



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



## Spelarutbildning i Ungdomssektionen

### Utvecklingsfasen - Ålder 14-15

Träning: 3-5 gånger i veckan 90 min.

Bollstorlek: 5.

Deltar i seriespel 11-manna.

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, Bas 1 och Bas 2.
- 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 14-15 år

<b>Psykologi</b>	<b>Spelare</b>	<b>Fysiologi</b>
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
Självmedvetenhet	Försvarssida	<i>Rörlighet</i>
	Brytning	Dynamisk
<b>Lag</b>	Tackling	<i>Koordination</i>
Väggspel	Pressa	Rytm
Överlappning	Markera	Rumsorientering
Spelbarhet	Täcka	Öga-hand-, öga-fot-koordination
Spelavstånd		Perception, balans, syn och hörsel
Spelbredd	<b>Målvakt</b>	<i>Uthållighet</i>
Speldjup	Fånga bollen	Aerob
Uppflyttning	Kasta sig	
Spelväning	Kasta ut bollen	
Djupledsspel	Skjuta ut bollen med precision och sidvolley	
Offensiv omställning	Boxa bollen	
Defensiv omställning	Upphopp och fånga bollen	
Överflyttning – centrering	Förflytta sig	
Uppflyttning - retirering		

Ovan nämnda delar bör spelarna under åren 14-15 träna på och få uppleva.

