**Nivå 1 (6-9 år) Fotbollsglädje**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fysisk utveckling** | **Psykosocial utveckling** | |
| Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period. | Stor fantasi | Egocentrisk |
| Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar. | Mindre utvecklad uppmärksamhet | Vill vara i centrum |
| Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små. | Svårt att lyssna på längre instruktioner | Liten förståelse för lagaktiviteter |
| Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, till exempel springa, hoppa, fånga och sparka. | Kan oftast bara fokusera på en sak | Självuppfattningen börjar att utvecklas |
| Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (till exempel öga - hand och öga - fot koordination). | Förmågan att analysera är begränsad | Rutiner är trygghet |
| Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning. | Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum | Behöver positiv feedback |
|  |  | Deltar i fotboll för att det är roligt |

**Tränarstil för nivån:**

* Positiv feedback och uppmuntran
* Ge utrymme för barnens fantasi
* Få och tydliga anvisningar
* Använd frågeteknik
* Uppmärksamhet till alla

**Träningen karaktäriseras av:**

* Korta samlingar
* Spelträning
* Variation
* Enkla övningar
* Små ytor
* Antal tränare/barn = 1/10
* Få spelare per lag /grupp
* Korta arbetsperioder
* Sträva mot 400 bollkontakter under första delen av träningen



**Målbild - nivå 1**

**Spelfilosofi**

**Lagspel**Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

**Kontrollera bollen**Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

**Djupledsspel**Bollen spelas främst framåt i djupled.

**Skapa målchans och avsluta**Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

**Press på bollhållaren**Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

**Färdigheter laget**

**Lagspel**Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

**Djupledsspel**Sträva efter att spela framåt i djupled.

**Pressa med närmsta spelare**Pressa bollhållaren.

**Färdigheter spelarna**

**Speluppfattning och perception**Lyft blicken och se spelet.

**Driv framåt**Driv bollen framåt om det finns yta.

**Beslutsam 1 mot 1**Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

**Avsluta**Skjut när det finns möjlighet.

**Skydda målet**Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

**Ta bollen**  
Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

**Igångsättning**  
Lugn igångsättning med utkast.

**Färdigheter - nivå 1**

**Psykologi**Uppleva egen kompetens  
Känsla av att kunna påverka  
Tillhörighet i gruppen  
Göra sitt bästa  
Jämföra med sig själv

**Lag**Inga färdigheter lag på nivå 1.

**Spelare**Driva  
Vända  
Skjuta  
Utmana, finta och dribbla  
Försvarssida  
Pressa  
Fånga bollen  
Kasta sig  
Kasta ut bollen  
Skjuta ut bollen på volley

**Fysiologi**Snabbhet (i olika riktningar)  
- reaktion  
- frekvens  
- acceleration

Rörlighet  
- dynamisk

Koordination  
- rytm  
- rumsorientering  
- öga-hand-, öga-fot koordination

Grundläggande färdigheter (exempel)  
- hoppa och landa  
- springa - bromsa  
- kasta - fånga  
- rulla - åla - krypa

Perception (balans, syn och hörsel)

**Träning - nivå 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Veckoplanering 2 träning och 1 match – nivå 1** | | | |
| **Antal träningar/vecka** | **Träning 1** | **Träning 2** | **Match** |
| **Vad träna** | Anfallsspel  Försvarsspel | Anfallsspel  Försvarsspel | Anfallsspel  Försvarsspel |
| **Vad träna fysik** | Koordination  Snabbhet | Koordination  Snabbhet |

* Tränaren prioriterar och väljer ut delar av veckoplaneringen till träningen.
* Målvaktsträningen bygger på att utveckla de motoriska färdigheter som behövs för att agera målvakt. Samtliga spelare i laget behöver denna typ av träning. Upplägget som rekommenderas är att 1–2 träningar på våren och att 1–2 träningar på hösten har detta träningsinnehåll.
* Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under den första delen av träningen ska helst uppgå till 400.

[Ladda ner exempelträningar, nivå 1-4 (pdf)](http://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/imagevault/images/id_83756/scope_0/imagevaulthandler.aspx121111222901-uq)

