

Låt bollen genomsyra träningen!

Här följer färdigheter vi tränar på när vi fyllt 10 år

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Enkla vändningar, jonglering, stopp, sula, rulla.

Passningar: Passning efter marken, korta avstånd, träning med båda fötterna.

Rörelse med boll (springa med boll): Vi jobbar med bollen funktionellt i rörelse, driva boll i fart.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribblingar med olika tempon, riktningsändringar, finter. 1 mot 1 situationer.

Skott (båda fötterna): Låga bollar efter marken, där precision mot hörnen av målet eftersträvas.

Nick: Inläring av nickteknik.

Spelmoment (Smålagsprincipen): (2 mot 2), (3 mot 3), (7 mot 7).
Dribbla, skjut, passa, löp med boll. Hitta glädjen.

Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen efter marken med alla delar av foten.

Karaktéristiskt för spelare i inlärningsstadiet

- Mycket motiverade för att lära sig olika saker.
- Stort och naturligt rörelsebehov.
- Förbättrad reaktionsförmåga.
- Färdigutvecklad kognitiv förmåga i 11–12 års åldern.
- Relativt väl utvecklad finmotorisk förmåga.
- Större kollektivt medvetande.
- Större förståelse för samspelets betydelse.
- Kan överblicka större grupper. *Vinster och förluster kan tas personligt och uppfattas därför starkare.
- Förståelse för taktiska moment i spelet.
- Ökad förståelse för fotbollsreglerna.

Utbildningsplanen skyndar långsamt fram. Åren 9–10 år ser likadana ut förutom att planen lägger till 1 mot 1 situationer under färdigheten dribblingar. Samt att matchspelet sker 7 mot 7 på plan.

I dagens fotboll är det viktigt att våga göra sin spelare på planen och på så sätt skaffa sig överläge gentemot motståndaren. Att träna 1 mot 1 upplevs ofta som roligt hos barn och ungdomar och ger många bollberöringar, något som eftersträvas i all fotbollsträning hos barn och ungdomar.

Att lära sig fotbollsfärdigheter kräver många upprepningar, därför är det viktigt att ge spelarna dessa förutsättningar att på ett lärorikt och korrekt sätt träna in sina färdigheter.

