



# Spelarutbildningsplan

*Utbildningsplan för fotbollsverksamheten*

*i Adolfsbergs IK*

# Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	2
Inledning .....	4
Spelarutbildningsplan .....	5
Fotbollens Spela Lek och Lär .....	5
Mål för fotbollsverksamheten .....	6
Upstart av lag .....	7
Ledare (se ledarpolicy för mer utförlig information).....	7
Grundläggande principer för matcher .....	8
Kommunikation och samarbete .....	8
Stöd i träningsplanering .....	9
Planering av träningspass .....	9
Riktlinjer utifrån nivå och åldersspann.....	11
Nivåer och åldersspann.....	11
Spelformer .....	11
Träningar och cuper .....	11
Tränarutbildning .....	12
Utbildning för vårdnadshavare.....	12
En aktiv start - Boll & Lek (0-6 år) .....	13
Barnfotboll - Nivå 1 & 2 .....	14
Adolfsbergs IK:s syn på matcher för ålderskategorin 6-12 år: .....	14
Nivå 1: Fotbollsglädje 6-9 år .....	15
Träning och matchspel 6-9 år.....	16
Nivå 2: Lära att träna 9-12 år.....	17
Träning och matchspel för 9-12 år .....	18
Ungdomsfotboll - Nivå 3 & 4.....	19
Nivå 3. Träna för att lära 13-15 år .....	20
Träning och matchspel 13-15 år .....	21
Nivå 4: Träna för att prestera 16-19 år .....	22
Mål 16-19 år: .....	22
Träning och matchspel för 16-19-åringar .....	23
Seniorfotboll.....	24

Träna för att nå din topp 19 år + .....	24
Nivåanpassning och rotationsträning .....	25
Olika begrepp och definitioner.....	25
Toppning.....	26
Nivågruppering/nivåindelning .....	27
Nivåanpassning .....	27
Individanpassning .....	29
Handlingsplan .....	31
Ansvar .....	31

# Inledning

Spelarutbildningsplanen syftar till att ge stöd i upplägg och planering för våra ledare.

Genom tydliga riktlinjer, skapar vi en sammanhållen och inkluderande miljö där alla arbetar mot samma mål. Detta bidrar både till en god sportslig utveckling för spelarna, och en stark föreningskultur där passion, engagemang, samarbete och glädje står i centrum.

*“Så många som möjligt, så länge som möjligt.”*

# Spelarutbildningsplan

Adolfsbergs IK utgår från Svenska fotbollsförbundets riktlinjer samt Fotbollens Spela Lek och Lär (FSSL).

## Fotbollens Spela Lek och Lär

Fotbollens spela, lek och lär (FSSL) beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll och de värderingar som all fotboll ska stå för.

Barnfotboll definieras som all fotboll till och med 12 år och ungdomsfotboll som all fotboll mellan 13 och 19 år.

Syftet med FSSL är att alla fotbollsöreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet – en tanke som utgår från fem riktlinjer:

- Fotboll för alla
- Barn och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, lärande och ansträngning
- Hållbart idrottande
- Fair Play

Se mer: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fssl/>

## Mål för fotbollsverksamheten

- Erbjud så många barn som möjligt möjligheten att spela fotboll inom klubben, baserat på de förutsättningar som finns gällande träningsytor och organisation.
- Ge spelarna en kvalitativ och välplanerad fotbollsutbildning i linje med klubbens spelarutbildningsplan.
- Bygga en stark klubbkänsla där både spelare och ledare är stolta över att representera Adolfsbergs IK och agerar som goda representanter på och utanför planen.
- Uppmuntra spelare att delta i andra idrotter, för att främja ett intresse för idrott och hälsa samt erbjuda allsidig träning.
- Lära spelarna att fungera i grupp, respektera regler och uppskatta varandras olikheter.
- Spelarnas individuella utveckling prioriteras framför kortsiktiga lagresultat.
- Det ska finnas en strävan efter att skapa trygghet hos spelarna, så att de kan uttrycka sig på planen, vågar misslyckas och försöka igen. Målet är att skapa en miljö som stärker självförtroendet och stimulerar lärande.
- Ge ledarna möjlighet till viss nivåanpassning under tekniska moment i träning där det bedöms att spelarna får en bättre utveckling om de är indelade med spelare på samma nivå samtidigt som det underlättar att spelare kan utvecklas tryggt på den nivån de är i.
- Spelarna erbjuds möjlighet att delta i olika utbildningar, som till exempel en grundläggande domarkurs.
- Ett etablerat samarbete mellan åldersgrupperna ska finnas, där ledarna håller kontinuerlig kontakt med närliggande åldersgrupper om spelare eller andra behov som lagen har där man kan hjälpas åt. Rotationsträning erbjuds som en extra utmaning för spelarnas utveckling, där de ges möjlighet att träna med ett år äldre eller yngre lag, beroende på var de befinner sig i sin utveckling.

## Uppstart av lag

Här följer rekommendationer avseende uppstartande av nytt lag, antal ledare och hur indelning av lag bör ske:

- Uppstartande av nytt lag bör ske i maj under vårterminen då barnen börjar förskoleklass. Inbjudan skickas till föräldrar vars barn går på Adolfsbergskolan, Brunnskolan och andra i närområdet. Ledare till det nya laget rekryteras från föräldragruppen och särskild kontaktperson utses från föreningen för att ge stöd i olika frågor.
- Lagindelningen bör vara i rena åldersgrupper.
- Rekommendationen är att lagen redan från början är renodlade flick- respektive pojklag. Vid brist i antal kan barnen få vara med barnen födda ett år innan till dess att gruppen blivit tillräckligt stor.
- Varje lag/träningsgrupp bör ha minst 2 st ledare varav en är huvudledare. För lag med många spelare bör antalet ledare per lag följa SvFF rekommendation per respektive spelform.
- Föräldrar bör rekryteras som resurs för att hjälpa till med olika uppgifter som t.ex. lagledare, skjutsar m.m.
- Ledarna har både frihet och ansvar att forma sitt lags verksamhet efter lagets förutsättningar och egna idéer, men ALLTID i samförstånd med föreningens riktlinjer enligt denna utvecklingsplan.
- Kommunikationen mellan åldersgrupperna skall vara så god att äldre lag med problem att mönstra fullt lag till matcher ska kunna låna spelare från yngre årskullar. Kontakt avseende lån av spelare ska alltid ske ledare emellan och kontakt tas först med närmaste årskull.

## Ledare (se ledarpolicy för mer utförlig information)

- Ledarna ska arbeta enligt föreningens spelarutbildningsplan.
- Alla ledare ska vara införstådda med föreningens ledarpolicy.
- Ledarna förväntas delta i rekommenderade utbildningar och föreningens ledarforum

## Grundläggande principer för matcher

### *Lärandefokus:*

Matcher ses som en möjlighet till utbildning och utveckling, där träningen utgör grundstenen i lärandet. Vi strävar efter att varje match ska bidra till spelarnas långsiktiga utveckling, både individuellt och som lag.

### *Deltagande:*

Alla spelare ska ges möjlighet att delta i matcher, oavsett deras erfarenheter eller skicklighetsnivå.

### *Spelglädje och utveckling:*

Fokus ligger på spelglädje och utveckling snarare än resultat. Alla spelare som finns med på laguppställningen ska få spela i matchen.

## Kommunikation och samarbete

### *Föräldramöten:*

Ledarna bör regelbundet kalla till föräldramöten för att diskutera lagets utveckling, värderingar och riktlinjer. Detta främjar öppen kommunikation och delaktighet från föräldrarnas sida. Säkerställ att alla ledare, spelare och föräldrar är informerade om riktlinjer och regler för matcher, cuper och träningsläger.

### *Ledargrupp:*

Varje lag ska ha en ledargrupp som består av tränare och lagledare. Denna grupp ansvarar för både den sportsliga delen (träning och match) samt den administrativa delen (kommunikation, planering och ekonomi).

### *Samarbete mellan lag:*

Vi uppmuntrar samarbete mellan olika lag inom föreningen samt med andra föreningar för att främja en positiv idrottskultur och ge fler spelare möjlighet till utveckling. Det ska finnas ett etablerat samarbete mellan åldersgrupperna där ledarna håller kontinuerligt kontakt med närliggande årskullar.

### *Rotationsträning:*

Detta erbjuds som en extra utmaning för spelarnas utveckling, där de ges möjlighet att träna med ett år äldre lag eller ett år yngre lag. Det är tränarna som planerar för detta.



## Stöd i träningsplanering

### *Säsongspanering*

Den ansvariga ledaren för laget svarar för att en årlig säsongspanering görs. Spelarna har rätt att delta i och påverka verksamheten och beroende på spelarnas ålder kan de involveras olika mycket i utformandet av säsongspaneringen.

Planeringen bör dokumenteras och vara information till både spelare och deras föräldrar samt för föreningens kansli. Dokumentationen ger en bra överblick över verksamheten och kan vara till nytta som kunskapsförmedlare mellan åldersgrupperna.

- I säsongspaneringen som presenteras bör såväl träningar, serier, ev. cuper och träningsläger ingå.
- Ledarna ska utifrån säsongspaneringen sedan planera upp de enskilda träningarnas detaljinnehåll.
- Säsongen bör sedan i slutskedet utvärderas och dokumenteras för att vidare kunna diskuteras vid föreningens ledarträff.
- Det rekommenderas att ledarna kallar till både spelarmöte och möte för vårdnadshavare för att dela och ta in information från spelare och deras vårdnadshavare.

## Planering av träningspass

Som ledare är det viktigt att vara förberedd inför träningarna och ha dess innehåll planerat.

### *Tränare ska vid planeringen av träningspasset beakta följande:*

- Syftet med övningen.
- Valet av övning.
- Ordningsföljd av övningar.
- Ej ha för många övningar.
- Antal spelare.
- Material (bollar m.m.).
- Planen och målens utnyttjande.
- Minimering av väntetider.
- Gärna ha ett ”tema” för träningspasset.

### *Viktigt att tänka på:*

- Som ledare kommer du alltid ombytt till träningen.
- Ledaren bör vara den som är först på plats på träningen och alltid den som går sist därifrån.

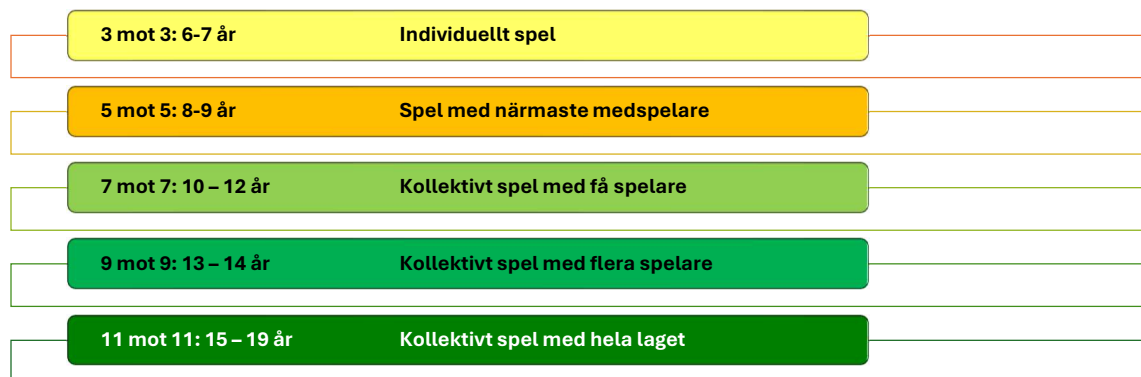
- Instruera mycket under övningarna både muntligt och genom att visa övningen.
- Slösa med beröm.
- Ha en viss disciplin, komma i tid, meddela frånvaro m.m.
- Gemensam samling bör alltid avsluta träningspasset.

## Riktlinjer utifrån nivå och åldersspann

### Nivåer och åldersspann



### Spelformer



### Träningar och cuper

Rekommendation	6-7	8-9	10-12	13-14	15-19	19+
<b>Antal träningar</b>						
Utomhussäsong	1	1-2	2-3	2-4	3-5	3-4
Inomhussäsong	1	1	1-2	2	2-3	
<b>Träningens längd</b>	60	60-90	60-75	60-90	60-90	60-90
<b>Matcher/cuper</b>	Poolspel	Poolspel/cuper	Poolspel/ cuper	Lokalt seriespel	Regionalt och lokalt seriespel	Regionalt och lokalt seriespel

## Tränarutbildning

Vi följer Örebro Läns Fotbollsförbunds och SvFF riktlinjer för ledarutbildning. Minst en av ledarna ska ha gått SvFF tränarutbildning för aktuell nivå, samt vara aktiva i föreningens ledarforum. Samtliga aktiva tränare erbjuds att gå utbildning för befintlig eller nästkommande nivå.

För information om aktuella tränarutbildningar se:

[Om tränarutbildningen - Örebro Län](#)

## Utbildning för vårdnadshavare

Fotbollens spela, lek och lär.

## En aktiv start - Boll & Lek (0-6 år)

Föreningen erbjuder Boll & Lek för 5 åringar och eventuellt inkluderas även yngre. Fokus är att första mötet med fotbollen ska vara positivt, lek- och lustfyllt. Grundläggande naturliga rörelser sker genom lek och målet är att barnen ska se det som kul, spännande och utmanande.

## Barnfotboll - Nivå 1 & 2

Fotboll introduceras lekfullt med barnen och de första tre åren domineras av uppbyggande av allsidig grundmotorik, rörelseträning och grundläggande fotbollsteknik.

Verksamheten ska ge extra mycket utrymme för lekmoment och den sociala träningen att fungera i grupp, ta hänsyn, lära sig att ta emot instruktioner m.m.

Vid 10 års ålder börjar de flesta barn att "förstå" fotboll. Känslan om hur man ska röra sig på planen för att gynna lagets spel dyker upp. Tyngdpunkten i träningen ska ligga på den personliga tekniken och kvaliteten höjs på övningarna.

För 7-10-åringar redovisas inga resultat vilket det däremot gör för 11- och 12-åringar. Resultatet får dock aldrig ta överhand utan glädjen att få delta och att utvecklas skall vara vägledande.

Det är viktigt att ledarna anmäler så många lag som krävs så att alla barn ges möjlighet att spela.

Eventuella träningsmatcher ordnas av ledarna genom kontakt med andra föreningar. Inga resultat får redovisas för 7-10-åringar.

### Adolfsbergs IK:s syn på matcher för ålderskategorin 6-12 år:

- Vi låter spelarna delta på matcher i relation till träningsmängd.
- Alla spelare som finns med på laguppställningen ska spela matchen.
- Vi toppar aldrig laget under några omständigheter i syfte att nå vissa resultat.
- Vi låter spelarna få prova på olika platser i laget.
- Vi låter alla få möjlighet att vara lagkapten.
- Vi låter alla spelare få turas om att starta matcher.

De lag som vill kan anmäla sig till cuper som arrangeras inom distriktet eller i närområdet. Ta gärna kontakt med övriga lag i föreningen för eventuellt samarbete/samordning av lag etc.

## Nivå 1: Fotbollsglädje 6-9 år

Under de första tre åren introduceras fotbollen på ett lekfullt sätt där fokus ligger på att utveckla allsidig grundmotorik, rörelseträning och grundläggande fotbollsteknik. Verksamheten prioriterar lekmoment så att barnen har roligt och trivs medan de lär sig spela fotboll. Den sociala aspekten är också central, där spelarna ska känna sig trygga i gruppen och lära sig att ta emot instruktioner.

Individens välmående står i fokus, och barnen ska stöttas och uppmuntras utan att jämföras med de mest utvecklade spelarna. Det finns inga fasta positioner under dessa år; i stället får spelarna prova på olika roller i laget utifrån sina önskemål och färdigheter. Ingen spelare ska känna sig tvungen att spela på en position där de inte trivs, och en trygg miljö utan rädsla för att misslyckas ska upprätthållas.

## Träning och matchspel 6-9 år

### *Lagsammansättning:*

Ett lag i 3 mot 3 rekommenderas att bestå av 6 spelare, medan ett lag i 5 mot 5 bör ha 10 spelare. Detta säkerställer tillräcklig speltid och en god utvecklingsmiljö för varje spelare.

### *Positioner:*

Spelarna ska ges möjligheter att prova olika positioner under matcher för att bredda sin förståelse och färdigheter. Laget toppas aldrig under några omständigheter för att vinna matcher.

### *Cuper:*

Inga cuper eller läger anordnas för barn under 7 års ålder. I stället kan internmatcher, träningsmatcher med flera lag och poolspel organiseras för att ge unga spelare en positiv och trygg introduktion till tävlingsmomentet.

	<b>6-7-år</b>	<b>8-9år</b>
<b>Träning</b>	Träning 1 gång per vecka utomhus mellan maj och september. Träning inomhus mellan november och mars.	Träning 2 gånger per vecka utomhus.
<b>Matcher</b>	Deltar i poolspel från 7 års ålder, arrangerat av Örebro läns fotbollsförbund. Spelar 3 mot 3 vid 4 tillfällen under utomhussäsongen.	Deltar i 4-5 poolspel per år i spelformen 5 mot 5. Uppmuntras att arrangera eller bli inbjudna till träningsmatcher.
<b>Cuper</b>	Uppmuntras att arrangera egna sammandragningar	Rekommenderas att delta i 2-4 cuper totalt under året.



## Nivå 2: Lära att träna 9-12 år

Aktiva tränarna i laget ska ha gått SvFF D. Minst en ledarna ska ha minst ha tränarutbildning UEFA C samt vara aktiva i föreningens ledarforum.

Leken med bollen är fortfarande en central del av träningen, men det är också viktigt att spelarna upplever en sportslig utveckling. Under dessa år ökar intresset för fotbollen. Träningarna ökar till 2-3 gånger per vecka och varar mellan 60 och 90 minuter. Målet är att skapa glädje och ett starkt intresse för att spela fotboll ofta.

Fokus bör fortsatt ligga på grundläggande färdigheter som passningar, mottagningar, skott och finter. Samtidigt blir teknik och spelförståelse allt viktigare inslag i träningarna. För 11-12-åringar kan nivåanpassning tillämpas på träningarna för att anpassa övningarna efter varje individs kunskap och utvecklingsnivå. Det är viktigt att betona att nivåanpassningen inte innebär en fast indelning i träningsgrupper, utan att det i stället handlar om flexibilitet. Anpassningar sker tillfälligt och baseras på den aktuella situationen för att höja kvaliteten på träningarna för alla. Se mer under rubriken "Nivåanpassning".

Syftet är att ge alla spelare möjlighet att känna sig bekväma och trygga, vilket främjar deras utveckling i sin egen takt. Det är viktigt att ta hänsyn till spelarnas välmående och självförtroende, så att alla kan ha roligt och njuta av att spela fotboll.

## Träning och matchspel för 9-12 år

### *Lagsammansättning:*

Vid 5 mot 5-spel rekommenderas max 10 spelare. Vid 7 mot 7-spel rekommenderas också max 10 spelare.

### *Positioner:*

Spelarna ska ges möjligheter att prova olika positioner under matcher för att bredda sin förståelse och färdigheter.

### *Ledarskap:*

Alla spelare får chansen att vara lagkapten och att starta matcher, för att stärka deras självförtroende och känsla av ansvar.

### *Cuper och samarbeten*

Lag kan anmäla sig till cuper inom distriktet eller närområdet. Samarbete med andra föreningar uppmuntras.

	<b>9-år</b>	<b>10-12-år</b>
<b>Träning</b>	2 gånger per vecka.	3 gånger per vecka.
<b>Matcher</b>	Deltar i poolspel 4-5 gånger per år i spelformen 5 mot 5.	Deltar i seriespel utan tabell i spelformen 7 mot 7.
<b>Cuper</b>	Uppmuntras att arrangera eller bjuda in lag till träningsmatcher och delta i Örebrocupen samt 2-4 cuper totalt under året.	Rekommenderas att delta i 4-6 cuper per år, inklusive Örebrocupen.

## Ungdomsfotboll - Nivå 3 & 4

Vid 13 års ålder börjar man spela 11-fotboll. Det är viktigt att spelarna får uppleva en rolig och meningsfull träning som sker på lämplig nivå för att stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande.

Spelarnas individuella utveckling sätts i fokus före kortsiktiga lagresultat. Det ska finnas en strävan efter att skapa trygghet hos spelarna så att de vågar att misslyckas och vågar att försöka. Först då kan de lyckas!

Matchsituationen ska alltid upplevas positiv och ge inlärningsmöjligheter.

Det egna distriktets fotbollsförbund inbjuder till seriespel. Eventuella träningsmatcher ordnas av ledarna genom kontakt med andra föreningar.

Detta är Adolfsbergs IK:s syn på matcher för ålderskategorin 13-16 år:

- Vi låter spelarna delta på matcher i relation till träningsmängd.
- Alla spelare som finns med på laguppställningen ska spela matchen.

De lag som vill kan anmäla sig till cuper som bör spridas över hela året.

Ta gärna kontakt med övriga lag i föreningen för eventuellt samarbete/samordning av lag etc.

Distriktsmästerskap arrangeras av distriktsförbundet för 15-16-åringar där föreningen ställer upp med det bästa laget

För att belysa att det finns fler viktiga roller i en förening än spelarens så inbjuds de som är intresserade till olika utbildningar:

- Grundläggande ledarkurs, *Avspark*.
- Grundläggande domarkurs.

De spelare som genomgår dessa utbildningar erbjuds sedan att:

- Döma 5- och 7-fotboll.
- Vara hjälpledare för våra yngre spelare.

### Nivå 3. Träna för att lära 13-15 år

På denna nivå handlar träningen om att utveckla de färdigheter som krävs för att bli en komplett fotbollsspelare. Spelarna fördjupar sina tekniska kunskaper och förbättrar sin spelförståelse, vilket innebär att bastekniken förfinas och att de lär sig vara lugna med bollen samtidigt som de kan fatta snabba och korrekta beslut i högt tempo.

Från den aktiva starten och vidare på nivå 3 byggs en solid grund som är avgörande för en fortsatt framgångsrik utveckling. Fokus på högkvalitativa träningsmetoder där träningarna är välplanerade med mål att utveckla spelarnas färdigheter både offensivt och defensivt, med eller utan boll. Lagen ska få tillgång till bra förutsättningar efter föreningens resurser för att erbjuda lagen en bra träningsmiljö. Samtidigt ska fotbollen alltid vara en källa till glädje, där spelarna får uppleva spelglädje och utveckla en passion för spelet.

I denna fas börjar vissa ungdomar vara redo för att ta större steg i sin utveckling och inom sporten, vilket också innebär en ökad träningsmängd med fokus på att utveckla specifika tekniska, taktiska, psykologiska och fysiska färdigheter som är centrala för deras framtid inom fotbollen.

## Träning och matchspel 13-15 år

### *Lagsammansättning:*

Vid 9 mot 9-spel rekommenderas max 12-13 spelare. Vid 11 mot 11-spel rekommenderas max 14-18 spelare

### *Positioner:*

Spelarna ska ges möjligheter att prova olika positioner under matcher för att bredda sin förståelse och färdigheter.

### *Ledarskap:*

Alla spelare får chansen att vara lagkapten och att starta matcher, för att stärka deras självförtroende och känsla av ansvar.

### *Cuper*

Lag kan anmäla sig till cuper inom distriktet eller runt om landet.

	<b>13-14 år</b>	<b>15 år</b>
<b>Träning</b>	3-4 gånger per vecka, beroende på matchschema och träningsyta.	3-4 gånger per vecka, beroende på matchschema och träningsyta.
<b>Matcher</b>	Deltar i lokala serier i spelformen 9 mot 9.	Deltar i regionalt och lokalt seriespel i spelformen 11 mot 11.
<b>Cuper</b>	Förutom deltagande i Örebro Cupen, kan laget anmäla sig till andra cuper som sprids ut över året.	Förutom deltagande i Örebro Cupen, kan laget anmäla sig till andra cuper som sprids ut över året.

Minst en av ledarna ska ha gått SvFF tränarutbildning för aktuell nivå, samt vara aktiva i föreningens ledarforum.

## Nivå 4: Träna för att prestera 16-19 år

### Mål 16-19 år:

- Utbilda spelare att lyckas ta sig upp till representationslagen
- Det ska finnas ett etablerat samarbete mellan U15-19. Ledarna håller kontinuerligt kontakt.
- Att fokusera på spelarnas utveckling, välmående och ambition.
- Ledarna fokuserar på relationsbyggande tränarskap vilket innebär att ledare inte är bara tränare utan förebilder, mentorer till spelarna och finns där så att spelarna vågar vända sig till ledarna om de behöver hjälp
- Externa tränare från U15-19 är ett föreningsmål, där ledarna besitter minst SvFF:s tränarutbildning UEFA B. Ett annat mål är att huvudansvarig inte har barn som är spelare i laget.

På nivå 4 introduceras en mentalitet där träning sker med målet att prestera, i syfte att förbereda spelarna för seniorspel. Fokus ligger på att utveckla de psykologiska, taktiska, fysiska och tekniska färdigheterna som är avgörande för att nå framgång på sikt. Denna nivå är en förberedelsefas där vi arbetar för att ge våra egenfostrade spelare möjligheten att en dag ta steget upp till seniorspel.

Individuell träning och feedback intensifieras för att skapa en miljö och en plan för varje spelares fortsatta utveckling. Spelarna får även kunskap och erfarenhet inom områden som belastning, återhämtning, näringslära, skadeprevention samt livsstilsfaktorer. Denna kunskap bidrar till förmågan att prestera på en hög nivå och hålla sig skadefri.

I denna fas gör många spelare valet att antingen fortsätta spela eller sluta med fotbollen. Adolfsbergs IK strävar efter att erbjuda tränings- och matchmiljö där det är roligt att spela fotboll, spelarna trivs med varandra och känner sig trygga. Ledarna är inte bara tränare utan också förebilder och mentorer.

De fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheterna finslipas och ökar i intensitet under fasens gång. Matchspel och träning intensifieras, och nivåanpassning samt rotationsträning tillämpas för att skapa bästa möjliga förutsättningar för att ta sin fotboll till nästa nivå. Ledarna är prestigelösa och fokuserar på att utveckla spelarna så mycket som möjligt; om en spelare kan spela på en högre nivå ska den möjligheten ges, oavsett ålder eller bakgrund. Detta är ett beslut som tas i samband med ledarna där det finns ett etablerat samarbete och kontinuerliga möten mellan 15-19 lagen i föreningen. Målet är att fostra spelare för moderföreningen så de vill spela för Adolfsbergs IK representationslag.

## Träning och matchspel för 16-19-åringar

	<b>16-19 år</b>
<b>Träning</b>	3-4 gånger per vecka, beroende på matchschema och träningsyta.
<b>Matcher</b>	Deltar i regionalt och lokalt seriespel i spelformen 11 mot 11.
<b>Cuper</b>	Förutom deltagande i Örebro Cupen, kan laget anmäla sig till andra cuper som sprids ut över året.

Alla spelare som är uttagna till match ska ges speltid och matchsituation ska upplevas positiv och ge inlärningsmöjligheter.

Vi låter spelarna delta på matcher i relation till träningsmängd, tränaren har det slutgiltiga mandatet om beslut gällande speltid för spelarna.

## Seniorfotboll

### Träna för att nå din topp 19 år +

Denna fas handlar om att fokusera på goda prestationer för att vinna matcher, serier och turneringar. Här krävs kvalitativa metoder för träning och bra förutsättningar och tillgång till resurser. Medicinsk och idrottsvetenskaplig expertis är viktig för att säkerställa en professionell verksamhet.

Seniorverksamheten ska också bedrivas på ett sådant sätt som gör att juniorspelarnas övergång till seniorfotboll underlättas. Exempelvis genom utbyte med ungdomslagen.

	<b>19 år +</b>
<b>Träning</b>	3-4 gånger per vecka, beroende på matchschema och träningsyta.
<b>Matcher</b>	Deltar i regionalt och lokalt seriespel i spelformen 11 mot 11.

Inom seniorfotbollen ska det finnas en ledarstab med flera funktioner för att kunna möta upp behoven som laget har. Exempelvis huvudtränare, assisterande tränare, målvaktstränare, materialare, lagledare.



## Nivåanpassning och rotationsträning

Alla barn utvecklas i olika takt. Förutom att det kan skilja ett kronologiskt år mellan två barn i samma årskull, kan det skilja flera år i den fysiska och psykiska utvecklingen. Därför är det viktigt att träningen anpassas till spelarnas mognadsnivå, både vad gäller den mentala och fysiska mognaden. Det är viktigt att ge möjlighet att alla får känna att de lyckas och samtidigt få utmaningar. Vi ska också undvika att sätta barn och unga i situationer som de inte har förutsättningar att klara av.

En viktig utgångspunkt i nivåanpassning är att fokusera på prestation inte på resultat. Kortsiktigt fokuserande på resultat tenderar att skapa hög prestationsångest och riskerar att spelaren tappar glädjen och lusten att idrotta. I utvecklingsresan behöver vi både få lära oss hantera nederlag och besvikelser och att fira framgångar tillsammans. I slutändan är det glädjen som kommer avgöra.

Föreningen anser att tidig stimulans av talanger och att sätta ihop lag för att vinna matcher inte är nödvändigt. Att toppa lag kan leda till minskad motivation och att lag upplöses.

Det finns en övertro på att elitsatsning leder till professionell framgång, men breddföreningar har goda förutsättningar att fostra talanger. De som når eliten har ofta haft en trygg miljö, spelat med kompisar, haft kompetenta ledare och fått utmaningar.

I stället är social gemenskap och roliga träningar viktiga för långsiktig utveckling. Det viktigaste är att stimulera spelarens lust att lära sig mer och visa rätt signaler om vad som krävs för att bli bra i fotboll. Motivation och mycket träning är avgörande för att bli riktigt bra. Systematisk och bra träning över tid leder till framgång! Att möta motgångar är också viktigt för att utveckla förmågan att lära nytt.

## Olika begrepp och definitioner

Adolfsbergs IK bedriver inte förstalagsverksamhet och har inte heller utvecklings/akademilag. För att möta behov av lagens och individens behov av utveckling är våra riktlinjer att på ett sunt sätt nivåanpassa och arbeta med rotationsträning.

Nedan kommer en beskrivning av de olika begreppen och hur vi som förening ställer oss till dessa:

## Toppning

### *Definition:*

Innebär att ledarna ger fördelar så som mer speltid till spelare som de anser vara bäst och/eller ger en eller flera spelare mindre speltid i en match för att uppnå ett bättre resultat. Toppning kan ge kortsiktig framgång, men gynnar inte den långsiktiga utvecklingen för spelaren eller laget.

### *Rekommendation:*

- Detta är inte tillåtet att toppa lag inom barn- och ungdomsfotbollen i Adolfsbergs IK. Spelare uttagna till match ska i mesta möjliga mån få lika mycket speltid, när det är möjligt minst 50% av matchtiden. Undantag vid skada, olämpligt uppträdande, frivilliga byten eller att annat oförutsägbart inträffar.

## Nivågruppering/nivåindelning

### *Definition:*

Innebär att lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå på ett fast/statiskt sätt.

Eftersom många unga ser gemenskapen som en mycket viktig del inom idrotten är det extra viktigt att se till att spelarna får spela och träna samtidigt med sina kompisar. Det ökar chansen att vi får behålla fler ungdomar över tid. Nivåindelning kan skapa leda till minskad trygghet och minskad lagkänsla.

### *Rekommendation:*

Inom Adolfsbergs IK undviker vi nivåindelning. Det är viktigt att sträva efter att bygga lagkänslan och samhörigheten i hela laget. Vi ska undvika att ha fasta träningsgrupper uppdelade efter nivå. De är däremot okej att nivåanpassa träningen, se nästkommande rubrik.

## Nivåanpassning

### *Definition:*

Innebär att gruppen vid träning i vissa övningar delas in utifrån färdighets- och kunskapsnivå. Då får individen möjlighet att spela med och mot spelare på liknande utvecklingsnivå. Detta för att ge möjlighet till utveckling och spelmässig utmaning samtidigt som de får möjligt att känna att de "lyckas" på träning och match.

Det finns en pedagogisk fördel att inte nivåanpassa så mycket att det blir nivåindelning. Eftersom fotboll är ett lagspel handlar en stor del om problemlösning. Spelarna behöver lära sig att utnyttja lagets starka sidor och kompensera för lagets svagheter för att tillsammans försöka vinna matchen. Ingen är för bra för sitt lag och ingen är för dålig. Det är viktigt att uppmuntra ödmjukhet, ansvarstagande och kämparanda.

*Rekommendation:*

Ledare kan efter noggrant övervägande anpassa sina träningar efter nivå. Men det kräver att alla fortfarande har lika möjlighet att träna, spela matcher och utvecklas tillsammans.

Nivåanpassad träning innebär också att låta spelare träna och spela match med äldre eller yngre lag. Det är dock viktigt att det egna lagets träningar och matcher prioriteras.

Det är viktigt att inte ha fasta matchlag inom en grupp. Rotation av spelare mellan olika laguppställningar måste alltid förekomma, detta för att stärka sammanhållningen inom laget/träningsgruppen.

Nivåanpassning under match rekommenderas först från året man börjar spela 7 mot 7.

## Individanpassning

Innebär att träning/match är anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå.

### *Rekommendation:*

- Adolfsbergs IK rekommenderar modellen 25-50-25 där spelaren får möjlighet att 25% av tiden spela en nivå under sin nuvarande nivå, 50% på sin nuvarande nivå och 25% på en nivå högre än sin nuvarande nivå. Detta för att skapa både utmaningar och ökat självförtroende.
- Regelbunden träningsnävaro ska gynnas vid laguttagning till match. Andra idrotter ska i ung ålder jämföras med fotbollsträning.

### *Rotationsträning - en modell för individanpassning*

Rotationsträning/match görs i samråd mellan ledare i de olika årskullarna och innebär att spelare kan ges en spelmässig utmaning genom matchspel med äldre spelare.

Rotationsträning är en metod som ger spelare möjlighet att utmanas och utvecklas på sin nuvarande nivå.

Genom att träna med äldre lag får spelarna uppleva högre intensitet, snabbare spel och mer avancerade moment, vilket bidrar till deras tekniska, taktiska, fysiska och psykologiska utveckling. Det är viktigt att denna träning inte ersätter spelarens ordinarie träning med sin egen åldersgrupp, utan ska ses som ett komplement. Rotationsträningen bör planeras noggrant i samråd med tränarna som föreslår vilka spelare som ska träna med äldre respektive yngre. Det är avgörande att spelaren känner sig trygg och motiverad av utmaningen och att beslutet om rotationsträning baseras på spelarens individuella behov och utvecklingsmål.

För att rotationsträningen ska vara effektiv och gynnsam bör den ske under en begränsad period och vara välstrukturerad. Spelaren bör regelbundet delta i träning med sitt ordinarie lag och successivt introduceras till den äldre gruppen. Ledarna ska noggrant följa spelarens framsteg och regelbundet utvärdera om rotationsträningen är den bästa vägen för spelarens utveckling, samtidigt som andra spelare också ska ges chansen att delta.

Det är viktigt att beslut om vilka spelare som ska delta i rotationsträning tas på ett rättvist och objektivt sätt. Dessa beslut bör diskuteras mellan ledarna, spelaren och föräldrarna. På så sätt säkerställs att varje beslut tas med spelarens bästa i fokus och att processen är transparent och konsekvent. Bedömningen av vilka spelare som ska roteras baseras på deras prestationer i matcher och träningar, samt behoven i de andra lagen.

## Byte av lag (barn- och ungdomsfotboll)

Lagen i föreningen är uppdelade utifrån ålder och kön. Föreningens riktlinje är att spelarna ska spela i det lag som matchar detta.

Föreningen behöver inte hålla sig strikt till åldersindelningen utan kan efter omständigheter göra undantag (men inom ramen för att 80% av laget består av den aktuella åldern).

Om det är för få spelare inom en viss årskull skapas lag med fler åldersgrupper. Om lagen anses bli för stora (>50 st) delas det upp i fler än ett lag per åldersgrupp.

Vid behov av utmaningar hos individen ska ledaren i ett första steg ge utmaning och nivåanpassa träningar så att det möter behoven hos spelarna.

I de fall det är aktuellt för en spelare att byta lag till en äldre eller yngre årskull ska detta ske genom att spelaren tillsammans med nuvarande ansvariga tränare för dialog kring detta. Därefter kan kontakt tas med tilltänkt lags tränare. Det är inte tillåtet att vårdnadshavare tar direkt kontakt med nytt lag utan att nuvarande tränare kontaktats först.

Samråd och överenskommelse mellan lagledare från båda lagen, aktuella spelaren och barnets vårdnadshavare krävs innan övergången genomförs.

## Ledarnas ansvar

Varje träningsgrupp är unik, både i storlek och förutsättningar. Därför är det svårt att sätta definitiva gränser och ramar. Det är lagets ledare som beslutar om vilket upplägg som passar för aktuell årskull.

Genom återkommande utbildningar och träffar som Adolfsbergs IK eller Örebros fotbollsförbund anordnar får ledarna möjlighet att utbyta erfarenheter och fördjupa sina färdigheter och kunskaper.

*Vi följer riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott, för mer information se: <https://www.rf.se/rf-arbetar-med/barn--och-ungdomsidrott/indelning-av-barn-och-ungdomar>*

# Handlingsplan

## *Handlingsplan:*

Vid misstanke om att spelarutbildningsplanen inte följs kontaktas i första hand ansvarig ledare. Ledaren kan i sin tur ta stöd från aktuellt utskott. Därefter kontaktas klubbansvarig.

## *Åtgärder:*

- Ledaren får stöd från ansvarig utvecklingsledare eller Klubbansvaring
- Minnesanteckningar ska föras
- Vid upprepade tillfällen utan förbättring trots att samtal har genomförts, avslutas ledarens uppdrag.

## *Ansvar*

Klubbansvarig ansvarar för att policyn beskrivs alternativt delas ut/e-postas till alla medarbetare, spelare samt deras vårdnadshavare, ledare och funktionärer.

Klubbansvarig ansvarar för att policyn ingår vid introduktion av nya ledare och funktionärer samt säkerställer att policyn finns med på föreningens hemsida.

Ansvar för att följa föreningens spelarutbildningsplan ligger hos ledaren. Brister ska i första hand tas med aktuell ledare. Om detta inte fungerar vänder man sig till Klubbansvarig. Om detta inte är möjligt kontaktas styrelsen. Adolfsberg IKs styrelse har det yttersta ansvaret för att verksamheten bedrivs seriöst och enligt föreningens stadgar, policys och handlingsplaner.