**P16 Säsongen 2024**  **Målsättningar och övningsupplägg**

**Målsättning spelarutveckling:**

* Utveckla koordinationen.
* Lära sig driva med boll och dribbla.
* Lära sig att passa med insidan av foten.
* Lära sig grundläggande begrepp, som tex anfall och försvar.
* Lära sig grunderna i vilka regler som gäller och hur en match går till.

**Målsättning träningar och match:**

* 2 träningar i veckan, måndag och onsdag. Sommaruppehåll v27-v30. Träningsnärvaro utgör inte en grund för matchspel.
* Alla spelare möjliggörs spel i lika många matcher, ca 8st seriematcher+ träningsmatcher. Vid frånvaro vid match kommer man att prioriteras till kommande matcher.
* 1 turnering/spelare på våren och 1 turnering/spelare på hösten.
* Under sommaruppehållet kan det eventuellt bjudas in till endagsturnering alternativt internt fotbollsskoj.

**Målsättning laget:**

* Behålla och om möjligt utvidga truppen ytterligare.
* Behålla alla i 1 lag, kommer att hjälpa oss i längden.
* I laget
	+ Har vi roligt tillsammans
	+ Är vi fysiskt aktiva
	+ Utvecklas vi som fotbollsspelare
	+ Är vi trygga och tar hand om varandra

**Träningsfilosofi:**

* Har vi roligt tillsammans kommer vi även att jobba hårt för varandra och utvecklas som spelare och lag.
* På träningarna är vi aktiva, övningar läggs upp för att minimera väntetid och ge enskild spelare maximalt med övning.
* Så mycket bolltouch som möjligt för varje barn, nästan alla övningar genomförs med boll och spelövningar genomförs ofta i små lag 2mot2, 3mot3 i olika varianter.

**Stöd från anhöriga:**

* Närvaro av anhöriga vid träningar och matcher uppmuntras men är inget måste.
* Barnen är väl förberedda med mat i magen, rätt utrustning och i rätt tid.
* Anhöriga får gärna vara med om det saknas ledare vid träningar.
* Anhöriga får gärna heja på barnen, men det sker med en positiv och uppmuntrande ton.

**Grunder träningsupplägg**

1. Samling. Genomgång av träningen. Utdelning västar.
2. Uppvärmning gemensamt (gärna med boll).
3. Stationssystem
	1. Driva/ dribbla
	2. Passning
	3. Skott
	4. Spel
4. Avslutande lek/ kull/ stafett gemensamt. Återlämning västar.
5. Avslutning. Genomgång om hur träning gick.

Vattenpaus efter uppvärmning och halvvägs in mellan stationer. Vid varmt väder sker vattenpaus mellan varje station.

**Att fokusera på vid respektive moment:**

Driva/ dribbla

* Bollen nära kroppen.
* Använda båda fötterna, insida och utsida.
* Titta upp och få koll på omgivningen.

Skott

* Vrist, bredsida, båda fötterna.
* Lägg bollen till rätta och sedan skjut (2-touch).
* Jobba framåt, inte backa.

Passning

* Använd insidan – ger kontroll. Stödjebenets placering för att träffa rätt.
* Ta emot, sedan passa. Insida/ sula (2-touch).

Spel

* Spelbar - röra sig till en fri yta.
* 2st lagdelar, anfall och försvar. Alla anfaller och alla försvarar oavsett vilken lagdel man är i.
	+ Anfall
		- Alla anfaller.
		- Målvakt försöker rulla ut bollen.
		- Spelaren dribblar/ driver framåt
		- Passa medspelare, gärna framåt.
	+ Försvar
		- Alla försvarar.
		- Pressa bollhållaren, försök bryta bollen.

**Pedagogiskt upplägg:**

* Ledare visar övningen, går ofta snabbare och barnen lär med ögon och öron.
* Vi försöker ha vissa moment gemensamt, som tex samling, uppvärmning och avslutning. Ger möjlighet för barnen att se alla i laget och skapar en känsla av gemenskap.
* Indelning i mindre grupper ger förutsättning för effektiva övningar och till att alla barnen blir sedda.