

# Utbildningsplan för fotbollsspelare



# Utbildningsplan för fotbollsspelare

Fotboll är så mycket mer än att bara springa runt på en grön gräsyta och jaga en fotboll timme ut och timme in. Fotboll är att skaffa sig en bra kondition, att lära sig behärska olika tekniker, att lära sig att läsa spelet och mycket, mycket mer.

Men det finns också saker utanför planen som en bra fotbollsspelare måste lära sig. Du når till exempel aldrig riktig framgång om du inte lär dig att respektera dina kamrater, dina ledare eller dig själv. Du blir aldrig någon stjärna om du inte lär dig att äta rätt, att tro på dig själv och att avstå från droger.

I Ljungby IF vill vi inte bara fostra fotbollsspelare, vi vill fostra kompletta fotbollsspelare. Och det kan vi endast göra om vi fostrar dem såväl på som utanför fotbollsplanen. Det är därför som du håller denna utbildningsplan i din hand.

Som fotbollsspelare hos oss får spelarna en gedigen, praktisk, fotbollsfostran på plan genom våra erkänt duktiga ledare. Men de får också teoretisk utbildning genom samma ledare genom att vi använder material från SISU Idrottsutbildarna.

Materialet vi huvudsakligen använder är "Satsa Friskt" från Smålandsidrotten och "Värdefullt" från SISU Idrottsböcker.

I varje åldergrupp, upp till 18 års ålder, utbildas fotbollsungdomarna i, för åldern, lämpligt anpassade frågor. Dessutom lägger vi in ytterligare utbildning i de lite äldre åldersgrupperna.

Vi har även material som används vid ungdomslagets föräldraträffar, vid ledarnas interna träffar och givetvis vid vår egen huvudstyrelses möten.

På den följande sidan kan du läsa mer om vad den teoretiska utbildningen innehåller.

***Vi är stolta över vad vi erbjuder – en komplett utbildning av fotbollsspelare.***

# Utbildningsplan för fotbollsspelare

## 9 år:

Lekar & Stafetter

## 10 år:

### Värdefullt:

DVD – En film om idrottens värdegrund

## 11 år:

### Satsa Friskt:

1. Må bra
2. Lagom är bäst
5. Spegel, spegel

## 12 år:

### Satsa Friskt:

5. Spegel, spegel
9. Kompis i klubben
11. Fair play

### Värdefullt:

Diskussionskort – gröna kort

## 13 år:

### Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga
5. Spegel, spegel
6. Idrott utan skador
8. Alkohol - inget för oss

## 14 år:

### Satsa Friskt:

3. Vett om svett
5. Spegel, spegel
7. Nej till snus och tobak
8. Alkohol - inget för oss

## 15 år:

### Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga
  5. Spegel, spegel
  10. Tankens kraft
- Reflektion över hela boken

## 16 år:

### Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga
  5. Spegel, spegel
  10. Tankens kraft
- Intern domarutbildning

## 17 år:

### Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga
  5. Spegel, spegel
- Valfria kapitel
- Leda små lirare
  - Intern Domarutbildning (frivillig)
  - Intern utbildning: Avspark (frivillig)

## 18 år:

### Satsa Friskt:

4. Mat för hungriga
  5. Spegel, spegel
- Uppladdningen.nu
- Intern domarutbildning (frivillig)

### Seniorlag:

#### Leda laget:

Nycklar till framgång

### Vid föräldraträffar:

#### Värdefullt:

Diskussionskort – gula kort

### Vid ledarträffar:

#### Värdefullt:

Diskussionskort – blå kort

### Vid styrelsemöten:

#### Värdefullt:

Diskussionskort – röda kort

### Bonus

*Efter väl genomfört arbete, när spelarna är 16-18 år, kommer LIF och SISU Idrottsutbildarna att göra en gemensam avslutning tillsammans med spelare och ledare. Avslutningen sker i samband med någon form av besök på ett lokalt idrottsevenemang.*