



Pojkar och flickor 14 år

Som spelare i P/F14 har man börjat komma in i puberteten och det gör att man kan ta kliv bakåt i sin utveckling pga. att man växer oproportionerligt vilket gör att koordinationsförmågan går tillbaka. Det är därför viktigt i denna ålder att förklara för spelarna att man inte kan utvecklas hela tiden utan det kommer platåer. Tränarna och föräldrarna är viktiga för att motivera sina barn att fortsätta.

Vid 14 års ålder är det tyvärr den tiden då flest spelare lägger klubban på hyllan, därför är det väldigt viktigt att ha en dialog med barnen.

Barnen tänker också mer som vuxna så man kan ha en annan dialog med spelarna samtidigt som dom har en reptilhjärna där man inte alltid ser verkan och orsak.

Bålstyrka och fysisk styrka kan tränas mer intensivt i denna ålder eftersom man får bäst utveckling på musklerna under puberteten.

Pojkar och flickor 14 år

- "Glädjen i centrum"

- 6 mot 5
- Andra spelsystem
- Boxplay
- Powerplay
- Positionsbyten
- Uppspel
- Överlämningar
- Snabbhet

UNDER SÄSONGENS GÅNG SKA FÖLJANDE NYA MOMENT LÄRAS UT:

Andra spelsystem än 2-1-2 och 2-2-1

Överlämningar

Uppspel

6 mot 5

Boxplay

Powerplay

Positionsbyten

Snabbhet

TRÄNING

Träningen bedrivs på plan som är lika stor som seniorspelarnas.

Vi försöker ha 2-3 fasta målvakter som spelar målvakt varje träning. Det är naturligtvis närsomhelst okej att ompröva sitt beslut och gå från att ha varit målvakt till att bli utespelare eller tvärtom.

Utespelarna kan om de har en favoritposition få spela upp emot 75 % av träningstid och matchtid på den positionen, övrig tid ska de testa på de andra utespelarpositionerna.

Snabbheten ska tränas upp genom att lära ut hur man accelererar genom stegsättning. Detta kan läggas in som moment i övningarna.

Laget ska träna försäsongsträning under sommaren.

MATCHER

Laget spelar seriespel med 5 spelare + målvakt på fullstor plan.

Alla som har tränat någorlunda kontinuerligt den senaste tiden ska bli kallade till match. Alla ska få spela lika mycket.

Powerplay och boxplay kan spelas i femmorna eller i speciella powerplay- och boxplayfemmor. Alla spelarna ska dock få ungefär lika mycket speltid i både powerplay och boxplay.

Endast i nödfall (om laget inte kan få ihop 1 målvakt och 10 utespelare) får ni låna spelare från andra lag till matcher. Spelarens ordinarie tränare ska i sådana fall kontaktas innan spelaren för godkännande.

Händer det flera gånger under säsongen att ni måste låna spelare ska ni försöka skifta spelare som ni lånar in så att så många spelare som möjligt får chansen till extra matchning.