**Guidelines för P/F10 Ljungby IF**

I syfte att tillgodose grunderna för åldersriktad fotbollskompetens har LIF valt att fokusera på följande tränings-och utbildnings-områden anpassade för 10-åringar. Metoden har utvecklats genom erfarenhetsåterkoppling och strävan att stegvis utbilda barn och ungdomar i LIF:s ungdomsverksamhet, obundet individens nivå. Metod är också enbart knuten till fotbollsteknisk kompetens och berör ej lagfrämjande övningar, skadeförebyggande eller taktiska övningar.

Ledord och applicerbarhet för dessa guidelines är följande:

* **Jag och bollen** **0-10** **år**
* Du, jag och bollen 11-12 år
* Vi och bollen 13 år –
* **Jag och bollen** **0-10** år (P/F10)
* *Teknik*
* *Vändningar*
* *Finter*
* *Boll vid fötterna/dribbling*
* *Driva boll*
* *1v1, 2v2, 3v3.*

Vi fokuserar på individen och individens utveckling genom trygghet med boll. Den absoluta grunden för alla former av fotbollsaktioner. Vi ska sträva efter så många tillslag som möjligt under varje träningspass. I samtliga övningar skall vi träna på att lyfta blicken från bollen, sträva efter att utföra varje övning aktivt (viktigt med engagemang från tränare/ledare) samt att alltid variera mellan båda fötter.

Vi tillåter allas individuella nivåer att utmanas och utmana sig själva. Ingen nivåindelning nödvändig. Övningar och färdiga träningspass, specifika för P/F10 återfinns i appen **False Nine**, inkl. beskrivningar och i vissa fall animeringssupport. False Nine skall ses som supportfunktion och inte nödvändigtvis tvingande. Dock skall givna guidelines följas.

Ambition ska vara att 70% av träningstid under verksamhetsåret vigs åt *Jag och bollen*-övningar.

Undvik

* Kolonnövningar där barn blir stillastående.
* Styrke-och fys-övningar.
* Konditionsövningar
* Långa verbala instruktioner (Max 2-3 minuter)
* Systematisk nivåindelning
* Storplansspel med många spelare/lag
* Specifika nickövningar

*Spelarutbildningsgruppen Ljungby IF*