

# Ledarmöte

## ▶ IK ODEN

2022.04.19

Brandthovda IP



# Agenda

- ▶ Bambusa II
- ▶ SvFA Summer Camp
- ▶ Spelarutvecklingsplanen
  - ▶ 7v7
  - ▶ 9v9
- ▶ Övriga frågor

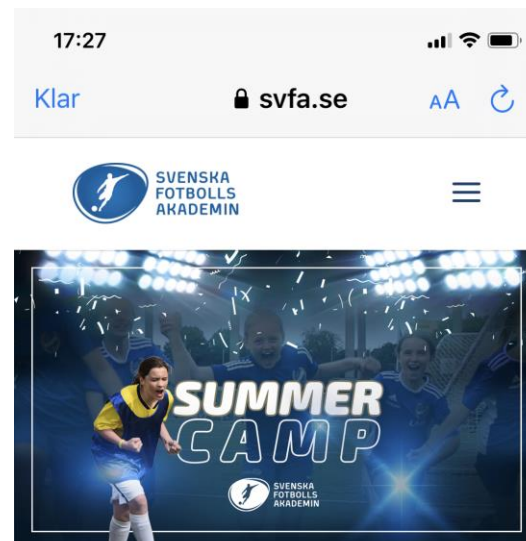
# Bambusa II

- ▶ Säljperiod II
  - ▶ Totalt 225 påsar (av totalt 400 påsar)
  - ▶ 2022-03-21 - 2022-04-18 (förlängt till mitten av maj)
  - ▶ Inbetalning lagvis till kansliet efter att ni meddelat Åsa Nordin
- ▶ Målbild: 200.000 SEK till stöd för ny konstgräsplan
- ▶ Alla lag ska sälja, inclusive A-laget och Gäddeholms FF



# Svenska Fotbollsakademin (SvFA) Summer Camp

- ▶ Öppen för alla att delta - dela med spelare och ledare i andra föreningar
- ▶ Riktat sig till tjejer och killar födda 2009-2014 oavsett förkunskap
- ▶ Alla dagar pågår mellan kl. 09:00 - 15:00 (instruktörer på plats från 08:00 - 16:00)
- ▶ Dagarna innehåller över 4.5 timmars effektiv fotbollsträning per dag
- ▶ Utöver fotbollsträning ingår även lunch och mellanmål
- ▶ Pris: 1.695 SEK\*



Branthovda IP, Västerås | 10 - 12 augusti 2022

Välkomna på Action Camp – en rivstart på fotbollsträningen efter sommaruppehållet. Med fokus på spelet 1 v 1 är det en camp med hög intensitet, mycket glädje och full av energi som väntar spelarna. Träningen utgår från att vinna sin match i matchen, såväl offensivt som defensivt.

# Spelarutvecklingsplanen

## Vision

- ▶ IK Oden ska vara det självklara valet för spelare, ledare och föräldrar som bor i de östra stadsdelarna av Västerås.
- ▶ Föreningen når målsättningen genom en stabil verksamhet med gott rykte, välutbildade ledare som erbjuder spelarutbildning av hög kvalitet, samt nära samverkan med andra verksamheter i vårt upptagningsområde.
- ▶ IK Oden ska verka för att ständigt utveckla Brandthovda IP och alltid erbjuda de bästa förutsättningarna för träning och matchspel.

# Spelarutvecklingsplanen

## Målbild

- ▶ Föreningen ska etablera herrlaget i division 3 Norra Svealand år 2024
- ▶ Föreningen ska ”bygga blått” där 75% av spelarna i A-laget kommer från de egna leden
- ▶ Föreningen ska etablera ett damlag senast år 2024
- ▶ Föreningen ska ha barn- och ungdomslag i alla årskullar
- ▶ Föreningen ska verka för en egen konstgräsplan till år 2024

# Värdegrund

## Glädje - respekt - ansvar

- ▶ Vi gör alltid vårt bästa efter egen förmåga på träningar och matcher, samt stöttar våra medspelare för att skapa en positiv energi och atmosfär;
- ▶ Vi visar alltid respekt gentemot våra medmänniskor oavsett ålder, nationalitet, etnicitet, religion, kultur, kön, sexuell läggning, könsidentitet eller fysisk och psykisk förmåga;
- ▶ Vi tar avstånd från avstånd mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning i vår verksamhet;
- ▶ Vi uppträder alltid sportsligt gentemot medspelare och motståndarnas spelare, ledare, föräldrar och åskådare samt representerar klubben på ett positivt sätt;
- ▶ Vi respekterar alltid domare och andra funktionärer och uppträder på ett värdigt sätt när vi representerar föreningen och tar alltid ansvar för våra handlingar.

# Värdegrund

## Nolltolerans mot mobbing

Vi definierar mobbning som:

- ▶ att prata illa om eller kalla varandra fula saker
- ▶ att reta, göra miner, skratta åt eller viska om någon
- ▶ att frysa ut någon, inte låta någon vara med i en gemensam aktivitet
- ▶ att slå eller bråka med någon
- ▶ att ta, gömma eller förstöra saker



# Värdegrund

## Konsekvenstrappan

- ▶ Muntlig tillsägelse (“påpeka och spegla”)
- ▶ Lämna planen under en viss tid (“kyla av”)
- ▶ Lämna träning / match (återkopplas till vårdnadshavare)

Vid grova eller upprepade förseelser

- ▶ Avstängning (efter beslut från ungdoms- eller fotbollssektionen)
- ▶ Uteslutning (efter beslut från styrelsen)

# Nivå 2: Lära att träna

## Ålder 10-12 år

Spel 7v7

# Nivå 2: Lära att träna

## Ålder 10-12 år



# Nivå 2: Lära att träna Spelarens färdigheter

- ▶ Större fokus på spelarens färdigheter vad gäller bollkontroll, passning och mottagning i fart
- ▶ Tydliga kunskaper att i anfallsspelet kunna nyttja sig av väggspel för att vinna mark eller utmana, finta, dribbla en motståndare
- ▶ Spelare är mer aktiva i försvarsspelet och behärskar tekniker för att bryta, tackla, pressa och markera

# Nivå 2: Lära att träna

## Ledarens färdigheter

- ▶ Vi vill utveckla självständiga spelare som är trygga i att fatta egna beslut på planen, där den positiva förstärkningen gynnar de delar av beteendet som är framgångsrikt. ("5:1-principen")\*
- ▶ Att ge positiv förstärkning och att ignorera och strunta i felaktigheter står inte i konflikt med idén om felfri inlärning.
- ▶ Positiv förstärkning finslipar färdigheten eller prestationen i mindre steg under en period då spelaren sätter ökade krav på sig själv med ibland vacklande självförtroende.

\* Det finns inget stöd i litteraturen att ledarens återkoppling behöver vara ett "nollsummespel" där positiv och konstruktiv återkoppling ska balansera ut varandra. Tystnad är en form av indirekt återkoppling, där i spelare i den här åldern själva reflekterar över sin insats och då oftast i relation till en medspelares prestation som uppmärksammas positivt enskilt eller inför gruppen.

# Nivå 2: Lära att träna

## Ledarens färdigheter

### ▶ Metoder för inläring:

- ▶ **Instruktion** - att berätta och visa lösningen
- ▶ **Modellinläring** - att visa det rätta utförandet, visa själv, låta en spelare visa eller titta på film/inspelade sekvenser
- ▶ **Guided discovery** - att vägleda spelare med hjälp av frågor, övningar och stöttning som syftar till att spelarna själva ska upptäcka och lära av egna erfarenheter

# Nivå 2: Lära att träna Ledarens färdigheter

- ▶ **spelbarhet** - för att bollhållaren ska kunna passa till en medspelare måste det finnas fri spelyta mellan de båda spelarna.
- ▶ **speldjup** - innebär att medspelarna skapa förutsättningar för bollhållaren att spela bollen både framåt och bakåt.
- ▶ **spelbredd** - utnyttja spelytans maximala bredd för att dra isär motståndarnas försvar i sidled och därmed skapa fria spelytor centralt mellan motspelarna, samt ge möjlighet att vända spelet från en kant till en annan.
- ▶ **spelavstånd** - avser avståndet mellan bollhållaren och medspelarna, vilket alltid är situationsberoende, men där ett för kort avstånd vid en passnings ger medspelaren lite tid vid bollmottagning och ett för långt avstånd risken att motspelaren bryter densamma.

# Nivå 2: Lära att träna

## Ledarens färdigheter

- ▶ **positionering** - spelet präglas tydligare av lagets olika delar, såsom backar, mittfältare och forwards ofta i ett spelsystem, t.ex. 1 - 1 - 3 - 2 där målvakten anges först.
- ▶ **djupledsspel** - en effektiv metod i anfallsspelet för att passera motspelare och erövra spelytor i djupled.
- ▶ **spelvändning** - används när laget ska passera motspelare och ta sig fram i djupled genom att antingen slå en krossboll eller med flera passningar efter varandra snabbt spela över bollen från en sida till en annan i den spelyta som motståndaren lämnat öppen.
- ▶ **uppflyttning** - en metod som används när bollen spelas framåt, framför allt efter en längre passning med syfte att behålla lagets formation och skapa bra spelavstånd.
- ▶ **väggspel** - använda en medspelare för att passa sig förbi en motspelare, där bollhållaren utmanar, spelare medspelaren och rycker förbi motspelaren och når ett numerärt överläge.



# Nivå 2: Lära att träna Ledarens färdigheter

- ▶ **försvarssida** - att spelaren placerar sig mellan den anfallande spelaren och målet, halvt rättvänd för att kunna styra bollföraren ut mot kanten, samt vara rörlig i sitt försvarsspel.
- ▶ **täckning** - betyder att försvarsspelarna bevakar spelytor som är attraktiva för motståndarna, samt vara beredda på att bryta passningar, ge understöd och inleda press mot motståndarnas bollhållare eller markera närmare.
- ▶ **nedflyttning** - när motståndarnas bollhållare är rättvänd och inte under press göra spelarna en värdering om motspelaren kan slå bollen mot utan bakom lagdelen - speciellt spelyta 3 (bakom backlinjen) är prioriterad att tacka genom nedflyttning av alla spelare i lagdelen.
- ▶ **uppflyttning** - en metod som används när bollen spelas framåt, framför allt efter en längre passning med syfte att behålla lagets formation och skapa bra spelavstånd.

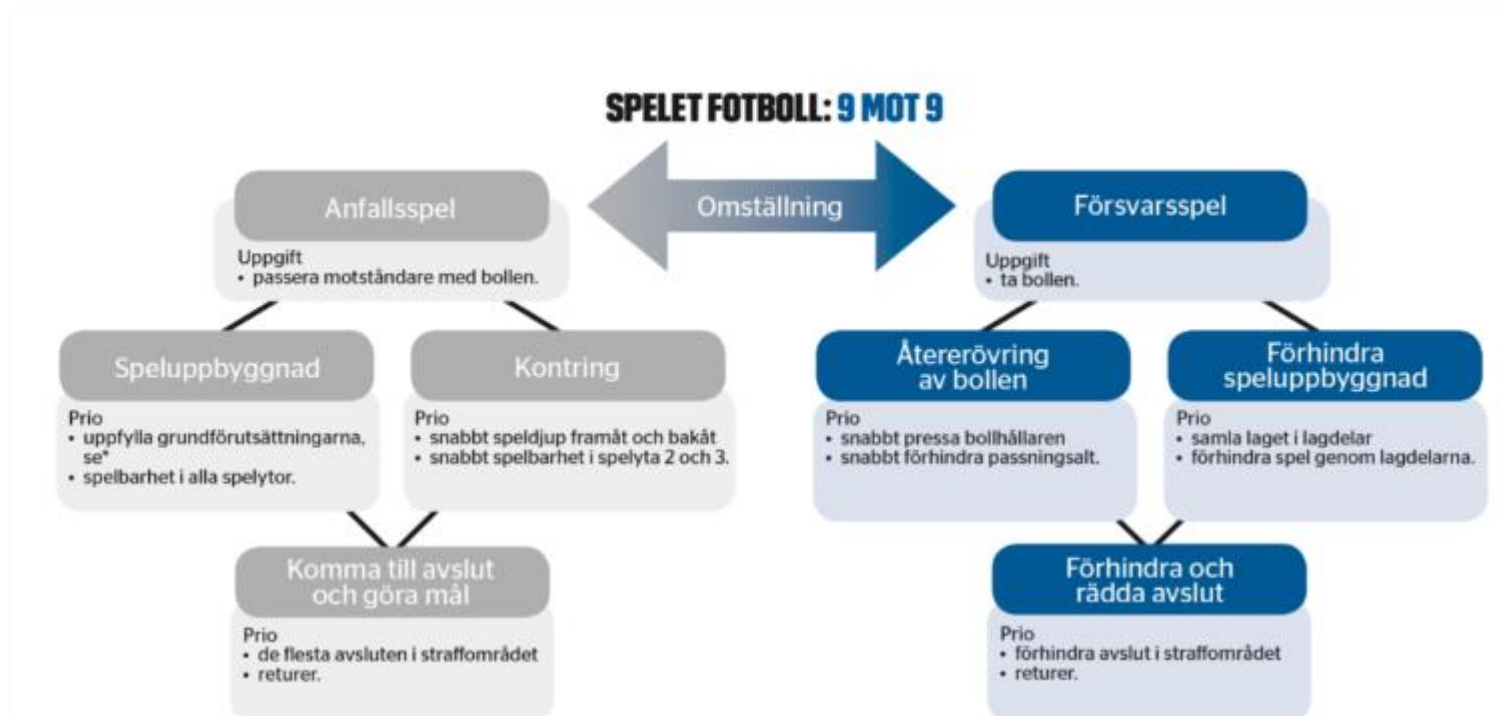
# Nivå 3: Lära att träna

## Ålder 13-16 år

Spel 9v9 och 11v11

# Nivå 3: Lära att träna

## Ålder 13-16 år



# Nivå 3: Träna för att lära

## Ledarens färdigheter

- ▶ Vi vill utveckla självständiga spelare som är trygga i att fatta egna beslut på planen, där den positiva förstärkningen gynnar de delar av beteendet som är framgångsrikt. ("5:1-principen")\*
- ▶ Att ge positiv förstärkning och att ignorera och strunta i felaktigheter står inte i konflikt med idén om felfri inläring.
- ▶ Positiv förstärkning finslipar färdigheten eller prestationen i mindre steg under en period då spelaren sätter ökade krav på sig själv med ibland vacklande självförtroende.

\* Det finns inget stöd i litteraturen att ledarens återkoppling behöver vara ett "nollsummespel" där positiv och konstruktiv återkoppling ska balansera ut varandra. Tystnad är en form av indirekt återkoppling, där i spelare i den här åldern själva reflekterar över sin insats och då oftast i relation till en medspelares prestation som uppmärksammas positivt enskilt eller inför gruppen.

# Nivå 3: Träna för att lära

## Ledarens färdigheter

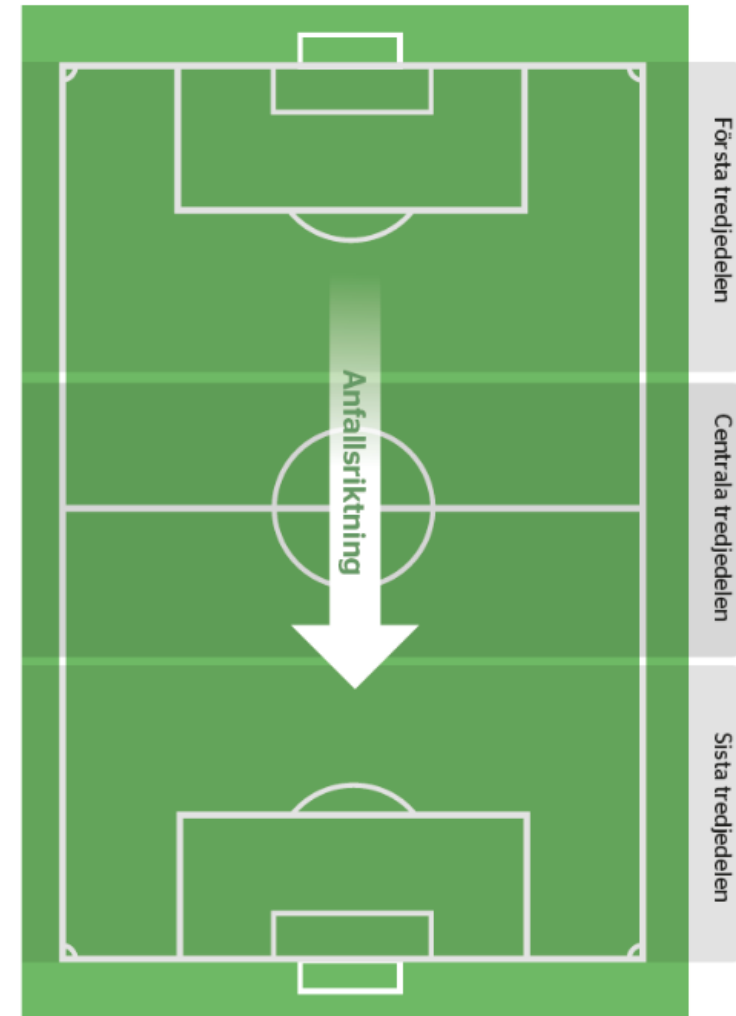
- ▶ **Metoder för inläring:**

- ▶ **Instruktion** - att berätta och visa lösningen
- ▶ **Modellinläring** - att visa det rätta utförandet, visa själv, låta en spelare visa eller titta på film/inspelade sekvenser
- ▶ **Guided discovery** - att vägleda spelar med hjälp av frågor, övningar och stöttning som syftar till att spelarna själva ska upptäcka och lära av egna erfarenheter

# Nivå 3: Träna för att lära

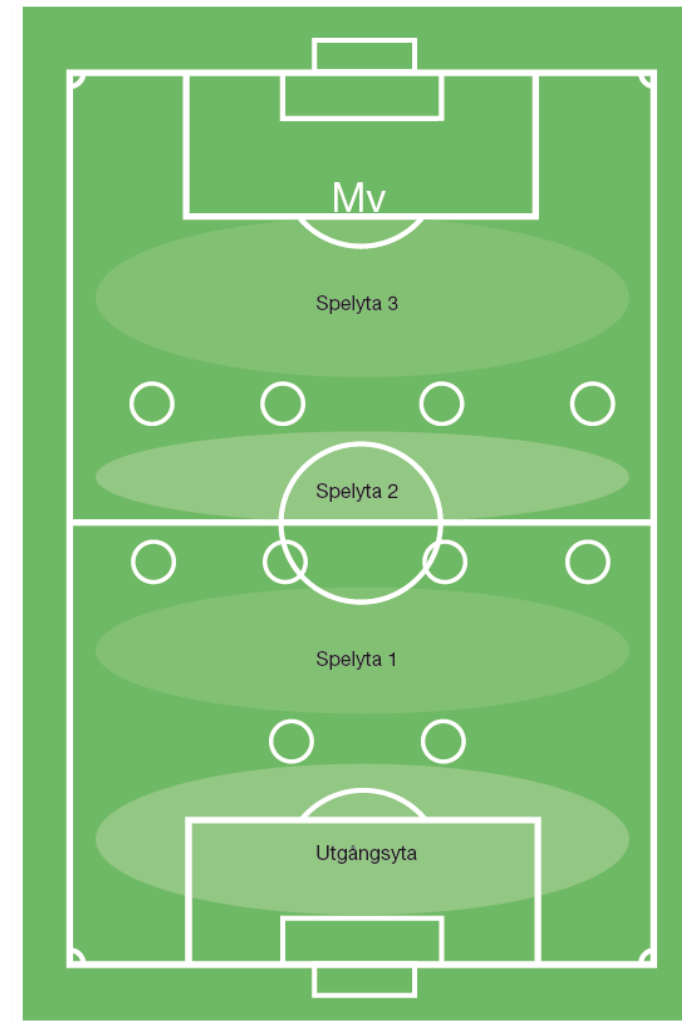
## Planens indelning

- ▶ Planen kan delas in i tredjedelar, som blir riktmärken i spelet.
- ▶ I försvarsspelet (positionsförsvar) nås de olika tredjedelarna genom uppflyttning / nedflyttning av lagdelar.
- ▶ I anfallsspelets speluppbyggnad kan lagets arbetssätt förändras i de olika tredjedelarna med högre grad av improvisation i den sista.



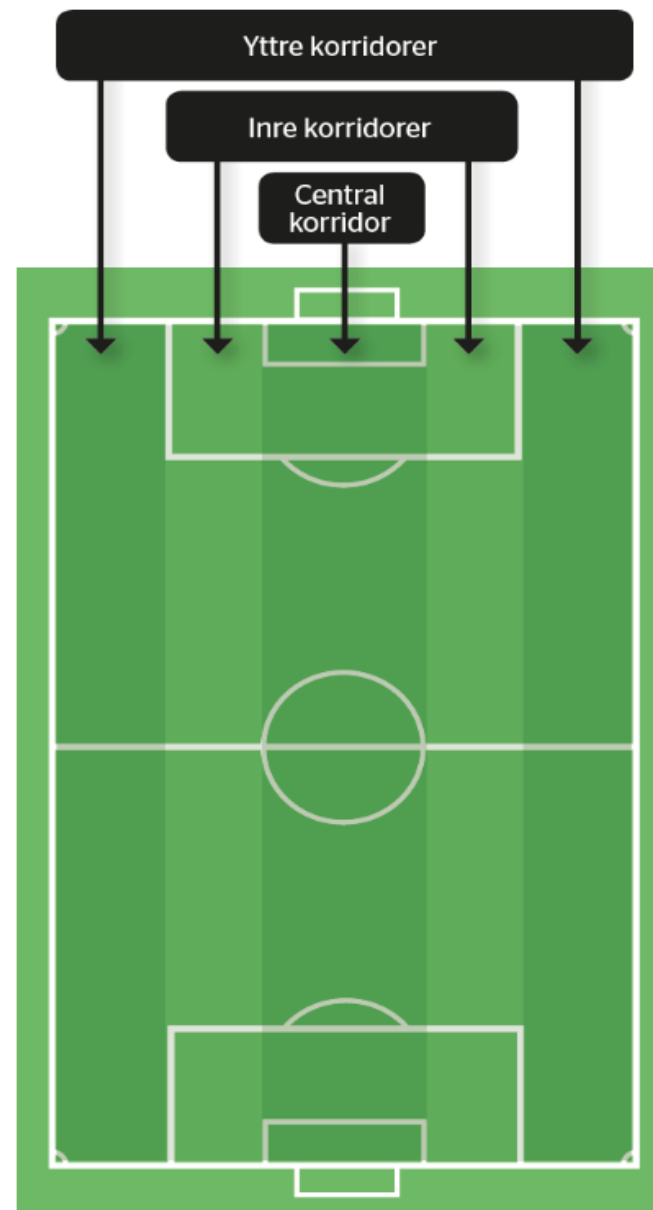
# Nivå 3: Träna för att lära Planens indelning

- ▶ Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar.
- ▶ Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och medspelarna att ta beslut.
- ▶ IK Odens spelidé bygger på ett aktivt, kreativt passningsspel där vi söker uppspel från utgångsytan genom en eller två lagdelar, istället för att bara lyfta långa bollar på spelyta tre.
- ▶ Vi arbetar med ett positionsbestämt lagspel där alla spelare deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position.



## Nivå 3: Träna för att lära Planens indelning

- ▶ Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet.
- ▶ I anfallsspelet kan korridorerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar.
- ▶ Vi tränar våra spelare att respektera sina lagkamraters korridorer och arbetar aktivt med lagdelarnas förflyttning mellan korridorerna;
  - ▶ breddar spelet för att nyttja alla fem korridorerna i anfallsspelet;
  - ▶ centrerar och arbetar med överflyttning över tre korridorer i försvarsspelet.





## Nivå 3: Lära att träna Spelarens färdigheter

- ▶ **spelförståelse** - spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken för att se och uppfatta spelet.
- ▶ **omställning** - spelarna reagerar och ställer snabbt om mellan anfalls- och försvarsspel, där spelaren närmast motståndarens bollhållare påbörjar pressen för att fördröja eller återerövra bollen.
- ▶ **spelbarhet** - spelaren söker upp öppna ytor och öppnar en passningslinje för bollhållaren för att vara spelbar.
- ▶ **rättvänd** - spelaren strävar alltid efter att vara rättvänd, men behärskar tekniker har strategier för att delta i spelet som halvt rättvänd eller felvänd.
- ▶ **ta emot bollen** - spelarna är medvetna om vad de vill göra med bollen innan de får den och kan göra en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till en öppen yta.

## Nivå 3: Lära att träna Spelarens färdigheter

- ▶ **intag/medtag av boll** - spelaren behärskar och använder sig av tekniker för medtag (ta med bollen i rörelseriktningen) och intag (ta in bollen under skydd för att sedan slå en passning eller driva bollen).
- ▶ **passa** - spelarna strävar efter att passa bollen på marken så ofta som möjligt, där de är noggranna med att passningarna är hårda och precisa med en avsedd mottagare alternativt öppen yta för medspelaren att ta emot bollen i.
- ▶ **driva** - spelarna driver bollen med kontroll framåt i olika hastigheter och behärskar riktningsförändringar och olika tekniker för vändningar.
- ▶ **1 mot 1** - spelarna är beslutsamma i man-mot-man-situationer och spelar enkelt i anfallsspelet, utmana finta och dribbla förbi försvarare och i försvarsspelet snabbt komma på rätt sida för att pressa, markera eller täcka för att återerövra eller täcka boll.
- ▶ **avsluta** - spelarna är beslutsamma i avslutslägena, använder båda fötterna och kan skjuta med precision mot avsedd yta av motståndarmålet.

## Nivå 3: Lära att träna Lagets metoder

- ▶ **positionsbestämt spel** - alla spelare deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara, i försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida utifrån sin position.
- ▶ **skapa spelytor** - i anfallsspelet är spelytorna stora när planens bredd och djup utnyttjas och genom avledande rörelser kan spelarna själva skapa ytor.
- ▶ **kontrollera bollen** - laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor, liksom att vila i eget bollinnehav tills rätt läge kommer för att anfälla på nytt.
- ▶ **djupledsspel** - bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt i form av understöd till bollhållaren skapar ett bra kontrollerat djupledsspel framåt.

## Nivå 3: Lära att träna Lagets metoder

- ▶ **passningsriktat spel** - spelarna är skickliga i mottagning och passningar, behärskar korta och långa passningar framför allt på marken, vilket skapar ett flyt och delaktighet i spelet.
- ▶ **skapa målchans och avsluta** - avslut skapas med passningsspel och anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel och överlappning, där avsluten är beslutsamma och med precision med båda fötterna.
- ▶ **snabba omställningar** - spelet präglas av snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel, vilket ställer krav på spelarens fysiska styrka och kondition.
- ▶ **bollorienterat försvarsspel** - bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel genom att använda en zonmarkering.

## Nivå 3: Lära att träna Lagets metoder

- ▶ **press på bollhållaren** - spelarna förstår när och hur de ska pressa motståndarnas bollhållare för att återta bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel, där övriga spelare antingen täcker ytor eller markera motspelare.
- ▶ **minska ytor** - laget har korta avstånd mellan och inom lagdelar och använder kollektiva försvarmetoder som överflyttning-centrering, uppflyttning-nedflyttning (retirering).