

Utbildningsplan

Fittja IF

2017



1. Syfte med dokumentet	4
2. Vision	4
3. Mål.....	4
4. Organisation.....	4
5. Fittja Stilen – att vara en Fittja IF:are	5
5.1 Spelare	5
5.2 Tränare	5
5.3 Föräldrar.....	5
5.4 Alltid ett steg till.....	5
6. Spelidé, strategi och metod	6
6.1 Spelidé.....	6
6.2 Strategi och metod.....	6
7. Sportmodell.....	7
7.1 Sportmodell – delmål.....	8
7.2 Sportmodell – träningsmängd	8
7.3 Sportmodell – match.....	9
7.4 Sportmodell – nivåanpassning och nivåindelning.....	9
7.4.1 Allmänt nivåanpassning och nivåindelning	9
7.4.2 Exempel på nivåanpassad träning & match	10
7.4.3 Nivåindelning till P14.....	11
7.4.4 Nivåindelning F15.....	12
7.5 Sportmodell – Akademiträning.....	12
7.5.1 F11-14.....	12
7.5.2 P11-12.....	12
7.5.3 P13.....	13
7.6 Sportmodell – Målvaktsträning.....	13
7.7 Sportmodell - Rekrytering av spelare och ledare	13
7.7.1 Internrekrytering.....	13
7.7.2 Spelarrekrytering.....	13
7.7.3 Ledarrekrytering.....	14
7.8 Sportmodell – Träningsrotation och provspel	15
7.9 Sportmodell – Medicinsk stöd och rehab.....	15
8. Knattfotbollsskolan 6-7 år	17
8.1 Organisation	17
8.2 Träningsinnehåll.....	17
8.3 Match	17
9. 5-manna 8-9 år	18
9.1 Organisation	18
9.2 Träningsinnehåll.....	18
9.3 Träningsorganisation	19
9.4 Match	19
10. 7-manna 10-11 år.....	20
10.1 Organisation	20
10.2 Träningsinnehåll.....	20
10.3 Träningsorganisation	21
10.4 Match	21

11. 9-manna 12-13 år.....	22
11.1 Organisation	22
11.2 Träningsinnehåll.....	22
11.3 Träningsorganisation	23
11.4 Match	23
12. 11-manna 14-19 år.....	24
12.1 Organisation	24
12.2 Träningsinnehåll.....	24
12.3 Träningsorganisation	25
12.4 Match	25
13. U17, U19 och damjunior	26
13.1 Allmänt.....	26
13.2 Trupperna.....	26
13.3 Matchning	26
14. Senior	27
14.1 Organisation	27
14.2 Representationsnivå senior	27
14.3 Övriga senior och veteranlag.....	27
15. Tränarutbildning.....	28
15.1 Allmänt.....	28
15.2 Utbildningskalender vision	28

1. Syfte med dokumentet

Syftet med utbildningsplanen är att ge medlemmar och andra intresserade en tydlig bild av hur Fittja IF:s verksamhet bedrivs från knatte till veteran. Dokumentet inleds med ett antal generella riktlinjer för hela klubben och är sedan uppdelad utifrån årskullarnas specifika riktlinjer och principer. Dokumentet är levande och uppdateras inför varje säsong. Dokumentet bygger på Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan samt Fotbollens spela, lek och lär, där fördjupning kan fås för de som är intresserade.

Fittja IF vill i framtiden framför allt utveckla den del av dokumentet som handlar om spelarutbildning. Detta innebär att tydligare kunna stötta våra ledare i vad vi ska träna på, när detta ska ske och hur vi gör det.

2. Vision

En fotbollsklubb som tar ansvar för alla barn, ungdomar och ledare i kommunen som vill utöva fotboll, oavsett deras kunskap, färdighet eller ambitionsnivå och som samtidigt erbjuder en fotbollsutbildning på så hög nivå att vi ska kunna utbilda elitspelare hela vägen inom den egna klubben.

3. Mål

1. Att erbjuda så många spelare, ledare och föräldrar som möjligt att ta del av Fittja IF:s Spelarutbildning på ett så jämlikt sätt som möjligt.
2. Att fostra spelare som fortsätter spela i Fittja IF:s senior och representationsverksamhet eller tar steget vidare till motsvarande verksamhet i andra föreningar.
3. Att fostra spelare, som om de slutar spela fotboll, får möjligheten om att bli ledare eller domare inom fotboll.
4. Att fostra spelare för svensk elitnivå.

4. Organisation

Klubbens styrelse väljs på årsmöte av medlemmarna. Fotbollsverksamheten styrs sedan via två sportråd (herr/pojk respektive dam/flick) där styrelse och operativ organisation är representerade. Kontaktuppgifter finner ni på www.laget.se/FittjaIF.

Fittja IF:s dagliga fotbollsverksamhet leds av klubbchef Sinan Baysal tillsammans med följande roller och personer:

Chefstränare 11-manna herr: Sinan Baysal
Chefstränare 9-manna pojk: Gulabi Bugdayci
Chefstränare 7-manna pojk: Renato Soto
Chefstränare 5-manna/knatte: Sinan Baysal

Utöver dessa har klubben ett flertal externa tränare med olika uppdrag i klubbens verksamhet.

5. Fittja Stilen – att vara en Fittja IF:are

Fittja Stilen är vår värdegrund och våra riktlinjer för hur en Fittja IF medlem representerar sin klubb, sitt lag och sig själv. Punkterna här under är en del av Fittja Stilen, ni hittar dokumentet i sin helhet på www.laget.se/FittjaIF.

5.1 Spelare

- Jag tar ansvar för mina egna handlingar och utveckling.
- Jag lyssnar och respekterar de ledare och föräldrar jag möter i Fittja IF.
- Jag hälsar och välkomnar människor vid alla aktiviteter i Fittja IF.
- Jag tar mig an träning, match och andra aktiviteter med energi och fokus.
- Jag klär mig i Fittja IF kläder enligt lagets regler och visar respekt för min matchtröja.
- Jag använder ett värdat språk och undviker svordomar och könsord.
- Jag utmanar normer och fördomar och hjälper alltid de personer som behöver hjälp.

5.2 Tränare

- Jag tar ansvar för mina egna handlingar och utveckling.
- Jag står för positiv feedback och uppmuntran.
- Jag är tydlig i mitt förhållningssätt till spelare och föräldrar.
- Jag uppmärksammar alla spelare och hälsar på alla.
- Jag låter spelarna ta egna beslut i matcher utan att detaljstyra.
- Jag använder frågeteknik för att involvera spelarna i sin egen utveckling.
- Jag förespråkar alltid fair play och gott uppförande.
- Jag stöder domare och matchfunktionärer i deras roller på ett positivt sätt.
- Jag lyssnar och tar till mig feedback från klubbens ansvariga.
- Jag utmanar normer och fördomar.

5.3 Föräldrar

- Jag hjälper mitt barn att ta ansvar för sina egna handlingar och utveckling.
- Jag uppmuntrar och hejar på mitt barn i träning och match men jag coachar inte eller detaljstyr.
- Jag förstår gränsen mellan föräldraskap och ledarskap och låter tränarna, oavsett om det är andra föräldrar eller externa tränare, sköta verksamheten.
- Jag tar initiativ till mötesformer inom truppen där föräldrar och ledare under ordnade former får ge varandra feedback.
- Jag frågar inte efter resultat utan stöttar genom att fråga om upplevelsen i träning och match.
- Jag utmanar normer och fördomar.

5.4 Alltid ett steg till

I separat dokument kallat Vår värdegrund finns utförlig information om hur arbetet med Fittja Stilen och Fotboll för alla ska bedrivas i vår klubb.

6. Spelidé, strategi och metod

6.1 Spelidé

Fittja IF:s spelidé är att utveckla spelare som vill och är trygga med att hantera bollen i alla situationer. Speluppfattning och förmågan att skapa sig tid och yta att hantera bollen ger spelarna möjlighet att själva fatta rätt beslut på planen, både i träning, match och egenträning.

Från tidig ålder innebär det att vi låter spelarna ta egna beslut i övningar och i match. Vi stimulerar till övningar där spelarna får många bolltouché samtidigt som de hamnar i matchlika situationer där de måste värdera vilket beslut som är bäst. Som ledare ställer vi hellre frågor i form av "Vad tänkte du när du slog den passningen?" istället för att detaljstyra varje beslut.

Ramarna till vår spelidé kommer från de moment som vi lägger till varje år, i enlighet med Svenska fotbollförbundets "Spelarutbildningsplan" och dess progression. Ju äldre spelarna blir desto mer innehåll kommer till i form av spelsystem, moment m.m.

Spelidén är i grund och botten passningsorienterad men vi vill skapa en fotbollsmiljö där det är spelarna tillsammans på planen som avgör om passningen ska vara kort eller lång, bakåt eller framåt. Spelidén handlar också om att sätta sina lagkamrater i gynnsamma positioner genom att spela bollen på rätt fot, kommunicera på korrekt sätt och ge alla möjligheten att lyfta blicken från bollen.

6.2 Strategi och metod

För att nå våra mål har vi följande strategi och metod i Fittja IF.

- Uppdatera och implementera denna utbildningsplan för att tydliggöra för alla medlemmar vilka rättigheter och skyldigheter som finns i Fittja IF.
- Arbeta målmedvetet med chefstränare och andra klubbansvariga som tar ansvar för årskullar och aktivt arbetar med träningsinnehåll utifrån spelidé, utbildning av befintliga ledare och rekrytering av extern kompetens.
- Arbeta aktivt mot kommun för att skapa möjlighet till tränings- och matchfaciliteter som lockar barn och ungdomar att spela fotboll.
- Arbeta aktivt med värdegrundsfrågor eftersom det är en metod som i längden utvecklar spelare, ledare och föräldrar som tar ansvar för sin egen utveckling.
- Utmana gällande normer och fördomar för att alltid vara steget före i den individuella och kollektiva utvecklingen.

7. Sportmodell

Fittja IF organiserar sina trupper utifrån principerna att vi ska utbilda så många spelare som möjligt samtidigt som vi förbereder spelare med hög ambition för elit verksamhet. Den breda fotbollsutbildningen står inte i motsats till kvalitativ fotbollsutbildning i Fittja IF och vi tror på att utbilda, uppmärksamma och uppmuntra den potentiella talangen hos alla individer så långt upp i åldrarna som möjligt.

Illustrationen av hur vi organiserar vi trupper ska ses som en överblick, givetvis kan den från säsong till säsong justeras beroende på vilka förutsättningar klubben har i olika årskullar. Det är dock klubbens mål att vara konsekventa i sin trupporganisation för att ge medlemmarna en tydlig bild av hur klubben bedriver sin verksamhet från knatte till veteran.

7

Sportmodell herr/pojk

Senior	Herrlag div 7	Reserver, veteraner, korpen etc.
14 år (11-manna)		Trupp 1 Geografiska trupper - extern
12 år (9-manna)	Geografiska trupper - föräldrar	Akademiträning
9 år (5-manna)	Geografiska trupper - föräldrar	
8 år (5-manna)	Geografiska trupper - föräldrar	
7 år (5-manna)	Geografisk indelning med klubbledd träning (mixad flick/pojk)	
6 år	Geografisk indelning med klubbledd träning (mixad flick/pojk)	

7.1 Sportmodell – delmål

Fittja IF har följande delmål i vår fotbollsverksamhet som styr vår sportmodell och de val vi gör i organisation av trupper och nivåindelningar:

- Avancera till division 6 (seniorer)
- Förbereda Pojk-14 till elitnivå nästa år

Dessa delmål som finns för att skapa utbildningsmiljöer för elitförberedande verksamhet gör att vi vid 14- (pojk) och 15-års ålder gör följande val:

- En nivåindeldad trupp 1 på pojsidan med cirka 16-18 spelare.

Dessa val är en balans mellan vår främsta princip att utbilda, uppmärksamma och uppmuntra all potentiell talang i årskullarna och att förbereda spelare för elitverksamhet. Den breda och kvalitativa utbildning som Fittja IF erbjuder fram till 14 års ålder spetsas här för att förbereda inför ovanstående delmål samt framtida elitmiljö.

Strävandsmål för antalet egen fostrade spelare är följande:

- P14 - 90-100% egna spelare
- P15 - 80-100% egna spelare
- P16 - 80-100% egna spelare
- U17 – 60 % egna spelare
- U19 – 60 % egna spelare
- Herrlag division 5 – 75 % egna spelare

Definition: minst ett år för klubbens ungdomslag i åldern 10-16 år eller tre år för klubbens ungdomslag i åldern 10-19 år.

7.2 Sportmodell – träningsmängd

Fittja IF:s principer för träningsmängd är följande:

- Kvalitet för kvantitet – mängden är viktig först när vi kan fylla den med innehåll av kvalitet.
- Progression – ju äldre spelarna blir desto mer tillåts man träna organiserat.
- Spontanfotboll står för en stor del av spelarnas individuella utveckling och passion för fotboll. Den organiserade fotbollen ska inte begränsa den spontana och båda delarna ska värdesättas.
- Att utöva andra idrotter ska möjliggöras långt upp i åldrarna, även vid 14-15 års ålder då fotbollen i vissa trupper ska vara den prioriterade idrotten.
- De faktiska fotbollsytorna i kommunen utgör en viktig aspekt för vad vi kan erbjuda årskullar och kan förändras från år till år samt kan se olika ut i delar av kommunen.

Tabell träningsmängd			
U17/U19	4-5 ggr	Damjunior	3-4 ggr
P14-16	3-4 ggr	F14-15	3-4 ggr
P13	2-3 + klubbträning	F13	2-3 ggr
P12	2-3 + klubbträning	F12	2-3 ggr
P11	2 ggr + klubbträning	F11	2-3 ggr
P/F8-10 år	2 ggr/vecka		
P/F6-7 år	1 ggr/vecka		

7.3 Sportmodell – match

Fittja IF stöder StFF:s ”Spel- och startgaranti” som ni kan läsa om [här](#).

Matcher ska ses som en förlängning av vår träningsverksamhet och ge spelarna möjligheten att prova de moment vi tränat på. Att alltid göra sitt bästa och försöka vinna matchen är en grund i fotboll och är därför inget vi varken behöver förstärka eller förminska för barn och ungdomar.

Principer vid match:

- Enkla rutiner och genomgångar – välj få och tydliga saker att fokusera på innan match, i halvtid och efter. Positiv feedback är ett krav.
- Positiv förstärkning. Fokusera feedback under match kring de delar ni valt ut och gärna tränat på innan.
- Mycket speltid med få avbytare.
- Fokus på att göra sitt bästa och att ta ansvar för sin egen och lagets insats.
- Fair play vid alla tillfällen.

Mer detaljerade riktlinjer för matchspel finner ni i avsnitten 5-, 7-, 9- och 11-manna.

7.4 Sportmodell – nivåanpassning och nivåindelning

I Fittja IF använder vi oss av två begrepp som är väsentliga att beskriva och förankra; **nivåanpassning** och **nivåindelning**. Begreppen är vårt sätt att inom klubben skapa den bästa och roligaste formen av fotbollsutbildning vi kan samtidigt som vi får med oss så många spelare som möjligt uppåt i åldrarna.

7.4.1 Allmänt nivåanpassning och nivåindelning

Nivåanpassning

Nivåanpassning är vårt sätt att inom våra trupper ge alla spelare möjlighet att träna- och spela utifrån sin nivå. Nivåanpassning sker i form av att spelare får träna på moment utifrån hur långt man kommit i sin utveckling, inte helt olikt skolan. Spelarna tillhör fortfarande samma trupp och får uppleva fotbollen tillsammans med sin kompisar men har ändå möjligheten att genomföra träningar och matcher med spelare på samma nivå, vilket kan betyda allt från tekniskt, spelförståelse, koncentration och dagsform.

Nivåanpassningen ska inte vara statisk i form av uppdelade grupper som isoleras utan ska kunna förändras från träning till träning och match till match. Verktygen för en fungerande nivåanpassning ska externa, föräldra- och ungdomstränare få genom internutbildningar och stöd av chefstränare. Nivåanpassning utbildar vi inom från P/F10.

Nivåindelning

Nivåindelning i Fittja IF är när vi selekterar spelare till specifika trupper eller träningsgrupper. Detta sker inom klubben inför P14 samt F15. Nivåindelningen innebär en mer statisk form av uppdelning där de spelare med högst ambitions- och färdighetsnivå söker och erbjuds en plats i trupp 1-verksamhet eller fortsatt spel i sin geografiska trupp. Nivåindelningen följs alltid upp med träningsrotation och gemensamma chefstränare som bibehåller en röd tråd i verksamheten.

Nivåindelning i olika trupper kan i sin tur följas av nivåanpassning inom truppen. Både lag 1-verksamhet och geografiska trupper har fortfarande behov av att i den dagliga träningen och matchspel nivåanpassa.

Utvärdering och uppföljning

Fittja IF utvärderar och utvecklar ständigt nivåanpassning och nivåindelning för att bäst möta verksamheten. Detta sker genom chefstränare och klubbens sportråd. Utifrån de riktlinjer som presenteras i detta dokument är det ansvariga externa, föräldra- och ungdomstränare som har mandat att på bästa sätt utföra nivåanpassning i träning och match.

Har man som spelare/förälder frågor eller synpunkter på hur nivåanpassning och/eller nivåindelning sker är det till ansvarig chefstränare man vänder sig. Det är inte meningen att ansvarig lagtränare inför, under eller efter träning och match ska behöva förklara varje nivåanpassning eller beslut, det skapar en omöjlig utbildningssituation. I de fall där klubben via chefstränare eller konstruktiv feedback från föräldrar märker att nivåanpassningen inte fungerar sätts extra resurser in för att hjälpa till i truppen och tydligare förklara hur detta ska ske.

7.4.2 Exempel på nivåanpassad träning & match

Fittja IF arbetar aktivt med denna nivåanpassning från 10 år och uppåt. För 5-mannalagen baseras Nivåanpassning ofta på dagsform som till exempel koncentrationsförmåga.

Syfte

- Få så många spelare som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt.
- Ha ett individuellt fokus i träningen genom att träna med kompisar på ungefär samma nivå och därigenom skapa förutsättningar för varje spelare att utvecklas på sin nivå.
- Vid matchtillfället skapa förutsättning för så jämna matcher som möjligt där spelaren kan utvecklas både individuellt och som en del i lagspelet, dvs. att lyckas i rätt miljö.

Vad

- En metod som syftar till att möta det enskilda barnets behov av utbildning i träningsituationen.
- Utgår från föresatsen att lyckas med saker i träningsituationen leder till en positiv utveckling, självförtroende och glädje i sitt fotbollsutövande.

Organisation

- En gemensam träningsgrupp (alla i träningsgruppen tränar samma tid och plats)
- 2-3 grupper beroende på gruppens utbildningsståndpunkt.
- Nivåanpassad träning är ej någon statisk indelning, varken träning eller match (tillfällig indelning utifrån syfte med träningsmomentet).
- I huvudsak bedrivs träningen med samma upplägg och syfte, men där mindre variationer kan förekomma beroende på spelarens utveckling.
- Kräver ett brett tränarengagemang, fungerar inte med den "ensamma" ledaren, bollsäcken och 30 spelare.

Exempel på en nivåanpassad träning

1. Uppvärmning/teknikdel med eller utan boll (gemensamt för alla, jobbar i respektive grupp med samma övningsmoment).
2. Momentövning Anfallsspel/anfallsvapen (nivåanpassat)
Utmana 1 mot 1 offensivt med avslut, (en grupp jobbar med passiv försvarare, en grupp jobbar med aktiv försvarare).
3. Passningspel "smålag"/grunder anfallsspel (nivåanpassat). Genomförs med i huvudsak samma upplägg och syfte men med mindre variationer beroende på färdighet. Exempel på nivåanpassade variationer enligt nedan:
4 mot 4 kontra 4 mot 4+2 (olika numerär)
Spel med styrning i tillslag (ökad svårighet)
Spel på mindre/större yta (ökad/minskad svårighet)
4. Snabbhet/koordination/rörlighet/nedjogg (gemensamt)

7.4.3 Nivåindelning till P14

Fittja IF gör till P14 en komplettering av våra geografiska trupper med en trupp 1-verksamhet. Detta gör vi för att möta behovet från de spelare som har höga ambitioner med sin fotboll och har stora färdigheter. Processer med uttagningar är alltid omdiskuterad, klubbens ambition är att med tydlighet visa hur detta går till och varför, med målet att alla spelare ska känna sig värdefulla och vilja fortsätta med sin fotboll.

Trupperna

De trupper vi har vid 14-års ålder kompletteras med en trupp på mellan 16-18 spelare som skapas av de spelare som aktivt söker sig till den verksamheten från våra existerande trupper. De geografiska trupperna lever kvar. Klubbens strävan är att alla trupper vid 14-års ålder ska ha likvärdiga resurser vad gäller externa tränare och föräldraorganisation. Klubbens chefstränare ska arbeta mot alla trupper.

Uttagningsprocessen

Måndag vecka 45 öppnar klubben upp ett anmälningsformulär till trupp 1-verksamheten på hemsidan för P13. Spelarna tillsammans med vårdnadshavare söker en plats i verksamheten inför kommande säsong. Klubbens sportråd går igenom anmälningarna och fastställer truppens storlek och vilka spelare som erbjuds en plats. Processen med ansökan är till för att spelarna och föräldrarna ska visa att de har intresse för verksamheten. Anmälan är anonym på så vis att enbart spelaren och vårdnadshavare söker, vilka som anmäler sig visas aldrig publikt utan är enbart till för ansvariga i klubben.

Besked lämnas måndag vecka 46 via hemsida och mail till alla sökande.

Organisation P14 och framåt

Trupp 1-verksamheten och de trupperna tillhör samma verksamhet med samma utbildningsplan och chefstränare. Träningsrotation mellan trupperna och mellan åldersgrupper är ett absolut krav för en trovärdig och öppen verksamhet där möjlighet till att byta trupp utifrån utveckling och ambition ska finnas.

Trupp 1 är alltid uttagen för en säsong i taget. Det innebär att alla spelare får nytt besked inför P15, P16 osv. under november.

Seriespel

Det är chefstränarnas uppgift att samordna anmälningar till seriespel för att möta truppernas nivå och säkerställa spel- och startgaranti. Chefstränare och sportråd äger rätt att besluta om slutgiltig fördelning av serietillhörigheter mellan våra olika trupper.

Kriterier för trupp 1

Spelare som söker sig till vår trupp 1-verksamhet ska uppfylla följande kriterier:

- Möjlighet till hög närvaro året om. Detta innebär fotboll som prioriterad idrott året om. Kriteriet innebär att spelaren får delta i annan idrott men att fotbollen ska gå först. Trupp 1 tränar 3-4 ggr per vecka samt spelar match. Till detta tillkommer träningsläger och eventuella cuper.
- Semester ska anpassas efter verksamhetsplanering, dock högst fyra veckor på sommaren samt sammanhängande ledighet i december.
- Möjlighet att klara av skolan i kombination med hög träningsdos. Fotboll är bara en del av helheten och skolarbetet måste klaras av.

Uppfylls dessa kriterier är det klubbens chefstränare samt sportråd som utifrån spelarens färdigheter/nivå inom teknik, spelförståelse, fysisk förmåga och mental mognad avgör om spelaren bereds en plats i trupp 1-verksamheten. Denna uppgift är en komplex uppgift som klubben tar fullt ansvar för.

Fittja IF baserar i första skedet uttagningarna endast på spelare från de egna leden. Spelare som söker sig till vår trupp 1-verksamhet från andra klubbar kommer endast in i mån av plats.

Träningsrotation & förändringar mellan trupper

Träningsrotation mellan trupp 1-verksamhet och övriga trupper ska ske under säsong för de spelare som visar ambition i sin träningsmiljö. Även träningsrotation mellan åldersgrupperna är aktuellt. Det är chefstränarens uppgift att en fungerande träningsrotation påbörjas, kommuniceras och utvärderas. Rotationsträning är

aktuellt för de spelare som har presterat bra på sin nivå, även om man kanske inte har de färdigheter som det behövs för den högre nivån. Anledningen till detta är, förutom att ge spelare en extra utmaning, att det finns ett pedagogiskt värde i att visa att det inte finns några "stängda dörrar" eller att indelningarna är helt statiska.

En mer permanent flytt mellan trupper, både från och till trupp 1-verksamheten sker huvudsakligen efter höst- respektive vårsäsongen. Chefstränare och huvudtränare ansvarar för att kommunicera sådan flytt med spelare och föräldrar. Det är klubbens ambition att kunna möta varje spelare på ett sätt som får spelaren att fortsätta med fotbollen oavsett om fotbollsutvecklingen går upp eller ner.

7.5 Sportmodell – Akademiträning

Akademiträningen har som syfte att ge spelare med intresse, ambition och färdigheter en progression i sin spelarutbildning mellan 11 och 13 års ålder.

Akademiträningen är en extra träning i veckan, ledd av klubbens tränare, dit spelare från de olika trupperna bjuds in. Målbilden är att erbjuda 25 % av årskullen möjlighet till denna träningsform, detta avgör således hur många träningstillfällen varje årskull har.

Akademiträning är ingen fast nivåindelad verksamhet, i dessa årskullar utgörs majoriteten av träningarna och matcherna året om av truppernas verksamhet.

7.5.2 P11-12

P11-12, erbjuds 3-4 träningspass per vecka med klubbens akademitränare vilket innebär att 50-60 spelare varje vecka (perioden april-oktober) möjliggörs denna träning. Det är ansvariga tränare i geografiska trupperna som med stöd av chefstränare tar ut vilka spelare som deltar i träningen, utifrån antal till del platser för truppen. Indelningen är inte statisk utan roteras efter fastställda perioder på cirka 3-4 veckor. Chefstränare har rätt att bestämma hur många platser varje geografisk trupp får tillsätta. Akademiträningarnas innehåll ska baseras på årskullens prioriterade utbildningsinnehåll.

7.5.3 P13

Till P13 sker en progression i akademiträningen genom att klubben även administrerar ett seriespel/träningsmatcher som en förberedelse inför trupp 1-uttagning till P14. Det är ansvarig chefstränare tillsammans med ansvariga tränare i geografiska trupperna som tar ut vilka spelare som deltar i träningen. Indelningen är inte statisk utan roteras efter fastställda perioder på cirka 3-4 veckor. Chefstränare har rätt att bestämma hur många platser varje geografisk trupp får tillsätta. Till matcher ansvarar chefstränare för att kalla spelare och att en av klubben utsedd akademitränare coachar.

7.6 Sportmodell – Målvaktsträning

Klubben satsar på att tidigt inspierar spelare att prova på målvaktsrollen och få en långsiktig och stark utbildning. Fittja IF utbildar målvaktstränare samt samarbetar med professionella målvaktstränare för att erbjuda träning i stor utsträckning. I avsnitten för 5-, 7-, 9- och 11-manna finns mer detaljer om vad de olika årskullarna arbetar med inom målvaktsträningen.

- Erbjuder minst en träning i veckan under perioden april-oktober för målvakter från P11.
- Inspiera fler att bli målvakter utan att låsa fast sig vid positionen i för tidig ålder. Precis som för utespelare krävs mångsidighet och möjligheten att utveckla teknik och spelförståelse.

7.7 Sportmodell - Rekrytering av spelare och ledare

Fittja IF:s grundläggande mål är att sysselsätta spelare och ledare från den egna kommunen och de egna leden. Denna värvningspolicy för spelare och ledare ska därför huvudsakligen uppfylla detta mål och vara ett verktyg i den balansgång det innebär att erbjuda alla spelare och ledare en plats i Fittja IF men samtidigt inte aktivt värva spelare enligt riktlinjer från StFF.

7.7.1 Internrekrytering

Fittja IF:s storlek gör att det inom varje årskull finns flera trupper. Internrekrytering är något som klubben vill motverka i de årskullar där vi fortfarande har två eller flera trupper. Principerna är följande:

- Ledare i geografiska trupper får inte kontakta spelare/förälder i annan trupp med erbjudande om att byta trupp. Sådan kontakt sker endast av ansvarig chefstränare om det skulle vara aktuellt. Överträdelse mot detta kan innebära att ledaren ej får fortsätta sitt uppdrag inom Fittja IF.
- Klubbens chefstränare har rätt att godkänna flytt mellan trupperna för en spelare om han: I.
Flyttat till nytt område i Botkyrka alternativt bytt skola.
II. Spelaren upplevs ha extremt hög ambition och färdigheter i förhållande till den trupp han spelar i. Denna typ av flytt ska dock alltid kommuniceras noggrant med berörda trupper.
III. Spelaren upplevs ha sociala problem i sin nuvarande geografiska trupp (t.ex. mobbing) och är därför i behov av att byta trupp.

7.7.2 Spelarrekrytering

Fittja IF bedriver spelarrekrytering huvudsakligen i åldrarna 5-10 år och då endast inom kommunen. Rekryteringen består av att informera barn och deras vårdnadshavare om Fittja IF:s verksamhet och få dem att prova på att spela fotboll.

Fittja IF bedriver ingen aktiv rekrytering av spelare under 16 år från andra klubbar. Med detta menas att ledare i klubben inte kontaktar spelare för att aktivt bidra till att dessa byter klubb. I de fall där spelare kontaktar Fittja IF ska följande steg säkerställas:

- Chefstränare ska kontaktas vid alla potentiella övergångar i årsgrupper där det finns ett eller fler nivåindelade lag (P14 och äldre).
- Det ska utredas och säkerställas att en extern spelare i åldern 14 och uppåt inte tar en plats från spelare i de egna leden. Klubben ska sträva efter att flytta upp spelare från egna leden innan man tar in externa spelare.
- Det ska utredas och säkerställas att kontakten från spelare/föräldrar med Fittja IF inte föregicks av en första kontakt från någon ledare i Fittja IF.
- Spelaren/föräldrarna ska tydligt motivera varför de söker sig till Fittja IF och vad de kan få i vår klubb som de inte får i sin nuvarande. Kontakt med nuvarande förening ska också ske från ansvarig i Fittja IF.
- Till trupperna U17 och U19 tillåts en bredare spelarrekrytering utifrån nivån på serietillhörighet. Målet är dock detsamma som övrig verksamhet, att först och främst tillgodose spelare från de egna ledens behov.

Till all verksamhet sker värvningar av spelare enligt fastställd princip:

Internt > Kommun > Norrort > Stockholm

Om det i undantagsfall handlar om spelare som är 16 år eller yngre ska kontakt tas med nuvarande förening och spelaren ska erbjudas en tydlig plats i Sollentuna FK:s representationslag.

7.7.3 Ledarrekrutering

Fittja IF:s främsta princip kring ledarrekrutering är att möjliggöra för så många spelare som möjligt att få tillgång till välutbildade och kompetenta ledare. Detta sker genom aktiv rekrytering av externa tränare, utbildning av föräldratränare och att attrahera unga spelare att prova på ledarrollen. Våra ledord är följande:

- Rättvis ledarrekrutering - vi eftersträvar att alla lag i äldre åldersgrupper ska få tillgång till extern tränare. Vi rekryterar uppifrån åldersmässigt och horisontellt.
- Värdesätta föräldratränare - utbilda och stötta våra föräldratränare som behövs genom hela vår spelarutbildning.
- Rätt form av kompetens - olika sorters lag behöver olika sorters ledare. Vi ska vara en klubb som kan bedöma behov och olika former av kompetens.
- Attrahera ungdomar - framtidens tränare ska utvecklas hos oss. Genom en ledarakademi med mentorer, utvecklande tränaruppdrag och stark utbildning ska vi sträva efter att varje år öka antalet unga ledare.

Målbilden är att alla trupper som efterfrågar extern tränarlösning ska ha sådan från P13. Sådan rekrytering kan aldrig garanteras utan är något som chefstränare arbetar med löpande.

Utbildningskrav

Knattefotbollsskola/5-manna: Föräldratränare i dessa åldersgrupper ska uppmuntras att gå C-diplom.

7-manna: Föräldratränare i dessa åldersgrupper ska ha genomgått minst C-diplom. Externa tränare och chefstränare ska ha genomgått minst B-diplom ungdom.

9-manna: Föräldratränare i dessa åldersgrupper ska ha genomgått minst B-diplom Ungdom. Externa tränare och chefstränare ska ha genomgått minst B-diplom Ungdom.

11-manna: Föräldratränare i dessa åldersgrupper ska ha genomgått minst B-diplom Ungdom. Externa tränare och chefstränare ska ha genomgått minst B-diplom Ungdom med ambition att från P/F14 ha genomgått UEFA B.

Övriga ledare erfarenhet och spelarmeriter

Fittja IF vill ha mångfald och olika erfarenheter i sin ledarkår. Övrig ledarerfarenhet och spelarmeriter hos ledare är därför något klubben eftersöker och sådan erfarenhet kan och ska bedömas på samma sätt som formell tränarutbildning.

7.8 Sportmodell – Träningsrotation och provspel

Träningsrotation och provspel är två olika begrepp som kan likna varandra i praktiken och därför behöver förtydligas. Texten här under gäller enbart spelare i Fittja IF, externa provspel hanteras utifrån principerna i 7.7.1 Spelarrekrytering.

Klubbens ambition är att all träningsrotation eller provspel ska dokumenteras innan och efter.

Träningsrotation

Träningsrotation ska ses som något positivt och särskiljas från provspelet. Träningsrotation är en oftast en fastställd (i enstaka fall tillsvidare) period där spelaren får träna med en äldre trupp eller lag 1 i sin årskull. Träningsrotation används från P14 huvudsakligen. Följande principer ska följas för att maximera träningsrotationen för alla inblandade:

- Tydlig fastställd tidsperiod. *För att spelaren och alla tränare ska veta var spelaren förväntas träna. Kan kompletteras med var spelaren ska spela matcher också. Träningsrotation som pågår tillsvidare ska helst övergå till permanent byte av trupp.*
- Tydliga ingångsvärden. *Varför är spelaren uppe i rotation och vad förväntas i den verksamhet spelaren är i. Tydliggöra förutsättningarna samt förklara att träningsrotationen har ett slutdatum och att avslutande av träningsrotation inte ska ses som ett "nej".*
- Tydlig utvärdering. *Feedback från ansvarig tränare till spelare samt från tränare till tränare. Även chefstränare ska informeras om träningsrotationens genomförande.*

Provspel

Generellt sett vill Fittja IF undvika interna provspel. Vår ambition är istället att se alla spelare under säsongen och erbjuda plats i rätt verksamhet baserat på det. Till våra representationslag och elitförberedande verksamheter som U19, U17 krävs dock ibland provspel. Detta för att tränare i truppen ska få möjlighet att bedöma spelaren i förhållande till andra spelare. Dessa provspel ska dock alltid följa dessa principer:

- Tydlig fastställd tidsperiod. *Ex. tre veckor i november för att ta en plats i U17. Eventuell utökad tidsperiod ska kommuniceras skriftligt till spelare och chefstränare*
- Tydliga ingångsvärden. *Vad har spelaren visat under säsongen. Vad behöver spelaren visa under provspelet. Hur kan spelaren göra det. Tydliggöra förutsättningarna samt förklara att alla parter strävar efter ett positivt besked men att alla måste acceptera ett negativt besked om processen har efterlevts.*
- Tydlig utvärdering. *Vad är beslutet från klubben. Om truppen som spelaren har tillhört under säsongen förändras, vad finns det för alternativ. Vad saknades hos spelaren. Vad är spelarens starka sidor som den ska fortsätta utveckla.*

7.9 Sportmodell – Medicinsk stöd och rehab

I de fall spelare blir skadade har klubben följande rutiner:

- Naprapatbesök via Ultimate performance rekommenderas för alla spelare i vår verksamhet vid skada. Spelare som inte spelar i trupp med avsatt budget för detta bekostar själv besök. Kontaktuppgifter finns via hemsidan, klubben har även rabatterat pris på behandling.
- Rehabplan bestäms med naprapat vid UP, vid allvarlig skada med behov av t.ex. ortopedvård sker kontakt med sjukvården enligt kontakt med husläkare/sjukvårdsupplysning. Alla klubbens medlemmar är försäkrade via Folksam, det är medlem/vårdnadshavare som ansvarar för kontakt med Folksam. Detta sker via [denna länk](#).
- För trupperna herr, U19 och U17 har klubben en separat naprapat- och läkarkontakt vid allvarligare skador som kräver ortopedvård. Denna kontakt fås via chefstränare.
- För att säkerställa möjligheten för så många spelare som möjligt att sköta en korrekt rehabträning har klubben, förutom tillgången till UP:s lokaler, även rehab- och styrkeutrustning på Fittja Sporthall och Fittja badet.

ANSVARIG

Ansvarig för att detta dokument uppdateras och implementeras är Fittja IF:s klubbchef.

8. Knattfotbollsskolan 6-7 år

Motsvaras av nivå 1 i SvFF:s spelarutbildningsplan.

8.1 Organisation

Knattfotbollsskolan är Fittja IF:s första kontakt med de barn och föräldrar som förhoppningsvis är våra framtida spelare och ledare. Knattfotbollsskolan ska vara en rolig, trygg och utvecklande verksamhet som ger alla inblandade ett första positivt intryck av fotboll som idrott och Fittja IF som klubb.

Knattfotbollsskolan genomförs med av klubben anlitade ungdomstränare 1 gång i veckan under april-juni och augusti-oktober på Fittja BP.

Till starten av höstsäsongen år 2 (7 år) lägger Fittja IF ansvaret för träningarna på föräldrarna för att förbereda inför truppororganisationen till P8.

Information om kommande års Knattfotbollsskola finns på www.laget.se/FittjaIF.

8.2 Träningsinnehåll

Fittja IF internutbildar och uppmuntrar våra ungdomsledare att genomföra SvFF:s grundläggande tränarutbildning. Innehållet bygger på SvFF:s principer för dessa årskullar:

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

Vidare har Fittja IF egna principer som vi vill att träningen ska följa:

- Knattfotbollsskolans innehåll ska vara lekfullt men med fokus på bollen.
- Enkla lekar/övningar med så mycket boll som möjligt är målsättningen.
- Barnen ska stimuleras till att vilja ha bollen, och fortsätta leka fotboll även efter träningarna på sin fritid.
- Mycket spelform utan taktiska krav eller svåra regler.

8.3 Match

I Knattfotbollsskolan spelas inga seriematcher, däremot anordnas ett antal cupliknande tillfällen med namnet Småtting cup eller Knatteligan. Dessa anordnas av Fittja IF eller samarbetsföreningar i Botkyrka. Småtting cup och Knatteligan spelas under det året man är 7 år, det vill säga andra året i Knattfotbollsskolan.

Mer information om Småtting cup och Knatteligan finns på www.laget.se/FittjaIF.

9. 5-manna 8-9 år

Motsvaras av nivå 1 i SvFF:s spelarutbildningsplan.

9.1 Organisation

Till P8 organiseras årskullen i geografiska trupper, huvudsakligen baserat på vilken idrottsplats spelarna deltagit på vid Knattfotbollsskolan. Uppstartsmöten och separat dokument för start av nya trupper förmedlas via chefstränare. Principerna kring organisationen av trupperna är följande:

- Små trupper med antal spelare kring 10-15 spelare. Detta är en viktig princip som klubben vet i längden genererar fler intresserade spelare och fler engagerade ledare. Samverkan mellan trupper är givetvis bra men varje trupp ska ha en egen organisation. De små trupperna kan exempelvis bygga på att barnen går i samma skola.
- Många ledare från början. Ju fler ledare desto starkare blir truppen på både kort och lång sikt. Klubben har tagit fram olika roller som ska fyllas för att underlätta vid uppstarten.
- Föräldratränare ansvarar för träning och match med stöd av klubbens chefstränare.

9.2 Träningsinnehåll

Träningsinnehållet är ett urval av moment i SvFF:s spelarutbildningsplan samt SFK:s egna utbildningsidéer och ska ses som prioriterade områden. Trupper kan alltid söka mer information i SvFF:s spelarutbildningsplan eller hos ansvarig chefstränare.

Fittja IF har i åldrar 7-11 år träningsscheman och övningsbanker på hemsidan som vi rekommenderar alla trupper att ta del av.

<p>Träningen karaktäriseras av</p> <ul style="list-style-type: none"> - Korta samlingar med start och avslut - Spelträning 50-70 % av träningen. - Enkla övningar - Små ytor - Få spelare per lag/grupp - Hög aktivitet och många bollkontakter - Korta arbetsperioder 	<p>Tränarstil för nivå</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiv feedback och uppmuntran - Ge utrymme för barnens fantasi - Få och tydliga anvisningar - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla – hälsa på alla.
<p>Teknik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driva bollen. - Passa bollen på olika sätt. - Skott i olika former. Undvik långa köer, skapa spelformer som tillåter mycket skott/avslut. - Dribbla. 	<p>Spelförståelse & speluppfattning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Använder oss av övningar som indirekt tvingar spelarna att lyfta blicken. För mycket abstrakta instruktioner fungerar dåligt. - Uppmuntrar spelarna att se på fotboll i fler sammanhang.
<p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Låt alla stå i mål under spelfasen av träningen. - Största delen av träningen genomförs som utespelare, undvik för mycket isolerad målvaktsträning. - Kasta och fånga-övningar som gärna får involvera alla spelare. 	<p>Fysisk träning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeta med den fysiska förmågan i form av grundmotoriska rörelser och enkel kroppsordination som t.ex. att hoppa, öga-hand/öga-fot koordination, springa – bromsa.
<p>Mental träning/spelarsamtal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inga strukturerade spelarsamtal i dessa åldrar. - Kort individuell positiv feedback. - Förklara rutiner och regler för spelarna. 	<p>Kost</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingen direkt kostutbildning men riktat kafeteriasortiment vid Interna turneringar samt ambition att genomföra workshops/events vid dessa.

9.3 Träningsorganisation

Bilden till höger är ett exempel på hur en träning kan se ut med variation mellan färdighetsträning och spelform/spelträning. 50-70 % av träningen i denna ålder ska utgöras av spelträning, i smålagsspel som inte överstiger 5 vs 5.

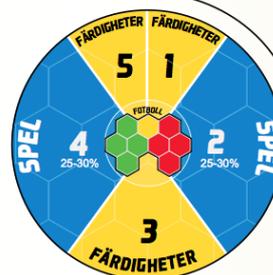
Målbilden ska även vara att varje spelare får göra 500 bolltouch varje träning. Se SvFF:s spelarutbildningsplan för mer information och övningsexempel.

- Se till så att alla spelare får möjlighet till många bollkontakter. Antalet under första delen av träningen ska helst uppgå till 400.

5 FÄRDIGHETSTRÄNING
Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING
Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

Träningspass nivå 1



1 FÄRDIGHETSTRÄNING
Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING
Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING
Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Förslag på träningsmodell på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

9.4 Match

Klubbens lag deltar i St Eriks cupen i åldern P8-9. Klubbens lag deltar sparsamt i externa cuper, de cuper man deltar i ska vara inom Stockholms distrikt.

Färdigheter laget

- Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.
- Pressa bollhållaren och försök vinna bollen.

10. 7-manna 10-11 år

Motsvaras av nivå 2 i SvFF:s spelarutbildningsplan.

10.1 Organisation

Föräldratränare ansvarar för träning och match med stöd av klubbens chefstränare och eventuella klubbtränare.

10.2 Träningsinnehåll

Träningsinnehållet är ett urval av moment i SvFF:s spelarutbildningsplan samt Fittja IF:s egna utbildningsidéer och ska ses som prioriterade områden. Trupper kan alltid söka mer information i SvFF:s spelarutbildningsplan eller hos ansvarig chefstränare.

Fittja IF har i åldrar 7-11 år träningsplaner och övningsbanker på hemsidan som vi rekommenderar alla trupper att ta del av.

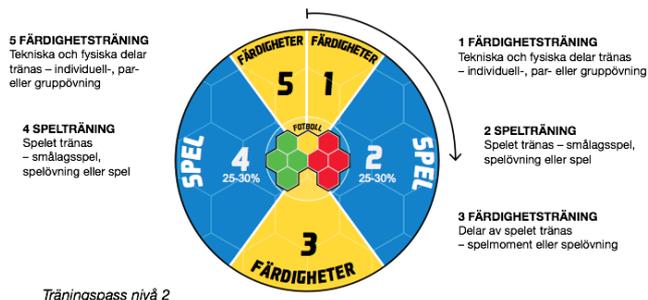
20

<p>Träningen karaktäriseras av</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivåanpassning (se avsnitt 7.4) - Korta samlingar med start och avslut - Spelträning 50-70 % av träningen. - Enkla övningar - Små ytor - Få spelare per lag/grupp - Hög aktivitet och många bollkontakter - Korta arbetsperioder 	<p>Tränarstil för nivån</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiv feedback och uppmuntran - Ge utrymme för barnens fantasi - Få och tydliga anvisningar - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla – hälsa på alla.
<p>Teknik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driva bollen. - Passa bollen på olika sätt. - Skott i olika former. Undvik långa köer, skapa spelformer som tillåter mycket skott/avslut. - Dribbla. - Mottagningar. 	<p>Spelförståelse & speluppfattning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Använder oss av övningar som indirekt tvingar spelarna att lyfta blicken. För mycket abstrakta instruktioner fungerar dåligt. - Uppmuntrar spelarna att se på fotboll i fler sammanhang. - Börja använda begreppet spelbarhet. Var och hur kan jag bli mer spelbar?
<p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utgångsställning för målvakter - Koordination och fotarbete - Grepp teknik - Fallteknik från knästående 	<p>Fysisk träning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeta med den fysiska förmågan i form av grundmotoriska rörelser och enkel kroppsordination som t.ex. att hoppa, öga-hand/öga-fot koordination, springa – bromsa. - Enklare kroppsövningar med fokus på bålstabilitet och koordination.
<p>Mental träning/spelarsamtal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inga strukturerade spelarsamtal i dessa åldrar. - Kort individuell positiv feedback. Större vikt att regelbundet se och bekräfta alla spelare. - Förklara rutiner och regler för spelarna. 	<p>Kost</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingen kostutbildning i nuläget.

10.3 Träningsorganisation

Bilden till höger är ett exempel på hur en träning kan se ut med variation mellan färdighetsträning och spelform/spelträning. 50-70 % av träningen i denna ålder ska utgöras av spelträning, i smålagsspel som inte överstiger 7 vs 7.

Målbilden ska även vara att varje spelare får göra 500 bolltouch varje träning. Se SvFF:s spelarutbildningsplan för mer information och övningsexempel.



10.4 Match

I dessa ålderskullar spelar klubben i St Erikscupen utifrån gällande bestämmelser. Trupperna bestämmer tillsammans med chefstränare hur många lag man anmäler samt i vilka serier (lätt, medel, svår, extrasvår). Restriktioner för spel i svår och extrasvår sker på så vis att anmälan till dessa serier görs efter att chefstränare bedömt att truppen håller den nivån. Detta för att säkerställa spel på rätt nivå.

Alla uttagna spelare ska spela i den aktuella matchen. Dessutom ska alla få möjlighet att starta matcher samt testa på olika positioner under en säsong.

Klubben har inga uttalade lag 1/akademilag utan allt matchspel sker baserat på truppenas verksamheter.

<p>Spelidé/spelsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel utifrån en position. - Systemet 2-3-1 används generellt för att erbjuda bredd och bra vinklar. 	<p>Anfall</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passningsinriktat spel. - Sträva efter att passa eller driva bollen framåt. - Skapa spelytor – skapa och hitta tomma ytor där vi kan anfalla. - Ta er till avslut och försök göra mål.
<p>Försvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressa bollhållaren och återerövra bollen snabbt. - Flytta lagdelar upp i banan vid anfallsspel för att förbereda försvarsspelet. 	<p>Fittja Stilen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi hälsar på domare och motståndare innan och/eller efter match oavsett resultat. - Vi tar ansvar för vår egen insats och lagets insats, vi kommenterar inte motståndare eller domare i anslutning till match.

11. 9-manna 12-13 år

Motsvaras av nivå 3 i SvFF:s spelarutbildningsplan.

11.1 Organisation

I 9-manna är trupperna fortfarande organiserade efter geografisk hemvist. Sammanslagningar av trupper kan ske och baseras i så fall huvudsakligen på att en trupp blir för liten numerärt eller att bra nivåanpassning kan uppnås.

- Föräldratränare ansvarar för träning och match med utökat stöd av klubbens chefstränare. Rekrytering av ungdomstränare, årskullstränare och externa tränare inleds med ambitionen att till P/F13 kunna erbjuda en extern tränare till varje trupp. Dessa tränare behöver dock stöd av alla föräldratränare och övrig organisation.

11.2 Träningsinnehåll

Träningsinnehållet är ett urval av moment i SvFF:s spelarutbildningsplan samt Fittja IF:s egna utbildningsidéer och ska ses som prioriterade områden. Trupper kan alltid söka mer information i SvFF:s spelarutbildningsplan eller hos ansvarig chefstränare.

<p>Träningen karaktäriseras av</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivåanpassning (se avsnitt 7.4) - Korta samlingar med start och avslut - Spelträning 50-70 % av träningen. - Enkla övningar - Stora och små ytor - Få spelare per lag/grupp - Hög aktivitet och många bollkontakter - Korta arbetsperioder - Större fokus på prestationen under träning i form av vikten att göra sitt bästa. 	<p>Tränarstil för nivå</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiv feedback och uppmuntran - Ge utrymme för barnens fantasi - Få och tydliga anvisningar - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla – hälsa på alla. - Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande.
<p>Teknik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driva bollen. - Passa bollen på olika sätt. - Skott i olika former. Undvik långa köer, skapa spelformer som tillåter mycket skott/avslut. - Dribbla. - Mottagningar med mål att bli rättvänd. - Driva boll i hög fart och olika riktningar. 	<p>Spelförståelse & speluppfattning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Använder oss av övningar som indirekt och direkt tvingar spelarna att lyfta blicken. - Uppmuntrar spelarna att se på fotboll i fler sammanhang. - Börja använda begreppet spelbarhet. Var och hur kan jag bli mer spelbar?
<p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utgångsställning samt positionsspel - Koordination och fotarbete - Greppteknik - Fallteknik från knästående och stående - Djupledsspel/frilägen - Anfallsspel – igångsättningar - Försvarsspel – upphopp och fånga bollen 	<p>Fysisk träning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbeta med den fysiska förmågan i form av grundmotoriska rörelser och enkel kroppsordination som t.ex. att hoppa, öga-hand/öga-fot koordination, springa – bromsa. - Enklare kroppsövningar med fokus på bålstabilitet och koordination. - Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka samt aerob uthållighet.

<p>Mental träning/spelarsamtal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inga strukturerade spelarsamtal i dessa åldrar. - Kort individuell positiv feedback. Större vikt att regelbundet se och bekräfta alla spelare. - Förklara rutiner och regler för spelarna. 	<p>Kost</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingen kostutbildning i nuläget.
--	--

11.3 Träningsorganisation

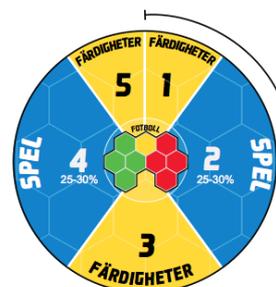
Bilden till höger är ett exempel på hur en träning kan se ut med variation mellan färdighetsträning och spelform/spelträning. 50-70 % av träningen i denna ålder ska utgöras av spelträning, i spel som inte överstiger 9 vs 9.

Målbilden ska även vara att varje spelare får göra 500 bolltouch varje träning.

Se SvFF:s spelarutbildningsplan för mer information och övningsexempel.

5 FÄRDIGHETSTRÄNING
Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING
Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel



Träningspass nivå 2

1 FÄRDIGHETSTRÄNING
Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING
Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING
Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Förslag på upplägg på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

11.4 Match

I dessa åldersklasser spelar klubben i St Erikscupen utifrån gällande bestämmelser. Trupperna bestämmer tillsammans med chefstränare hur många lag man anmäler samt i vilka serier (lätt, medel, svår, extrasvår). Restriktioner för spel i svår och extrasvår sker på så vis att anmälan till dessa serier görs efter att chefstränare bedömt att truppen håller den nivån. Detta för att säkerställa spel på rätt nivå.

Alla uttagna spelare ska spela i den aktuella matchen. Dessutom ska alla få möjlighet att starta matcher samt testa på olika positioner under en säsong.

Klubben kan i enlighet med upplägget för akademiträningen välja att administrera 1-2 seriespel. Detta sker normalt sett i serierna svår eller extra svår.

<p>Spelidé/spelsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel utifrån en position. - Systemet 3-4-1 används generellt för att erbjuda bredd och bra vinklar. Även 4-3-1 kan vara ett alternativ för att förbereda inför 11-manna. - Spelsystemet är viktigare ju äldre spelarna blir men det är fortfarande principer för hur individen och kollektivet ska agera som är prioriterat, annars blir det bara siffror. 	<p>Anfall</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passningsinriktat spel. - Sträva efter att passa eller driva bollen framåt. - Skapa spelytor – skapa och hitta tomma ytor där vi kan anfalla. - Ta er till avslut och försök göra mål. - Ökat fokus på bredd- och djupledsspel samt hur det uppnås. - Få spelarna att förstå när vi ska prioritera bollinnehav och när vi kan gå framåt i snabb omställning.
<p>Försvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressa bollhållaren och återerövra bollen snabbt. - Flytta lagdelar upp i banan vid anfallsspel för att förbereda försvarsspelet. - Förklara principer för offside samt principer för att som individ och kollektiv pressa eller falla av och kontrollera ytan. 	<p>Fittja Stilen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi hälsar på domare och motståndare innan och/eller efter match oavsett resultat. - Vi tar ansvar för vår egen insats och lagets insats, vi kommenterar inte motståndare eller domare i anslutning till match.

12. 11-manna 14-19 år

Motsvaras av nivå 3 och 4 i SvFF:s spelarutbildningsplan.

12.1 Organisation

I 11-manna är trupperna organiserade i geografiska trupper samt lag 1 från P14 och sammanslagen nivåindelad trupp från F15. Mer om detta finns i avsnitt 7.3.

- Klubbens målbild är att ha trupper på 11-manna som är hanterbara i storlek och enbart slås ihop om geografiska trupper är för små.
- Klubbens målbild är att alla trupper som efterfrågar extern tränare ska ha detta från 14-årsålder. Rekrytering av extern tränare kan aldrig garanteras, det är många faktorer som spelar in.
- Föräldratränare och ledare är fortfarande viktiga för verksamhetens långsiktighet. Oavsett rekrytering av extern tränare behövs flera ledare på plats varje träningspass samt i de stöttande rollerna runt laget.

24

12.2 Träningsinnehåll

Träningsinnehållet är ett urval av moment i SvFF:s spelarutbildningsplan och ska ses som prioriterade områden. Trupper kan alltid söka mer information i SvFF:s spelarutbildningsplan.

<p>Träningen karaktäriseras av</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nivåanpassning (se avsnitt 7.4) - Korta samlingar med start och avslut - Spelträning 50-70 % av träningen. - Enkla övningar - Stora och små ytor - Få spelare per lag/grupp - Hög aktivitet och många bollkontakter - Korta arbetsperioder - Större fokus på prestationen under träning i form av vikten att göra sitt bästa. 	<p>Tränarstil för nivån</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiv feedback och uppmuntran - Ge utrymme för barnens fantasi - Få och tydliga anvisningar - Använd frågeteknik - Uppmärksamhet till alla – hälsa på alla. - Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande.
<p>Teknik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Driva bollen. - Passa bollen på olika sätt. - Skott i olika former. Undvik långa köer, skapa spelformer som tillåter mycket skott/avslut. - Dribbla. - Mottagningar med mål att bli rättvänd. - Driva boll i hög fart och olika riktningar. - Mer avancerad teknik som volleyskott. 	<p>Spelförståelse & speluppfattning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Använder oss av övningar som indirekt och direkt tvingar spelarna att lyfta blicken. - Uppmuntrar spelarna att se på fotboll i fler sammanhang. - Börja använda begreppet spelbarhet. Var och hur kan jag bli mer spelbar? - Diskuterar beslutsfattande på planen och vad spelarna kan göra individuellt och kollektivt för att läsa av spelet.
<p>Målvakt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utgångsställning samt positionsspel - Koordination och fotarbete - Greppteknik - Fallteknik från knästående och stående - Djupledsspel/frilägen - Anfallsspel – igångsättningar - Försvarsspel – upphopp och fånga bollen - Kommunikation 	<p>Fysisk träning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kroppsövningar med fokus på bålstabilitet och koordination. - Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka samt aerob uthållighet. - Ökat fokus på explosiv styrka samt snabbhet i olika riktningar.

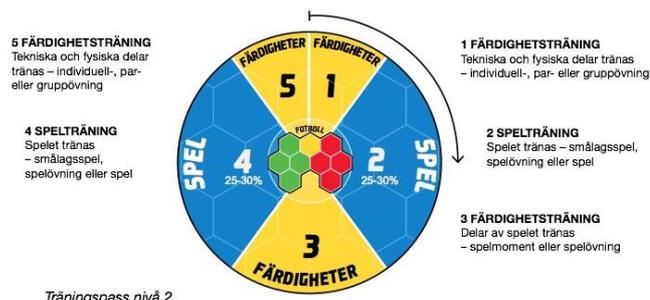
<p>Mental träning/spelarsamtal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kort individuell positiv feedback. Stor vikt att regelbundet se och bekräfta alla spelare. - Förklara rutiner och regler för spelarna. - Spelarsamtal innan eller efter träning med regelbundenhet. Minst två gånger per säsong. 	<p>Kost</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingen kostutbildning i nuläget.
--	--

12.3 Träningsorganisation

Bilden till höger är ett exempel på hur en träning kan se ut med variation mellan färdighetsträning och spelform/spelträning. 50-70 % av träningen i denna ålder ska utgöras av spelträning, i spel som inte överstiger 11 vs 11.

Målbilden ska även vara att varje spelare får göra 500 bolltouch varje träning.

Se SvFF:s spelarutbildningsplan för mer information och övningsexempel.



Träningspass nivå 2

Förslag på upplägg på ett träningspass. På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämplig om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

12.4 Match

I dessa åldersklasser spelar klubben i St Erikscupen utifrån gällande bestämmelser. Trupperna bestämmer tillsammans med chefstränare hur många lag man anmäler samt i vilka serier (lätt, medel, svår, extrasvår). Restriktioner för spel i svår och extrasvår sker på så vis att anmälan till dessa serier görs efter att chefstränare bedömt att truppen håller den nivån. Detta för att säkerställa spel på rätt nivå.

Alla uttagna spelare ska spela i den aktuella matchen. Undantag från detta görs i seriespel som är kvalificerande för våra delmål, det vill säga i P16. I dessa matcher kan spelare få acceptera att speltiden kan bli minimal eller obefinligt i enstaka matcher. Klubben strävar dock efter att alla spelare ska vara delaktiga i den match man blir kallad till samt få spela en match i veckan.

<p>Spelidé/spelsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel utifrån en position. - Systemet 4-4-2 eller 4-3-3 används på 11-manna. Utgångspunkten är att alla spelare ska känna sig trygga med fyrbackslinje och positionsförsvar. - Spelsystemet är viktigare ju äldre spelarna blir men det är fortfarande principer för hur individen och kollektivet ska agera som är prioriterat, annars blir det bara siffror. 	<p>Anfall</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passningsinriktat spel. - Sträva efter att passa eller driva bollen framåt. - Skapa spelytor – skapa och hitta tomma ytor där vi kan anfalla. - Ta er till avslut och försök göra mål. - Ökat fokus på bredd- och djupledsspel samt hur det uppnås. - Få spelarna att förstå när vi ska prioritera bollen och när vi kan gå framåt i snabb omställning. - Tydligare rollfördelning utifrån spelarnas spetsgenskaper.
<p>Försvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressa bollhållaren och återerövra bollen snabbt. - Flytta lagdelar upp i banan vid anfallsspel för att förbereda försvarsspelet. - Bollorienterat försvarsspel där bollens position bestämmer lagets försvarsspel. - Arbeta med att lära individen och kollektivet när vi kan hålla laget högt respektive när vi måste falla för att kontrollera ytor bakom. 	<p>Fittja Stilen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi hälsar på domare och motståndare innan och/eller efter match oavsett resultat. - Vi tar ansvar för vår egen insats och lagets insats, vi kommenterar inte motståndare eller domare i anslutning till match.

13. U17, U19

13.1 Allmänt

Fittja IF har som delmål att spela i U17 Allsvenskan, U19 Allsvenskan. Detta för att säkerställa att spelarna i denna ålder får bästa möjliga nationell matchning och att träningsverksamheten bedrivs på en nivå som förbereder för elitfotboll eller spel i våra seniorlag.

13.2 Trupperna

Klubbens vision är att vår spelarutbildning ska vara så pass bra att trupperna till 100 % kan utgöras av spelare från den egna ungdomsverksamheten. Denna vision kompletteras dock av tydligare strävandsmål för trupperna enligt punkt 7.1.

Serietillhörigheten i Allsvenskan/div 1 är inget självändamål utan ska vara ett naturligt steg för våra egna spelare. Om en egen spelare bedöms på samma nivå som en extern spelare väljer vi den egna spelaren.

13.3 Matchning

I dessa ålderskullar spelar klubben i St Erikscupen eller förbundsserier utifrån de serietillhörigheter som finns tillgängliga utifrån StFF och SvFF:s bestämmelser. Dessa serier kan betraktas som elitförberedande och därför gäller följande:

- Bästa möjliga startelva ska spela. Detta behöver dock inte enbart betyda med det kortsiktiga målet att vinna aktuell match utan kan även innebära att uppfylla klubbens mål att låta yngre spelare få möjlighet till matchrotation.
- Fortsatt fokus på matchen som ett utbildningstillfälle där moment från träning ska överföras till match samtidigt som spelarna förbereds på att prestera i tävlingssammanhang.
- Uttagna spelare kan bli tvungen att sitta en hel match på bänken, på grund av tävlingsregler men även som en följd av ansvarig tränares coaching.

<p>Spelidé/spelsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel utifrån en position. - Systemet 4-4-2 eller 4-3-3 används på 11-manna. Utgångspunkten är att alla spelare ska känna sig trygga med fyrbackslinje och positionsförsvar. - Spelsystemet är viktigare ju äldre spelarna blir men det är fortfarande principer för hur individen och kollektivet ska agera som är prioriterat, annars blir det bara siffror. 	<p>Anfall</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passningsinriktat spel. - Sträva efter att passa eller driva bollen framåt. - Skapa spelytor – skapa och hitta tomma ytor där vi kan anfalla. - Ta er till avslut och försök göra mål. - Ökat fokus på bredd- och djupledsspel samt hur det uppnås. - Få spelarna att förstå när vi ska prioritera bollinnehav och när vi kan gå framåt i snabb omställning. - Tydligare rollfördelning utifrån spelarnas spetsegenskaper.
<p>Försvar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pressa bollhållaren och återerövra bollen snabbt. - Flytta lagdelar upp i banan vid anfallsspel för att förbereda försvarsspelet. - Bollorienterat försvarsspel där bollens position bestämmer lagets försvarsspel. - Arbeta med att lära individen och kollektivet när vi kan hålla laget högt respektive när vi måste falla för att kontrollera ytor bakom. 	<p>Fittja Stilen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi hälsar på domare och motståndare innan och/eller efter match oavsett resultat. - Vi tar ansvar för vår egen insats och lagets insats, vi kommenterar inte motståndare eller domare i anslutning till match.

14. Senior

14.1 Organisation

Seniorfotbollen avser att ge så många spelare som möjligt plats att spela fotboll även i senioråldern, på olika nivåer. Seniorfotboll är en förutsättning för en stark ungdomsverksamhet och vice versa. I Fittja IF existerar inget motsatsförhållande mellan barn/ungdom och senior utan alla trupper fyller en funktion i vår ambition att erbjuda fotboll till så många som möjligt.

De eventuella begränsningar i trupper och serietillhörigheter som kan förekomma är ett resultat av SvFF och StFF:s tävlings- och representationsbestämmelser.

Alla representationslag i klubben ska följa dessa principer:

- Rekrytering till trupperna sker efter en närhetsprincip. Detta innebär att vi först tittar internt efter den spelartyp vi söker. Principen ser ut som följer:
Internt > Kommun > Söderort > Stockholm
- Ekonomiskt ska budgeten för seniortrupperna harmonisera med den satsning vi först och främst vill göra på ungdomssidan. Rent konkret innebär att hålla en rimlig budget följande:

Närhetsprincipen – satsning på yngre spelare ger lägre kostnader.

Utbildningsresurser – klubbens resurser ska huvudsakligen användas till att skapa en stark utbildningsmiljö där spelare vet att de kan utvecklas för att ta nästa steg i sin fotbollsutveckling.

Acceptans – Vi accepterar att avancemang för seniorlag kommer den dagen vår utbildningsnivå är på den nivå som krävs i ungdomsverksamheten.

14.2 Representationsnivå senior

Herrlag division 7

Högsta seniora nivån i Fittja IF med ambition att avancera till division 6. Truppen ska bestå av spelare från de egna ungdomsleden i så stor utsträckning som möjligt samt rekryteringen till truppen sker efter en närhetsprincip där vi alltid tittar internt som första steg.

14.3 Övriga senior och veteranlag

Övriga seniora lag erbjuds utifrån intresse från årskullar och spelare. Klubben har till säsongen 2016 inga Veteranlag på herrsidan.

Dessa trupper har fastställda avgifter och ska följa klubbens riktlinjer.

15. Tränarutbildning

15.1 Allmänt

Fittja IF:s tränarutbildning bygger huvudsakligen på tre delar; Svenska fotbollförbundets tränarkurser, internutbildningar samt Coerver coaching.

SvFF Tränarkurser

Fittja IF erbjuder tränare och ledare i klubben utbildningar genom SvFF och StFF. Grundkursen heter från och med 2015 C-diplom och genomförs två dagar samt en webbdel. B-diplom heter fortsättningen för tränare inom ungdomsfotboll, även denna erbjuds till våra tränare.

Coerver coaching

Fittja IF erbjuder grund- samt fortsättningskurs inom Coerver coaching. Dessa kurser riktar sig främst till tränare i trupper från ålderns P/F8 till P/F11 samt knattefotbollsskolans ledare. Coerver coaching genomförs med följande syfte:

- Organisation. Tränarna får lära sig att organisera träningarna efter en struktur som passar bra för trupper med många aktiva spelare på begränsad yta.
- Jag och bollen. Tränarna får lära sig övningar och ett tankesätt som harmoniserar med klubbens mål att spelaren ska få många bolltouché från tidig ålder.
- Övningsbank. Utbildningarna ger tränarna en övningsbank som ger trygghet i träningsupplägget och genomförandet.

Internutbildningar

Fittja IF har som ambition att genomföra internutbildningar genom hela sin verksamhet för att säkerställa att ledare i klubben följer klubbens värdegrund och för att väva ihop de två andra utbildningsdelarna till Fittja IF:s förutsättningar och syfte.

15.2 Utbildningskalender vision

Knattefotbollsskola

Internutbildning ungdomsledare. Fotbollsinnehåll, övningsval och administrativa delar kring Knattefotbollsskolan. Genomförs i april varje år i lämpligt antal tillfällen.

5-manna

Starta ett lag. Uppstartsutbildning för ledare som ska vara ansvariga för nya lag till ålderskullen P/F8. En internutbildning som handlar om föreningskunskap och administration kring ett lag.

Fotbollsglädje. Uppstartsutbildning för ledare med fokus på träningsinnehåll och organisation under 5-mannaåren.

7-manna

Nivåanpassning. För ledare som ansvarar för trupper inför P/F10. Utbildning med fokus på hur truppen kan hantera alla spelares behov och organisera träningar där nivåanpassning under träning och match används.

Lära att träna. För ledare som ansvarar för trupper i 7-manna. Utbildning med fokus på träningsinnehåll, organisation och principer.

9-manna

Spelformen 9-manna. Förberedande utbildning inför 9-manna med innehåll kring spelsystem, offside och andra principer.

Träna för att lära. För ledare som ansvarar för trupper i 9-manna. Utbildning med fokus på träningsinnehåll, organisation och principer.

11-manna/senior

Spelformen 11-manna. Förberedande utbildning inför 11-manna med innehåll kring spelsystem och andra principer.

Tränarmöten. Då 11-manna verksamheten i större utsträckning ska bygga på externa tränare med utbildning och erfarenhet bygger sammankomsterna på trupp- och årskullsöverskridande kunskapsöverföring och utbyte av erfarenheter.

Tränarutbildningar 2015

Under 2015 har SvFF:s nya tränarutbildningar lanserats och Fittja IF har genomfört följande:

- Tre fullständiga C-diplom (två utbildningsdagar + webb per utbildning)
- En fullständig B-Diplom (fyra utbildningsdagar + webb)

Utöver dessa har vi genomfört:

- Coachande föräldraskap – för ledare inom 5-manna
- Leda små lirare – för ledare inom knatte/5-manna

Ansvar

Klubbens chefstränare sätter tillsammans riktlinjer för innehåll i tränarutbildningen och samordnar en utbildningskalender. Övergripande utbildningsansvarig är Sinan Baysal (chefstränare 9-manna) som överblickar alla utbildningar och är kontaktyta för anmälan och genomförande. Klubbchef säkerställer att innehållet matchar klubbens verksamhetsplan och värdegrund samt att dessa genomförs i korrekt ordning.