

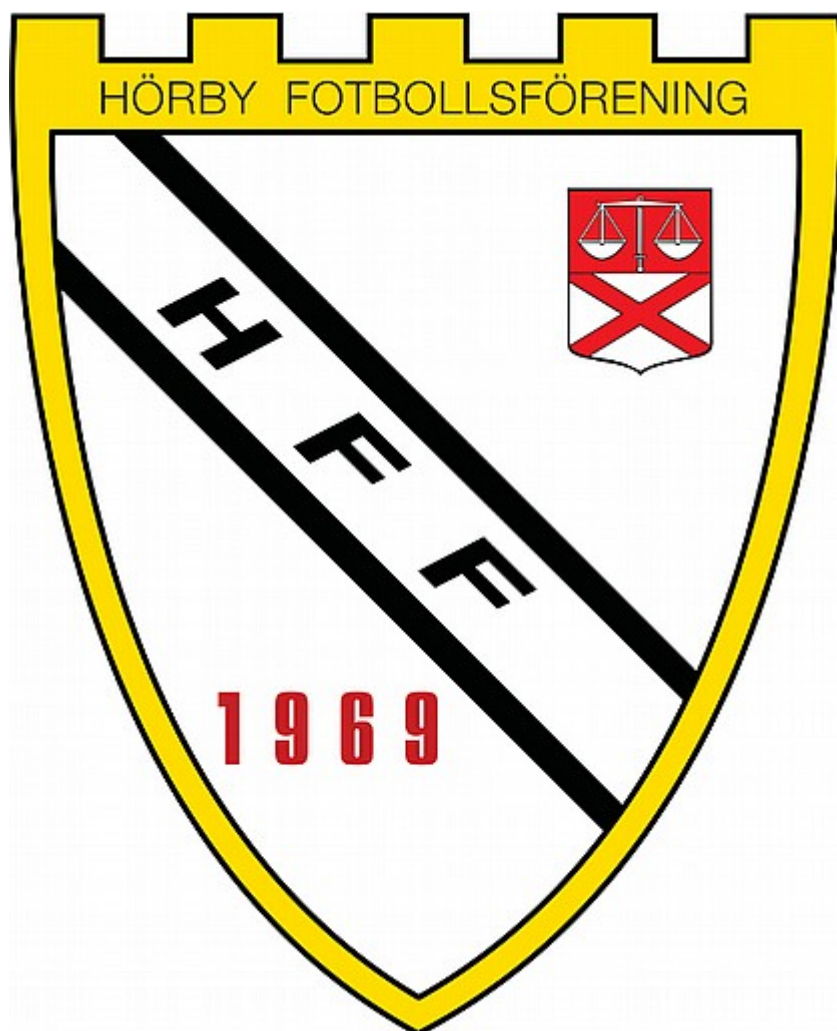
Spelarutbildningsplan

Hörby FF

Riktlinjer Bollskolan

Version 1.0

2020



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* (FSELL) 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. FSELL, 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.

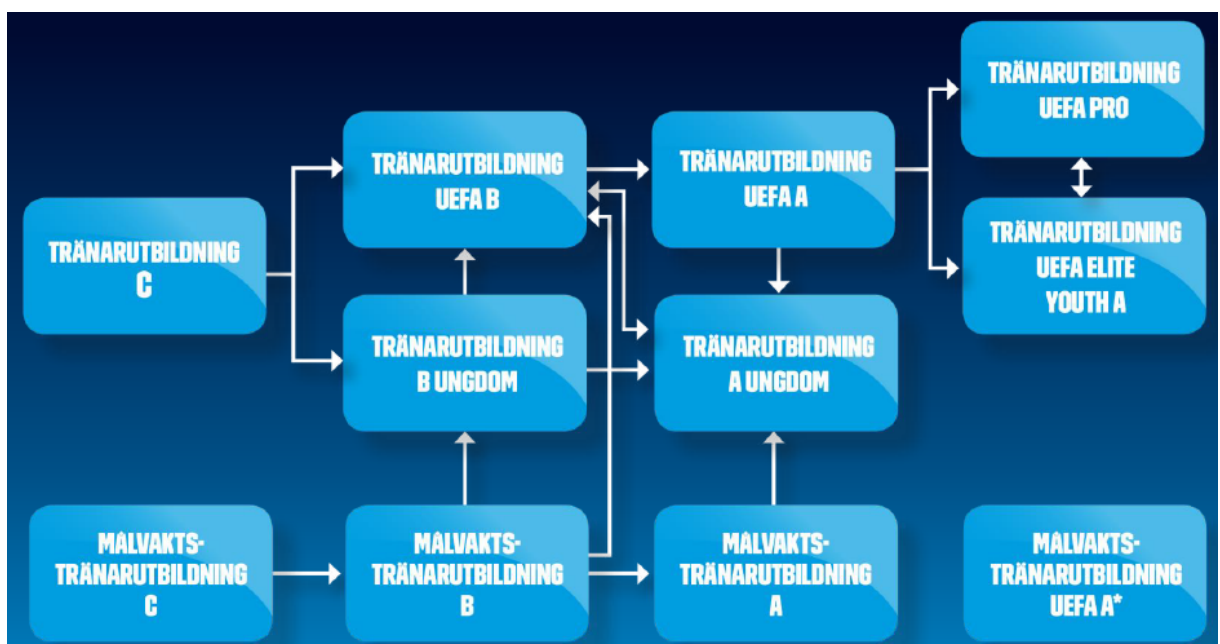
Det är ungdomsgruppens uppgift att säkerställa att ungdomsledarna fortbildas utifrån spelarutvecklingsplanen.

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, Instruktionsinlärning och Modellinlärning.

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 Bollskolan

Detta avsnitt innehåller riktlinjer för hur man börjar träna barnen i bollskolan 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.

Fokus i bollskolan ska ligga på lek med bollen. Meningen är att barnen ska vänja sig vid att ha roligt med bollen och umgås med andra barn. Målet är att barnen haft så kul på träning att de längtar till nästa träning.

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget **anfallsspel** och när motståndarna har bollen spelar laget **försvårsspel**. Målet med anfallsspelet är att vinna **spelytor i djupled** och att göra mål. Omvänt är målet med försvårsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls och försvårsspel kallas **omställning** och är karaktäristiskt för spelet. Det är viktigt att vi använder de faktiska termerna.

En träning bör bestå av en uppvärmning i enklare utformning med ett lekfullt moment med boll och följas av en längre **färdighetsövning**. Träningarna bör bestå till största del av lek och **spelövningar** i form av smålagsspel, 3-mot-3 eller 2-mot-2, men även spel 1- mot-1 är mycket viktigt och utvecklande. Låt gärna 30-50% av träningen vara spelövningar. Träningen är enbart inriktad mot anfallsspel och att vinna tillbaka bollen när motståndarna har den (försvarsspel). Teknik som tränas är i första hand bollkontroll, passning- samt mottagningsteknik men även avslut. 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. Ett extra avslut kan vara att man springer ett ärevarv ut mot föräldrarna under föräldrarnas jubel och hejarop.

Spelarnas färdigheter

Stort fokus i den här åldern är individuellt spel. Spelarnas färdigheter ska vara att kunna driva bollen, vända med bollen och skjuta i anfallsspelet samt komma på rätt försvarssida när vi försvarar och pressa bollhållaren.

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. I första hand bollkontroll inklusive drivning och i andra hand genom att passa bollen till en medspelare.

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. Kör namnlekar i början och regelbundet när det kommer nya barn - 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. Antalet bollkontakter bör uppgå till ca 400 st i färdighetsövningarna. För att möjliggöra detta krävs att alla spelare har varsin boll. Ha korta pauser mellan övningarna för att upprätthålla barnens koncentration. Glöm inte vattenpauser när det är varmt.

Riktlinjer för föräldrar

Som förälder stöttar och hejar du på alla barnen. Man står inte och instruerar att ett barn skall göra så 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.

Exempel på träning

Nedan är exempel på hur en träning kan se ut. Övningsbank finns att hitta på hemsidan.

5-10 minuter Uppvärmning/lek

Här kan man fokusera på koordinationsövning, exempel xxx, eller lek, gärna med boll. Syftet med uppvärmningen är att spelarna ska få bättre bollkontroll.

Stoppboll

Syfte: Att hela tiden ha bollen vid fötterna och stanna den på signal, att träna bollkontroll.

Organisation: En kvadratisk yta, t.ex. 30 x 30 meter (beroende på antal spelare, men inte för stor och inte för liten), 1 boll/spelare.

Anvisningar: Driv/dribbla bollen runt i kvadraten. Vid signal, stanna bollen med foten genom att sätta sulan uppe på bollen.

Instruktioner: Driv bollen nära fötterna. Titta upp så att ni inte krockar med varandra.

Nivåökning. Ställ högre krav på spelarna genom att använda båda fötterna. Öka tempot genom att jogga med bollen.

20 minuter Färdighetsövning 1-2 st

Stafett med koner

Syfte: Att driva bollen, ha bollkontroll.

Organisation: 4-5 koner, 1 större kon, 3-4 spelare/kö, 1 boll/spelare

Anvisningar: Dribbla bollen mellan konerna, runda den större konen och gör samma sak på vägen tillbaka.

Instruktioner: Driv bollen nära fötterna mellan konerna.

Nivåökning: Driva bollen med båda fötterna, jogga mellan konerna, 1 boll/led så att man passar bollen till sin kompis.

Övning 2

Syfte: Att med kontroll driva bollen framåt och skjuta.

Organisation: Mål utan målvakt. Koner som anvisar var övningen börjar och koner där skott skall komma ifrån. Avstånd från skott till mål ca 2-4 meter.

Anvisning: Spelaren driver bollen framåt mot mål och skjuter på mål.

Instruktion: Att få flyt i momentet. Att komma till skott utan att stanna upp och ta sats innan man skjuter.

Nivåökning: Driva bollen med båda fötterna, jogga mellan konerna.

20 minuter smålagsspel

Dela in lag med max 3 spelare/lag. Planyta 10 x 15 m, koner som mål. Alla spelar samtidigt, inga avbytare.

5-10 minuter Avslutningslek

Fotbollskoordination

Syfte: Att avsluta med en rolig lek samtidigt som man tränar koordination.

Organisation: En kvadratisk yta, t.ex. 30 x 30 meter (anpassa efter antal spelare), 1 boll/spelare.

Anvisningar: Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar – händerna, huvudet, knäna och fötterna.

Instruktion: Förflytta bollen med olika kroppsdelar.

Nivåökning: Förflytta bollen i luften.

Varje träning avslutas med en avslutningssamling där barnen får berätta om sin upplevelse av dagens träning. Ett extra avslut kan vara att man springer ett ärevarv ut mot föräldrarna under föräldrarnas jubel och hejarop.

