



Knatteverksamheten i Fjärdhundra SK 5-7 år. 3 och 5 manna

För våra yngsta spelare gäller mest Smålagsspel genom lekar så att vi kan så ett frö för blivande fotbollsentusiaster. Vi har även ett genomarbetat egen spelarutvecklingsplan för våra tränare att ta hjälp utav. Det finns ingen uttalad spelidé mer än att träningen ska präglas av lek, koordinationsövningar och att skapa en förståelse för fotboll som helhet.

Knatteskolans huvudsakliga mål är att alla barn ska **kunna** eller ha **förståelse** för:

Allmänt.

- Spelets idé. (göra mål /förhindra mål)
- Vad medspelare/motståndare/domare är.
- Skillnaden på utespelare - målvakt.
- Vissa regler som gäller inom fotbollen.

Nivåindelning = utslagning.

I Fjärdhundra SK arbetar vi inte med utslagning av barn eller ungdomar. Tvärtom så verkar vi för att förhindra det. Det är en av våra viktigaste värdegrunder. Alla ska få vara med på sina villkor och utifrån sina egna förutsättningar. Det är därför viktigt att förklara vad vi menar när vi pratar om nivåindelning. Det är som ordet beskriver en indelning av en träningsgrupp, där barn och ungdomar har uppenbarliga skillnader i fotbollsmässig utveckling och/eller olika fysiska och mentala förutsättningar för att kunna tillgodogöra sig utbildningen. Detta medför att vi i **vissa** delar av **träningen** behöver dela upp spelarna i olika mindre grupper för att kunna tillgodose alla en så bra utbildning som möjligt. En spelare kan inte forcera sin egen utveckling, utan måste stegvis utvecklas och det är direkt orättvist mot spelaren om denne inte ges en möjlighet att träna i sin egen takt. Det är likadant med den spelaren som är redo att ta nästa steg i sin utveckling. Inom FSK vill vi absolut inte att våra spelare ska känna att vi hindrar dem från att utvecklas och bli bättre. Det skulle vara olyckligt om vi inte kunde erbjuda båda lösningarna.

Vi tror att vi på detta sätt kan hitta en väg för spelare i FSK att känna glädje och inspiration samt att finna en individuellt bra anpassad utvecklingsmiljö.

Isolerad träning och funktionell träning.

Isolerad.

I den **isolerade** träningen tränar vi på ett antal specifika moment. T ex att driva bollen (utmana), nöta bredsidespassningar eller att skjuta vristskott. Momenten utförs 1 och 1 alternativt 2 och 2. Målet är att få så många upprepningar som möjligt under varje träningspass och på så sätt "nöta" tekniken. Denna metod är bra och det är viktigt att tekniken utförs på rätt sätt så att spelarna inte "nöter" in fel teknik. Denna form (isolerad) är bra att använda sig av vid nya tekniska moment.

Funktionellt

Den **funktionella** tekniken är en direkt progression (stegring) av den isolerade träningen. Här tränas samma teknik som spelaren lärt sig i den isolerade träningen. fast i en matchlik miljö, med medspelare och/eller med motståndare. T ex driva boll och utmana en motståndare 1mot 1 eller 2 mot 1. Tanken med detta är att få spelarna att utföra de tekniska momenten men med en högre kravbild. Det är betydligt svårare att dribbla förbi en motståndare än T ex en kon. Denna del av träning är mycket användbar när spelaren blivit bättre på i de tekniska utförandet. Syftet är att spelarna ska bli bättre på tekniska utförandet men också bättre på att hantera svårigheter och situationer som uppstår i matchspel.

Varje gång vi har match i träningen så tränar spelaren funktionellt med sin teknik och speluppfattning. Det är dock viktigt för oss tränare- ledare och föräldrar att vi förstår att alla inte kommer att behärska den funktionella träningen lika bra. Det kommer att ta olika lång tid för att få begrepp om teknikerna.

Då är det viktigt att spelaren ges tid och får en chans att komma "ifatt" genom att träna extra i den isolerade miljön.

" Och för att få det att växa har vi en tillåtande miljö där vi gör varandra bra" Pia Sundhage, Förbundskapten för landslaget.

För att ge en klar bild över hur spelarutbildningsplanen ser ut har vi ställt upp den i en matris.

År	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Målvaktsspel	Spelsystem	Fysik träning.
5 - 7	Passning. Vändningar	Skapa målchanser. Göra mål.	Hindra mål.	Stoppa bollen.		Lek.
	Driva, finta, dribbla.		Positioner.	Greppteknik.		Koordination.
	Skott			Fallteknik.		

Fjärdhundra SK rekommenderar att träna 1-2 gånger i veckan.