



## Spelarutbildningsplan

För barn 10 år

### Spelaren i centrum

Spelaren i centrum är i likhet med Svenska Fotbollsförbundet, Danderyd SKs policy för hur vi vill bedriva ungdomsverksamheten. Innehållet i dokumentet är något som ska genomsyra vår verksamhet och leva med oss spelare, ledare och föräldrar i allt som berör ungdomsfotbollen.

Alla som vill ska få delta. Vi vill att alla spelar fotboll så långt upp i åldrarna som möjligt. Med en bred verksamhet tror vi att chansen att få fram egna spelare till A-truppen ökar, bredden ger toppen! Spelaren i centrum är en vägledning hur vi ska nå målet.

### Målsättningar

1. Vi ska erbjuda unga spelare med talang och vilja, optimal möjlighet att utvecklas och nå sin fulla potential. Det är det övergripande målet för allt vårt arbete med yngre spelare.
2. Vi ska utveckla varje individ utifrån ett helhetsperspektiv samt ett livslångt lärande. Vi tror på att man oavsett ålder eller tidigare erfarenhet kan lära sig mer och utvecklas både som fotbollsspelare och som människa.
3. Ungdomsverksamheten är indelad i följande huvudområden:
  - a. *5-7 år – fotbollsskola*
  - b. **8-13 år – är indelat i följande delmoment**
    - i. **Jag och min boll (8 år)**
    - ii. **Jag , min boll och min kompis (9 år)**
    - iii. **Jag , min boll och mina kompisar (10-11 år)**
    - iv. **Vi spelar ihop (12-13 år)**
  - c. *14 år – 11- manna tydligare fokus på att träna för att lära och i äldre åldersgrupper träna för att prestera.*
4. **Mål för verksamheten 8-13 år.**
  - Att erbjuda en stimulerande och utvecklande sysselsättning med ett stort socialt ansvar i en fostrande anda för DSKs ungdomar.
  - Att plantera in ett bestående fotbollsintresse hos alla våra ungdomsspelare.

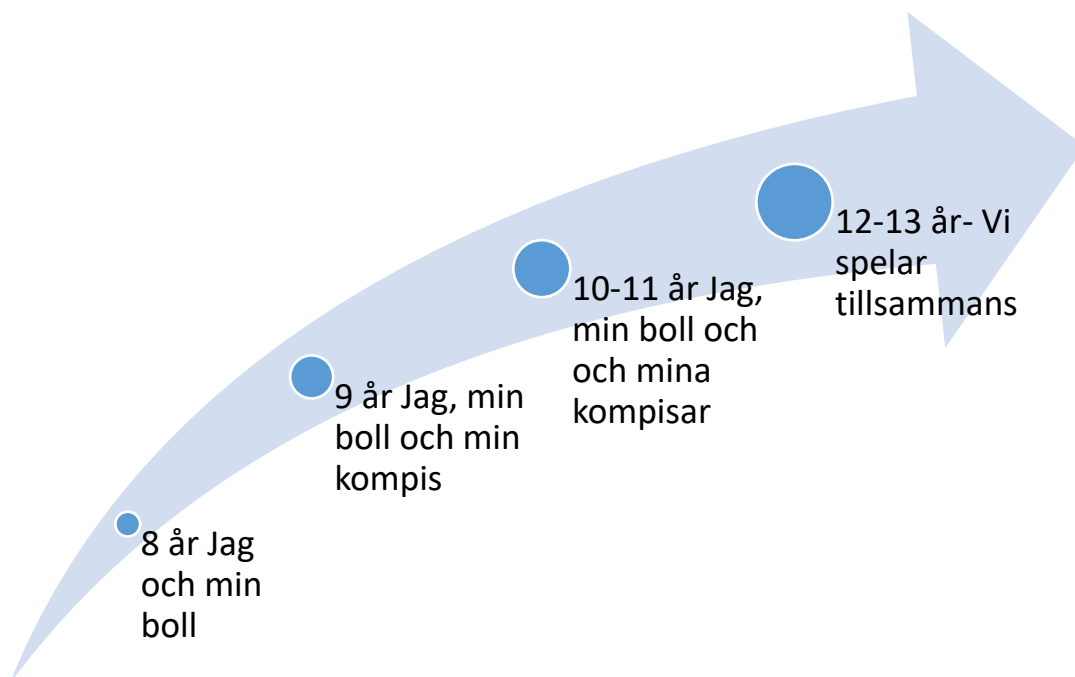


### Allmänna riktlinjer kring träning

1. Utvecklingen i centrum.
2. Vi ska medverka till att alla spelare behandlas och utvecklas individuellt.
3. Vi utmanar till "egen träning" med boll. Vi ger gärna träningstips.
4. Vi individanpassar träningen med hjälp av nivåindelning.
5. Vi uppmuntrar spelarna till att våga lyckas och få lov att misslyckas.
6. Vi försöker att begränsa oss till 2-3 olika övningar på ett träningspass.
7. Vi upprepar syftet med träningen ofta för att på så sätt automatisera.
8. Vi är medvetna om att skolarbetet går före fotbollen.
9. Vi hindrar inte spelare att medverka i andra idrotter, vi försöker samverka istället.

### Allmänna riktlinjer kring matcher.

1. Matchen – ett speciellt och viktigt träningstillfälle.
2. Träningsflit ska vara en stark faktor vid laguttagning i yngre åldrar.
3. Alla som är kallade till match ska spela.
4. Vi låter spelarna bestämma och ta egna beslut så ofta som möjligt under match (undvik att styra bollhållaren).
5. Att vinna är viktigt, men inte alltid viktigast. Prestation går före resultatet.
6. Vi försöker vara resultatmedvetna utan att vara resultatfixerade.





## Generell guide

1. Som ledare måste du ha planerat träningen innan du kommer till träningen
2. Tryck på de bra sakerna spelarna gör, hitta inte bara de dåliga. Var positiv som ledare. Beröm ofta.
3. Ledare ska vara med aktivt i alla övningar och inte bara tala om för barnen vad de ska göra utan visa hur. **Var mycket noga med att visa och förklara detaljer i varje övning!** Visa gärna hur man gör övningen på ett korrekt sätt och vad man ska tänka på. Visa därefter hur man INTE ska göra. Avsluta med att ännu en gång visa hur man gör den korrekt. På så sätt ramar man in övningens viktiga delar. **Kommentar:** *Det finns olika metoder i olika situationer. Man talar mycket nu om sk Guided Discovery, dvs att som ledare ställa frågor så spelarna kan "upptäcka" lösningar eller svar själva inom givna ramar. Det ställer krav på tränare och ledare att man vet vad man vill få ut och vid behov kan ge olika alternativ.*
4. Undvik långa köer. Dela gärna upp spelarna i mindre grupper.
5. Övningarna ska vara roliga och utmanande. Kom ihåg att alla måste alltid hålla sig till reglerna.
6. Samling ska alltid ske före och träning där vi hör kort hur det är med barnen och låter dem prata lite.

## Under träningen

1. För att programmet ska fungera mest effektivt ska man vara max 8 spelare per ledare.
2. Sträva efter att alla ska ha en varsin boll så mycket som möjligt
3. Planera för snabbt byte av övningar. Medan den ena tränaren avslutar pågående övning kan den andre göra i ordning den nya övningen.
4. Vid övningar ska man undvika led med mer än 5 spelare.
5. Alla spelare ska ha benskydd och vattenflaska.
6. Här kan det alternativt bedrivas individbaserad träning som forwards på avslut, backar på försvarsspel, mittfältare på passningsspel, målvakter på målvaktsspel.

## Vid spel

1. Dela in spelarna i jämna lag. Se till att alla får prova på alla positioner i laget.
2. När man spelar så sträva efter smålagsspel där alla får chansen att röra bollen ofta.
3. Vid spel så uppmuntra att målvakt rullar ut bollen åt sidorna istället för att sparka ut den.



## Ålder 10-11 år – Jag, min boll och mina kompisar

Fotboll ska vara kul! Glädje och trivsel ska genomsyra träningar och matcher.

Fokus för 10- och 11-åringar ligger på att vidareutveckla individuella färdigheter och moment, att vidareutveckla spelet med en medspelare och att introducera spel med flera medspelare:

- Utan boll – snabbhet, rörlighet, koordination, hoppa, landa, springa-bromsa, kasta-fånga. Styrka såsom bålstabilitet och knäkontroll introduceras.
- Med boll
  - Vidareutveckla driva, skjuta, vända, utmana, finta och dribbla. Båda fötterna och olika delar av foten.
  - Passningar – vidareutveckla tekniskt utförande vid korta passningar och lägga till mottagning av passning. Längre passningar introduceras.
- Spel – att utveckla förståelsen för spelet:
  - Starta spelet.
  - Anfallsspel -att anfalla själv eller med hjälp av en eller flera lagkamrater, begrepp som spelbarhet, spelbredd, spelavstånd och speldjup introduceras.
  - Försvarsspel - begreppen försvarssida och press i försvarsspelet.
  - Spelmoment ska framförallt vara 1v1, 2v1, 2v2, 1v2, 3v2. Smålagsspel – 3v3-6v6 på en begränsad yta med små mål utan målvakter eller stora mål med målvakter ger bra förutsättningar för alla spelare att vara med och få så många bollkontakter som möjligt. Spel 3v3 är den spelform som ger bäst förutsättningar för spelare att själva upptäcka och hantera situationer allteftersom.
  - Nu börjar 7-mannaspel och tydligare positioner introduceras (10år) och vidareutvecklas (11 år). Alla spelare ska ges möjlighet att prova på alla de olika positionerna. Matcher 7v7 är en del i träningsverksamheten och därför ska en mycket begränsad del av träningar gå till detta spel. Spel under träningar beskrivs ovan där smålagsspel 3v3 rekommenderas.

Organisatoriska förutsättningar:

- Boll per spelare relation 1:1 - 1:4
- En tränare/ledare per 8-10 barn
- Träningstid: ca 75minuter
- Normalt 2-3 träningar i veckan och 1 match



### **Ålder 10 år – "Typträning"**

Träningen totalt ca 90 minuter.

- a. Samling och uppvärmning 15 minuter
- b. Bollövning enligt spelarutbildningsplan 15 minuter
- c. Bollövning enligt spelarutbildningsplan 15 minuter
- d. Spelövning 1-1, 2-2, 15 minuter

Ovanstående är den effektiva träningstiden övrig tid är vattenpaus och tid för att byta och förklara nästa övning.



## Årsplanering för barn 10 år

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
Januari	Konditions och styrketräning	Spänst och smidighet	Snabbhet tempoväxling	Spänst och smidighet
Februari	Spänst och smidighet	Snabbhet tempoväxling	Snabbhet tempoväxling	Konditions och styrketräning
Mars	Konditions och styrketräning	Konditions och styrketräning	Mottag/pass breddsida Mottag/vändning in/utsida	Mottag/pass breddsida Mottag/vändning in/utsida
April	Mottag/pass breddsida Mottag/vändning in/utsida	Mottag/pass breddsida/vrist - mark Mottag/vändning in/utsida	Mottag/pass vrist/utsida - mark Mottag/pass vrist/utsida - luft	
Maj	Spelbarhet Spelavstånd	Spelavstånd Spelavstånd	Spelbarhet/ spelavstånd	Spelbarhet Spelavstånd
Juni	Utmana Utmana	Väggspel Väggspel	Överlappning Överlappning	Överlämning Överlämning
Juli				
Augusti	Spelbarhet Spelavstånd	Spelbarhet/ spelavstånd	Spelbarhet/ spelavstånd	Skott - vrist Skott - vrist
September	Skott - vrist - volley Skott - vrist - volley	Skott - vrist - helvolley med sidan Avslut nick	Driva med olika delar av foten Dribbla - kropps/ överstegsfint	Dribbla - kropps/ överstegsfint Driva, riktningsändringar/ stor yta
Oktober	Inlägg efter marken Inlägg i luften	Inlägg i luften Inlägg i luften	Inlägg efter marken Inlägg i luften	Utmana Väggspel
November	Spelbarhet Spelavstånd	Spelbarhet Spelavstånd	Spelbarhet Spelavstånd	Spelbarhet Spelavstånd
December				

	<b>Utmana - Väggspel - Överlappning - Överlämning</b>
	<b>Mottagning - Passning</b>
	<b>Driva - Dribbla</b>
	<b>Skott - Nick</b>
	<b>Inlägg - Avslut</b>
	<b>Spelbar - Spelavstånd</b>