

Grums fotbolls Spelarutbildningsplan

”Spela fotboll – Utveckla spelare”



Grums fotbolls ansvar:

Grums spelarutbildningsplan är ett levande dokument som vid behov ändras. Dokumentet ska ses över varje år av klubbens styrelse. Dokumentet är till för att hjälpa våra ledare att ge rätt utbildning till våra barn- och ungdomar inom Grums fotbolls verksamhet.

För att skapa en gemensam röd tråd i föreningen från barn upp till ungdomssidan, är det viktigt att föreningens medlemmar ska känna till Grums fotbolls policy samt följa de riktlinjer som styrelsen vill driva för att hjälpa spelare och ledare att utvecklas i deras fotbollsutbildning.

Vi strävar efter att våra ledare går de utbildningar som klubben erbjuder, för att få rätt utbildning till att kunna bedriva en bra träning på barnen/ungdomarnas individuella nivå. Utbildningarna C och B diplom (Svff) bekostas av Grums fotboll.

Strävan efter en utvecklande miljö:

Vi har gemensamma ungdomsledarträffar under året, där vi följer upp nuläget från varje lag. Vid brister är det viktigt att vi hittar andra rutiner som förbättrar vår förening.

Ungdomsledarträffarna ska också ha olika teman, som väcker tankar och funderingar hos våra ledare. Som skapar diskussioner, vilket leder vår strävan för barn och ungdomarnas utbildning framåt.

De olika temans syften bör vara utformade på så vis, att vi ständigt utvecklas som ledare/förening och följer med i fotbollens föränderliga miljö med utgångspunkt från Svff (Svenska fotbollförbundet)

I vår förening tror vi på att ALLA kan utvecklas och bli bättre. Därför tonar vi ner vinst och fokuserar på prestation och utveckling.

Vi uppmanar också våra barn och ungdomar till variation, där de får hålla på med olika idrotter och aktiviteter i unga år, vilket främjar deras långsiktiga fotbollsutveckling.

Att individanpassa:

För att nå en god utveckling tror vi i Grums fotboll att spelarna behöver utmanas. Barn och ungdomar mognar olika och vi bör därför sträva efter att våra ledare använder sig av individanpassning. Mognadsgraden omfattar kunskap, intresse, vilja, ambition, engagemang motorisk- fysisk och psykisk mognad. Det är ledarnas erfarenheter från matcher och träningar, som bedömer vilken mognadsgrad varje spelare befinner sig i. Det är också ledarna som ansvarar för att bästa individuella utveckling uppnås. Den ska först och främst ske i eget lag, men Grums fotboll uppmanar också till träning över gränserna där både spelare och ledare lär av varandra.

Lekfulla träningar:

Det är viktigt att våra ledare skapar allsidiga genomtänkta träningar. Där många övningar ska vara skapta ur lek. Leken har stor betydelse för att många av våra barn och ungdomar ska fortsätta spela fotboll. Många som börjar i vår förening, börjar genom att träffa kompisar och knyta nya bekantskaper samt att känna glädje. Genom att träffa kompisar och känna glädje, skapas trygghet och genom trygghet skapas ett långsiktigt lärande. Lekfulla aktiviteter är viktiga under träning då de bland annat utvecklar viktiga grundfunktioner hos barnen:

Fysiska grundkvaliteter – motorik, koordination, styrka, snabbhet och uthållighet.

Motivation – att få leka och själv påverka skapar motivation för att spela fotboll upp i ungdomsåren.

Spelförståelse – lek låter barn få upptäcka på egen hand, låter barn få fatta beslut och tränar barns uppfattningsförmåga.

Under ungdomsåren bör dock träningarna bli mer målorienterade. Men leken bör fortfarande finnas med.

Lära fotboll:

För att spelare ska kunna utvecklas krävs ett gott samspel mellan ledare och spelare. Det är viktigt att tränaren är tydlig i sitt ledarskap och lyhörd inför spelarna. Det skapar trygghet vilket är viktigt för lärande. Träningarna bör utgå från matchlika situationer i så stor utsträckning som möjligt. Det är viktigt att spelaren får försöka fatta sina egna kreativa beslut men med viss guidning från ledaren. (guided discovery) Genom guided discovery lär sig spelaren bäst hur utförandet i övningarna ska gå till. Det är viktigt att du som ledare ställer öppna frågor samt ger positiv feedback.

Planering:

För att spelarna och laget ska kunna utvecklas krävs det att ledarna planerar och analyserar träningarna samt matcherna. Att ha en målbild kan också vara avgörande för lagets utveckling. Det är viktigt att ledare planerar träningarna samt match från helhet ner till delar genom att använda sig av:

Vad: Vad är målet med träningen?

Hur: Vad ska spelarna tänka på i utförandet?

Varför: Varför ska vi träna detta?

Sammanfatta: Återkoppla till vad, hur och varför.

En tydlig struktur skapar trygghet och stabilitet i laget samt hos föräldrarna.

Organisationen runt en träning är ofta avgörande hur målbilden uppfylls. Några organisatoriska förslag som underlättar träningen:

Tid:

- Träningens längd
- Tid per övning
- Korta samlingar, pauser samt köer
- Snabba förflyttningar mellan övningarna

Yta:

- Yta för träning och övningar
- Strategi för att plocka fram material

Antal:

- Spelare/ledare
- 4-10 spelare per ledare
- Spelare i övningarna

Material:

- Vad behövs?
- En boll per spelare
- Strategi för att plocka bort material

Spelarutbildningens utvecklingsnivåer:

Vår plan har fokus på spelarutbildning för spelare 5-15 år?

Aktiv start, boll och lek 5-6 år

- Mötet med fysisk aktivitet ska vara positiv och lek – lustfylld.
- Barnen ska se fysisk aktivitet som roligt, spännande och utmanande
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek

Fotbollsglädje 6-9 år

- Fotboll ska upptäckas under leksamma former. Glädje bör lika i fokus.
- Syftet bör vara att barnen utvecklar koordination och teknik vilket lägger grunden för en långsiktighet i fotboll.

Att tänka på som ledare vid utbildning av 6-9 åringar:

Tränarstil:

- Uppmuntra och ge positiv feedback
- Uppmuntra barnens kreativitet
- Få men tydliga instruktioner
- Guided discovery
- Uppmärksamma alla

Träningens utformning:

- Korta samlingar
- Spelträning (lägga in tidigt 2-3 tillslag/spelare)
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Korta arbetsperioder
- Hög aktivitet
- Många bollkontakter (Bli trygga med bollen)
- Låt gärna 50-60 procent av träningens utformning vara spelliknande övningar

Match:

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare (2-3 st)
- Lika speltid för alla
- Spela som träningarna
- Låt spelarna få lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation samt att göra sitt bästa
- Fair play

Lära för att träna 9-12 år

- Fokus på motorisk inläring och utveckling av tekniska färdigheter.
- Förståelse för vad träning är börjar utvecklas och träningen är det viktigaste momentet för utveckling.
- Utbildning för positioner i laget påbörjas.
- Barn mognar olika och skillnaderna mellan dem kan nu vara stor.

Att tänka på som ledare vid utbildning av 9-12 år:

Match:

- Enkla genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare (2-3 st)
- Alla spelar lika mycket
- Spela som vi tränar
- Prova olika positioner
- Låt spelarna få försöka lösa matchsituationerna.
- Prestation och att göra sitt bästa
- Fair play

Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Få anvisningar men tydliga
- Guided discovery
- Ge alla uppmärksamhet
- Var lyhörd
- Låt spelarna träna på att ge feedback åt varandra

Träningens utformning:

- Korta samlingar
- Spelträning (variation med 2-3 tillslag/spelare)
- Variation
- Enkla övningar
- Positionstänk under spelövning (introducera 2-3 tillslag)
- Små ytor
- Hög aktivitet
- Många bollkontakter (Bli ännu tryggare med boll)
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation samt att göra sitt bästa

Träna för att lära 12-15 år

- Nu märks stort steg i utvecklingen
- Fokus bör fortfarande ligga på utveckling och prestation före resultat
- Fokus på inläring av tekniska detaljer i ett högre tempo.
- Vid denna ålder tenderar många spelare att sluta. Det är här viktigt med långsiktighet i spelarutbildningen samt socialt stöd med mycket förståelse från ledare.
- Uppbyggnad av fysisk, psykisk, taktisk och teknisk kapacitet.

Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Guided discovery
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslut
- Var lyhörd

Träningens utformning:

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning (fortsätta arbete med få tillslag, 2-3 tillslag/spelare)
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvalité
- Minst 50% bör avvara spelträning med spelare i position
- Hög aktivitet, intensitet
- Många bollkontakter
- Fokus på prestation samt göra sitt bästa

Match:

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare. (2-3 st)
- Alla uttagna spelare
- Spela som vi tränar
- Positioner
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation samt att göra sitt bästa
- Fair play

Att vara ledare i Grums fotboll

Vi vill att våra ledare skapar en motiverande fotbollsmiljö med ett långsiktigt tänk som gör att vi behåller spelare så långt som möjligt i vår förening. Det gör vi genom att vara lyhörda inför våra spelare. Det är viktigt att Barn och ungdomar i vår förening ska kunna vara med och påverka samt få sin röst hörd på träningarna. På så vis skapar vi en respektfull miljö som gör att de ges chans till delaktighet och trygghet inom laget. Det är också viktigt att vi ser varandras olikheter och tar till var på dem.

Att t.e.x låta spelarna från tidig ålder få vara med och bestämma en övning skapar självständighet

Att ge spelarna utmaningar på träningarna bekräftar deras egna kompetens

Att som ledare bekräfta spelarna varje träning skapar tillhörighet.

Vi som ledare ska sträva efter **positiv feedback**.

Att tänka på som ledare i Grums fotboll:

- Att ledare ses som förebilder för barnen/ungdomarna
- Individens utveckling istället för lagets resultat
- Matcherna är ett utbildningstillfälle och ett led i spelarnas individuella utveckling
- Uppmuntra och motivera spelarna på ett positivt sätt under match och träning.
- Tydlighet och ärlighet i kommunikation med spelare samt föräldrar
- Följa spelarutbildningsplanen som Grums fotboll utformat
- Att skapa "vi-känsla" i föreningen genom att samarbeta med de andra ledarna samt vara lojal mot föreningen.
- Skapa bra relation till motståndare samt domare
- Delta på ungdomsledarträffarna samt de utbildningar Grums fotboll erbjuder

Det är viktigt att ledare i Grums fotboll blir medvetna om hur de uttrycker sig och agerar när de möter barn som idrottare i vår förening. Tänk på att du är en förebild. Ledarens sätt att agera och uttrycka sig präglar den kultur som finns i vår förening.

Några ord om en schyst ledare kontra oschyst ledare ur handboken: **Schyst idrott. (Region Värmland sid.17)**

En schyst ledare:

- Lär sig namnet på alla aktiva
- Kommenterar alltid vad någon gjort bra
- Är trevlig och säger hej
- Förklarar saker tydligt
- Ser om någon är ledsen
- Låter aldrig irriterad
- Uttrycker inte samma förväntningar på alla
- Får oss alla att synas
- Är rättvis och ärlig
- Tycker att alla duger som dom är

En oschyst ledare:

- Ser bara dem som låter och tar stor plats
- Har favoriter
- Säger inte allt till alla, undanhåller information
- Uttrycker sig nedvärderande och kränkande
- Skämtar på ett elakt sätt
- Uttrycker sig ironiskt, sarkastiskt eller raljant
- Är otydlig så det blir missuppfattningar
- Säger inte ifrån, låtsas inte se problem
- Förväntar sig att alla är starka och macho
- Hotar om någon gör fel
- Skrämmar mer än peppar
- Ser oss som en flock, inte som individer

(Ur boken: *Schysst idrott*. Framtagen av Region värmland. Sid 17)

Spelare i Grums fotboll

I Grums fotboll strävar vi efter ett respektfullt klimat. Det är viktigt med ramar och regler för att alla ska trivas i klubben.

Grums fotbolls spelare bör tänka på:

- Att lyssna på varandra.
- Att acceptera varandras styrker, svagheter och att vi är olika.
- Att ha ett inkluderande och välkomnande klimat.
- Att komma i tid till träning och match
- Att ha rätt utrustning med sig.
- Att kontakta ledare i god tid vid förhinder till deltagande av match och träning
- Att hälsa på spelare och ledare
- Att vårda språket.
- Att vara hjälpsam. T.ex hjälpa till att bära bollar samt annat material till träning. Samt plocka ihop koner osv efter övningar.
- Att städa efter sig i omklädningsrummet när jag går därifrån

Förälder i Grums fotboll

Som förälder har man ett stort inflytande över sina barn. Hur du som förälder uttrycker dig om ledare, spelare eller föreningen påverkar barnens syn på föreningslivet.

Grums fotboll ser föräldrarnas stöd som viktig och vi vill att föräldrar har kunskap om föreningens mål och riktlinjer.

Föräldrarna ska ha förståelse för att det är ledarnas uppgift att utbilda spelarna i föreningen och att det ibland kan leda till svåra överväganden och beslut som kanske inte alla alltid är nöjda med.

Vid synpunkter tar man det i första hand med respektives lags ledare.

Det är också viktigt att man som förälder tar del av föreningens information. (se grums fotbolls hemsida laget.se)

Några riktlinjer till dig som förälder:

- Ta del av aktuell information på hemsidan
- Delta på föräldramöten
- Vara en positiv förälder som stöttar i både med och motgång.
- Stödjer spelare, ledare, domare och respekterar motståndare.
- Se till så ditt barn får i sig ordentlig och nyttig kost både innan och efter träning/match
- Låt ledarna ansvara för spelarna under träning och match
- Hjälp ditt barn att komma i tid till träning och match
- Se till så ditt barn har med sig rätt utrustning till träning/match
- Att hjälpa föreningen med de tjänster de ber om
- Det är ditt barn som spelar fotboll, inte du.

	Färdigheter spelare	
Nivå 1 (6–9 år)	Nivå 2 (9–12 år)	Nivå 3 (12–15 år)
Speluppfattning och perception.	Speluppfattning och perception.	Speluppfattning och perception.
Lyft blicken och se spelet.	Lyft blicken och se spelet.	Orientering - Lyft blicken och se spelet.
		Snabb omställning
		Reagera och ställ snabbt om mellan
		anfallsspel och försvarsspel.
	Spelbarhet	Spelbarhet
	Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för	Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för
	bollhållaren för att skapa spelbarhet.	bollhållaren för att skapa spelbarhet.
	Rättvänd	Rättvänd
	Sträva alltid efter att bli rättvänd.	Sträva alltid efter att bli rättvänd.
	Mottagning	Mottagning
	Var medveten om vad som ska göras med bollen innan	Var medveten om vad som ska göras med bollen innan
	mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med	bollen kommer. Gör en kontrollerad mottagning med
	första tillslaget bort från press till öppen yta.	första tillslaget bort från press till öppen yta.
	Passningar på marken och noggrannhet	Passningar på marken och noggrannhet
	Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.	Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.
		Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.
Driv framåt	Driv framåt	Driv framåt
Driv bollen framåt om det finns yta	Driv bollen framåt om det finns yta	Driv bollen framåt om det finns yta

Beslutsam 1 mot 1	Beslutsam 1 mot 1	Beslutsam 1 mot 1
Var beslutsam i 1 mot 1-situationer.	Var beslutsam i 1 mot 1-situationer.	Var beslutsam i 1 mot 1-situationer.
Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen,	Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen,	Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen,
dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet –	dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet –	dribbla förbi försvararen.
kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.	kom på försvarssida och ta tillbaka bollen	I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida
	och försök ta tillbaka bollen genom bra press	för att pressa, täcka eller markera.
	eller genom att bryta framför motståndaren.	Erövra bollen genom bra press eller genom
		att bryta framför motståndaren
Avsluta	Avsluta	Avsluta
Skjut när det finns möjlighet.	Var beslutsam, använd båda fötterna	Var beslutsam, använd båda fötterna
	och skjut med precision.	och skjut med precision och hårdhet
		men prioritera precision.
Skydda målet	Skydda målet	Skydda målet
Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	Skydda målet om motståndaren kommer till avslut	Skydda målet om motståndaren kommer till avslut
		genom att samarbeta
Ta bollen	Ta bollen	Ta bollen
Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut	Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut
		genom ett bra positionsspel
		Coacha medspelare i försvarsspel
		Coacha medspelare för att förhindra att
		motspelare kommer till avslut
Igångsättning	Igångsättning	Igångsättning
Lugn ingångsättning med utkast	Lugn ingångsättning med utkast	Lugn ingångsättning med utkast
		eller utspark med precision.

		Coacha medspelare i anfallsspel
		Coacha medspelare om passningsalternativ
		Agera understödsspelare
		Agera understödsspelare och spelvändare.