

LEDARHANDLEDNING SPELFORM 5 MOT 5

Lek – Teknik – Fotbollsglädje

Barnen:

Fysiskt

Stort rörelsebehov
Ingen skillnad mellan pojkar och flickor
Finmotorik ej fullt utvecklad
Mkt liten effekt av uthållighetsträning

Psykiskt

Mindre utvecklad uppmärksamhet
Kan oftast bara fokusera på en sak i taget
Hög kreativitet och stor fantasi
Kan bara ta till sig korta instruktioner.
Stort behov av uppmärksamhet, beröm, och positiv feedback

Ledarstil:

Hela tiden positiv feedback och uppmuntran
Få och tydliga anvisningar
Använd frågeteknik
Ge utrymme till barnens fantasi
Uppmärksamhet till alla

Träningsupplägg

Träningar/vecka: 1–2	Enkla övningar
Träningslängd: 60 min	Korta övningar
Spelträning viktigt	Variation
Variation	Max 10 barn per ledare, helst 6–7
Korta samlingar	Många bollkontakter (teknisk färdighet)
Fokus på att göra sitt bästa	Inga/mkt korta väntetider i övningarna

Det här tränar vi som lag:

Passa fri medspelare
Passningsskugga
Samarbete (hjälpa varandra)

Under match prioriterar vi:

Glädje!	Målvakten startar spelet med
Alla är aktiva på planen	att rulla ut bollen
Passningar längs marken	Spelarna roterar runt
Våga utmana/dribbla	på olika positioner
Lika mycket speltid för alla	

Det här tränar vi individuellt:

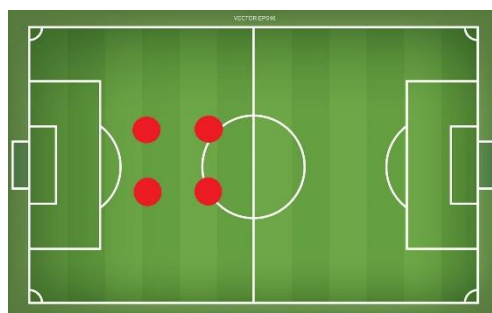
Utespelare

Driva
Vända
Skjuta
Passa (i djupled)
Utmana, finta, dribbla
Markera
Pressa

Målvakt

Kasta sig
Fånga bollen
Rulla ut bollen
Spel med fötterna

Den här formationen använder vi:



2–2