**Fotbollsmanifest IK Kongahälla P15 Syd**

***- Den rödvita tråden***

***[version 1.0]***

I detta dokument finns tankar och idéer nedskrivna för hur vi i IKK P15 Syd vill att vår verksamhet ska fungera och styras för att uppnå våra övergripande mål med fotbollen. Texten gäller för laget hela vägen upp till seniorfotbollen och kommer byggas på över tid. Den tar upp flera olika områden där det behövs samsyn och direktiv för att få ut så mycket som möjligt av de timmar som läggs på träningar, matcher och övriga aktiviteter med gruppen. Vi tydliggör principer och kunskapsambitioner som är minst lika viktiga för oss tränare och spelare som för vårdnadshavare att förstå. Vad står vi som lag för? Det här är vår väg mot ökad kunskap med bibehållet intresse, hos alla. Detta är helt enkelt Den rödvita tråden.

**Mål och principer med verksamheten.**

Om man nu ska lägga otaliga timmar i veckan på ett intresse måste det finnas tydliga mål med uppgiften, och det är viktigt att alla (spelare, tränare och vårdnadshavare) förstår var vi är på väg och hur resan dit ser ut.

*Så många som möjligt, så länge som möjligt.*

Både Riksidrottsförbundet och Svenska fotbollsförbundet har ovan slogan som grundplåt i sin verksamhet och det har även vi. Vi vill att en stor del av truppen när killarna går över till seniorfotboll varit med och format gruppen under många år. Utöver ovan övergripande mål har vi andra mer specifika mål och principer som vi ska följa från start och aldrig släppa, för olika delar av verksamheten;

* Det är mycket roligare att äga bollen än att jaga efter den. Vi ska i tidig ålder bygga in en trygghet med boll som gör att vi alltid vill ha den och på så sätt spela en offensiv och rolig fotboll.
* Spelarna ska förstå varför de gör olika övningar på träningarna. Det ligger på oss tränare att bygga upp och förklara övningar som enkelt går att härleda till matchsituationer.
* Alla tillfällen med fotbollsgänget ska präglas av trygghet och respekt. Vi ska bygga relationer med alla inblandade som håller över tid.
* Vi ska bygga upp bra relationer med tränargruppen som är närmast äldre för att möjliggöra att spelare som för stunden har ett stort intresse i just fotboll får träna mer och med äldre ibland. På samma sätt ska vi möjliggöra för spelare från ett år yngre årskullen att testa på att träna hos oss.
* Att träna och tävla i annan idrott och på grund av detta missa fotbollstillfällen ibland ska inte vara en belastning i matchuttagningar eller liknande. Multiidrottande i ungdomsåren är väldigt bra för utvecklingen i specifika sporten också, som fotboll, och minskar risken för belastningsskador över tid.
* Utan en levande föräldragrupp försvinner en viktig del av verksamheten som behövs för att åka på cuper, hitta på aktiviteter och helt enkelt bygga en grupptillhörighet som faktiskt leder till ett bättre fotbollslag. Föräldragruppen ska fungera utan inblandning från tränarna med målet att på olika sätt stötta verksamheten så att spelarna får en så bra helhetsupplevelse som möjligt.

Hur når vi dessa mål och ambitioner? Kan vi sätta en tydlig kultur hos alla inblandade redan under femmannatiden kommer vi ha hjälp av detta hela vägen upp till elvamanna. Det kommer även leda till att vi både har roligt och vinner en massa matcher på vägen. Här nedan kommer vi gå igenom mer konkret hur vi tänker på träningar och matcher samt statuera tränings-, match- och kunskapsprinciper som hjälper oss på vägen mot målen.

**Våra tankar om träningar.**

Fotboll är för många barn och ungdomar en mycket viktig del av vardagen, inte bara organiserat i klubb. Just den andra delen, spontanfotbollen, är en oerhört viktig parameter i yngre åldrar för att bygga upp ett intresse men också för att öka sitt kunnande. Spontanidrott i alla former ska premieras! I dagens samhälle konkurrerar rörelse överlag allt mer mot skärmtid och stillasittande, en mycket alarmerande situation. Vi vill att våra träningar ska vara roliga, utmanande och tempostarka för att bygga upp spelarens fysik, kondition och koordination över tid. Många studier pekar på när kroppen är som mest mottaglig för olika slags träningar, och detta ska vi följa.

A chart with different colors

Description automatically generated

Det finns ingen anledning alls att träna oerhörda mängder organiserad fotboll i tidig ålder. Det är i så fall viktigare att ge möjlighet för spontanfotboll eller annan idrott. Att träna just fotboll två gånger i veckan organiserat räcker långt en bra bit upp i åldrarna. Däremot gäller det att dessa träningar då håller hög kvalitet och struktur, det ligger på oss tränare att detta alltid efterföljs.

Vi arbetar med fokusveckor för att ge en tydlig röd tråd till killarna varför vi gör övningarna vi gör. Det ger möjlighet att sätta nya övningar över tid och samtidigt öka svårighetsgraden från utgångsövningen (progression) med kortare och kortare uppstartstid. Fokusveckorna håller på i 6-8 veckor innan man byter, det ger cirka 6 block per år. Fokusområden kan vara passa, spelförståelse, bolltouch, koordination etc. Dessa ändras när spelarna blir äldre, kopplat till ovan matris till exempel, eller var det finns kunskapsluckor att fylla.

På träning är det viktigare med kvalitet än mängden olika övningar, samtidigt som tempot måste hållas uppe. Vi har vissa träningsprinciper vi följer;

* Vi sätter träningsupplägget långt i förväg för att inte känna stress och för att förstå den specifika träningen i helheten (kopplat till fokusveckorna). I framför allt de tidiga spelformerna ändrar vi inte träningsupplägg efter vad vi ser inte fungerar i enskilda matcher, tro på de långsiktiga upplägget!
* Alla spelare gör samma övning men att svårighetsgraden kan skilja mellan olika grupper (nivåanpassning). Detta ska dock sällan behövas under femmannatiden och inte heller vara norm längre upp i åldrarna, det kan ses som ett verktyg att ta fram då och då.
* Så många tillslag som möjligt, så lite väntan som möjligt. En väl avvägd träning ger spelarna massor med bolltouch i högt tempo, utan köbildning.
* Inte mycket rent matchspel i den spelformen vi för stunden spelar i (5v5, 7v7 etc). Anledningen är att det sällan är högt tempo jämfört med mer specifika matchmomentsövningar samt att matchspel leder till att få har bollen mycket, vissa knappt några bolltouch alls.
* Väldigt sällan övningar som bara går ut på att springa, andra moment måste ingå (hinderbanor som fokuserar på tex stegisättning, bolltouch i fart, interaktion som jage, stafetter osv)
* **Härvaro**. Vi kan kräva struktur och intresse från spelarna under den korta tid en träning faktiskt varar. På samma sätt ska vi tränare vara tydliga i vem som håller i vilken del av träningen.

**Våra tankar om matcher.**

Våra matchprinciper kan gälla både för spelare, ledare och/eller vårdnadshavare. De fokuserade på spelarna byggs på ju äldre spelarna blir, och kan ändras över tid beroende på vilken spelform som spelas. Utöver dessa tankar kommer mer specifika taktiska matchgenomgångar för varje spelform längre ned i manifestet.

* *Målvakten ska ses som en extra utespelare*

I uppbyggnadsspelet vill vi ha med vår målvakt med fötterna så mycket det går. Det blir som en extra utespelare och både utespelare och målvakt ska vara så trygga med sin bollkontroll att man vågar spela runt i vår försvarszon.

* *Aldrig rensa*

Kopplat till ovan punkt vill vi aldrig rensa bollen! Detta gäller även om den dansar på vår egen mållinje, vi vill hitta spelande vägar ut ur situationerna. Vi ska aldrig kommentera en rensning negativt, men vi ska inte heller uppmana till det.

* *Tyst coaching*

En inte alltför lätt uppgift och i vissa lägen omdiskuterad taktik är så kallad Tyst coaching. Det är lätt att mikrostyra spelarna i deras olika aktioner från sidan som ledare när man ropar vid varje uppkommen situation (kör! passa höger! akta bakom! osv). Vi vill istället att de själva ska styra och leda varandra, de ska ta plats, och då måste vi våga ta ett steg tillbaka. Detta tar tid men ger mycket tillbaka i att få mer och mer självgående spelare långsiktigt. Dock viktigt att använda pauser att prata om händelser under matchens gång. På samma sätt behöver vi att vårdnadshavare och annan publik är stöttande och hejar, men inte kommenterar aktioner eller ger direktiv under match, som att skrika *skjut!* eller *passa!* då detta underminerar spelarens egna idéer.

* *Förstärk ”rätt” aktioner*

Rätt aktion behöver inte leda till mål eller liknande utan är till exempel nedbrutna delar av taktiken som vi satt tillsammans på match och träning. Har vi exempelvis varit tydliga med att våga passa målvakt trots att vi är pressade är detta rätt aktion att försöka göra vare sig det blir ett bra utfall eller mål i baken, och ska premieras. Över tid ger en positiv förstärkning vid rätt tillfälle från tränare och medspelare ett mycket bättre resultat än om man inte vågar. Detta gäller såklart under träning också.

* *Aldrig toppa laget*

Vad är ens det bästa laget i en grupp? Och vad tjänar man på att toppa laget i specifika matcher? Kopplat till våra övergripande mål finns ingen vinning alls i att köra med de som råkar vara bäst för stunden i vissa matcher.

* *Alla spelar på alla positioner*

Så sen specialisering på en position som möjligt, även målvakt (också eftersom vi vill ha spelande målvakter trygga med fötterna). Genom att spela överallt lär sig spelarna att förstå matchbilden från hela planen, lär sig vad som är föredragna situationer att hamna i och vilka situationer man inte vill sätta sig själv eller sina medspelare i på de olika positionerna.

* *Spelarna ska tycka om att vinna*

Detta är en princip som måste förklaras och förstås för att passa här. Även om vi inte behöver räkna mål eller poäng behövs en vilja i truppen att göra alla enskilda aktioner så bra som möjligt, vilket leder till ett engagemang för att helheten (träningen, matchen, cupen) ska bli så bra som möjligt. Utan en tävlingsnerv kan utvecklingen i gruppen hämmas. Viktigt att poängtera att detta inte är något vi tränare ska styra (med speltid för vissa etc) eller vårdnadshavare pusha på, detta är en mentalitet spelarna behöver växa in i.

**Våra tankar om kunskapsprinciper (vid de yngre åldrarna).**

Träningar och matchspel bygger upp till den kunskapen vi tycker att spelarna ska hålla vid olika åldrar, och leder till våra kunskapsprinciper. Dessa kan behöva justeras beroende på nivån i gruppen över tid. Hela tiden är det viktigt att få in lek och roliga inslag i fotbollen, men i det här avsnittet fokuserar vi på just kunskapsnivån. I de äldre åldrarna sätts kunskapsprinciperna istället av vilken taktisk färdighet som krävs av spelformen (se längre ned).

**Fem-mot-fem**

Under femmanna handlar den mesta kunskapen om att förstå vad fotboll är för sport, när olika tillslag används och i början är fokuset naturligt mest på sin egna individuella aktion. Det är dock några delar vi trycker mer på som kommer förenkla övergången till sjumanna och bygga en nyttig grund att ta med sig, genom att bredda kunskapen för alla;

* *Blicken uppåt!*

Det är lätt att fastna med blicken vid sina egna fötter i början. Att trycka på detta på träning tidigt ger spelarna bättre överblick för nästa aktion. Det gör också att spelarna är på tårna och får bättre bollkontroll utan hjälp hela tiden av ögonen på fötter och boll.

* *Förstå uttrycket ”mottagning – passning”*

Detta ska vara grundläggande för alla fotbollsspelare efter femmannatiden. Väldigt många matchsituationer innehåller passning (eller skott) efter egen mottagning.

* *Förståelse för varför man gör en viss aktion men också vad nästa steg är.*

Lättare för vissa än andra, en tidig form av spelförståelse som gör stor skillnad längre upp i åldrarna. Varför slår vi passningen vi gör, eller varför dribblar vi när vi gör? Var är nästa yta jag borde röra mig till för att vara spelbar? Att sätta den här förståelsen hos spelarna tidigt är guld värd.

**Sju-mot-sju**

I övergången till sjumanna är det dags att börja prata om *4S*, även om inte alla fyra är en del av taktiken direkt i tioårsåldern. 4Sstår för speldjup, spelbredd, spelbarhet och spelavstånd och styr det mesta i speluppbyggnaden framöver. Det är även nu spelarna går från att ha haft ett mer individuellt synfält till att förstå och använda sina medspelare mycket mer.

Då sjumannaspelet pågår i tre år under en tid väldigt mycket sker vad gäller personlig utveckling (inte bara kopplat till fotboll) hos spelarna kan det vara svårt att sätta kunskapsprinciper för gruppen redan i starten av spelformen. Våga i så fall bygga på/ta bort över tid.

* *Speldjup*

Medspelare kan ge speldjup både framåt och bakåt. Passning bakåt kan ge nya möjligheter att i nästa läge spela framåt eller vända spelet. Detta är speciellt viktigt när bollhållaren är felvänd. Kan vi erbjuda bollhållaren speldjup bakåt när denna är felvänd får vi ett mer variationsrikt och snabbt passningsspel. Enklare passningar ger oss ett större bollinnehav och det blir motståndarna som får jaga boll.

* *Spelbredd*

Användande av planens bredd skapar ofta friare ytor även centralt på planen eftersom motståndarna måste försvara ett större område. Detta ger möjligheter att vända spelet och anfalla på kanterna. När vi har bollen breddar vi och låter motståndarna jaga boll. Vi ska samtidigt förstå när vi ska byta till andra kanten för att öppna upp spelet.

* *Spelbarhet*

Det gäller att hela tiden försöka vara placerad så att man kan få en passning. Att ha många medspelare spelbara samtidigt ger bollhållaren valmöjligheter och större chans att lyckas. Motståndaren har då dessutom svårare att förutse vilket alternativ bollhållaren kommer att välja. Med en stark förståelse för spelbarhet hittar men det enklaste alternativet för sig själv och sin medspelare.

* *Spelavstånd*

Olika avstånd till bollhållaren styr tempo och ger bollhållaren förutsättningar att kunna använda sig av varierad passningslängd vilket är av stor betydelse för bra passningsspel. Bollhållaren måste samtidigt förstå hur han använder rätt passningslängd- och hårdhet för att utnyttja avståndet han fått av medspelaren.

* *Varje aktion ska syfta till att slå minst en spelare*

Vi vill bygga in en förståelse hos varje spelare att varje aktion vi gör på planen ska ha som uppgift att slå minst en motståndare, genom dribbling eller passning. Får vi in det här tänket håller vi alltid uppe tempot och är spelförande och offensiva.

* *Utföra aktioner tillsammans med medspelare*

Det är nu dags att göra aktioner tillsammans med andra mer frekvent och i många lägen är detta bästa alternativet för att manövrera ut sin motståndare, offensivt eller defensivt. Det kan till exempel vara väggspel i en anfallssituation eller försvara med press synkroniserat som backpar.

* *Utnyttja den motoriska guldåldern!*

Detta är även något av en motorisk guldålder för spelarna så vi ska kunna öva specifika aktioner (väggspel, överstegsfint, placering i bortre etc) på träning som spelarna själva tar med sig till match utan vår påminnelse eller styrning.

**Våra taktiska tankar per spelform.**

Genom att också sätta taktiska strukturer inom de olika spelformerna kan vi få ihop en röd tråd för vilket kunnande spelarna borde ha för att bäst klara av nästa spelform. Många nedbrutna delar av en match används även i nästkommande spelform, vissa till och med hela vägen från femmanna till elvamanna, så mycket är vunnet om det sätter sig tidigt. Vi delar här in matchen i olika faser (speluppbyggnad, anfallsspel, försvarsspel och fasta situationer) samt statuerar vilken formation som gäller vid vilken ålder. Utöver nedan ska vi alltid ha med oss de övergripande matchprinciperna beskrivna ovan.

**Fem-mot-fem** *(formation: 1-2-2)*

* Ha så få instruktioner som möjligt men prata om ett par detaljer som vi redan tagit upp på träning, inget ska vara nytt på match.
* Låt spelarna hitta vägar framåt själva i tidig ålder, framför allt offensivt.
* Vi roterar på alla positioner, helst olika målvakter varje period.
* Lagom att kalla 7-8 spelare per match.

*Speluppbyggnad:*

* När vi har bollen hos målvakt vill vi rulla ut bollen till försvarare som står brett, som försöker hitta anfallare utmed kanten. Vi kan också i slutet av tiden med spelformen (vid 9 års ålder) våga spela tillbaka till målvakt som hittar försvarare på andra kanten.

*Anfallsspel:*

* Så fort vi är spelförande en bit upp i banan är alla spelare med och anfaller och det ska finnas stor frihet i hur man tar sig fram till målchanser.

*Försvarsspel:*

* När motståndarna har bollen är alla spelarna med och försvarar, helt oberoende av position. Närmaste spelare ska försöka ta tillbaka bollen så fort det går.

*Fasta situationer:*

* Vi vill få igång spelet fort så närmaste spelare tar inspark och hittar närmaste medspelare med kort pass, vi gör aldrig långa passningar. Man får gärna starta och driva bollen också.
* Vid hörnor försöker vi få en spelare att möta för att spela igång bollen, vi gör aldrig inlägg och uppmuntrar/uppmanar inte till att nicka.

**Sju-mot-sju** *(formation: 1-2-3-1)*

* Sjumanna erbjuder både större plan och nya positioner, en helt ny lagdel ska spelas in.
* Det går nu att prata mer taktik med spelarna, till exempel utgångspositioner i försvar och anfall. Om spelarna håller sina utgångspositioner på ett bra sätt uppnås tre av S:en; spelbredd, speldjup och spelavstånd.
* Precis som under femmanna spelar alla på alla positioner, så många som möjligt även som målvakt.
* Den positionen som i början kommer behöva mer fokus och stöd är innermittfältaren som styr mycket av spelet både med och utan boll.
* Lagom att kalla 9-10 spelare per match.

*Speluppbyggnad:*

* Det skiljer inte mycket på just speluppbyggnaden mellan femmanna och första året med sjumanna för ett lag som vill rulla boll, en trygg grund från tidiga år kommer hjälpa här. Sjumanna är samtidigt första spelformen med alla lagdelar på plats och speluppbyggnaden som sätts nu går att anpassa hela vägen upp till seniorfotbollen.
* Allt går snabbare så se till att förstå vilket spelavstånd som är bäst lämpat i de olika momenten. Målvakt ska rulla ut till försvarare som ska försöka hitta yttermittfältare i förstaläget, härifrån startar vi anfallsspelet.
* Innermittfältare ska hela tiden vara spelbar, både för försvarare och yttermittfältare i uppbyggnadsfasen. Det gör att spelaren behöver röra sig över stora ytor.
* Senare under sjumannatiden behövs förståelsen för platsbyten för att få en variationsrik speluppbyggnad. En innermittfältare som löper ner i båge ger försvararna frihet att röra sig uppåt, en yttermittfältare som startar högt men möter lågt ger anfallaren stor yta bakom att bli spelbar på, etcetera.

*Anfallsspel:*

* Första året under sjumanna fungerar anfallsspelet precis som vid femmanna där det finns stor frihet i fasen efter speluppbyggnad. Ju äldre spelarna blir, desto mer struktur vävs dock naturligt in med hjälp av de uppsatta kunskapsprinciperna.
* Alla deltar i anfallsspelet.
* Variation är viktigt i anfallsspelet, ska bli mer och mer naturligt under sjumannatiden.
* Viktigt att jobba med hela bredden även i anfallsspelet, inte stirra sig blind på målet i mitten. Utnyttja bredd och spelvändningar.

*Försvarsspel:*

* Precis som under femmanna är alla spelarna med och försvarar, helt oberoende av position. Närmaste spelare ska försöka ta tillbaka bollen så fort det går, de andra krymper ytor.
* Vi ska vara duktiga på våra utgångspositioner men samtidigt förstå när vi ska flytta över mot mitten i försvarsspelet för att täcka ytor.
* Vi vill styra ut bollförande motståndare ut mot kanten.
* Vår anfallare startar försvarsarbetet och gör det genom att kliva på försvararen i en båge för att förhindra spelvändning.
* Sista året kan vi börja introducera olika uppställningar i försvaret (som 2-2-2) beroende på hur motståndarna ställer upp.

*Fasta situationer:*

* Närmaste spelare tar inkast och hittar närmaste medspelare, gärna utmed kanten.
* Hörnor gör vi som under femmanna; En spelare möter för att spela igång bollen, vi gör aldrig inlägg och uppmuntrar/uppmanar inte till att nicka. Härifrån kan både spelvändning till andra sidan eller skott vara nästa steg, tänk på variation.

**-> *[Nio-mot-nio och elva-mot-elva kommer i nästa version.]***

**Slutord.**

Våra principer ska förhoppningsvis bygga upp både långsiktig kunskap och bibehållet intresse hos alla. Vi vill att gruppen som helhet ska bli så bra som möjligt! Vi kommer inte elitsatsa för specifika individer eller nivåindela gruppen under ungdomsåren, av den enkla anledningen att det är helt meningslöst. De som är *bäst* nu är med största sannolikhet inte alls *bäst* om några år. Anledningarna kan vara många, som att kroppen naturligt förändrats på flera olika sätt, kanske för ensidigt fokus på fotbollen lett till belastningsskador och/eller det helt enkelt är så att den psykologiska bördan av att vara *den bästa* kommer i fatt en när andra som fått kämpa hårdare hela tiden växer in i sina kroppar och går förbi kunskapsmässigt. Att istället stärka hela gruppen, se till att alla får en allsidig och utmanande träning samt hålla kvar så många som möjligt så länge som möjligt, ökar det även chansen till elitnivå för specifika individer, om det målet nu skulle finnas framöver. Det ställer samtidigt krav på kunskapsnivån hos tränarna, en nivå vi har i ledarstaben för P15 Syd.