

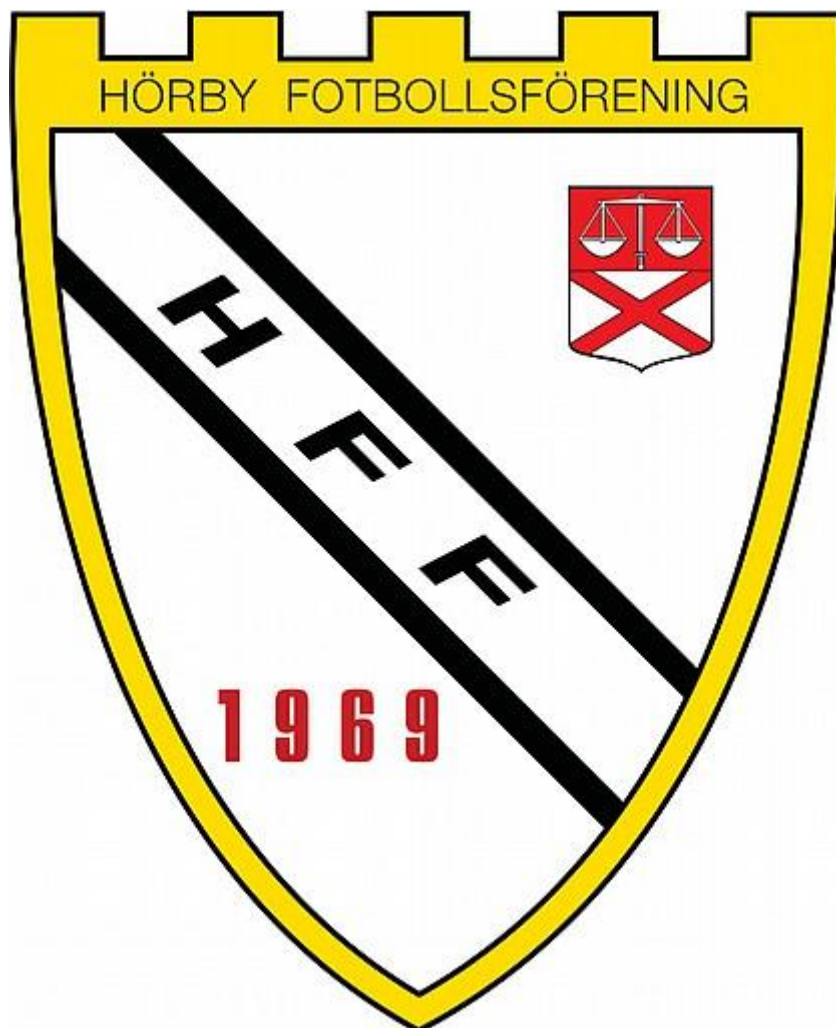
# Spelarutbildningsplan

## Hörby FF

*Riktlinjer Nivå 2*

*Flickor och pojkar 10-12 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.

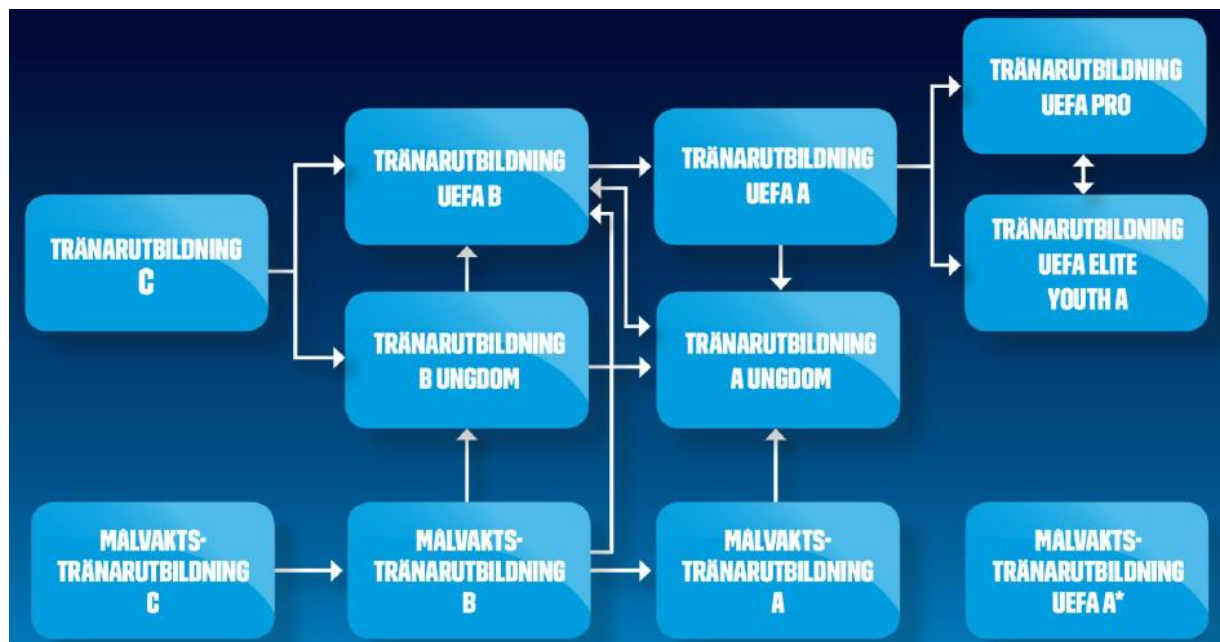
Det är ungdomsgruppens uppgift att säkerställa att ungdomsledarna fortbildas utifrån spelarutvecklingsplanen.

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 2

Detta avsnitt innehåller riktlinjer för hur vi tränar barnen i nivå 2 (barn 10-12 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.

Denna nivå är viktig för att utveckla färdigheter och metoder i fotboll. Perioden består av en relativt lugn tillväxt där barnen utvecklar och förfinar de fysiska grundkvaliteterna som rörlighet, koordination, snabbhet och styrka. Se avsnittet *Fysik* längre ner. Det sker en samordning och av kvaliteterna och i slutet av perioden blir även uthållighet en del av utvecklingen och kvaliteterna. I den här nivån utvecklas och förbättras också förmågan och förståelsen för att samarbeta med andra spelare.

Under den här perioden börjar barnen tycka om att öva på färdigheter och utmana sig själva. Det är fortfarande viktigt med allsidig träning och att barnen deltar i andra idrotter. Leken är fortfarande den viktigaste metoden för att uppfylla barnens behov och för att träningen ska upplevas som rolig och utvecklande.

## Träningsupplägg

Träningsarna och övningarna går nu mer över till att fokusera på laget och spelarna skall lösa olika situationer tillsammans med medspelarna. Passningsspelet blir en allt större och viktigare del i anfallsspelet. Spelarna är fortfarande långt ifrån färdigutvecklade och därför bör varje spelare fortfarande få träna så många bolltouch som möjligt. Bollkontroll är viktigare än ett snabbt passningsspel med få tillslag. Med bollkontroll menas både mottagning och tillslag, samt förflyttning med bollen.

Träningen bör därför fokusera på bl.a. följande delar:

- Passningsspel
- Bollkontroll
- Avslut

Spelförståelsen utvecklas i denna nivå mer och vi kan nu börja prata fler fotbollstermer med spelarna samt utgångspositioner, men fortfarande ska fokus ligga på grundtermerna försvar- och anfallsspel.

I försvarsspelet börjar vi fokusera på återerövring av bollen samt att komma på rätt sida i försvarsspelet.

I äldre åldrar (12 år) tar passningsspelet över än mer och appliceras tillsammans med grundförutsättningarna i anfallsspelet. Vi tränar också mer och mer på orientering på planen för att vara mer förberedda i de olika situationerna innan spelarna får en passning. Här vill vi att spelarna vrider på huvudet för att veta vad som finns runt dem, samt att vara förberedda på nästa moment, veta vad de ska göra är de får passningen.

## Match

Träning bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär. 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 samt vilka lediga ytor som finns.

#### *Omställning*

- Spelarna reagerar och ställer om mellan försvars- och anfallsspel.

#### *Spelbarhet*

- Söker upp lediga ytor och öppnar en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

#### *Rättvänd*

- Strävar alltid efter att vara rättvänd.

#### *Ta emot bollen*

- Spelarna är medvetna om vad de vill göra med bollen innan de får den. De gör en kontrollerad bollmottagning.

#### *Passa*

- Spelarna passar bollen längs marken framåt till en spelbar medspelare. Även målvakten rullar/passar ut bollen längs marken.

#### *Driva*

- Spelarna driver bollen framåt vid en fri yta.

### *1-mot-1-situationer*

- Spelarna strävar efter att vara beslutsamma i 1-mot-1-situationer. Utmanar, fintar och dribblar förbi en motståndare. I försvarsspelet ska spelaren snabbt komma på rätt sida i försvarsspelet och pressa eller täcka. Ta tillbaka bollen om de kan.

### *Avsluta*

- Skjuta när det finns möjlighet. Använda båda fötterna.

### **Fysik**

- Uthållighet
  - o ska i första hand tränas i spelövningar med boll och i undantagsfall samt i kortare delar av träningen utan boll
- Knäkontroll
- Snabbhet
  - o Stegringsfrekvens
- Koordination

## **Specialträning**

Utöver ordinarie träning så erbjuds spelare extra-/specialträning för att bl.a. kunna stimulera barnens färdigheter i olika nivåer, men även för att vi ska kunna nå ovan färdigheter. Dessa träningar kan komma att förekomma utanför ordinarie träningstid och genomförs tillsammans med barn och ungdomar i olika åldrar från övriga lag i föreningen. Följande extraträning erbjuds i nivå 2.

- Målvaktsträning, fr.o.m. det året man fyller 10 år
- Löpträning, fr.o.m. det året man fyller 11 år
- Skotträning, fr.o.m. det året man fyller 12 år

## **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. Vi bör sträva mot att vara en ledare på 6 barn.

När spelarna i denna nivå utvecklar sin förmåga att uppfatta vad som händer omkring dem innebär att risken för att bli irriterade på medspelare, domare och motståndare ökar. Ledarna bör lägga stor vikt vid spelarnas beteenden och uppträdande genom att berömma goda beteenden och stävja irritationen gentemot andra.

I denna nivå fokuserar även Hörby FF på spelarnas uppträdande genom att ha olika utbildningar för att ge spelarna så bra verktyg som möjligt att öka förståelsen för andra individer. Detta görs genom:

- Domarutbildning för samtliga spelare i åldern 12 år
- Utbildningar och föreläsningar i samarbete med Locker Room Talk
- Utbildningar och föreläsningar i samarbete med organisationen Friends

## Riktlinjer för föräldrar

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. 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.**