

Färdigheterna ska ses som års mål!

När vi fyller 12 år så fortsätter grundutbildningen. Här följer färdigheter som vi tränar på när vi fyllt 12 år.

Fotarbete (båda fötterna) Uppvärmning: Kombinera vändningar med båda fötterna, avancerad jonglering med fler touch.

Passningar: Driva boll längs plan samt kunna serva på 20 m med båda fötterna. Kunna lyfta boll samt lära sig grunderna för Chip-passning. Pass framför fot på yta.

Rörelse med boll (springa med boll): Löp med boll samt kombinera med vändningar.

Dribblingar (arbetar med båda fötterna): Dribbla för att skapa yta för en cross, skott eller pass. I mot I situationer.

Skott (båda fötterna): Låga skott med båda fötterna, från olika utgångslägen, rullande boll, framifrån och från sidan, volleyskott.

Nick: Pannkontakt för att möta en direkt boll, hoppa för att nicka in i mål.
(Inspel/Crossboll)

Spelmoment (Smålagsprincipen): (4 mot 4) / (6 mot 6) / (7 mot 7) max, kom till skott, våga dribbla, passa och löpa med boll. Improvisera i straffområdet Skapa ytor för andra, överlapp och spelvändningar.

Mottagning/Bollkontroll (båda fötterna): Kontrollera bollen med båda fötterna, ta emot bollar från olika höjder, täcka boll, ta emot samt vända med boll under press.

Att skynda långsamt och arbeta på ett pedagogiskt och lärande vis skapar på sikt ungdomsspelare som både känner glädje och harmoni med sitt idrottsutövande. På så vis kommer också dessa ungdomar att kunna glädjas med sin idrott i ett längre perspektiv där utövandet blir ett samspel mellan socialt lärande och idrottsligt lärande.

Tänk på att allt är möjligt, det omöjliga tar bara lite längre tid. En delfin använder 8 procent av sin hjärna, människan endast 6 procent. Det går knappt att föreställa sig vad vi skulle kunna uppnå om vi åtminstone använde 6,5 procent. I utbildningsstegen fyller vi på med nya färdigheter att träna på i alla åldersgrupperna.

De nya färdigheterna ska ses som årsmål att träna på. Förutom dessa följer repetition på alla de färdigheter som vi tidigare lärt in. Genom fortsatt repetition kommer spelarna att förfina sin teknik i dessa färdigheter och på så vis fylla på sin ryggsäck med en bra funktionell fotbollsteknik.