

Tränings- och tävlingsprinciper

PF 10 år → JR



Tävling/match

Alla *regelbundet tränande spelare** i Askims IK (PF10 år -JR) ska erbjudas matchtid varje vecka.

*Regelbundet tränande spelare
([Samsynsavtalet](#))

- Period: april-juni samt aug-okt
Närvaro: 50% närvaro på fotbollsaktiviteter, två veckor bakåt i tiden
- Period: november-mars:
Närvaro: 50% närvaro inkluderat eventuell dubbelidrott



Jenk



Anmälan och delaktighet i seriespel

	Rek. antal avbytare	Max antal avbytare	1 lag		Samarbetslag	2 lag		Samarbetslag	3 lag		Samarbetslag	4 lag
7mot7	3	-	10	14	15-19	20	24	25-29	30	34	35-39	<40
9mot9	3	3	13	16	17-21	22	30	31-35	36	44	45-49	<50
11mot11	3	5	16	20	21-25	26	34	35-39	<40	-	-	-

Inklusive målvakter

7mot 7

- Tränar minst 2 ggr/vecka
- *Samma nivå på alla lag*

→ 50% närvaro

9mot9

- Tränar minst 3 ggr/vecka
- *Ok att anmäla olika nivåer*

→ 65% svårare nivå
→ 50% lättare nivå

11mot 11

- Tränar minst 3 ggr/vecka
- *Bör anmäla olika nivåer*

→ 65% svårare nivå
→ 50% lättare nivå

För att få spela på svårare nivå krävs minst 65% närvaro på träningar de senaste två veckorna.



Q&A Tävling/match

Q: Vi har inte tillräckligt många ledare för så många lag?

A: Kontakta en av Askims IKs fotbollsutvecklare för att diskutera alternativ.

Q: Anmälan till seriespel sker i januari och regelbundet tränande spelare baseras på en tvåveckors period. Hur vet vi hur många regelbundet tränande spelare vi har inför kommande säsong matchspel?

A: Utgå från föregående års närvaro samt antal spelare som användes i ett seriespel samt diskutera med föräldrar/spelare om ambitionsnivå inför kommande år.

A: Anmäl hellre ett lag för lite till seriespel och addera senare (7mot7), alternativt att istället komplettera med träningsmatcher (vid spel 9mot9 och 11mot11 boka singel-matcher). Det viktiga är att alla regelbundet tränande spelare ska ges möjlighet att spela matcher.

Q: Nästan alla spelare i truppen har godkänd närvaro. Hur gör vi då när vi ska välja ut spelare inför matchspel?

A: 7mot7: rotera alla spelare

A: 9mot 9 och 11mot 11: alla ska få spela, ok att ta ut trupper baserat på veckans prestationer/utvecklingskurva

Uppspel/Upptäring

Spelare utgår från spel och träning med sitt lag men kan också spela och träna med närliggande åldersgrupper (*Uppspel och Upptäring*).

Barn- och ungdomslag:

Det finns inga viktiga matcher!



Uppspel (under säsong)



Syftet med uppspel är att erbjuda spelarutveckling utanför egna laget. Fokus är spelarens kapacitet och intresse för utveckling och uppspel.

- **Period:** Tävlings säsong (april-juni och augusti-oktober)
- **Frekvens:** behovsanpassat. Seriespel anpassat efter att laget kan avvara ett visst antal spelare för uppspel (match med äldre lag).
- **Vem:** Att spelaren uppfyller "spelarprofil" är en förutsättning för att bli uttagen till Uppspel.
- **Uttag till Uppspel:** Med fördel utses spelare som Upptränat under veckan alt. spelare som är i behov av Uppspel. Efter dialog mellan lagets tränare, i god tid före matchspel, ex. i början av veckan om matchdag är helg.
- **Hur:** Whatsapp-grupp skapas för lagets tränare i början av säsongen. Ordinarie tränare har dialog med sina spelare och återkopplar till matchlagets tränare som ansvarar för kallelse till matchspel.

Spelarprofil

Kommer att skapas inom kort.





Q&A Uppspel

Q: Spelare som uppfyller "spelarprofilen" vill inte göra ett Uppspel?

A: Sätt frågan på "paus". Ledarnas ansvar är att göra spelaren trygg i föreningen, inte bara i laget.

Steg:

1. Individuellt samtal
2. Höja träningsnärvaron, fler Uppträningar, och diskutera med tränarna i laget där spelaren kan Uppträna om hur de kan jobba för att skapa trygghet för spelaren
3. Ställ frågan på nytt

Hur vi som ledare pratar med våra spelare påverkar dem:

"Vill du spela med äldre laget eller spela vår viktiga match?"

"Du har fått möjligheten att spela med det äldre laget, jag tycker du ska ta den."



Bakgrund: Uppspel

Motivering:

- Vinst och förlust är utbildning
- Möjlighet för andra spelare i laget att anta en ledande roll
- Möjlighet för tränare att kunna ge ökat fokus på andra spelare i laget
- Positivt relationsbygge lagen emellan, förberedelse inför junior- och seniorspel

Förutsättningar/förväntningar:

- Spelare som blir uttagen till match med det äldre laget är inte garanterade en startplats
- Spelaren kan få mindre speltid – men då istället spela två matcher/vecka
- Spelare som blir uttagen till match med det äldre laget är garanterad speltid (ej JR)

Målsättning med Uppspel: En positiv upplevelse idag och mersmak för framtiden!



Rekommenderad speltid/vecka

Matcher/vecka	7mot7	9mot9	11mot11
1	x	x	x
2	x	x	x
3	x	x	
4	X		
Max speltid på 48h:	80 min (4st perioder)	100 min (4 st perioder)	120 min
Garanterad speltid om uttagen:	JA	JA	JA (JR-NEJ)

Uppträning (under säsong)



Syftet med uppträning är att erbjuda spelarutveckling utanför egna laget. Fokus är spelarens kapacitet och intresse för utveckling och uppspel.

- **Period:** mars-juni och september-oktober
- **Frekvens:** 1 gång/vecka. Om möjligt utanför lagets ordinarie träningstillfällen (extra träningstillfälle)
- **Vem:** Att spelaren uppfyller "spelarprofil" är en förutsättning för att bli uttagen till Uppträning.
- **Uttag till Uppträning:** Efter januari och augusti utvärderar tränarstaben spelarna utifrån spelarprofilen och delar kandidater med Upptränande ledarstab. Upptränande laget skickar kontinuerliga kallelser till de spelare som uppfyller spelarprofilen. Kontinuerlig dialog mellan ledarstaberna krävs för att säkra bästa möjliga spelarutveckling för spelarna i berörda åldersgrupper. Spelare som "upptränat" är också aktuella för matchuttagning med äldre laget den veckan.
- **Hur:** Whatsapp-grupp för lagets tränare skapas i början av säsongen.



Q&A Uppträning

Q: Vi har inte tillräckligt många ledare för att kunna skapa goda förutsättningar för lagets spelare samt för Upptränande spelare?

A: Kontakta en av Askims IKs fotbollsutvecklare för att diskutera alternativ.



Riktlinje för permanent flytt av spelare

Askims IK rekommenderar spelare att upp till juniorspel tillhöra sin åldersgrupp. I de fall då spelare har andra önskemål gäller följande steg inför ev. permanent flytt av spelare inom Askims IK:

1. spelaren erbjuds kontinuerligt Uppträningar med laget (ex. 1 gång/vecka)
2. spelaren spelar match med aktuella laget
3. om steg 1 + 2 inte räcker förs dialog mellan tränare för berörda lag, fotbollsutvecklare och FA (styrelserepresentant)
4. spelare och föräldrar informeras om alternativ och beslut fattas gemensamt
5. Spelaren flyttas permanent till annan årskull - om spelaren själv önskar



Q&A permanent flytt av spelare

Q: Vi har en spelare som är ett år äldre alt. yngre och önskar spela med sina klasskompisar. Får spelaren spela med den åldersgruppen även i fotbollen?

A: Kontakta en av Askims IKs fotbollsutvecklare för att diskutera alternativ.

Q: Vi har en ickebinär spelare i laget som vill byta grupp?

A: Kontakta en av Askims IKs fotbollsutvecklare för att diskutera alternativ.



Målgrupper för spelarutveckling

Barn- och ungdomslag, från 10 års ålder

Mål: Så många som möjligt ska utvecklas i Askims IK

- Efter dialog mellan tränarstab/fotbollsutvecklare/förälder/spelare

P16-F15 -> JR

Mål: Så många som möjligt blir juniorer

- Uppträningar under föregående säsonger tillsammans med mixade matchuttagningar är grundläggande
- Vem? Alla blir uppflyttade som önskar

JR -> SR (A-lag)

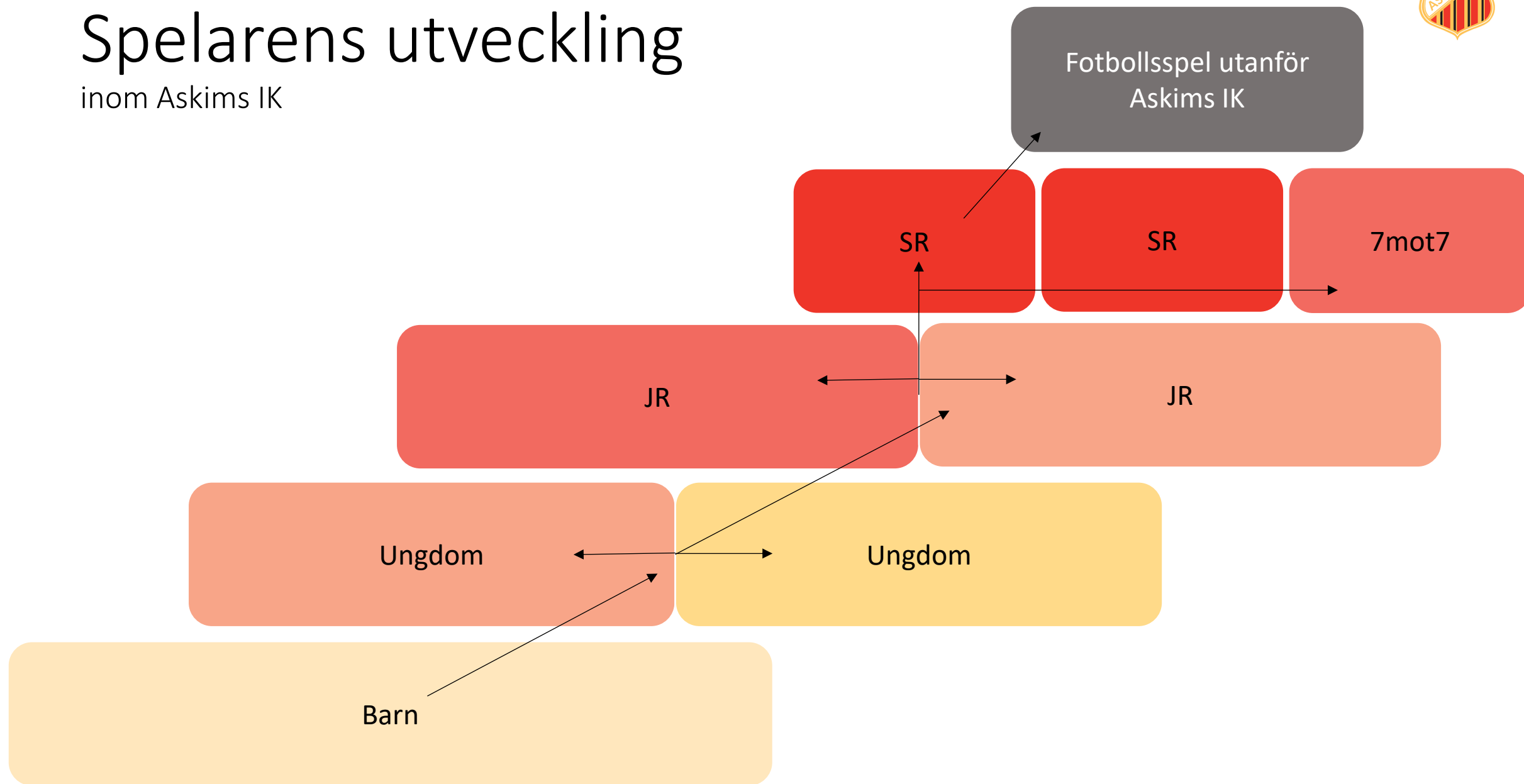
Mål: Så många som möjligt ska göras redo för uppflyttning under sina juniorår

- Uppträningar under föregående säsonger tillsammans med mixade matchuttagningar är grundläggande
- Vem? De som blir tillfrågade av SR-tränare och sedan också tackat ja



Spelarens utveckling

inom Askims IK





Aktiviteter/förberedelser

- Workshop mellan ledare för att diskutera serie-anmälan och behov av WhatsApp-grupper
 - December 2023: 9mot9 och 11mot11
 - Januari 2024: 3mot3 och 7mot 7
- Träningsstider (Askims IKs fotbollsutvecklare)
- Säsongspanering för varje åldersgrupp (start från 2025)

Serieanmälan 2024:

Sr/Jr:	januari (början)
F17:	15 januari
Ungdom:	januari (slutet)
Barn:	21 februari

Tidsplan/Roadmap (Internt)

- 18 oktober: Uppstartsmöte med F09
- Vecka 45: Möte med CB-tränarna (separat killar/tjejer)
- Utvärdera feedback
- December: Workshop för ledare 9mot9 och 11mot11
- Januari: Workshop för ledare 3mot3 och 7mot7