

Ungdomsledarhandbok



Lyckeby GoIF

Upprättad oktober 2008

Innehållsförteckning

1. Ledareetik
2. Nolltolerans
3. Årsplanering
4. Mötesforum
5. Praktisk info
6. Utbildningsplan
7. Fördjupning träning - match
8. Målvaktsträning
9. Protokoll, kallelser, agendor och anteckningar

1. Ledareetik

Lyckeby GoIF skall ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge spelarna en bred och bra kunskap i fotbollens grundstenar. Ledaren skall värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge spelarna en positiv livssyn på sina medmänniskor. Att som ledare därför se till att alltid föregå med gott exempel är otroligt viktigt. För att på ett bra sätt leva upp till epitetet "en god förebild" finns det för ledarna nedanstående ledstjärnor att luta sig mot.

- a. Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och motivera spelare under träning och match
- b. Att skapa bra relationer med motståndare och domare
- c. Att bära Lyckeby GoIF:s profilkläder då man representerar föreningen
- d. Att följa den utbildningsplan som klubben antagit samt se till att delta vid olika möten och sammankomster
- e. Att följa Lyckeby GoIF:s laguttagningsprinciper samt låta spelarna prova på spel på olika positioner, som ett led i den allsidiga fotbollsutbildningen

För att möjliggöra bästa utnyttjandet av spelare och ledare bör organisationen för varje lag bestå av ett tränarteam med:

- a. Ansvarig tränare
- b. Övriga ledare
- c. Föräldrarepresentanter som ansvarar för verksamheten utanför fotbollsplanen

Syfte: Att alla aktörer skall veta sina ansvarsområden samt säkerställa att någon glöms bort.

Den ansvarige tränaren koordinerar tränarteamet och nedanstående punkter följs sedan av samtliga ledare knutna till laget.

Att "Den gröna vägen" följs
Match- och träningsplanering
Genomförande
Coacha laget

Kalla till match och träning
Tränarutbildning
Delta på möten och sammankomster
Administrera information
Upprätta årsplaneringen med tränaren
Materialansvarig
Upprätta telefon- och e-postlista
Kontaktperson mot föräldrarepresentanter
Delta på möten och sammankomster
Ordna domare enligt anslagen lista

Mål för Ledarna

- A. Att följa Lyckeby GoIF:s mål och riktlinjer, samt använda "Den gröna vägen" som ett levande dokument
- B. Att visa föreningskänsla och samarbeta med övriga lag inom föreningen
- C. Att alltid försöka leva efter devisen "en god och positiv förebild"
- D. Att skapa bra relationer med olika aktörer
- E. Att ha en positiv inställning till träning och match samt dirigera, uppmuntra samt motivera sina spelare
- F. Ge liktydig och ändamålsenlig information till spelare och föräldrar
- G. Att följa Lyckeby GoIF:s utbildningsplan
- H. Att uppmuntra skapandet av föräldragrupp inom laget
- I. Att vid förhinder till match eller träning, själv ordna en ersättare
- J. Att matcha laget/lagen så att alla får spela, utan att toppa i för tidig ålder
- K. Att reflektera över sin egen ledarsituation (tid, engagemang, arbete, familj etc)

Samarbete mellan lagen

Verksamheten anpassas efter underlaget i respektive åldersgrupp samt efter ledarrekrutering. Normalt sett tillhör man det lag som motsvarar spelarens fysiska ålder, men undantag kan styrelsen besluta om då det kommer till sociala eller utvecklingsmässiga skäl.

Vid behov kan lån av yngre spelare ske till äldre lag, dock aldrig så att spelare i rätt åldersgrupp påverkas negativt. Ledarna för de aktuella lagen måste föra en dialog innan spelaren och dennes föräldrar tillfrågas. I dialogen specas behov och utlånande ledare avgör vem eller vilka som får förmånen att hjälpa till.

Ledaren skall verka för barns och ungdomars utveckling. Ett sätt att göra detta är att ge dem som är längre komna i sin fotbollsutveckling möjlighet att träna och spela match med killar/tjejer som äldre. Vidare är det klubbens målsättning att hålla de många lagen i seriespel, varför det ibland måste ske lån av spelare mellan lagen. Detta skall ses som en naturlig och självklar del av verksamheten.

2. Nolltolerans

Bakom denna flik återfinns dokumentet "Nolltolerans" från fotbollsförbundet.

Syfte och mål

Vi fortsätter Nolltoleransarbetet både på och vid sidan om spelplanen med åtgärder mot:

- Våld och våldstendenser
- Dåligt språkbruk
- Olämpligt uppträdande

Vi strävar efter att:

- Tona ner allvaret i och kring ungdomsmatcherna
- Skapa ett bättre arbetsklimat för domare och spelare

Föreningen

Föreningsstyrelsen ansvarar för att

- skapa ett förebyggande program
- informera sina ledare och spelare
- kontinuerligt följa upp händelser
- utvärdera efter varje spelår

Arrangemansansvar

Föreningen är alltid ansvarig för ordningshållning runt matcharenan

- Matchvärd i ungdomsfotboll t.o.m. 18 år
- Beredskap för ev. händelser vid seniormatch
- Tekniska området ska utmärkas vid serier för representationslag
- Arrangörsförening rapporteringsskyldig vid händelser

Domaren tillhör fotbollsfamiljen!

- Domarvärd vid serier för representationslag
- 2-domarsystem tillåtet vid matcher med ungdomsdomare

Ledarna för laget

Före match

- Domarna och båda lagen förflyttar sig tillsammans från mittlinjen till mittcirkeln
- Bortalagets spelare tar domarna och hemmalagets spelare i hand
- Hemmalagets spelare tar domarna i hand

Efter match

- Båda lagen och domarna samlas i mittcirkeln
- Lagens spelare tackar varandra genom rörelse i mittcirkeln
- Alla spelare tackar domarna

Publik - föräldrar - supporters

Placering

- Vid ungdomsfotboll på motsatt sida i förhållande till lagledarbänkar

Heja positivt på ditt lag!

- Uppmuntra barnen till lekfullhet och spelglädje
- Tänk efter före vad du säger och gör - barnen gör på samma sätt
- Var ett föredöme - heja på hela laget
- Stör inte ledarna som matchar laget eller domarna som dömer matchen
- Tänk på att ibland vinner vi och ibland förlorar vi

Dåligt uppträdande kan innebära straffavgift för föreningen!

Spelarnas uppträdande

Våld och våldstendenser

- Slag, skallning och hot om våld innebär grov utvisning
- Reaktionen (knuff, slag, spark) som hämndaktion ("ge igen")

Dåligt språkbruk - till domare, ledare, spelare eller publik

- Svordom - könsord - rasistiska tillmälen

Olämpligt uppträdande

- Tröjdragning
- Protester mot domslut
- Filmning
- Att inte tacka domare och motståndare för match

Domarens ansvar

Domarens känsla avgör!

- Våld, våldstendenser, dåligt språkbruk och olämpligt uppträdande kan innebära muntlig erinran - varning - grov utvisning

Domarens ansvar innebär att

- Rapportera bestraffningsärenden:

Grov utvisning av spelare - avvisning av ledare

- Rapportera tävlingsärenden = händelser kring arrangemanget
- Acceptera tillsättning (ev. skaffa ersättare) och sända in domarrapport

Olämpligt uppträdande av ledare i ungdomsfotboll ska beivras och innebära avvisning

samt rapport från ungdomsdomaren!

3. Årsplanering

Januari

Gruspremiär
Inomhus DM
Anmälan lag till seriespel
Ungdomsledarmöte
Ev ledarutbildning
Lyckå Cup fest

Februari

Medlemsavgiften skall betalas
Föräldramöten
Planera grästider

Mars

Årsmöte
Ungdomsledarmöte
Ev. ledarutbildning
Planera Spel utan hets
Rekryteringsdag
Domarutbildning för utomhusspel

April

Gräspremiär
Städdag
Seriestart

Maj

Spel utan hets
Ungdomsledarmöte

Juni

Fotbollskolan
Spel utan hets

Augusti

Ev. sommarcup
Ungdomsledarmöte

September

Planera inomhus DM
Planera inomhustider

Oktober

Ungdomsavslutning
Ev ledarutbildning
Säsongspanering
Föräldramöte

November

Inomhusträning startar
Ungdomsledarmöte
Profilklädesbeställning
Planera grustider
Planera lag till seriespel
Domarutbildning för inomhusspel

December

Inomhus DM
Lyckå Cup

4. Ungdomsledarmöten

Som ledare kallas du kontinuerligt till möten av olika slag. Av inbjudan framgår det om mötet kräver obligatorisk närvaro av samtliga ledare eller om det räcker med en representant/lag.

Olika möten kommer att ha olika fokusområden, men det övergripande syftet är att stimulera till kommunikation mellan dels styrelse/u-sektion och ledare samt ledare inom klubben emellan.

5. Praktisk information

Nycklar: Ansvarig tränare kvitterar ut nycklar kansliet.

Domartillsättning: Vid ungdomsmatcher på Lyckåvallen tillsätter föreningen domare. Det skall framgå av en speciell domarlista framtagna av Tony på kansliet och u-sektionen, vem som skall döma respektive match. Denna lista skall finnas anslagen i klubblokalen och varje lag ansvarar för att i god tid ta kontakt med planerad domare. I övrigt gäller:

En domaransvarig i varje lag

- Ersättning: 50:- /domare/ match, tvådomarsystem eftersträvas. Utöver det och under förutsättning att laget har löst hela domaruppdraget så får varje lag 100:- /match. Dessa pengar betalas då ut till laget efter vårsäsong och höstsäsong. Listor och domararvoden finns i kiosken.
- Lagledaren i varje lag ringer till domaren 2-3 dagar innan match "för att bjuda in och stämma av att det kommer en domare". Listor med domare, telefonnummer och match finns på kansliets anslagstavla.
- Inför varje säsong får ledarna en lista där det står vilka matcher deras lag ska döma. Detta ska lösas inom laget, det handlar inte om vem som dömer utan att det är någon som dömer!

A laget	dömer	P15, B laget
Damlaget	dömer	F15, F13
Pojkallsvenskan	dömer	P13
F15	dömer	F10, F11
P15	dömer	P10, P11
P14	dömer	Spel utan hets
F14	dömer	Spel utan hets

Tränings­tider: Önskemål om tränings­tider lämnas till Tony på kansliet och han ansvarar för planering av såväl inom- och utomhus­tider som grus- och grästider.

Matcher: Mellan 5 och 10 år spelas företrädesvis endagarsturneringar vid namn "Spel utan hets". Från 10 år och uppåt spelar lagen seriespel. Vid matcher på Lyckåvallen skall alltid kiosken "Stolpe in" vara öppen. Bemanning av kiosken sker av föräldrar från det spelande laget. För kioskrutiner, nycklar och växelkassa kontakta "Föräldragruppen" för vidare information. Telefonnummer till ansvariga i denna grupp finns på kansliet. Behållningen vid försäljning i kiosken går till föreningen för inköp av material samt avlöning av domare. Tänk på att meddela domare och kioskansvarig om ni flyttar en match.

Utrustning: Träningsmaterial så som bollar, västar, koner etc finns i bollbodarna bakom omklädningsrummen. Du som ledare ansvarar för att uthämtat material återställs i samma skick efter avslutad träning. Bodarna skall alltid vara låsta! För matchställsinformation (kläder) tag kontakt med kansliet.

Omklädningsrum: Du som ledare ansvarar för att omklädningsrummen grovstädas efter användande. Den som sist lämnar Lyckåvallen ser till att byggnaderna är låsta. Även grindarna skall hållas låsta på kvällar och helger.

Ekonomi: Varje lag har möjlighet att disponera en egen lagkassa, vilket förespråkas då cuper och turneringar kostar en del pengar. Intäkter till lagkassan kan ske genom att föräldrar sätter in pengar, lotteriförsäljning eller annat.

Cuper: I kanslibyggnaden finns en pärm med förslag om olika cuper och turneringar.

Föräldragrupp: I föreningen finns en föräldragrupp som ansvarar för företrädesvis kioskverksamheten. I varje lag skall två kontaktpersoner utses, som en länk mellan laget och föräldragruppen. Som ledare skall du också verka för att det inom laget bildas en föräldragrupp som håller i diverse olika aktiviteter. Exempel på dessa är bland annat lagweb,

upprätta körschema till matcher samt lagkassa. Använd gärna föräldragruppen som en resurs vid planering av träningsläger och cuper. Ett gott samarbetsklimat mellan ledare och föräldrar är a och o. Två föräldramöten/säsong är ett utmärkt sätt att samla föräldrar för information samt organisation.

Försäkringar: Spelarna är försäkrade genom föreningen till och från samt under tiden de utövar idrotten. Självklart måste medlemsavgiften vara betald för att försäkringen skall gälla.

Sjukvårdsmaterial: Detta skall alltid medföras vid träning och match. Kontakta u-sek för utkvitteringen av lagets material.

Närvaro

Deltagare på träningen skall alltid registreras i ett närvaro/aktivitetskort. Dessa lämnas sedan till kansli för sammanställning.

6. Utbildningsplan

Lyckeby Goif:s målsättning är att varje ungdomsledare i Lyckeby Goif skall genomgå grundkursen "Avspark". Därefter gäller följande utbildningsplan:

<u>Kurs</u>	<u>Vem</u>
Avspark	Alla ungdomsledare
Bas 1 - Ledarskap	Ungdomsledare från P- och F10
Bas 1 - Spelförståelse	"_"
Bas 1 - Teknik	"_"
Bas 1 - Målvaktsträning och träningslära	"_"
Bas 2 - Ledarskap	Ungdomsledare från P- och F13
Bas 2 - Spelförståelse	"_"
Bas 2 - Teknik	"_"
Bas 2 - Målvaktsträning och träningslära	"_"
MAQ träning	Vid behov
Skadehantering	Intresserade
Första hjälpen	Alla ungdomsledare

7. Fördjupning träning - match

Målsättning tränare/ledare

Lyckeby Goif ska ha som målsättning att vara minst 1 ledare på 8 barn.

Lägg vikten på en allsidig träning

Barn som sysslar med fler idrotter än fotboll bör inte hindras till detta speciellt inte under knatteåldern. Ledaren bör försöka hjälpa barnet att samordna de olika träningarna och matcherna så det är möjligt att utöva både fotboll och eventuellt någon annan idrott.

Ett engagemang i flera idrotter utvecklar på sikt motoriken och framför allt spelsinnet, genom att barnen gör olika saker. Detta medför i sin tur även att de blir bättre fotbollspelare.

Proportionerna mellan träning och matcher

Att spela matcher är självklart något som alla spelare ser fram emot. Träningen skall dock vara den dominerande delen, eftersom den ger våra spelare möjlighet att förbättra sina kunskaper och färdigheter samt skapar därmed en bra grund för sitt fotbollsutövande. Vi måste ge spelaren en chans att återhämta sig fysiskt såväl som psykiskt mellan matcherna.

Antal träningstillfällen kan variera beroende på årstid liksom antal matcher.

Generellt bör proportionerna vara 2 träningar 1 match

Matchning

För att ge samtliga individer som tränar, möjlighet till matchspel så är det föreningens policy att anmäla flera lag till seriespel i samma åldersklass.

På det här sättet skapar vi förutsättningar för individen att få möjlighet att spela utifrån sin utvecklingsnivå och anpassad till den miljö som är bäst för honom/henne och de kan därmed få den matchträning som är utvecklande. Vi ser gärna att man spelar i fler och mindre lag i unga åldrar, så att man mer kan komma i kontakt med bollen.

ALLA som blir uttagna för att klä om till match skall spela. Vid spel från 13 år och uppåt spelar de som tränar mest och har ambitionen, men ALLA som har blivit uttagna för att klä om till match skall spela.

Tanken bakom att bästa laget spelar mest i 1:a laget från 13 år och uppåt är att föreningen måste konkurrera med övriga föreningar i Blekinge om en plats i Pojkallsvenskan /Juniorallsvenskan.

I vissa turneringar, som DM, när vi endast får representera med 1 lag kan det bli aktuellt att spela med bästa laget. Uttagning sker enligt ovan.

Detta skall förankras och godkännas av varje ansvarig ledare i respektive lag.

7.1 Fördjupning träning match

Barn är barn och inte små vuxna. Barn och ungdomar skall tränas med metoder som är väl anpassade efter deras mognad. Rätt träning i rätt ålder är en förutsättning för att nå optimal utveckling på alla plan. Utvecklingen sker långsamt och effektivt samt skall anpassas efter spelarens mognad.

Ungdomsträningen kan delas in i olika utvecklingsfaser, vilka baseras på barns utveckling samt förutsättning att lära in saker i olika åldrar. Var sak har sin tid och bör inte påskyndas i större utsträckning. Det kan skilja flera år i utvecklingen inom en åldersgrupp, vilket gör att det krävs ett gott omdöme samt fingertoppskänsla vid val av träningsmetod. Det är viktigt att påpeka att de olika faserna går in i varandra och att träningen därför övergår gradvis från en fas till en annan.

A. Fotbollsskolan 5-6 år

Fotbollsskolans målsättning är att barnen skall våga leka fotboll med glädje. Att utveckla koordinationen med hjälp av boll och lek är det viktigaste i denna fas. Här gör barnen aldrig "fel" utan alla försök uppmuntras.

Mål:

1. Att genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och koordination.
2. Lära barnen att ta hänsyn till varandra samt respektera regler.
3. Stimulera barnens föräldrar att aktivt ta del av verksamheten.

Träning:

1. Träning 1-2 ggr/vecka
2. Mycket bollkontakt
3. Enkla och få övningar
4. Lek med och utan boll
5. Smålagsspel med 3-5 spelare/lag
6. Teknik/bollbehandling

Moment spelaren bör möta:

1. Passning till medspelare (bredsida)
2. Nick med skumgummiboll
3. Driva bollen fritt och mellan koner
4. Inkast
5. Skotträning på liggande och rullande boll
6. Skotträning mot mål med eller utan målvakt
7. Tvåmålsspel
8. Målvaktsträning för alla

Nybörjarfasen 7-9 år

I nybörjarfasen skall träningen inriktas på att utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter så som att springa - hoppa, springa - kasta, balansövningar och samarbete. Fotbollsträningen skall anpassas till barnens utveckling och i huvudsak bestå av lek och kärlek till bollen. All träning är frivillig och inget krav på närvaro bör förekomma. Alla barn skall spela på olika platser/positioner i laget. Gemenskap och Fair Play skall särskilt betonas. I denna ålder uppfattar barn gärna situationer mycket långsammare än vuxna, varför just samspel och taktik fortfarande är ganska svårt för dem. Barn kan förvisso styras till givna lösningar, men detta har sällan inget värde för den långsiktiga utvecklingen. Istället bör träningen ta sin utgångspunkt från barnens mognadsnivå samt skapa möjlighet för dem att utveckla ett allmänt och brett rörslesemönster. Allsidig träning i olika idrottsformer är därför att föredra. Åldern 8-9 år är en gyllenen ålder för teknikträning, där isolerade teknikövningar och smålagsspel bör dominera. Tänk på att ej lära ut för mycket

åt gången. Få övningar och många repetitioner under lång tid ger bäst resultat. Det är också viktigt att anpassa även de yttre förutsättningarna för barnen, exempelvis fotbollsmål för 5-mannaspel (2x3m) samt bollstorlek 3.

Mål:

1. Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och lära dem grundläggande teknik
2. Lära barnen att ta hänsyn samt respektera regler
3. Stimulera barnens föräldrar att aktivt ta del av verksamheten

Träning:

1. 1 -2 ggr/vecka
2. Mycket bollkontakt
3. Enkla och få övningar
4. Lek med och utan boll
5. Teknik och bollbehandling
6. Smålagsspel

Moment spelaren bör möta:

1. Uppvärmning
2. Driva och stanna boll
3. Finter och dribblingar
4. Vända med bollen
5. Nick
6. Trixning
7. Inkast
8. Skotteknik
9. Målvaktsövningar för alla
10. Passningar och mottagningar med båda fötterna
11. Nedvarvning och stretching

Inlärningsfasen 10-12 år

I inlärningsfasen skall spelarnas tekniska och taktiska färdigheter tränas och förbättras. Ett övergripande mål är att få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt. Tempot på träningarna höjs och inriktningen bör vara situationsanpassad (matchlik) träning. Det är viktigt att fortsätta med kända övningar men att skruva upp tempot samt utveckla övningarna till att innehålla fler moment eller variabler. Att utföra övningar rätt är viktigt, varför tid bör läggas på individuell och kollektiv feedback. Alla som tränar skall få spela matcher och man skall få prova på spel på olika platser/positioner. Kravet att närvara på träningar höjs och det är viktigt att införa en policy kring meddelandet av eventuella förhinder till träning, match eller annan aktivitet. Matchspel i serieform påbörjas också nu. Fotbollsmålen bör vara 7-mannamål (2x5m) samt bollstorlek 4.

Uppvärmning är a och o, vilket innebär att bra övningar här är lika viktiga som under resten av träningen. Nedvarvning och stretching (enbart med egen kraft och tyngd) bör göras efter varje tränings- och matchtillfälle. Med fördel utförs detta vid sidan av fotbollsplanen.

Vid denna ålder är det utmärkt att införa träningsläger och cuper med övernattnig.

Mål:

1. Stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik samt spelförståelse
2. Lära barnen att fungera i grupp samt respektera regler.
3. Fortsatt till stimulans till barnens föräldrar till att aktivt ta del av verksamheten
4. Kunna vad termerna spelbar, spelavstånd och spelbredd betyder
5. Vara införstådd med begreppet försvarssida

Träning:

1. Träning 2-3 ggr/vecka
2. Teknik och bollbehandling
3. Spelförståelse i anfallsspel
4. Fotbollssnabbhet med boll
5. Uthållighet med boll i spel

Moment spelaren bör möta:

1. Uppvärmning
2. Passningsspel
3. Snabbhetsträning = tävlingsmoment
4. Finter och dribblingar
5. Bollkontroll
6. Skott
7. Smålagsspel
8. Mottagning - vändning
9. Nick
10. Väggspele
11. Grunder i anfallsspel (speldjup, spelbredd, spelavstånd)
12. Grunder i försvarsspel (försvarssida, markering)
13. Separat målvaktsträning för intresserade
14. Regler för 7-mannafotbol (eventuellt även 9-manna)
15. Nedvarvning och stretching

Utvecklingsfasen 13-16 år

Denna period kännetecknas av en rejäl tempohöjning, både vad gäller träning och matcher. Detta ställer i sin tur högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Det ställer även krav på högre fysisk status på spelarna. Spelarnas kreativitet skall särskilt utvecklas och de skall skolas in i 11-mannafotbollen. Utbildning på alla platser/positioner i laget ingår som en naturlig del, men att specialisera sig är nu okej. Spelarna skall dessutom tillägna sig den vanligaste fotbollsterminologin så att teori kan vara en naturlig del av träningen. Kraven på närvaro ökar ytterligare och vid eventuella förhinder skall alltid tränare/ledare meddelas i förväg. Vid skador skall tränaren/ledaren se till att rehabiliterande träning är en möjlighet, både i laget och individuellt.

Mål:

1. Stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och spelförståelse
2. Lära ungdomarna att ta hänsyn till varandra samt kunna fungera i grupp

3. Fortsatt stimulans till ungdomarnas föräldrar att aktivt ta del av verksamheten
4. Visa på respekt för normer och regler

Träning:

1. Träning 3-4ggr/vecka
2. Teknik och bollbehandling
3. Smålagsspel
4. Spelförståelse i anfallsspel
5. Spelförståelse i försvarsspel
6. Fotbollssnabbhet med boll - explosivitet
7. Uthållighet med boll i spel
8. Styrka och uthållighet
9. Rörlighet

Moment spelaren bör möta:

1. Uppvärmning
2. Repetition av tidigare moment (passningar, dribblingar, nick, skott etc)
3. Teknik
4. Överlappning och överlämning
5. Grunder i anfallsspel (speldjup, spelbredd, spelavstånd)
6. Grunder i försvarsspel (press, understöd, täck, markera)
7. Spel i olika former
8. Speciell målvaktsträning
9. Kondition, löpning
10. Snabbhetsträning = tävlingsmoment
11. Regler för 11-mannafotboll
12. Fasta situationer (inkast, hörna, frispark, straff, inspark)
13. Uppspel
14. Volley
15. Inlägg
16. Väggspele
17. Skapa spelyta
18. Tacklingar
19. Nedvarvning och stretching

8. Målvaktsträning

Målvaktsträning i olika åldrar

Idag startar man allt tidigare med organiserad fotbollsträning för barn. Därför är det viktigt att tränare och ledare noga tänker efter vilken typ av träning som är lämplig i olika åldrar. Barn och ungdomar behöver en annan utbildning än seniorer.

Att i väldigt unga år starta med speciell målvaktsträning för enskilda spelare är inte att föredra. Flera moment i målvaktstekniken kräver en hög motorisk utveckling och därför finns det risk för att träningen vid en alltför tidig specialisering blir både variationsfattig och komplicerad. Resultat kan bli att barnen tappar såväl glädjen som motivationen, och då istället byter ut fotbollen mot en annan idrott.

Barn och ungdomar mognar olika fort och inom samma åldersgrupp kan det därför skilja upp till fem år i biologisk ålder. Det betyder ibland stora skillnader mellan jämnåriga målvakters prestationsförmåga. Dessa variationer avtar ofta med åren och kan vara helt utjämnade i vuxen ålder.

Precis som motoriken utvecklas efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från grundläggande teknikinläring till en mer komplex träning av de olika matchsituationerna. Hur länge en enskild målvakt ska stanna kvar på en viss nivå beror inte på födelseåret utan på mognad och utvecklingstakt. Den föreslagna åldersindelningen ska ses som en allmän rekommendation.



Förskoleåldern (6 år)

Det ska inte ingå några speciella målvaktsövningar i träningen, utan alla bör i spel turas om att vara målvakt och utespelare.

De första skolåren (7-9 år)

Någon speciell målvaktsträning för enskilda spelare är det ännu inte tal om. Vid några tillfällen/månad bör alla träna grundläggande målvaktsteknik. Det gäller då att hitta rätt svårighetsgrad och övningarna ska utföras i lugnt tempo. I övrigt bör träningen fortfarande vara allsidig.

Åren före puberteten (10-12 år)

Många har nu nått långt i den motoriska utvecklingen, vilket gör det lämpligt att starta med regelbunden målvaktsträning för intresserade ungdomar. Det handlar då framför allt om grunderna avseende grepp- och fallteknik, mottagning, passning, utkast och utspark. Detta bör göras i varje enskild träningsgrupp.

Tränarens förmåga att kunna använda rätt instruktionsmetodik har nu stor betydelse. Därför är det viktigt att någon/några i varje enskild träningsgrupp har gått den grundläggande kursen "Målvaktsspel". Ju tidigare barnen blir medvetna om det riktiga utförandet, desto snabbare går det att automatisera tekniken. Det är nämligen svårt att senare korrigera rörelser som tidigare ständigt fått upprepas.

För att främja den fullständiga utvecklingen, ska ungdomarna fortfarande tillåtas spela både som målvakt och utespelare.

Puberteten och åren efter puberteten (13-16 år)

Under denna period börjar ungdomarna välja om de vill vara målvakt eller utespelare. Om de på sikt ska nå resultat krävs det nu speciell målvaktsträning minst 1 gång/vecka. Träningen ska bedrivas av en speciellt utbildad målvaktstränare.

I samband med puberteten sker stora kroppsliga förändringar då bl a längden mellan jämnåriga ungdomar kan variera kraftigt. En målvakt med sen längdtillväxt kan få problem med inlägg medan en som vuxit snabbt kan få svårt att koordinera olika rörelser. Tränarna och ledarna ska därför informera om att detta är något naturligt som troligtvis senare försvinner.

I teknikträningen ska nu samtliga moment ingå, samtidigt som tidigare inlända färdigheter ska befästas.



9. Protokoll, kallelser, agendor och anteckningar

Här sätter du själv in information och annat som känns viktigt för dig själv att spara.