Karlstad Fotbolls Utbildningsplan 7-19 år

– övrig spelarutbildning

**Samtliga grupper 7-13 år genomför lärgruppsverksamhet i samarbete med SISU Idrottsutbildarna där nedanstående teman utgör huvuddelen av utbildningsträffarna.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tema 1** | **Tema 2** | **Tema 3** |
| **7: KUL-träff**Tennisturnering - rent spel | **7: Kul-Träff**Pingis - kamratskap | **7: KUL-Träff**I vår busgrupp - ledstjärnor |
| 8: KUL-träffSimtävling - rent spel | 8: KUL-träffBandyträning - Kamratskap | 8: KUL-träff Ledstjärnor I vår busgrupp - ledstjärnor |
| **9: KUL-träff**Friidrottsdag - rent spel | **9: KUL-träff**Volleyboll - kamratskap | **9: KUL-träff**I vår busgrupp - ledstjärnor |
| **10: Idrottshälsa**Sund stil och hygien | **10: Idrottshälsa**Träna rätt | **10: Idrottshälsa**Äta - träna - vila |
| **11: Individen i centrum**Idrottsintresse | **11: Individen i centrum**Självkänsla/självförtroende | **11: Individen i centrum**Tankens kraft |
| **12: Mitt lag**Kompisskap | **12: Mitt lag**Rätt och fel | **12: Mitt lag**Stress och press |
| **13: Idrottskunskap Fotboll**Fotbollstermer | **13: Idrottskunskap Fotboll**Vårt lag | **13: Idrottskunskap Fotboll**Hur kan jag utvecklas som spelare |

**Samtliga grupper 14-19 år genomför Lärgruppsverksamhet, Leda Laget i samarbete med SISU Idrottsutbildarna, där nedanstående teman utgör en del av utbildningsträffarna.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fotbollens Träningslära** | **Fotbollens Psykologi** | **Fotbollen i Samhället** |
| **14: ANT och doping** | **14: Glädje - Självkänsla** | **14: Fair Play** |
| **15: Kost och skador** | **15: Självförtroende - Motivation** | **15: Etik - Moral**Domarutbildning |
| **17: Fysisk fotbollsträning** | **17: Koncentration - Målsättning** | **17: Föreningskunskap** |
| **19: Fysiologi** | **19: Stresshantering - Karriärplanering** | **19: Kommunikation - Media** |