

Spelarutvecklingsplan för BKV



Spelarutveckling-/utbildning

För utbildning av fotbollsspelare skall ledare/tränare inom BKV följa spelarutvecklingsplan för spelare.

BKV Norrtälje spelarutbildningsplan beskriver hur vi genom bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara på forskning och beprövad erfarenhet. Målet är att spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är rekommendationer som Svenska Fotbollsforbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en fortlöpande process.

Spela, lek och lär med fotboll



Aktiv start (0-6 år)

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande

1. Fotbollsglädje (6-9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa en motivation och passion
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktigt utveckling i fotboll

2. Lära att träna (9-12 år)

- "Den gyllene åldern för motorisk inläring"
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träningen är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaden mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

3. Träna för att lära (12-16 år)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.
- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det fortsatt viktigt att fokusera på presentation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

4. Träna för att prestera (16-23 år +/-)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelarens utbildas inte bara i delfärdigheter utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.

Träna för att nå din topp (19 år +/-)

- I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar.
- Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och få en fortsatt bra utveckling

- Här krävs mycket kvalitativa träningsmetoder och bra träningsfaciliteter. Dessutom ska medicinsk och idrottsvetenskaplig expertis in för att säkerställa professionell verksamhet.
- Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelare presterar på topp.

Målvaktsträning

Speciell målvaktsträning för BKV:s ungdomsmålverkter genomförs vid löpande tillfällen under träningssäsongen. Information om tider meddelas vid ledarträffar och hemsidan. Vid dessa tillfällen bör minst en ledare/träningsgrupp delta.

Målvaktsträning i yngre åldrar (6-11 år) genomförs enligt "pröva på principen" i linje med BKV:s utvecklingsplan för spelare.

Rekommenderad utbildning för BKV:s ledare är

Träningsgrupp	Omfattning	Målvaktstränare
<i>NT ligan</i>	Att vara ledare i BKV	
<i>5-manna</i>	C- diplom	
<i>7-manna</i>	C- diplom	
<i>9-manna</i>	Påbörja B- diplom	
<i>11-manna (14-15 år)</i>	B- diplom	Målvaktstränarutb. C
<i>Pojk-16</i>	B- diplom	Påbörja målvaktstränarutb. B

Föreningsdomare

BKV avser årligen genomföra en grundkurs för fotbollsdomare. Tillsättning av domare för 9/11: manna sköts centralt av BKV:s kansli. Information om domarutbildning och tillsättning finns på BKV:s hemsida.

Nivåanpassad träning och matchning

Med nivåanpassning menas att spelare ges möjlighet att träna och spela där individen utvecklas bäst oavsett ålder.

Nivåanpassning kan göras inom och mellan åldersgrupper.

Spelarna bör redan från början tillhöra sin egen åldersgrupp. "Social anpassning", dvs. nivåanpassning mellan åldersgrupper, får dock förekomma med anledning av samordning av skjuts till träning/match, tidigare kompisar

mm. Nivåanpassning mellan åldersgrupper skall genomföras från 15 år för att ge individen optimal miljö att utvecklas i. Dialog mellan berörda ledare skall ALLTID förekomma innan nivåanpassning mellan åldersgrupper sker, och respektive verksamhetsansvarig beslutar.

Nivåanpassning mellan åldersgrupper genomförs med sk. rotationsträning i åldersgrupperna 15 år och äldre med uppflyttning av utvalda spelare till äldre åldersgrupp. Dessa rotationsspelare ska även erbjudas möjlighet till träning i egen åldersgrupp då det inte påverkar den normala träningen och spelaren själv är intresserad. Rotationsspelare tillhör egen åldersgrupp vad gäller övriga åtaganden tills beslut om permanent uppflyttning fattas av tränarråd. Tränarrådet fattar även beslut om vilka spelare som är aktuella för rotationsträning.

I åldersgrupperna 12-14 år genomförs nivåanpassning genom extraträningar med äldre åldersgrupp, för ett begränsat antal spelare, som inte ska påverka den egna träningsgruppens träningar. Vilka spelare som skall erbjudas extraträning beslutas genom samverkan mellan berörda tränare. Målvakter hanteras i särskild ordning för att skapa en effektiv träningsmiljö.

Kriterier för nivåanpassad träning och matchning mellan träningsgrupper är: Om spelare bedöms vara aktuell i träningsgruppen skall denne ges möjlighet till nivåanpassning för träning under förutsättning att spelaren själv vill. Dessutom skall spelarens föräldrar informeras och ge samtycke. Om spelare inte är uttagen till "startelvan" i träningsgruppen skall spelaren matchas i egen åldersgrupp i första hand.

"Nedflyttning" av äldre spelare för att vinna cup- eller annan tävlingsverksamhet är **inte** tillåtet.

Riktlinjer vid DM-spel 11 manna

Antal Spelare: 14+2

Vid flera lag i samma åldersgrupp: Samtliga lag nominerar tänkbara spelare. Tillsammans med Sportchefen bestäms vilka spelare som skall få möjlighet att representera BKV Norrtälje i DM

Vem leder laget: 1 tränare från varje träningsgrupp (om flera lag finns)

Vilka får vara med: Endast spelare födda det aktuella DM året får delta.

Riktlinjer vid DM-spel 9 manna

Antal Spelare: 13+2

Vid flera lag i samma åldersgrupp: Samtliga lag nominerar tänkbara spelare. Tillsammans med Sportchefen bestäms vilka spelare som skall få möjlighet att representera BKV Norrtälje i DM

Vem leder laget: 1 tränare från varje träningsgrupp (om flera lag finns)

Vilka får vara med: Endast spelare födda det aktuella DM året får delta.