



Rotationsträning –  
En del i spelar-  
utvecklingen



# Hässelby SK Fotboll

ROTATIONSTRÄNING  
2020

# Syfte med rotationsträning

- Att individanpassa. HSK förespråkar en individuell spelarutveckling och rotationsträning är ett bra verktyg för individanpassning av träning och match.
- Att främja samarbetet inom lagen i HSK och på det viset förstärka sammanhållningen mellan lagen och åldersgrupperna.
- Att spelare träffar andra spelare och tränare, "hör en ny röst" och testar andra övningar.
- Att behålla spelare som fortsätter spela fotboll så länge som möjligt och gärna i HSK.

# Spelarutveckling

- Vi erbjuder fotbollsutbildning till alla spelare, - barn, ungdomar, seniorer.
- Vi ser oss själva som en förening som förespråkar en individuell och anpassad spelarutbildning.
- Rotationsträning sker mellan och inom åldersgrupper samt mellan flick- och pojklag.
- Rotationsträning följs upp av sportchef och tränare.
- Spelare som rotationstränar ska ha hög närvaro och god disciplin i sitt ordinarie lag. Frånvaro på grund av andra idrotter/aktiviteter accepteras och påverkar inte möjligheterna att rotationsträna.
- Spelare ska inte prioritera rotationsträning över träning/match med sitt ordinarie lag.
- Spelarna som rotationstränar behöver inte alltid vara de som i nuläget kommit längst i sin fotbollsutveckling. Flera kan testa på, om de själva vill. Dock bör de i största möjliga utsträckning klara av nivån som laget de rotationstränar med håller. I sådana fall där spelaren inte klarar av nivån kan rotationsträning ha motsatteffekt. Spelarens självförtroende, självkänsla och utveckling kommer då att påverkas negativt.

*” Spelare ska få de verktyg de behöver för att utveckla sina fotbollskunskaper. De spelare som har behov av och också vill träna med äldre spelare eller andra lag så ska spelaren få den möjligheten.”*

# Mål

- Höja den individuella utvecklingsnivån på samtliga spelare.
- Anpassa fotbollsutbildningen och bemöta allas behov.
- Behålla spelare som fortsätter spela fotboll så länge som möjligt och gärna i HSK.
- Förstärka samarbetet mellan lagen och åldersgrupperna inom föreningen.
- Förstärka klubbens klubbanda.



# Kontaktinformation:

Hässelby SK FF

Loviselundsvägen 100, Box 3323

165 21 Hässelby

Telefon: 0720-165042

Mail Sportchef: [claudio@hskfotboll.se](mailto:claudio@hskfotboll.se)

