

# Pitemodellen

ETT SAMVERKANSPROJEKT FRÅN FOTBOLLSKLUBBARN I PITEÅ



# Tack så mycket!

I din hand har du en "game plan" för Piteås fotbollsintresserade barn, ungdomar och ledare. En guide som, omsatt i praktiken, kommer att bidra till ännu mer glädje, trygghet, samverkan och laganda. (Och skulle det någon gång i framtiden trilla ut ett eller annat fotbollsproffs betraktar vi det bara som bonus).

Det har varit ett utmanande, utvecklande och roligt jobb för oss i arbetsgruppen bakom Pitemodellen. Med hjälp av dig och resten av Piteås alla ideella fotbollshjältar tar vi nu jobbet vidare tillsammans.

För fotbollen och Piteå. Nu och i framtiden.

Tack för att du följer med oss på resan.



SUNPINE

## Tack för all verkstad, Ronja & Co

Ett mer jämställt samhälle är modernt och hållbart. Därför prioriterar vi satsningar på goda förebilder som stödjer utvecklingen, oavsett om det handlar om fotboll (PIF Damer), skidor (Anna Magnusson, skidskytte och Sofia Henriksson, längd) eller att få in fler tjejer som hjälper oss att göra verkstad i fabriken.



# Innehåll

- 6** Pitemodellen – inledning
- 7** Syfte och mål
- 8** Om ungdomsverksamheten
- 10** Allmänna riktlinjer vid träning och match
- 13** Riktlinjer 6-9 år
- 14** Riktlinjer 9-12år, 7-manna
- 15** Riktlinjer 13-16 år, 11-manna
- 17** Matchen
- 18** Matchens genomförande
- 20** Ledarskap
- 21** Föräldraskap
- 23** Samverkan inom och mellan föreningar

**“Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt”**

Alla fotbollsföreningar i Piteå med ungdomsverksamhet har tillsammans tagit fram en utbildningsplan för att säkerställa högsta möjliga kvalitet på utbildningen - Pitemodellen.

Pitemodellen är en riktlinje för hur Piteås fotbollsklubbar ska utbilda sina ledare och spelare på ett tryggt, samordnat och glädjefyllt sätt. Som grund ligger Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan, ansvarig projektledare är Piteå IF DFF.

De centrala delarna handlar om spelar- och tränarutbildning, föreläsningar och internutbildningar. Genom samverkan med Norrbottens Fotbollförbund skapas ytterligare möjligheter till utbildning.

# Syfte och mål

**“Alla spelare ska garanteras samma höga kvalitet på fotbollsutbildningen oavsett ålder och lagtillhörighet”**

Se Pitemodellen som ett utbildningsstöd och en guide som bidrar med idéer, struktur och goda råd i arbetet med att utveckla spelare, ledare och föreningar.

Utbildningsplanen visar på hur arbetet med olika åldersgrupper kan bedrivas och ger goda exempel på hur du som ledare kan prioritera och värdera olika situationer. Glädjen står alltid i centrum, andra viktiga delar är kvalitet, koncentration och engagemang.

Pitemodellens ledord är ”träna som vi spelar – spela som vi tränar”. Här sätts spelaren i centrum med fokus på prestationen i både träning och match. Vi fäster stor vikt vid samsyn kring vad, varför och hur vi tränar – en metod som ger varje spelare bästa möjliga förutsättningar att nå sin maximala potential.

Vi vill att Pitemodellen ska bidra till att ännu fler väljer fotboll och att så många som möjligt stannar kvar längre upp i åldrarna. På längre sikt vill vi fostra fler egna spelare till bredd- och elitverksamheterna på seniornivå. En utbildning ska inte ge resultat idag, viktigare

är att bana väg för utveckling och fortsättning på seniornivå. På ungdomsnivån är det prioriterade syftet alltid en ständigt löpande utveckling av prestationerna.

Fler spelare, bättre spelare och möjliggörande av fotboll året runt är vad Pitemodellen strävar efter. Om fem år ska lika många, eller fler, föreningar bedriva fotbollsverksamhet, samma tillväxtmål gäller för spelarna i respektive årskull.

Pitemodellen utgör grunden i träningsverksamheten, ett stöd som tränarna förväntas jobba utifrån och en guide kring frågor om träningsmängd, upplägg och övningar.

Modellen kan ses som en läroplan som skapar struktur och säkerställer att spelarna passerar samtliga steg i utbildningen. Här tydliggörs förväntningarna på ledare och spelare vilket bidrar till ökad trygghet genom en tydlighet i att individens utveckling alltid prioriteras högre än lagets resultat. Även om målet är att sätta den individuella prestationen i fokus utesluter det inte en strävan att vinna när det väl är match.

# Om ungdoms- verksamheten

## Vad, varför och hur tränar vi?

All träning inom ramen för Pitemodellen har ett tydligt syfte. För att definiera syftet är det viktigt att kunna svara på vad, varför och hur det aktuella passet ska genomföras.

Träning är den viktigaste pusselbiten i spelarnas utveckling. Det som styr effekten av träningen är:

- Vad som görs på planen
- Hur ofta det görs
- Varför det görs

## Vad tränar vi?

Passen består av teknisk, taktisk, fysisk och mental träning med en tydlig utveckling från sexårsåldern till grundutbildningens slut vid 16 års ålder (och vidare in i den seniorförberedande träningen mellan 16-19 år). Steg för steg bygger modellen vidare på de kunskaper spelarna har sedan tidigare.

## Varför tränar vi?

Tre U:n leder oss framåt - utveckla, uppfostra och utbilda. Träningarna ska vara glädjefyllda och utformas så att de gynnar spelarnas långsiktiga utveckling före lagets kortsiktiga resultat.

## Hur tränar vi?

De tre gyllene nyckelorden för all träning är: glädje, utmaning och lyckas.

- **Glädje!** Fotboll ska vara roligt och kärleken till sporten står i centrum.
- **Utmaning!** Träningen lockar spelarna att testa nya saker och utmanar viljan att lära nytt. Spelaren ska känna att ny kunskap tillförs i varje träning.
- **Lyckas!** Nivåerna anpassas till aktuell grupp så att övningar och spel hela tiden utmanar utvecklingsviljan.

**” Pitemodellen utvecklar spelarna utifrån ett helhetsperspektiv vilket innebär att fostra till en människosyn präglad av inkludering, gemenskap och glädje”**



# Allmänna riktlinjer vid träning och match

Fotbollssäsongen startar i början av april och sträcker sig som längst till sista september. För äldre åldersgrupper kan säsongen bli längre. Sommaruppehållet bör begränsas p.g.a. den korta säsongen.

Träningsmängden varierar, de yngsta tränar två pass i veckan med match på helgen. På nästa nivå läggs ett träningspass till och i de högsta åldrarna handlar det om tre till fyra träningar i veckan plus match. Allt anpassas efter lämplig ansträngningsnivå och matchschema.

Fotboll handlar om glädje och utveckling, matchen är ofta höjdpunkten på veckan. Träningarna förbereder och stärker spelarna inför matcherna.

Eftersom matcher kräver mer såväl fysiskt som mentalt har en vanlig vecka en klar övervikt på träningspass. Rekommendationen är att i snitt spela 1.5 match under en tvåveckorsperiod.

En exempelträning på 90 minuter består till största delen av spel med boll. Samlingarna sker alltid innan träningstiden för att maximera tiden med boll.

Alla moment innehåller bollberöring oavsett om de sker individuellt, parvis eller i grupp.

All fysträning upp till 15 års ålder sker lämpligast med boll och träningarna på planen ska handla om fotboll. Konditions- och styrketräning sker på fotbollsplanen med fotbollsspecifika övningar som grund, till exempel "högtintensivt smålagsspel".



## Riktlinjer 6-9 år

Vi introducerar alltid spelarna med glädje och lek där bollen är ett centralt redskap. Tekniska basövningar vänjer spelarna vid bollhantering tidigt, matchspel på små ytor med mycket bollkontakt är viktigt. De yngsta tränar två gånger i veckan sommartid och bör erbjudas ett pass i veckan vintertid (via kommunträning), särskilt de som inte deltar i annan idrott.

### Träning och match karaktäriseras av:

- Smålagsspel på liten yta
- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Enkla övningar
- Fokus på den individuella inläringen
- Lek, glädje och kamratskap

### Teknikövningar:

- Driva, finta, dribbla, vända
- Skjuta
- Passning – korta pass
- Mottagning
- Ta bollen
- Lekar med boll

### Målvakt:

- Fånga bollen
- Slänga sig
- Sätta igång spelet
- Tillslag

### Mental träning:

- Gemensamt ansvar för en rolig och stimulerande miljö

## Riktlinjer 9-12 år

### 7-manna

När spelarna börjar med 7-mannaspel riktas träningen än mer mot fotbollsspecifik träning. Bollhantering är fortsatt centralt, träningarna innehåller mycket bollkontakt och smålagsspel är ett viktigt moment. Spelarna får prova olika positioner för att främja sin personliga utveckling. Träningsdosen är två till tre pass i veckan plus match. Vintertid erbjuds minst ett pass i veckan via kommunträning.

#### Träning och match karaktäriseras av:

- Smålagsspel
- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Enkla övningar
- Spelförståelse i anfallsspel
- Lek, glädje och kamratskap
- Fokus på den individuella inläringen
- Övningar som utmanar koordination och motorik

#### Teknik:

- Passning – korta pass, längre pass
- Mottagning
- Drivning
- Fint och dribbling
- Skott
- Nick
- Lekar med boll

#### Målvakt:

- Tillslag
- Fånga bollen
- Slänga sig
- Sätta igång spelet
- Positionering

#### Taktik - Instruktion i anfallsspel:

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

#### Mental träning:

- Gemensamt ansvar för rolig miljö
- Lagets samarbete
- Koncentration

## Riktlinjer 13-16 år

### 9/11-manna

Nyckelorden är fortfarande glädje, utmaning och lyckas, men nu ökar kraven på spelarnas lyhördhet och engagemang. Tempot och intensiteten ökas på träningarna och spelarnas kreativitet utmanas när spelarna skolas in i 11-mannafotbollen. På den här nivån genomförs tre till fyra träningar i veckan plus match under säsong. Vintertid erbjuds träning en till två gånger i veckan, särskilt till den som inte utövar annan idrott. Vid sjukdom eller skada är rekommendationen att träna minst två gånger innan matchspel är aktuellt.



#### Träning och match karaktäriseras av:

- Smålagsspel
- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Spelförståelse i anfallsspel
- Spelförståelse i försvarsspel
- Glädje, kvalitet och kamratskap
- Övningar som utvecklar koordination och motorik

#### Teknik:

- Passning
- Mottagning
- Vändning
- Drivning
- Fint och dribbling
- Skott
- Nick

#### Anfallsvapen:

- Väggspele
- Utmana

#### Målvakt:

- Tillslag
- Fånga bollen
- Slänga sig
- Sätta igång spelet
- Kast
- Utspark
- Positionering

#### Taktik - instruktion i anfallsspel:

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Felvänd/rättvänd spelare

- Kollektiva metoder i anfallsspel:
- Uppspel
- Djupledsspel
- Spelvändningar
- Uppflyttning

#### Taktik - Instruktion i försvarsspel:

- Försvarssida
- Press
- Täckning
- Understöd
- Markering

#### Mental träning:

- Lagets samarbete
- Kommunikation
- Ökat eget ansvar
- Mat, dryck och vila





# Matchen

Oavsett om det är en träningsmatch, cup eller serie är matchen ett tränings-tillfälle precis som andra. När spelarna når 13-16 års ålder ökar kraven vid både träning och match.

Varje matchtillfälle ska erbjuda glädje, utmaning och möjligheter att lyckas på precis samma sätt som vid träning. Varje match ska erbjuda så jämnt motstånd som möjligt, att vinna eller förlora med stora siffror är inte optimal utveckling och tar bort en stor del av glädjen. Utvecklingen mår bäst av jämna matcher där motståndet varken blir övermäktigt eller för enkla att besegra. Rekommenderat antal spelare vid match är startspelarna plus fyra ersättare.

Våra yngsta lag spelar 5-mannalag där vi ställer upp med tre lagdelar. Målvakten ansvarar för att stoppa bollarna och de fyra utespelarna formeras i en 2-2-modell bestående av två försvarsspelare och två anfallsspelare. 7-mannalagen består av fyra lagdelar med målvakt, försvar, mittfält och anfall.

Vi rekommenderar alla ledare att testa spelarna i olika roller och låta spelarna rotera på alla positioner. Ingen spelare ska "växa fast" i en roll, snarare uppmuntras att prova olika roller för att därmed också få större förståelse för spelets olika delar.

Målvaktpositionen roteras mellan spelare som vill prova på. När spelarna når 9-12 årsnivån blir det tydligare vilka spelare som är målvakter och träningen kan bli mer målvaktsspecifik för dem. En spelare som är målvakt under träning ska även vara det på match.

## Därför spelar vi match

Matchen är ett tillfälle för inläring och utvärdering där vi ser hur spelarna tar till sig träningen. Lagets resultat är underordnat den individuella utvecklingen vid beslut och värderingar av olika situationer. Matchresultaten ska inte prägla träningsplaneringen som genomförs enligt en på förhand utarbetad plan för grundutbildningens (6-16 år) säsong. Om träningarna planeras utifrån misstag under match riskeras viktiga moment i spelarnas fotbollsutbildning. Titta istället efter prestationer på matcherna för att se om träningarna ger önskvärt utfall i situationer med motståndare som är fokuserade på att motarbeta ditt lag.

Saker som påverkar om matcherna blir till bra inläringstillfällen är motståndets styrka, lagens inställning, tydlighet i genomgång, tema i träningsperioden samt återkoppling till spelarna med mera.

## Hantera tävlingssituationer

Matchen är ett tillfälle för spelarna att lära sig hantera tävlingssituationen. Att kunna njuta av att spela fotboll när det är tävling är en viktig del i spelarnas utveckling.

## Så går det till vid match

Glädjen ska genomsyra utbildningen, självklart gäller det även vid match. Att anspänningen stiger vid match får inte göra avkall på glädjen i gruppen. Det är varje ledares uppgift att få spelarna att se fram emot match och inte oroa sig orimligt mycket över resultatet eller egna prestationen. Allt för stort fokus på det enskilda matchresultatet riskerar att delar av glädjen går förlorad.

# Matchens genomförande

## Innan matchsamling

- Kalla lämpligt antal spelare som gör att alla får rikligt med speltid. Rekommendationen är maximalt fyra ersättare oavsett om spelformen är 5-manna, 7-manna eller 11-manna. Låt spelarna turas om att stå över matcher om ni är många spelare i ett lag.
- Förbered bytena med en tydlig ambition att alla ska spela lika mycket.
- Förbered det du vill säga i matchgenomgången.

## Matchgenomgång

- Inled med positiva tankar om matchen.
- Berätta vilka som startar matchen och vem som byter med vem. Se till att turas ommed vilka som startar, vem som är målvakt etc.
- Taktikgenomgång:
  - a. När vi vinner bollen: utnyttja de ytor som finns för att driva boll.
  - b. När motståndarna är i vägen: utmana, finta, dribbla och vänd.
  - c. När motståndaren har bollen: ta tillbaka den genom att gå på eller kliva in i passningsbanan.
- Tryck extra på det ni pratat om och tränat på i veckans träningar.
- Peppa alla att göra sitt bästa och påminn om vikten av respekt för motståndare och domare.

## Under match

- Analysera och notera hur spelarna utför det ni tränat på under veckan.
- Coacha genom uppmuntran och beröm när spelarna gör det ni pratat om.
- Låt spelarna fatta beslut själva när de har bollen.

## Halvtid

- Ge återkoppling på spelarnas kämpainsats och viljan att följa taktiken.
- Fråga spelarna hur de tycker ni lyckas med taktiken samt vad de tränat på under veckan.
- Påminn om det viktigaste sakerna som laget kommit fram till gemensamt.
- Inför andra halvlek: uppmuntra spelarna att kämpa med taktiken och det ni tränat på vid tidigare tillfällen.

## Efter match

- Sammanfatta matchen tillsammans i en positiv anda.
- Analysera hur laget uppfyllt taktiken och det ni tränat på under veckan. Presentera redan här vad ni ska träna på under kommande vecka.
- Fråga spelarna hur de upplevt matchen, (kan göras i samband med nästa träning).



# Ledarskap

Att leda ett ungdomslag är roligt och ansvarsfullt. Pitemodellen uppmuntrar ledaren att såväl träna laget som att se till varje enskild spelares behov. Det du som ledare gör och säger kommer att prägla ungdomarna in i vuxen ålder. Vikten av att vara en förebild på och utanför planen kan inte nog poängteras. Verksamheten ska präglas av glädje, utmaningar och att alla får lyckas. Som ledare har du alltid det yttersta ansvaret.

Kom ihåg att du som ledare ansvarar för barn och ungdomar vilket innebär andra utmaningar och krav. Ledaren är föreningens och barnens representant i flera olika sammanhang och agerar därmed i rollen av förebild.

## Tänk på att:

- Vara förberedd inför både träning och match
- Skapa goda föräldrarelationer
- Skapa bra relationer med domare och motståndare
- Se och höra alla
- Vara lojal mot föreningen och Pitemodellen
- Motarbeta all mobbing och rasism
- Skapa vi-känsla
- Ansvara för barnen före, under och efter match

## Utbildning:

Ledarna inom Pitemodellen genomgår en grundläggande utbildning, anpassad efter den nivå du ska praktisera på. Alla ledare erbjuds goda utbildningsmöjligheter, både externt och internt. För varje åldersgrupp finns definierade minimikrav på ledarens utbildningsnivå och kvalifikationer.

### Spelare

6-9 år  
9-12 år  
13-16 år

### Tränare

Diplom C  
Diplom C  
Diplom B Ungdom

### Ledare/tränare

MV-tränarutbildning C  
MV-tränarutbildning C  
MV-tränarutbildning B



# Föräldraskap

Föräldraengagemanget är en viktig pusselbit. Förutom att vara en resurs runt laget är en av de viktigaste uppgifterna att stötta barnen till att bli starka, trygga och ansvarstagande individer i idrottsmiljön (som de sen tar med sig in i vuxenlivet). Föräldrarna får gärna engagera sig i barnens idrottande men behöver samtidigt ha respekt för att det är ledarna som ansvarar för träning och match. Fokus för föräldrarna bör vara att ge barnen så bra förutsättningar som möjligt, till exempel kost, dryck och sömn.

- Tränarna och ledarna ansvarar för barnens utveckling som fotbollsspelare. Undvik att coacha från sidan, det är ditt barn som spelar, inte du.
- Berätta gärna vad du tycker, men gör det i enrum och aldrig i anslutning till planen.
- Som förälder är du en del av föreningen, vänligen respektera domare och motståndare.
- Uppmuntra ditt barns idrottande och sök balansen mellan att stötta utan att pressa.
- Fråga ditt barn om det var kul istället för att fråga hur det gick.
- Se ditt barns utveckling i ett längre perspektiv, inte genom kortsiktiga resultat.
- Uppmuntra ditt barn att träna trots att det kan vara jobbigt emellanåt.
- Se till att ditt barn äter, dricker och får tillräckligt med sömn.
- Låt ditt barn vara ansvarig för sina egna handlingar.
- Beröm är bättre än kritik för att få fram bra spelare, kom ihåg att uppmuntra



# Samverkan inom och mellan föreningar

Ett av Pitemodellens viktigaste mål är att så många som möjligt fortsätter så länge som möjligt. Därför ska det alltid finnas någonstans att spela fotboll. Vissa föreningar har många spelare och lag, andra har mindre verksamheter där vissa årskullar kan ha svårt att få ihop fulla lag. Genom Pitemodellens samverkan hjälper vi även de som åldersmässigt passerat ungdomsfotbollen att hitta nya former, till exempel spel i juniorlag eller seniorlag. Här ges möjligheten att i olika tävlingsområden ställa upp med kommuntrupper (till exempel Ligacupen).

Tack vare Pitemodellen kan (och ska) föreningarna träffas regelbundet för att hitta lösningar på ovanstående utmaningar. Via ungdomsforumet varje höst kan vi vid behov samverka över föreningsgränserna. Noterbart är att det handlar om samverkan mellan föreningar och inte enskilda tränare i olika föreningar. Beslut om sammanslagningar av årskullar och liknande genomförs alltid av företrädare från de olika föreningarna.

# Det är vi som står bakom Pitemodellen

Piteå IF  
Storfors AIK  
Öjeby IF  
Munksund-Skuthamns SK  
IBFF  
Infjärdens SK  
Bölebyn SK  
Lillpite IF  
Svensby SK  
Södra United  
Hemmingsmarks IF  
Blåsmark SK  
Jävre IF  
FC Norrsken  
Norrjärdens IF  
Rosvik IK  
Alterdalens IF  
Sjulsmarks SK  
Sikfors SK

helikejerneru | Foto: Maria Fält



Piteå kommun



SUNPINE

Sparbanken Nord  
Framtidsbanken

