

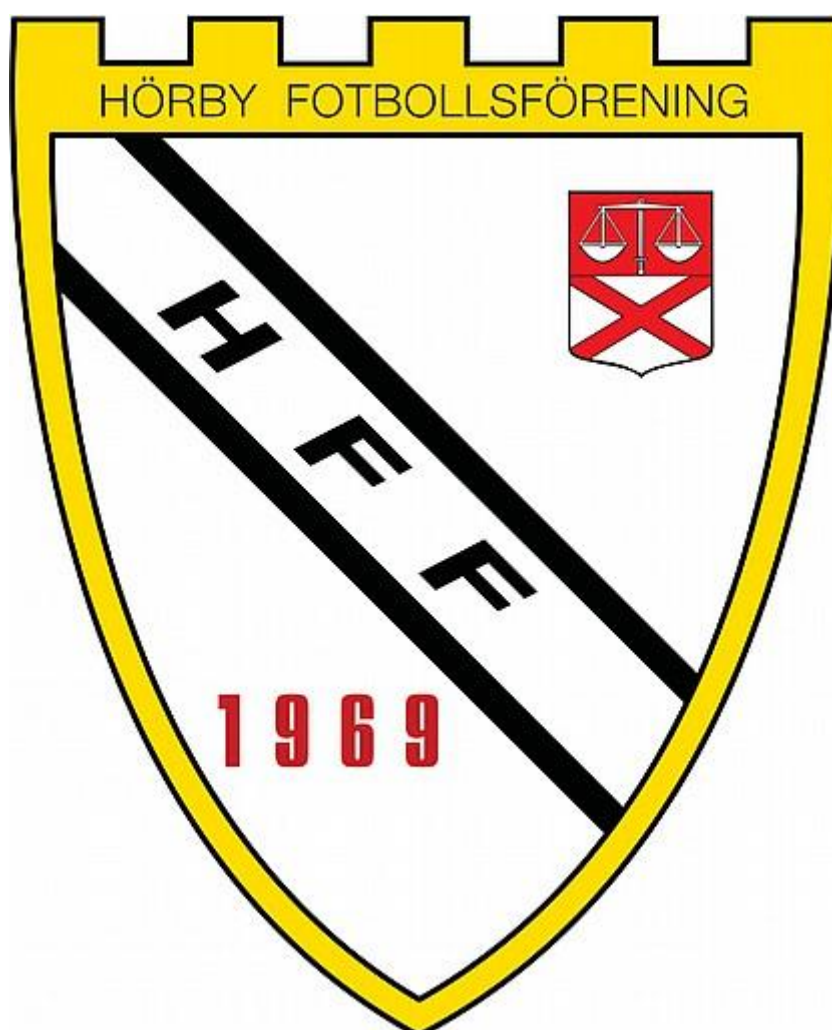
Spelarutbildningsplan

Hörby FF

Riktlinjer Nivå 1

Flickor och pojkar 6-9 år

Version 1.0



Varför har Hörby FF en spelarutbildningsplan?

Spelarutbildningsplanen beskriver hur Hörby FF kan utveckla fotbollsspelare i åldrarna 5-17 år och därmed bidra till att de fortsätter spela fotboll länge genom att erbjuda barn och ungdomar en utvecklande nivå där de trivs och har roligt och en nivå som är anpassad efter ålder och nivå. För Hörby FF är det ett sätt att skapa kontinuitet för verksamheten så att den ser likadan ut över tid och att spelare, ledare och föräldrar har en gemensam syn på verksamheten. Den är viktig för vår ledarförsörjning, så att när nya ledare kommer in ska det vara enkelt att förstå verksamheten och hur vi vill utveckla spelarna genom att bl.a. få tips och rekommendationer på vad vi ska jobba med i de olika nivåerna, övningsbank, samt vad spelarna ska kunna i en viss ålder. Syftet är också att öka barnens kunskap om fotboll.

Innehållet i vår spelarutbildningsplan baseras på *Fotbollens spela, lek & lär* (FSSL) som ges ut av Svenska Fotbollsförbundet (SvFF). Den beskriver på ett grundläggande sätt bra tränings- och matchmiljö för barn och ungdomar. Spelarutbildningsplanen ligger till grund för SvFFs tränarutbildning. FSSL, spelarutbildningsplanen och tränarutbildningen skapar tillsammans en helhet för barn- och ungdomsfotboll och är en riktlinje på hur vi ska jobba i Hörby FF.

Spelarutbildningsplanen skall användas vid planering av träning samt spelar- och föräldrainformation. Spelarutbildningsplanen skall vara levande och utvärderas en gång per verksamhetsår.

Mål

Att barnen ska upptäcka fotbollen på ett naturligt och lekfullt sätt genom enkla och stimulerande bollekar. Lära barnen att umgås i grupp och ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler. Att föräldrarna ska få ett positivt och proffsigt första intryck av Hörby FF som en attraktiv och trygg förening till deras barn. Att barnen och föräldrar skall få ett livslångt engagemang för Hörby FF.

Ledarnas fortbildning

För att säkerställa att utvecklingen sker enligt spelarutvecklingsplanen så krävs det att våra ledare får kontinuerlig fortbildning utifrån de olika nivåerna samt att alla nya ledare får utbildning i dels spelarutvecklingsplanen samt även så snabbt som möjligt de utbildningarna som krävs utifrån nivå på grupp som man är ledare i.

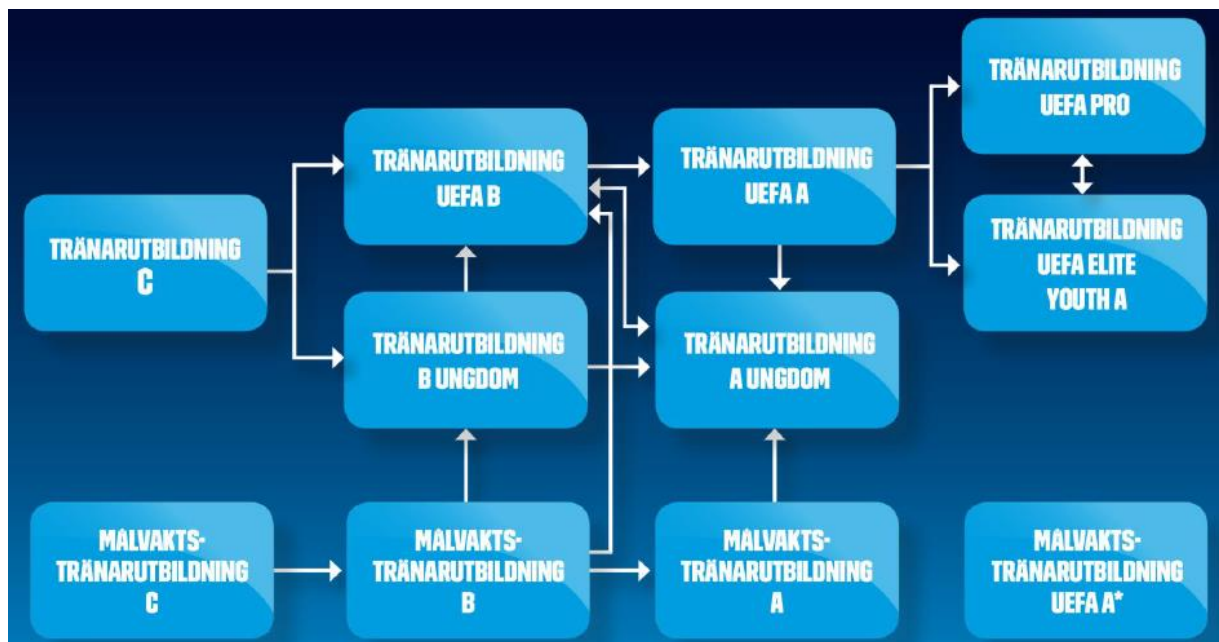
Det är ungdomsgruppens uppgift att säkerställa att ungdomsledarna fortbildas utifrån spelarutvecklingsplanen.

Följande utbildningar rekommenderas för att följa spelarutvecklingsplanen i Hörby FF:

Tränarutbildning C	6-8 år
Tränarutbildning B-Ungdom	9-12 år
Tränarutbildning A-Ungdom	13-17 år

Dessa utbildningar hålls av Skånes FF. Förutom ovan utbildningar uppmuntras ledare att fortbilda sig inom specialistområden, exempelvis målvaktsträning för barn och ungdomar.

Kommer en ny ledare in utan ovan utbildningar, så är det inget hinder. Dock förväntas man att gå tränarutbildningarna som rekommenderas snarast möjligt.



Ålder och spelform

Hörby FF engagerar flickor och pojkar från 5 år till seniorlag. Spelarna bedöms inte utifrån resultat utan utifrån individuell utveckling d.v.s. föreningen uppmuntrar utveckling istället för resultat.

Följande indelning gäller i Hörby FF:

Bollskolan flickor och pojkar 5 år	lek och träning
Flickor och pojkar 6-7 år	3 mot 3
Barn 8-9 år	5 mot 5
Barn 10-12 år	7 mot 7
Ungdomar 13-17 år	9 mot 9 alternativt 11 mot 11

Vad, Varför & Hur ska träningarna genomföras?

För att utveckla våra barn och ungdomar på bästa sätt krävs att all träning som sker ska ha ett tydligt syfte och bör kunna besvaras med frågorna: Vad, Varför och Hur tränar vi på detta träningspasset.

Alla fotbollsaktioner bygger på spelarnas spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi.

Det ska vara tydligt **Vad** vi tränar: Anfallsspel, försvarsspel, omställningsspel, målvaktsträning eller övrigt. Det är då viktigt att fokusera på det vi tränar på, d.v.s. tränar vi anfallsspel så är det anfallsspelet som ska granskas och bedömas.

Det ska vara tydligt **Varför** vi tränar på det. Det är viktigt att informera spelarna vad syftet med övningen är.

Hur vi ska genomföra övningen ska baseras utifrån Guided discovery, Instruktionsinläring och Modellinläring.

Rekommendationer antal träningar

Ålder	Antal träningar/vecka	Träningens längd
5-7 år	1	60 min
8-9 år	1-2	60-75 min
10-12 år	1-3	60-90 min
13-14 år	1-4	60-90 min
15-19 år	1-7 (not 1)	60-90 min

Not 1: Inklusive skolträningar och andra idrotter

Riktlinjer nivå 1

Detta avsnitt innehåller riktlinjer för hur vi tränar barnen i nivå 1 (barn 6-9 år) för att de ska vara så bra förberedda de bara kan när de ska gå upp till nästa nivå. Där tar nästa utbildningsplan vid, allt för att barnen skall få en så rolig och utvecklande fotbollsutbildning som möjligt och för att vi ska nå de mål och visioner vi har med vår verksamhet.

Målsättningen för Hörby FF är så mycket mer än att bara vinna på planen. Vi bejakar spelarnas naturliga tävlingsinstinkt, men betonar att vinna inte är det viktigaste. Prestation går före resultat. Oavsett resultat ska vi jobba med spelarnas utveckling. Vi försöker vara resultatmedvetna utan att vara resultatfixerade.

Spelets grundläggande idé är fortsatt enkel. När det egna laget har bollen spelar laget **anfallsspel** och när motståndarna har bollen spelar laget **försvarsspel**. Målet med anfallsspelet är att vinna **spelytor i djupled** och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls och försvarsspel kallas **omställning** och är karaktäristiskt för spelet. Under denna nivå är det också dags att börja träna triangel- och diamantspel. Det är viktigt att vi använder de faktiska termerna.

Under den här perioden har barnen stor rörelseglädje och de lär sig mycket om sig själva och allt som pågår runt omkring dem under fysisk aktivitet. I de här åldrarna utvecklas barnen bäst med leken som metod i en trygg och utmanande miljö. Träningen bör vara positiv och framförallt rolig utifrån barnens perspektiv.

En träning bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär, samt att både träningspass bör innehålla moment av både bestå av både färdighets- och spelövningar. Se också till att alla barn får möjlighet till många bollkontakter. Antalet bollkontakter under första delen av träningen ska helst uppgå till 400 st. För att detta ska vara möjligt måste alla barn ha varsin boll och övningarna bestå av många bollkontakter. Rörlighet och koordinationsövningar vävs in mellan fotbollsövningar och gärna i form av någon lek. Påminn om att vi ska ha kul och göra sitt bästa.

Träningen avslutas aldrig med spel utan alltid med en rolig lek. Samla alltid barnen och tacka för dagens träning.

Det är viktigt att verksamheten är allsidig och vi uppmanar till att barnen får pröva på andra idrotter. Aktiviteterna bör inriktas på att utveckla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet, dock inte löpträning och styrka i t.ex form av knäkontroll för att minska risken för knäskador.

Match

Matcher som spelas ska ha fokus på de moment som man tränat på under veckan/veckorna.

Spelarnas färdigheter

Med utgångspunkt ur spelets karaktär och målbilden för den här åldersgruppen bör träningens innehåll inriktas mot följande målbilder och efterföljande färdigheter för spelarna.

Målbild – spelarnas färdigheter

Spelförståelse

- Spelarna orienterar sig genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så att de kan se var bollen, målet och medspelarna finns.

Spelbarhet

- Öppnar en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.
- Skapa trianglar och diamanter i spelet.

Ta emot bollen

- Gör en kontrollerad bollmottagning.

Passa

- Spelarna strävar efter att passa bollen om de har en spelbar medspelare.

Driva

- Spelarna driver bollen framåt om det finns en fri yta och för att skapa sig en fri yta.

1 mot 1

- Spelarna strävar efter att vara beslutsamma i 1-mot1-situationer genom att utmana, finta och dribbla förbi motståndaren.

Avsluta

- Skjuta när det finns möjlighet

Tränarstil

I vår verksamhet är det viktigt att vi sätter individen i centrum och att varje spelare känner sig sedd och att tränarna bryr sig om honom och henne. Beslut som rör laget skall utgå ifrån vad som gagnar individerna bäst och inte vad som ger störst vinster åt laget. Eftersom individer utvecklas i olika takt och skall så få göra, så nivågrupperar och individanpassar vi ibland för att alla ska få rätt nivå på sina utmaningar. I andra lägen har vi blandad uppdelning av grupper för att alla skall få känna sig delaktiga och vara del i den stora gruppen. När man har en nivåuppdelad grupp är det viktigt att samtliga grupper får likvärdig omsorg.

Tränarens inställning skall alltid vara positiv och uppmuntrande. Spelarna skall uppmuntras och få en positiv känsla av att spela fotboll. Vi uppmuntrar spelarna till att jobba med de delar som vår spelarutbildningsplan önskar utbilda i.

Kom väl förberedd till träningar. Ha koll på material och lägg ut eventuella koner/mål i förväg. Hälsa på barn och föräldrar när de kommer. Föräldrar ska hållas utanför planen. Lära barnen att ta ansvar för klubbens material. Engagera dig i övningarna och se till att alla trivs och mår bra. Ge enkla men tydliga instruktioner till övningarna och visa även praktiskt. Stötta och uppmuntra. Läs av gruppen och var inte rädd för att ändra om inte övningarna fungerar. Organisera träningen i mindre grupper så att vi undviker köer, att stå och vänta utvecklar ingen. Vi bör sträva mot att vara en ledare på 6 barn. Det ska vara hög aktivitet och många bollkontakter. Ha korta pauser mellan övningarna för att upprätthålla barnens koncentration. Glöm inte vattenpauser när det är varmt.

I denna nivå är det också viktigt att spelarna får utrymme för deras egen fantasi, genom att bl.a. använda frågeteknik. De kan också få önska övningar som de vill göra.

Riktlinjer för föräldrar

Vid denna nivå så ökar också föräldrarnas deltagande och engagemang i föreningen. (1 barn=1 föräldraengagemang) Som förälder förväntas du hjälpa till i föreningens aktiviteter, köra barnen till bortamatcher samt på andra sätt bidra till föreningens verksamhet. Detta är också viktigt för att lära barnen att vi alla tar ett ansvar.

Som förälder stöttar och hejar du på alla barnen. Man står inte och instruerar att ett barn skall göra si eller så på planen. Låt barnen spela och inte du. Allt som görs ute på planen bestäms och förmedlas av tränarna. Respektera ledarens beslut. Fråga ditt barn om träningen varit kul och spännande, fråga ALDRIG efter resultatet. Respektera träningstiderna. Kom i god tid så att barnen får tid att anpassa sig. Skapa god stämning vid träningen. Visa engagemang för ditt barns intresse. Ditt barns träning är inte en timmes surfande på din mobil.

Kom ihåg att du också representerar Hörby FF.

Tänk på att inte fotografera och lägga ut bilder där andra barn än ditt eget är med.