



VÅRA RIKTLINJER

LÄRA SIG SPELET NIVÅ 2

Steg 5-7 (10-12 år)

Spelform 7 mot 7

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

| | |
|--|----|
| Resan med Azalea | 3 |
| Motivation – att få spelarna att trivas och tycka det är roligt..... | 3 |
| Lärande – att lära sig spelet och bli bättre i fotboll..... | 3 |
| Förutsättningar | 3 |
| Viktigt att tänka på | 4 |
| Utbildning | 4 |
| Riktlinjer..... | 4 |
| Regler | 6 |
| Steg 5 (10 år)..... | 8 |
| Steg 6 (11 år)..... | 10 |
| Steg 7 (12 år)..... | 12 |

Resan med Azalea

Motivation – att få spelarna att trivas och tycka det är roligt

Vi fortsätter att betona glädje och de sociala dimensionerna i verksamheten. Målet är att få med sig så stora åldersgrupper som möjligt, en stor harmonisk och träningsvillig spelartrupp som tycker att det är roligt att spela fotboll. Kamratskap och grupptillhörighet är fortsatt våra viktigaste metoder för att skapa ett långsiktigt intresse för fotboll och Azalea BK. Skillnaden nu är att vi långsamt bygger ut den åldershomogena gruppen. Kontakterna mellan flickor och pojkar och mellan årskullarna över och under blir fler.

Lärande – att lära sig spelet och bli bättre i fotboll

Fotbollsglädje och kunnande utvecklas om träningarna till stor del består av spel och spelövningar där spelarna ges möjlighet att själva hitta lösningar och fatta beslut. Genom organisation, anvisningar och regler styrs spelet i en viss riktning så att spelarna ofta får göra det spelmoment vi tränar på. Ledarna stöttar barnen genom att ställa frågor som lockar dem att hitta egna lösningar eller hjälpa dem med råd och tips. I spelformen 7 mot 7 fortsätter barnen att utveckla individuella färdigheterna samtidigt som de lär sig anfallsspelets grundförutsättningar för att få verktygen till spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11. När laget utvecklat passningsspelet och spelarna blivit skickligare på att utmana, finta och dribbla är det också dags för spelarna att börja fundera på hur de kan agera för att förhindra motståndarnas speluppbyggnad. Se Spelets skeden 7 mot 7.

Förutsättningar

Träning

Under 7 mot 7-åren erbjuds träning utomhus två gånger i veckan. Företrädesvis på planen vid Karl Johans Torg. Vid 12 års ålder tränar man 2 gånger i veckan på Karl Johans Torg och 1 gång på Majvallen i mån av plantid.

Match

Lagen deltar i seriespel, men fortfarande räknas inga tabeller eller resultat. Hemmamatcherna i 7 mot 7 spelas främst på Majvallen. Alltid jämna lag och lika speltid! Tänk på att också föräldrarna i laget behöver lära känna varandra. Kontaktföräldrarna blir viktiga.

Läger och cuper

Under dessa år skall åldersgruppen också ha etablerat god kontakt med äldre och yngre grupper genom gemensamma aktiviteter. Likaså skall kontakterna mellan tjej- och killgrupperna nu bli täta. Att åka på läger är alltid spännande och motiverande. Vi rekommenderar lagen yngre än 12 att spela flera lokala cuper under säsongen, några utomhus och någon inomhus. Åldersgrupperna 10-12 år arrangerar också vid ett par tillfällen om året interncuper, med korvgrill och spelar matcher med mixade lag.

Året man fyller 12 år rekommenderar vi att lagen åker på en gemensam cup tillsammans med flick- och pojklagen 13 år. Det är också ett bra sätt att svetsa samman laget och skapa klubbkänsla. Eskilscupen i Helsingborg som är en bra och välorganiserad cup där alla lag spelar många matcher.

Sommarens roligaste veckor är fortfarande Azaleas sommarfotbollsskola som fortsätter till och med året man fyller 12 år. De äldsta grupperna håller till uppe på Gröna vallen och Karl Johans Torg.

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

Andra lördagen i november är det prisutdelning i klubbhuset

Viktigt att tänka på

Önskvärt är att spelövningarna liknar matchsituationer. Utgå därför från SvFF:s tematräningar på fotbollsportalen. Hitta på kluriga regler i spelet som tvingar fram tankeverksamhet och som ger en bild av det stora spelet. Spelarna skall få en tydlig bild av sammanhanget och lockas att tänka ut egna lösningar på de utmaningar de ställs inför. Det ligger på ledarens lott att inspirera barnen genom att ställa frågor och leda upptäcktsfärden. Uppmuntra goda försök och ansträngning genom positiv förstärkning. Det gäller att visa tålamod om inte spelarna lyckas. Man måste få misslyckas och våga pröva igen om man skall kunna dra egna slutsatser.

Utbildning

Spelarutbildning

Året då spelarna fyller 12 år bjuder Göteborgs Fotbollförbund via Spelarlyftet alla spelare och ledare i Göteborg till utbildning och träning några gånger per år. Verksamheten riktar sig till spelare som visar stort intresse, gillar att träna, har god karaktär och vill lära sig hur spelet fungerar. Ledare följer med för fortbildning. Se kalendariet vilka datum som gäller. Anmälan görs på förbundets hemsida.

Ledarutbildning

Workshop 7 mot 7 är en bra introduktion till spelformen. Förbundet arrangerar. Nya ledare bör gå Tränarutbildning C. Ledare som gått Tränarutbildning C kan påbörja tränarutbildning B Ungdom. Azalea BK håller utbildningarna i samarbete med föreningar i västra Göteborg. Men det finns också möjlighet att gå de centrala utbildningar som förbundet arrangerar.

Under utbildningsveckan i november skall all träning ligga nere och utbildning prioriteras hela vecka 47. Se kalendariet vilka datum som gäller.

Riktlinjer

- **Alla får vara med.** Azalea BK är även i dessa åldrar en klubb öppen för alla! Vi skall ta emot nybörjare långt upp i tonåren. Är träningsgruppen full får vi dock be nya spelare att återkomma. Viktigt att betona de vana spelarnas ansvar för nykomlingar. Tillsammans blir vi starka - på sikt!
- **Kunnigt ledarskap.** Ledarna skall vara utbildade, följer upplägget SvFF:s spelarutbildningsplan och alltid komma väl förberedda till träning. Ta hjälp av spelformsansvarig ledare och var lyhörda för råd från andra tränare i Azalea BK. Viktigt att alla i ledarteamet går på workshops om den aktuella spelformen.
- **Ett långsiktigt utbildningsperspektiv.** Ledarna ska nu introducera långsiktigt tänkande och sätta konkreta utvecklingsmål för individens och lagets kunnande. Arbeta med målbilder spelarna förstår.
- **Se prestationen.** Spelarnas självkänsla skall komma från den ökade förmågan lära sig behärska spelet, steg för steg. Försök se bortom vinsten och förlusten i den enskilda matchen. Fokus på prestation: Vad gjorde vi bra? Vad kunde vi göra bättre? Beröm alltid ansträngning! Visa alltid att du vet att alla kommer att bli duktiga!
- **Uppmuntra flit.** Hög träningsnärvaro skall naturligtvis uppmuntras. Det är viktigt att spelare sköter sig på träningen och inför match. Som ledare gäller det att sända ut

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

tydliga signaler, men ha förståelse för att alla barn inte har samma förutsättningar. Var generös och ställ de krav det enskilda barnet klarar av. Lyssna och läs av. Behandla alla olika. Straffa inte ut de som vill, men av olika anledningar inte kan.

- **Spelsystem.** För att göra övergången till de kollektiva spelformerna begriplig skall alla lag utgå från de spelsystemsbeskrivningar som Göteborgs Fotbollförbund rekommenderar i Spelarutbildningsmatrisen. och jobba mot våra målbilder (se lathund spelarutbildningen).
- **Integrering med andra åldersgrupper.** Vi bygger de sociala banden mellan åldersgrupperna genom gemensamma aktiviteter. Om intresse och förutsättningar finns skall yngre spelare vid enstaka tillfällen erbjudas att träna med äldre lag. Det äldre laget skall ha mentorer utsedda och jobba med att skapa en välkomnande attityd bland spelarna. Åldersintegrering skall baseras på ett rullande schema för ett brett urval av spelare, företrädesvis på träning eller när den äldre åldersgruppen har behov av lån vid enstaka match eller cuptillfällen. Det får aldrig uppstå dragkamp om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser. Före 16 års ålder skall den egna åldersklassens verksamhet alltid prioriteras, se separata riktlinjer för åldersintegration. Ur klubbens perspektiv är syftet med åldersgruppintegration i tidiga åldrar i huvudsak att stärka banden mellan åldersgrupperna och på så vis stärka klubbkänslan. Principen för åldersintegrering är enkel: pröva på att träna i yngre åldrar, hitta fastare former under 11 mot 11 åren, för att i junioråldern ha helt åldersintegrerade trupper både i träning och i matchspel. Se avsnittet om Gruppänkar i Tränarmanualen.
- **Viktigt om förberedande fysträning och snabbhetsträning.** Snabbhetsträning och allsidig koordinations- och styrkegymnastik är viktig och mycket effektiv träning i åldrarna före puberteten. Man talar ibland om ett "snabbhetsfönster" i åldern 10-14 år. Vi kan bättra på varje spelares förutsättningar att utveckla explosivitet och snabbhet genom att stimulera muskulaturen med rätt typ av träning i dessa åldrar. Kort sprint med mycket vila (stafetter), lekfull reaktionsträning och kul hopptävlingar (exempelvis mångsteg, enbenshopp, upphopp, grodhopp) lägger grunden till explosiv snabbhet/styrka och är dessutom skadeförebyggande. Se träningstips i avsnittet "Snabbhet och styrka" nedan. Däremot är inte intervallträning och skogslöpning meningsfull träning för en ungdomsspelare i fotboll. Barn och ungdomar under 16 år behöver överhuvudtaget inte konditionsträning utöver den uthållighet man får av fotbollsträning. Det finns tre goda skäl: För det första är det klarlagt att man före puberteten bara marginellt kan öka syreupptagningsförmågan genom konditionsträning – man slösar sin tid med ineffektiv träning i en ålder när man i stället är som bäst på att tillgodogöra sig teknik, koordination och spänstträning. För det andra motverkar uthållighetsträning "snabbhetsfönstret" genom att den snarast stimulerar tillväxten av långsamma muskler (förutom att den tar tid från den helt grundläggande koordinations-, spänst- och teknikträningen). För det tredje, den typ av uthållighet och arbetsförmåga en fotbollsspelare behöver med växelvis explosiv löpning/kvicka vändningar och lugn jogging/gång (vilket kallas intermitterant arbete) tränas allra bäst upp med smålagsspel. Undersökningar visar entydigt att för unga fotbollsspelare är även lågintensivt spel bättre än traditionell konditionsträning utan boll – fotboll är helt enkelt jobbigare än vad man som åskådare tror.
- **Vila.** Varje lag bör vila tre veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong.

Regler

- **Rättvis speltid.** Alla som är uttagna till allmänt match- eller cupspel skall ges rättvis speltid. Alla uttagna spelare skall i möjligaste mån spela lika mycket.
- **En trupp med flera lag.** Hela åldersgruppen ska se sig själva som en enhet som spelar fotboll tillsammans. Permanenta uppställningar med tidigt utvecklade spelare ("toppade lag") får inte förekomma i denna ålder. Ge utmaningar på "högre nivå" genom spel då och då i äldre lag.
- **Alltid jämna lag i seriespel.** Åldersgruppens spelare ska fördelas så att truppens lag blir så jämnstarka som möjligt. Till och med 12 års ålder gäller så kallad föreningsstyrka som grundprincip i Göteborgs fotbollförbunds serier. Det innebär anmälan till den serienivå som representerar ett genomsnitt av truppens förmåga och kunskap.
- **Regel för undantag.** Enligt förbundets bestämmelser finns ett litet utrymme för "flexibilitet" när det gäller principen om föreningsstyrka: Vi kan acceptera att åldersgruppen vid enstaka matcher spelar sina lag på olika spelnivåer, exempelvis om gruppen fått in mycket nybörjare. Då kan man vid enskilda tillfällen komma överens med motståndarna om att man ställer upp med ett lag med ett större inslag av nybörjare. Olika spelnivå vid ett enstaka tillfälle innebär absolut inte att gruppen tillåts att splittras i permanent nivåseparerade uppställningar. Det får inte finnas en fast indelning i ett första- och ett andralag. Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen. Nivåindelning tenderar att förstärka skillnader istället för att minska dem. Dessutom skapas ett klivet motivationsklimat som splittrar gruppen och på sikt hotar hela verksamheten.
- **Alltid jämna lag till cuper – utan undantag.** Vid cupspel gäller alltid principen om föreningsstyrka. Är två eller flera lag anmälda till cupspel skall dessa lag vara jämnstarka. Vid anmälan till cuper skall så många lag som truppen tillåter anmälas, alltså inte någon form av toppning av enstaka lag. Uttagning skall göras utifrån en mycket generöst räknad träningsnärvaro. Alla spelare som tränar regelbundet i fotboll (inklusive motsvarande aktivitet i annan idrott utanför säsong) skall få spela flertalet cuper (närvaro runt 50 procent är en rimlig nivå). Attraktiva sommarcuper (till exempel Gothia och Dana) används till att uppmuntra och motivera. Laguttagning till dessa större och populära cuper, där lagantalet är begränsat, får baseras på träningsnärvaro under den gångna säsongen, med hänsyn taget till aktivitet i andra idrotter. Bättre är dock att anmäla en stor trupp och låta alla stå över en match, än att stänga någon ute.
- **Aldrig nivåindelning på träning.** Jobba med grupper helt eller delvis indelade slumpvis och med individanpassade instruktioner. Variera gruppsammansättningen till varje träning och även under träning för att på så vis skapa varierade utmaningar för alla spelare beroende av med- och motspelare för stunden. Alla blandningar är lärorika. Kom ihåg att det är viktigare för lagets långsiktiga utveckling att jämna ut de skillnader som har med mognad och vana att göra, i stället för att befästa dem i strikta hierarkier! Under träning tillåts bara en lös nivåindelning om det finns särskilda behov, men bara under delar av ett träningspass. Indelningen får aldrig vara permanent och fixerad över tid. Ledare vara tydliga med att värdera spelarna lika och lägga sitt fokus där stödet behövs mest.

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

- **Alla träningar är öppna för alla.** Inga specialträningar för utvalda spelare. Ju fler som har intresse av att träna desto bättre.
- **Alltid spel i rätt åldersklass.** Hela åldershomogena lag tillåts inte att spela i en åldersklass högre än den man tillhör, vare sig i seriespel eller i cup. Däremot kan åldersblandade lag i cupspel vara ett bra medel att bygga samarbete på!
- **Spel i rätt spelform.** Spelet skall inte forceras fram i förtid. För de allra flesta är det lagom att börja spela i en spelform vid just den ålder Svenska fotbollförbundet rekommenderar. Låt barnen och ungdomarna längta. Efter säsongen året innan man börjar spela i en spelform finns många möjligheter till träningsmatcher, använd dessa till att pröva på den nya spelformen. Använd även möjligheterna som finns för samarbete med årskullen över.
- **Azaleas cupstege.** 10 år: Lokala endagscuper och läger i närmiljön (till exempel på hemmaplan eller på öarna). Ö-bollen, Näset Cup och Ytterby Cup. 11 år: Lokala cuper, läger lite utanför stan (2-3 övernattningsläger). 12 år: Lokala cuper och läger/sommarcuper i Sverige tillsammans med lagen i spelformen 9 mot 9 lag (till exempel Eskilscupen Kalles Kaviar cup, Ulvacupen, Färjelanda cup och Oddebollen). Åk flickor och pojkar tillsammans! Enskild spelare deltar i maximalt 6-8 cuper per år.
- **Enhetlig klubbklädsel på match och cup.** Azaleadräkt gäller alltid när man representerar klubben, såväl bland spelare som bland ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som alla i klubben måste följa.

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

Steg 5 (10 år)

Träning 2 pass per vecka (90 min) + match

Allmänt

Kontinuerligt seriespel 7 mot 7 i Göteborgs Fotbollförbunds regi. Anmäl lag med föreningsstyrka. Åldersgruppens anmälningsnivå i matcherna avgörs med utgångspunkt från fotbollsmässig mognad hos genomsnittet av spelare i truppen. Deltagande i ett flertal cuper under hela året. Genomför gärna "Försäsongsläger" inför vårsäsong men allra helst inför höstsäsongen (varmare bad).

Spelet

Våga ta tid och kontrollera bollen. Sök fri yta. Våga utmana. Titta upp och slå passningen. Och för spelarna i närheten av bollhållaren: Hjälp kompiserna med bollen. Spring fram så att du ser bollen och kan få en passning – så skapas bollinnehav och fint passningsspel. Om olyckan är framme och laget mister bollen gäller: försvarssida, press och markering. Kommentar: Grunden till ett bra anfallsspel är att spelarna vågar ta sig tid att få kontroll och är trygga med bollen. Träna på det! Skrik inte "passa bollen" i tid och otid. För målbilder se SvFF:s spelarutbildningsplan: lagspelets metoder och spelarens färdigheter

Individen

Börjar få små, små insikter om träningens betydelse (fortfarande klarar sig många barn i denna ålder med "råttalång"). Vid träning kan ibland individuella svagheter och styrkor specialtränas. Att spela hemma själv eller med kompisar är också något som måste uppmuntras i alla lägen.

Kommentar: Det är otroligt roligt att spela fotboll! Kommer inte barnen till träningarna har vi gjort något fel. Ändå kan det vara nu barnen börjar märka att det kan ta emot ibland. Det finns andra saker som också lockar. Ta det lugnt. Tvinga inte på barnen för stora krav. Ha tålamod. Gör träningarna roliga med mycket spel och utvecklande lek, så kommer fliten som ett brev på posten.

Gruppen

Lär gruppen att hantera vinst likväl som förlust. Framför allt: betona att alla måste våga försöka. Uppmuntra barnen att uppmuntra varandra.

Kommentar: Låt barnen fundera kring hur man skall bete sig under match mot sina lagkompisar likväl som mot domare och motståndare. Använd gärna SISU:s studiematerial "Axel och Elin" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussions-underlag.

Teori

Efter denna fas ska spelarna praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll. Börja förstå grunderna i anfallsspelet med spelbarhet och spelavstånd som centrala begrepp. Likaså grunder i försvarsspelet: försvarssida och markeringsspel.

Rekommenderat träningsinnehåll

Bygg upp lagets repertoar av övningar, utgå från SvFF:s tematräningar samt Göteborgs fotbollförbunds spelarutbildningsmatris. Smålagsspel är basen och introducera sedan olika typer av styrda spelövningar, men aldrig fixerad drill som barnen inte förstår syftet med och aldrig övningar med kö. Enskilda teknikomoment, företrädesvis mottagning/medtagning, söka fri yta, utmana och dribbla, kan tränas under några veckor i sträck och sedan repeteras regelbundet. Jobba mycket med en mot en spelet (exempelvis med Våra diplomövningar Dr Mabuse och La Paz – duell i gryningen).

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

Bra att öva extra i denna ålder. Bollkontroll: finter och dribblingar. Mottagning- vändning. Skott: liggande, rullande, studsande boll, nedtagning, volley. Nick. Målvaktens teknik (för alla spelare): Fånga höga bollar; fallteknik; helvolleyutspark.

Snabbhetsträning. Totalt fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktionstävlingar och hoppspänst – ALLTSÅ ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel.

Snabbhetsträning innebär kort explosivt arbete i max 6 sekunder och lång vila.

Snabbhetsträning läggs in i början på passet efter uppvärmningen (alltid boll på uppvärmning). Olika former av stafetter fungerar bra (spring/hoppa på ett ben/hoppa sick-sack/springa baklänges och så vidare).

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

Steg 6 (11 år)

Träning 2 pass per vecka (90 min) + match

Allmänt

Kontinuerligt seriespel i Göteborgs Fotbollförbunds regi (utan tabeller). Deltagande i ett flertal Cuper under hela året. Genomför gärna "försäsongsläger" inför vårsäsong/höstsäsong.

Spelet

Fortsätta öva trygghet med bollen. Börja öva på samarbete i två mot en situationer. Slå hårda bra passningar på "rätt" fot, ta ny position.

Kommentar: Samspelet i den närmaste omgivningen i fokus. Betona spelbarhet: Se bollen! Hjälp bollhållaren. Fortfarande är trygghet med bollen grunden till ett bra passningsspel.

Individen

Njut av segrarna och lär av förlusterna. Öva förmågan att lära av erfarenheter. Öva samtidigt upp förmågan att vara en god lagkamrat.

Kommentar: Lärandet är en långsiktig process. Matchsituationer är tillfällen att dra lärdom. Men det tar tid, vi ser inte alltid förändring från en dag till en annan. Ha tålamod! Beröm försöken och ansträngningen. Alla får lov att misslyckas! Ta tillvara tillfällen att prata med spelarna och inte bara om fotboll. Förklara att laget är beroende av alla sina spelare, ge varje enskilt barn som försöker ett helhjärtat erkännande ... men säg inte en sak och gör en annan: favorisera inte de redan starka.

Gruppen

Matchspel ger en realistisk bild av den egna och lagets förmåga. Väck tankarna kring hur laganda och ett stöttande kamratskap kan göra laget ännu starkare. Koppla samtalet till andra lag i Azalea BK. Använd SISU:s studiematerial "Föreningsträdet" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussionsunderlag.

Kommentar: I mötet med motståndaren formas bilden av lagets styrka. Bygg en långsiktig "vinnarkänsla" genom att steg för steg lära lite till. Det är en fin känsla när laget för första gången vinner över ett tidigare oöverbinnligt motståndarlag.

Teori

Efter denna fas ska spelarna praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll. Börja förstå grunderna i anfallsspelet med spelbarhet och spelavstånd som centrala begrepp. Likaså grunder i försvarsspelet: försvarssida och markeringsspel.

Rekommenderat träningsinnehåll

Nu kan det börja bli dags att börja fylla på med verktygen till det kommande 11 mot 11 spelet, utgå från SvFF:s tematräningar. Låt barnen själva upptäcka spelet. Uppmuntra kreativitet och spelarnas egen förmåga till problemlösning genom smålagsspel och styrda spelövningar (med riktning för att likna spelet i match). Speluppbyggnaden växer då fram ur spelarnas egna lösningar. Servera inga färdiga mallar konstruerade utifrån din egen förståelse av speluppbyggnad, utan ge dem bilder att jobba mot. Enkla passningsmönster kan användas på det sättet - för att ge en bild av huvuddragen i spelet: bland våra diplomövningar hittar ni Sågen, Sågen med vägg och Blixten. Överdriv inte, viktigt att barnen förstår mönstren som användbara lösningar i det riktiga spelet, exv. Juventuskvadraten och Peje Bengtssons vals (se nedan).

Bra att öva extra i denna ålder. Fint och dribbel: kroppsfint/Cruyff-finten/överstegsfint. Driva bollen. Skott insida/utsida Fullfölj pass/avslut). Bollmottagning låret/bröset.

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

Målvaktens teknik: rörelseteknik och förflyttning. Målvaktens spel: skottvinklar/grundagerande.

Snabbhetsträning. Lär ut hur man gör mångsteg och Borsovsteg (ta hjälp om ni är osäkra). Introducera repstegen och koordinationssteg som ett ständigt återkommande moment under uppvärmningen. Viktigt att även bål och ryggträning tas med som återkommande inslag som komplement till snabbhetsövningar och hoppspänst. All styrkegymnastik kan göras under lekfulla former. Ett kort inslag av styrkegymnastik mellan fotbollsövningarna är ett bra sätt att samla gruppen – se mer under Snabbhet och styrka.

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

Steg 7 (12 år)

Träning 2-3 pass per vecka (90 min) + match

Allmänt

Kontinuerligt seriespel i Göteborgs Fotbollförbunds regi. Nu spelar vi 7 mot 7 på en större yta. Deltagande i ett flertal cuper under hela året. Genomför gärna "försäsongsläger" inför vårsäsong eller höstsäsong. Inför säsongen ungdomsregistreras spelarna i Fogis (Fotbollens gemensamma informationssystem) för fotboll och futsal. Ledarna delar ut och samlar in blanketter med spelarens och vårdnadshavares underskrift.

Spelet

Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat spel med långa och korta passningar längs marken. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt. I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av markeringsförsvar. Utöver markering är press och understöd viktiga moment. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar från anfall till försvar sker genom att vi snabbt kommer på försvarssida. Kommentar: När det stora 7 mot 7 spelet börjar skall verktygen som vi börjat använda i det lilla 7 mot 7 omsättas på större ytor. Nu börjar det bli "riktig fotboll". För beskrivningar av lagspelets metoder och spelarens färdigheter se SvFF:s spelarutbildningsplan

Individen

Njut av de "goa" segrarna – väck lusten att spela både med list och elegans.

Kommentar: Fokusera på de lyckade ögonblicken och spelsekvenserna. Uppmana spelarna att skapa inre bilder där de känner och återupplever smarta lösningar, perfekta skott, passningar och dribblingar – Det är ett beprövat knep att utveckla både tekniken och lusten att spela.

Gruppen

Betona vikten av att alla känner sig delaktiga och vill jobba för laget. Betona också vikten av att lära av äldre spelare i Azalea, men också att vara schysst mot yngre spelare. Börja ta upp grundläggande föreningslära. Vad är en styrelse? Hur funkar Azalea?

Kommentar: Viktigt för ledarna och spelarna att förstå att spel i de högsta juniorserierna kräver en stor trupp och samarbete mellan åldersgrupper – berätta hur kul det är att lära känna de andra spelarna i klubben. Använd SISU:s studiematerial "Föreningsträdet" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussionsunderlag.

Teori

Efter denna fas ska spelarna praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll. Börja förstå grunderna i anfallsspelet med spelbarhet och spelavstånd som centrala begrepp. Likaså grunder i försvarsspelet: försvarssida och markeringsspel.

Rekommenderat träningsinnehåll

Stort fokus på den funktionella tekniken och spelförståelsen. Alltså så mycket spel som möjligt. Locka fram tankeverksamheten med styrande regler i spelet. Alla ska börja förstå grundläggande begrepp i anfallsspel – spelbarhet, spelbredd, spel- avstånd, speldjup – och i försvarsspel – försvarssida, markering, press, understöd. Låt spelmonstren växa fram ur spelarnas förståelse. Använd SvFF:s tematräningar som utgångspunkt. Servera inte monstren i överdrivet drillande av färdig och fixerad speluppbyggnad. Fotboll handlar om kreativ problemlösning i situationen (så som den upplevs av spelaren) och är ingen utantill läxa. För

NIVÅ 2 – Att lära sig spelet 10-12 år

att skapa bilder för spelarna att förstå: använd våra diplomövningar: Sågen, Sågen med vägg och Blixten, samt Vaggan vara (se diplomövningarna nedan).

Bra att öva extra i denna ålder. Passning och skott med vrist, helvolley, lobb. Nick. Bryta tackla motlägg. Finta dribbla: skottfint/klackfint/tempofint Anfallsspel/spelförståelse.

Försvarsspel/markering. Målvaktspel/hoppteknik/höga bollar fallteknik/inspark.

Snabbhetsträning. Fortsatt enbart fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktion och hoppspänst. Tvärtomleken som ni hittar bland våra diplomövningar är hur kul som helst.

Styrka i form av grodhopp/upphopp/enbenshopp + bålträning måste i ökad omfattning smygas in i träningen mellan bollövningarna. Den så kallade Isländska hovningen är en mycket viktig fotbollsövning – det är styrketräning och smidighetsträning i ett.