

Väddö IF

Födda 2017

Plan 5-9år antal barn 20stycken

Inledning

Träningen ska främst vara rolig och lekbetonad i åldrarna 5-9 år. Leka, spela, lära och ha kul tillsammans med sina kompisar är ledorden vid träningarna. Barn i dessa åldrar skiljer sig en hel del när det gäller fysik och mental mognad, som ledare är det därför bra att känna till detta och behandla varje individ efter sina förutsättningar. Det finns ändå en del saker som generellt gäller för 6-7 åringar:

- Fokus och koncentrationsförmågan varar inte så länge.
- För många instruktioner tenderar oftast till ställa till det för barnen.
- De är egocentriska och vill gärna inte passa bollen, och gör de det så är det oftast till sina lagkompisar som de känner.
- Flygplan, en groda eller något annat kan lätt ta fokus från fotbollen just i ögonblicket. Med en del enkla metoder kan man motverka det mesta av dessa problem som kan uppstå:
- Korta samlingar.
- Få och tydliga anvisningar.
- Korta köer.
- Antal ledare minimum/barn = 1/10.
- Få spelare per lag /grupp.
- Korta arbetsperioder.
- Tillåt dem att driva och dribbla, låt de själva upptäcka att det kan vara bra att passa.
- Instruera aldrig bollhållaren

Tänk på att barn är just barn, de ska inte behandlas som små vuxna utan det är viktigt att vi ledare skapar en miljö där de kan få prova sig fram i sin egen takt. Det ska vara helt OK att göra misstag som vi lär oss av, ett misstag kan och ska alla våga och tillåtas göra för att senare lära oss av. Som tränare ska du stötta och uppmuntra så att alla känner att de lyckas.

Grundfärdigheterna som att springa, hoppa, rulla, kasta och fånga är viktiga inslag i träningen i denna ålder.

Tänk på att som tränare så är du inte alltid den bästa läraren - glädjen, leken och spelet är den bästa läraren. För dig som ledare...

- Ett viktigt budskap till dig som tränare till barnen är att "fotbollen är en lek", se till att barnen har roligt på träningarna oavsett vilken nivå man befinner sig fotbollsmässigt, för under lek är alla likvärdiga.
- Tips på att göra träningarna roliga är:
- Försök att snabbt lära dig barnens namn, slösa med beröm till alla och använd deras namn så att de känner sig sedda.
- Lyssna på deras åsikter för att bygga upp ett förtroende mellan dig och barnet.

- En del barn blir väldigt besvikna när de kanske inte klarar av en uppgift, så betona att vi är här för att lära oss mer om fotboll.
- Betona för barnen att vinna inte är det viktigaste just nu.
- Låt alla få prova på alla positioner, turas om att låta de få testa på att vara målvakt.
- Barn har lättare att ta till sig en övning om man visar den för dem, barn kan ha svårt att ta till sig muntliga instruktioner, "en bild säger mer än tusen ord".
- Försök att vid varje träningstillfälle koncentrera dig på vissa barn, ge dem extra instruktioner och beröm. Vid nästa träning fokusera på några andra barn, på så sätt känner sig barnen uppmärksammade och lär sig mer.
- Att leken ska vara i centrum betyder inte att barnen okontrollerat springer omkring på träningen och gör som de vill. Ordning och reda är viktigt för barn även när man har roligt tillsammans. Försök att hitta en balans.
- Var klar med vilka som är ledare. Barnen ska veta vem/vilka de kan vända sig om det är något – det ger trygghet.
- Föräldrarnas stöd betyder mycket, spelarnas fortsatta fotbollsintresse bygger oftast på föräldrars engagemang så se till att aktivera dem, att de hjälper till vid träningar, att spelare och föräldrar fikar tillsammans efter en träning, spela föräldrarmatch mot barnen etc. Det betyder mycket för barnen att det finns en stöttande föräldrargrupp runt laget – det ger trygghet.
- Genom att använda ditt sunda förnuft klarar du dig långt som ledare/tränare. Egna praktiska fotbollskunskaper är inte det viktigaste, det kommer anordnas utbildningar genom föreningen som kommer att stötta dig i ditt arbete i att ständigt kunna ge barnen nya utmaningar.

Tränargruppen

Se till att ses tränargruppen 1ggr per kvartal, utanför planen, prata igenom vad som fungerar, vad som inte fungerar. Vilka barn bör vi sära på så de kommer i olika grupper osv.

Varför tränar vi koordination?

Perioden 6-9 år anses som en särskilt gynnsam period för koordinativ inläring då nervsystemet är väl utvecklat samtidigt som kroppen inte växer så mycket. En tidig specialisering eller ensidig träning inom ett visst område ger en mycket god koordination inom det specifika området men andra rörelsemönster blir då snabbt lidande. Koordinationsträning skapar...

- Förutsättningar för goda motoriska inlärningsresultat.
- Förkortar märkbart den tid som behövs för att lära sig nya färdigheter och rörelsemönster.
- Vidgar rörelseerfarenheterna.
- Bidrar till ett högre nyttjande av utövarens fysiska egenskaper och utnyttjar därmed individens totala resurser på ett bättre sätt. Varför kör vi bollövningar?
- Träna på ett specifikt moment i en mindre komplex miljö.
- Få fler antal repetitioner inom det önskade området. (Ex. om vi behöver träna på momentet "att vända upp med boll" kan man bryta ut detta och träna på det separat). Observera att vi ska köra våra

bollövningar i en så pass levande miljö som möjligt. Försök att undvika helt isolerade övningar i den utsträckning det går.

Skillnaden mellan isolerade och levande (funktionella) övningar är den att den funktionella blir så matchlik som möjligt. Att dribbla av en kon är t.ex. en isolerad övning, att dribbla av en kompis är funktionell. Att driva bollen i en rak linje utan någon press är isolerad, att driva bollen huller om buller bland massa andra spelare är funktionell.

Varför spelar vi mycket smålagsspel?

- Barnet får lättare en central roll i spelet.
- Alla får röra bollen fler gånger än de skulle fått om det vore fler spelare på plan.
- Barnet känner sig mer delaktig i spelet.
- Spelet blir mindre komplext med färre deltagare, vilket underlättar förståelsen och inläringen för barn.

Träningsupplägg 5år Knattebll P/F 2017. 45minuter inomhusträning. Anpassa träningen efter gruppen, men förslag på upplägg. På de första 10stcken träningarna. Gruppen började november när de var 5år. Deltagare på träningarna 10-20stycken

Kom innan och bygg upp hinderbana, och sarg för fotboll. Spela musik innan träningen för att skapa rätt stämning

Träning 1

1.Samling presentationen med boll. Spiderman (stå på händerna och klättra upp med bena mot väggen) 2.Svanskull. 3.Spiderman 4. nudda boll olika kroppsdelar 5. Spiderman 6. Rockringar samarbete 7.Spiderman. 8. Hinderbana Spiderman. 9.Dribbla/pausa musik 10.Avslutning 11. Raketen

Träning 2

1. Samling -presentation -barnen får säga vilka regler de tycker ska vara. 2.Spindelmannen mellan övningar 3. Skattkull 4 Nudda boll med kroppsdelar 5. Samarbetes övning 6. Hinderbana 7. Ev kom alla barn 8 dribbla pausa 9. Avslutning 10. Raketen



Träning 3

1. Samling 2. I stället för Spindelmannen kör vi tåg i mellan övningarna. 3. Skattkull (samma som sist) 4. Tåg 5. Samarbete övning. rulla bollen genom tåget, sista person springer fram och rullar igenom. 6. Kom alla mina barn 7. Tåg (vattenpaus) 8. Halva gänget hinderbana/ halva fotbolls match 9. Tåg (vatten paus) 10. Halva gänget fotboll/ halva fotbolls match 11. Tåg 12 avslutning /raketen

Träning 4

Samling 2. Följa John 3. Skattkull Drick paus. 4. Följa John 5. Samarbete övning. Reece har du någon? 6. följa John 6. Kom alla mina barn 7. Följa John 8. Halva gänget hinderbana/ halva fotbollsmatch 9. Följa John (vattenpaus) 10. Halva gänget fotboll/ halva fotbollsmatch 11. Följa John 12 avslutning raketen

Träning 5

Samling 2. Klättra ribbstolar som mellan aktivitet. Fungerar det inte. Springa till mitten och dansa 3. Skattkull (Drick paus) 4. klättra ribbstolar 5. Dela upp tre grupper. Basket/skjuta mål/innebandy dribbla 6. klättra ribbstolar 7. Golvet är lava (beroende tid) 8. Halva gänget hinderbana/ halva fotbollsmatch (vattenpaus) 9. Halva gänget fotboll/ halva fotbolls match (vattenpaus) 11. skattjakt hitta godisklubbor 12 avslutning raketen

Träning 6

Samling, 2. Springa till mitten och dansa 3. Familjen Olsson Vattenpaus 4. Springa till mitten och dansa 5. Dela upp tre grupper. Basket / Fotboll bowling / Innebandy 6. Springa till mitten och dansa 7. Svankull (om tid finns) 9. Halva gänget hinderbana/ halva fotbollsmatch (vattenpaus) 10. Halva gänget fotboll/ halva fotbollsmatch (vattenpaus) Springa till mitten och dansa 11. Avslutning raketen

Träning 7

Samling, 2. Spring till mitten: Gör lika rörelse som... 3. Svanskull, Vattenpaus 4. Spring till mitten: Gör lika rörelse som... 5. Dela upp tre grupper. Passa boll i ring / tunnelboll / fotbollsbowling 6. Spring till mitten: Gör lika rörelse som... 7. Halva gänget hinderbana/ halva fotbollsmatch (vattenpaus) 8. Halva gänget fotboll/ halva fotbollsmatch (vattenpaus) 9. Spring till mitten: Gör lika rörelse som... 10. Avslutning raketen

Träning 8

Samling 2. Göra lika rörelse 3. Förkylningskull (vattenpaus) 4. Göra lika rörelse 5. Delas upp i tre grupper -Fotbollsmatch -Hinderbana -Övningar (driva och göra mål, passa, skjuta mot mål, tjuv och polis. Omgång två Spelare 1 (tjuv) springer först med eller utan boll och spelare 2 (polis) följer efter •Tjuven försöker finta bort eller springa ifrån polisen •När tränaren ropar frys ska polisen vara inom armlängdsavstånd från tjuven för att "vinna" Gör alla stationer 2ggr, så relativt kort på varje. 6. Göra lika rörelse som 7. Samarbete "Dra upp morötter" (barnen ska hålla ihop genom armkrok, ledarna försöker dra upp dem.) 8. Avslutning/raketen

Träning 9



1.Samling (berätta om vad som är viktigt med ett lag) 2.Göra lika rörelse som 3. Flytta sig som lag med madrass. 4.spegelkull vattenpaus 5. Dela in i tre grupper Fotbollsmatch/hinderbana/övningar *Övning -Driva boll förbi tränare och göra mål. -driva boll förbi tränare två och två som håller hand. - pausa spela med boll, musik som slutar stanna boll. Ev. passa varandra 6.göra lika rörelse som 7.avslutning raket.

Träning 10

1. Samling 2.
2. Göra lika rörelse som

3. 3. Kom alla barn
4. 4. Bläckfisken. Ledare står på rad, barnen ska försöka passera med fotboll utan att bli tagen. Den som blir tagen får ansluta till ledarna och försöka fånga kompisarna.
5. 5. Skott på mål, dela till 4 grupper
6. 6. Morot/tuggummi
7. 7. Dela in i två grupper Fotbollsmatch/hinderbana
8. 8. Avslutning raket.

Träning 11

Match mot föräldrarna

Höstupplägg Väddö 2017, 6årningar

Fotbollsträning utomhus 3st upplägg. Som snurrar runt

Syfte:

1. Ge barnen fotbollsglädje
Hur: Genom att anpassa träning efter vad barnen tycker är kul, försöka lägga det på rätt nivå för de som är lågt fram i utvecklingen, de som ännu inte kommit lika långt i utvecklingen och de som ligger i mitten. Så ändra träningsupplägg ifall det behövs, att alla tränare ger feedback på träningen så den ligger på rätt nivå och försöker fånga upp barn som inte verkar ha kul.
2. Alla barn ska synas och vara delaktiga
Hur: Alla barn ska hälsas på vid ankomst av minst en ledare, att vid spel ha små lag, 1mot1 2mot2 och 3mot3. Ha få köer, och att alla barn ska röra bollen så många gånger som möjligt under träningen.
3. Stärka barnens självförtroende kring idrott/fotboll
Hur: Uppmärksamma bra aktioner av barnen, uppmuntra barnen att våga vara delaktiga.

Önskan att utveckla under hösten

4. Få barnen att börja kolla omgivningen på fotbollsplanen
Hur: Få barnen att börja lyfta blicken, se var motspelare och medspelare finns på planen. Genom att ha övningar på små ytor.
5. Få barnen att börja hjälpa varandra.
Hur: Genom instruktioner innan övning, enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare. Få barnen i samma lag ha lite avstånd från bollhållare och inte gömma sig.
6. Stärka lag/gruppkänslan.
Hur: Möta annat lag, antingen föräldrar, kanske de som kommit kortast i utvecklingen i 2016 laget, eller lag utifrån.
7. Få alla barn att våga vara delaktiga i spelet på två mål

Hur: små lag, uppmuntra alla att försöka och vågas misslyckas. Undvik att någon hela tiden är målvakt.

Träning 1.

Har lagt in exempel vad varje tränare kan göra, är mer som exempel.

Innan träning

Tränare 1 tar emot barnen

Tränare 2 Ser till att barnen har något att göra innan träning, som att ge dem bollar

Tränare 3 Förbereder övningar med koner osv hämtar bollar

Tränare 4 Läger in närvaro, ger nya föräldrar information

-Samling Kort samling då vi ser alla som är där och berättar något, tex repeterar reglerna, är det några nya barn. Snurra mellan tränarna vem som håller samlingen.

Tränare 1

leder samlingen, hälsar alla välkomna.

Tränare 2

Delar in lag, ger västar

Tränare 3

Försöker se till att barnen lyssnar

Tränare 4

Ser till att barn som kommer sent, kommer och får samma information om det behövs

Kl 18.06 -Uppvärmning

Träna barnens rörelse (ABC)

Vad – Allsidig träning "Räkor och krabbor"

Hur – Driv mot fria ytor, byt riktning (vänd) när du blir jagad. - Krabborna kan samarbeta för lättare kunna ta räkornas bollar.

Organisation, Hela/halva gruppen, yta utefter antal barn, bollar.

Anvisningar, Hälften av spelarna är räkor. De har varsin boll och deras uppgift är att ta sig från den ena kortsidan till den andra. Den andra hälften av spelarna är krabbor. De ska gå i krabbställning och har som uppgift att ta räkornas bollar. Räkor som blir av med sin boll blir krabbor nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Progression: Hoppa på ett ben Krabborna ska nu hoppa på ett ben istället. De tar räkorna genom att nudda vid dom. Byt ben mellan varje omgång. Fortsätt tills alla blivit av med sin boll.

Tränare 1 och 2

Visar övningen, med eller utan barn

Tränare 3 och 4

Delar ut bollar

Tre grupper

Grupp 1 Match 1tränare

Grupp 2 dribbling och skjuta, en kon bana, som avslutas med att de ska passa tränare, får tillbaka bollen och ska skjuta. 2 tränare

Grupp 3 Hinderbana vid rutschkana 1tränare

En tränare håller tid så alla får göra övningarna ungefär lika länge

Lek

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

Banan kull

(Om vi har tid över stafett, tre lag)

Avsluta morot och kanin

Samling

Samling där vi sammanfattar genom att fråga vad som vart roligt och vad har vi tränat på idag.

Tränare 1

leder samlingen,

Tränare 2-3

Ser till att alla deltar och lyssnar

Tränare 4

Ifall föräldrar behöver informeras om något till nästa gång

Raketen

Träning 2

Tränare 1 tar emot barnen

Tränare 2 Ser till att barnen har något att göra innan träning, ge dem bollar tex

Tränare 3 Förbereder övningar med koner osv hämtar bollar

Tränare 4 Läger in närvaro, ger nya föräldrar information

KI 18.00-Samling Kort samling då vi ser alla som är där och berättar något, tex repeterar reglerna, är det några nya barn. Snurra mellan tränarna vem som håller samlingen.

KI 18.06 -Uppvärmning

Träna barnens rörelse (ABC)

Kom alla mina barn, med eller utan boll

Tränare 1 och 2

leder övningen,

Tränare 3 och 4

Ser till att alla deltar

Tre grupper

Grupp 1 Match Antal tränar 1

Grupp 2 dribbling och skjuta, dribblar en bana, vid slutet av banan passar en tränare som passar tillbaka, barnet skjuter sen mot mål. Antal tränare 1 eventuellt förälder i mål

Grupp 3 Match 1mot1 två väldigt småplaner Antal tränare 2

Dela in spelarna parvis på små ytor avgränsade med koner. Använd konmål. Anfallande ska försöka göra mål på försvarande spelare, om försvarande spelare vinner bollen ska den anfalla mot motsatt sida

Lek

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

Vad – Hönsgården

Varför – Hitta lediga spelytor.

Organisation, hela gruppen, yta 25x20 meter, koner, bollar och koner.

Anvisningar, Rävarna har varsin boll och springer lösa i hönsgården. Bönderna (2-3st) utan boll – jagar bort rävarna genom att sparka ut bollarna från hönsgården "bortjagade" rävar blir bönder tills bara en räv återstår.

Tränare 1 och 2 delar ut bollar och ser till att alla lyssnar

Tränare 3 och 4 visar övningen

Avslut samling

Samling där vi sammanfattar genom att fråga vad som vart roligt och vad har vi tränat på idag.

Tränare 1

leder samlingen,

Tränare 2-3

Ser till att alla deltar och lyssnar

Tränare 4

Ifall föräldrar behöver informeras om något till nästa gång

Raketen

Träning 3

Tränare 1 tar emot barnen

Tränare 2 Ser till att barnen har något att göra innan träning, ge dem bollar tex

Tränare 3 Förbereder övningar med koner osv hämtar bollar

Tränare 4 Läger in närvaro, ger nya föräldrar information

-Samling Kort samling då vi ser alla som är där och berättar något, tex repeterar reglerna, är det några nya barn. Snurra mellan tränarna vem som håller samlingen.

-Uppvärmning

Träna barnens rörelse (ABC)

Vad - Allsidig träning "Fotbollskoordination"

Organisation, Hela/halva gruppen, yta ca 20 x 20 meter, 1 boll per spelare.

Anvisningar, - Spelarna springer runt och kastar och fångar bollen med båda händerna över huvudet, i brösthöjd, i knähöjd och så nära marken som möjligt.

- Spelarna springer runt och rullar iväg bollen med händerna och stanna den med pannan, magen rumpen, knät.

- Be spelarna komma med förslag. Vad de ska göra

Passningsövning hela gruppen, två och två passar till varandra.

Tre grupper

Grupp 1 Match

Grupp 2 dribbling och skjuta, en tränare

Grupp 3 Hinderbana vid rutcherkana

Lek

Avsluta träningen på ett glädjefyllt sätt med en lek.

Vad – "Vem är rädd för"

Organisation - Hela gruppen, yta ca 15-20 x 25 meter, koner, bollar och västar.

Anvisningar - Spelarna har en väst som svans. Uppgiften är att ta sig från ena kortsidan till den andra. En tagare har som uppgift att ta de andra spelarnas västar. Spelare som blir av med sin väst blir tagare nästa omgång. Fortsätt tills alla blivit tagna. Övningen kan börja med att tagarna väljer en fotbollsspelare och säger vem är rädd för... Övriga spelare svarar inte jag. Progression: Med boll. Spelarna driver från ena kortsidan till den andra. Jägarna ska ta bollarna och driva över motsatt kortlinje. Spelare som tappat sin boll kan ta tillbaka den

Samling Samling där vi sammanfattar genom att fråga vad som vart roligt och vad har vi tränat på idag.

Tränare 1

leder samlingen,

Tränare 2-3

Ser till att alla deltar och lyssnar

Tränare 4

Ifall föräldrar behöver informeras om något till nästa gång

Raketen