

Samlingsdokument IK Frej Täby P09

GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR

Tillsammans skapar spelare, tränare och föräldrar/anhöriga förutsättningar som möjliggör ett livslångt lärande och intresse för fotboll. Individernas utveckling står i centrum och är alltid överordnad resultatet.

SPELIDÈ (VISION)

P 09 skall spela en positiv anfallsfotboll som kännetecknas av högt tempo och stark laganda.

SPELIDÈN FÖR 5-MANNAFOTBOLLEN UPPNÅS GENOM ATT:

När vårt lag anfaller, anfaller alla.

När vårt lag försvarar, försvarar alla.

Vårt lag är snabbt att ställa om spelet.

Vi är bra kompisar och har kul tillsammans

VÅR APPROACH

Det viktigaste när vi samlas för träning och matcher är att vi är **bra kompisar**. Det näst viktigaste är att vi **har kul**. Är vi bra kompisar och har roligt så blir vi bra fotbollsspelare. Det är även viktigt att **lyssna på tränarna** vars uppgift är att hjälpa spelarna att bli bättre fotbollsspelare. P09s approach är baserat på SvFFs inriktning för barn- och ungdomsfotboll:

- *så många som möjligt*
- *så länge som möjligt*
- *så bra som möjligt*

IK Frej Täby elitsatsar från U16 och framåt. P09 kommer **inte** att selektera eller toppa lagen. Däremot kommer vi införa en ökad grad av nivåindelning¹. IK Frej *vill* att vi nivåindelade träningar och matcher för att utveckla barnen maximalt v/s personliga förutsättningar. **Alla** ska få vara med och spela (om man är en bra kompis och tycker det är kul) på sin nivå där de känner sig trygga.

PEDAGOGIK ÅLDER 6—9

I 6–9-årsåldern är kvaliteten på utförandet inte det viktigaste. **Avgörande för lärandet är att varje barn får upprepa momentet många gånger.**

METODIK ÅLDER 6—9

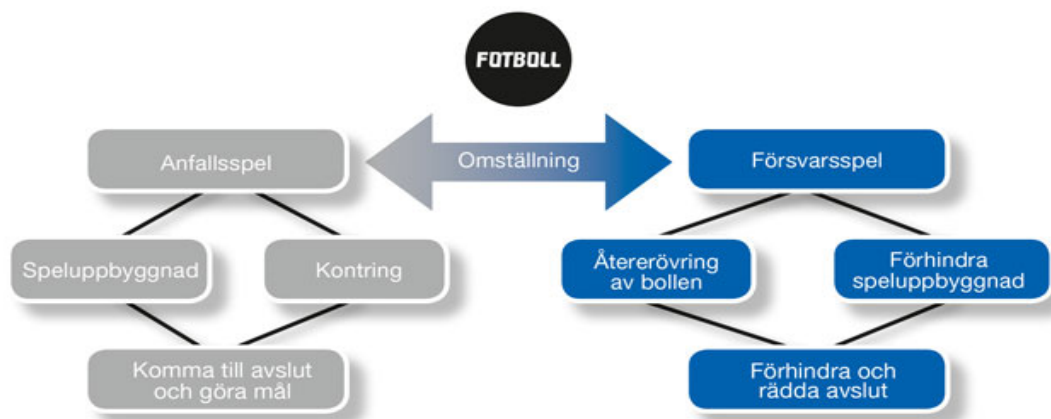
Vi tänker på följande när vi samlar barnen.

- En boll per spelare så ofta som möjligt
- Så långt som möjligt ha grupper om 10 spelare per tränare samlade i en bakgrund som inte fångar för stor del av barnens uppmärksamhet.
- Vi anpassar språket efter individen och undviker detaljer.
- Vi vet att barn har svårare än vuxna att förstå en muntlig anvisning. Antingen visar vi moment själva eller låter något av barnen visa det som ska tränas.
- Vi strävar efter att ha korta genomgångar och låter barnen få börja träna så snabbt som möjligt.

”Att få leka är också ett viktigt behov för barnen. Om de får möjlighet att leka sig till kunskap, delta i organiserad träning och pröva andra idrotter kommer utvecklingen av deras grundfärdigheter att öka ytterligare” (SvFF om Barns Behov)

¹ IK Frej Täby policydokument om nivåindelning (bilaga 1)

VAD ÄR FOTBOLL?



ANFALL

Anfallsspelet består av många moment: Att driva, utmana, finta och dribbla, att vända, att skjuta, att ta emot bollen, att passa, att ha spelbarhet och rätt spelavstånd, att ha rätt spelbredd och speldjup samt att använda väggspel.

I åldern 6-9 år är fokus på att komma till avslut och göra mål. För att klara det, behöver spelarna kunna driva bollen (teknik) utan att motståndarna tar den, titta upp med bollkontroll (koordination, teknik) och se var målvakten står och fatta ett beslut och skjuta där en lucka finns (fatta beslut, teknik, koordination).

FÖRSVAR

Försvvarsspelet består också av många moment: att rädda avslut (målvaktsspel), att ha rätt djupledsspel och hantera frilägen (hindra och rädda), att rädda avslut (målvaktsspel), att ta bollen, att markera motståndare.

FYSISK TRÄNING

Inom fotboll finns det fem (5) fysiska grundkvalitéer. Vikten av dessa kvalitéer ändras med barnens ålder. För barn mellan 6—9 år gäller följande för hur vi prioriterar deras fysiska träning (1 = Jätteviktigt, 10 = inte viktigt alls)

- **Koordination (1)**
- Styrka (10)
- Rörlighet (5)
- **Fotbollssnabbhet (3)** [särskilt frekvenssnabbhet – att kunna flytta fötterna snabbt på små ytor]
- Uthållighet (10)

Åldern 6—12 år är den "motoriska guldåldern" för barn. Under och efter puberteten (12-13 år för pojkar) har barnen svårare att ta åt sig grund- och kombinationsmotorik. P09 har som strävan att ha minst **ett dedikerat koordinations- och snabbhetspass** per träning.

Täby 2016-10-19

Tränarna IK Frej Täby P09

Bilaga 1 – Stöddokument, källor, definitioner samt HUGG

- Svenska fotbollsförbundets Tränarutbildning C (SvFF)
- Svenska fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan (SvFF)
- Spelregler för fotboll 2016 (SvFF)
- Fotbollens Spela, Lek och Lär (Svensk barn- och ungdomsfotbollsriktning) (SvFF)
- IK Frej Täby policy får nivåindelning, laguttagningar, speltid etc:
<https://ikfrejtaby.wordpress.com/tranardokument/ik-frej-taby-policy-nivaindelning-laguttagningar-och-speltid/>
- IK Frej Täby policy får tränings- och matchrotation:
<https://ikfrejtaby.wordpress.com/tranardokument/ik-frej-taby-policy-tranings-och-matchrotation/>

Definitioner av centrala begrepp (utdrag ur IK Frej policy):

Nivåindelning – då lag eller träningsgrupper delas upp inom utifrån färdighets- och kunskapsnivå. Detta sker för tillfället. T ex, vissa spelare kan ha kommit längre med sitt huvudspel och är redo att träna nickar från inlägg medan andra fortfarande behöver arbeta med grunderna i huvudspelet innan de är redo att nicka bollar från inlägg. Detta betyder inte att samma indelning behöver kvarstå i en annan övning eller spel.

Selektering – att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till en stängd trupp. T ex, i stället för att en hel kull tränar tillsammans delar man upp spelarna i två eller tre lag som tränar och spelar separat. Detta innebär utslagning.

Toppning – en form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen

HUGG – IK Frej Täbys värdegrund

Historia

Idrottsklubben Frej grundades den 5 februari 1968 av Åke Berghagen och hans vänner. IK Frej Täbys verksamhet syftade då såväl som nu till att främja idrotts- och fritidsverksamheten framför allt bland barn och ungdomar i Täby Kyrkby med omnejd. Tillsammans och med hjälp av den unika känslan av gemenskap och tillhörighet som finns nere på Vikingavallen vill vi skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över IK Frej Täby och en kultur där vi fostrar spelare och ledare till att agera både på och bredvid planen som goda representanter för klubben.

Utveckling

Grundsynen för all verksamhet i Frej är att allt vi gör ska ses som ett medel att stimulera varje medlems tillväxt och utvecklingsmöjligheter. Vi vill ge barn och ungdomar en meningsfull och fostrande fritidssysselsättning i både social, kulturell och fysisk mening, samt utveckla ambitiösa idrottsliga förmågor till en framtida elitidrottsutövning. För att nå dit hjälps vi åt och ger alltid vårt yttersta för varandra, för föreningen och för oss själva.

Glädje

Verksamheten ska präglas av att medlemmarna deltar i aktiviteterna med glädje och tillfredsställelse. Glädjen och kärleken till sporten och lagkamraterna ser vi som de viktigaste faktorerna för att skapa en stimulerande och utvecklande miljö där vi alla har en chans att nå våra drömmar.

Gemenskap

IK Frej Täby välkomnar alla människor och vill ge alla som deltar i verksamheten en kamratlig och trygg social gemenskap samt förutsättningar för en positiv och utvecklande idrottsmiljö. Vi hälsar alltid på varandra i samband med matcher och träningar och behandlar alltid motståndare och domare med respekt oavsett resultat. Vi tar alltid avstånd från alla former av diskriminering, t ex på grund av nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön, sexuell läggning eller fysiska/psykiska förutsättningar.