



Jönköpings Södra IF

Smålands plantskola



Utbildningsplan

för

samarbetsförening

IF Hallby FK

gällande ungdomsverksamheten

6 – 16 år

Jönköpings Södra IF – Styrelsen/Ungdomsutskottet
IF Hallby FK – Styrelsen/ungdomsgruppen

Denna utbildningsplan utgår från Jönköpings Södra IF:s ”Utbildningsplan för ungdomsverksamheten 6-16 år” och ska ligga till grund för ungdomsverksamheten i IF Hallby FK. Varje år revideras Jönköpings Södra IF:s utbildningsplan. Eventuella ändringar görs samtidigt i denna utbildningsplan.

En gång per halvår träffas ungdomsansvarig i Jönköpings Södra IF och ansvariga för ungdomsverksamheten i IF Hallby FK och stämmer av att utbildningsplanen följs.

Innehållsförteckning

1	Vision	4
1.1	Vision	4
2	Värdegrund och kultur	5
2.1	Värdegrund och kultur	5
2.2	Regler spelare och ledare	6
2.3	Regler spelare	7
2.3.1	Allmänt.....	7
2.3.2	Planerad frånvaro	7
2.3.3	Gruppen.....	7
2.3.4	Skolan.....	7
2.3.5	Vid träning och match	8
2.3.6	Efter match	8
2.3.7	Kroppen/återhämtning	8
2.4	Gränssättning.....	8
2.4.1	Om en spelare bryter mot reglerna	8
2.4.2	Om någon ledare bryter mot reglerna.....	9
3	Organisation	10
3.1	Utvärdering.....	10
3.2	Organisation runt spelaren	10
3.2.1	Ledarstab.....	10
3.2.2	Skolan.....	10
3.2.3	Föräldrarna	10
3.2.4	Förbunden	11
4	Fotbollsverksamheten.....	12
4.1	Fotbollsfilosofi	12
4.1.1	Den medvetna spelaren.....	12
4.2	Matchning.....	12
4.2.1	Uppflyttning av lag	13
4.3	Uppflyttning/utlåning av spelare	13
5	Utbildning av ledare	14
5.1	Extern utbildning.....	14
5.2	Översättningstabell för nya tränarstegen.....	14
5.3	Svenska Fotbollförbundets tränarstege (Bas-nivån).....	15
5.4	Internutbildning.....	15
6	Rekrytering	16
6.1	Rekrytering av ledare	16
7	Utbildningsplan	17
7.1	Träning allmänt.....	17
7.1.1	Träning utifrån spelarnas fysiska och mentala utveckling	17
7.2	Träningsupplägg.....	18
7.3	Riktlinjer 6- 9 år (5-manna).....	19

7.3.1	Riktlinjer 6-7 år (5-manna)	19
7.3.2	Riktlinjer 8 år (5-manna)	19
7.3.3	Riktlinjer 9 år (5-manna)	19
7.3.4	Träningsinnehåll 7-9 år	20
7.4	Riktlinjer 10 - 12 år	21
7.4.1	Riktlinjer 10 år (7-manna)	21
7.4.2	Riktlinjer 11 år (7-manna)	22
7.4.3	Riktlinjer 12 år (7-manna)	22
7.4.4	Träningsinnehåll 10-12 år	22
7.5	Riktlinjer 13 -14 år	24
7.5.1	Riktlinjer 13 år (11-manna)	24
7.5.2	Riktlinjer 14 år (11-manna)	25
7.5.3	Träningsinnehåll 13 år och 14 år (11-manna)	25
7.6	Riktlinjer 15-16 år (11-manna).....	28
7.6.1	Träningsinnehåll för 15 år och 16 år (11-manna).....	28
8	Lästips.....	31
9	Övningsbank.....	32

1 Vision

1.1 Vision

”Jönköpings Södra IF ska vara känt för sin professionella utbildning av spelare inom svensk fotboll. En nödvändig del i det arbetet är ett bra samarbete med andra föreningar, bland dem IF Hallby FK”

2 Värdegrund och kultur

2.1 Värdegrund och kultur

Värdegrund och kultur handlar om att skapa rätt miljö/stämning/normer för att ge spelare och ledare så bra förutsättningar som möjligt att utvecklas. Vi vill att fotbollsverksamheten går hand i hand med sunda förhållningssätt som glädje, gemenskap och omtänksamhet. Målet är att vi alla ska må bra. Det är det viktigaste.

Allas lika värde. Vi tror på alla människors lika värde och strävar efter att behandla varje människa på ett likvärdigt sätt. Det oavsett hur långt spelaren har kommit i sin fotbollsutveckling och/eller sin personliga mognad.

Vi har ett **helhetsperspektiv** på varandra och ser inte bara spelaren som fotbollsutövare och ledare enbart som fotbollstränare. Vi har alla jobb/skola/fritid/hemförhållanden m.m. som påverkar oss som människor.

Individen i centrum betyder att varje spelare ska känna att tränaren bryr sig om just honom och hur han utvecklas. Beslut angående laget ska tas utifrån vad som utvecklar individen mest och inte vad som ger laget den största vinsten. Eftersom vi tror att varje individ utvecklas bäst i sin egen takt, nivågrupperar vi ibland för att alla ska få rätt nivå på utmaningen. Vi är samtidigt noga med att behålla en likvärdig omsorg om alla.

Utvecklingssyn. Vi tror att alla kan utvecklas om de själva vill det. När vi bedömer personer gör vi det inte i första hand efter var personen befinner sig just nu, utan vilken potential som finns. Vi jämför inte spelarna med varandra utan tittar på varje individs utveckling, eftersom barn utvecklas olika fort och vid olika åldrar. När vi sätter målsättningar sätter vi utvecklingsmål och inte resultatmål. Målen skall beskriva hur och inom vilka områden vi vill att våra spelare skall utvecklas.

Gruppens betydelse. Vi värnar omsorgen om varandra och prioriterar högt att gruppen fungerar. En viktig sak är att både kunna lyssna på andra och själv ta plats, t.ex. i snacket i omklädningsrummet. Om vi ser tendenser till att några dominerar gruppen på bekostnad av andra tar vi upp det direkt. Att stå upp för den man är, är viktigt för självkänslan och för att kunna hitta sig själv och sina värderingar. Det kräver en tillåtande och trygg atmosfär där vi vågar vara oss själva, även om vi riskerar att misslyckas. Vi sätter individen i centrum men kommer ihåg att vi är starka tillsammans. En för alla - alla för en!

Fokus på goda sidor. Vi tror att en realistisk syn på oss människor är att vi rymmer både ont och gott. Vi strävar efter att lyfta fram och fokusera på de goda sidorna eftersom vi tror att det ger större möjlighet att utvecklas i rätt riktning. Samtidigt är vi inte rädda för att påpeka vad som behöver rättas till. När det inte blir som vi tänkt oss försöker vi ändå behålla vår tro på det goda i människan.

Ansvarstagande på och utanför plan. Vi tror varje människa måste lära sig att ta ansvar. Att ta ansvar för det vi gör och säger – och ytterst för hela vårt liv – är en del i varje människas liv och utveckling. Därför ger vi både ledare och spelare eget ansvar. Vi tror att ansvarstagande i fotbollsverksamheten påverkar ansvarstagandet vid sidan om planen på ett positivt sätt och tvärtom. Målet är att varje spelare ska bli ”sin egen tränare”.

Öppenhet och ärlighet är viktigt i organisationen och har med tilltro till varandra att göra. När vi t.ex. ger negativ kritik till någon ger vi samtidigt honom/henne chansen att reagera

på kritiken. Vi visar då att vi tror att den andre är kapabel att göra någonting bra av den. Att inte säga något kan vara ett sätt att visa att vi inte tror på den andre. Öppenhet skapar ett tryggt klimat där vi vet var vi har varandra. Lika viktigt är det att det som sägs i **förtroende** mellan spelare/ledare och ledare/ledare stannar där.

Olikheter - en tillgång. Vi bejakar mångfald och välkomnar människor med olika kulturell, religiös och sexuell identitet. Vi är uppmärksamma på om någon uttrycker sig kränkande eller nedvärderande angående dessa identiteter. Vi ser varandras olikheter som en tillgång och tror att vi kan lära oss någonting av varandra.

Självkännedom. Vi tror att ökad självkännedom, att lära känna sina svaga och starka sidor, är en central del i vår utveckling för att bli trygga människor. När något går fel rannsakar vi alltid oss själva i första hand, därefter det som finns runt omkring oss. Vi är öppna för att höra andras synpunkter på vad vi själva gör och säger och är beredda på att förändra oss.

Vinnarattityd. Vi gör alltid vårt bästa och står upp för oss själva, varandra och föreningen tills domaren blåser. Vi viker aldrig ner oss utan kämpar hela vägen.

Samarbete. Vi ser oss som EN förening där alla jobbar tillsammans mot gemensamma mål. Vi undviker att se varje lag som en ”förening i föreningen”. För att skapa en känsla av samhörighet ser vi positivt på samarbete mellan lagen. Det kan t.ex. gälla gemensamma samlingar, läger, träningar där två eller flera lag samverkar, eller utbyte av spelare. Vi försöker också hitta utbyten för tränarna mellan lagen.

2.2 Regler spelare och ledare

- Vi bär föreningens kläder vid träning och match (gäller endast match för de spelare som inte har enhetlig träningsklädsel).
- Vi varken klagar på eller ifrågasätter domare eller motståndare utan verkar för att skapa goda relationer.
- Vi tackar alltid för god match.
- Vi ser till att vara väl förberedda inför träning och match.
- Vi håller överenskomna tider. Spelarna ska vara ombytt och på plats vid planen när träningen börjar.
- Vi stänger av mobiltelefoner i samband med träning och match (även i omklädningsrummet). Dispens vid viktiga samtal ges av tränarna.
- Vi underlättar gemenskapen genom att prata samma språk – svenska – när vi kommunicerar.
- Vi vårdar vårt språk och använder inga svordomar eller könsord.

2.3 Regler spelare

Utöver nedanstående regler kan varje lag själva utforma ytterligare regler/riktlinjer. Det är positivt om spelarna själva kan vara med i den processen.

2.3.1 Allmänt

Vi gör alltid vårt bästa på träning och match.

Vi betalar tränings- och medlemsavgift.

2.3.2 Planerad frånvaro

När man går upp på 7-mannaspel, från 10 års ålder, ska frånvaro alltid meddelas av spelare eller föräldrar senast dagen innan träning. Detta för att tränaren skall kunna planera träningen på ett så bra sätt som möjligt utifrån antalet deltagare.

Om man håller på med två idrotter så spelar man klart fotbollssäsongen innan man börjar med nästa idrott (och tvärtom).

Från 13 års ålder är godkänd frånvaro endast sjukdom, läkarbesök, obligatorisk skolaktivitet, familjehögtider, annan aktivitet med familjen eller (under vinterhalvåret) annan idrott.

Skadade spelare (ont i foten, knät eller liknande) kan komma ner och titta på eller hjälpa till på träningen. Spelare som är sjuka (t.ex. förkylda eller har ont i halsen) ska ej besöka lagets träning.

2.3.3 Gruppen

Vi ser till så att alla har en plats i gruppen.

Vi lyssnar på den som pratar.

Vi säger vad vi tycker.

Vi stöttar varandra istället för att kritisera varandra. Om någon missar en passning eller en målchans så uppmuntrar vi den spelaren för att det ska gå bättre nästa gång.

2.3.4 Skolan

Skolan är nummer ett. Alla kan inte bli fotbollsproffs och även de som blir det behöver en utbildning för att få jobb efter fotbollskarriären. Vi läser läxorna ordentligt och satsar på skolarbetet.

2.3.5 Vid träning och match

Från 10 års ålder byter spelarna om på plats i omklädningsrummet samt duschar efteråt.

Kläderna ska hängas upp ordentligt på krokarna vid träning och match.

Varje lag har ansvar för att städa omklädningsrummet efter träning och match.

2.3.6 Efter match

Vi lägger använda matchkläder i dräktväskan: strumpor och byxor ska vara rättvända, tröjor ska vändas in och ut.

2.3.7 Kroppen/återhämtning

Spelarna ansvarar för att en fylld vattenflaska tags med ut till planen i samband med träning, för att prestera så bra som möjligt under hela träningen.

Vi äter en ordentlig frukost.

Vi äter en måltid eller ett mellanmål på eftermiddagen före träning för att orka hela passet.

Spelarna tar med sig en frukt eller macka för att äta direkt efter passet.

Vi äter mat när vi kommer hem efter träningen.

Vi sover ordentligt, för att återhämtningen ska bli så bra som möjligt.

Vi dricker inte alkohol, röker inte och snusar inte. Det förstör kroppen och ger oss sämre möjlighet att utvecklas som spelare.

Lästips: För mer information om uppladdning och återhämtning hänvisar vi till foldern Uppladdningen, vilken kan beställas på www.uppladdningen.nu.

2.4 Gränssättning

2.4.1 Om en spelare bryter mot reglerna

Vi sätter tydliga gränser och håller dem. När någon bryter mot ovanstående regler och riktlinjer så säger vi det direkt till den spelaren. Det är viktigt att kritik ges individuellt och att ledaren har ögonkontakt med spelaren när kritiken framförs.

Om någon upprepade gånger missköter sig kan den spelaren förlora sin plats i truppen under pågående säsong. När det uppstår problem är första steget ett samtal mellan tränare, spelare och föräldrar. Vi är beredda att ge människor en andra chans men inte hur många chanser som helst. Beslut om uteslutning fattas av styrelsen i samråd med ledarstaben för den spelaren. Att vara tydlig i gränssättningen är ett sätt att bry sig om barnen och ungdomarna.

Det är samtidigt viktigt att komma ihåg att när en spelare agerar på ett icke önskvärt sätt tar vi upp det på ett omsorgsfullt sätt och försöker se personen bakom beteendet. Varför agerar spelaren på det sättet? Vi inser att människors bakgrund och tidigare erfarenheter formar dem som personer och deras handlingar idag och i framtiden. Att försöka förstå varför människor gör som de gör ökar möjligheterna till en bra utveckling.

2.4.2 Om någon ledare bryter mot reglerna

Om någon ledare i föreningen bryter mot föreningens verksamhetsplan har vi alla en skyldighet att ta upp detta med den aktuella ledaren och, om situationen inte förbättras, med ungdomsansvarig. Detta för att föreningen och dess ledare kontinuerligt ska arbeta för att förbättra verksamheten. Då är första steget ett samtal mellan ungdomsansvarig och den aktuella ledaren. Om situationen inte förbättras kan det bli aktuellt med uteslutning. Beslut om uteslutning fattas av styrelsen.

3 Organisation

3.1 Utvärdering

Efter varje säsong gör respektive lag en utvärdering av verksamheten.

3.2 Organisation runt spelaren

3.2.1 Ledarstab

Varje lag ska ha minst två tränare och en lagledare (som sköter administrationen). Utbildningsgruppen utbildar och informerar nya lag, tränare och föräldrar enligt regelverket. Det är sedan varje lags skyldighet att se till att tränare ersätts om någon slutar. Ytterst är ungdomsgruppen ansvarigt för att det finns tränare och ledare till varje grupp.

3.2.2 Skolan

Vad gäller prioriteringen mellan fotbollen och skolan så är skolan nummer ett. Alla kan inte bli fotbollssproffs och även de som blir det behöver en utbildning för att få jobb efter fotbollskarriären. Samtidigt förväntas spelarna lära sej att planera studierna så att de hinner med både skolan och träningen. Om en spelare får problem med skolan kan det bli aktuellt att stå över träningar och matcher för att fokusera på skolan.

3.2.3 Föräldrarna

Varje lag ska ha minst två föräldramöten per år för att informera om verksamheten samt inbjuda föräldrarna till engagemang.

Det ska omkring varje lag finnas en föräldragrupp där två är huvudansvariga. Föräldragruppen hjälper till med praktiska saker och arbetar i nära samarbete med lagledaren. Föräldrarna bör koncentrera sig på att ge sitt barn känslomässigt stöd (prata öppet om både misslyckanden och framgång) och praktiskt stöd (t.ex. serva med mat och skjuts). Samtidigt ska föräldrarna lämna över instruktioner under träning och match till föreningens ledare. Föräldrarna ska ha en positiv attityd till spelarna oavsett hur prestationen ser ut och om laget vinner eller förlorar. Mycket av självkänsla och tilltro till den egna kompetensen grundläggs i spelarens relation till sina föräldrar. De bör vara aktiva, söka information och visa intresse för spelarens fotbollsutveckling, men utan att påverka för mycket. De har en viktig roll i att hjälpa spelaren att få andra perspektiv i livet vid sidan av fotbollen.

På samma sätt som spelarna och ledarna skall föräldrar ha en positiv inställning till domare och motståndare och varken klaga på eller ifrågasätta domare eller motståndare.

Vid vissa tillfällen förväntas föräldrarna ställa upp på olika aktiviteter som föreningen behöver hjälp med, t.ex. skjuts, kioskförsäljning m.m.

Föräldrarna ska stötta spelarna i att klara skolan på bästa möjliga sätt och är ansvariga för att meddela tränarna om barnen måste stå över träningar/matcher p.g.a. problem i skolan.

3.2.4 Förbunden

Ledarstaben har ett ansvar för att veta när spelare deltar i aktiviteter i förbundens regi, t.ex. utbildningsläger och zonläger. De första utbildningarna i Smålands Fotbollförbunds regi är vid 12 års ålder. Det är ledarstabens ansvar att se till så att spelare anmäls dit. Förbundens utbildningsverksamhet prioriteras före föreningens verksamhet. Utbildningsläger inom Smålands FF går t.ex. före seriematch för laget.

4 Fotbollsverksamheten

4.1 Fotbollsfilosofi

Vi vill sträva efter att hela tiden vara det spelförande laget. Vi vill äga bollen med ett varierat passningsspel men även uppmuntra till finter och dribblingar då det i dagens fotboll är oerhört viktigt att kunna slå sin motståndare i 1 mot 1-situationer.

Målvakten skall i normalfallet alltid spela ut bollen på marken till backlinjen som därifrån med ett varierat passningsspel spelar upp bollen genom samtliga lagdelar. Undantag görs om det finns en bra möjlighet till en snabb kontring.

Vi vill fostra spelande, bollsäkra spelare som vågar ta egna beslut och som löser svåra situationer på ett konstruktivt sätt. Som exempel skall vi uppmuntra spelarna att spela sig ur trängda situationer, istället för att rensa iväg bollen. I början kan det kosta oss baklängesmål men vi ska ge dem chansen att med tiden lära sig spela sig ur de flesta trängda situationer.

För att lyckas vara ett spelande lag krävs det att vi har en bra rörelse utan boll på samtliga spelare, dvs spelbara spelare.

I modern fotboll är det viktigt att spelarna utbildas i att utföra de olika spelmomenten i hög hastighet.

Kontinuitet och trygghet skall vara två ledord i vårt arbete med utvecklingen av våra spelare. Därför ändrar vi inte spelsätt utifrån vilket motstånd vi möter. Vi skall fokusera på att utveckla vårt eget spel steg för steg, istället för att vinna enskilda matcher.

4.1.1 Den medvetna spelaren

En viktig del i utvecklingen av fotbollsspelare är att skapa spelare som är medvetna och som tänker själva. Vi vill utveckla spelare som observerar och analyserar vad som händer i deras egna och andras spel. Det gör vi bland annat genom att vi i våra instruktioner ger stort utrymme för spelarna att själva tänka ut svar och lösningar. Vi skall alltså inte ge svar på fotbollens alla ”hemligheter” utan vår uppgift är att assistera/coacha spelarna till att finna de svaren. Det gör vi genom att ställa följande typ av frågor till spelarna i våra instruktioner: *varför gör vi så här? vad händer när du gör så här? vilka fördelar finns det med att göra så här istället? eller hur kan vi göra det?*

Vi skall verka för att skapa ett klimat där viljan och lusten till att lära skall vara i centrum. Det är även viktigt att klimatet tillåter spelarna att prova på nya saker och utmaningar vilket i sin tur kan leda till mindre missöden och misstag, vilket de i sin tur kan lära sig och dra nytta utav.

4.2 Matchning

Att spela match ska vara roligt och lite av en fest för laget. Vi ser matchen som ett utbildningstillfälle där varje spelare både kan bekräfta sina kunskaper och lära sig nya saker. Det innebär att prestationen är viktigare än resultatet. Att fokusera på resultat skapar

onödig stress och kan ta ner glädjen för spelare och ledare under matchen. Före 14 års ålder spelar alla lika mycket under matcherna och spelarna turas om att starta i matcherna. Om man spelar med två lag i seriespel ska lagen vara jämnbra. Att dela upp i första- och andralag är inte tillåtet före P14. Ovanstående gäller för de spelare som har varit med på samtliga träningar under veckan. De spelare som av någon anledning har missat någon träning och som ändå är uttagna kan inte räkna med att få lika mycket speltid.

Max antal matcher för en spelare per vecka bör vara 1,5. Ledarstaben är ansvarig för att hålla koll på respektive spelares speltid. Under en säsong är rekommendationen 20 matcher för 7-9-åringarna, 20-25 matcher för 10-12-åringarna och 25-30 matcher för 13-åringarna (SvFF). Vi är vaksamma så att spelare inte spelar för många matcher. Riktlinjen är dubbelt så många träningar som matcher i veckan.

För att betona att fotboll är en året runt-sport spelar vi matcher även vintertid. Vi deltar i seriespel i Futsal för de åldrar som erbjuds det. Andra lag anordnar själva träningsmatcher. Matcherna vintertid är till för att behålla och öka motivationen hos spelarna.

4.2.1 Uppflyttning av lag

Vid 12 års ålder är det möjligt att matcha spelarna i en svårare (eventuellt äldre) serie. Det kan ske om ett lag är allt för överlägset i sin åldersklass. Det är bättre att vi får en placering i mitten av tabellen istället för i en serie där vi enkelt tar hem seriesegen. Det för att ge spelarna tuffare utmaningar för att de ska utvecklas mer. Beslut om uppflyttning fattas av ungdomsgruppen efter förslag av lagets ledarstab.

4.3 Uppflyttning/utlåning av spelare

Spelare som kommit långt i sin utveckling bör ges chansen att regelbundet träna och spela med äldre lag, för att få rätt nivå på utmaningen. Förutsättningen är att spelaren själv vill det, att han är fotbollsmässigt och psykiskt mogen för det, samt att han har ett bra uppträdande både på och utanför planen. Spelarens mognad avgör, inte åldern. En del kan vara redo när de är 10 år, andra när de är 13 år, medan de flesta har tillräcklig utmaning i sitt eget lag. I första hand ska träning med äldre lag utöver det egna lagets ordinarie träningar. Vi är uppmärksamma så att spelare som tränar med äldre lag behåller sin ödmjukhet inför sina jämnåriga lagkamrater.

Från 13 års ålder införs regelbunden rullning till nästa äldre lag. Det innebär att några yngre spelare regelbundet tränar med det äldre laget, enligt ett överenskommet program mellan lagens tränare.

Spelare som hoppar in och spelar match med ett äldre lag bör först ha tränat minst tre gånger med det laget, för att få chansen att förbereda sig mentalt och fysiskt. För att undvika plötsliga och oförberedda inhopps i äldre lag är det lämpligt att i god tid låta spelare träna med äldre lag.

Lån av spelare från ett äldre lag ska endast ske i nödsituationer, när vi inte har någon möjlighet att ta från ett yngre lag. Skulle vi behöva låna spelare från ett äldre lag så plockar vi de som ligger i nivå med det lag som behöver spelare. Vi lånar inte de bästa spelarna bara för att vinna matcher.

5 Utbildning av ledare

För att hålla en hög kvalitet på vår fotbollsutbildning och stimulera utvecklingen för ledarna satsar vi mycket på utbildning av ledarna. För varje år (se nedan) finns en planering för vilken utbildning ledarna ska gå i Svenska Fotbollförbundets tränarstege. För att ytterligare stimulera till utveckling genomför Jönköpings Södra IF även interna utbildningar. Vi tror att utbildningen av våra ledare är nyckeln till framgång. Därför står föreningen för utbildningskostnaderna.

5.1 Extern utbildning

Följande utbildningar på Svenska Fotbollförbundets tränarstege finns för ledarna inom respektive åldersgrupp. Vi ser gärna att ledare går utbildningarna i snabbare takt.

7 år	Avspark	1 dag
8 år	Bas 1 ledarskap + Bas 1 spelförståelse	2 dagar
9 år	Bas 1 teknik + Bas 1 träningslära/målvaktspel	2 dagar

Alla ledare ska gå igenom kurserna från 7 -9 år.

Rekommenderat är att minst 1 ledare från varje lag ska gå igenom resterande kurser.

10 år	Bas 2 ledarskap	2 dagar
11 år	Bas 2 spelförståelse	2 dagar
12 år	Bas 2 teknik	2 dagar
13 år	Bas 2 träningslära/målvaktspel	2 dagar
14 år	Bas 2 diplomkurs	4 dagar

- Bas 1 går att ordna på hemmaplan med behörig instruktör från Smålands FF. Det kan med fördel ske tillsammans med samarbetsföreningarna.
- Varje år ska utbildningsansvarig, ansvara för att informera ledare och tränare när kurser går och vilket steg som är aktuellt för respektive ledare.

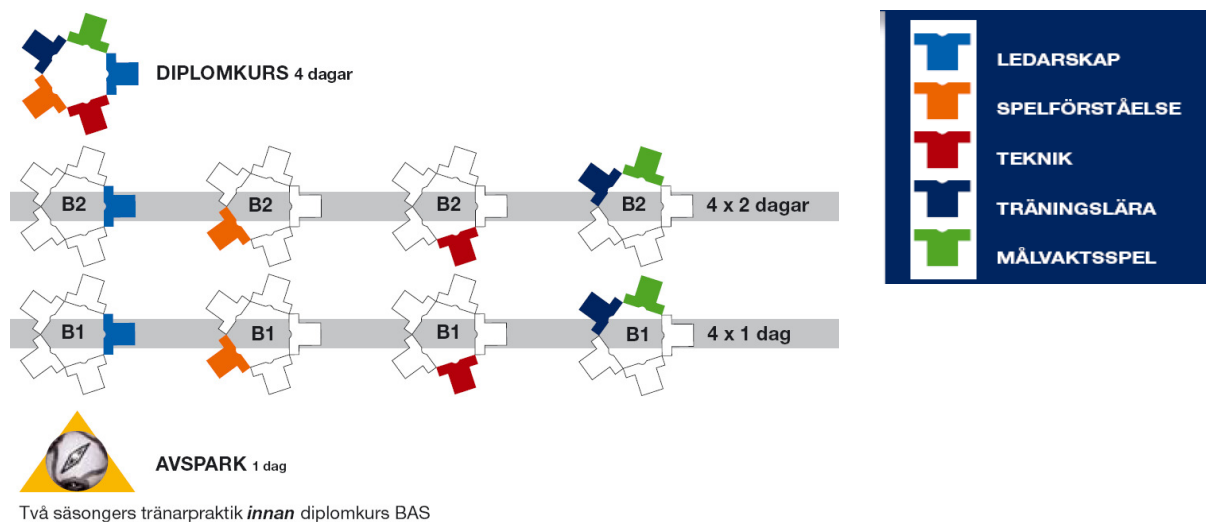
5.2 Översättningstabell för nya tränarstegen

Har genomgått idag:	Du fortsätter här:
Grundkurs	BAS 1-kurser (4 x 1 dagar)
Ungdomstränarkurs 1 (U1)	BAS 1-kurser (4 x 1 dagar)
Steg 1	BAS 2-kurser (4 x 2 dagar)
Ungdomstränarkurs 2 (U2)	BAS 2-kurser (4 x 2 dagar)
Steg 2	Avancerad nivå (17 dagar)

Ungdomstränarkurs 3 (U3)

Avancerad nivå (17 dagar)

5.3 Svenska Fotbollförbundets tränarstege (Bas-nivån)



5.4 Internutbildning

Varje år genomförs 4-6 utbildningskvällar utifrån något tema från utbildningsplanen. Dessa kvällar kan vara inriktade på teori (t.ex. ledarskap, regler, värdegrund, matchning) eller praktik (t.ex. passningsteknik, mottagningsteknik, skotteknik). Även samarbetsföreningarna bjuds in till utbildningar.

Inför varje säsong ansvarar ungdomsansvarig för att de nya momenten i utbildningsplanen som införs går igenom för respektive ålder.

6 Rekrytering

6.1 Rekrytering av ledare

När ett nytt ungdomslag startas inom föreningen sker ledarrekryteringen i första hand bland spelarnas föräldrar. Då genomför utbildningsansvarig en introduktionskväll med de nya ledarna utifrån utbildningsplanen och regelverket för att skapa rätt tänk från början.

För varje nytt lag som startas hålls en informationsträff med utbildningsgruppen, här tillsätts en ungdomsledare som fadder, som de nya ledarna kan vända sig till och få tips och idéer ifrån.

Vid aktiv rekrytering av ledare från annan förening ska den första formella kontakten tas med den föreningen innan aktuell ledare kontaktas. Ungdomsansvarig tar första kontakt med föreningen. Det för att undvika ”hemliga” ledarvärvningar som skapar dåliga relationer med andra föreningar.

7 Utbildningsplan

7.1 Träning allmänt

7.1.1 Träning utifrån spelarnas fysiska och mentala utveckling

IF Hallby FK bedriver verksamhet för både flickor och pojkar och följande utbildningsplan gäller för båda.

Beroende på spelarnas ålder bör vi fokusera våra träningar mot olika områden utifrån deras fysiska och mentala utveckling. En viktig sak att poängtera är att barn utvecklas olika fort. Det innebär att man kan ha spelare i samma lag och i samma ålder som det skiljer ett antal år emellan rent utvecklingsmässigt.

Oavsett ålder skall störst fokus läggas på den grundläggande fotbollstekniken, det är ju fotboll vi tränar.

Under perioden före puberteten (omkring 7 och 12 år) skall det övergripande syftet med träningen vara att träna upp de grundläggande rörelserna och de tekniska momenten. Vid omkring 10 års ålder skall syftet även vara att lära sig träna rätt. Under första åren av puberteten, vid ungefär 12-13 års ålder skall syftet förutom att lära sig träna även vara att träna för att kunna träna. Med det menas att vi skall förbereda spelarna för en ökning av antalet träningar och intensitet på träningarna. Det slutliga steget är sedan att man ska träna för att tävla.

7.1.1.1 7-12 år (perioden före puberteten)

I denna period skall fokus ligga på teknisk träning i kombination med koordinations- och rörlighetsträning då detta är en viktig period för utveckling av de motoriska färdigheterna. Därför är det viktigt att jobba med de grundläggande färdigheterna så som att springa, hoppa, balansera, kasta, passa och skjuta för att kunna utveckla en full potential i äldre åldrar.

Från ca 10 års ålder är det av fördel att börja med mer avancerade motoriska färdigheter som allmän rörlighet, riktningförändringar, snabbhet, timing av rörelser vid kast och sparkar.

I denna ålder prioriterar vi inte konditionsträning utan boll. Denna typ av träning finns istället med som ett naturligt inslag i den vanliga fotbollsträningen. Det skall inte heller läggas någon fokus på mjölksyreträning (t.ex. idioten) då vinsterna av denna typ av träning är väldigt kortvariga och kan tränas upp lika lätt vid äldre ålder.

Vid 10 års ålder introduceras styrketräning som ett lekfullt och roligt inslag ca 15 minuter i veckan. Det är av största vikt att styrkeövningarna genomförs med rätt teknik vilket i sig kommer att leda till goda förutsättningar till styrketräning i äldre åldrar. Det är ledarnas ansvar att söka den kunskapen. I denna ålder skall man enbart använda sig av den egna kroppsvikten som belastning.

De första åren i denna period skall det inte vara någon taktisk inriktning på träningarna. Från 10 år skall man börja introducera visa enklare taktiska övningar med inriktning mot anfallsspel.

Lästips styrketräning: CD-ROM ”Bålstabilitet” finns att låna på kansliet.

7.1.1.2 12-16 år (perioden under puberteten)

I denna period skall det fortsatt ligga en stor fokus på teknisk träning. Den skall under de första åren kombineras med utvecklingen av de avancerade motoriska färdigheterna som rörlighet och snabbhet. Det ska fortsatt inte ske någon konditionsträning utan boll. Däremot kan man under senare delen av perioden regelbundet genomföra konditionskrävande spelövningar. Styrketräning med lättare vikter ska introduceras i slutet av denna period.

Under de två första åren skall taktiken fortfarande bara vara en liten del då fokus på de tekniska färdigheterna är av största vikt och antalet träningstillfällen inte kan tillgodose båda delar i samma utsträckning. Däremot kan man börja kombinera och lägga in taktiska aspekter i vissa teknikövningar. Allt eftersom träningsmängden ökar lägger man in mer taktiskt inriktade övningar och även introducera taktiska träningar.

7.2 Träningsupplägg

I all fotbollsträning skall bollen ingå även vid uppvärmning och nedvarvning. Alla träningar börjar med uppvärmning med boll t.ex. en enklare passningsövning eller tekniklek. För att maximera antalet bollkontakter vid träningarna skall man använda sig av en boll per spelare i så stor utsträckning som möjligt samt undvika övningar med långa vänteledd. När vi spelar på träning, gör vi det i form av smålagsspel för att få många bollkontakter på varje spelare.

Typen av träning ska vara så kallad tematräning, där ett visst teknikmoment står i fokus och tränarens uppgift är att instruera och hjälpa spelaren. Det är mycket viktigt att tränarna lägger upp träningar så att det finns en röd tråd där träningens tema återkommer genom hela passet.

Varje tema tränas i treveckorsperioder. För varje tema finns det förslag på övningar i övningsbanken. Övningsbanken ska ses som en inspirationskälla men det åligger varje tränargrupp att komplettera med egna övningar för respektive tema. Att använda en övning vid flera träningstillfällen är positivt då spelarna får känna sig trygga och utvecklas med övningen.

Till varje tema finns en mängd olika instruktioner i medföljande teknikregister som hjälper tränaren att lära ut det tekniska momentet. Det är viktigt att spelarna lär sig rätt teknik till en början då det är svårt att lära sig av med ett felaktigt invariant rörelsemönster. Därför skall träningarna alltid innehålla rätt instruktioner som hjälper spelaren. Tränaren ska alltid ha med sig teknikregistret för att ge rätt instruktioner. Vi strävar efter att ge individuella instruktioner och att inte använda för många instruktioner åt gången.

Under träningarna kommer spelarna klara de olika momenten olika bra, det är då att rekommendera att nivågruppera spelarna för att alla ska kunna utvecklas så mycket som möjligt.

Vid sidan om den ordinarie träningen uppmuntrar vi spelarna till spontanfotboll och egen träning.

7.3 Riktlinjer 6- 9 år (5-manna)

7.3.1 Riktlinjer 6-7 år (5-manna)

- Ett träningspass á 60 minuter i veckan.
- Individuell teknikträning med 1 boll per spelare
- Målvaktsträning för alla
- Smålagsspel med 2-3 spelare i varje lag
- 1-dagars träningsläger på hemmaplan
- Poolspel arrangeras två ggr/år där andra föreningar bjuds in

7.3.2 Riktlinjer 8 år (5-manna)

- Två träningspass á 90 minuter i veckan.
- Individuell teknikträning med 1 boll per spelare
- Målvaktsträning för alla
- Smålagsspel med 2-3 spelare i varje lag
- 1-dagars träningsläger på hemmaplan
- Poolspel arrangeras två ggr/år där andra föreningar bjuds in

7.3.3 Riktlinjer 9 år (5-manna)

- Två träningspass á 90 minuter i veckan.
- Individuell teknikträning med 1 boll per spelare
- Målvaktsträning för alla
- Smålagsspel med 2-3 spelare i varje lag
- Träningsläger på hemmaplan med övernattning
- Poolspel arrangeras två ggr/år där andra föreningar bjuds in
- Arrangera Cup

7.3.4 Träningsinnehåll 7-9 år

Vecka	Tema	Teknikregistret	X
1-3	Fint-Dribbling-Drivning	<i>Teknikregistret s.5,7,11</i>	()
4-6	Passning	<i>Teknikregistret s.12</i>	()
7-9	Skott	<i>Teknikregistret s.34</i>	()
10-12	Fint-Dribbling-Vändning	<i>Teknikregistret s.5,7,29</i>	()
13-15	Mottagning	<i>Teknikregistret s.22</i>	()
16-18	Skott	<i>Teknikregistret s.34</i>	()
19-21	Fint-Dribbling-Drivning	<i>Teknikregistret s.5,7,11</i>	()
22-24	Passning	<i>Teknikregistret s.12</i>	()
25-27	Skott / Mv	<i>Teknikregistret s.34</i>	()
28-30	Fint-Dribbling-Vändning	<i>Teknikregistret s.5,7,29</i>	()
31-33	Mottagning	<i>Teknikregistret s.22</i>	()
34-36	Skott	<i>Teknikregistret s.34</i>	()
37-39	Fint-Dribbling-Drivning	<i>Teknikregistret s.5,7,11</i>	()
40-42	Passning	<i>Teknikregistret s.12</i>	()

Kunskapsmål att uppnå:

Driva, Finta och Dribbla

De olika momenten Finta, Dribbla och Driva

Att finta och dribbla med alla delar av foten (insida, utsida och vrist)

Att driva med vristen och/eller utsidan

Alla momenten och med båda fötterna

Skott

Att skjuta med båda fötterna med vristen och insidan.

Att skjuta på liggande boll samt rullande boll i ”medrull”

Passning

Att passa bollen med insidan och utsidan

Att passa bollen till medspelare som är stillastående

Att passa medspelare som är i rörelse (på ytan)

Att prata i passningsspelet (när och var)

Mottagning

Mottagning efter marken med båda fötternas insida och utsida

Medtagning (flytta boll) dvs ta med bollen i någon riktning vid mottagning

Vändning

Vändning längst marken med utsidan och insidan

Vändning med höger och vänster fot

Anfallsspel (i smålagsspel och till match)

Att vara spelbar på ett lämpligt spelavstånd då det egna laget har bollen

Att vara spelbar i planens bredd- och längd- riktning

Försvårsspel (i smålagsspel och till match)

Att ta tillbaka bollen från motståndarna

Inta försvarssida i försvarsspelet

7.4 Riktlinjer 10 - 12 år

7.4.1 Riktlinjer 10 år (7-manna)

- Två träningspass á 90 minuter i veckan.
- Individuell teknikträning
- Introduktion av anfallsvapen, grunder i anfallsspel, nick samt individuell försvarsteknik
- Introduktion av styrkeövningar 15 minuter/vecka
- Introduktion av stegen
- Introduktion av stretchning, töjning och nedvarvning i inlärnings syfte
- Spelarna ska byta om på plats
- Smålagsspel med 2-5 spelare i varje lag
- Riktad målvaktsträning införs
- Träningsläger på hemmaplan med övernattnig
- Delta i cup i närområdet

7.4.2 Riktlinjer 11 år (7-manna)

- 3 träningspass á 90 minuter i veckan.
- Individuell teknikträning.
- Smålagsspel med 2-5 spelare i varje lag
- Träningsläger på hemmaplan med övernattnig
- Delta i cup i närområdet

7.4.3 Riktlinjer 12 år (7-manna)

- Tre träningspass á 90 minuter i veckan.
- Smålagsspel med 2-7 spelare i varje lag
- Möjlighet att delta i serie med svårare motstånd
- Egenträning under lov och uppehåll ska uppmuntras
- Träningsläger på hemmaplan med övernattnig
- Delta i cup i närområdet

7.4.4 Träningsinnehåll 10-12 år

Vecka	Tema	Teknikregistret	X
1-3	Fint-Dribbla-Vänd	<i>Teknikregistret s.5,7,11</i>	()
4-6	Passning-Mottagning	<i>Teknikregistret s.12,22</i>	()
7-9	Anfallsvapen	<i>Teknikregistret s.52,53,54</i>	()
10-12	Skott / Mv	<i>Teknikregistret s.34</i>	()
13-15	Grunder i anfallsspel		()
16-18	Fint-Dribbla-Vänd	<i>Teknikregistret s. 5,7,11</i>	()
19-21	Passning-Mottagning-Nick	<i>Teknikregistret s.12,22,43</i>	()
22-24	Anfallsvapen	<i>Teknikregistret s.52,53,54</i>	()
25-27	Skott / Mv	<i>Teknikregistret s.34</i>	()
28-30	Försvarteknik	<i>Teknikregistret s.58</i>	()
31-33	Fint-Dribbla-Vänd	<i>Teknikregistret s.5,7,11</i>	()
34-36	Passning-Mottagning	<i>Teknikregistret s.12,22</i>	()

37-39	Anfallsvapen	<i>Teknikregistret s.52,53,54</i>	()
40-42	Skott / Mv	<i>Teknikregistret s.34</i>	()

Kunskapsmål att uppnå:

Passning

- Att vara spelbar
- Passning med insidan, utsidan och visten
- Långa och korta passningar med båda fötterna
- Hårda och lösa passningar
- Passningar till spelare i rörelse (på ytan)
- Att prata i passningsspelet (när och vart)
- Passningar i luften

Mottagning (Medtagning)

- Medtagning (flytta boll) i rörelse.
- Mottagning med fot, lår, bröst och huvud från passning i luften
- Avledande löpning (v-löpning) innan mottagning

Vändning

- Att vända åt höger och vänster med insidan, utsidan, sulan och som fint
- Vändningar i 180 och 90 grader

Skott

- Skott med båda fötterna stillastående och i rörelse
- Skott med vristen och insidan (placering)
- Volleyskott och halvvolleyskott stillastående

Fint-Dribbla-Driva

- Att kontrollerat driva bollen i högsta möjliga hastighet med båda fötterna
- Riktningssändringar och tempoväxlingar
- Finter (tex överstegsfint, skottfint och kroppsint)
- 1 mot 1 situationer

Nick

Att nicka utan upphopp

Att nicka med upphopp

Anfallsvapen

Överlappning

Väggspel

Överlämning

Att lösa 2 mot 1 situationer med ovannämnda anfallsvapen

Anfallsspel (vid smålagsspel och matchspel)

Spelbarhet

Spelavstånd

Speldjup

Spelbredd

Försvårsspel (vid smålagsspel och matchspel)

Kommunikation i försvarsspelet

Försvårsteknik i 1 mot 1 situationer

Markering av motståndare

Att snabbt inta försvarssida

7.5 Riktlinjer 13 -14 år

7.5.1 Riktlinjer 13 år (11-manna)

- Tre träningspass á 90 minuter i veckan.
- Ytterligare 1 träningspass tillkommer för de spelare som tränar med ett äldre lag.
- Styrketräning 30 minuter i veckan i anslutning till fotbollsträning
- Ökat fokus på uthållighetsträning med boll
- Rulljering till P14
- Nedvarvning, stretchning och töjning nödvändiga moment i träningen
- Endast godkänd frånvaro godtas
- Större fokus på funktionell teknik

- Genomföra kostgenomgång med spelarna
- Individuella samtal med varje spelare inför P14
- Träningsläger på annan ort med övernattning
- Delta i cup

7.5.2 Riktlinjer 14 år (11-manna)

- Fyra träningspass á 90 minuter i veckan.
- Genomföra kostgenomgång med spelarna
- Två obligatoriska träningar i veckan vintertid för de som har annan idrott
- Individuella samtal två ggr/år
- Mental träning införs
- Minst tre teorigenomgångar
- Riktad målvaktsträning två ggr/vecka införs
- Träningsläger på annan ort med övernattning
- Delta i cup
- Delta i DM

7.5.3 Träningsinnehåll 13 år och 14 år (11-manna)

Vecka	Tema	Teknikregistret	X
1-3	Fint-Dribbla-Vänd	<i>Teknikregistret s.7,11,29</i>	()
4-6	Passning-Mottagning	<i>Teknikregistret s.12,22</i>	()
7-9	Anfallsvapen-Avslut	<i>Teknikregistret s.50,52,53,54</i>	()
10-12	Försvårsspel	<i>Teknikregistret s.58</i>	()
13-15	Grunder i anfallsspel		()
16-18	Fint-Dribbla-Vänd	<i>Teknikregistret s.7,11,29</i>	()
19-21	Passning-Mottagning-Nick	<i>Teknikregistret s.12,22,43</i>	()
22-24	Anfallsvapen-Avslut	<i>Teknikregistret s.50,52,53,54</i>	()

25-27	Försvarsspel	<i>Teknikregistret s.58</i>	()
28-30	Grunder i anfallsspel		()
31-33	Fint-Dribbla-Vänd	<i>Teknikregistret s.7,11,29</i>	()
34-36	Passning-Mottagning	<i>Teknikregistret s.12,22</i>	()
37-39	Anfallsvapen-Avslut	<i>Teknikregistret s.50,52,53,54</i>	()
40-42	Försvarsspel	<i>Teknikregistret s.58</i>	()

Kunskapsmål att uppnå:

Passning

Att vara spelbar

Att lösa situationer med max 1 eller 2 tillslag

Långa och korta passningar med höger och vänster fot

Hårda passningar med precision

Vristpassningar efter marken och i luften

Passningar i rörelse

Kommunikation i passningsspelet

Medtagning (Mottagning)

Medtagning efter hård passning efter marken

Medtagning från passningar i luften med fot, lår, bröst och huvud

Avledande löpning (v-löpning) innan mottagning

Att lösa situationer med max 1 eller 2 tillslag

Vändning

Vändning från passning i luften

Fintvändning med tempoväxling

Skott

Skott med båda fötterna efter drivning i hög hastighet

Skott från passning i sidled

Hel- och halv- volleyskott i rörelse

Finta-Dribbla-Driva

Driva kontrollerat i högsta möjliga hastighet
Tydliga riktningsändringar och tempväxlingar
1 mot 1 situationer med motståndare rakt framifrån, 45 och 90 grader
Att lära sig egna finter som spelaren kan utan och innan

Nick

Nicka i rörelse
Nickpassa bollen
Försvarsnickar
Avslutsnickar

Anfallsvapen

Överlappning
Överlämning
Väggspel
Korslöpning
Motrörelse
Avledande löpning

Anfallsspel

Spelbarhet
Spelavstånd
Speldjup
Spelbredd

Försvarsspel

Kommunikation i försvarsspelet
Omställning från anfall till försvar
Försvarsteknik i 1 mot 1 situationer
Markering och understöd
Press och täckning (tränas från P14)

7.6 Riktlinjer 15-16 år (11-manna)

- Tre träningspass á 90 minuter i veckan.
- Ytterligare 1 träningspass tillkommer för de spelare som tränar med ett äldre lag.
- Ytterligare 1 träningspass tillkommer för de spelare som tränar med det yngre laget.
- Genomföra kostgenomgång med spelarna
- Individuella samtal tre ggr/år
- Ett fyspass i veckan vintertid samt del av pass varje vecka sommartid
- Minst fyra teorigenomgångar
- Genomgång mental träning 2 ggr
- Alkoholinformation genomförs
- Träningsläger på annan ort med övernattning
- Delta i cup (typ Gothia Cup)
- Delta i DM vid 16 års ålder

7.6.1 Träningsinnehåll för 15 år och 16 år (11-manna)

Kunskapsmål att uppnå:

Teknik Kunna genomföra teknikmomenten i funktionella situationer med motståndare

Passning

Att lösa situationer med max 1 eller 2 tillslag

Att i högsta hastighet passa långa och korta passningar med båda fötterna

Att i högsta hastighet passa hårda och lösa passningar efter marken och i luften

Använda rätt teknik vid inlägg

Kommunikation i passningsspelet

Medtagning (Mottagning)

: Medtagning efter hård passning efter marken

Medtagning från passningar i luften med fot, lår, bröst och huvud

Avledande löpning (v-löpning) innan mottagning

Att lösa situationer med max 1 eller 2 tillslag

Vändning

Vändning från passning i luften

Fintvändning med tempoväxling

Skott

Skott med båda fötterna efter drivning i hög hastighet

Skott från passning i sidled

Hel- och halv- volleyskott i rörelse

Finta-Dribbla-Driva

Driva kontrollerat i högsta möjliga hastighet

Finta och dribbla i hårt pressade situationer

1 mot 1-situationer med motståndare rak framifrån, 45 och 90 grader

Att hitta egna finter som spelaren lär sig utan och innan

Nick

Nicka i rörelse

Nickpassa bollen

Försvarsnickar

Avslutsnickar

Anfallsvapen

Överlappning

Överlämning

Väggspel

Korslöpning

Motrörelse

Avledande löpning

Anfallsspel

Spelbarhet

Spelavstånd

Speldjup

Spelbredd

Avslut

Omställning från försvar till anfall

Offensiva fasta situationer

Försvarsspel

Kommunikation i försvarsspelet

Omställning från anfall till försvar

Försvarsteknik i 1 mot 1-situationer

Markering och understöd

Press och täckning

Defensiva fasta situationer

Spelsystem

Organisation (tex 4-4-2)

Disposition (hur vi nyttjar en spelares olika kvaliteter)

Balans

Taktik (Offensivt och defensivt)

8 Lästips

Talangutveckling – motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom, SISU Idrottsböcker (2006)

Spelarutveckling ett helhetsperspektiv, Johan Fallby, Svenska FotbollFörlaget AB (2005)

Fotbollens hemligheter – handbok (IFK Göteborg) (1997)

Fotbollens träningslära, Svenska Fotbollförlaget AB, Paul Balsom (2005)

Träna och leda små lirare, Svenska Fotbollförlaget AB (2007)

CD-ROM ”Bålstabilitet”

9 Övningsbank