

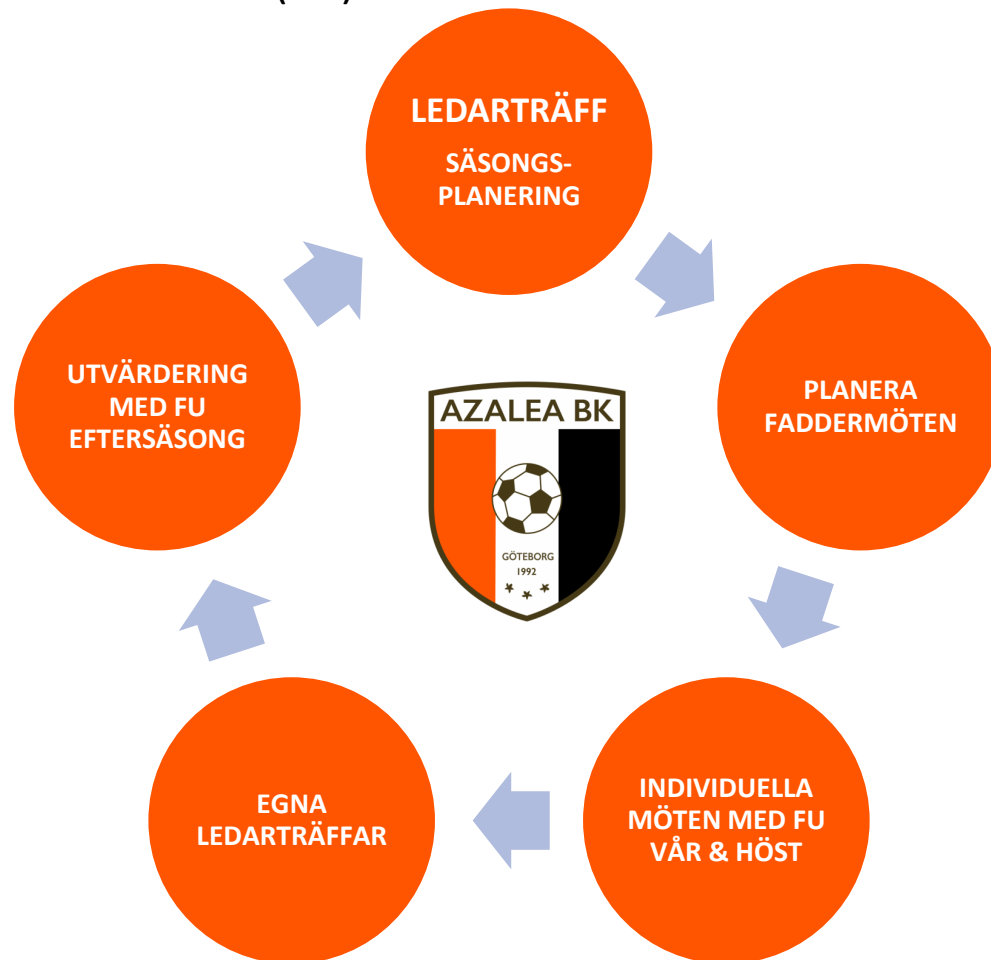


LÄROPLAN FÖR SPELARE

- metoder och färdigheter samt spelets skeden

SÄSONGSPLANERING

Tränare & ledare följer Azalea BK:s Spelarutbildningsplan (SUP) och planerar träningsverksamheten tillsammans med föreningens Fotbollsutvecklare (FU).



LEKAR

RÖRELSEGLÄDJE – BOLLKONTROLL - KOORDINATION

PIRATJAGE

- 6 spelare med boll
- 2 pirater (spelare eller tränare)
- Driv bollen från en ö till en annan ö. På ön kan man inte bli tagen
- Blir man tagen så blir man pirat, och den andra får driva bollen
- Ha bollen nära fötterna
- Bägge fötterna (vd/hö)
- Utsida/insida
- Olika avstånd, fler som jagar, fler som driver boll, max 2 spelare på en ö

SLOTTSMUREN

- 6-10 spelare som försöker ta sig genom "muren" och till andra sidan (1), hämta boll (med händerna eller driva boll) och ta sig tillbaka (2) utan att bli tagen
- 2 väktare (spelare eller tränare) som försöker nudda spelare som försöker ta sig genom muren
- Blir man tagen så får man lämna tillbaka bollen och böja om
- Hämta ny boll, flest bollar vinnar
- Olika avstånd, fler i muren, dela in i lag

GUL & RÖD

- Delagarna står två och två nära varandra. Bollen den ena får ta en röd boll och en gul boll. När tränaren säger "gått" gäller det för den som är närmast bollen att springa till den andra delagaren för att passa bollen på ryggen.
- Variation**
- Byt håll. När du säger "gått" ska den röda spelaren springa till sin kompis.
- **Med boll** Delagarna har var sin boll i olika benen. Den som ska till sin kompis måste ta med sig bollen och driva till sin kompis. Den som jagar springer utan boll.

LEKAR

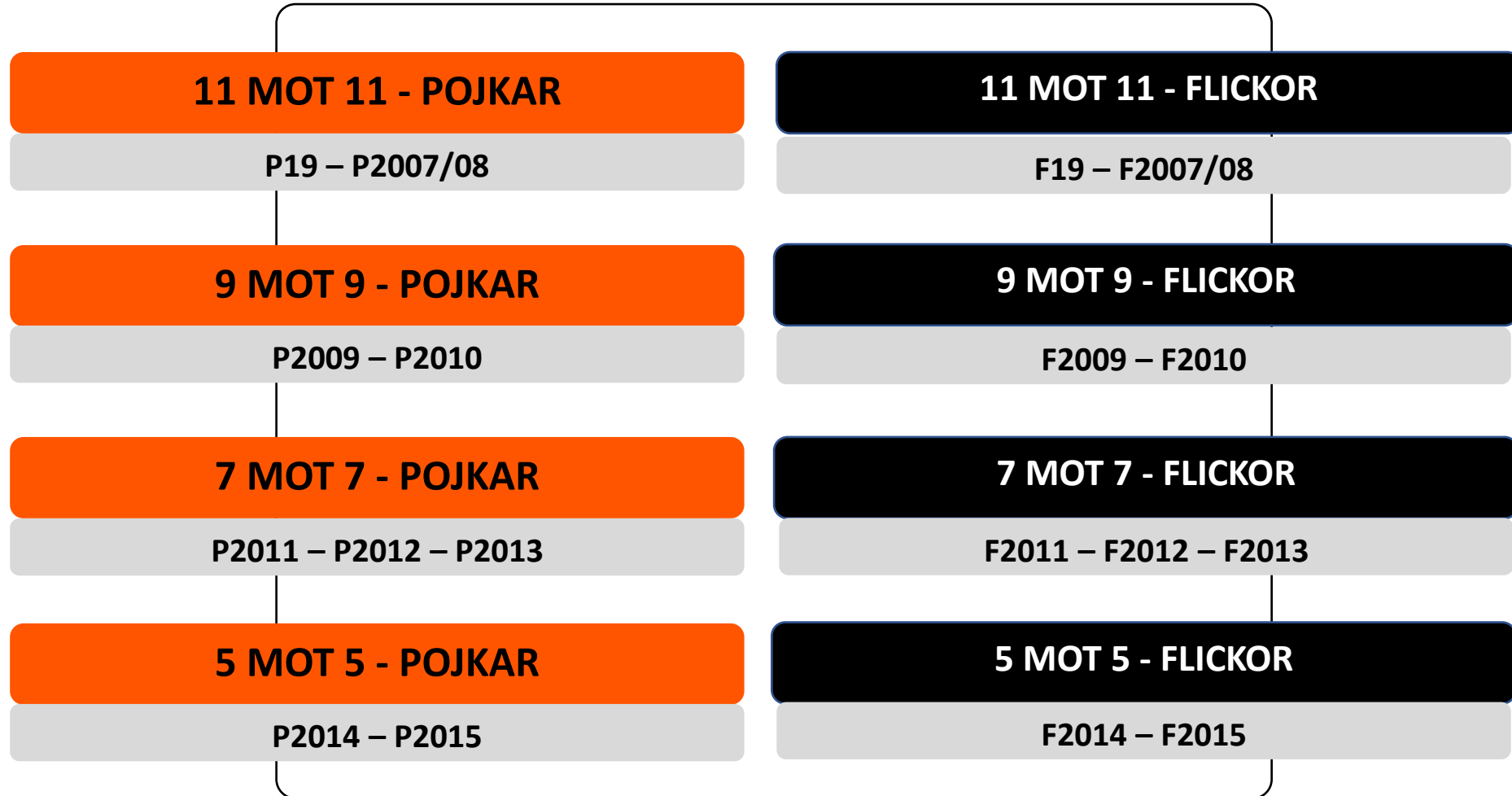
Koordination

- **Reflex** - din förmåga att behålla balansen när din kropp är i rörelse och din jämvikt rubbas
- **Öga/hand/öga fot** - du kan se hur en rörelse ska utföras och sedan styra dina armar och ben för att exakt koppla ihop en boll
- **Ögöra** - dina rörelser följer en rytm inte bara i dans utan i allt du gör. När du går och sedan börjar springa så förändras din rytm
- **Rumslägenhet** - du ser och förstår hur du kan röra dig i förhållande till din omgivning. I en fotbollsmatch måste du veta åt vilket håll du har ditt eget mål och var motståndarens mål ligger. Du måste även hålla koll på var linjer finns och kända av om du hinna ikapp en boll innan den rullar över linjen eller inte.
- **Förhållande till andra** - du ser och känner av hur människor i din omgivning rör sig i förhållande till dig själv. Du kan avgöra om du måste vika av eller om det finns tillräckligt med utrymme för dig att röra på dig som du vill.
- **Antagningar av kraft** - Du känner av hur mycket du behöver ta i för att se hoppa upp på en läda eller passa en boll till din lagkamrat.

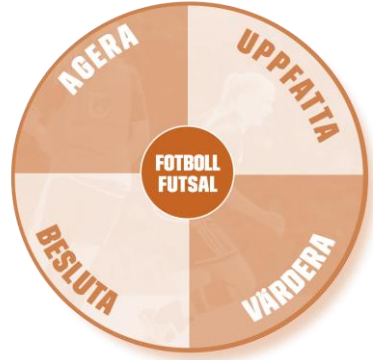
Rörelseglädje

- Vi vill förmedla glädjen i fotbollen och inspirera till fortsatt rörelse
- Vi vill skapa en god förståelse för de yngre barnen
- Att skapa ett intresse för fysisk aktivitet i tidig ålder ökar chanserna till att intresset lever kvar högre upp i åldrarna.
- Vi lär oss genom lekfulla övningar rulla, kasta, studsa och passa bollen

FADDRAR

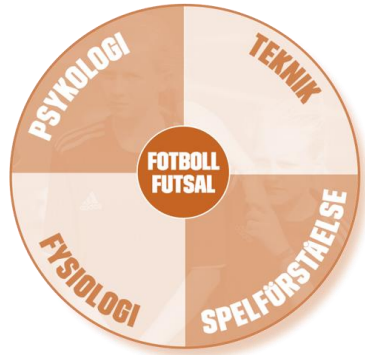


INFORMATIONSPROCESS & AKTION



SPELARENS INFORMATIONSPROCESS

1. Uppfatta
2. Värdera
3. Besluta
4. Agera



SPELARENS AKTION

- Teknik
- Spelförståelse
- Fysiologi
- Psykologi



ARBETSMODELL

Fördelen med att arbeta strukturerat är att läroprocessen blir tydligare för spelarna, vilket naturligtvis innebär att det även blir tydligare och lättare för alla ledare att utvärdera passet.

Vad ska tränas? (målet)

Ge tydlig information om momentet som ska tränas (ex. breddsidapassningar). Tala även mycket kort om hur träningen ska gå till.

Varför ska detta moment tränas? (syftet)

Det gäller att övertyga spelarna om att denna kunskap gör dem till en bättre spelare. Motivera spelarna.

Hur skall spelarna lära sig momenten? (se instruktionsmetod, se "Övningsbank")

Sammanfatta avslutningsvis intrycken från träningen. Ge återkoppling till spelarna och förstärk gärna den positiva utveckling som skett. Beskriv till sist hur ni ska gå vidare med att träna momentet.

VARFÖR

VAD

HUR

SAMMAN-
FATTA



ARBETSMODELL

PLANERA TRÄNING

Fördelen med att arbeta strukturerat är att läroprocessen blir tydligare för spelarna, vilket naturligtvis innebär att det även blir tydligare och lättare för alla ledare att utvärdera passet.

Öva – pröva

Välj eller skapa lämplig övning

Organisation

Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar

Anvisning

Skriv en kortfattad övningsbeskrivning

ÖVA, PRÖVA

ORGANISATION

ANVISNINGAR



INSTRUKTIONSMETODER

1. VISA – FÖRKLARA – VISA

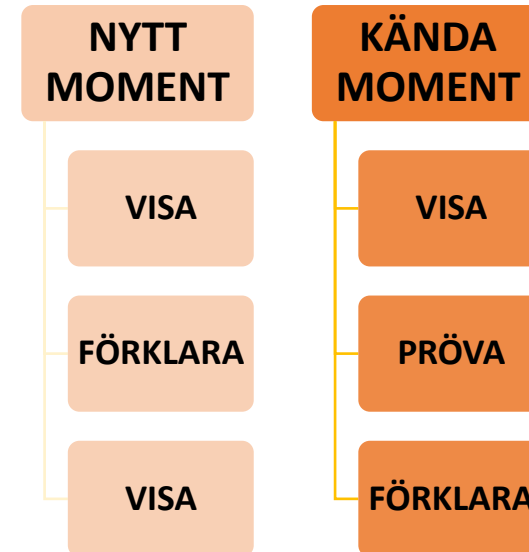
används vid inläring av ny teknik och enklare moment i spelförståelse.

2. VISA – PRÖVA – FÖRKLARA

används då redan kända moment ska utvecklas eller vid inläring av nya, mer komplexa moment i spelförståelse.

Öva på hur momentet ska utföras, tänk på att:

- Låta spelarna få känna och öva på instruktionerna
- Uppmuntra spelarna till att ställa frågor
- Säkerställa att spelarna har förstått instruktionerna



TRÄNA MATCHLIKT MED MÅNGA FOTBOLLSAKTIONER



Vilka delar samverkar när man avslutar? Vad har det för konsekvenser för övningsdesign och hur laget tränar?



MOTIVATIONSMILJÖ

- Ledarna medverkar till att skapa goda **relationer** i en positiv och tillåtande miljö med **enkla tydliga regler** och **bra bemötande**
- Spelarna kan vara med och **påverka** genom att hitta på egna lösningar och välja övning på träning
- Vi tar hänsyn till barns olika utvecklingskurvor och planera för **långsiktig utveckling** med hjälp av spelarutbildningsplanen.



Relationer



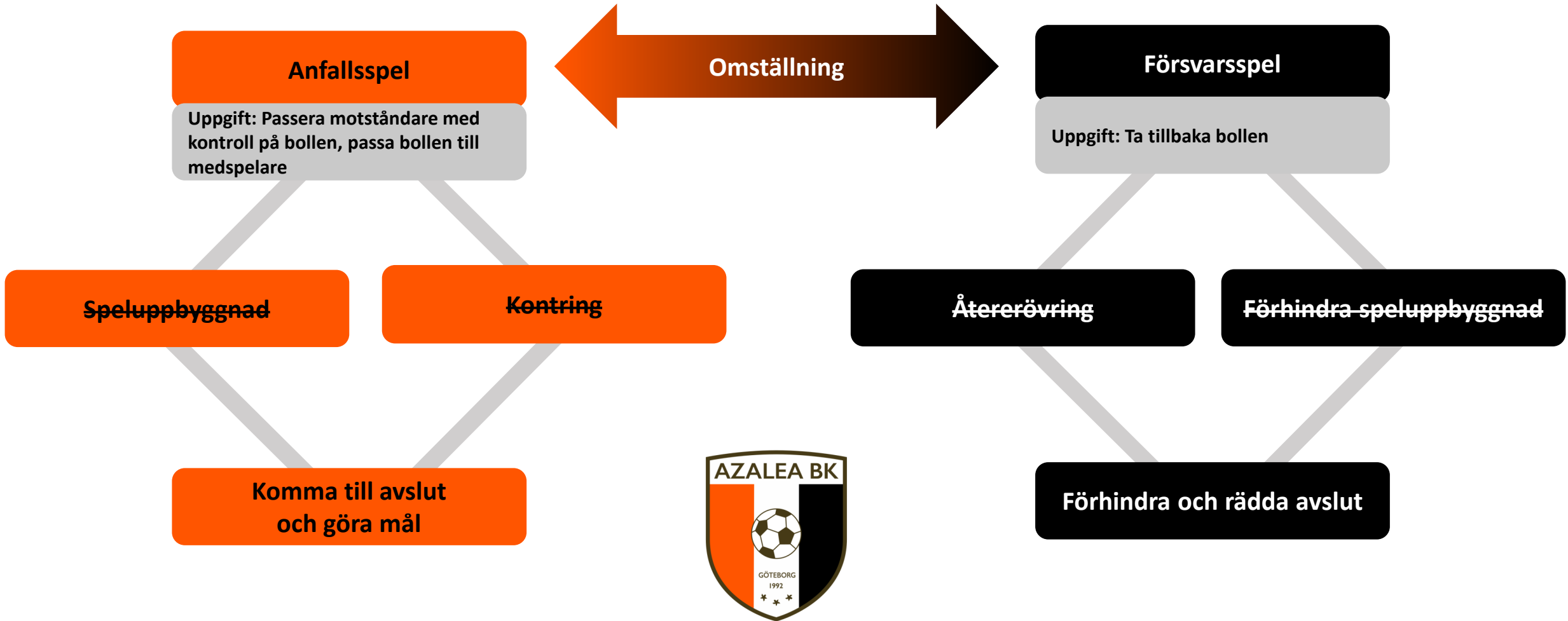
Påverkan



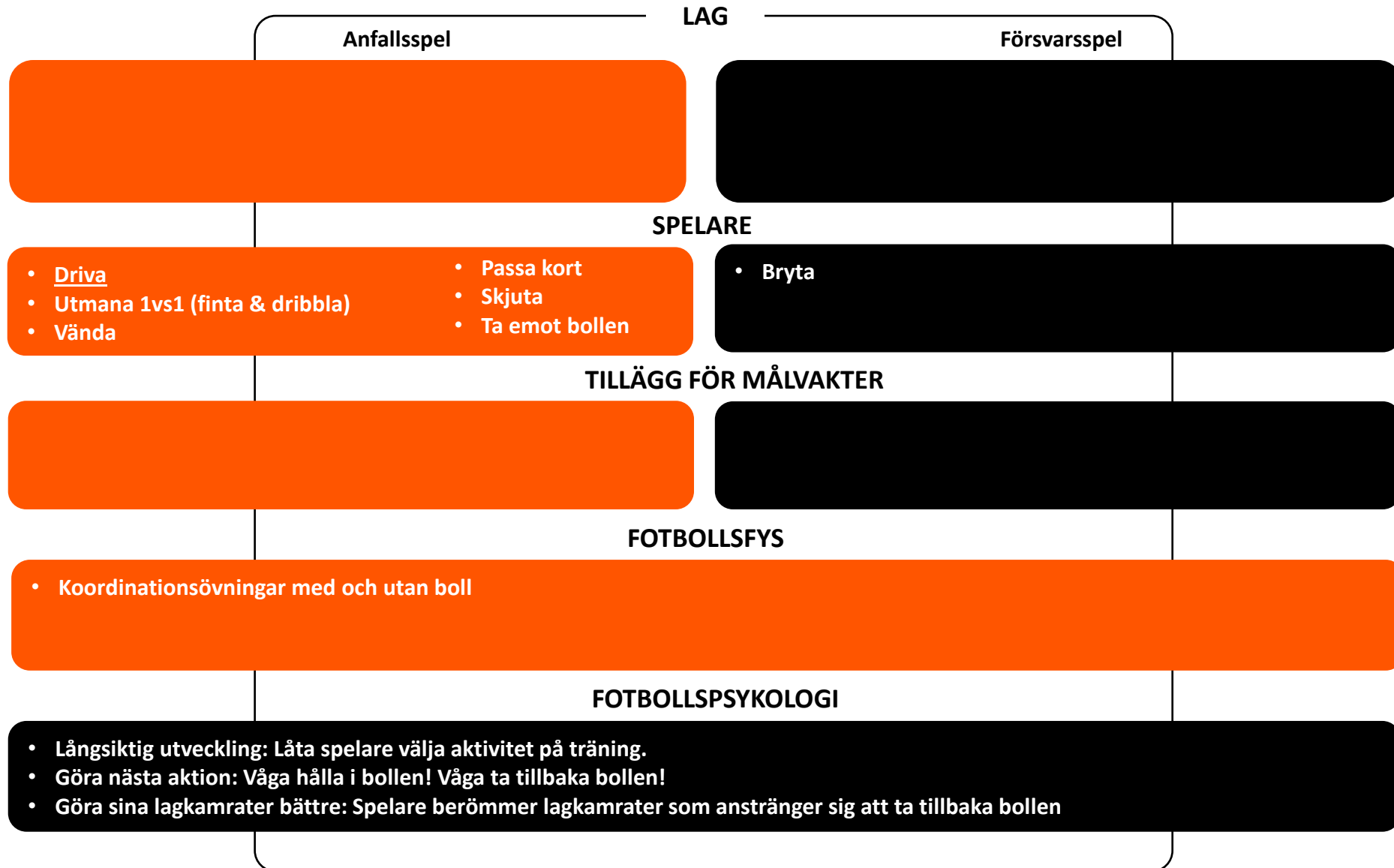
Långsiktighet



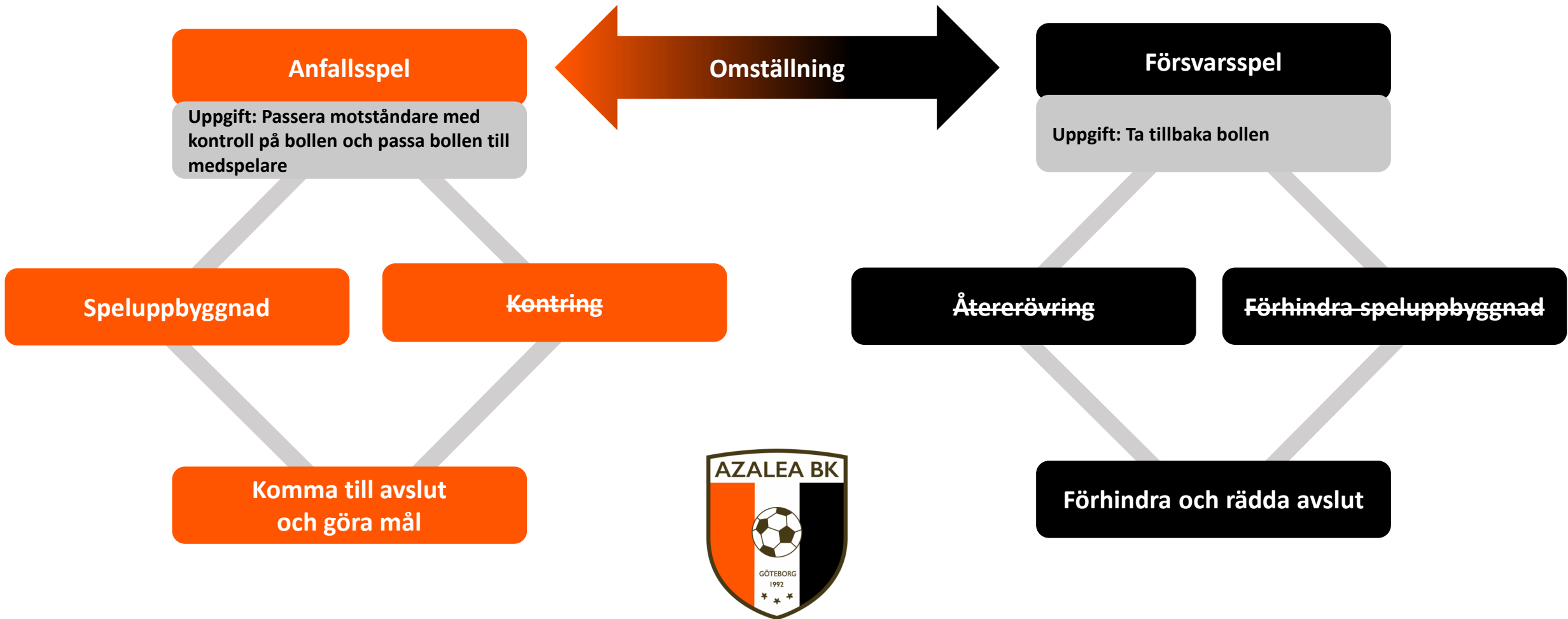
SPELETS SKEDEN 3 MOT 3 (6-7 ÅR)



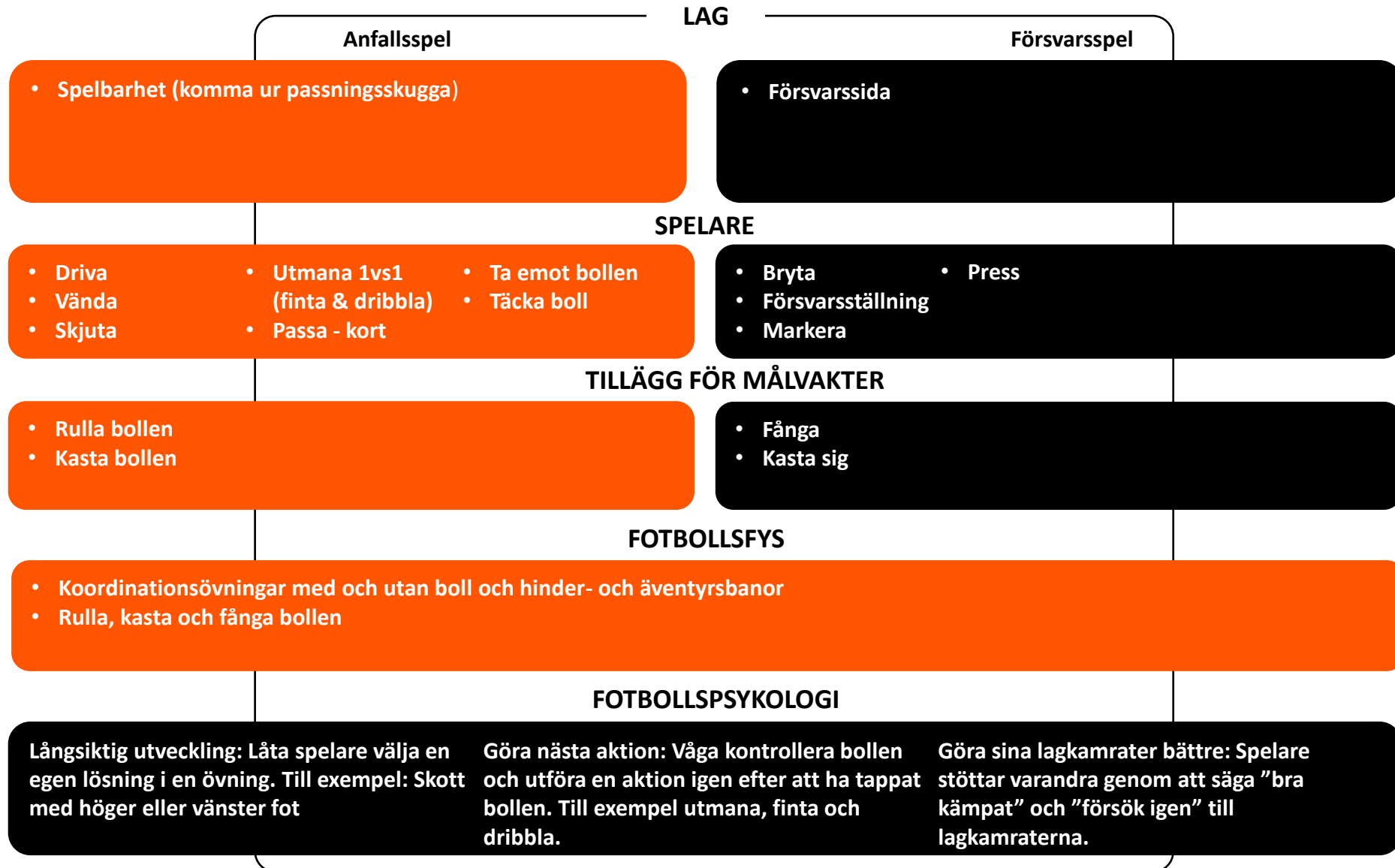
METODER & FÄRDIGHETER 3 MOT 3



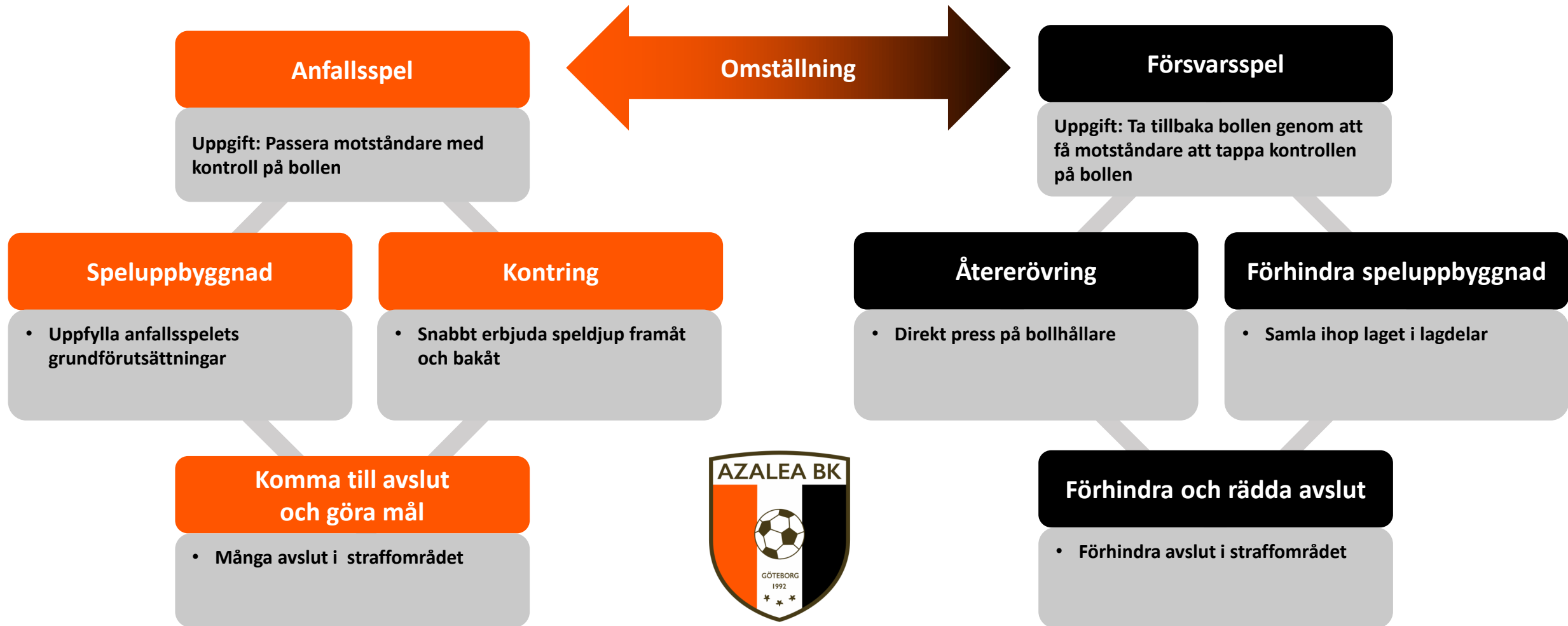
SPELETS SKEDEN 5 MOT 5 (8-9 ÅR)



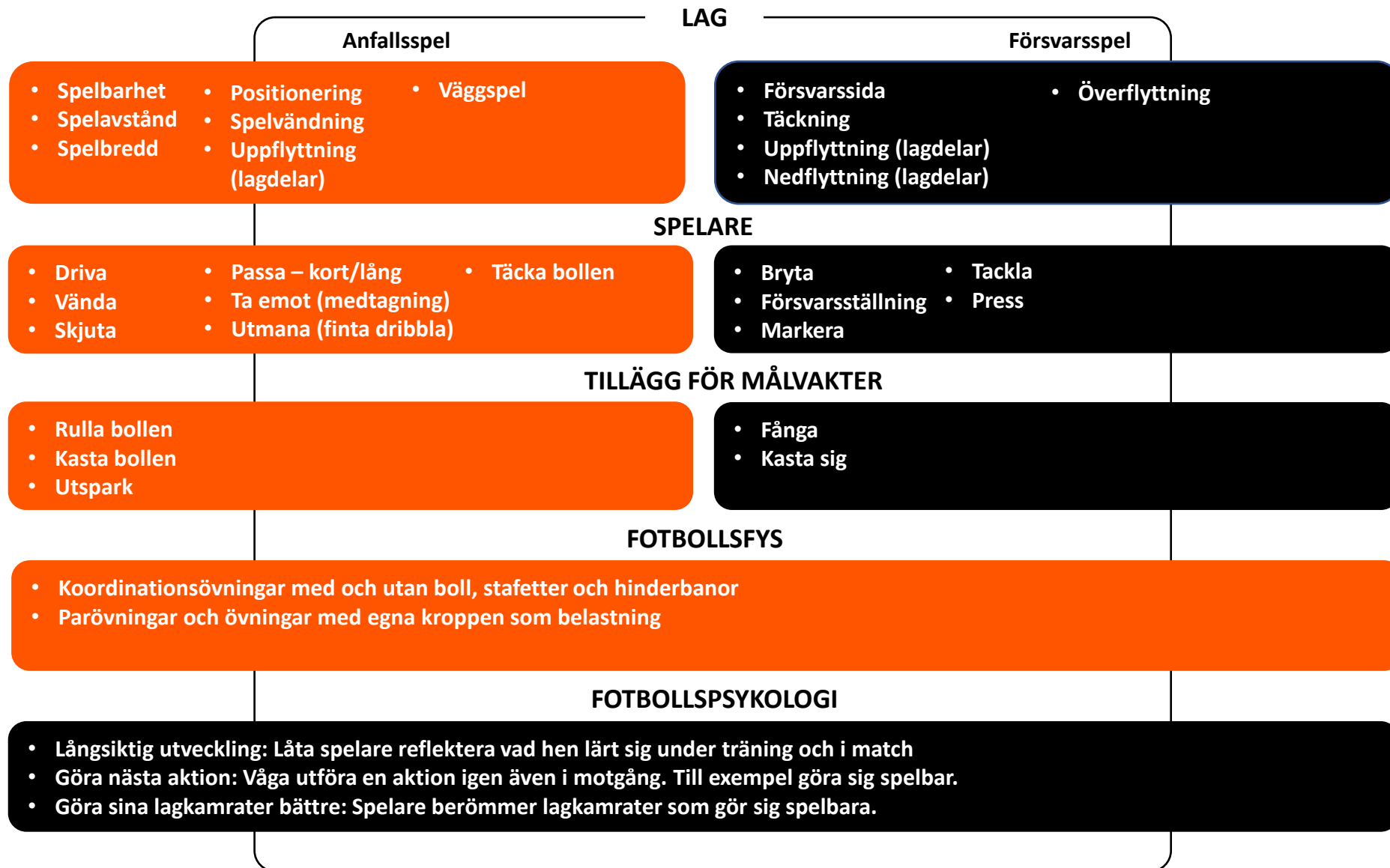
METODER & FÄRDIGHETER 5 MOT 5



SPELETS SKEDEN 7 MOT 7 (10-12 ÅR)



METODER & FÄRDIGHETER 7 MOT 7



SPELETS SKEDEN 9 MOT 9 (13-14 ÅR)

Anfallsspel

Uppgift: Passera motståndare med kontroll på bollen

Speluppbyggnad

- Uppfylla anfallsspelets grundförutsättningar
- Spelbara spelare i alla spelytor

Kontring

- Snabbt erbjuda speldjup framåt och bakåt
- Snabbt ha spelbara spelare i spelyta 2 och 3

Komma till avslut och göra mål

- Många avslut i straffområdet
- Komma först på returer

Omställning

Försvarsspel

Uppgift: Ta tillbaka bollen genom att få motståndare att tappa kontrollen på bollen

Återerövring

- Direkt press på bollhållare
- 1. Fördröjning 2. Ta boll/styr
- Förhindra passningsalternativ

Förhindra speluppbyggnad

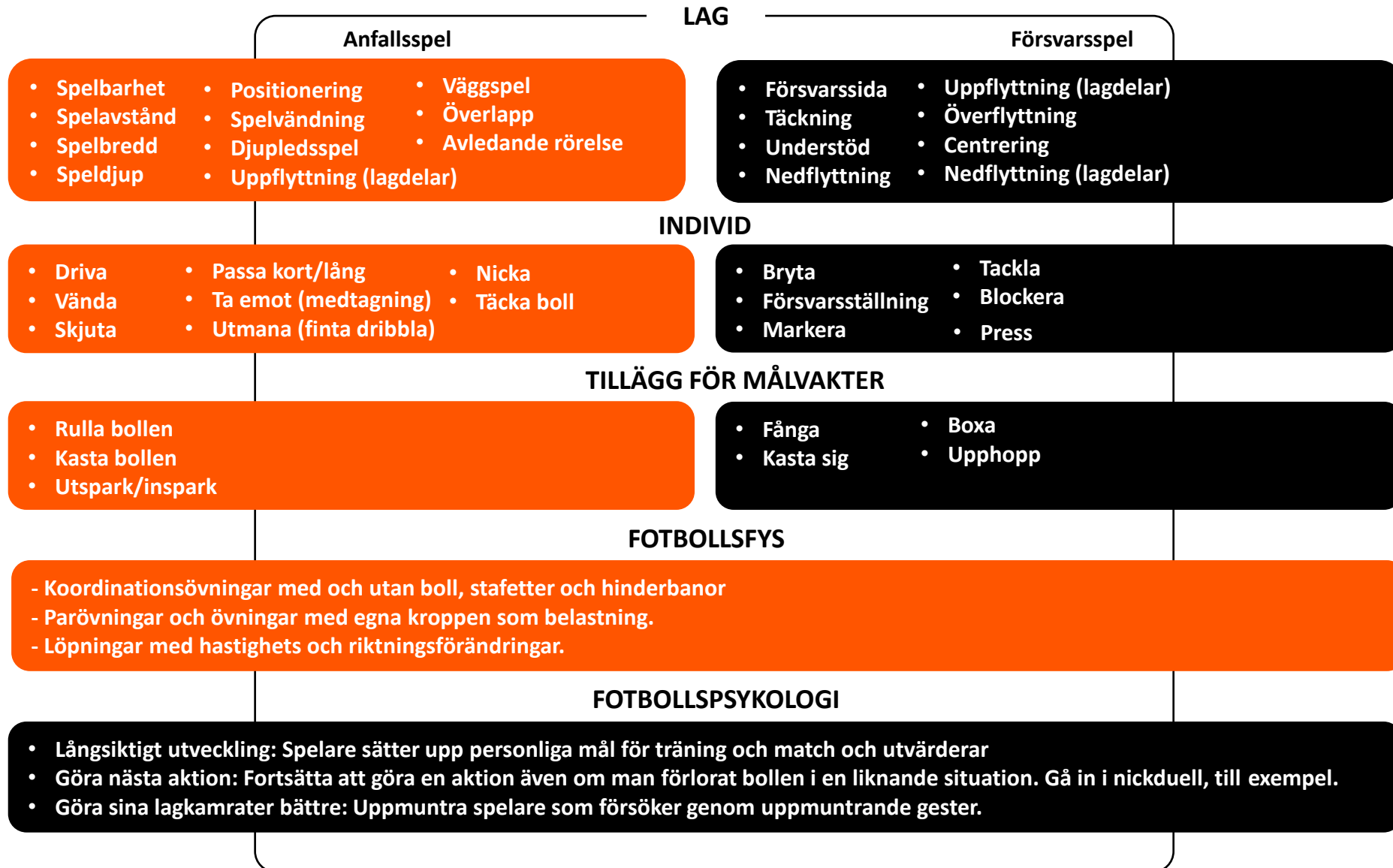
- Samla ihop laget i lagdelar
- Förhindra spel genom lagdelarna

Förhindra och rädda avslut

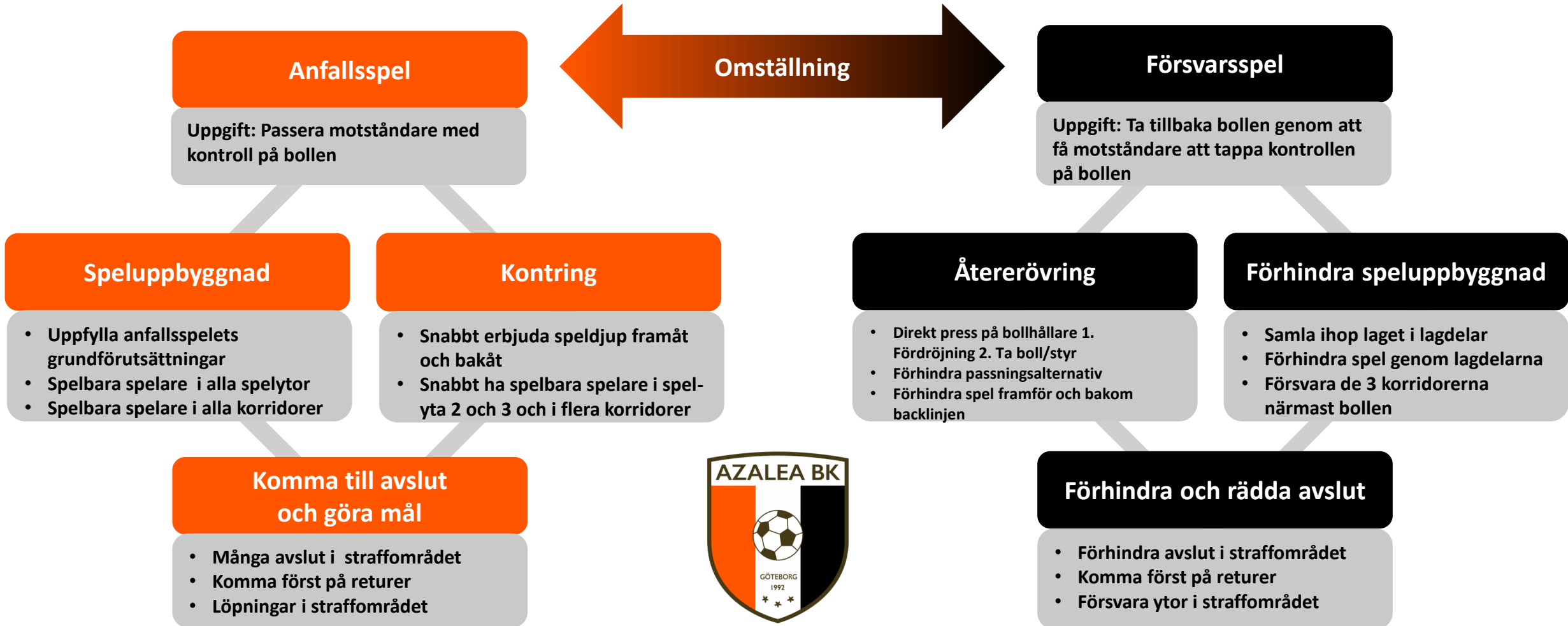
- Förhindra avslut i straffområdet
- Komma först på returer



METODER OCH FÄRDIGHETER 9 MOT 9



SPELETS SKEDEN 11 MOT 11 (15-19 ÅR)



METODER OCH FÄRDIGHETER 11 mot 11

