



ÖSTANSJÖ IF:s



SPELARUTBILDNINGSPLAN/DEN GRÖN VITA TRÅDEN

2007



INLEDNING

Den övergripande målsättningen med våra spelarutbildningsplan är att den skall vara ett levande dokument som regelbundet används vid planering och genomförande av fotbollsträning i Östansjö IF. Syftet är att skapa struktur i verksamheten så att de aktiva spelarna upplever att de utvecklas tekniskt och i sin spelförståelse. De ska utvecklas både som fotbolls spelare och individer.

Östansjö IF:s spelarplan är avsedd att vara till hjälp i arbetet med att förbättra och utveckla fotbollen i Östansjö. Planen ger riktlinjer och rekommendationer och ska vara ett hjälpmedel för ledare, tränare, spelare samt föräldrar; ett levande dokument för alla aktiva i föreningen.

Våra fotbollsungdomar i Östansjö IF ska få träna fotboll i en trygg och positiv miljö, där tränare och ledare är välutbildade. Då skapas förutsättningar för ett bestående intresse där varje spelare under lång tid kan delta inom Östansjö IF:s verksamhet. Det är intresset och engagemanget som är det viktiga inte prestationerna!

Varje år ska nya och gamla ledare få ta del av en genomgång/utbildning i hur Östansjö IF:s utbildningsplan kan användas utifrån dess syfte av de olika delarna, detta för att skapa en gemensam grund för hur föreningslivet i Östansjö IF ska bedrivas.

Innehålls och underhållsansvariga för denna utbildningsplan är styrelsen i Östansjö IF.

Målsättning

Den övergripande målsättningen med vår spelarutbildningsplan är att den ska vara ett dokument som regelbundet används vid planering och genomförande av fotbollsträning i Östansjö IF. Syftet är att skapa struktur i verksamheten så att de aktiva spelarna.

- 1 Erbjuder så många barn och ungdomar som möjligt att spela och utvecklas genom fotbollsverksamheten inom föreningen.
- 2 Fostrar ungdomarna till ansvarskännande människor som visar respekt för regler och normer både inom fotbollen och i samhället i övrigt samt till andra människor, såväl vuxna som barn.
- 3 Skapar en klubbkänsla där spelarna är stolta över Östansjö IF och att de agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen.
- 4 Genom bredd och talangverksamhet skapar bra förutsättningar för att i föreningen utvecklas efter bästa förmåga, på den nivå man befinner sig.
- 5 Ge spelarna en genomtänkt fotbollsträning med hög kvalitet.
- 6 Erbjuder ledarna utbildning och ge dem inspiration att ta hand om ungdomar som vill spela i föreningen.
- 7 Att genom duktiga ledare få så många spelare som möjligt att delta så länge som möjligt.

MORAL, ORDNINGSFRÅGOR

Det är av stor vikt att spelarna lär sig hantera med och motgångar vid match och träning och har ett gott uppträdande mot domare, motståndare och föreningskamrater.

Gemensamma regler för Östansjö IF ungdomsfotboll:

- 1 Vi passar alltid tiderna för träning, match och andra sammankomster.
- 2 Vi sköter om både den personliga och gemensamma utrustningen.
- 3 Vi följer fotbollens ”fair play”regler
 1. Vi följer fotbollens regler och spelar just.
 2. Vi respekterar domarens beslut.
 3. Vi hejar och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna
 4. Vi hälsar på varandra före matchen.
 5. Vi tackar motståndarna och domaren efter matchen.
 6. Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
 7. Vi har god stil på och utanför planen.
- 4 Vi använder vårdat språk (ej svordomar, könsord etc.)

Tränarnas och ledarnas roller

Ledare och tränare har ett stort ansvar när det gäller att vara goda föredömen vad som gäller moral och uppträdande mot varandra. Ledare ska föregå med gott exempel. Ledarna ska tänka på att barnen inte gör som vuxna säger, utan att de gör som vuxna gör. Det är av stor vikt att skapa gott klimat i den grupp man har ansvar för och att tidigt ge spelarna normer, ordningsregler samt sätta gränser. Ledaren och tränare ska också förmedla goda värderingar där nyckelord som ansvar, hänsyn, respekt och omdöme ska stå i centrum.

1. Samla spelarna vid en bestämd plats när träningen börjar.
2. Inför träning och match tänk igenom vad du bör ta upp. Uttryck dig enkelt och tydligt vid övningarnas start.
3. Presentera övningarna genom att visa med hjälp av taktikavla, koner eller någon spelare. Det är lättare att se än att bara lyssna.
4. Använd fotbollstermer vid träning och match.
5. Visa tålamod, om en övning ej fungerar beror det på att den kanske är för svår. Byt övning eller förenkla.
6. Det är tränaren/ledarens ansvar att allt material plockas in efter träning och match. Omklädningsrum ska städas ur och låsas.
7. Ge mycket beröm! Visa att du bryr dig om alla spelare.
8. Tränare bör delta i ÖIF:s ungdomsledarträffar.

9. Tränaren rekommenderas att gå utbildningar som erbjuds av ÖIF.
10. Tränaren/ledaren ska genomföra föräldraträffar, där ÖIF verksamhetsplan går igenom.
11. Tränaren/ledaren ska föra närvarostatistik.

ALLMÄNT OM TRÄNING

Fem/Sjumannafotboll

För de allra yngsta ska träningen helt vara inriktad på lekfulla teknikövningar och smålagsspel. Målsättningen med träningen är att varje spelare i sin egentakt kan bli vän med bollen. Övningarna bör stegras efter hand och anpassas efter individens förutsättningar.

Fotbollstermer som kan nämnas för de yngre är:

- Dribbla/Passa
- Utmana
- Finta
- Nicka
- Mottagning
- Markering
- Fasta situationer (inkast- avspark- frispark- straffspark)

Man bör också ta upp några enkla regler.

Det är också lämpligt att nämna någon om olika positioner i laget, såsom målvakt, back, mittfältare och forward. Det är viktigt att låta alla som vill få pröva på alla positioner i laget i största möjliga mån. En av de viktiga ingredienserna för de unga är att få mycket bollkontakt och känna glädje.

För den äldre gruppen i sju Mannafotboll bör fortfarande tyngdpunkten läggas på varierad teknikträning för att ytterligare förbättra tekniken som gör spelarna till ännu bättre "vänner med bollen".

Dessutom kan man ha högre målsättning i utbildningen vad beträffar spelförståelse, organisation av ett lag samt taktisk medvetenhet. Träningspassen bör vara något längre så man kan bryta en övning för att ge fler eller klarare instruktioner. Den äldre gruppen kan utan större problem klara träningspass upp mot 90 minuter.

Ytterligare termer som kan tas upp bland de äldre är:

Anfallsfotboll:

- Täcka bollen
- Väggspele
- Passningsskugga
- Uppspel
- Vara spelbar
- Spelbredd
-

Försvaarspel:

- Press
- Försvaarsida
- Markering

ALLMÄNT OM TRÄNING

Nio/Elvamannafotboll

Fortfarande läggs stor vikt på teknikträning. Smålagsspel i alla former 2 mot 2, 3 mot 3 osv Teknikträning har alltid hög prioritet på alla nivåer. Kraven på spelförståelse ökar när man börjar med elvamannafotboll. Dessutom kommer man in på fysiska övningar såsom konditionsträning, styrketräning och skadeförebyggande rörlighetsträning. Det ställs också högre krav på tränarens kunskaper och det är lämpligt att tränaren bygger på sina kunskaper med mer utbildning.

Fotbollstermer som tillkommer är:

- Markering (zon och kombinationsmarkering)
- Taktisk medvetenhet
- Vända spelet
- Speldjup

FOTBOLLSTERMER

ANFALLSSPEL

Spelavstånd: Avståndet mellan bollhållaren och passningsmottagaren.

Spelbredd: Innebär att spelaren har förmåga att utnyttja hela planes bredd

Speldjup: Innebär att bollhållaren medspelare både framför och bakom sig.

Passnings-Skugga: Är det område bakom den motståndare som angriper bollhållaren och till vilken bollhållaren inte kan spela bollen

- Tillbakaspel:** Bollhållaren passar bakåt föra att behålla bollen inom laget
- Uppspel:** Att spela från egen planhalva till motståndarens planhalva, och där ha bollen under kontroll
- Dribbla:** Bollhållaren försöker passera motståndare med bollen under kontroll
- Finta:** Bollhållaren försöker få motståndaren att tro att han ska göra en sak, och sedan göra något annat.
- Utmana:** Bollhållaren försöker skapa 1 mot 1 situation genom att driva bollen mot en motståndare
- Vända spelet:** Att i anfallsspelet flytta över spelet från ett område till ett annat
- Crossboll:** Lång passning från den ena sidan planen till den andra sidan

FÖRSVARSPEL

- Försvars sida:** Spelaren ska placera sig mellan bollen och det egna målet
- Press:** Bollhållaren angrips av närmaste försvare och får därigenom svårt att spela bollen framåt
- Markering:** Spelaren befinner sig så nära sin motståndare att han kan bryta en passning innan motståndaren hinner ta emot den.

SPELARUTBILDNING

Ålder

Mål att kunna

7-8 å

”vän med bollen övningar”
driva bollen
vända med bollen
bredsidedpassning
två-måls spel, smålagsspel

9-10 år

bollmottagnig, höga bollar
vristskott på liggande boll
utmana, 1 mot 1, 2 mot 1
finter
driva bollen med tempoväxling
försvarssida
väggspel

11-12 år

bollmottagning på bröst och lår
nick med upphopp och under rörelse
driva bollen med tempoväxling och
riktningsändring
spelavstånd
spelbredd
enkel markering
uppvärmning, hur, varför
överlämning

SPELARUTBILDNING

Ålder	Mål att kunna
13-14 år	<p>täckning och understöd crossboll / vända spelet skapa yta regler enkelt zonspel press mot bollhållare grundläggande stretchning rörlighetsträning överlappning</p>
15-16 år	<p>andra våg skillnad mellan zonmarkering och man/man markering, kombinations markering skillnad mellan spjälkningsträning och förbränningsträning kost och vätska i idrott skadeförebyggande åtgärder</p>

TRÄNARUTBILDNING

Det är Östansjö IF:s rekommendation och mål att varje tränare eller instruktör har en utbildning som motsvarar kraven för den åldersgrupp man arbetar med. Örebro Läns Fotbollförbund bedriver en omfattande utbildningsverksamhet där man tillgodoser flera kunskapsområden som har anknytning till en fotbollstränares vardag. De nedan givna utbildningarna är en rekommendation för verksamma instruktörer på respektive område.

Åldersgrupp

7-8 år	Avspark
9-10 år	Bas 1: Ledarskap och teknik
11-12 år	Bas 1: Spelförståelse och träningslära
13-14 år	Bas 2: Ledarskap och teknik
15-16 år	Bas 2: Spelförståelse och träningslära. Målvaktsträning

Till fotbollsförälder

ATT VARA FOTBOLLSFÖRÄLDER är bland det roligaste som finns. Östansjö IF välkomnar alla föräldrar att delta efter egen vilja och förutsättning. Du får möjligheten att följa ditt barn på nära håll på träningar och matcher och fotbollen kan fungera som en naturlig mötesplats för alla i samhället, såväl vuxna som barn.

IBLAND KAN DET VARA JOBBIGT att vara fotbollsförälder. Idrottslivet innebär både segrar och förluster. Man vinner inte alla matcher och givetvis är det tillåtet att förlora. Man lär sig många gånger mera av en förlust än av en vinst och barn tar aldrig en förlust lika hårt som vuxna. De glömmer fort och ser framåt i stället. Trösta, stötta och uppmuntra i alla lägen. Det är intresset och engagemanget som är det viktiga och inte prestationerna! Ställ inte för höga krav.

MAMMA OCH PAPPA ÄR FÖREBILDER. Respektera alltid domaren, motståndarlaget och tränarna. Det är viktigt att vi tänker på vad vi säger och stöttar och peppar alla i laget på ett positivt sätt. Överlåt coachningen åt ledarna.

FÖRÄLDRARNA BEHÖVS I VERKSAMHETEN. Hjälp ungdomarna att planera inför träningar och matcher så att de har med sig rätt utrustning och kommer i tid. Följ gärna med och visa ditt intresse. Prata om hur det har varit. Fokusera på att det är viktigt och roligt att röra på sig och fotbollen i sig – inte bara resultatet eller - ”vann ni?”

En spelare gör inget lag, men ett lag gör en spelare.

**TILLSAMMANS SKAPAR VI EN BRA
UNGDOMSVERKSAMHET FÖR DITT BARN OCH
VÅRA UNGDOMAR I ÖSTANSJÖ IF.**

Spelarmall

Spelarna är en oerhört viktig del i ÖIF: s verksamhet och det finns riktlinjer och regler att följa. Spelarna ansvarar själv för den egna utvecklingen. Spelarna ska vara införstådda med att det står under ständig utveckling och att det är upp till dem själva hur långt de når i fotbollskarriären. Ledarna i föreningen finns som hjälp för spelare att utvecklas så mycket som möjligt. Det är därför viktigt att spelarna lyssnar på ledarnas instruktioner och litar på deras kunskap.

Ledarna är ytterst ansvariga när det gäller träning. De är även ansvariga för vilka och hur mycket spelarna spelar under matcher. Däremot har alltid spelarna och föräldrar alltid rätt att få en förklaring till ledarnas val vid träning eller match. Då måste de vara beredd på att få ett sanningsenligt svar.

Spelarna är representerar föreningen i alla sammanhang och ska då uppföra sig på ett sätt som överensstämmer med vår policy.

Träning och match

Spelarna ska infinna sig på utsatt tid för samling vid träning och match. Om förutsättningar finns på idrottsplatsen bör varje spelare duscha efter träning och match. Spelarna ska visa respekt och ha en positiv inställning till domare, med- och motspelare. Om en spelare vid något tillfälle inte kan delta på träning eller match bör han/hon meddela tränare/ledare.

Personlig utveckling

Spelare som är duktiga i sin åldersgrupp ska erbjudas att träna med en äldre grupp. Spelarna ska fortfarande tillhöra sin åldersgrupp och i första hand spela sina matcher där.