



*Laget vid Havet*  
**Falkenbergs FF**



**GULA TRÅDEN**

"VÅRT RÄTTESNÖRE"

**Reviderad 2019-06-27**

**FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## Innehållsförteckning

---

### 1. Falkenbergs FF

- 1.1. Föreningsfakta
- 1.2. Övergripande styrning och värdegrund
- 1.3. Organisation
- 1.4. Ekonomi
- 1.5. Vision och målsättning
- 1.6. Certifiering
- 1.7. Verksamhetsförutsättningar
- 1.8. Att verka i Falkenbergs FF
- 1.9. Krishantering
- 1.10. Drogpolicy
- 1.11. Matchfixing

### 2. Elitverksamhet

- 2.1. Vårt uppdrag
- 2.2. Målsättning
- 2.3. Verksamhetsansvar
- 2.4. Organisation

### 3. Elitförberedande verksamhet

- 3.1. Vårt uppdrag
- 3.2. Målsättning
- 3.3. Organisation
- 3.4. Spelarutveckling
- 3.5. Skolsamverkan
- 3.6. Samarbete med andra föreningar
- 3.7. Rekrytering

### 4. Ungdomsverksamhet

- 4.1. Vårt uppdrag
- 4.2. Målsättning
- 4.3. Organisation
- 4.4. Medel och ekonomi
- 4.5. Ansvarsområden
- 4.6. Att vara förälder
- 4.7. Skolverksamhet
- 4.8. Rekrytering
- 4.9. Planering och uppföljning
- 4.10. Utbildningsplaner

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## FALKENBERGS FF

---

### 1.1 Föreningsfakta

Falkenbergs FF bildades den 3 januari 1928 med hemort i Falkenbergs Kommun. Föreningen har idag ca 850 medlemmar varav ungefär 360 är aktiva spelare. Sedan säsongen 2003 har Falkenbergs FF tillhört svensk elitfotboll och genom avancemanget till Allsvenskan efter seriesegern 2013 blev Falkenbergs FF den 62:e föreningen genom tiderna att spela allsvensk fotboll. Tre allsvenska säsonger följdes upp av två år Superettan där andraplaceringen 2018 ledde till att Falkenbergs FF ånyo spelar allsvensk fotboll säsongen 2019.

### 1.2 Övergripande styrning

Föreningens beslutande organ är årsmötet, extra årsmöte och styrelsen.

Föreningens stadgar reglerar föreningsarbetet, t.ex. medlems rättigheter och skyldigheter, årsmöte, revisorer, styrelse, mm. Stadgarna är till för att ge föreningen ett gemensamt regelverk så att det vid tvister skall finnas en "lagbok" som visar vad som är rätt och fel. Det krävs beslut av årsmöte för att ändra stadgarna.

Falkenbergs FF:s stadgar finns att läsa på sportkontoret.

#### Verksamhetsidé

Föreningen skall bedriva fotboll och har som ändamål att bedriva sin idrottsliga verksamhet i enlighet med Riksidrottsförbundets rapport "Idrottsrörelsens verksamhetsidé".

#### Värdegrund

Föreningens värdegrund är formulerad i följande fyra punkter. I Falkenbergs FF vill vi:

Visa öppenhet och respekt för människors lika värde. Motarbeta diskriminering, arbeta för jämställdhet och mångfald.

Uppmuntra till just spel och respektera domare och motståndare.

Verka för en drogfri idrott och vara ett föredöme både på och utanför planen.

Ha ett stort socialt ansvar, där trygghetsfrågor står i centrum, på arenan, på träningar, utanför fotbollen och tydligt visa vad FFF står för.

Med utgångspunkt i denna värdegrund har vi tagit fram ledorden ÖPPENHET, RESPEKT och ANSVAR (ÖRA) som vi vill ska genomsyra hela vår verksamhet.

Värdegrunden skall redovisas för samtliga spelare och ledare samt vid föräldramöten. Dessa möten ska vara under inledningen av spelåret. Medlem som bryter mot värdegrunden riskerar att uteslutas ur föreningen.

Vid eventuella händelser som kräver åtgärder har Falkenbergs FF en upprättad krishanteringsplan (se punkt 5.2).

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## 1.3 Organisation

### Styrelse

Styrelsen är föreningens beslutande organ och ansvarar för föreningens angelägenheter. Styrelsen skall inom ramen för Riksidrottsförbundets, Specialförbundets och föreningens stadgar svara för föreningens verksamhet enligt fastställda planer samt tillvarata medlemmarnas intressen.

### Sportkontor

Sportkontoret leds av klubbchefen och har till uppgift att utföra föreningens operativa arbete. Klubbchefen har som uppgift att vara operativ chef, förbereda ärenden för styrelsen, verkställa styrelsens beslut, stödja organisationen och ledare samt ha personalansvar.

De anställda på sportkontoret har ansvar för olika verksamhetsområden men ska fungera som ett samlat kompetenscentrum för hela verksamheten. Sportkontorets huvudsakliga verksamhetsområden är fotboll, marknad, samhällsansvar, arrangemang, ekonomi samt medlem.

## 1.4 Ekonomi

Falkenbergs FF ska ha en sund och stabil ekonomi över tid och följa gällande lagar och förordningar.

Kostnader ska följa fastställd budget eller beslutas av styrelsen.

Medlems- och träningsavgift beslutas av årsmötet.

## 1.5 Vision och målsättning

### Vision

Falkenbergs FF:s vision är:

”Bli hela Falkenbergs förening. Vara alla falkenbergares stolthet.

Ge Falkenberg såväl elitfotboll på nationell toppnivå som en meningsfull fritidssysselsättning för barn och unga.”

### Målsättning

Se målsättningar inom respektive verksamhet.

## 1.6 Certifiering

Falkenbergs FF har valt att följa den certifieringsmodell som intresseorganisationen Svensk Elitfotboll (SEF) tillhandahåller. Årligen görs en genomlysning av verksamheten för spelare i åldern 8-19 år. Denna genomlysning ger sedan en värdering av föreningen som går att jämföra med andra föreningar.

### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## 1.7 Verksamhetsförutsättningar

Falkenbergs FF:s verksamhet är förlagd till Falcon Alkoholfri Arena och de omkringliggande ytorna på Kristineslätt. Sportkontor och klubbрум ligger på markplan i arenans huvudläktare.

På Kristineslätt finns tre fullstora gräsplaner som efter behov kan anpassas till 11-manna-, 9-manna-, 7-manna-, 5-manna eller 3-mannafotboll samt två konstgräsplaner (en 11-mannaplan och en 7-mannaplan). Fotbollsplanen på Falcon Alkoholfri Arena är i första hand avsedd för seniorlagets matcher och träningar. I arenan finns omklädningsrum för senior- och akademilag samt ett mindre gym. Ungdomslagen har tillgång till omklädningsrum i Falkenbergs ishall som ligger jämte Kristineslättis fotbollsplaner.

## 1.8 Att verka i Falkenbergs FF

Att verka och delta i aktiviteter i Falkenbergs FF ställer i hög grad krav på ett ideellt arbete – från styrelse till ungdomsledare. Ersättningar/arvoden betalas endast ut till anställda i föreningen (anställning eller kontrakt).

Falkenbergs FF är dock en elitförening med allt vad det innebär och man måste vara beredd på att stora delar av föreningens resurser allokeras till elitverksamheten.

## 1.9 Krishantering

Falkenbergs FF har en upprättad krishanteringsplan som i detalj beskriver hur vi agerar samt är organiserade för olika situationer som kan uppstå. Denna plan finns att tillgå på sportkontoret och skall vara distribuerad till berörda personer.

## 1.10 Drogpolicy

I föreningen är det inte tillåtet för barn och ungdomar under 18 år att använda tobak, alkohol, narkotika eller andra droger.

Ledarna skall alltid agera som föredömen i dessa avseenden vilket innebär att man som ledare aldrig under några omständigheter dricker alkohol eller uppträder påverkad i föreningens verksamhet eller i dess profilkläder.

Varje ledare är ansvarig för att informera sina lagmedlemmar om konsekvenser och risker med droganvändning.

Vid överträdelse av dessa regler ska närmast ansvarig ledare diskutera problemen med berörd person och i förekommande fall vårdnadshavare för att få till ett ändrat beteende.

## 1.11 Matchfixing

Matchfixing innebär att på ett otillåtet sätt förändra eller påverka utgången av en idrottstävling i syfte att dra nytta eller vinning för sig själv eller andra och för att eliminera en del av den oförutsägbarhet som är förknippad med utvecklingen eller utfallet av idrottstävlingar.

### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättisallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet **Falkenbergs FF**

Matchfixing är ett av de största hoten mot tävlingsidrotten. Företeelsen strider mot svensk idrotts grundläggande värderingar som integritet, rent spel och respekt för andra. Om idrottstävlingar eller delar av idrottstävlingar är uppgjorda blir idrotten i en förlängning inte längre intressant. Varken att delta i eller titta på. Matchfixing involverar dessutom ofta organiserad brottslighet och med den följer risk för hot och påtryckningar mot dig som är aktiv inom idrotten.

Falkenbergs FF är en del av den svenska idrottsrörelsen och som medlem i Falkenbergs FF är det viktigt att du, vare sig det är som idrottare, ledare, domare eller annan funktionär, tar ansvar för ditt förhållningssätt till spel och vadållning och följer de regler som satts upp i antimatchfixingreglementet (finns att läsa på RF:s hemsida).

**Spelare eller ledare får inte satsa pengar varken i den egna matchen eller andra matcher och tävlingar i samma serie som den enskilde deltar i.**

#### **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## ELITVERKSAMHET

---

### 2.1 Vårt uppdrag

Falkenbergs FF:s elitverksamhet utgör en betydande del av föreningens verksamhet såväl ekonomiskt som arbetsmässigt. Huvudsyftet med verksamheten är att vara en etablerad klubb inom svensk elitfotboll med så höga sportsliga resultat som möjligt utan att riskera föreningens ekonomi eller trovärdighet. Vi skall arbeta för att det egna lagets sportsliga resultat skall maximeras såväl som att vi skall fortsätta utveckla fotbollsindivider till gagn för fotbollen såväl nationellt som internationellt.

### 2.2 Målsättning

Enligt upprättad målsättning och verksamhetsplan.

### 2.3 Verksamhetsansvar

- ta fram förslag till målsättning, budget och verksamhetsplan för verksamheten.
- arbeta för att målen uppnås.
- organisera elitverksamheten

### 2.4 Organisation

Elitverksamheten består av en sportchef, spelare, tränare, ledare, materialförvaltare, sjukgymnast och läkare. Elitverksamheten leds av sportchefen.

## ELITFÖRBEREDANDE VERKSAMHET

---

### 3.1 Vårt uppdrag

Syftet med den elitförberedande verksamheten (Akademin) är att utveckla svensk fotboll och Falkenbergs FF genom en målmedveten satsning på unga talanger i åldern 16-19 år. Inriktning ligger på de individuella färdigheterna och att utveckla spetskompetens.

Verksamheten ger möjlighet att kombinera en elitsatsning på fotboll med studier. Detta knyts samman med spelaren till en individuell utvecklingsplan i syfte att nå målet med fotbollen såväl som med studier och det sociala. Detta sker i samverkan med Falkenbergs gymnasieskola och dess NIU-verksamhet.

Integreringen underlättas av ett nära samarbete mellan elitverksamheten och den elitförberedande verksamheten.

Förutom fotbollsutveckling arbetar vi också med spelarens personliga utveckling.

Rekrytering till P19/17-trupperna skall företrädesvis ske i Falkenbergs kommun där fotbollsgymnasiet är en viktig plattform.

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

Vi ska vara ett föredöme gällande spelarutbildning i kommunen samt även engagera oss i ledarutbildning i såväl Falkenbergs FF som i mindre föreningsars ledar- och spelarutveckling.

### 3.2 Målsättning

I den elitförberedande verksamheten ska vi förbereda spelarna för övergången till seniorspel på elitnivå. Det gör vi efter devisen så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

#### Att spela fotboll i Falkenbergs FF Akademi

Att spela fotboll i något av FFF's Akademilag är få förunnat. Det krävs stora mått av både ambition och hängivelse för att kvalificera sig för en plats i någon av våra trupper i P19 och P17 och inför varje ny säsong i Falkenbergs FF väcks drömmen hos många ungdomar att få representera laget vid havet ute på planerna.

Falkenbergs FF's ungdomsverksamhet är öppen för alla till och med det året spelaren fyller 15. Under året då man som 16-åring börjar på (fotbolls)gymnasiet börjar också FFF's elitsatsning för de individer som har en vilja och ambition att satsa på fotbollen, med bl.a en utökad träningsmängd och en ökad konkurrenssituation.

Kvaliteten på de spelare vi har i vår verksamhet är hög och träningar och matcher blir störda om föreningen skulle ta emot och erbjuda provspel för spelare som vill testa vingarna i föreningen. I dessa åldrar scoutas istället spelarna i Falkenbergs kommun noggrant och föreningen bjuder in de spelare man vill skapa en relation med, och eventuellt erbjuda en plats ifall spelaren visar sig bidra med spetskompetens till träningsgruppen/grupperna.

Att vara en elitförening och att bedriva en elitförberedande verksamhet innebär många utmaningar och ett stort ansvar. Varje spelare ska bedömas rättvist och med respekt vilka är honnörssord för oss. Vår ambition för de spelare som inte kan erbjudas en plats i den elitförberedande verksamheten är att de skall må bra och fortsätta spela fotboll i någon annan förening. Som förening strävar vi efter att behålla goda relationer med övriga föreningar i Falkenbergs kommun.

Så även om den elitförberedande verksamheten inte är öppen för alla, så är självklart medlemsföreningen Falkenbergs FF det.

### 3.3 Tränar- och ledarorganisation

För att vi skall kunna upprätthålla en hög kvalitet på utbildningen av våra ungdomar krävs det att varje ledare som verkar i den elitförberedande verksamheten erbjuds bra utbildningsmöjligheter både externt och internt. För varje åldersgrupp finns definierade krav på den utbildningsnivå som tränare och övriga ledare verksamma i akademien skall hålla.

Krav på utbildningsnivå för Falkenbergs FF:s tränare är följande:

Ålder	Utbildningsnivå ansvarig tränare
-------	----------------------------------

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15





*Laget vid Havet*  
**Falkenbergs FF**

15 år

SvFF B ungdom

16-19 år

UEFA A

Tränarna för lagen håller regelbundna möten med föreningens sportchef.

Ambitionen är att varje säsong göra ett studiebesök i en intressant förening, nationellt eller internationellt. Därutöver sker den kanske viktigaste utbildningen i form av de dagliga samtal som sker tränarna emellan före och efter varje träning. Den dagliga kommunikationen ligger till grund för att många goda beslut fattas.

Organisationen består av en akademiansvarig och en ansvarig tränare för varje lag. Det finns en målvaktstränare för verksamheten.

**FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

### 3.4 Spelarutveckling

Till grund för att uppnå optimal spelarutveckling finns ett antal utbildningsplaner upprättade i följande ämnen:

- 3.4.1. Teknisk träning/spelförståelse/speluppfattning
- 3.4.2. Fysisk träning
- 3.4.3. Målvaktsträning
- 3.4.4. Mental träning
- 3.4.5. Medicinskt stöd
- 3.4.6. Uppflyttning/Matchning av spelare
- 3.4.7. Policy gällande internationella matcher
- 3.4.8. Information/utbildning

#### 3.4.1 Teknisk träning/spelförståelse/speluppfattning

##### Utbildningsplan 16 år

Här utökas tempot på träning och matcher och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollsspelare. Förändringen till en mer elitförberedande verksamhet ska ske successivt. Spelarna skall få utbildning på olika platser i laget men kan oftare få agera i roller de passar för. Fortfarande är det spelarnas tekniska färdigheter som vi fokuserar på men även fysiska kvaliteter bör tränas. Hänsyn tas fortfarande till att spelarna ska ha förutsättningar att syssla med andra idrotter. Spelarna skall lära sig de vanligaste fotbollstermerna.

- ✓ Utomhusträning minst två, helst tre pass i veckan året om.
- ✓ 11-mannafotboll.
- ✓ Livsföring med allsidig kost – goda matvanor samt rejäl sömn.

##### Spelidé

###### POSITIONSBESTÄMT LAGSPEL

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och alla spelare deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position.

###### SKAPA OCH KRYMPA SPELYTOR

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

###### KONTROLLERA BOLLEN

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

###### DJUPLEDSSPEL

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

### PASSNING SINRIKTAT SPEL

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

### SKAPA MÅLCHANS OCH AVSLUTA

Avslut skapas med passningsspel och med följande anfallsvapen: utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

### SNABBA OMSTÄLLNINGAR

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

### BOLLORIENTERAT FÖRSVARSSPEL

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssättet är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

### PRESS PÅ BOLLHÅLLAREN

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.

### KOLLEKTIVA FÖRSVARSMETODER OCH KORTA AVSTÅND

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

## Träning

### TEKNIK

Repetering av tidigare moment. Nu med högre krav på kvalitet och tempo.

- ✓ Crossbollar – viktigt med bra precision och tillslag på boll vid längre passningar.
- ✓ Passningsspel – olika typer av passningar, insida, vrist, utsida och chippassningar
- ✓ Finter – träna in ytterligare några finter plus egna specialfinter
- ✓ Nicka – nu med upphopp, både anfalls och försvarsnickar.

### SPELUPPFATTNING – PERCEPTION

Spelarna skall orientera sig, lyfta blicken så att de kan se och uppfatta spelet. Handlar om beslutsfattande i spel, se möjligheterna, fatta beslut.

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## ANFALLSSPEL

Fortsätta utveckla grundförutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup.

- ✓ Tillbakaspel – understöd.
- ✓ Spel på markerad spelare.
- ✓ Vända spelet – V-löpningar.
- ✓ 2 mot 1 situationer som t. ex väggspel, överlämning och överlappning.
- ✓ Inlägg
- ✓ Introducera träning av fasta situationer

## FÖRSVARSSPEL

Individuellt försvarsspel ska fortfarande prioriteras.

- ✓ Markering – när och avståndsmarkering.
- ✓ Press av bollhållare och aggressivitet i försvarsarbetet.
- ✓ Överflyttning, understöd och täckning är begrepp som bör läras ut

## ÖVRIGT

- ✓ Förbränningsträning med boll.
- ✓ Snabbhetsträning – med och utan boll.
- ✓ Rörlighetsövningar – Använd mestadels dynamiska (tänjningar) övningar. Statisk rörlighet (stretching) ska inte förekomma i uppvärmning utan i så fall efter träning/match.
- ✓ Styrketräning – mestadels teknikinläring av styrkeövningar.

## HUR?

- ✓ Mer funktionell teknikträning
- ✓ Smålagsspel.
- ✓ Spelövningar.
- ✓ Spelmomentsövningar.
- ✓ Helpansspel kan förekomma, men fortfarande prioriteras spel med färre spelare
- ✓ Spel med tillslagsbegränsning.
- ✓ Speciell målvaktsträning

## Matcher

Matchen är en höjdpunkt där prestationen och inställningen fortfarande är viktigare än resultatet. Ledarna disponerar sitt material, dock skall spelarna i truppen matchas på ett vettigt sätt. Spelarna bör få känna sig för i en viss position.

### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

Få spelarna att förstå vikten av att spela för laget, men självklart skall vi också uppmuntra individuella prestationer och beslut.

Taktisk genomgång som innehåller laguppställning, utgångspositioner samt enkel vägledning. Spelarna skall uppmuntras till att under match våga använda sig av moment som vi jobbat med på träningarna under veckan. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

Samtliga lag skall spela 11-mannafotboll.

Antal matcher under en säsong bör vara mellan 30 och 40 stycken.

11-mannaspel i Hallands FF:s eller Svenska Fotbollförbundets regi samt medverkan i cuper för samtliga lag i åldersklasserna.

## Utbildningsplan 17-19 år

Allmänt: Från och med 17 års ålder går verksamheten helt och hållet ut på att vara elitförberedande. All träning och matchning syftar till att ge spelarna bästa möjliga förutsättningar för att bli elitspelare. De som spelar bäst spelar mest. Spelarna skall här vidareutvecklas i lagspelet men det är fortfarande de individuella färdigheterna som träningen ska fokusera på. De skall få utbildning på olika platser i laget men successivt skolas in i den position de passar bäst för. En kombination av teknisk, taktisk, fysisk samt spelförståelse-träning utgör grunden i den dagliga träningen. I dessa åldrar är fotbollen en året-runt-sport där vi förutsätter att spelarna satsar 100% på enbart fotboll. Spelarna skall vara väl förtrogna med de vanligaste fotbollstermerna. FFF bedriver verksamheten i nära samarbete med fotbollsgymnasiet i Falkenberg.

Januari-September, träning minst 5, helst 6 pass i veckan (inkl. gymnasieträning).

Oktober-December, träning minst 3, helst 4 pass i veckan (inkl. gymnasieträning).

### Spelidé

#### POSITIONSBESTÄMT LAGSPEL

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och alla spelare deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position.

#### SNABBT SPEL

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.

#### SKAPA OCH KRYMPA SPELYTOR

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

#### KONTROLLERAR BOLLEN

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

#### DJUPLEDSSPEL

### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

## PASSNING SINRIKTAT SPEL

Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.

## SKAPA MÅLCHANS OCH AVSLUTA

Avslut skapas med passningsspel och med följande anfallsvapen: utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.

## SNABBA OMSTÄLLNINGAR

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar man snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar man bollen direkt om man kan och indirekt om man behöver.

## BOLLORIENTERAT FÖRSVARSSPEL

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssättet är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

## PRESS PÅ BOLLHÅLLAREN

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.

## KOLLEKTIVA FÖRSVARSMETODER OCH KORTA AVSTÅND

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

## Träning

### TEKNIK

- ✓ Driva – i maxfart.
- ✓ Dribbla – i hög fart med riktningsförändringar/tempoväxlingar.
- ✓ Första touch – otroligt viktigt för en modern elitspelare oavsett position. Nu med höga krav på kvalitet i tempo.
- ✓ Vändningar – skapa dig tid.
- ✓ Passningsspel – hårda passningar med precision (till spelare i fart).
- ✓ Skott/inlägg – rätt tillslag för rätt syfte.
- ✓ Nicka – kombinera rätt teknik med mod i duellspelet.
- ✓ Tackling – timing, komma in på motståndaren med kropp.

### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## SPELUPPFATTNING – PERCEPTION

Spelarna skall orientera sig, lyfta blicken så att de kan se och uppfatta spelet. Handlar om beslutsfattande i spel, se möjligheterna, fatta beslut.

## ANFALLSSPEL

- ✓ Repetera grundförutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup.
- ✓ Genom att instruera i spel utveckla spelarnas spelförståelse (och speluppfattning).

Oavsett spelsystem, sträva efter:

- ✓ ett passningsorienterat anfallsspel
- ✓ att fylla på med många spelare (löpningar) som kommer rättvända i spelyta 3
- ✓ att spela en tempostark fotboll med få tillslag

## FÖRSVARSSPEL

- ✓ Repetera grunderna – press, understöd, markering, täckning.
- ✓ Genom att instruera i spel utveckla spelarnas spelförståelse (och speluppfattning).

Oavsett spelsystem, sträva efter:

- ✓ ett offensivt, aggressivt pressspel
- ✓ att vid egen bollförlust snabbt vinna tillbaka bollen – ”kontra kontringen”
- ✓ principen att närmaste spelare pressar (oavsett position)

## ÖVRIGT

- ✓ Fysisk träning under ledning av utbildad tränare (i samarbete med A-truppens dito), allt för att förbereda spelarna så bra som möjligt för elitfotboll.

## HUR?

- ✓ Funktionell teknikträning
- ✓ Smålagsspel
- ✓ Hålla-bollen spel
- ✓ Spelmomentsövningar offensivt/defensivt
- ✓ Helpansspel
- ✓ Spel med tillslagsbegränsning
- ✓ Speciell målvaktsträning

## Matcher

Matchen är den bästa träningen. I vår strävan efter bra resultat ligger fokus på bra prestationer och klanderfri inställning.

- ✓ Tränarna disponerar sitt material, de som spelar bäst spelar mest.

## FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet **Falkenbergs FF**

- ✓ Spelarna skall nu lotsas in i den position som passar dem bäst.
- ✓ Få spelarna att förstå vikten av att spela för laget.
- ✓ Taktisk genomgång som innehåller laguppställning, utgångspositioner samt vägledning med anknytning till veckans träningar.
- ✓ Coachning skall ges i positiv anda.

Sträva efter att spela på så hög nationell nivå som möjligt (Junior-/Pojkallsvenskan).

### **3.4.2 Fysisk träning**

I den elitförberedande verksamheten bedriver vi kontinuerligt fysisk träning integrerat med fotbollsträningen ute på planen. Utöver det har spelarna tillgång till gymmet på Falcon Alkoholfri Arena samt att spelarna i U 19-truppen har tillgång till ett fullt utrustat gym hos en samarbetspartner till föreningen. De spelare som tillhör NIU-verksamheten har ytterligare ett gympass per vecka.

Den fysiska träning som bedrivs i verksamheten är hämtad från vår fysiska utvecklingsplan som finns att läsa på sportkontoret i dokumentet "Fysisk utvecklingsplan för Falkenbergs FF:s ungdomsverksamhet".





## Laget vid Havet Falkenbergs FF

### 3.4.3 Målvaktsträning

#### 16-19 år Utbildningsplan

Målvaktsträning 2-5 ggr i veckan. Grundläggande målvaktsteknikträning samt spelmomentträning, dvs träna så matchlikt som möjligt med övriga laget. Rörelseövningar som motorik- och koordinationsövningar ska fortfarande vara en stor del i målvaktsträningen. Bygga vidare på styrketräning med egna kroppen samt reaktions- och snabbhetsträning. Målvakten fortsätter att träna på sitt positionsspel, kommunikation samt samarbete med utspelare. Ge möjlighet för målvakten att spela ute för utveckling av spelförståelse och speluppfattning.

#### 16 - 17 år teknik:

- ✓ Grepp- och fallteknik, sidledsförflyttning, upphopp- och boxteknik, mottagning, passning, utkast och utspark
- ✓ Anfallsspel:
- ✓ Igångsättning och speldjup bakåt
- ✓ Försvarsspel:
- ✓ Skott och djupledspassning/friläge, inlägg och fasta situationer
- ✓ Fysisk träning:
- ✓ Koordination, rörlighets- och motorikträning, styrketräning med egen kroppsvikt, spänst-, explosiv- och snabbhetsträning

#### 18 - 19 år teknik:

- ✓ Grepp- och fallteknik, sidledsförflyttning, upphopp- och boxteknik, mottagning, passning, utkast och utspark
- ✓ Anfallsspel:
- ✓ Igångsättning och speldjup bakåt
- ✓ Försvarsspel:
- ✓ Skott och djupledspassning/friläge, inlägg och fasta situationer
- ✓ Fysisk träning:
- ✓ Koordination, rörlighets- och motorikträning, styrketräning med egen kroppsvikt, spänst-, explosiv- och snabbhetsträning

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

### 3.4.4 Mental träning

#### Spelare

Mental tuffhet fungerar som alla andra färdigheter, den kan utvecklas och förbättras genom övning. Ju mer du övar på nedanstående fem kategorier desto mer fokuserad kommer du att bli. En fokuserad fotbollsspelare är en presterande fotbollsspelare.

Att lära sig tänka rätt börjar med den enkla förståelsen att fel (negativa) tankar försämrar fotbollsprestationen och rätt (positiva) tankar förbättrar den. Om du har negativa tankar, ersätt dem med positiva tankar. Att tänka rätt är ett val du själv gör. Kom ihåg att ingen kan få dig att tänka något, du är ansvarig för dina tankar.

Positiv inre kommunikation är den typ av konversation du bör ha med dig själv, vilket är den viktigaste av dem alla. Du måste kontrollera din egen inre kommunikation, om den är fel så måste du förändra den. Positiva målbilder är ett bra verktyg för att kontrollera din inre kommunikation. Din inre kommunikation påverkar dina känslor och dina handlingar, och hur du tänker påverkar hur du spelar.

Rätt anspänningsnivå kräver lugn, vilket betyder att du har självkontroll. Optimal anspänningsnivå hör samman med fysiskt och psykiskt välmående. En anspänningsnivå som är för hög eller för låg kommer att ha en negativ inverkan på din prestation. Optimal anspänningsnivå varierar från individ till individ, du måste hitta din egen nivå. Att hitta din egen unika anspänningsnivå är en färdighet som du måste öva på.

Koncentration handlar om att finna rätt information och behålla fokus på det. Det mesta av den tillgängliga informationen är irrelevant för dig, du måste sortera ut den information som är viktig. Du får information från vad du ser, hör, luktar, smakar och rör. Koncentration är att tänka rätt, och distraktion är att tänka fel. Det är ett val och en färdighet. Goda dagliga vanor kan hjälpa dig att förbättra din koncentration.

Självförtroende handlar om att tro att du kommer att göra en bra prestation, och inte fokusera på resultatet. Det är motsatsen till tvivel, oro, rädsla och nervositet. Det är ett val du gör genom att bli kompetent på alla plan i ditt idrottsutövande, återigen, goda dagliga vanor. Liksom koncentration är självförtroende både en färdighet och ett val, och det kan utvecklas över tid.

#### Ledare

Som tränare kan du, genom att förbereda dig väl inför träning men framförallt match, minska känslan av stress. Genom att i förväg tänka igenom eventuella situationer som kan uppstå, och vad responsen till dessa skall vara, desto bättre kommer du att prestera under pressade matchsituationer när snabba beslut skall fattas. Nedan följer exempel på situationer som kan uppstå i samband med match:

- ✓ Vad gör vi om vi hamnar i underläge med 2 mål första kvarten?
- ✓ Vilken är den bästa defensiva strategin i medvind?
- ✓ Vad gör vi om anfallsspelet låser sig i andra halvlek?
- ✓ Vad tänker vi på defensivt när vi spelar i motvind?
- ✓ Vad gör vi om specifika nyckelspelare blir skadade?
- ✓ Vad gör vi om vi leder med 2 mål med kvarten kvar?

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

- ✓ Vilken är den bästa offensiva strategin i spöregn?

Är du förberedd på situationer liknande dessa så är sannolikheten stor att du fattar kloka beslut när de uppstår. Och fattar du kloka beslut så lär sig dina spelare att hantera dessa situationer, vilket i sin tur hjälper dem i deras utveckling att förbättra sin mentala tuffhet.

Vi använder oss också av det utbildningsmaterial för fotbollpsykologi som IFK Norrköping tagit fram tillsammans med Östergötlands Fotbollförbund och SISU Idrottsutbildarna. Detta dokument - "Spelarutbildningsplan Fotbollpsykologi" – finns tillgängligt på sportkontoret.

### 3.4.5 Medicinskt stöd

Spelarna i den elitförberedande verksamheten har tillgång till medicinskt stöd och rehabilitering i händelse av skada i form av A-truppens sjukgymnast och läkare. Sjukgymnasten är tillgänglig i samband med A-truppens träningar och gör en första bedömning samt program för rehabilitering vid lindrigare skador. Vid mer allvarliga skador remitteras spelaren till föreningens läkare på dennes praktik för vidare bedömning.

### 3.4.6 Uppflyttning av spelare

För att ge spelarna möjlighet att utvecklas kan föreningen flytta upp spelare till en äldre åldersgrupp. Detta sker förslagsvis först i temporär form då spelaren kan träna både med det egna laget samt ett äldre lag. Om spelaren och inblandade tränare är nöjda övergår uppflyttningen till permanent form, dvs spelaren tränar enbart med det äldre laget. Dock kan spelaren fortfarande spela matcher med det yngre laget när tränarna anser det lämpligt. Det är viktigt att spelaren själv är intresserad av en extra satsning.

### 3.4.7 Policy gällande internationella matcher

Det är föreningens absoluta målsättning att öka möjligheterna till att spela matcher mot internationellt motstånd under kommande år. Det känns som ett naturligt steg då vår verksamhet nu börjar hålla god nationell klass. Inledningsvis kan det handla om träningsmatcher mot danska lag men snart bör ekonomiska medel avsättas för internationellt turneringsspel på hög tävlingsnivå. Matcher mot internationellt motstånd innebär en annorlunda matchmiljö som är utvecklande och motiverande för spelarna. Det kan handla om motståndarnas spelsätt (fysik, teknik och spelidé) och matchernas yttre förutsättningar.



Laget vid Havet  
**Falkenbergs FF**

### 3.4.8 Teoretisk utbildning

#### Utbildningsplan teori

Ålder	Klubben	Skolan
15	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mat och fysisk aktivitet</li><li>✓ Vad innebär en elitsatsning?</li></ul>	
16-17	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Föreningens spelidé</li><li>✓ Olika taktiska spelupplägg</li><li>✓ Kommunikation och sociala medier</li><li>✓ Att vara elitspelare, agentverksamhet</li><li>✓ Skadeförebyggande träning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Matchanalyser</li><li>✓ Mat och fysisk aktivitet, kostens betydelse för prestationen, Doping och kosttillskott</li><li>✓ Hur tränar man teknik? Teknikinläring</li><li>✓ Träningslära (snabbhet, rörlighet, kondition och styrka)</li><li>✓ Skadeförebyggande träning och akut skadebehandling</li></ul>
18-19	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ekonomi, spelaravtal</li><li>✓ Försäkringar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Idrottspsykologi</li><li>✓ Funktionell styrketräning</li></ul>



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

### 3.5 Skolsamverkan

Ansvarig för fotbollsträningen i årskurs 1-3 på Falkenbergs Gymnasieskola är idrottslärare Anders Jensen, tillika akademitränare (U19). Träningen bedrivs 2-3 gånger/vecka.

Samarbetet med skolan har sedan starten 2004 utvecklats till föreningens starkaste kort i talangutvecklingen. Vi har den stora majoriteten av våra akademispelare samlade på samma skola och med en instruktör som även är anställd av Falkenbergs FF. Därigenom erhålls en optimal balansering av träningsmängd och innehåll för spelarna gällande klubb/skolträning.

Med den dagliga kontakt som finns mellan förening och skola vågar vi påstå oss ha en mycket god påverkan till att akademispelarna har en positiv utveckling i sina studier. Studierna får aldrig ställas i motsats till fotbollsutövningen och föreningen ställer krav på att spelarna ska genomföra en gymnasiell utbildning.

### 3.6 Samarbete med andra föreningar

För att FFF skall kunna klara sig i toppskiktet i svensk fotboll med den rekryteringspolicy vi har som övergripande mål så krävs det ett ordentligt samarbete med alliansföreningarna i Falkenbergs kommun. Vi har som målsättning att 50 % av spelarna i FFF:s A-trupp skall komma från närområdet. Detta förutsätter att FFF måste utveckla samarbetet med de övriga föreningarna i kommunen. Som elitförening skall vi föra vår kunskap om spelarutveckling vidare till alliansföreningarna i Falkenbergs kommun, framförallt genom att anordna tränarutbildning.

### 3.7 Rekrytering

#### Spelare

Falkenbergs FF bedriver rekrytering av spelare i åldern 16-19 år från andra klubbar i Falkenbergs kommun till den elitförberedande verksamheten.

Spelare som själva önskar komma till Falkenbergs FF från annan förening får möjlighet till detta under perioden oktober-december varje år. Spelaren får då delta på ett antal testträningar.

Alla nya spelare som tas in från 15 års ålder ska kunna tillföra spetskompetens till laget.

Vid alla tillfällen där spelare önskar byta förening ska vi upprätta en god och tydlig kommunikation med den andra föreningen såväl som med föräldrar. Den uppgiften sköts av akademiansvarig.

#### Ledare

Ledare till P15-19 år rekryteras och tillsätts av föreningen. Formella krav på utbildning ställs enligt punkt 3.3.



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## UNGDOMSVERKSAMHET

---

### 4.1 Vårt uppdrag

I ungdomsverksamheten vill vi bidra till ungdomarnas fysiska, psykiska och sociala utveckling. Vår verksamhet är öppen för alla och föreningens värdegrund ska genomsyra hela vår verksamhet. Jämställdhet, rent spel och respekt för varandra (att vara en god kamrat) är värderingar vi anser skapar en god FFF-anda och detta skall vi verka för på alla plan i vår verksamhet.

I vårt föreningsupplägg ingår också att ungdomarnas studier inte får försummas, att ungdomarna inte skall hindras delta i andra idrotter samt att informera föräldrarna om hur viktigt det är med deras stöd för att ungdomarna skall få en bra idrottsutövning.

Den som vill vara med och verka för denna FFF-anda är varmt välkommen till vår förening.

### 4.2 Mål och strategi

#### Mål

Falkenbergs FF:s målsättning är att utbilda bra ledare som brinner för föreningen och som idrottsligt fostrar ungdomarna så att de fortsätter med ett hälsosamt idrottande in i sitt vuxna liv. I ungdomsverksamheten är målsättningen så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

#### Strategi

Vår strategi är enkel. Genom att erbjuda en trivsamt och kvalitativ miljö med välutbildade ledare, bra träningsförutsättningar samt genomarbetade spelidéer för de olika åldersgrupperna lockar vi många ungdomar till att bedriva sitt fritidsintresse med Falkenbergs FF. Med en stor bas i träning tror vi att det finns goda möjligheter för oss att fostra bra framtida fotbollsindivider.

### 4.3 Organisation och ledare

Sportchefen är ansvarig för ungdomsverksamheten. Under sportchefen finns en arbetsgrupp och en koordinator som vid regelbundna möten diskuterar och utvärderar verksamheten.

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet **Falkenbergs FF**

Ledare till ungdomsverksamheten rekryteras bland föräldrar och anhöriga till ungdomarna och där deras egen vilja att utvecklas som ledare i kombination med deras kompetens sätter ribban för hur långt de kan leda ungdomar inom föreningen.

Till ungdomsverksamhetens förfogande står en tjänst på sportkontoret som hjälper till med allehanda praktiska saker som skall ordnas. Frågeställningar eller problem som berör verksamheten skall dock alltid kanaliseras via arbetsgruppen, koordinatören och sportchefen.

För att upprätthålla en hög kvalitet på utbildningen av våra ungdomar krävs dock att varje ledare som verkar i ungdomsverksamheten förstår vikten av bra tränarutbildning. Dessa utbildningar bekostas av föreningen.

För varje åldersgrupp finns definierat krav på den utbildningsnivå som ansvarig tränare skall hålla:

P/F 11-15:	Tränarutbildning B Ungdom
P/F 7-10:	Tränarutbildning C
Lekis:	Grönt kort – Leda laget

### **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

### 4.4 Medel och ekonomi

För att förstå och kunna informera om hur föreningen fungerar skall varje ledare ta del av detta dokument om Falkenbergs FF:s verksamhet. Informationen skall lämnas till nya spelare och deras föräldrar. Sportkontoret står också till förfogande för att beskriva föreningens verksamhet.

Ungdomsverksamheten har egen budget där föreningen står för kostnader relaterade till verksamheten såsom avgifter för domare, lokaler, träningsplaner, träningsmaterial, målvaktshandskar till laget, sjukmaterial och matchkläder. Ledare som kommer in till föreningen har rätt till ett set med ledarkläder. Dessa kan man vara tvungen att lämna i retur då man lämnar föreningen. Sportkontoret samlar ihop beställningar.

Falkenbergs FF har som policy att det är tillåtet för varje lag att själva finansiera material, läger och cuper genom externa sponsorer. Dock måste det kontrolleras med föreningen att det inte kolliderar med redan ingångna sponsoravtal samt att kläder och utrustning är enligt föreningsprofilen. Ledarkläder och matchkläder får inte reklamtryckas.

Föreningen betalar även anmälningsavgiften till två cuper om året inom ramarna för varje lags regelverk och varje lag har också möjlighet att ansöka om ett bidrag för hela kostnaden till två nationella utomhuscuper under tiden i ungdomsverksamheten. Skriftlig ansökan för detta lämnas till sportkontoret av ansvarig ledare för respektive åldersgrupp.

Tränaren är ansvarig för att medlemsavgift betalas in för samtliga barn i sin grupp samt att närvarokort förs och kommer in till sportkontoret. Utan betald medlemsavgift får spelare inte delta i någon form av matchspel.

Sportkontoret hjälper till med att boka och anmäla domare, träningstider, träningsmatcher och seriespel. Läger och turneringar diskuteras i samråd med arbetsgruppen och ansvarig person på sportkontoret.

Ersättningar betalas inte ut men varje ledare erhåller två årskort till Falkenbergs FF:s hemmamatcher. Ingen ersättning för bilkostnader i samband med resor till bortamatcher eller för förlorad arbetsförtjänst utgår.

### 4.5 Ansvarsområden

#### ➤ MINICUPEN

Minicupen planeras och genomförs av ungdomsverksamhetens arbetsgrupp tillsammans med sportkontorets personal. Under cupdagarna förväntas ledare och föräldrar lägga ner ett antal timmar ideellt arbete utöver ordinarie insatser för att göra Minicupen till ett lyckat arrangemang.

#### ➤ BOLLKALLAR

Till A-lagets hemmamatcher behövs 10 pojkar och/eller flickor till varje hemmamatch och detta fördelas genom ett rullande schema mellan P/F12-14.

#### ➤ FAIR PLAY-SPELARE (maskotar)

Till varje hemmamatch för A-laget behövs 22 pojkar och flickor som maskotar. Dessa följer med A-lagsspelarna in på plan som s.k. Fair Play-spelare och för detta ansvarar P/F9-10

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15





## Laget vid Havet Falkenbergs FF

### ➤ STRANDSTÄDNING

Under sommarveckorna sköter vi strandstädningen på Skrea strand. Veckorna fördelas ut inom ungdomslagen där de äldre ansvarar för en eller två veckor. Intäkterna från strandstädningen går direkt till lagen.

### 4.6 Att vara förälder

Att vara förälder till en fotbollsspelande ungdom i Falkenbergs FF är en viktig och ansvarsfull roll. Att stötta ungdomar i deras idrottande ser vi som naturligt och självklart och detta gör vi genom att tänka på några enkla saker så att ditt barn trivs och har roligt tillsammans med sina vänner.

Här kommer några enkla råd till dig som förälder

- Ställ upp vid match och träning – barnen vill det
- Uppmuntra alla spelare under matchen – inte bara ditt barn.
- Ge inte ditt barn instruktion under match, detta sköter ledaren.
- Respektera ledarens matchning av laget.
- Uppmuntra i både med och motgång – kritisera inte.
- Se domaren som en vägledare – kritisera inte hens bedömningar.
- Stimulera ditt barns deltagande – pressa inte.
- Se till att ditt barn har riktig och förnuftig utrustning – överdriv inte.
- Visa respekt för det arbete som klubben lägger ned. Föreningen behöver din hjälp.
- Fråga om matchen var rolig och spännande – inte om resultatet.
- Ge inte ditt barn pengar för gjorda mål.
- Tänk på att matchkläderna är dyra och endast är ett lån, var rädd om dem.

### 4.7 Skolsamverkan

Falkenbergs FF samverkar med Vesterhavsskolan (högstadieskola) genom att föreningen rekommenderar och förser skolan med en tränare till fotbollsprofilen.

### 4.8 Rekrytering

Falkenbergs FF bedriver ingen aktiv rekrytering upp till 16 års ålder.

Spelare som självmant söker sig till föreningen är alltid välkommen i mån av plats, dvs. under förutsättning att träningsgruppen kan hanteras av dess ledarstab. Ett eventuellt beslut om att träningsgruppen är full skall alltid ske i samråd med ungdomsverksamhetens arbetsgrupp, koordinators samt sportchef.

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

### 4.9 Planering och uppföljning

För att få en så bra kvalitet som möjligt på träning och match ansvarar varje ledare för att planera säsongen för sin åldersgrupp genom att göra en grovplanering, månadsplanering samt träningsplanering. Dessa planer kan innehålla bland annat

- Grovplanering över matcher, cuper och lägerverksamhet för det kommande året
- Ett kalendarium över de kommande månadernas aktiviteter för att spelare och föräldrar lättare skall kunna planera sin fritid
- En detaljerad planering av de träningspass som skall genomföras

Löpande under året gör varje ledare en utvärdering av spelarmaterial som skall ligga till grund för arbetsgruppens och sportchefens gemensamma utvärdering efter säsongen.

Spelare som bedöms vara så pass tekniskt och fysiskt utvecklade samt motiverade att de behöver en högre individuell utmaning kan i samråd med spelaren själv, föräldrar, tränare och koordinatiorn för ungdomsverksamheten flyttas upp maximalt en åldersgrupp.

Varje höst efter avslutad säsong genomförs en planerings- och utvärderingskonferens, där fjolårets verksamhet utvärderas och kommande säsong gemensamt grovplaneras.

### 4.10 Utbildningsplaner

#### Träning

Träningens effekt och lärande hänger inte ihop med att träningen måste "se bra ut" och att alla lyckas med utförandet. Träningar som innehåller "positivt matchlikt kaos" där spelare får fatta beslut, leder till fler misstag men också till ett bättre lärande. Träningen ska handla om att utveckla, uppfostra och utbilda våra spelare. Vi ska planera och arbeta på lång sikt för att nå ett bra resultat. Stor hänsyn ska tas till de individuella skillnader som råder inom ungdomarnas fysiska och psykiska utveckling och utbildningen/träningen ska i största mån individanpassas.

Tonvikten skall läggas på en allsidig motorisk träning som löpning i olika riktningar, balans och hopp, speciellt i de yngre åldersgrupperna.

I de allra yngsta åldrarna är all rörelse nyttigt och vi ska även använda lekar för att naturligt få in många av spelets baskunskaper.

Barn som sysslar med fler idrotter än fotboll skall inte hindras till detta utan tvärtom uppmuntras.

#### Proportion mellan träning och match

Matcherna fungerar som en utvärdering av det spelaren har lärt sig under träningen.

Antalet tränings- och matchtillfällen varierar beroende på spelarens ålder och träningarna bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher.

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

Vi strävar efter att alltid ha minst två träningar mellan matcherna från 10 års ålder och låta den individuella utvecklingen vara måttet på framgång.

Oavsett om laget vinner eller förlorar skall vi följa vår utbildningsplan och inte lägga på ungdomarna en högre ambitionsnivå än vad som är rekommenderat i utbildningsplanen.

Att försöka vinna är en del av fotbollen men inom barn- och ungdomsverksamheten ska tävlingsresultaten ges mycket liten betydelse.

Vi ska sträva efter att i första hand ge våra ungdomar den individuellt bästa tänkbara fotbollsutbildningen.

## Målvaktsträning – Utbildningsplaner 6-15 år

### 6-9 år Utbildningsplan

Målvaktsträning 3-6ggr per år för ALLA i laget/gruppen för att alla ska få uppleva glädjen i att vara målvakt etc. Alla barn ska turas om att vara målvakt och utespelare. Lekar med mycket boll som studsas, kastas, fångas och rullas för att utveckla deras grovmotorik, koordination, kropps- och rumsuppfattning. Detta är en bra ålder för att introducera motorisk träning och barnen är mogna att förstå enkla anvisningar och instruktioner.

#### 6 år teknik:

✓ Grepp- och fallteknik, utkast och utspark (kasta/fånga)

✓ Fysisk träning:

Koordination och motorikträning

#### 7 år teknik:

✓ Grepp- och fallteknik, utkast och utspark (kasta/fånga)

✓ Fysisk träning:

Koordination och motorikträning

#### 8 år teknik:

✓ Grepp- och fallteknik, mottagning, passning, utkast och utspark (kasta/fånga)

✓ Fysisk träning:

Koordination och motorikträning

### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet **Falkenbergs FF**

### **9 år teknik:**

✓ Grepp- och fallteknik, mottagning, passning, utkast och utspark (kasta/fånga)

✓ Fysisk träning:

Koordination och motorikträning

### **10-11 år Utbildningsplan**

Regelbunden målvaktsträning för intresserade ungdomar, 2-4 ggr i månaden. Målvaktsträningen bygger vidare på att vidareutveckla de motoriska färdigheterna som behövs för att agera som målvakt, "den motoriska guldåldern". Det är fortfarande VIKTIGT att "målvakterna" får spela ute på olika positioner i sitt lag för att utveckla deras spelförståelse och speluppfattning. Se till att alla spelare, oavsett position, får möjlighet till många bollkontakter.

### **10 år teknik:**

✓ Grepp- och fallteknik, mottagning, passning, utkast och utspark

✓ Försvarsspel:

✓ Skott och djupledspassning/friläge

✓ Fysisk träning:

✓ Koordination och motorikträning

### **11 år teknik:**

✓ Grepp- och fallteknik, mottagning, passning, utkast och utspark

✓ Anfallspel:

✓ Igångsättning

✓ Försvarsspel:

✓ Skott och djupledspassning/friläge

✓ Fysisk träning:

✓ Koordination och motorikträning

### **12-15 år Utbildningsplan**

Målvaktsträning 1-3 ggr i veckan till de som valt att agera som målvakt. Målvaktsträningen ska bygga på att specialisera de färdigheter som behövs för att agera som målvakt. Rörelseövningar som motorik- och koordinationsövningar ska också vara en stor del i målvaktsträningen. Lättare

#### **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

styrketräning med egna kroppen som belastning samt snabbhetsträning kan också påbörjas. Målvakterna ska också träna på sitt positionsspel, kommunikation samt samarbete med utespelare. Det är fortfarande VIKTIGT att "målvakterna" får spela ute på olika positioner i sitt lag för att utveckla deras spelförståelse och speluppfattning.

### 12 år teknik:

- ✓ Grepp- och fallteknik, sidledsflyttning, mottagning, passning, utkast och utspark
- ✓ Anfallsspel:
- ✓ Igångsättning
- ✓ Försvarsspel:
- ✓ Skott och djupledspassning/friläge
- ✓ Fysisk träning:
- ✓ Koordination och motorikträning

### 13 år teknik:

- ✓ Grepp- och fallteknik, sidledsflyttning, upphopp- och boxteknik, mottagning, passning, utkast och utspark
- ✓ Anfallsspel:
- ✓ Igångsättning och speldjup bakåt
- ✓ Försvarsspel:
- ✓ Skott och djupledspassning/friläge, inlägg och fasta situationer
- ✓ Fysisk träning:
- ✓ Koordination, rörlighets- och motorikträning, styrketräning med egen kroppsvikt och snabbhetsträning

### 14 år teknik:

- ✓ Grepp- och fallteknik, sidledsflyttning, upphopp- och boxteknik, mottagning, passning, utkast och utspark
- ✓ Anfallsspel:
- ✓ Igångsättning och speldjup bakåt
- ✓ Försvarsspel:
- ✓ Skott och djupledspassning/friläge, inlägg och fasta situationer
- ✓ Fysisk träning:

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

- ✓ Koordination, rörlighets- och motorikträning, styrketräning med egen kroppsvikt och snabbhetsträning

### 15 år teknik:

- ✓ Grepp- och fallteknik, sidledsförflyttning, upphopp- och boxteknik, mottagning, passning, utkast och utspark
- ✓ Anfallsspel:
- ✓ Igångsättning och speldjup bakåt
- ✓ Försvarsspel:
- ✓ Skott och djupledspassning/friläge, inlägg och fasta situationer
- ✓ Fysisk träning:
- ✓ Koordination, rörlighets- och motorikträning, styrketräning med egen kroppsvikt och snabbhetsträning

## Utespelare – Utbildningsplaner 6-15 år

### P/F 6

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig fungera i grupp och för de minsta bedrivs fotbollslekar med blandade grupper med pojkar och flickor.

Utomhusträning bedrivs en gång i veckan på gräs eller konstgräs under vår till höst.

Möjlighet erbjuds till inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

Träningen skall bedrivs under lekfulla former på väl avgränsade ytor där varje träning skall innehålla övningar en och en med boll och där halva träningstiden ägnas åt spel i olika former, mestadels smålagsspel med mycket bollkontakt. Stafetter och lekar är också viktiga inslag i träningsbilden.

### Teknik

- Lekfulla övningar där barnens allsidiga motoriska träning främjas
- Grundläggande färdigheter, som t.ex. – hoppa, landa, springa - bromsa, kasta, fånga, rulla, åla och krypa
- Driva med bollen
- Kasta och fånga bollen

### Anfallsspel

### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet **Falkenbergs FF**

- All träning är anfallsinriktad.

### Försvarsspel

- I denna ålder fokuserar vi inte på försvarsspel.

Matchen är ett inlärningstillfälle och höjdpunkt där resultatet spelar mindre roll vilket innebär att alla som är med och tränar spelar lika mycket och man turas om att starta matcher.

Vi spelar inte med specifika positioner utan vi pratar i termer om att vi hjälps åt och att man fokuserar på uppmuntran samt anfall med stora individuella friheter i spelet. Inför match är genomgången kort och enkel och under match är all råd och uppmuntran i en positiv anda. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

P/F 6 deltar i Mellersta Hallands Småklubbsallians sammandrag och antalet matcher per säsong bör vara ungefär 10 styck.

Man kan även under säsongen delta i en inomhus- och en utomhuscup.

### **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## **P/F 7**

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig fungera i grupp och för de minsta bedrivs fotbollslekar med blandade grupper med pojkar och flickor.

Utomhusträning bedrivs en gång i veckan på gräs eller konstgräs under vår till höst.

Möjlighet erbjuds till inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

Träningen skall bedrivas under lekfulla former på väl avgränsade ytor där varje träning skall innehålla övningar en och en med boll och där halva träningstiden tiden ägnas åt spel i olika former, mestadels smålagsspel med mycket bollkontakt. Stafetter och lekar är också viktiga inslag i träningsbilden.

### **Teknik**

- Lekfulla övningar där barnens allsidiga motoriska träning främjas
- Grundläggande färdigheter, som t.ex. – hoppa, landa, springa - bromsa, kasta, fånga, rulla, åla och krypa
- Driva med bollen
- Utmana, finta och dribbla
- Stanna bollen
- Kasta och fånga bollen

### **Anfallsspel**

- All träning är anfallsinriktad.

### **Försvarsspel**

- I denna ålder fokuserar vi inte på försvarsspel.

Matchen är ett inlärningsstillfälle och höjdpunkt där resultatet spelar mindre roll vilket innebär att alla som är med och tränar spelar lika mycket och man turas om att starta matcher.

Vi spelar inte med specifika positioner utan vi pratar i termer om att vi hjälps åt och att man fokuserar på uppmuntran samt anfall med stora individuella friheter i spelet. Inför match är genomgången kort och enkel och under match är all råd och uppmuntran i en positiv anda. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

P/F 7 deltar i Mellersta Hallands Småklubbsallians sammandrag och antalet matcher per säsong bör vara ungefär 10 styck.

Man kan även under säsongen delta i en inomhus- och en utomhuscup.

## **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15





## Laget vid Havet Falkenbergs FF

### **P/F 8**

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig fungera i grupp.

Utomhusträning bedrivs en gång i veckan på gräs eller konstgräs under vår till höst.

Möjlighet erbjuds till inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

Träningen skall bedrivas under lekfulla former på väl avgränsade ytor där varje träning skall innehålla övningar en och en med boll och där halva träningstiden tiden ägnas åt spel i olika former, mestadels smålagsspel med mycket bollkontakt. Stafetter och lekar är också viktiga inslag i träningsbilden.

#### Teknik

- Lekfulla övningar där barnens allsidiga motoriska träning främjas
- Grundläggande färdigheter, som t.ex. – hoppa, landa, springa - bromsa, kasta, fånga, rulla, åla och krypa
- Driva med bollen
- Utmana, finta och dribbla
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Bollmottagning med fötterna
- Kasta och fånga bollen
- Enkla målvaktsövningar för alla spelare
- Uppmuntra alltid till användning av båda fötterna vid teknikträning

#### Anfallsspel

- All träning är anfallsinriktad.

#### Försvarsspel

- I denna ålder fokuserar vi inte på försvarsspel.

Matchen är ett inläringstillfälle och höjdpunkt där resultatet spelar mindre roll vilket innebär att alla som är med och tränar spelar lika mycket och man turas om att starta matcher.

Vi spelar inte med specifika positioner utan vi pratar i termer om att vi hjälps åt och att man fokuserar på uppmuntran samt anfall med stora individuella friheter i spelet. Inför match är genomgången kort och enkel och under match är all råd och uppmuntran i en positiv anda. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

P/F 8 deltar i Mellersta Hallands Småklubbssallians sammandrag och antalet matcher per säsong bör vara ungefär 10 styck.

Man kan även under säsongen delta i en inomhus- och en utomhuscup.

#### **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## **P/F 9**

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig fungera i grupp.

Utomhusträning bedrivs en gång i veckan på gräs eller konstgräs under vår till höst där 9-åringarna kan erbjudas träna 2 ggr/vecka.

Möjlighet erbjuds till inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

Träningen skall bedrivas under lekfulla former på väl avgränsade ytor där varje träning skall innehålla övningar en och en med boll och där halva träningstiden tiden ägnas åt spel i olika former, mestadels smålagsspel med mycket bollkontakt. Stafetter och lekar är också viktiga inslag i träningsbilden.

### **Teknik**

- Lekfulla övningar där barnens allsidiga motoriska träning främjas
- Grundläggande färdigheter, som t.ex. – hoppa, landa, springa - bromsa, kasta, fånga, rulla, åla och krypa
- Driva bollen med vänster och högerfot
- Utmana, finta och dribbla
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Enkla passningsövningar, främst breddsidor
- Nicka stillastående
- Kasta och fånga bollen
- Enkla målvaktsövningar för alla spelare
- Uppmuntra alltid till användning av båda fötterna vid teknikträning

### **Anfallsspel**

- All träning är anfallsinriktad.

### **Försvarsspel**

- I denna ålder fokuserar vi inte på försvarsspel.

Matchen är ett inläringstillfälle och höjdpunkt där resultatet spelar mindre roll vilket innebär att alla som är med och tränar spelar lika mycket och man turas om att starta matcher.

Vi spelar inte med specifika positioner utan vi pratar i termer om att vi hjälps åt och att man fokuserar på uppmuntran samt anfall med stora individuella friheter i spelet. Inför match är genomgången kort och enkel och under match är all råd och uppmuntran i en positiv anda. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

P/F 9 deltar i Mellersta Hallands Småklubbsallians sammandrag och antalet matcher per säsong bör vara ungefär 10 styck.

Man kan även under säsongen delta i en inomhus- och en utomhuscup.

## **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## **P/F 10**

I denna ålder ska träningen av spelarnas tekniska färdigheter prioriteras.

Utomhusträning bedrivs två gånger i veckan på gräs eller konstgräs under vår till höst  
Möjlighet erbjuds till inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

Träningen skall innehålla övningar 1 och 1 med boll, och teknikträning 2 och 2 eller i smågrupper.  
Halva träningstiden tiden ägnas åt spel i olika former av smålagsform. Träningen skall bedrivas  
allsidigt och lekar och stafetter får gärna finnas med även nu.

Spelare som visar intresse för målvaktsspel ska få lite specialträning för målvaktsspel. Dock viktigt  
att undvika att målvakterna specialiserar sig för tidigt, eftersom det är viktigt att målvakter lär sig  
spelet med fötterna också.

- Övningar med boll 1 och 1
- Övningar med boll 2 och 2
- Övningar i smågrupper så alla får mycket bollkontakt.
- Smålagsspel 3 mot 3 och 4 mot 4 så att alla får mycket bollkontakt

## **Teknik**

- Driva bollen med vänster och högerfot
- Utmana, finta och dribbla
- Stanna bollen
- Vändning – olika typer av vändningar
- Bollmottagning – insida, utsida fot
- Enkla passningsövningar, främst breddsidor
- Nicka stillastående
- Kasta och fånga bollen
- Inkast
- Enkla målvaktsövningar för alla spelare
- Uppmuntra alltid till användning av båda fötterna vid teknikträning

## **Fysik**

- Koordination, Rörlighet och Balansövningar
- Enkla styrkeövningar, framför allt med fokus på bålstabilitet och knäkontroll

## **Anfallsspel**

- Uppmuntra spelarna till att driva, finta och dribbla.

## **Försvårsspel**

- Förklara & träna begreppet försvarssida (boll och/eller motståndare)
- Individuellt försvarsspel – Pressa bolhållare

Matchen är fortfarande en höjdpunkt och inläringstillfälle där individuell prestationen är viktigare  
än lagets resultat.

## **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



*Laget vid Havet*  
**Falkenbergs FF**

Alla får vara med och spela under förutsättning att man är med och tränar och man turas om att starta matcher och provar på olika platser i laget. Den individuella förmågan eller matchresultat får inte påverka individens speltid. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

Inför match hålls en kort och enkel genomgång och under match skall råd och uppmuntran skall ges i en positiv anda.

Antalet matcher under en säsong bör vara ungefär 20 stycken och vi spelar i en lokal Hallandsserie för 10 åringar.

P/F 10 spelar en inomhus cup och en utomhus cup.

**FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## **P/F 11**

I denna ålder ska träningen av spelarnas tekniska färdigheter prioriteras och vi börjar även lära ut spelförståelse samt fotbollstermer.

Utomhusträning bedrivs två gånger i veckan på gräs eller konstgräs under vår till höst  
Möjlighet erbjuds till inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

Träningen skall fortfarande innehålla övningar en och en med boll, men teknikträning i form av kaosövning (speluppfattning) eller i smågrupper. Halva träningstiden ägnas åt spel i olika former och mestadels i smålagsform. Träningen skall bedrivas allsidigt och lekar och stafetter får gärna finnas med även nu.

Spelare som visar intresse för målvaktsspel ska få lite specialträning för målvaktsspel. Dock viktigt att undvika att målvakterna specialiserar sig för tidigt, eftersom det är viktigt att målvakter lär sig spelet med fötterna också.

- Övningar med isolerad teknik med progression mot funktionelteknik
- Övningar med boll där spelarna tränar på sin speluppfattning
- Övningar i smågrupper så alla får mycket bollkontakt.
- Smålagsspel 3 mot 3 och 4 mot 4 så att alla får mycket bollkontakt

### **Teknik**

- Driva bollen i hög fart med riktningsförändring
- Utmana, finta och dribbla
- Finter - utöka antalet finter med t.ex. kroppsrint och överstegsrint
- Vändning – olika typer av vändningar.
- Bollmottagning – insida, utsida fot
- Enkla passningsövningar, främst breddsida
- Skott - avslutsteknik
- Nicka – med fokus på tekniskt utförande
- Inkast
- Enkla målvaktsövningar för alla spelare
- Uppmuntra alltid till användning av båda fötterna vid teknikträning

### **Fysik**

- Koordination, Rörlighet och Balansövningar
- Enkla styrkeövningar, framför allt med fokus på bålstabilitet och knäkontroll.

### **Anfallsspel**

- Uppmuntra spelarna till att driva, finta och dribbla
- Grundförutsättningarna i anfallsspel
  - Spelbarhet
  - Spelavstånd
- Kollektiva anfallsvapen
  - Vaggspel

### **Försvårsspel**

- Förtydliga och träna begreppet försvarssida (boll och/eller motståndare)
- Individuellt försvarsspel – Pressa bollhållare
- Individuellt försvarsspel – Markera

## **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



*Laget vid Havet*  
**Falkenbergs FF**

Matchen är fortfarande en höjdpunkt och inläringstillfälle där individuell prestationen är viktigare än lagets resultat.

Alla får vara med och spela under förutsättning att man är med och tränar och man turas om att starta matcher och provar på olika platser i laget. Den individuella förmågan eller matchresultat får inte påverka individens speltid. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

Inför match hålls en kort och enkel genomgång. Råd och uppmuntran ges i positiv anda.

Antalet matcher under en säsong bör vara ungefär 20 stycken och vi spelar i en lokal Hallandsserie.

P11 medverkar i vår egen Minicup samt en inomhus- och utomhuscup

**FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## **P/F 12**

I denna ålder ska träningen av spelarnas tekniska färdigheter prioriteras och vi börjar även lära ut spelförståelse samt fotbollstermer, vi ställer lite högre krav på att spelarna passar tider.

12-åringarna kan börja spela lite 9-mannafotboll, men träningen ska fokuseras på smålagsspel.

Utomhusträning bedrivs två gånger i veckan på gräs eller konstgräs under vår till höst  
Möjlighet erbjuds till inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

Träningen skall fortfarande innehålla övningar en och en med boll, men teknikträning i form av kaosövning (speluppfattning) eller i smågrupper är också bra. Halva träningstiden tiden ägnas åt spel i olika former och mestadels i smålagsform. Träningen skall bedrivas allsidigt och lekar och stafetter får gärna finnas med även nu.

Spelare som visar intresse för målvaktsspel ska få lite specialträning för målvaktsspel. Dock viktigt att undvika att målvakterna specialiserar sig för tidigt, eftersom det är viktigt att målvakter lär sig spelet med fötterna också.

- Övningar med Isolerad teknik med progression mot funktionelteknik
- Övningar med boll där spelarna tränar på sin speluppfattning
- Övningar i smågrupper så alla får mycket bollkontakt.
- Smålagsspel 3 mot 3, 4 mot 4 och 5 mot 5 så att alla får mycket bollkontakt

### **Teknik**

- Finter - utöka antalet finter med t.ex. kroppsfint och överstegsfint.
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändring.
- Tillslagsträning, insida vrist och prova använda utsidan
- Skott - avslutsteknik
- Passningsspel med båda fötterna
- Bollmottagning – insida, utsida samt även med lår och bröst.
- Vändning – olika typer av vändningar.
- Tillslagsträning, vrist och insida
- Prova alltid båda fötterna vid teknikträning

### **Fysik**

- Koordination, Rörlighet och Balansövningar
- Enkla styrkeövningar, framför allt med fokus på bålstabilitet och knäkontroll

### **Anfallsspel**

- Uppmuntra spelarna till att driva, finta och dribbla
- Grundförutsättningar i anfallsspel
  - Spelbarhet
  - Spelavstånd
  - Spelbredd
  - Speldjup
- Kollektiva anfallsvapen
  - Väggspele
  - Spelvändning

### **Försvarsspel**

#### **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet **Falkenbergs FF**

- Förtydliga och träna begreppet försvarssida (boll och/eller motståndare)
- Individuellt försvarsspel – Pressa
- Individuellt försvarsspel – Markera
- Individuellt försvarsspel - Täckning

Matchen är fortfarande en höjdpunkt och inläringstillfälle där individuell prestationen är viktigare än lagets resultat.

Alla får vara med och spela under förutsättning att man är med och tränar och man turas om att starta matcher och provar på olika platser i laget. Den individuella förmågan eller matchresultat får inte påverka individens speltid. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

Inför match hålls en kort och enkel genomgång och under match skall råd och uppmuntran skall ges i en positiv anda.

Antalet matcher under en säsong bör vara ungefär 20 stycken och vi spelar i en lokal Hallandsserie.

### **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslättssallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | [fff@falkenbergsff.se](mailto:fff@falkenbergsff.se) | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15





# Laget vid Havet Falkenbergs FF

## **P/F 13**

Spelarna skall här på ett bra sätt skolas in i 9-manna fotbollen, lära sig de vanligaste fotbollstermerna och det är fortfarande de individuella färdigheterna som träningen ska fokusera på. De skall få utbildning på olika platser i laget, men kan nu oftare få agera i roller de passar för. Fortfarande är det spelarnas tekniska färdigheter som vi fokuserar på, men även fysiska kvaliteter bör tränas.

Träningen skall innehålla övningar där spelarna tränar sin speluppfattning och mycket funktionell teknikträning. Vi tränar fortsatt mycket med smålagsspel där spelövningar vävs in och specifika spelmoment tränas. Vi skall nu börja begränsa tillslag på boll där syftet är ett snabbare bolltempo. Men fortsatt uppmuntra spelarna till att utmana och finta & dribbla i övningar utan tillslagsbegränsning.

Vi börjar introducera helplansspel (9 mot 9) i träning men fortfarande skall spel med färre spelare & mindre yta prioriteras

Målvaktsträning intensifieras och specialiseras nu.

### **Teknik**

- Repetering av tidigare moment men nu med högre krav på kvalitet och tempo.
- Driva bollen i hög fart med riktningförändring.
- Finter – träna in ytterligare några finter plus egna specialfinter
- Passningsspel – olika typer av passningar, insida, vrist, utsida och chippassningar
- Nicka – med precision och kraft.
- Skott – avslutsteknik vid inlägg.

### **Fysik**

- Förbränningsträning med boll.
- Styrketräning – mestadels teknikinläring av styrkeövningar.
- Koordination, Rörlighet och Balansövningar

### **Anfallsspel**

- Utveckla dem fyra S:en (spelbredd, spelbarhet, spelavstånd och speldjup)
- Kollektiva anfallsvapen – t.ex. väggspel, överlämning och överlappning m.m.
- Inlägg

### **Försvarsspel**

- Individuellt försvarsspel ska fortfarande prioriteras.
- Markering – när och avståndsmarkering.
- Press och täckning av bollhållare/motståndare och aggressivitet i försvarsarbetet.

Matchen är en höjdpunkt där prestationen och inställningen fortfarande är viktigare än resultatet men där ledarna nu disponerar sitt material på ett mer styrt sätt. Spelarna i truppen skall matchas på ett vettigt sätt vilket innebär att alla som tränar får spela matcher. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

Inför match hålls en taktisk genomgång som innehåller laguppställning, utgångspositioner samt enkel vägledning. Spelarna skall uppmuntras till att under match våga använda sig av de moment som vi jobbat med på träningarna under veckan.

## **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

Laget/lagen skall spela 9-mannafotboll i Hallands FF:s regi samt medverka i cuper och under en säsong bör antalet matcher uppgå till mellan 30 till 40.

## **P/F 14**

Upp till och med 14 års ålder har alla som vill och som har tränat regelbundet rätt att vara med i verksamheten men nu utökas tempot på träning och matcher vilket ställer högre krav på spelarnas egna inställning och intresse till att förbättra sig som fotbollsspelare.

Förändringen från barn- och breddidrott till mer elitförberedande verksamhet påbörjas nu succesivt.

Spelarna skall här på ett bra sätt fortsätta skolas in i 9-manna fotbollen, lära sig de vanligaste fotbollstermerna och det är fortfarande de individuella färdigheterna som träningen ska fokusera på. De skall få utbildning på olika platser i laget, men kan nu oftare få agera i roller de passar för. Fortfarande är det spelarnas tekniska färdigheter som vi fokuserar på, men även fysiska kvaliteter bör tränas.

Vi börjar bedriva försäsongsträning, dock med hänsyn till att spelarna ska ha förutsättningar att syssla med andra idrotter.

Träningsdosen ökas nu minst två, helst tre pass i veckan utomhus. Inomhusträning en till två gånger i veckan under vintertid.

Träningen skall innehålla övningar där spelarna tränar sin speluppfattning och mycket funktionell teknikträning. Vi tränar fortsatt mycket med smålagsspel där spelövningar vävs in och specifika spelmoment tränas. Vi skall nu börja begränsa tillslag på boll där syftet är ett snabbare bolltempo. Men fortsatt uppmuntra spelarna till att utmana och finta & dribbla i övningar utan tillslagsbegränsning.

Målvaktsträning intensifieras och specialiseras nu.

### **Teknik**

- Repetering av tidigare moment men nu med högre krav på kvalitet och tempo.
- Crossbollar – viktigt med bra precision och tillslag på boll vid längre passningar
- Passningsspel – olika typer av passningar, insida, vrist, utsida och chippassningar
- Driva bollen i hög fart med riktningförändring.
- Finter – träna in ytterligare några finter plus egna specialfinter
- Nicka – nu med upphopp, både anfalls och försvarsnickar.
- Skott – avslutsteknik vid inlägg och nu även volleyavslut.

### **Fysik**

- Förbränningsträning med boll.
- Snabbhetsträning – med och utan boll
- Styrketräning – mestadels teknikinläring av styrkeövningar.
- Fortsatt styrka med fortsatt fokus på bålstabilitet
- Koordination, Rörlighet och Balansövningar

### **Anfallsspel**

- Fortsatt utveckla dem fyra S:en (spelbredd, spelbarhet, spelavstånd och speldjup)
- Tillbakaspel – understöd.

## **FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING**

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet Falkenbergs FF

- Spel på markerad spelare.
- Vända spelet – V-löpningar.
- Kollektiva anfallsvapen – t.ex. väggspel, överlappning, m.m.
- Inlägg
- Introducera träning av fasta situationer

### Försvarsspel

- Individuellt försvarsspel ska fortfarande prioriteras.
- Markering – när och avståndsmarkering.
- Press av bollhållare och aggressivitet i försvarsarbetet.
- Överflyttning, understöd och täckning är begrepp som bör läras ut

Matchen är en höjdpunkt där prestationen och inställningen fortfarande är viktigare än resultatet men där ledarna nu disponerar sitt material på ett mer styrt sätt. Dock skall spelarna i truppen matchas på ett vettigt sätt vilket innebär att alla som tränar får spela matcher. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

Inför match hålls en taktisk genomgång som innehåller laguppställning, utgångspositioner samt enkel vägledning. Spelarna skall under genomgången uppmuntras till att under match våga använda sig av de individuella/kollektiva anfalls/försvars metoder som vi jobbat med på träningarna under veckan.

Laget/lagen skall spela 9-mannafotboll i Hallands FF:s regi samt medverka i cuper och under en säsong bör antalet matcher uppgå till mellan 30 till 40

Akademiverksamheten börjar för pojkar från 15 års ålder då föreningen kommer att kalla till möte med ledarna för P14 i syfte att gå igenom förutsättningar inför den elitförberedande övergången. De ledare som finns kring laget får gärna följa med och hjälpa till i Akademiverksamheten men föreningen ställer nu högre krav på kompetens och formell utbildning på den som skall var huvudansvarig tränare. Föreningen är även den som beslutar om vem som är lämplig för uppdraget.

### P/F 15

Spelarna skall få utbildning på olika platser i laget men kan oftare få agera i roller de passar för. Fortfarande är det spelarnas tekniska färdigheter som vi fokuserar på men även fysiska kvaliteter bör tränas. Hänsyn tas fortfarande till att spelarna ska ha förutsättningar att syssla med andra idrotter. Spelarna skall lära sig de vanligaste fotbollstermerna.

- ✓ Utomhusträning minst två, helst tre pass i veckan året om.
- ✓ 11-mannafotboll.
- ✓ Livsföring med allsidig kost – goda matvanor samt rejäl sömn.

### Spelidé

#### POSITIONSBESTÄMT LAGSPEL

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet **Falkenbergs FF**

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och alla spelare deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position.

### SKAPA OCH KRYMPA SPELYTOR

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

### KONTROLLERA BOLLEN

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

### DJUPLEDSSPEL

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

### PASSNING SINRIKTAT SPEL

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

### SKAPA MÅLCHANS OCH AVSLUTA

Avslut skapas med passningsspel och med följande anfallsvapen: utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.

### SNABBA OMSTÄLLNINGAR

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.

### BOLLORIENTERAT FÖRSVARSSPEL

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssättet är zonmarkering och/eller positionsförsvar.

### PRESS PÅ BOLLHÅLLAREN

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.

### KOLLEKTIVA FÖRSVARSMETODER OCH KORTA AVSTÅND

Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

### Träning

#### TEKNIK

Repetering av tidigare moment. Nu med högre krav på kvalitet och tempo.

- ✓ Crossbollar – viktigt med bra precision och tillslag på boll vid längre passningar.

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



## Laget vid Havet **Falkenbergs FF**

- ✓ Passningsspel – olika typer av passningar, insida, vrist, utsida och chippassningar
- ✓ Finter – träna in ytterligare några finter plus egna specialfinter
- ✓ Nicka – nu med upphopp, både anfalls och försvarsnickar.

### SPELUPPFATTNING – PERCEPTION

Spelarna skall orientera sig, lyfta blicken så att de kan se och uppfatta spelet. Handlar om beslutsfattande i spel, se möjligheterna, fatta beslut.

### ANFALLSSPEL

Fortsätta utveckla grundförutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup.

- ✓ Tillbakaspel – understöd.
- ✓ Spel på markerad spelare.
- ✓ Vända spelet – V-löpningar.
- ✓ 2 mot 1 situationer som t. ex väggspel, överlämning och överlappning.
- ✓ Inlägg
- ✓ Introducera träning av fasta situationer

### FÖRSVARSSPEL

Individuellt försvarsspel ska fortfarande prioriteras.

- ✓ Markering – när och avståndsmarkering.
- ✓ Press av bollhållare och aggressivitet i försvarsarbetet.
- ✓ Överflyttning, understöd och täckning är begrepp som bör läras ut

### ÖVRIGT

- ✓ Förbränningsträning med boll.
- ✓ Snabbhetsträning – med och utan boll.
- ✓ Rörlighetsövningar – Använd mestadels dynamiska (tänjningar) övningar. Statisk rörlighet (stretching) ska inte förekomma i uppvärmning utan i så fall efter träning/match.
- ✓ Styrketräning – mestadels teknikinläring av styrkeövningar.

### HUR?

- ✓ Mer funktionell teknikträning
- ✓ Smålagsspel.
- ✓ Spelövningar.
- ✓ Spelmomentsövningar.
- ✓ Helpansspel kan förekomma, men fortfarande prioriteras spel med färre spelare

#### FALKENBERGS FOTBOLLFÖRENING

Falcon Alkoholfri Arena, Kristineslätsallén 3, 311 46 Falkenberg

0346-593 33 | fff@falkenbergsff.se | BG 722-0379 | Org.nr. 84 90 00-2287 | Förenings nr. 08453-15



# Laget vid Havet Falkenbergs FF

- ✓ Spel med tillslagsbegränsning.
- ✓ Speciell målvaktsträning

## Matcher

Matchen är en höjdpunkt där prestationen och inställningen fortfarande är viktigare än resultatet. Ledarna disponerar sitt material, dock skall spelarna i truppen matchas på ett vettigt sätt. Spelarna bör få känna sig för i en viss position.

Få spelarna att förstå vikten av att spela för laget, men självklart skall vi också uppmuntra individuella prestationer och beslut.

Taktisk genomgång som innehåller laguppställning, utgångspositioner samt enkel vägledning. Spelarna skall uppmuntras till att under match våga använda sig av moment som vi jobbat med på träningarna under veckan. Ledarna ska uppmuntra spelarna att våga ta egna beslut men undvika att aktivt coacha och styra över spelarens val på planen från sidlinjen.

Samtliga lag skall spela 11-mannafotboll.

Antal matcher under en säsong bör vara mellan 30 och 40 stycken.

11-mannaspel i Hallands FF:s eller Svenska Fotbollförbundets regi samt medverka i cuper för samtliga lag i åldersklasserna.