

SPELAR- UTBILDNINGSPLAN





Spelarutbildningsplan FC Arlanda

1. Om planen

Spelarutbildningsplanen är tänkt att vara ett stöd för dig som tränare för att kunna skapa lämpligt innehåll i träningarna beroende på ditt lags ålder och för att skapa en långsiktig utveckling för spelarna individuellt och för laget i åldrarna 6-19 år.

Grundfilosofin är att det skall vara roligt att spela fotboll i FC Arlanda. Det skall vara mycket lekfullt i början och först i 15-årsåldern kan det börja bli "allvar". Fram till dess skall inte matchresultaten ha någon hög prioritet utan det skall vara den långsiktiga spelarutvecklingen som är det viktiga.

FC Arlanda tillämpar Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan.

Läs mer här: <http://fogis.se/spelarutbildning/>

2. Grunder

Allmänt

- Skola går före idrott, men med planering hinner man med båda.
- Det skall vara roligt att träna och spela match i FC Arlanda
- Den individuella utvecklingen hos varje spelare är viktigare än matchresultaten.
- Lagets långsiktiga utveckling är viktigare än matchresultaten.

Tränare/Ledare

- Var positiv och uppmuntra positiva beteenden hos spelarna.
- Arbeta för en god sammanhållning och anda i laget och klubben.
- Anpassa träningen till spelarnas kunnande.
- Låt spelarna pröva att spela på olika platser i laget.
- Skapa ökad lagsammanhållning genom att lägga in en aktivitet ett par gånger/säsong som innebär att ni gör något annat än tränar fotboll.
- Se matcherna som ett träningstillfälle där det som övats på träningarna innan skall tillämpas under matchen.
- Klaga aldrig på domaren eller på motståndaren.
- Stå inte och gapa och skrik under matcherna – uppträd positivt, lugnt och kontrollera ditt kroppsspråk.



3. Träningsplanering

Säsongspanering

En säsongspanering är en bra grund för såväl dig som tränare/ledare som för dina spelare och deras familjer. Dels bör du göra en grov träningsplanering för säsongen med innehåll i relation till ålder och spelarnas utbildningsnivå, dels bör du för spelare och föräldrar kunna presentera aktiviteter, träningar, seriematcher och cuper samt tidpunkter för dessa och ta hänsyn till skollov och storhelger. Det här underlättar både för dig och dina spelare i form av att de kan planera semestrar och resor och du kan få återbud i god tid.

Period/Veckoplanering ex.

Med säsongspaneringen som underlag bestämmer du sedan innehållet i träningspassen, moment och övningar. Använd gärna teman under 3-5 veckors perioder. Tema innebär att övningar och moment hör ihop och att det sedan fokuseras på temat under matcherna i perioden.

Planering och samarbete ex.

Det är en fördel om du som tränare har några gemensamma planeringsmöten med dina tränarkollegor i laget under säsongen och då kommer överens om träningarnas innehåll och upplägg i kommande period. Det går naturligtvis att bestämma innehåll 10 minuter före träningens början men det blir då inte samma långsiktigt genomtänkta upplägg och kontinuitet.

