

Reviderad 2023

# Spelar och föräldraguide 11 mot 11 15år

Baserat på Annebergs IF Blå tråden



Utbildningskommittén på uppdrag av huvudstyrelsen  
ANNEBERGS IF

# Annebergs IF

En hjälp och vägledning för ledare, spelare och föräldrar i hur Annebergs IF spelar fotboll.

## Innehåll

1. Presentation.
2. Detta kommer ditt barn att träna på.
3. Spelarguide.
4. Föräldraguide.

## Välkommen till Annebergs IF

Föreningen grundades år 1920 och vår verksamhet består idag av fotboll.

Vi bedriver fotbollsutveckling för barn och ungdomar, allt från AIF Lilleskutt för 4-5 åringar, AIF Fotbollsskola för 6-åringar under sommarhalvåret och upp till seniorfotboll.

Klubben finns i Kungsbacka kommun i norra Halland och spelar sina hemmamatcher på Dalavallen, en anläggning som klubben äger och driver själva. Vi har två stycken 11-manna, en 7-manna och en 5-manna gräsplan(er) samt en 7-manna konstgräsplan.

Varje höst anordnar Föreningen Fotbollens dag på Dalavallen för alla föreningens medlemmar där ungdomarna spelar en turnering mot varandra i mixade lag.

### *Barn och ungdomsfotboll*

Annebergs IF:s målsättning är att bedriva en fotbollsverksamhet där alla barn och ungdomar kan delta.

Vår viktigaste uppgift är att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet (fotboll) i en miljö där de kan känna trygghet och där tränaren tar hänsyn till individens mognad och behov genom utmaningar som baseras på spelarens aktuella färdighets, kunskaps, och mognadsnivå.

Vår verksamhet ska ta utgångspunkt i första hand från Svenska Fotbollförbundet (SvFF):s ”Fotbollens spela lek och lär” (FSLL), samt Hallands Fotbollförbunds (HFF) ”Riktlinjer för barn och ungdomsfotbollen i Halland. (BoUF) Samt SvFF:s Spelarutbildningsplan

## Detta gör vi, 15-åringar (11-mot-11)

### 13-åringar (9-mot-9)

I träning ska du ha en struktur som liknar de äldres, men innehållet ska inte vara detsamma. Viktigt att du är medveten om att begränsningarna i den här åldern är stora jämfört med vuxenfotboll och att spelarna befinner dig i gränslandet mellan att vara förpubertala och pubertala. En för hårt belastande träning leder till påfrestningar på knän, senor, leder och muskler, vilket leder till skadade spelare på både kort och lång sikt. Vad gäller taktisk träning är spelarna nu redo att ta till sig strukturer i spelet och att ha ökat samarbete med varandra på planen. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

*Det här är nytt jämfört med föregående år:*

- De kollektiva anfallsvapnen väggspel och överlappningar.
- Träning av kondition genom smålagsspel.
- Stretching efteråt.

*Utvecklingsfokus:*

- Kunna ha funktionell teknik i hög fart på både små och stora ytor.
- Kunna ha kollektiva kombinationer och att kommunicera på plan.
- Kunna klara av en hel match med bibehållen uthållighet och kondition.

### 14-åringar (9-mot-9)

I träning ska du ha en struktur som liknar de äldres, men innehållet ska inte vara detsamma. Viktigt att du är medveten om att begränsningarna i den här åldern är stora jämfört med vuxenfotboll och att spelarna befinner dig i gränslandet mellan att vara förpubertala och pubertala. En för hårt belastande träning leder till påfrestningar på knän, senor, leder och muskler, vilket leder till skadade spelare på både kort och lång sikt. Vad gäller taktisk träning är spelarna nu redo att ta till sig strukturer i spelet och att ha ökat samarbete med varandra på planen. Fortsätt, fast i större mån, att visa och tydliggöra bra spelsekvenser med spelarna. Men ge dem inte lösningarna direkt, utan låt dem hitta sina egna vägar.

*Det här är nytt jämfört med föregående år:*

- Positionsförsvaret introduceras som försvarsvapen.
- Lågt försvarsspel och indirekt återerövringsmetod.
- Träning av fasta situationer.
- Underlappningar introduceras som ett nytt kollektivt anfallsvapen.

*Utvecklingsfokus:*

- Kunna klara av det korta och långa passningsspelet med kvalitet.
- Kunna ha kollektiva kombinationer och att kommunicera på plan.
- Kunna klara av en hel match med bibehållen uthållighet och kondition.

### Övrigt:

- Alla som är kallade till match ska spela minst en tredjedel av tiden.
- Vi spelar 9-mot-9 spel på träning, men det är fortfarande smålagsspelet 3-mot-3, 4-mot-4, eller 5-mot-5 som ska vara dominerande på träningen. Spela 3–5 min och en minuts vila mellan matcherna. Introducera väggspel och överlappningar i smålagsspelet.
- Viktigt att fortsätta att utveckla spelarnas individuella teknik. Individuell grundteknik, passnings- och medtagningsteknik, vända upp med bollen, avslutsteknik, täcka bollen och pressteknik är prioriterat tekniskt fokus i spelet. Håll hög intensitet hela tiden så att spelarna tvingas utföra alla tekniska moment i hög fart. Vi börjar med att träna på hur vi ska kunna pressa motståndarna kollektivt när de har bollen för återerövring.
- Lekfullhet och fotbollspassion ska alltid finnas med, men lägg även tid på ett mått av fotbollsutbildning, d.v.s. visa alternativa spelvägar och formulera öppna frågor.
- Coaching: "Viktigt att springa upp och ner. Vi måste vara fler än motståndarna i deras och vårt målområde". Fortsätt att spela bollen längs med marken. Undvik kortsiktiga frestelser att skicka "långbollar på Bengt" även om Bengt är väldigt kvick och kan bärga en seger på egen hand. Vår spelstil utgår ifrån att bollen spelas genom hela laget för att utbilda ungdomarna att bli bra fotbollsspelare. Betona vikten av att alla spelarna fyller på i motståndarnas straffområde för att överbelasta och komma till många avslut.
- Målvakt: De som är målvakter börjar värma upp på egen hand där fokus är på greppteknik, sidledsflyttning, fallteknik, upphoppsteknik, boxteknik, utkast och utspark.
- Börja återkoppla till spelarna om deras utvecklings-zoner. Det är ok att börja dela upp laget beroende på deras utvecklings-zoner, men minst en tredjedel av träningen skall vara gemensam.
- Träningsmängd: 3 träningar per vecka om 15 + 90 min (15 minuter knäkontroll, 25 min uppvärmning med integrerad fysisk träning med snabbhet; 30 min 1-mot-1 alternativt en levande passningsövning; 25 min Spel eller spelmoment; 10 min nedvarvning och sammanfattning).

# Annebergs IF:s spelarguide

Jag som spelare i Annebergs IF förväntas att:

- Betala medlems- och aktivitetsavgifter.
- Följa klubbens policyer (AIF Blå tråd, Vit tråd)
- Komma till träningar och matcher i utsatt tid och med rätt utrustning
- Vid träning göra mitt bästa för att laget och jag själv ska få bra träning.
- Meddela om jag inte kan komma till träningen - I god tid till ansvarig ledare
- Ha ett gott uppförande både på och vid sidan av planen.
- Lyssna och vara koncentrerad på träningar oavsett vem som leder laget
- Ha en positiv attityd och visa respekt för lagkamrater, ledare, domare, motståndare och publik.
- Tacka motståndare och domare efter matchen
- Veta hur jag skall ta mig till bortamatcherna
- Delta vid arbetsinsatser som gynnar föreningen och lagets ekonomi (för detaljer se Annebergs IF:s hemsida)
- Hålla den personliga informationen på laget.se uppdaterad. Mail, telefon, adress, foto m.m.
- Ta väl hand om den personliga utrustning jag får låna – Matchställ, MV-handskar m.m.

Vad kan jag som spelare förvänta mig av Annebergs IF?

- Kamratskap och gemenskap. Lagkänsla och Fair Play
- Välutbildade tränare och ledare
- Fotbollsträning anpassad till åldersgrupp, färdighets, kunskaps och mognadsnivå.
- Att i genomsnitt få spela en match i veckan under säsong
- Vid ca 15 års ålder erbjuds jag att få en ledarutbildning och möjlighet att hjälpa till i fotbollsskolan och våra barn och ungdomsfotbollslag.
- Vid ca 14 års ålder får jag en domarutbildning och får börja döma 5 och 7-mannamatcher
- Utbildningsmöjligheter till att på kort sikt bli en god fotbollsspelare och på längre sikt bli tränare, ledare, domare eller styrelsemedlem
- Jag får använda en idrottsanläggning med stora gräsytor samt konstgräsplan och som har omklädningsrum och klubbhus i direkt anslutning.



# Annebergs IF:s föräldraguide

## Vad kan jag som förälder bidra med?

### Vid träningar

- Kom och var publik både till träning och match – ditt barn vill det!
- Meddela eventuell frånvaro i god tid om barnet inte kan komma till träning (match)
- Uppmuntra ditt barn till att delta – pressa inte, men ibland är lite tjat nyttigt för att få dem att släppa paddan, telefonen eller spelkontrollen och komma ut och röra sig.
- Uppmuntra och stötta i både med och motgång

### Innan match

- Underlätta för ditt barn genom att se till att barnet vet hur det skall komma till lagets bortamatcher, om du inte själv har möjlighet att köra - planera samåkning.
- Ge ditt barn näringsrik och nyttig mat – Även i matsäcken till efter matchen!
- Ställ upp när det är dags för kioskarbete – En bra inkomstkälla för klubben
- Se domaren som en vägledare – kritisera inte domarens bedömning. Alla är hjärtligt välkomna till en träning och prova att döma för att själv få uppleva hur svårt det är...

### Vid match

- Uppmuntra, heja på och beröm alla spelare på plan under match, även motståndare! – Inte bara din dotter eller son
- Föräldrar ska **inte** ropa och kommentera vad det egna eller andras barn ska göra under träning eller match. Detta är ledarnas ansvar och det blir förvirrande för barnet om det både skall lyssna på ledare och föräldrar. (Ropa ALDRIG till bollhållaren!)
- Det är givetvis även **oacceptabelt** att föräldrar klagar på domare eller motspelare.
- Respektera hur tränaren disponerar spelarna – försök inte påverka hen under matchen.
- Alkohol och tobak är bannlyst på och invid planer vid matcher och träningar var vi än befinner oss, även på cuper m.m. Vi ska föregå med gott exempel inför våra barn.

### Efter match

- Fråga barnet/spelaren om matchen var rolig. Börja inte med att fråga efter resultatet i matchen eller om barnet gjort mål, då kan självförtroendet lätt få sig en törn.
- Ge inte onödig negativ kritik utan istället positiv och vägledande
- Tvätta matchkläderna.

### Allmänt

- Föregå med gott exempel - Bli medlem (år 2016 – 250 kr), då får du rösträtt och kan påverka.
- Sätt dig in i och hjälp oss lära ditt barn att följa klubbens policyer – AIF Blå tråd och Vit tråd
- Förse tränaren med information om ditt barn om t.ex. allergier eller andra hälsotillstånd.
- Håll den personliga informationen på laget.se uppdaterad. Mail, telefon, adress foto m.m.
- Kom till föräldramöten och delta gärna aktivt med din kunskap för att utveckla föreningen
- Lyssna vad barnet vill ha ut av sin idrott och stötta hen så att målen kan uppnås.
- Hjälp ditt barn att förstå vad idrotten kan lära ut och vikten av att röra på sig och vara aktiv ur ett folkhälsoperspektiv.

### Utrustning

- Se till att ditt barn har förnuftig utrustning – Skor, benskydd, vattenflaska och kläder efter väder och spelyta.