själv | Passning - lång | <i>Snabbhet i olika riktningar</i> |
| Fatta egna beslut på planen | Mottagning | Reaktion |
| Positiv feedback mellan spelarna | Utmana, finta och dribbla | Frekvens |
| Lära och förstå individuella psykologiska faktorer | Nick | Acceleration |
| Lag | Försvarssida | <i>Rörlighet</i> |
| Väggspel | Brytning | Dynamisk |
| Spelbarhet | Tackling | <i>Koordination</i> |
| Spelavstånd | Pressa | Rytm |
| Spelbredd | Markera | Rumsorientering |
| Speldjup | Täcka | Öga-hand-, öga-fot-koordination |
| Uppflyttning | Fånga bollen | Perception, balans, syn och hörsel |
| Spelväning | Kasta sig | |
| Djupledsspel | Kasta ut bollen | |
| Offensiv omställning | Skjuta ut bollen med precision | |
| Defensiv omställning | Boxa bollen | |
| Överlappning | Upphopp och fånga bollen | |
| | Förflytta sig | |

Ovan nämnda delar bör spelarna under åren 12-13 träna på och få uppleva.

