

# "BlåTråden"

Öjeby IF's riktlinjer för  
barn -och ungdomsfotboll



## Förord

<b>Del I: Föräldramanualen .....</b>	<b>4</b>
Öjeby IF: Vår idé i sammanfattning.....	5
Värdegrund: Vår idé om ungdomsfotboll.....	6
Att vara Öjebyförälder: Föräldrar i förening.....	9
Policy vid sidlinjen: God ton och rent spel.....	10
Vår fotbollsutbildning: Så funkar det!.....	11
Grupplänkmodellen: Tillsammans blir vi starka.....	15
Öjeby IF som plantskola: När ska man gå till en elitförening?.....	17
Våra riktlinjer: Ett levande dokument.....	20
<b>Del II: Tränarmanualen .....</b>	<b>21</b>
<b>Öjeby IF:s 12-stegsmodell: Metod och riktlinjer.....</b>	<b>22</b>
<b>Att Leka fotboll: Steg 1-4, 6-9 år, 5-manna.....</b>	<b>23</b>
Diplomövningar: Steg 1-4.....	32
<b>Att Lära sig fotboll: Steg 5-7, 10-12 år, 7-manna, och början till 9-manna.....</b>	<b>43</b>
Diplomövningar: Steg 5-7.....	50
<b>Att Utveckla spelet: Steg 8-11, 13-16 år, 9-manna, och 11-manna .....</b>	<b>61</b>
Diplomövningar: Steg 8-11 .....	73
<b>Utövandet: På väg mot seniorspel, 17 år-.....</b>	<b>79</b>
<b>Snabbhet och styrka: Fysträning för unga fotbollsspelare .....</b>	<b>80</b>
<b>Om olyckan är framme: Viktigt att veta om stukningar och lårkakor.....</b>	<b>91</b>
<b>Åldersgruppintegrering: Våra riktlinjer.....</b>	<b>92</b>
<b>Del III: Öjebyns rutiner.....</b>	<b>95</b>
<b>Ledarträffar: Oljan i maskineriet.....</b>	<b>91</b>
<b>Öjebyns verksamhetsår: Aktiviteter och ansvarsområden.....</b>	<b>98</b>
<b>Administrativa rutiner: Material och blanketter.....</b>	<b>99</b>
<b>Del IV: Appendix för filosofer .....</b>	<b>100</b>
Fotboll som ideologi.....	101

### ”BLÅ TRÅDEN”

Öjeby IF:s riktlinjer för barn –och ungdomsfotboll

Författare: **Magnus Johansson** i samarbete med Fredrik Cortinovic och Peter Wikström under åren 2010-2012  
Tryckt hos Föreningservice, Piteå

Vårt varma tack till:

Azalea Bollklubb som vi lånat stora delar av konceptet ifrån.

Alla privata fotografer som bidragit med bilder till Blå Tråden.

Inspirationskällor till övningsbanken:

Secrets2Sports.net (Fotbollens Hemligheter) – Det mest kompletta coaching och träningsverktyget för ungdomar.

Coerver Coaching – En metod för att jobba med individuell skicklighet i fotboll och är speciellt lämpad för åldrarna 5-16 år

*Framsidas foto: Bröderna Robin, Nico och William Johansson*

# FÖRORD

Inom ÖJEBY IF har vi under flera år arbetat aktivt med värderingsfrågor. Idén att formulera en mer genomarbetad föreningspolicy initierades av Magnus Johansson hösten 2010, som också skrivit dokumentet du nu håller i handen.

Fredrik Cortinovis och Peter Wikström har fungerat som bollplank. Samtliga dessa tre ledare tränar Pojkar 98/99 säsongen 2012.

Diskussioner på ledarträffar, föreningskonferenser och vid fotbollsplanerna har steg för steg fört arbetet framåt. När nu vårt policydokument ligger färdigt bygger riktlinjer och regler alltså på hela ledargruppens samlade erfarenheter inom ungdomsfotbollen.

Vi har provat oss fram, bollat idéer med andra föreningar och via det upptäckt framgångsfaktorer. Dem vill vi nu samlas kring.

Riktlinjerna består av fyra delar.

- Första delen, *Föräldramanualen*, inleds med en allmänt hållen programförklaring där vi beskriver värdegrunden i vår verksamhet. Föräldramanualen fortsätter sedan med en översiktlig beskrivning av vår fotbollsutbildning. Sist kommer ett litet – men viktigt! – avsnitt som beskriver föräldrarnas roll i Öjebyn.
- Del två är en mer specifikt hållen *Ledarmanual*, där våra riktlinjer, regler och träningsmetodik är preciserade för varje ålderskategori (ÖJEBY IF :s 12-stegsmodell).
- Del tre, *Föreningens rutiner*, tar upp praktiska vardagsfrågor för lagledarna.
- Den fjärde delen, *Appendix för filosofer*, är en fördjupning av diskussionerna kring olika ideologier inom ungdomsfotbollen.

ÖJEBY IF är en förening med relativt stor verksamhet byggt på små medel. Vi drivs av glädjen i fotbollen och gemenskapen i lagen och i föreningen. Vi vill att denna skrift ska vara ett stöd så att allt det engagemang som finns i föreningen leder i rätt riktning. Vårt mål är en rolig och minnesvärd tid i Öjebyn för alla våra spelare, ledare och föräldrar.

Öjebyn, 17 maj 2012

## Magnus Johansson

Stor grabb i Öjeby IF och författare/idésnappare, till Blå Tråden



Del I: ÖJEBY IF – Så funkar det!

# Föräldramanualen



# ÖJEBY IDROTTSFÖRENING

## **Vår idé i sammanfattning**

Öjeby IF är en fotbollsförening för barn, ungdomar och deras föräldrar. Vi är en lokalförankrad förening i Piteå Kommun. Öjeby IF's ungdomsverksamhet drivs helt av ideella krafter och formas av alla aktiva tillsammans.

*Detta är vår idé i sammanfattning:*

**MÅLSÄTTNING.** Öjeby IF har som mål att utveckla fotbollsglädje och fotbollskunnande i stora årskullar av unga fotbollsspelare och att få dem att behålla sitt fotbollsintresse så långt upp i åldrarna som möjligt. Föreningens framgång ska inte mätas i antal vunna matcher utan i hur många spelare vi får med oss hela vägen från knatteåren till junioråldern, samt att vi får ett kännemärke som en förening som spelar en rolig och publikvänlig fotboll

**UPPGIFT.** Vi vill visa på ungdomsidrotten som en positiv kraft. Idrott handlar inte minst om att forma den egna identiteten, att i gemenskap med andra lära sig ta ansvar och visa hänsyn. Både lagets framgångar och besvikelser blir viktiga byggstenar i barnens personliga utveckling. Det är själva färden som är resans mål.

**TEMA.** Öjeby IF erbjuder barn och ungdomar en idrottsfostran byggd på laganda och fotbollsglädje där den idrottsliga utvecklingen står i fokus. Vi vill låta alla våra spelare upptäcka glädjen i att träna och utvecklas i fotbollens härliga värld. Alla Öjebyns spelare ska kunna känna trygghet och gemenskap i sitt idrottande, oavsett om man drömmer om landslaget eller matcher med kompisarna.

**PERSPEKTIV.** Hela verksamheten skall genomsyras av att vi långsiktigt och tålmodigt jobbar för att behålla bredden i varje åldersgrupp. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare, under åren i Öjebyn. Vi vet av erfarenhet att idrottsliga framgångar kommer som en ”bieffekt” av kombinationen breda trupper och bra träning. I vår modell står därför inte bredd och topp i motsatsställning. De som vill kan göra en ambitiös satsning mot eliten inom ramen för Öjeby IF.

**JÄMLIKHET OCH SYSKONSKAP.** Öjeby IF är en förening öppen för alla barn och ungdomar. Alla som vill vara med får vara med. Alla som är med skall vara med på lika villkor. Pojkar och flickor, nybörjare och erfarna – alla barn och ungdomar är välkomna. Det är vår styrka. Vår idrottsatsning byggs på vänskapsband och positiva utmaningar, inte på konkurrens och utslagning.

**FÖRÄLDRAR.** Hela Öjebyns verksamhet sköts av ideellt engagerade föräldrar. Föräldrarnas insatser är förutsättningen för Öjebyn. Att kunna något om fotboll är inte nödvändigt i grunden, det finns många olika uppgifter både inom lagen och i föreningen.

**LEDARE.** Grunden till en bra verksamhet är väl utbildade ledare i samverkan. Utbyte av erfarenhet och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet. Alla ledare i Öjeby IF uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som fotbollstränare. Årligen erbjuds kostnadsfritt olika utbildningar och tränar/ledarträffar. Vissa steg är obligatoriska, andra styrs av eget intresse.

**ÖJEBY IF – ALL FAIR.** Vi skall verka för goda och prestigelösa relationer med domare och andra föreningars ledare och spelare. Öjeby IF skall vara en förening som står för Fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta Öjeby IF. Genom att skapa god stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten, och det är ju det som är syftet med alltihop.

# VÄRDEGRUND

## Vår idé om ungdomsfotboll

### Inledning

Öjebyns riktlinjer är en vägvisare, ett förslag till hur vi som fotbollsförening skall förhålla oss till barn- och ungdomsidrott. Vårt mål är att så många barn och ungdomar som möjligt skall vilja spela fotboll så långt upp i åldrarna som möjligt.

Öjeby IF vill vara en tydlig motbild mot de krafter i ungdomsfotbollen som strävar efter att välja ut de starka och sortera bort de svaga. Vi vill fokusera på laganda och kamratskap, inte på konkurrens. Vi vill visa att en långsiktig och metodisk fotbollsutbildning leder längre än hets och konkurrenstänkande.

Därför kommer troligen spelarnas första år, som lag, att kantas av fler förluster än vinster, eftersom vi bygger spelet och individens utveckling med långsiktighet.

Vi vill även visa att en uttalad breddsatsning inte står i motsats till att ge de allra talangfullaste spelarna utrymme att växa. Nyckeln är att många är med och tycker det är roligt att träna.

Här vill vi presentera några av de tankegångar som ligger bakom våra riktlinjer och det långsiktiga perspektiv som vi vill ska genomsyra hela vår verksamhet. Välkomna att ta del av hur vi har tänkt!

### Vår vägvisare: Kamratskap och lusten att lära

När barn börjar spela fotboll är det en lek bland många andra. Den lekfulla glädjen och gemenskapen med kompisarna är själva förutsättningen för att vilja delta. Ur lek och kamratskap vill vi i Öjeby IF locka fram ett idrottstänkande och ett långsiktigt engagemang för fotbollen.

Vår idé om barn – och ungdomsfotboll tar därmed sin början i en social dimension. Vår grundläggande ledstjärna är kamratskap och laganda i ordets rätta bemärkelse, men vi lägger även in en viktig aspekt i - *Koordinationsträning*

Det är de sociala nätverken i och kring ett lag som är den allra viktigaste faktorn för att barn och ungdomar skall vilja satsa långsiktigt på idrott. Bortom bollglädje och drömmar om triumfer ute på fotbollsplan är det kompisarna som får en spelare att gå till träningen även då det tar emot.

Därför är det alltid viktigare att få alla spelare att känna sig delaktiga och värdefulla än att vinna enskilda matcher. Toppning i syfte att vinna, där några spelare ställs åt sidan för ”lagets bästa”, bryter tvärt om ned förutsättningarna för en långsiktig framgång för laget. Långsiktig framgång bygger på en bred gemenskap i en trupp som inspirerats att steg för steg lära sig mer och mer.

På så vis måste viljan att träna målmedvetet komma från barnen själva och av rätt anledning: lek och kamratskap är myllan ur vilken idrottsatsningen gror. Lusten att lära sig mer blir drivkraften att gå vidare.

### Utmaningen: Att stimulera alla barns fotbollsintresse

Vi vill ta vara på idrottsdrömmar och uppmuntra våra spelare att bli så duktiga det bara går. Vår uppgift är att visa på glädjen i att idrotta och att odla intresset hos alla barn trots deras olika förutsättningar. Varje enskild spelare skall se möjligheten att utveckla sitt kunnande.

Vår uppgift är däremot **inte** att välja ut vilka vi tror kan bli elitspelare och sortera bort dem vi finner svaga. I slutändan kan det bara vara ungdomarna själva som kan fatta beslutet om hur hårt de vill satsa, inte vi vuxna. Vi skall bara göra allt för att så många som möjligt fortsätter med fotbollen. Kraften i Öjebyn skall komma av att alla får chansen.

## Laganda och föreningsgemenskap

I de äldre årgångarna arbetar vi med åldersgruppintegrering för att kunna erbjuda träningsmiljöer och matchspel med olika svårighetsgrad. Vi vill skapa förutsättningar för våra spelare att vandra fram och tillbaka mellan olika utbildningsmiljöer där den enskilde spelaren får möta olika hårt motstånd och inta olika roller i laget. Den som är stjärna i ett sammanhang är en svag eller medelgod spelare i ett annat, och vice versa.

Samarbetet över åldersgränser stärker föreningskänslan och vi tror att det på så sätt blir ännu roligare att vara med i Öjeby IF.

Den egna åldersgruppen är den trygga plattformen att utgå ifrån. Genom att *ibland* låta tidigt utvecklade spelare få spela med äldre – för att möta motståndare på samma eller högre mognadsmässiga nivå – hamnar fokuseringen rätt: ”på lusten att lära sig mer.”

Den enskilde spelaren får på så vis en tydlig signal att se framåt och sätta mål för sin egen utveckling, inte genom lätta segrar i ”toppade” lag utan genom motstånd.

På så vis bildar varje åldersgrupp i Öjebyn en länk i en kedja som slutar i Öjeby IF:s seniorlag. En ung ambitiös spelare kan således erbjudas spel hela vägen upp till seniorlaget samtidigt som tryggheten med det gamla kompisgänget finns kvar.

## Vår syn på talangutveckling

Vägen till landslaget är lång. Tvärt emot vad många tror går vägen sällan via ”elitsatsande” föreningars ungdomssektioner. I själva verket visar det sig att föreningar som Öjeby IF har mycket goda förutsättningar att fostra talanger. Kontinuitet i en trygg miljö, spel med kompisar, väl utbildade och engagerade ledare, samt möjligheter att få känna på seniorspel tidigt är vanliga kännetecken på uppväxtmiljöer för dem som verkligen når den *yppersta* eliten.

Öjeby IF erbjuder således goda möjligheter även för de mest ambitiösa ungdomarna.

Det råder ingen motsättning mellan att vara en breddförening och att ge utrymme för mycket ambitiösa och talangfulla spelares utveckling – *tvärtom*. Vår erfarenhet är att ju fler som lockas att träna mycket och inspirerat desto bättre blir de bästa. I vår modell blir därför bredd och topp ömsesidigt beroende. Utmaningen ligger i att få så många som möjligt intresserade av att satsa på idrotten fotboll. Då kommer framgångarna, både för laget och för individen!

Den gängse föreställningen är en annan: Det talas ganska ofta om att ”talanger” i knatteåldrarna måste stimuleras genom att slippa spela med svagare kompisar. Den tanken tror vi inte alls på.

Vi tror att den viktigaste komponenten för en långsiktig utveckling är kompisarna, inte kompisarnas spelstyrka. I vår modell stimuleras ”talanger” på samma sätt som alla andra barn, genom spännande matcher och kvalificerad träning i en trygg och rolig social miljö.

Det vi vänder oss mot är den ack så vanliga föreställningen att unga spelare måste träna ”vinnarskallen” och spela i starka lag för att utvecklas. Föreställningen gör att starka spelare söker sig till ”talanglag”, det vill säga lag som dominerar i kraft av överlägsen sammanlagd spelstyrka. De utvalda spelarna vinner match efter match utan att egentligen behöva anstränga sig.

Vi vill absolut *inte* se att tidigt utvecklade knattospelare plockas ut till fasta nivågrupperade lag och serveras enkla segrar. En sådan enkelspårig resultatfixering är av ondo på mer än ett sätt. Först och främst: vår erfarenhet visar att en sådan uppdelning både leder till att spelartrupperna tunnas ut och att de upphöjda knattestjärnorna får en *helt* felaktig bild av hur man når framgång som fotbollsspelare. Det är inte bra att alltid tro att man är bäst, ofta utan att ens behöva anstränga sig. Detta är ingen tom klyscha: *Man lär av förlusterna.*

*Det talas ganska ofta om att ”talanger” i knatteåldrarna måste stimuleras genom att slippa spela med svagare kompisar. Den tanken tror vi inte alls på.*

Vuxna måste förstå att skilja på segrar för toppade knattelag och den seriösa satsningen som krävs för att hänga med eliten som 18-åring (om det är dit spelarna strävar).

I grund och botten är det den talangfulle spelarens intresse att lära sig mer som ska stimuleras, inte högmodet. Det är viktigt att vi ger barnen *rätt* signal om vad som krävs för att bli bra i fotboll. Den som tränar bra och systematiskt år efter år blir bra!

Det är också nödvändigt att påpeka: När en spelare i barnfotboll beskrivs som en ”talang” betyder det oftast att spelaren ifråga har en tidig fysisk eller koordinativ mognad. Förvånansvärt ofta hänger barns ”stjärnstatus” på vilken sida om nyårsafton man är född. Överhuvudtaget visar erfarenheten att tidig fysisk mognad är en väldigt dålig indikator på hur bra spelaren blir som senior. Individuella skillnader i unga år skall därför inte fungera som rangordnings- och uteslutningsmekanismer där bra och dåliga självförtroenden skapas på helt felaktiga grunder.

Sedan är det viktigt att förstå att fotbollslag *inte* är som en orkester där alla medlemmar helst skall befinna sig på samma nivå för att fungera. I lagspelet fotboll kan det till och med vara en pedagogisk fördel om spelarna inte befinner sig på exakt samma kunskapsnivå – fotboll är ett lagspel där en väsentlig dimension handlar om problemlösning:

Våra spelare skall lära sig att utnyttja lagets starka sidor och att kompensera för lagets brister och tillsammans försöka vinna matchen. Hos oss är därför ingen spelare för bra för sitt lag och ingen spelare för dålig. Någon i laget måste kanske slita som två, någon annan måste överträffa sig själv, alla kan bidra med något! Om segrarna inte kommer lätt lär man sig att ta ansvar.

Uppmuntran till ödmjukhet, ansvarstagande och kampanda är en stimulans alla spelare behöver. Det är så vi vill fostra våra spelare.

## **Det är färden som är resans mål**

Allt idrottande närs av en dröm om att lyckas, en längtan efter korta stunder av segerglädje och bekräftelse. Många är beredda att offra mycket för drömmen. Men det finns också ett drag av vemod. En vacker dag är satsningen över och resan tar slut. Hur framgångsrik tiden som aktiv Fotbollsspelare än var så försvinner drömmen likt en hägring. Kvar finns minnena och erfarenheterna från några av de viktigaste åren i livet. Det är kanske först då, i en tillbakablick, som man vet om satsningen var värd sitt pris.

Bortom alla drömmar handlar idrott i slutändan om att forma den egna identiteten i gemenskapen med andra. Rätt hanterade blir lagets framgång och glädje lika väl som nederlag och besvikelser byggstenar i barnens och ungdomarnas utveckling.

Det är därför viktigt för oss vuxna att förstå att det är själva färden som är resans mål. En fotbollsresa som inte ger en positiv bild av gemenskap, tillit och samarbete kan aldrig vara värd sitt pris.

Vi måste i varje steg sträva efter att *samtliga* av våra spelare faktiskt skall kunna se tillbaka på sin tid som Fotbollsspelare med glädje.

De skall tänka:

*”Jag var med i Öjebj IF!”*



# ATT VARA ÖJEBYFÖRÄLDER

## Föräldrar i föreningen

Föräldrarna är oumbärliga i Öjeby IF. Hela föreningens verksamhet bygger på föräldrars ideella arbete. Utan föräldrar, ingen förening. Och utan förening, ingen fotboll (i lag, vill säga). Så enkelt är det. Därför är det viktigt att alla föräldrar med barn i Öjebyn från början förstår att deras närvaro och insatser inte bara är välkomna utan faktiskt helt nödvändiga!

Det är roligt att vara engagerad i Öjebyn och vi vet att det finns många föräldrar runt varje lag som vill göra en insats, bara det finns en tydlig bild av verksamheten och de uppgifter som behöver göras. När väl tränarorganisationen i en åldersgrupp är etablerad är nästa steg att formera styrkorna för kringarbetet.

Regelbundna föräldramöten är en viktig del i föreningsbygget. Föräldramötena ska i princip vara obligatoriska; de är nödvändiga för att föreningen ska fungera. Här kan verksamheten presenteras och föräldrar rekryteras till både lagets och föreningens aktiviteter. Det finns många uppgifter att göra. Ingen kan göra *allt*, alla *kan* inte göra allt, men alla kan göra *något*. Just det sistnämnda är vårt minimikrav:

Alla föräldrar som har barn i Öjeby IF skall hjälpa till med något!

## Arbetsuppgifter inom varje åldersgrupp

- Transporter till matcher
- Tröjtvätt
- Administration: lagkassa och insamlingar, aktuella telefon- och e-postlistor, följa upp så att medlemsavgifterna betalas, planering av träningsläger, säsongsavslutningar och roliga aktiviteter vid sidan om fotbollen
- Hemsida
- Ledning/deltagande i arbetsgrupp för åldersgruppens ansvarsområde vid Öjebyns årligt återkommande arrangemang, exempelvis prisutdelning och Öjebyndagen.

## Föreningövergripande arbetsuppgifter

- Varje åldersgrupp behöver varje år utse 1-2 föräldrarepresentanter per lag till föreningens övergripande funktioner och arbetsgrupper.



*Ingen kan göra **allt**,  
Alla **kan** inte göra **allt**,  
men alla kan göra **något**.  
Alla föräldrar som har  
barn i Öjeby IF skall  
hjälpa till med något.*

# POLICY VID SIDLINJEN

## ***God ton och rent spel***

Öjeby IF ska vara en förening som står för fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta Öjebyn. Vi som är vuxna måste vara goda förebilder och ta vinster och förluster med samma goda humör. Fast det är förstås tillåtet att vara extra glad efter en go' seger. Genom att skapa bra stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten.

## **Det är helt tillåtet för föräldrar:**

- att heja på egna laget
- att heja på enskilda spelare

## **Däremot ska föräldrar:**

- **inte ropa instruktioner till spelarna.** Låt tränarna sköta taktiksnacket! Lagspelet kan bli lidande om föräldrar står och ropar egna råd till enskilda spelare. Ha is i magen och låt spelet rulla.
- **inte kritisera spelare, vare sig de egna eller motspelarna.** Negativa kommentarer – eller gester – under match hjälper varken upp spelet eller stämningen. Håll inne med kritiken.
- **inte skälla eller klaga på domaren.** Lär från början barnen att respektera domaren, även om hon eller han gör misstag. Ingen är felfri. En annan gång går tveksamma domslut vår väg. Det jämnar ut sig i längden.

## **Till etiketten hör också:**

- **att inte stå för nära motståndarnas lagledning och klack.** Lämna respektfullt avstånd, speciellt om ni står på samma sida. Små kommentarer vid sidlinjen kan lätt missuppfattas om det är spänning i luften.
- **att inte diskutera domslut eller eventuella regelvidrigheter med motståndarklacken.** Erfarenheten säger: Det är *aldrig* någon idé. Gå vidare.

## **Tänk på:**

- **att tränarna behöver arbetsro under match.** Stå på behörigt avstånd från lagledningen, helst på motsatt sida av fotbollsplanen (om ni inte hamnar hos motståndarnas lagledning då).
- **att barn kan bli väldigt ledsna i stunden över en förlust, men glömmer å andra sidan väldigt fort.** Behåll lugnet. Hjälp barnen att se framåt. Det kommer alltid nya matcher!

*Lycka till!*

# VÅR FOTBOLLSUTBILDNING

## ***Så funkar det!***

Öjebyns fotbollsutbildning består av tolv steg varav det sista kan innebära junior- och seniorspel med vårt eget eller samarbetspartners junior- och seniorlag.

Öjebyns utbildningssteg 1-4 tas när barnen är i lågstadieåldern. Då handlar det dels om att genom bollspel, lek och motorisk samt koordinatisk träning, med tekniska inslag, få barnen att se sig själva som fotbollsspelare, dels om att forma laget och föräldrastödet runtomkring.

Under mellanstadieåren och steg 5-7 börjar den egentliga fotbollsutbildningen, med lagspelet och individens roll i laget som viktiga teman.

Steg 8-11 tas under högstadieåren och handlar om att utveckla de första stegen mot riktig fotboll och utövandet av ett allt listigare och elegantare lagspel.

När ungdomarna når gymnasieåldern tas steg 12 och siktet ställs mot junior- och seniorfotboll.



## Steg 1-4 | Leka fotboll | Åldrarna 6 – 9 år

### Barnens spel.

Under de första åren i Öjebyn ligger betoningen på en lekfull allsidig träning. Lek – men med tydlig struktur i träningen. Lekfullhet betyder att man tar barnens fotbollsglädje på allvar. Samtidigt som vi har skoj övar vi barnen på att träna, att samlas i grupp och lyssna och att se sig själva som fotbollsspelare och som lagkamrater. Förutom smålagsspel består träningen av kroppsmotoriska övningar (repstegsövningar) som främjar allmän känsla, timing och bollglädje snarare än specialiserade övningar för fotbollsspel. Lagen deltar i seriespel för 5-mannalag. Det är riktiga matcher men serien är utan poängräkning.

### Riktlinjer.

De första åren är alltid fulla av entusiasm. *Viktigt är att gå försiktigt fram, ibland gäller det att bromsa snarare än gasa.* Matcherna är det roligaste och väcker suget efter mer, men under de första åren skall man matcha försiktigt. Barnen skall fortfarande vara hungriga på fotboll när de långt senare skall börja lära sig spela fotboll på ”riktigt”. Vi vill däremot uppmuntra spontanfotboll i alla dess former. I matchspel skall alla vara med, men i slutet av utvecklingsperioden skall budskapet vara tydligt: för att få spela match skall man komma regelbundet till träningarna, vara väl förberedd (det vill säga: mätt och rätt klädd – ej komma i jeans, kjol eller ”festkläder” utan idrottskläder är det som gäller) och koncentrerad på uppgiften.

### Öjebyns ansvar.

De första åren i Öjebyn handlar om att forma åldersgruppens grundläggande struktur. Vi vill ha massor av flickor och pojkar in i verksamheten. Nyckeln till en bra verksamhet ligger i ledarrekrytering. Ledarrekrytering blir därför det primära målet för föreningen under de första åren.

Det finns inget roligare än att vara fotbollstränare. Man lär sig fort.

Erfarna ledare i Öjebyn drar på hösten igång träningen för de nya årskullarna. Under första månadens träning leds intresserade föräldrar in i verksamheten och tar sedan över ansvaret för gruppen. Det behövs ett par föräldrar som tar huvudansvaret, och sedan skall det finnas många tränarassistenter som kan rycka in vid behov. Allt är okomplicerat och roligt. Man behöver inte vara fotbollsexpert (däremot känner man sig som en efter ett tag).



## Steg 5-7 | Lära sig fotboll | Åldrarna 10 – 12 år

Vid tio års ålder börjar man spela 7-manna fotboll, och vid 12 års ålder börjar 9-mannafotbollen i Norrbottens Fotbollsförbunds seriesystem. Åldern är känslig, barnen blir större, intresset måste komma från barnen själva – men föräldrars stöd är också förutsättningen för intresset.

### Barnens spel.

Nu börjar vi lära ut lagspelet fotboll. Träningarna blir alltmer ”riktiga” fotbollsträningar med betoning på teknik och koordination/snabbhet. Träningsläger och cupdeltagande i större sammanhang är positiva morötter som ökar motivation och sammanhållning. Mot slutet av perioden skall spelarna ha tankarna riktade mot 11-manna spel.

### Riktlinjer.

Det primära målet är att få med sig så stora barngrupper som möjligt genom denna känsliga ålder. Intresset måste komma inifrån barnet själv. Att skapa en stor, harmonisk och träningsvillig spelartrupp är av högre prioritet än resultat på fotbollsplan. Tydliga signaler bör ges av ledare till både spelare och föräldrar. Fokus måste *alltid* vara att utveckla *samtliga* spelare individuellt och Spelet över hela plan för laget – då kommer framgångarna. **Viktigt att träningsvilja och intresse värderas högre än ”talang”.**

När gruppen börjar mogna kan ledarna använda sig av en flexibel nivågruppering på delar av träningarna – när detta kan motiveras med utgångspunkt från *samtliga spelares utveckling*. Ett exempel då nivågruppering kan vara bra är när nybörjare som kommit till gruppen behöver gnuggas extra i bollbehandling. Det är viktigt att nivågruppering används som en metod i utbildningen och ett sätt att låta spelare utveckla sitt kunnande i egen takt.

### Öjebyn tillåter inte permanenta nivågrupperade uppställningar, ”toppade” förstalag, i dessa åldrar.

Hårt motstånd kan vid vissa tillfällen mötas med starkare uppställningar, men det får inte uppstå en fast indelning i ett första- och ett andralag, inte heller fast indelning i träningsgrupper. Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen. Alla spelare som tränar regelbundet deltar i flertalet cuper per år, både utomhus och inomhus, *principen då är jämna lag och lika speltid*.

Vi uppmanar alla lag att skynda långsamt. Låt exempelvis barnen längta till 11-mannaspelet, servera det inte i förtid. Enskilda tidigt utvecklade spelare (från och med elva års ålder) i behov av utmaningar kan *ibland* gå upp och träna med äldre årgångar. Observera att teknik, spelglädje och spelförståelse utvecklas bäst i den egna åldersklassens miljö.

### Öjebyns ansvar.

Fotbollssektionen är stödfunktionen som vid behov skall hjälpa lagledningen att dra upp riktlinjerna för arbetet och ge en realistisk bild av både kvaliteter och brister i åldersgruppens fotbollskunnande. Ledare med höga idrottsambitioner skall lägga tonvikten på att utveckla sin egen kompetens och träningarnas kvalitet. Alla Öjebyns ledare uppmuntras att gå den egna föreningens –och förbundets tränarutbildningar. Föreningen erbjuder alltid vidareutbildning för de ledare som så önskar.



## Steg 8-11 | Utveckla fotbollsspelet | Åldrarna 13 – 16 år

11-mannaspelet startar. Alla lag deltar nu i riktigt seriesystem. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och föreningen. Aktiva föräldragrupper är en förutsättning för att lagen ska fungera. Föräldrar fortsätter att gå in och hjälpa till med träning och lagledning. Seriespelande lag spelar på olika svårighetsnivå.

**Ungdomarnas spel.** Öjebyns målsättning är att årskullarna från 13 år och uppåt ska representeras av minst ett lag per renodlad åldersklass i seriespel, både på flick- och pojksidan. Går inte det så är målsättningen ändå att behålla den grupp som är för liten för att stå på ”egna ben”, i föreningen, genom att erbjuda dem att gå ihop med den äldre eller yngre åldersklassen (vilket vår Fotbollssektions styrelse ser till att involveras i, och hjälpa till att lösa). Spelet på högsta nivå skall inte stressas fram. Öjebynlagen skall stå på toppen när de närmar sig junioråldern och inte nödvändigtvis när de är 13-14 år. Målsättningarna får heller inte ses i absoluta termer utan styrs av förutsättningarna som finns i respektive årskull.

**Riktlinjer.** Stora trupper är en förutsättning för en fungerande idrottssatsning. Första prioritet är därför att behålla kvar intresset i en bred trupp där spelarna i lugn och ro får utvecklas i sin egen takt. Det är viktigt att inte ”skrämma bort” spelare som inte vill hårdatsa för stunden. Intresset kan växla från månad till månad. Spelarna måste känna trygghet och se möjligheterna att hitta sin nivå. Puberteten i sig innebär en väldig omställning och kommer ungefär samtidigt som skolan också börjar bli mer krävande. Då kan det vara skönt att slippa känna sig tvingad att hårdatsa på fotboll i vintermörkret. Det är självfallet okej att träna mycket och ganska tufft, men starta inte för snabbt in på det nya året, för då finns risken att spelarna lessnar när ”gräset äntligen blir grönt”.



I ungdomsåren handlar det mesta av fotbollsformågan om fysisk mognad och i tonåren är ungdomarna kapabla att förstå det – om de får saken förklarad. I slutändan är det intresse och träningsflit som avgör hur långt man kommer som fotbollsspelare och inte i vilken serie eller vilket lag man spelade i som 14-åring.

Åldersintegrering börjar tillämpas mer systematiskt. Först och främst sker åldersgruppintegrering på träning.

*Yngre spelare får på ett rullande schema träna med äldre.*

Efterhand kan yngre spelare få spela matcher med den äldre årgången. Principen för åldersintegrering är att den alltid ska utgå från den enskilda spelarens behov av utmaning på rätt nivå, aldrig från enskilda lags behov av förstärkning. Till och med 15 års ålder skall alltid den egna åldersgruppen vara prioriterad. Riktlinjer och regler för åldersgruppsintegration finns i ”Tränarmanualen”.

**Öjebyns ansvar.** Öjebyns fotbollsutbildning ska hålla lika hög kvalitet som de större föreningarna i Norrland och ledas av erfarna tränare/ledare. Vår ambition är att erbjuda en så kvalificerad fotbollsutbildning att även spelare på distriktslagsnivå ser det som naturligt att stanna kvar i föreningen.

Tränarna ska ha en långsiktig planering med tydliga målsättningar. Belöningar i form av läger och resor hjälper ungdomarna att se framåt. Förutsättningen för läger och resor är att föräldragruppen organiserar dessa. Föreningen har inga gemensamma resurser för sådant.

Det är nu idrotten, som en positiv kraft, blir extra betydelsefull. Öjebyns ambition är att vara mer än bara en fotbollsförening. Vi vill ge ungdomarna styrka och stolthet att vara föredömen. Det skall vara betydligt tuffare och roligare att vara en Öjebynspelare än att inte vara det!

På sommarfotbollsskolan får varje år några av våra ungdomsspelare pröva på att vara ledare. Det blir samtidigt tillfälle att vara förebilder och att samla på sig viktiga erfarenheter.

## Steg 12 | På väg mot seniorspel | Åldrarna 17-19 år

Öjeby IF kommer att ha minst ett seniorlag på både dam och herrsidan i föreningen, samt att det i kommunen finns elitlagssatsningsalternativ i Piteå IF. Skulle Öjeby IF inte driva ett dam- eller herrseniorlag så kommer föreningen givetvis att inleda samarbete med annan förening på orten dit vi slussar våra ungdomsspelare. Det innebär att vi kan erbjuda våra flickor och pojkar sådana möjligheter till seniorfotboll att både ungdomselit och blivande korpstjärnor kan finna sina vägar vidare ut i fotbollslivet.

Vårt budskap är enkelt: *Fotboll är oslagbart roligt*. Med en boll får du snart vänner var du än befinner dig i världen. Alla kan hitta sin nivå och alla nivåer är lika roliga. Drömmen om den perfekta volleyträffen behöver aldrig dö!

## GRUPPLÄNKMODELLEN

### *Tillsammans blir vi starka*

Varje årskull Öjebynlag kan liknas vid en länk i en lång kedja. Styrkan i de enskilda länkarna bestäms av gruppens sammanhållning och gemenskap. Därför betonar vi genom alla åldrar den sociala dimensionen i lagen. Vänskapsbanden bygger styrkan i vår idrottssatsning. Så här funkar grupplänkmodellen:

### 6-9 år: 5-mannafotboll



7-åringar



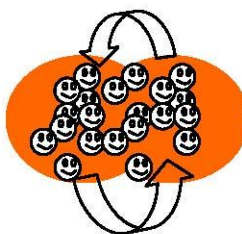
8-åringar



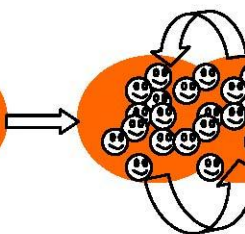
9-åringar

Åldersgrupperna spelar och tränar var för sig. Ingen nivågruppering i träning eller match. Vi bygger gruppens sociala styrka och laganda genom att få alla att känna en lustfylld relation både till kompisar och till fotbollen – en stark grupp formeras.

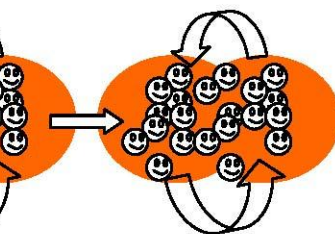
### 10-12 år: 7-mannafotboll och 9-mannafotboll



10-åringar



11-åringar

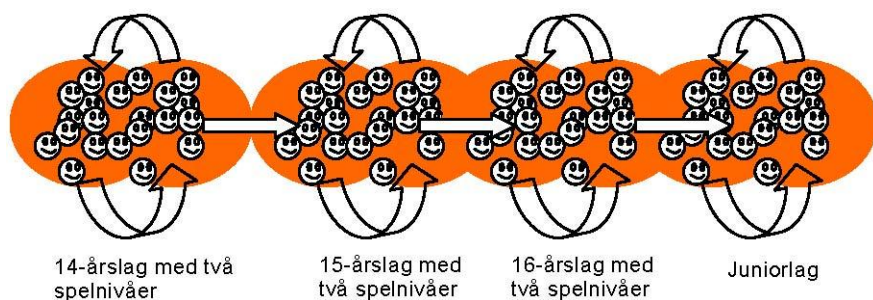


12-åringar

Åldersgrupperna spelar och tränar fortfarande var för sig. Alla i laget tränar och tävlar tillsammans, men ibland kan träningen individualiseras. En försiktig och flexibel nivåindelning i träningen är lämplig exempelvis vid teknikdrill eller för att variera motstånd och tempo i smålagsspelet. Grupperingarna får inte vara fasta och bör aldrig gälla hela träningspass eller vid matcher. Öjebyn ställer upp med jämna lag både vid seriespel och i cuper. I undantagsfall kan starkt motstånd mötas med en något starkare uppställning.

Första steget mot att föra samman grupplänkarna tas: Spelare får prova att träna med äldre lag enligt rullande schema. Så många som möjligt skall lära känna den äldre åldersgruppen.

## 13-16 år: 11-mannafotboll

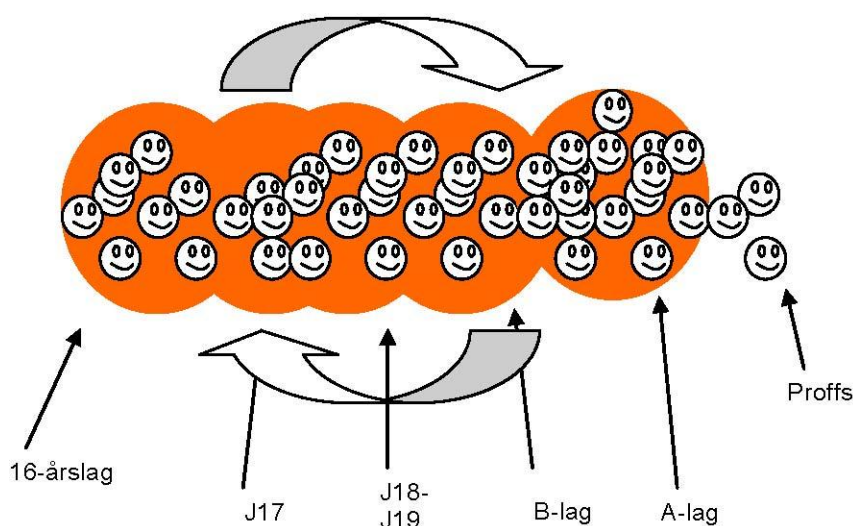


Den enskilda åldersgruppen håller ihop hela högstadiet. Laget tränar och spelar match tillsammans, men gemenskapen över åldersgränserna stärks också i träning och matcher.

*I seriespelet deltar åldersgruppen på två nivåer – Där det är möjligt.*

Det är viktigt med rörlighet mellan nivåerna. Primärt mål är att erbjuda stimulans åt alla i en bred trupp genom kul matcher på lagom nivå. Träningen med äldre lag fortsätter på rullande schema för dem som vill. Syftet är att skapa starka sociala band både inom och mellan åldersgrupperna.

## 17 år och äldre: stegen mot seniorfotboll



*Viktigt att låta de yngre talangerna beredas speltid i B-lag/reservlag istället för en äldre spelare som väljer att kliva ner från A-truppen.*

I junioråldern spelar lagen i ett åldersintegrerat seriesystem för 16-19-åringar. Öjebyn utgår från åldersgrupperna men integrerar dem så mycket det går, och erbjuder träning och matchning i äldre lag för ambitiösa spelare. Vår högsta nivå är ÖIF:s seniorlag och sedemera även det lag/den förening som ligger högst upp i seriepyramiden i kommunen.

Äldre spelare med lägre ambitioner kan gå ned och stötta yngre åldersgrupper. Lagkänslan utvecklas till föreningskänsla. Viktigt att låta de yngre talangerna beredas speltid i B-lag/reservlag istället för en äldre spelaren som väljer att kliva ner från A-truppen.



# ÖJEBYN SOM PLANTSKOLA

## *När skall man gå till en elitförening?*

### **Vår rekommendation**

Det finns i de flesta årskullar spelare som *både* har talang *och* en mycket hög ambitionsnivå när det gäller att träna rätt och hårt. Elitföreningar kan börja höra av sig när våra spelare är i 15-årsåldern och har figurerat i stadslag, zonlag eller länslag.

Frågan inställer sig: när skall talangfulla och ambitiösa spelare lämna Öjeby IF för spel med en förening högt upp i seriesystemet? Det finns inget enkelt svar, men generellt visar erfarenheten att föreningar som Öjeby IF innebär en bra miljö för talangutveckling även efter 15 års ålder.

Den lilla föreningen, med välutbildade ledare, trygg kamratskap och möjlighet till tidigt seniorspel brukar beskrivas som ”vägen till landslaget”. Påfallande många av dem som faktiskt blir elitspelare kommer just från småföreningar och har gått över till elitföreningen relativt sent – oftast efter att ha spelat i seniorspel i lägre divisioner. Väldigt få kommer hela vägen från elitföreningarnas egna 14-årslag.



**Vår rekommendation är därför att spelare med ambition att nå eliten inte lämnar Öjeby IF förrän man ”slagit i taket” och etablerat sig som en dominerande spelare i vår högsta nivå – ÖIF:s A-lag.**

Då är spelaren mogen och förmodligen väl lämpad att konkurrera i riktigt tuffa miljöer.

Följande kriterier bör enligt vår erfarenhet vara uppfyllda innan man lämnar Öjeby IF;

1. Spelaren skall träna minst fem gånger i veckan och vilja träna ännu mer (som 15-åring).
2. Spelaren skall vara en given A-lagsspelare i ÖIF:s seniortrupp.
3. Spelaren skall ha fått tydliga signaler från högsta ansvariga i den nya ”Elitföreningen” att man sett spelarens kvaliteter och tror på dem.
4. Spelaren skall vara beredd att satsa allt på fotbollen under några år när kompisarna sitter hemma och har ”tid framför datorn” eller är ute och ”slår runt”.

Den viktiga frågan för en 15-årig spelare är inte ”När skall jag gå till en storförening för att ha chansen att bli bra i fotboll?” utan ”Är jag beredd att träna så mycket som krävs för att bli riktigt bra?”. Det viktiga är att man under de kommande åren är beredd att träna mycket, inte färgen på tröjan.

## Positiva sidor i den "lilla föreningen"

### I. Det är mycket givande att vara dominerande i "den lilla föreningen".

(a) Att spela i ett lite svagare lag utvecklar spelsinne och insikten att fotboll är problemlösning (av typen "Hur ska vi göra för att vinna mot ett lag som är starkare på nästan varje position").

(b) Den starke spelaren lär sig att ta stort ansvar i spelet.

(c) Den starke spelaren tvingas arbeta för två eller tre och överträffa sig själv i match efter match, vilket är mer utvecklande än att "bara behöva göra sitt jobb" i en vältränad segermaskin.

### II. Det är mycket roligare att spela med kompisar och för ett lag.

I den lilla föreningen finns en mycket väsentlig social dimension som saknas i en elitförening. I den lilla föreningen spelar man för laget och umgås med sina kompisar. Fotbollslivet blir så mycket roligare och tryggare än i elitföreningar, där konkurrenssituationen i sig, kombinerad med kontinuerlig och systematiserad utslagning, utgör en motkraft till kamratskapet.

### III. Det är utvecklande att skynda långsamt.

I föreningar lägre ner i seriesystemen kan man ta sina utvecklingssteg i lugn och ro. Man blir inte utsparkad för att man har en svacka ett år. Samtidigt finns möjligheten att ta stora kliv när tiden är mogen, inte minst genom möjligheten till tidigt seniorspel. Den lilla föreningen kan erbjuda minst lika hög nivå på spelet som elitföreningarna (Norrbottens juniorelitlag brukar spela jämna träningsmatcher mot seniorlag i division fyra och fem).

### IV. Det är en fördel att vara en oslipad diamant.

Elitföreningarnas starka sida (sågs det) är att man skolar sina spelare taktiskt och tekniskt (ett annat sätt att uttrycka det: spelarna stöps i en och samma form). Spelare från mindre föreningar är ofta mindre skolade, men å andra sidan är det en fördel att ha ytterligare sidor kvar att utveckla den dagen man tar steget till en högre nivå. En oslipad diamant innebär helt enkelt fler möjligheter än en färdigslipad.



## Avigsidor med en elitförenings ungdomssektion

Generellt kan sägas att elitföreningar erbjuder mycket hög kvalitet på träningar och matcher. Samtidigt skapar den stora konkurrensen och den homogena miljön effekter som måste betraktas som potentiellt negativa för det stora flertalet av spelarna i en sådan trupp.

### I. Det är mindre utvecklande att ”bara behöva göra sitt jobb” i ett starkt lag.

I elitlaget behöver varje spelare anstränga sig mindre i matchsituationen eftersom laget är homogent och alla gör vad de skall. Spelsinne och problemlösning behöver aldrig testas när laget spelar enligt den inövade planen. Jämför med mittbacken i den lilla föreningen som kanske måste täcka upp för en ytterback som aldrig fattat vad backspel innebär.

### II. Mördande konkurrens.

Det räcker sällan att ”bara” vara en talangfull och dominerande spelare för att få en lyckad resa i en elitförening. Det räcker ofta inte ens att vara bäst i Norrbotten på sin position. Man konkurrerar med Västsveriges bästa spelare i minst tre åldersklasser. Elitföreningar lockar ungdomsspelare på landslagsnivå. Visar det sig att föreningen tror mer på den nye spelaren har man ganska snart en jobbig tillvaro. En skadepериод eller en dålig vår med kärlekstrubbel och mycket skola kan innebära att man faller ifrån föreningens satsningar. Varje höst kickas ett antal spelare ut ur truppen – hur kul är det? Är man inte bra nog har man inget värde för elitföreningen.

### III. Gruppdynamiken.

Spelarna i det egna laget blir konkurrenter och den gruppdynamiken passar långt ifrån alla under de viktiga ungdomsåren. Dessutom kan man misstänka att många spelare riskerar att gå miste om den viktiga tryggheten och den sociala gemenskap som är helt avgörande för att det skall vara roligt att spela och långsiktigt satsa på fotboll. Elitföreningarna har ett enormt svinn av talangfulla spelare som bränner ut sig i unga år och lägger av innan de egentligen vet hur bra de skulle ha blivit.

### IV. Det är lätt att fastna i juniorspel.

Steget från juniorspel till seniorspel är mycket stort såvida man inte är en exceptionell undantagsspelare. Är man inte supertalangen med tidig fysisk mognad är det lätt att fastna i juniorspelet. Utvecklingen stannar av och man förvandlas till sparringpartner för de nya spelarna som fyller på utifrån. Trots att man egentligen borde ha många år av utveckling framför sig skapas känslan av att vara passé.

### V. Högfärdsmekanismen.

En ofta förbisedd faktor är att en fotbollsutbildning inte bara handlar om att utveckla spelarens färdigheter utan minst lika mycket om att fostras som idrottare, lagspelare och som människa. Det går därför att argumentera för att en mindre breddförening inte fostrar sämre fotbollsspelare utan en annan typ av fotbollsspelare.

I fotboll är kopplingen ganska svag mellan lagets resultat och den individuella prestationen. Utan att egentligen behöva anstränga sig kan en relativt medelmåttig spelare vinna varenda match under hela sin ungdomstid, det gäller bara att vara bra nog för att platsa i ett starkt lag. En väldigt stark spelare behöver naturligtvis anstränga sig ännu mindre ... Låt oss kalla detta för *lagidrottens högfärdsmekanism*.

Är bara uppbackningen den rätta från föräldrar och ledare kan ”talanglagets” lättköpta segrar blåsa upp spelarnas egon till orrealistiska dimensioner. Det säger sig självt, de starka spelarna i det svaga ”breddlaget” får en helt annan bild av vad som krävs för att vinna matcher och bli bra i fotboll. Duktiga spelare i sämre lag får lära sig ödmjukhet och att kämpa för segrarna. De får det som brukar kallas ”karaktär”, en känsla av att ”det är på mig det hänger”.

Behöver vi tillägga att *karaktär*, *ödmjukhet* och *ansvars-tagande* är nyckelord för varje tränare på elitnivå.

# VÅRA RIKTLINJER

## Ett levande dokument

Det är viktigt att vi håller diskussionen om våra värderingar levande i vardagen. Vi uppmanar alla våra lagenheter att försöka finna formerna för en fungerande och bra dialog mellan ledare och föräldrar.

Man måste ha klart för sig att fotbolls vardagen för en ungdomsledare ibland innebär en omöjlig balansgång mellan motstridiga intressen och heta viljor. Riktlinjerna är avsedda att vara ett stöd i verksamheten för att lotsa lagen och dess ledare bort från de mest destruktiva konflikterna.

Inga riktlinjer i världen kan dock helt trola bort de värdekonflikter som finns inbyggda i lagidrotten och inget regelverk i världen kan skydda en ledare från ett eller annat felbeslut taget i stridens hetta – ibland kan barn bli orättvist behandlade. När det händer ska vi reagera.

**Viktigt är att spelarna, oavsett ålder eller mognad, under träning faktiskt är där för att utbildas som fotbollsspelare och få en tidig social träning hur man betar sig i grupp. Inte flamsa omkring och få "göra som jag själv vill".**

Här ska tränarna/ledarna vara väldigt bestämda att ingen får förstöra för resten av gruppen, då kan det vara lika bra att de spelarna som inte är fokuserade och närvarande för att delta på just fotbollsutbildningen, lämnar den aktuella träningen för att ta nya tag till nästa träning.

Det kan kännas motigt att ta upp problem i laget. Som förälder till ett barn som kommit i kläm befinner man sig i ett underläge: det är svårt och ibland känsligt att kritisera en ledare som lägger ned en stor del av sin fritid och mycket engagemang på laget, särskilt om man själv bara är "vanlig förälder". Att vilja försvara sitt barn kan också kännas svårt i förhållande till föräldragruppen, speciellt om majoriteten verkar nöjda med, eller i alla fall neutrala till, tränarnas beslut. Men det är ändå viktigt att ta diskussionen. Våra riktlinjer har vi tagit fram just för att kanalisera engagemanget i Öjebyn åt rätt håll.

## Hur hanterar vi konflikter?

- Var inte rädd att berätta för ledaren att du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat, men glöm inte bort att se det hela över tid. Ett bortglömt byte i en tät match kan ju kompenseras med mer speltid i nästa match. Reagera inte för tidigt, men ej heller för sent!
- Hjälptill att skapa en bra dialog mellan ledare och föräldrar. Diskutera igenom aktuella riktlinjer och regler på föräldramöten i förebyggande syfte – gör alla uppmärksamma på vad som gäller i Öjebyn.
- Om det dyker upp problem som är stora eller för känsliga: kontakta de fotbollsansvariga i styrelsen och be dem ta upp en diskussion med ledarna i laget.

*Viktigt är att spelarna, oavsett ålder eller mognad, under träning faktiskt är där för att utbildas som fotbollsspelare och få en tidig social träning i hur man betar sig i grupp. Inte flamsa omkring och få "göra som man själv vill".*

# Tränarmanualen



# ÖJEBY IF:S TOLVSTEGSMODELL

## Metod och riktlinjer

Här följer en genomgång av föreningens utbildningsplan, **Öjebyns tolvstegsmodell**.

De olika stegen ger ledarna vägledning för verksamheten genom åren i föreningen, indelat i åldersintervallen för 5-, 7- och 11-mannaspel. För varje åldersintervall kommer först resonemang kring gemensamma teman i utbildningen, sedan riktlinjer och regler, följt av metodiken för varje enskild ålder.

## Först några allmänna ord på vägen till dig som är ny tränare.

Det är inte alltid ett lätt jobb du har framför dig, men det är fantastiskt roligt.

Tränare i Öjebyn är relativt fria att själva finna sin linje i övningsupplägg och träningar (förutsett att man håller sig inom ramarna för våra riktlinjer och regelverk).

Viktiga beståndsdelar i varje träning är drillövningar där tekniken finslipas och smålagsspel/spelövningar där tekniken blir funktionell och där spelförståelsen utvecklas. Öjeby IF har dessutom ambitionen att sätta en allsidig snabbhetsträning i fokus. Det betyder i stort att koordination, reaktionsövningar, sprint och hopp är viktiga inslag i varje träning.

Var lyhörda för vad gruppen klarar av. Ha tålamod. Ledstjärnor skall vara mycket bollkontakt och inga köer. Ambitionen i Öjeby IF är att kunna erbjuda en riktigt bra kvalitet och en träningsmiljö som lockar fram det bästa hos var och en av våra unga aktiva.

## För den osäkre och den ambitiösa finns hjälp att få:

- På hemsidan [www.s2s.net](http://www.s2s.net) finns övningar taget från IFK Göteborgs legendariske tränare Roger Gustavssons ”bibel” *Fotbollens hemligheter*, som utgör en rik källa att ösa ur. I *Secrets to Sports* (S2S) kan man få vägledning att hitta rätt övningar för rätt ålder och utvecklingsfas (se vidare nedan). OBS!! Dock måste man registrera sig som användare för att ta del av dessa övningar, och det kostar en liten summa pengar per år att få ta del av denna näst intill oändliga källa med övningar.
- DVD skivorna, ”Make your move”, ”Improve your Game” samt ”Goalkeeping Essentials” framtagen av Coerver Football som idag är nummer ett i världen gällande fotbollsutbildningsprogram.
- Här i vår egen manual presenteras dessutom Öjeby IF:s diplomövningar, en uppsättning robusta, enkla och beprövat effektiva övningar.
- För träning av koordination och motorik så finns även Repstegsövningar (Ladder Drills) att tillgå i detta kompendium. Blå-Tråden gruppen har också producerat en instruktionsvideo hur de olika övningarna går till, i ett pedagogiskt format.
- Svenska fotbollförbundet erbjuder god hjälp med övningar i sitt undervisningsmaterial.
- På ledarutbildningar finns mycket inspiration att hämta och många erfarenheter att utbyta – Därför är vår rekommendation – Medverka på förbundets kurser!
- På SvFF:s hemsida finns *Övningsbanken* med övningar för alla åldrar och svårighetsgrader.
- Goda råd får man inte minst genom att fråga andra ledare.
- Tränarträffarna i föreningen kan också vara en källa för att utbyta erfarenhet.

*Som tränare i Öjeby IF ska man se sig själv som en del i en större helhet än det enskilda laget. Tillsammans skapar vi en bra verksamhet där alla får plats att växa.*

Dialog med ledare i andra lag ska känneteckna vår verksamhet. Grunden till en bra verksamhet är samverkan. Kunskap och erfarenheter skall förmedlas. Tillsammans löser vi problem.

Som tränare i Öjeby IF ska man se sig själv som del i en större helhet än det enskilda laget. Tillsammans skapar vi en bra verksamhet där alla får plats att växa.

## **ATT LEKA FOTBOLL**

### **STEG 1–4. 6-9 år. 5-manna.**

#### **Genomgripande tema**

Lekfullhet i alla lägen, bollen är en rund vän. Det är roligt att spela match, men vi matchar lagen ganska försiktigt. Barnen skall längta till matcherna! I träningsammanhang skall betoning ligga på motorik snarare än teknik. Framåt åttaårsåldern övergår leken försiktigt till mer strukturerade övningar.

#### **Viktigt att tänka på**

Alla spelare skall ha en boll. Undvik köbildning, dela upp gruppen på flera stationer med olika eller samma övningar – det kan krävas fler föräldrar som kliver in på plan och hjälper till att hålla ordning. Lugnt och lustfyllt tempo. Uppmuntra alltid varje försök till passningsspel. Alla sammankomster (träning och matcher) börjas och avslutas med kort samling.

#### **Ledarrekrytering**

Erfarna ledare i Öjebyn drar på hösten igång träningen för de nya årskullarna. Under första månadens träning leds intresserade föräldrar in i verksamheten och tar sedan över ansvaret för gruppen. Efter någon månad samlas de nya ledarna för ett informationsmöte där föreningen presenterar idéer och rutiner i vår verksamhet. Nya ledare får därefter Öjebyns ”ledarkit” med BLÅ TRÅDEN-dokumentet, träningsmaterial, nycklar, tränarmanual, T-shirt, träningsoverall. Föreningen ordnar utbildningsträffar för nya tränare. Dessutom arrangeras kontinuerliga ledarträffar där säsongen planeras. Vid behov hjälper Blå-Trädengruppen till att göra en årlig genomgång av förutsättningarna för åldersgruppen samt en säsongspanering.

#### **Obligatoriska utbildningar**

*SISU barnledarutbildning* (en heldag och en halvdag). Ledarna påbörjar utbildningen hösten året barnen fyller sju år. Kurserna Avspark och Bas 1 (motsvarande gamla Grundkurs 1 och 2) påbörjas när barnen är åtta år. Bas 1 består av fyra endagskurser och kan betas av under hela 5-mannatiden.



## **Riktlinjer**

### **Lusten att lära i centrum.**

Öjeby IF vill tydligt fokusera på det motiv som för samman barnet och föreningen: barnets lust att lära sig spela fotboll. *Varje enskild spelare – oavsett nivå – skall se möjligheten att utveckla sitt kunskande.* Föreningens stora mål är att fördjupa fotbollsintresset och göra idrotten till en positiv kraft för alla våra ungdomar.

### **Lekfull träning – med tydlig struktur som spelarna känner igen.**

Använd gärna inslag från andra idrotter. Våga vara kreativ. Testa och pröva de roliga idéer som dyker upp.

Ta hjälp av;

- Blå Trådens Diplomövningar, samt Repstegsövningar
- Övningsbanken
- Secrets 2 Sports
- Coerver Football, DVD
- Svenska Fotbollsförbundets utbildningsmaterial
- samt tränarkollegor i Öjeby IF.

### **Ha tålamod och fasta rutiner!**

Barnen blir inte uttråkade av att kända övningar kommer igen; de gillar det bekanta när så mycket annat med fotbollen är nytt. Att känna igen och att kunna ger trygghet.

### **Var lyhörd.**

Tänk på att smålagsspel är jobbigt och konditionskrävande. Se till att barnen får ordentliga drickpauser och tid för återhämtning så att de kan hålla intensiteten uppe.

### **Låt inläringen ta tid.**

Visa, låt gruppen pröva, visa igen. Funkar inte en ny övning så vänta med den och prova igen om en månad, eller nästa år.

### **Uppmuntra och utveckla.**

Fokusera på prestation, inte på resultat. Spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora. Uppmana barnen att se det de gjorde bra i matchen och vad man kan göra bättre oavsett om laget vann eller ej. Ledarens ansvar ligger till stor del i att se varje individ och skapa gemenskap i gruppen.

### **Det kommer nya matcher.**

Gläds åt segrar och lär av förluster. Speciellt i de yngre åldrarna får ledare vara beredda att hantera starka känslor (som snart är överspelade). Öjebyspelare ska alltid tacka för matchen till motståndet, domaren och publiken, och alltid göra det med respekt för motståndarnas känslor. Det är lika viktigt att vara en god vinnare som en god förlorare.

### **Mental träning.**

Att drömma är en del av idrottandet. Uppmuntra barnen att ofta tänka på och minnas lyckade prestationer, exempelvis fina skott, dribblingar eller passningar – låt känslan sätta sig i kroppen!



### **Intresset – den stora talangen.**

Var försiktig med att utse ”supertalanger”. Avgörande för framgång är inte den fysiska mognaden utan ett långsiktigt intresse av att utveckla sitt kunnande. Det krävs helt andra egenskaper för att vara duktig som juniorspelare än som knatte!

Tips: Utse dribbelkungen eller -drottningen som kan ösa in mål på egen hand till ”spelfördelare” i en lite mer tillbakadragen liberoposition (fri backroll) och uppmuntra det snabba passningsspelet så hjälper ni både spelaren och laget att utvecklas.

### **Låt spelarna fatta besluten ute på plan.**

Ledaren skall inte överdriva individuell coaching under matchsituation eftersom det långsiktigt hämmar spelarnas egen kreativitet. Instruktioner ges mer effektivt under byten eller i halvtid. Konstruktiv kritik tar man på träning eller mellan matcherna när det är cup.

### **Tillsammans blir vi starka.**

Föreningskänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter mellan åldersgrupper och mellan pojk- och flicksidan. Interna mixade turneringar med pojkar och flickor tillsammans är en trevlig umgängesform som vi har roliga erfarenheter av i Öjebyn.

### **Vila.**

Varje trupp bör vila tre veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong.



## Regler

### Öjeby IF är en förening öppen för alla!

Vi tar emot nybörjare långt upp i tonåren. Kravet vi ställer är att spelaren betalar sin medlemsavgift och ställer upp på de regler som finns i gruppen. Vi har inga krav på att man skall ha en viss kunskapsnivå för att vara med. Är träningsgruppen fylld eller om gruppen har ledarbrist får vi be nya spelare att återkomma. Kom dock ihåg att problemet för de flesta ungdomslag i fotboll inte är för många spelare utan för få! Varje spelare som vill spela med Öjeby IF är en guldklimp värd att vårda ömt!

### Rättvis speltid.

I träningsmatcher i åldrarna 6-7 år är speltiden lika för alla i laget oavsett träningsnärvaro. Från åtta år års ålder kopplas laguttagningsarna i högre grad till träningsnärvaro och intresse, men var alltid mycket generös i bedömningarna. Speltiden för de uttagna spelarna skall i möjligaste mån vara lika.

### Alla spelar med alla.

Under 5-mannafotbollens tre år ska truppen inte ha permanenta lagkonstellationer (oavsett motiv som kompisar, kunnande eller annat). Lagen skall formeras så att alla får spela tillsammans och därmed möjlighet att lära känna varandra. Målet är en harmonisk trupp med go' stämning.

### Ingen nivågruppering.

Det är inte tillåtet att på träning dela in gruppen efter spelstyrka. Undantag: Om det kommer nybörjare in i gruppen som behöver specialträning för att komma ikapp och lära sig övningar kan dessa tas åt sidan för individuell coaching/tips. Uppdelningen skall då endast vara tillfällig och bara under en begränsad del av passet. I matchspel lotsas nybörjarna in efter c:a en månads träning.

### Alla lag spelar i rätt åldersklass.

Det är inte tillåtet att lyfta upp åldershomogena lag i seriespel för äldre årgångar. Exempelvis är det inte tillåtet för ett lag som spelar sista året i 5-manna fotbollen att spela i 7-manna serien för ett år äldre. Låt barnen längta efter nästa stadium och utveckla teknik och passningsspel i 5-mannafotboll under tiden. Om längtan blir för stor efter 7-manna kan träningsmatcher mot jämnårigt motstånd arrangeras.

### Alla tränar i sin egen åldersgrupp.

Grundprincipen är att man tränar och spelar i sin egen åldersgrupp till och med 15 års ålder. Undantag kan göras endast av starka sociala skäl; ur ett utbildningsperspektiv finns det inte några fördelar men många nackdelar med att permanent spela med äldre åldersgrupper före junioråldern. Teknik och speluppfattning utvecklas bäst i en trygg miljö där spelaren kan ta ett stort ansvar. Spelglädjen utvecklas bäst tillsammans med kompisar. Vi uppmanar alla att skynda långsamt!

**Enhetlig föreningklädsel** gäller alltid när man representerar föreningen, såväl för spelare som för ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som gäller alla i föreningen.

### Alltid bra uppförande.

Alla ledare i föreningen skall verka för goda och prestigelösa relationer med andra föreningar, domare och motståndarlagens ledare och spelare. Ledaren skall alltid föregå med gott exempel.

Några enkla tumregler gäller:

1. Instruktioner till spelare under match sköts av ledaren och ska **alltid** fokusera på det positiva och främst ske när spelaren är utbytt.
2. Ledaren ska **aldrig** fälla negativa omdömen om den aktuelle domaren. Fokusera på de saker ni kan påverka: ett lag lär sig av sina egna misstag och inte av domarens. Det är heller aldrig domarens fel att ett lag förlorar. (Det är ingen poäng att diskutera domslut, men vill man göra det skall detta göras sakligt efter avslutad match och aldrig då barnen/ungdomarna är närvarande.)
3. Ledaren ska **aldrig** fälla negativa omdömen eller ge kritik till motståndarlagets representanter. Några förflugna ord i stridens hetta kan bygga upp en dålig stämning mellan lag årtal framåt. Ett dåligt rykte drabbar hela föreningen. Var diplomat i alla lägen!
4. Ledaren ska se till att alla spelarna tackar domare och motståndare för matchen på ett respektfullt sätt.

### Klacken.

Ledaren har också ansvaret att få föräldrar att iaktta en respektfull relation till andra föreningars ledare, spelare och föräldrar; se avsnittet i föräldrmanualen.

## Att leka fotboll | Metodik

### STEG 1: 6 år. Träning 1 pass (60 min)

**Allmänt.** Inget kontinuerligt träningsmatchspel, vänskapsmatcher då och då kan ordnas. Mycket spontanfotboll i alla dess former.

**Spelet.** Bli vän med bollen.

*Kommentar:* Bollen är rund, den rullar både fort och långsamt – det handlar om att lära sig det och att det är skoj.

**Individen.** Skall längta till träningarna och vilja ha bollen som gosedjur.

*Kommentar:* Alla övningar skall vara roliga, några lätta, några lite svårare och så mycket lekar.

**Gruppen.** Lära känna varandra. Lära sig hantera vinst och förlust! Fokus på prestationen.

*Kommentar:* Alla är vi nybörjare och tillsammans skall vi ha riktigt kul. Det är inte katastrof att förlora – det kommer nya matcher!

**Teori.** Regler för 5-manna. Veta om att man *borde* vara tyst, lyssna och se på ledare när hon/han talar. Inget spelsystem – låt ”flugorna jaga sockerbiten” det första året.

#### Rekommenderade grundmoment: .

- Namnlekar (med boll/passning) är utmärkta för lagkänslan och som uppvärmning.
- Ett stort inslag i varje träning är övningar med en spelare/en boll: Driva–stanna–vända–passa bollen. *Förslag på övningar från Coerver Coachings DVD ”Make your move” och avsnittet Change of Direction – första enkla övningarna.*
- Nicka och skjuta bollen utan instruktioner.
- Kroppsmotoriken skall övas via Repstegsövningarna varje eller varannan träning i c:a 10 minuter av passet: ”Enkelsteg”, ”Dubbelsteg” och ”Kaninhopp” bör nötas till dess att alla spelare klarar av dessa tre varianter under säsongen.
- Smålagsspel i alla dess former, med fåtal spelare, mycket bollkontakt och små ytor, exv. kullerbytta om laget gör mål (tänk på att stoppa in pauser). (se även övningsbanken SvFF:s hemsida samt Öjebyns diplomövningar för 5-mannafotboll)



## STEG 2: 7 år. Träning 1 pass (60min) + match

**Allmänt.** Spel i "Lokalt seriespel" en match per vecka vår/höst. Deltagande i cuperna; Examenscupen och Piteå Summergames. Närliggande och bra cuper för barnen. Använd cup som belöning för truppen efter fint arbete på träning och match. Spela alltid med jämna lag. Inbjudningar till cuper finns på kansliet.

**Spelet.** Bli vän med laget, gilla din kompis.

*Kommentar:* "Om jag passar dig så kan du passa mig" – uppmuntra ömsesidigt beröm mellan spelarna.

**Individen.** Tycka att det är roligt att träna. Känna sig trygg med kompisarna. Meddela ledare vid frånvaro från match via föräldrar, eller av tränarna utsedda kanaler (exempelvis hemsida).

*Kommentar:* Arbeta med att få spelarna att förstå att man hjälper varandra att bli bättre genom att skapa bra stämning på träningarna.

**Gruppen.** Utveckla kamratskap.

*Kommentar:* Alla skall lära känna alla. Tillåt "gamla" kompis-konstellationer då och då, men inte som standard.

**Teori.** Känna till föreningens, ledarens, domarens roller och funktioner. Hantera både vinst och förlust. Acceptera domslut på ett respektfullt sätt. Visa god kamratanda. Spelavstånd börjar instrueras, där Laguppställning 2-2 (2 backar och 2 anfallare) rekommenderas.

### Grundmoment.

- Andra året fortsätter i samma lekfulla anda som det första, med fokus på motorik och individuell bollkontroll. Ett stort inslag i varje träning är övningar med en spelare/en boll. *Förslag på övningar från Coerver Coachings DVD "Make your move" och avsnittet Change of Direction, gå vidare till något mer avancerade övningar.*
- Skjuta bollen stillastående men även på rull med tydliga instruktioner. Lär dem att hoppa in med stödjefoten, rätt placering av stödjefot, använda skottfot som pendel och att titta på bollen till dess att hela foten följt igenom pendelrörelsen. *Förslag på övningar för lära sig grundtekniken att skjuta rätt från första början kan hämtas från DVD:n "Blast the Ball".*
- Lär ut enklare passningsövningar två och två/tre och tre (se exv. Öjebyn-kvadraten och Honolulu-ladida bland våra diplomövningar).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 6 årsåldern och utöka med "Enbenschopp", "Saxhopp" som nya inslag.
- Ta emot passning, passa bollen framåt/sidled. Kontrollera inkast, hörnor, frisparkar och straffar. Spela mycket smålagsspel i alla dess former, med få spelare, 3 mot 3 på flera olika ytor utan mål där 5 passningar i rad är värt ett mål. Mycket bollkontakt och små ytor. Se *Övningsbanken* och Öjebyns diplomövningar



## STEG 3: 8 år. Träning 1- 2 pass (90 min) inklusive match

**Allmänt.** Spel i ”Norrbottens serien” en match per vecka vår/höst. Deltagande i cuperna; Examenscupen, Piteå Summergames och Thor Sjöbergs cup eller liknande alternativ. Närliggande och bra cuper för barnen. Använd cup som belöning för truppen efter fint arbete på träning och match. Spela alltid med jämna lag. Inbjudningar till cuper finns på kansliet.

**Spelet.** Bli vän med spelet, våga slå en passning.

*Kommentar:* Betona vikten av passningsspelet. Försök att koppla träningsmomenten till matchspelet, arbeta med att få spelarna att se träningens effekt – tala om hur laget lyckades förbättra spelet i senaste matchen.

**Individen.** Längta till matcherna och se matcherna som ett tillfälle att lära sig mer. Meddela ledare vid frånvaro från träning eller match.

*Kommentar:* Uppmana spelarna att tänka på alla lyckade skott och passningar de gjort på träningen eller på matchen – träna på att skapa mentala bilder!

**Gruppen.** Utveckla laganda genom att betona allas lika värde.

*Kommentar:* Det är viktigt att spelarna börjar se sig som en gemensam enhet där man jobbar tillsammans – alla hjälper varandra att bli bättre ... allas insats är lika viktig för laget. Fortsätt arbetet med att skapa en trygg stämning vid matchtillfällena. Spelare i denna ålder behöver ofta samla ihop sig inför match, snarare än att värma upp – sitta ner och skapa lugn i gruppen. Uppvärmda blir spelarna av sig själva.

**Teori.** Känna till grunduppgifterna för målvakt, backar, mittfält och anfall. Börja förstå vikten av att vara *spelbar* och att *gå ur passningsskugga*. Laguppställning 1-2-1 (en back, två mittfältare, en anfallare) introduceras och praktiseras fullt ut. Viktigt att jobba med spelavstånd och förklara vad det innebär.

### Grundmoment.

- Fortfarande kan träningen bedrivas i mycket enkla former, men nu skall barnen börja känna igen sig i en del enklare övningar och bollekar.
- Fortsätta utvecklingen gällande individuell teknik med hjälp av Coerver Coaching, där passningsövningar kan kombineras in i bollbehandlingen. *Förslag på övningar från Coerver Coachings DVD ”Make your move”*
- Fortsätta att utveckla rätt teknik att skjuta bollen, både stillastående och i fart framåt samt möta rullande boll. Nu gärna med att kombinera en teknikövning och passning innan. *Hämta grundövningar för att lära sig skjuta med rätt teknik från DVD:n ”Blast the Ball”.*
- Inled gärna passen med någon form av passningsövning med namnlek.
- Fortsatt fokus på smälagspel och individuell bollbehandling. Instruktioner som ”Hålla bollen inom laget”, ”passa fri medspelare” är inte fel. Se *Övningsbanken* och Öjebyns diplomövningar för 5-mannafotboll.
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 7 årsåldern och utöka med ”Ut-Ut-In-In”, och ”In-In-Ut-Ut” som nya inslag. Variera mellan de olika övningar ni har tränat på sen början.



## STEG 4: 9 år. Träning 2 pass (90 min) + match

**Allmänt.** Spel i ”Norrbottens seriespel” en match per vecka vår/höst. Ett ökat deltagande i cupsammanhang och följande cuper rekommenderas; Examenscupen, Piteå Summergames och Thor Sjöbergs cup. Dela alltid in lagen i jämna lag. Inbjudningar till cuper finns på kansliet. Mycket, mycket spontanfotboll.

**Spelet.** Förstå alla olika rollers lika betydelse/värde för lagspelet.

*Kommentar:* Alla skall förstå att varje eget mål startar från målvaktens utkast, laget som helhet skapar målchansen – glädjen över gjorda mål skall genomsyras av delaktighet.

**Individen:** Känna suget, ha lust att själv gå ut och trixa och träna skott. Gärna skicka hem spelarna med enklare veckoläxor som testas nästkommande vecka.

*Kommentar:* Ledarskap handlar om att entusiasmera och visa på möjligheter till förbättringar! Skäll och gnäll leder oftast inte till gott resultat, vare sig på individ- eller gruppnivå.

**Gruppen.** Utveckla föreninglojalitet och bli stolt över att vara med i Öjeby IF – Piteås kommuns coolaste förening.

*Kommentar:* Vid matcher och cuper skall spelare och ledare vara klädda i förening-representativa kläder, det är en viktig yttre signal som visar att vi är ett lag. Vi är Öjeby IF. Träningsläger där ledare och spelare lever tillsammans några dagar är också betydelsefulla inslag som främjar förening- och laglojalitet. Minst ett träningsläger per år bör bokas upp, och då kan laget med fördel nyttja Klubblokalen för övernattnig.

**Teori.** Begynnande förståelse för grunderna i anfallsspelet: spelbredd, speldjup och spelavstånd. (*Fotbollens hemligheter* – S2S moment 61-64). Förstå grunderna i försvars-spelet såsom försvarssida och markering (S2S moment 101-102). Regler för 7-manna-fotboll.. Fortsätta utveckla positionsspelet 1-2-1.

### Grundmoment.

- Ökat fokus på passningsteknik och drillövningar. *Hämta förslag via Coerver Coaching DVD:n*
- En stor del av träningen skall bestå av smålagsspel där instruktionspunkterna i drillövningarna följs upp.
- Enskilda moment bör tränas under några veckor i streck och sedan repeteras.
- Mycket skott – testa *Jönssons glada karusell*. Fortsätt visa grundteknik till ett bra skott från DVD:n Blast the Ball
- Målvakten i fokus – börja med specialträning för målvakter.
- Teknikbanor med inslag av kropps-motoriska övningar är kul.
- Fortsätt att lägga in fler och något mer avancerade repstegsövningar.
- Träna på kullerbyttor, språgnickar, tigersprång, grodhopp och så vidare tillsammans med bolltekniken se *Äventyrsbanan* bland Öjebyns diplomövningar.

### Rekommenderade drillövningar.

- Passning med fotens in- och utsida. Skott med fotens utsida. Bollmottagning med foten.
- *Bollkontroll*/bollen nära foten; dribblingar.
- Målvaktens teknik: grundställningen, fånga bollen/skopan/utkast. (S2S moment 2, 9, 22, 45, 121, 124, 125, 134).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 8 årsåldern och utöka med ”Sidohopp”, och ”Längdskidhopp” som nya inslag Variera mellan de olika övningar ni har tränat på sen början.

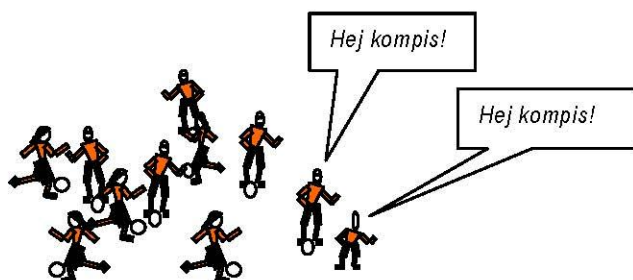
# Öjeby IF:s diplomövningar

## Uppvärmning/namnlekar

Driv boll hitta någon att passa:

1. En tredjedel av spelarna utan boll. Spelare med boll driver tills en spelare utan boll dyker upp. Byt bollhållare med tre pass.

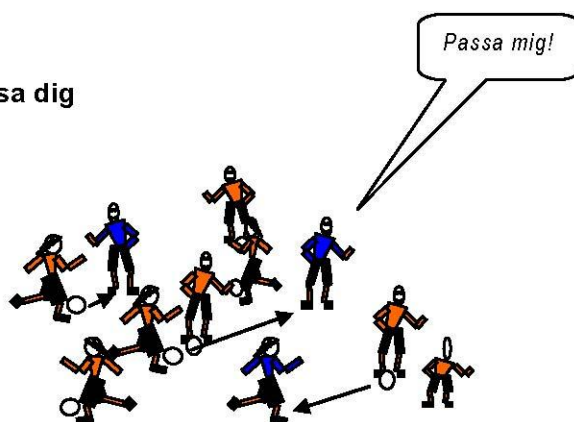
### Hej kompis



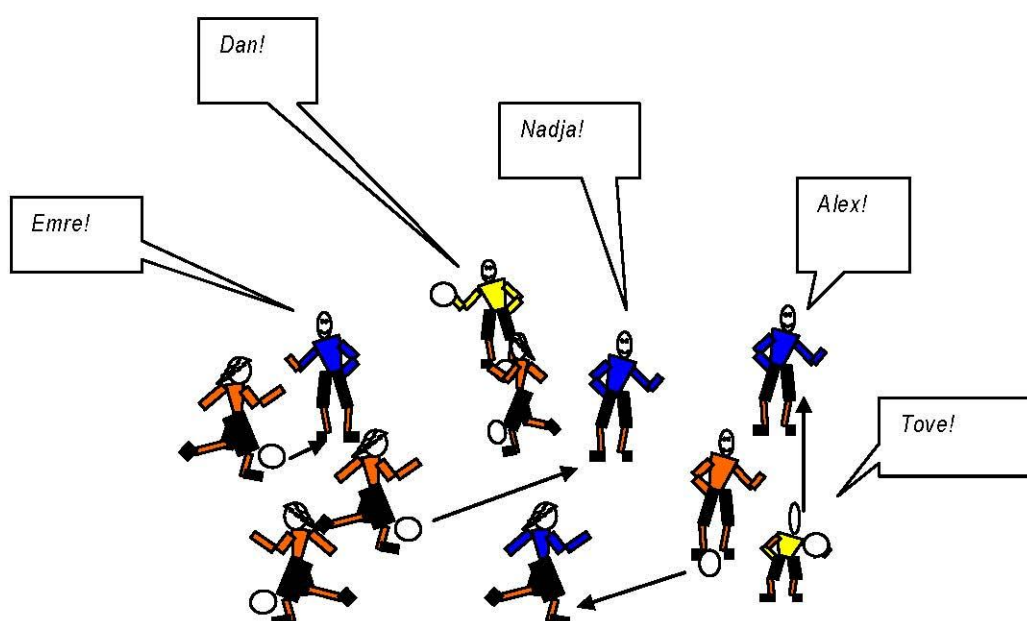
Alla spelare driver var sin boll.

1. På kommando: Byt boll med närmaste kompis, säg *Hej kompis!* (eller namnet)
  2. På annat kommando: Sitt på boll, stoppa boll med sula, byt riktning, driv bollen baklänges o.s.v.
- 
2. Samma sak fast bollhållaren håller bollen i händerna för nick/volley

### Passa dig



## Passningsfest

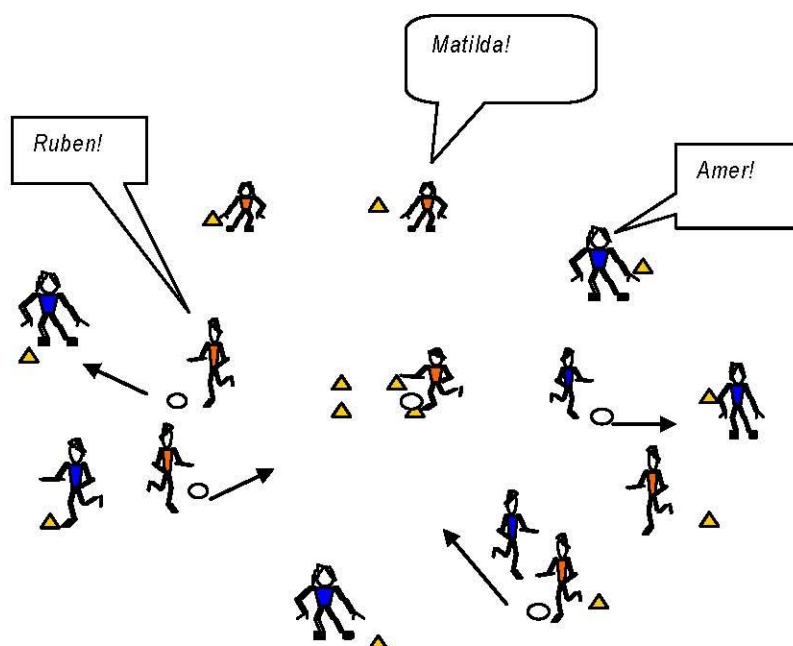


Alla spelare rör sig på liten yta. Tre bollar passas runt med fötterna och två bollar kastas och tas emot med händerna.

Både bollhållare och bollmottagare ropar varandras namn för att öka kommunikationen före passningen.

Stegring: Begränsa antal tillslag. Fler bollar. Sätt in några spelare som jagar.

## Namncirkel



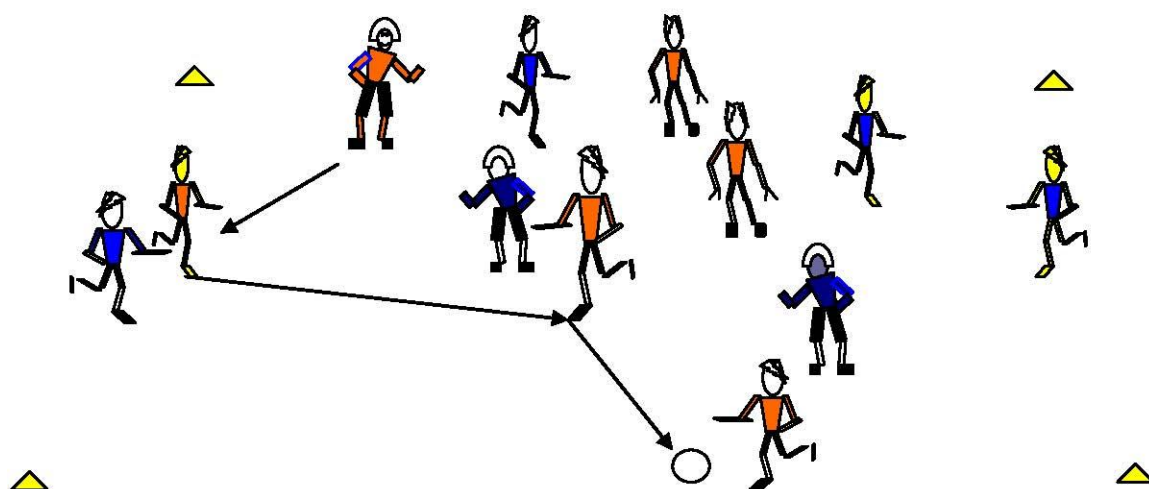
1. Alla spelare bildar cirkel, varannan spelare har boll. Spelarna med boll driver in bollen i mitten (markerad med koner), söker ledig spelare för pass, ropar namnet och söker blick – levererar passet och byter plats med spelaren som fick passet.

2. Spelare som får passet driver in bollen i mitten.

3. I mittrutan undviker spelarna att krocka med varandra. Spelarna kan göra fint.

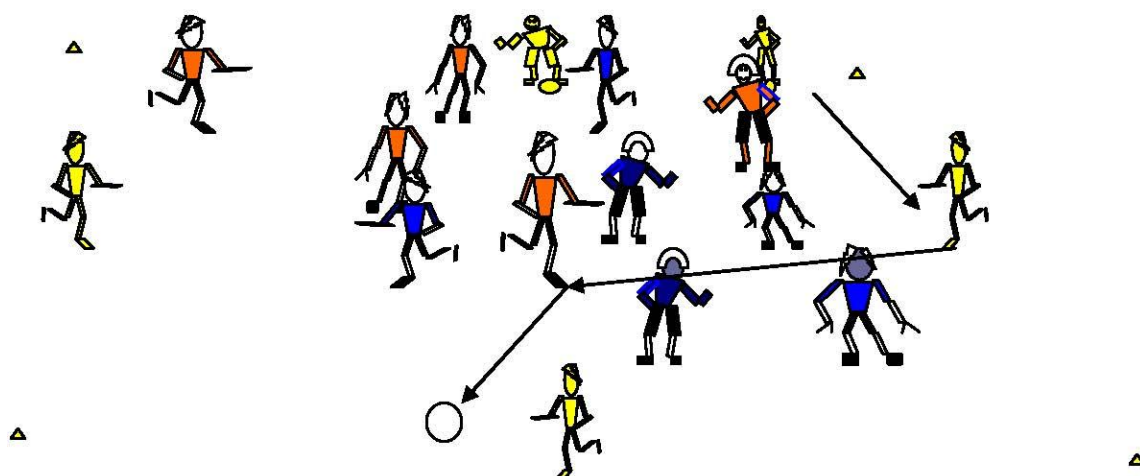


## Lazio-fotboll



Uppvärmning. Två lag och en boll – håll bollen inom laget.  
Räkna passningar.

## Två-mot-ett-fotboll



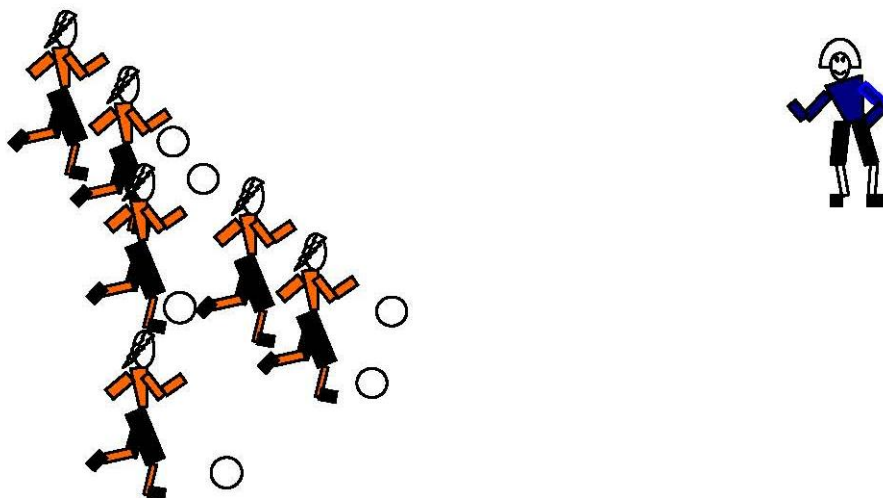
Uppvärmning/spelövning. Tre lag, en boll. Två lag passar, ett lag jagar. När jagande lag bryter passning ska laget som tappade bollen börja jaga.

Alternativ/högre intensitet: De tre lagen tävlar om vilka som kan bryta bollen flest gånger på exv. 5 minuter.

# Öjeby IF:s diplomövningar

## Bollekar

### Vem är rädd för Virginia Wolf eller Vargen?



Alla spelare har en boll. Tränaren står på mitten. "Vem är rädd för Virginia Wolff?" Spelarna försöker springa över planen utan att tränaren hinner ta bollen.

Fångade spelare hjälper tränaren nästa omgång.

### Midnight Run

Löpduell med avslut.

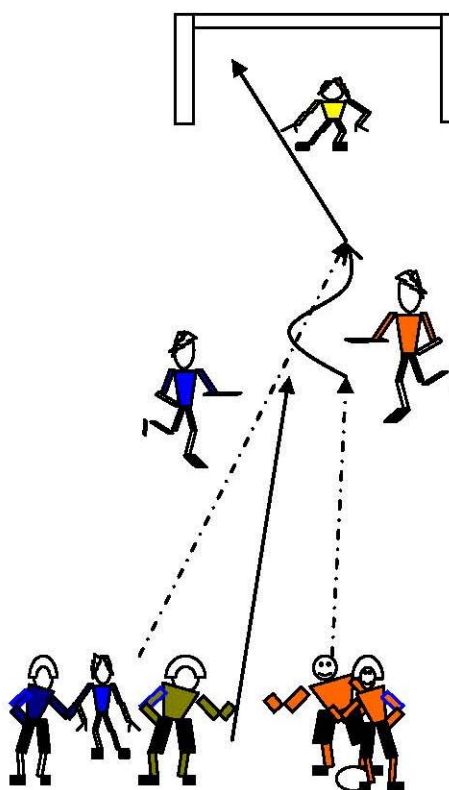
Spelarna ställs på två led 30-40 meter från mål.

Spelarna skall två och två tävla om att komma först till bollen som spelas in framför dem.

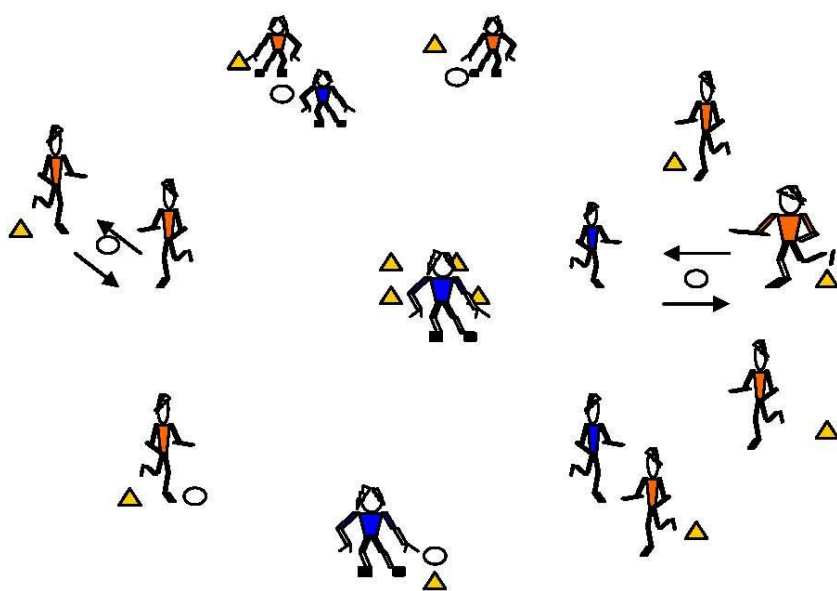
Spelaren som hinner först går på avslut och den andre blir försvarare som försöker bryta.

*Det är snabbhetsträning!*

Variant: En spelare med boll startar 1-3 meter framför den jagande spelaren. Bollhållaren bestämmer när "jakten" börjar och försöker sedan hinna till avslut. Jagande spelare skall försöka bryta.

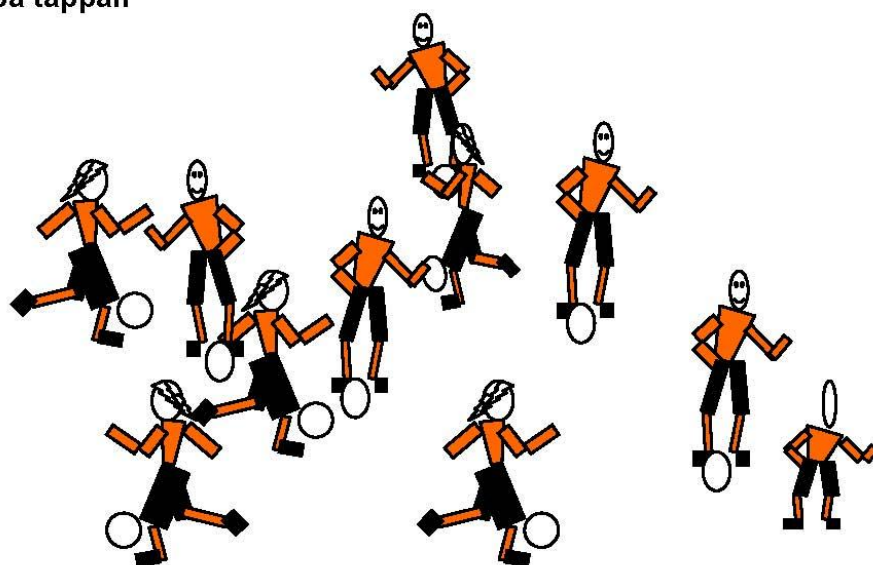


## Teknikcirkel Bas



1. Hälften av spelarna med varsin boll bildar cirkel. Fyra koner markerar cirkelns mitt. Resterande spelare börjar i cirkelns mitt utan boll.
2. Spelarna inne i cirkeln springer ut till en bollhållare, får pass, slår tillbaka bollen och springer in i mitten igen. Söker sedan upp ny bollhållare för pass
3. Variera passningsteknik: insida, utsida, volley och nick (bollhållarna kastar bollen), dubbelpass: högerfot - vänster fot.
4. För lagkänslan: spelare som möter någon inne i mitten gör "Handflata fem" (High five) och säg *Hej!*

## Herre på täppan

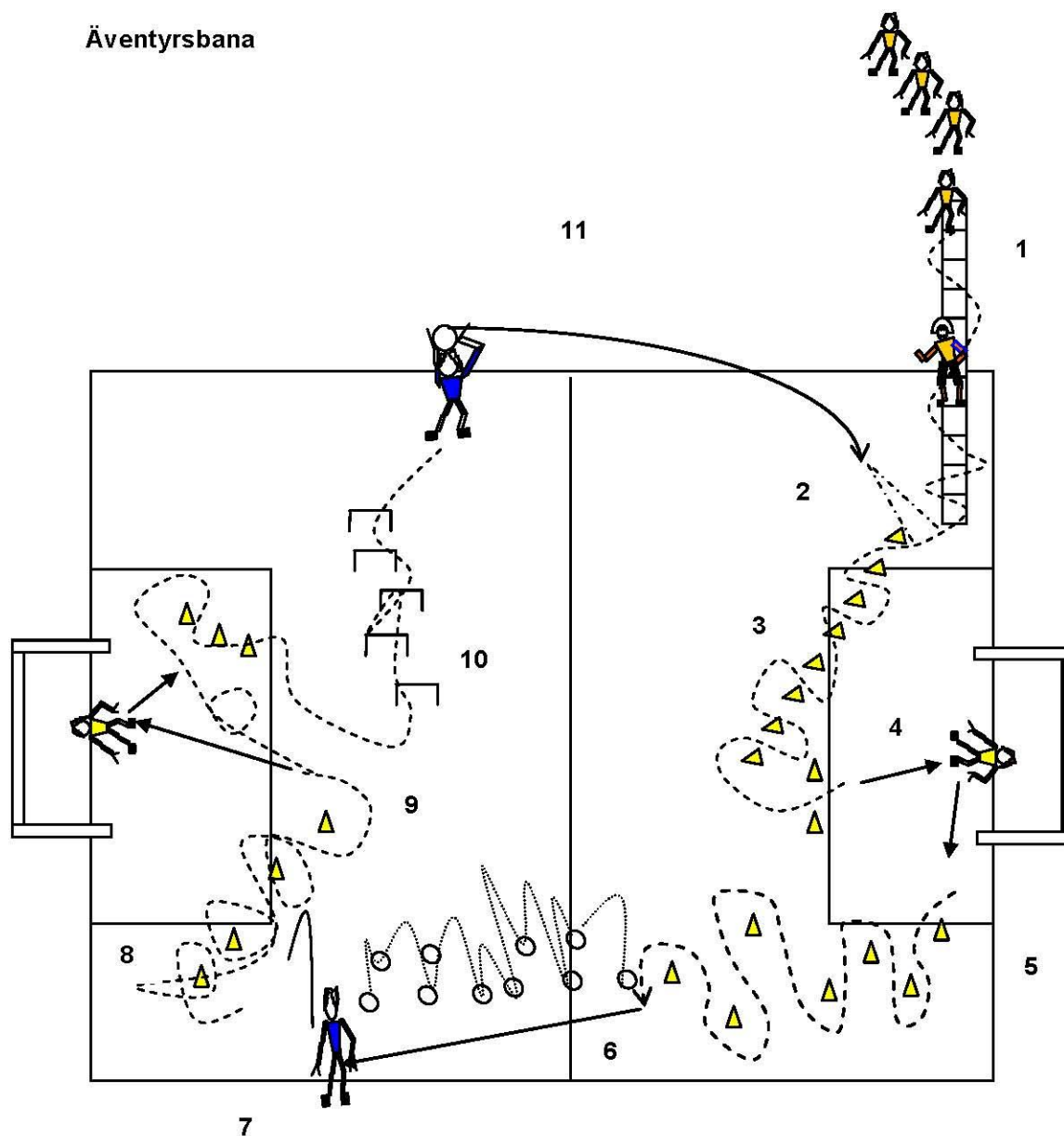


Alla spelare driver var sin boll på begränsad yta.  
Försök att sparka undan de andras bollar medan den egna bollen täcks.  
Utslagna spelare får trixa eller träna på kullerbyttor.  
Stegring: krymp ytan eller skicka in jägare (utan boll) som försöker sparka bort bollarna.

# Öjeby IF:s diplomövningar

## Teknik och koordination

### Äventyrsbana

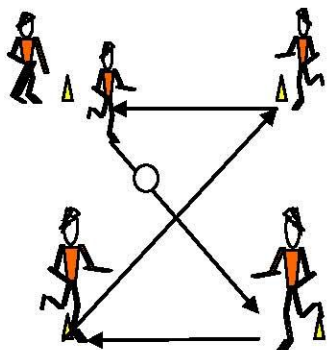


1. Koordinationssteg
2. Ta emot inkastet
3. Driv bollen mellan konerna med en fot. Använd insida/utsida
4. Utmana monstret (tränaren) – lyckas!
5. Driv bollen runt konerna (sulrullar/utsida/insida)
6. Passa tränaren, hoppa sedan i ringarna med ett ben
7. Tränaren kastar bollen i brösthöjd – ta ned.
8. Driv bollen ett varv runt varje kon
9. Passa tränaren, gör kullerbytta, ta emot bollen, driv runt konerna
10. Bollen i händerna, med raka armar över huvudet. Hoppa över häckarna
11. Kasta ett långt inkast till spelaren som blivit klar med repstegen

# Öjeby IF:s diplomövningar

## Enkla passningsdrillar

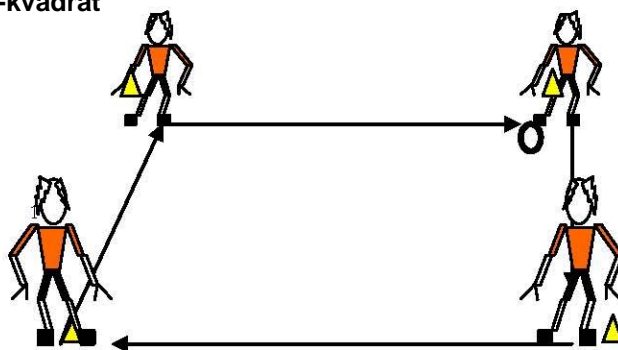
### Honolulu-la-di-da



Fem spelare i hörnen på rektangel passar bollen kortsida – diagonalt – kortsida – diagonalt.

Slå pass, följ sedan efter i bollens riktning. Sprint i diagonalen. Stoppa med fotens insida och slå med fotens utsida – byt håll ibland.

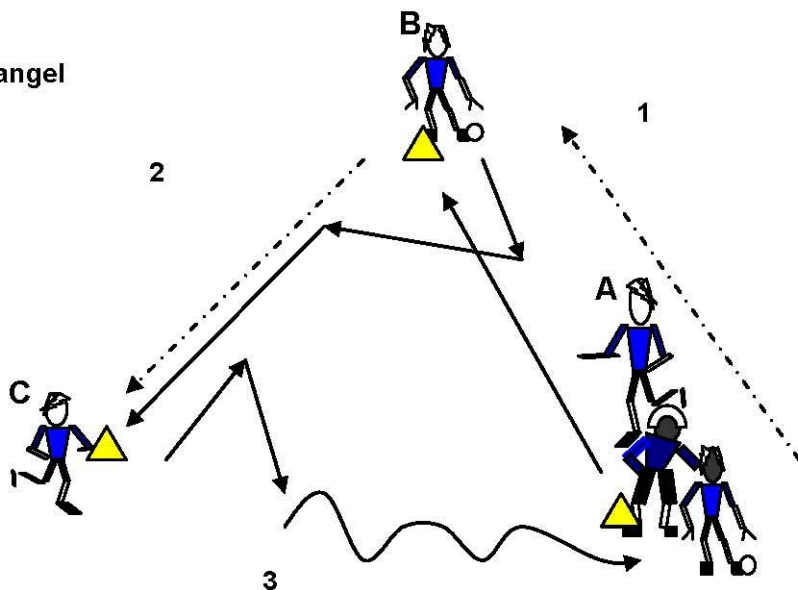
### Öjeby-kvadrat



Fyra spelare i hörnen på kvadrat passar bollen med bredsidor längs sidorna: stoppa med innerfoten och slå med ytterfoten – byt håll ibland.

Stegring: stoppa in två bollar.

## Ajax-triangel



4-6 spelare utplacerade i triangel.

1. Spelare A slår passning till spelare B och följer efter bollen.

A får tillbaka bollen, väggspelar med B och ställer sig sedan vid nästa kon.

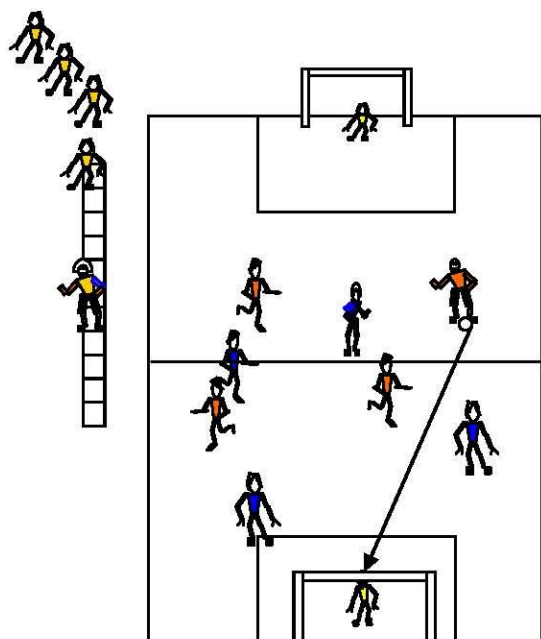
2. Spelare B slår pass till spelare C och följer efter bollen. Väggspelar och ställer sig vid konen.

3. Spelare C driver bollen, gör tvåfotsfint/överstegsfint och ställer sig i kön för nästa varv. Börjar nästa runda så fort spelaren framför är redo att ta emot bollen.



# Öjeby IF:s diplomövningar

## Smålagsspel

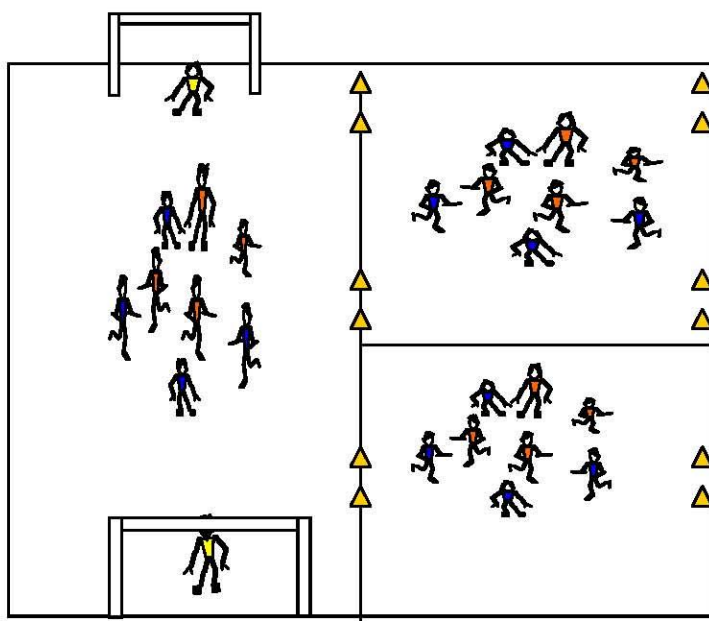


### Blixtfotboll och koordinationssteg

Tre lag. Ett lag "vilar" med koordinationsstegen och två lag spelar. Förloraren åker ut på vila.

Alternativ: Vilande lag tränar på kullerbyttor/hjular eller hoppar 4x10 m enbent zickzack-hopp

### Lilla allsvenskan



Division 4 – med mål/målvakt

Division 5 – fyra konmål

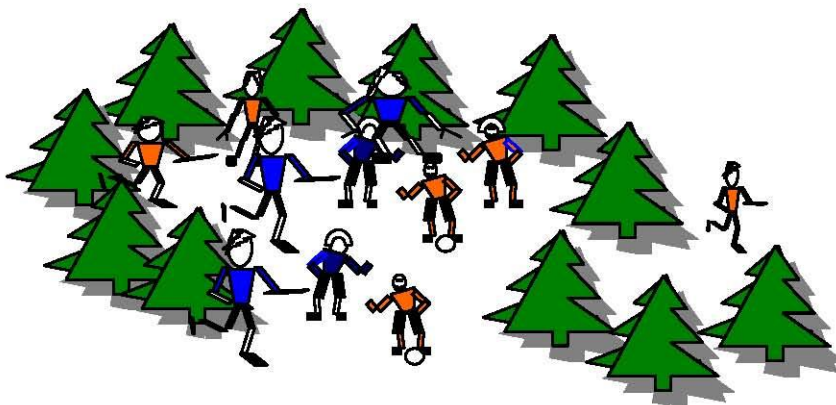
Division 6 – två konmål

Smålagsspel. Segraren flyttar upp, förlorande lag flyttas ned. Transferfönstret öppnar efter några matcher.

# Öjeby IF:s diplomövningar

## Taktiska tips med mera

### Överlevnadsträning

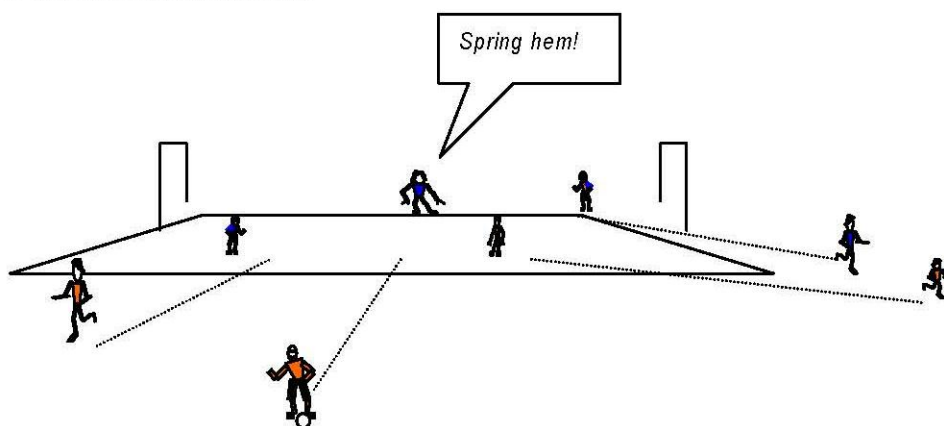


Bra lag åker på överlevnadsträning – naturligtvis gör vi i Öjeby IF det också.  
Exempel på strapatser.

- A. Teräng-bära en Öjebyspelare (stafett)
- B. Skogsfotboll (betydligt mindre skadresisk än man kan tro)
- C. Kottkrig
- D. Bada på "Hammenviken"

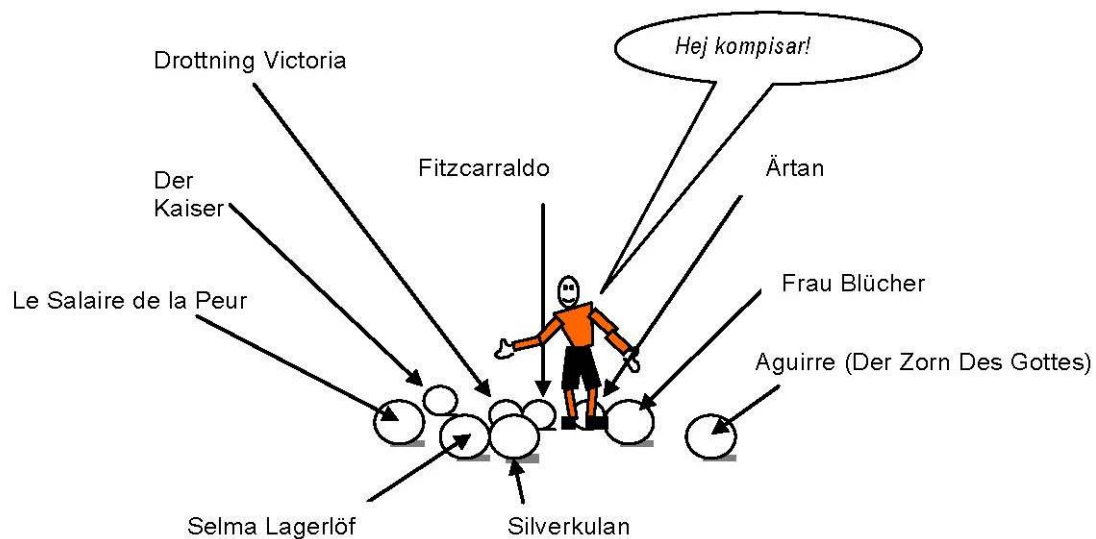
Bara fantasin kan sätta gränser för roliga strapatser utanför själva träningen.

### Varning för taktiska missförstånd





**Tips:** Stärk banden mellan spelare och bollar genom att ge bollarna individuella namn. Använd märkpenna.



## ATT LÄRA SIG FOTBOLL

### STEG 5–7. 10-12 år. 7-manna och 9-mannaspel

#### Genomgripande tema

Strukturerad träning och bibehållet föräldraengagemang. Självklart fortsatt betoning på bollglädje och kamratskap. Högre krav på träningarnas kvalitet – både ledare och spelare ställs på svårare prov. Ibland, men aldrig hela pass, kan försiktig och tillfällig nivåändelning införas på träning om kunskapsnivån i gruppen är mycket ojämn. För lagets framtida resultat är det dock viktigare att de för stunden svaga får chans att komma i kapp än att gruppen splittras i en hierarki av svaga och starka spelare. Mot slutet av perioden skall spelarna ha tankarna riktade mot 11-mannaspel.

Alla spelare deltar i flera cuper per år både utomhus och inomhus, principen är jämna lag och lika speltid med viss justering i förhållande till träningsnärvaro och visat intresse. Inför kommande 11-mannaspel bör truppen ha ett litet utvecklingsläger för att påbörja arbetet med att forma lagets framtida spelidé.

#### Viktigt att betona

Önskvärt är att spelövningarna liknar matchsituationer med fokus och högt tempo. Det gäller att visa tålamod om inte spelarna lyckas uppnå rätt intensitet. Det ligger på ledarens lott att inspirera barnen till att få rätt fokus. Kvalitet skapas genom tydliga *instruktioner*, inte genom skäll.

#### Ledarutbildning

Senast det året spelarna fyller 11 år påbörjas Bas 2-utbildningen. Den består av fyra tvådagskurser (motsvarande gamla ungdomsledarkurserna U1 och U2). Bas 2 bör vara avklarad våren innan 11-mannaspelet.



## Riktlinjer

### Alla får vara med.

Öjeby IF är även i dessa åldrar en förening öppen för alla! Vi skall ta emot nybörjare långt upp i tonåren. Är träningsgruppen full får vi dock be nya spelare att återkomma.

### Kunnigt ledarskap.

Ledarna skall alltid komma väl förberedda till träning. Idealet är väl genomtänkt, strukturerad träning: betoning på teknik, speluppfattning, spänst och snabbhet. Ta hjälp av *Övningsbanken*, *Fotbollens Hemligheter*, *Coerver Coaching*, *Svenska Fotbollsförbundets utbildningsmaterial*, samt våra egna *Diplomövningar* och åk och titta på träningar som hålls av andra tränare i Öjeby IF. Viktigt att övningarna följs upp med noga övervägda instruktioner. Ha tålamod!!

### Ett långsiktigt utbildningsperspektiv.

Ledarna ska nu introducera långsiktigt tänkande och sätta konkreta utvecklingsmål för individens och lagets tekniska kunnande.

### Se prestationen.

Spelarnas självkänsla skall komma från den ökade förmågan lära sig behärska spelet, steg för steg. Försök se bortom vinsten och förlusten i den enskilda matchen. Fokus på prestation: Vad gjorde vi bra? Vad kunde vi göra bättre?

### Belöna flit.

Laguttagningar skall i ökad utsträckning vara kopplade till träningsdeltagande, träningsnärvaro samt vad du faktiskt gör på övningar och hur fokuserad du är som spelare, samt att spelare sköter sig med uppträdandet på träningen och inför match. Som ledare gäller det att sända ut tydliga signaler.

### Speluppbyggnad.

För att förbereda övergången först till 9-mannafotboll och sedan till 11-manna fotboll rekommenderar vi att alla lag spelar med en så kallad 2-3-1 uppställning i 7-manna spelet. I 9-mannaspelet är rekommendationen att spela 4-1-3, där ytterbackarna ska agera mycket offensivt.

Vi har plockat fram ett övningsupplägg med enkla passningsmönster baserat på en 2-3-1 uppställning, som samtidigt ger viktiga byggstenar till förståelsen av hur man spelar 11-manna. Se Öjeby IF:s diplomövningar inför 11-mannaspelet nedan.

### Integrering med andra åldersgrupper.

Om intresse och förutsättningar finns skall yngre spelare vid enstaka tillfällen erbjudas att träna med äldre lag. Åldersintegrering skall baseras på ett rullande schema för ett ganska brett urval av spelare, företrädesvis på träning eller när den äldre åldergruppen har behov av lån vid enstaka match eller cup tillfällen.

Det får aldrig uppstå dragkamp om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser. Före 16 års ålder skall den egna åldersklassens verksamhet alltid prioriteras, se separata riktlinjer för åldersintegration. Ur föreningens perspektiv är syftet med åldersgruppintegration i tidiga åldrar snarast att stärka banden mellan åldersgrupperna och på så vis stärka föreningskänslan.

Principen för åldersintegrering är enkel: pröva på att träna i yngre åldrar, hitta fastare former under 11-mannaåren, för att i junioråldern ha helt åldersintegrerade trupper både i träning och i matchspel.

### Vila.

Varje lag bör vila minst tre veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong.

*Alla lag spelar med så kallad 2-3-1 uppställning i 7-mannaspelet, och 4-1-3 i 9-mannaspelet.*

### Viktigt om förberedande fysträning och snabbhetsträning.

Snabbhetsträning och allsidig koordinations- och styrkegymnastik är viktig och mycket effektiv träning i åldrarna före puberteten. Man talar om ett "snabbhetsfönster" under åren 10-14. Vi kan bättra på varje spelares förutsättningar för explosivitet och snabbhet genom att stimulera muskulaturen med rätt typ av träning i dessa åldrar. Repstegsövningar, kort sprint med mycket vila (stafetter), reaktionsträning och hoppträning (exempelvis mångsteg, enbenshopp, upphopp, grodhopp) lägger grunden till explosiv snabbhet/styrka och är dessutom skadeförebyggande. Se träningsstips i avsnittet "Snabbhet och styrka" nedan.

Däremot är *inte* intervallträning och skogslöpning meningsfull träning för en ungdomsspelare i fotboll. Barn och ungdomar under 12 år behöver överhuvudtaget inte konditionsträning utöver den uthållighet man får av fotbollsträning. Det finns tre goda skäl:

- För det första är det klarlagt att man före puberteten bara marginellt kan öka syreupptagningsförmågan genom konditionsträning – man slösar sin tid med ineffektiv träning i en ålder när man i stället är som bäst på att tillgodogöra sig teknik, koordination och spänstträning.
- För det andra motverkar uthållighetsträning "snabbhetsfönstret" genom att den snarast stimulerar tillväxten av långsamma muskler (förutom att den tar tid från den helt grundläggande koordinations-, spänst- och teknik-träningen).
- För det tredje, den typ av uthållighet och arbetsförmåga en fotbollsspelare behöver med växelvis explosiv löpning/kvicka vändningar och lugn jogging/gång (vilket kallas *intermittent* arbete) tränas allra bäst upp med smålagsspel. Undersökningar visar entydigt att för unga Fotbollsspelare är även lågintensivt spel bättre än traditionell konditionsträning utan boll – fotboll är helt enkelt jobbigare än vad man som åskådare tror.

*Se därför till att alltid ha en boll med om ni ska lägga in träning för att "trötta ut" spelarna i dessa åldrar*



## Regler

### Rättvis speltid, minst halva matchen.

Alla som är uttagna till allmänt match- eller cupspel skall ges rättvis speltid. Alla uttagna spelare bör spela minst halva matchen i alla sammanhang. Dock kan viss matchning få ske på en position där fler spelare kan få dela på en plats, om de har låg träningsnärvaro. Det ska aldrig drabba de som tränar flitigast att de ska få mindre speltid.

### En trupp med flera lag.

Hela åldersgruppen ska se sig själva som *en* enhet som spelar fotboll tillsammans. Permanenta uppställningar med tidigt utvecklade spelare ("toppade lag") får inte förekomma i denna ålder.

### Alltid jämna lag i seriespel.

Åldersgruppens spelare ska fördelas så att truppens lag blir så jämnstarka som möjligt. Till och med 12 års ålder gäller så kallad föreningsstyrka som grundprincip i Öjeby IF. Det innebär anmälning till den serienivå som representerar ett genomsnitt av truppens förmåga och kunskap.

### Regel för undantag.

Enligt förbundets bestämmelser finns ett litet utrymme för en mycket försiktig och diskret "flexibilitet" när det gäller lagstyrka. Vi accepterar därför att åldersgruppen vid *enstaka* matcher spelar sina lag på olika spelnivåer: Hårt motstånd kan vid vissa tillfällen mötas med starkare uppställningar, svagt motstånd kan mötas med svagare uppställningar.

Man kan exempelvis vid ett dubbelmöte komma överens med motståndarna om att man ställer upp med ett lag med ett större inslag av nybörjare och ett lag där fler är vana. Olika spelnivå vid ett enstaka tillfälle innebär absolut inte att gruppen tillåts att splittras i permanent nivåseparerade uppställningar. Det får inte finnas en fast indelning i ett första- och ett andralag. Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen.

### Alltid jämna lag till cuper – utan undantag.

Vid cupspel gäller alltid principen om föreningsstyrka. Är två eller flera lag anmälda till cupspel skall dessa lag vara jämnstarka. Vid anmälning till cuper skall så många lag som truppen tillåter anmälas, alltså inte någon form av toppning av enstaka lag. Uttagning skall göras utifrån träningsnärvaro.

Alla spelare som tränar regelbundet skall få spela flertalet cuper (närvaro över 70 procent är en rimlig nivå). Attraktiva sommarcuper (till exempel Piteå Summergames, Examenscupen, UmeåCupen, , SAIK-Cupen, och BD-Open) används till att uppmuntra träningsflit. Laguttagning till dessa större och populära cuper, där lagantalet är begränsat, skall baseras på träningsnärvaro under den gångna säsongen.

### Ibland nivågruppering på träning.

Under träning tillåts en lös nivåindelning *om* det finns särskilda behov, men bara under delar av ett träningspass. Indelningen får aldrig vara permanent och fixerad över tid. *Om gruppen delas in efter spelstyrka skall ledare vara tydliga med att värdera grupperna lika och lägga sitt fokus där stödet behövs mest.* Kom ihåg att det är viktigare för lagets långsiktiga utveckling att jämna ut skillnader än att befästa dem!

### Alla träningar är öppna för alla.

Inga specialträningar för utvalda spelare. Ju fler som har intresse av att träna desto bättre.

### Alltid spel i rätt åldersklass.

Hela åldershomogena lag tillåts inte att spela i en åldersklass högre än den man tillhör, vare sig i seriespel eller i cup. Däremot är åldersblandade lag cupspel lag ett bra medel att bygga samarbete på!

### 11-mannaspel i rätt ålder.

11-mannaspelet skall inte forceras fram i förtid. För de allra flesta är det lagom att börja spela 11-mannafotboll vid just den ålder Svenska fotbollförbundet rekommenderar, nämligen vid 13 års ålder. Låt barnen längta.

På hösten året innan man börjar spela 11-manna finns många möjligheter till träningsmatcher, eller en cup som någon (eller vi själva) arrangerar. Använd dessa till att pröva på 11-mannaspelet. Använd även möjligheterna som finns för samarbete med årskullen över.

### **Öjebyns cupstege (förutom Piteå Summergames).**

10 år: Lokala endagscuper och läger i närmiljön (till exempel på hemmaplan eller hos någon annan förening på orten), samt Piteå Summergames som är vår ”egen cup”.

11 år: Lokala cuper, läger lite utanför stan (2-3 övernattningar). Umeåcupen rekommenderas varmt.

12 år: Lokala cuper och läger/sommarcuper i Norr och Västerbotten. Åk gärna flickor och pojkar tillsammans. Enskild spelare deltar i maximalt 6-8 cuper/år.

### **Enhetlig föreningklädsel på match och cup.**

Öjebyndräkt gäller alltid när man representerar föreningen, såväl bland spelare som bland ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som alla i föreningen måste följa.



## Att lära sig fotboll | Metodik

### STEG 5: 10 år. Träning 2 pass (90min) + match

#### Allmänt.

Kontinuerligt seriespel i Norrbottens Fotbollförbunds regi. Åldersgruppens nivågruppering avgörs med utgångspunkt från fotbollsmässig mognad hos genomsnittet av spelare. Deltagande i ett flertal cuper under hela året. Genomför gärna "Försäsongsläger" inför vårsäsong men allra helst inför höstsäsongen (varmare bad).

#### Spelet.

Lära sig att hantera vinst likväl som förlust.

*Kommentar:* En god balans mellan erfarenheter från både vinster och förluster utvecklar förmågan att fungera som en lojal lagspelarare i både mot- och medgång.

#### Individen.

Börjar få små, små insikter om träningens betydelse (fortfarande klarar sig många barn i denna ålder med "råttalång").

*Kommentar:* Det är nu barnen börjar märka att det kan ta emot ibland. Tvinga inte på barnen för stort allvar. Ta det lugnt. Ha tålmod. Väck lusten så kommer fliten som ett brev på posten. Glöm aldrig bort att det är roligt att spela fotboll!

#### Gruppen.

Förstå att olika spelare kan behöva träna på olika saker.

*Kommentar:* Vid träning kan ibland individuella svagheter och styrkor specialtränas. Att spela hemma själv eller med kompisar är också något som bör uppmuntras. Man växer i styrka och laget blir bättre.

#### Teori.

Efter denna fas ska spelarna praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll. Grunder i anfallsspel: 1. Passningsskugga; 2. Spelbredd; 3. Spelavstånd; 4. Speldjup (*Fotbollens belyggheter* - S2S moment 61-64). Grunder i försvarsspel: 1. För-svarssida; 2. Markering; 3. Press; 4. Understöd (S2S moment 101-105, 107). Spelsystemet ska vara 2-3-1 (två backar, tre mittfältare och en anfallare).

#### Grundmoment.

Bygg upp lagets repertoar av övningar. Börja nöta tekniken med olika typer av drillövningar följt på spelövningar som betonar samma moment. Enskilda teknikomment bör tränas under några veckor i streck och sedan repeteras regelbundet. Jobba mycket med man mot man spelet (exempelvis med Våra diplomövningar *Dr Mabuse* och *La Paz* – *duell i gryningen*).

#### Förslag på åldersanpassad teknikdrill.

- Bollkontroll: finter och dribblingar (S2S moment 28, 30, 36, 39).
- Mottagning/vändning. Skott: liggande, rullande, studsande boll, nedtagning, volley.
- Nick.
- Passningsspel: långa, korta pass, utsida, bredsida (höger och vänster fot), väggspel (S2S moment 1, 2, 4, 64, 69).
- Målvaktens teknik (för alla spelare): Fånga höga bollar; fallteknik; helvolleyutspark; spelteknik låga bollar (S2S moment 126, 127, 136, 139).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 9 årsåldern och utöka med "Sticksåg", och "Motorsåg" som nya inslag Variera mellan de olika övningar ni har tränat på sen början.

#### Snabbhetsträning.

Totalt fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktion och hoppspänst – ALLTSÅ ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel. Snabbhetsträning innebär kort explosivt arbete i max 6 sekunder och lång vila. Snabbhetsträning läggs in i början på passet efter uppvärmningen (alltid boll på uppvärmning). Olika former av stafetter fungerar bra (spring/hoppa på ett ben/hoppa sick-sack/springa baklänges och så vidare).

## STEG 6: 11 år. Träning 2 pass (90min) + match

### Allmänt.

Kontinuerligt seriespel i Norrbottens fotbollsförbunds regi. Deltagande i ett flertal Cuper under hela året. Genomför gärna ”försäsongsläger” inför vårsäsong/ höstsäsong.

### Spelet.

Njut av segrarna och lär av förlusterna. Öva förmågan att dra lärdom av erfarenheter från både match och träning. *Kommentar:* Lärandet är en långsiktig process. Matchsituationer är tillfällen att dra lärdom. Men det tar tid, vi ser inte alltid förändring från en dag till en annan. Ha tålamod!

### Individen.

Väck ambitionen och lusten att öka den egna och lagets förmåga.

*Kommentar:* Försök locka fram lusten och längtan att lära sig mer. Ta tillvara tillfällen att prata med spelarna.

Förklara att laget är beroende av *allas* helhjärtade engagemang, ... men säg inte en sak och gör en annan: favorisera inte de redan starka ... ge varje enskilt barn ett helhjärtat erkännande för dess engagemang.

### Gruppen.

Matchspel ger en realistisk bild av den egna och lagets förmåga.

*Kommentar:* I mötet med motståndaren formas bilden av lagets styrka. Bygg en långsiktig ”vinnarkänsla” genom att steg för steg lära lite till. Det är en fin känsla när laget för första gången vinner över ett tidigare oövertägligt motståndarlag.

### Grundmoment.

Nu kan det börja bli dags att börja träna på byggstenarna till det kommande 11-mannaspelet, det vill säga enkla passningsmönster att träna på i sju-mannaspelet: bland våra diplomövningar hittar ni *Sågen*, *Sågen med vägg* och *Blixten*. Många drillövningar nöter andra viktiga grundmönster i passningsspelet, exv. *Inter-kvadraten* och *Peje Bengtssons vals* (se nedan).

### Förslag på åldersanpassad teknikdrill.

- Passningar insida/utsida/halvvrist (*Fotbollens belygheter* – S2S moment 1, 2, 4).
- Skott insida/utsida (S2S moment 8-9). Fullfölja pass/avslut (S2S moment 20).
- Bollmottagning läret/bröstat (S2S moment 23-24).
- Fint och dribbel: kroppsint/bakom foten finten/överstegsfint (S2S moment 33, 38, 40).
- Driva bollen/vändning (S2S moment 46, 48).
- Grunden i anfallsspel (S2S moment 61-64).
- Löpning i spelet/platsbyte (S2S moment 77).
- Grunden i försvarsspel (S2S moment 101-104).
- Målvaktens teknik: rörelseteknik/förflyttning/parad/utkast (S2S moment 122, 129, 135). Målvaktens spel: skottvinklar/grundagerande (S2S moment 143-145).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 10 årsåldern och utöka med ”Korta sidstepp”, och ”Breda sidstepp” som nya inslag Variera mellan de olika övningar ni har tränat på sen början.

### Snabbhetsträning.

Lär ut hur man gör mångsteg och *Borsosteg* (ta hjälp om ni är osäkra). Kör Repstegsövningarna som ett ständigt återkommande moment under uppvärmningen. Viktigt att även bål och ryggträning tas med som återkommande inslag som komplement till snabbhetsövningar och hoppspänst. All styrkegymnastik kan göras under lekfulla former. Ett kort inslag av styrkegymnastik mellan fotbollsövningarna är ett bra sätt att samla gruppen – se mer under *Snabbhet och styrka*.



## STEG 7: 12 år. Träning 2-3 pass (90min) + match

**Allmänt.** Kontinuerligt seriespel i Norrbottens fotbollsförbunds regi. Deltagande i ett flertal cuper under hela året. Genomför gärna ”försäsongsläger” inför vårsäsong –och/eller ”omstartsläger” inför höstsäsong.

### Spelet.

Njut av de ”goa” segrarna – väck lusten att spela både med list och elegans.

*Kommentar:* Fokusera på de lyckade ögonblicken och spelsekvenserna. Uppmana spelarna att skapa inre bilder där de känner och återupplever perfekta skott, passningar och dribblingar – ett beprövat knep att utveckla både tekniken och lusten att spela.

**Individen.** Börja längta efter 11-mannaspelet. Förstå betydelsen av att vi har lag som spelar i serier med olika svårighetsnivå.

*Kommentar:* Från och med 13 års ålder införs en nivåindelning där föreningar anmäler lag på olika svårighetsnivåer i seriesystemet. Vi strävar efter öppna lagindelningar där man som spelare ibland spelar på en enklare nivå och ibland på en svårare. Förklara och motivera: låt spelarna förstå att spelstyrka till stor del handlar om fysisk mognad i de tidiga tonåren, medan intresse och inställning ger resultat i de sena tonåren. Öjeby IF:s ambitionsnivå för spelarutveckling är lika hög oavsett serienivå.

### Gruppen.

Betona vikten av att alla känner sig delaktiga och vill satsa.

*Kommentar:* Viktigt för ledarna och spelarna att förstå att spel i de högsta serierna kräver en trupp på minst 25 spelare – peppa alla att hänga i. Spelares fotbollsmässiga utveckling varierar stort fram till junior- och senioråldern.

### Grundmoment.

Stort fokus på den individuella tekniken och spelförståelsen. Alla ska börja förstå grundläggande begrepp i *anfallsspel* – passningsskugga, spelbredd, spel-avstånd, speldjup – och i *försvarsspel* – försvarssida, markering, press, understöd. Träna mycket på byggstenarna i 11-mannaspelets speluppbyggnad under hela 7-mannatiden: *Sågen*, *Sågen med vägg* och *Blixten*, samt introducera *Vaggan* (se diplomövningarna nedan).

### Förslag på åldersanpassad teknikdrill.

- Passning och skott med vrist, helvolley, lobb (S2S 5, 7, 11, 14).
- Nick (S2S 16, 17).
- Bollmottagning bröstet (S2S 24).
- Finta dribbla: skottfint/klackfint/tempofint (S2S 32, 35, 37).
- Anfallsspel/spelförståelse (S2S 95).
- Försvarsspel/markering (S2S 102).
- Målvaktspel/hopptechnik/höga bollar fall-teknik/inspark (S2S 123, 128, 138, 140, 142).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 11 årsåldern och utöka med ”Klättraren”, och ”Tail Whip” som nya inslag. Variera mellan de olika övningar ni har tränat på sen början.

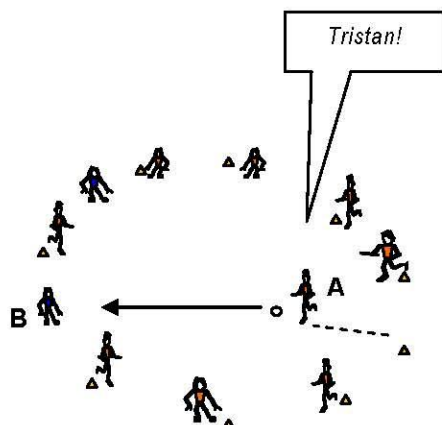
### Snabbhetsträning.

Fortsatt enbart fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktion och hoppspänst. *Tvärtomleken* som ni hittar bland våra diplomövningar är hur kul som helst. Styrka i form av grodhopp/upphopp/enbenshopp + bältränning måste i ökad omfattning smygas in i träningen mellan bollövningarna. Den så kallade *Isländska hovnigningen* är en mycket viktig fotbollsövning – den är styrketräning och smidig-hetsträning i ett.

# Öjeby IF:s diplomövningar

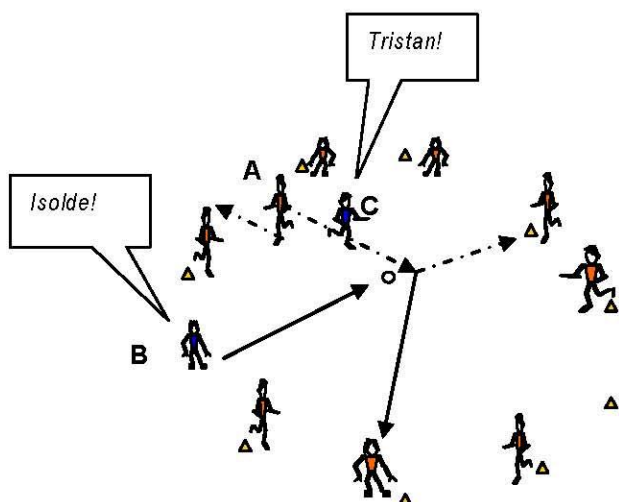
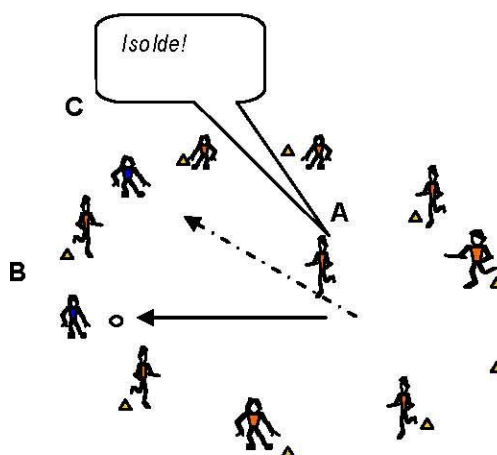
## Namnlek och uppvärmningsövningar

### Doktors namnlek



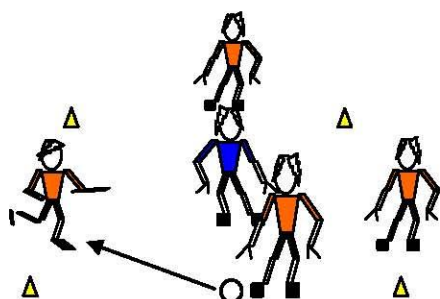
1. Alla spelare i ring.  
Spelare A driver in i mitten med en boll, ropar namn på valfri spelare i ringen (B) som tar emot passningen.

2. Spelare A väljer ut ytterligare en spelare (C), ropar dennas namn och springer och tar spelare C:s plats.



3. Spelare C springer in i ringen, ropar på spelare B som levererar passet till spelare C.  
Spelare C söker ny pass och så fortsätter övningen på samma vis.  
Efter en stund kan man stoppa in ytterligare en boll. När spelarna blir riktigt duktiga kan man ha både tre och fyra bollar igång – en riktigt kul och nyttig övning som lockar fram total fokusering hos spelarna.

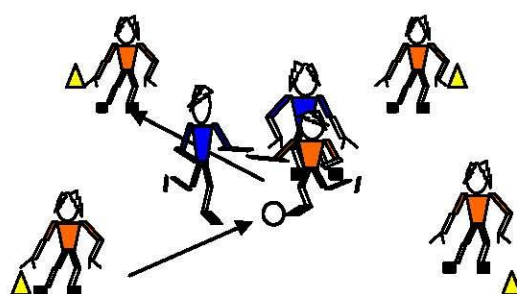
## Kvadraten - uppvärmning



Tre eller fyra spelare rör sig längs kvadratens sidlinjer, en spelare jagar i mitten, byter med den som missar passning.

Vid tunnling stannar man kvar en omgång extra.

## Kvadrat med spindel



Sju spelare: fyra passningsspelare vid sidlinjerna, en "spindel" i mitten som är med dem, två spelare jagar.

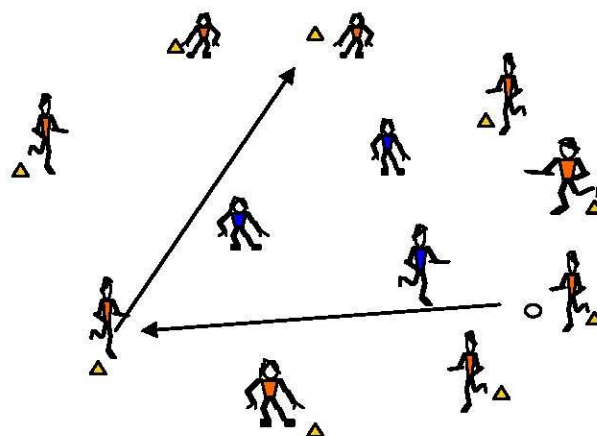
Passningsspelarna längs sidorna har begränsade tillslag. Spindeln fria.

Byt spindel och jagande spelare efter någon minut.

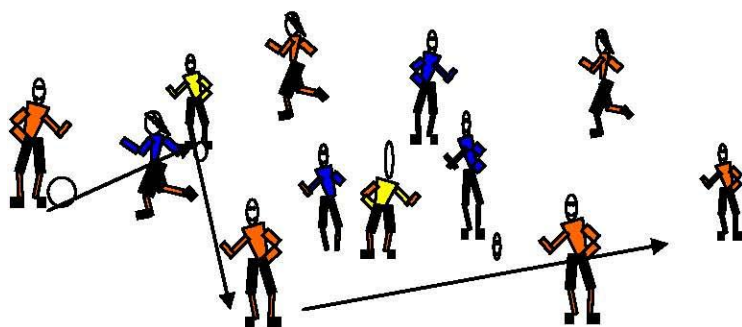
## Cirkelkvadrat

Spelarna i ring, passar bollen mellan sig.

Tre spelare inne i ringen jagar. När de bryter passningen åker spelaren som slog passet plus de två som stod bredvid in i ringen för att jaga.



## Rumble in the jungle



Öva på att hålla bollen inom laget (ganska liten yta).

Två spelare (gula) har obegränsat med tillslag, övriga spelare i laget har begränsningar (exempelvis max tre tillslag).

Fyra spelare (blå) jagar. Jagande spelare som bryter passning byter väst med den som slog

Sätt igång spelet igen före västbytet så tappar ni inte tempo.

# Öjeby IF:s diplomövningar

## Passningsdrill

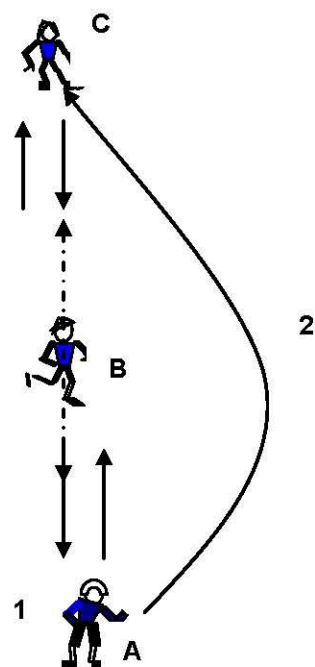
### Möt-passa-stick

Tre spelare på rad, på 5-8 meters lucka, spelaren i mitten utan boll.  
Spelaren i mitten springer med kvicka fötter och möter pass växelvis från de två spelarna med boll.  
Intensivt arbete sedan byte.

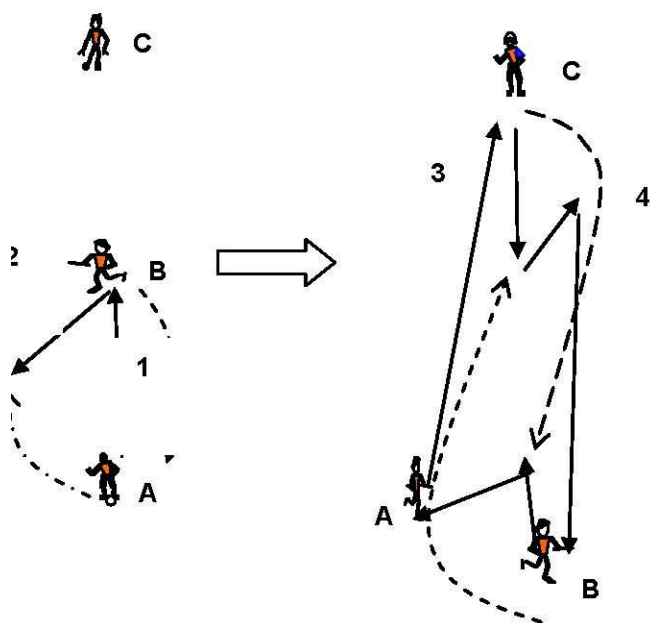


### Möt-passa-tjong

Tre spelare på rad med en boll, 5-8 meters lucka.  
1. Spelare A slår bollen till spelare B i mitten som möter passningen och spelar tillbaka.  
2. Spelare A slår en långboll till den bortre spelare C som tar ned bollen och passar till den mötande spelare B i mitten som slår tillbaka bollen osv.

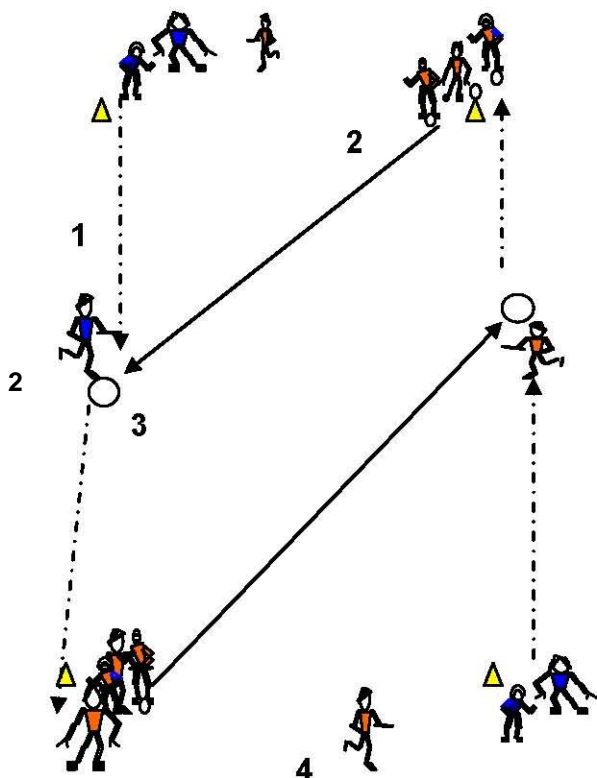
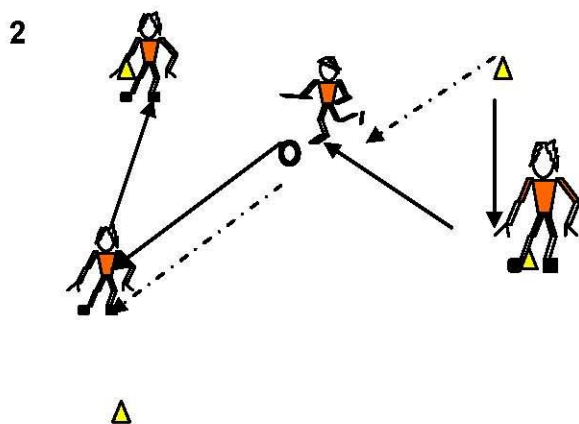
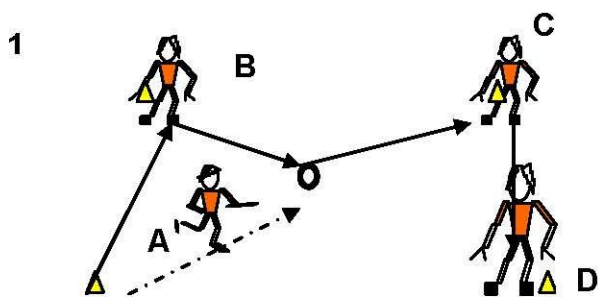


### Peje Bengtsons vals



Tre spelare på rad med en boll, 5-8 meters lucka.  
1. Spelare A slår boll till den mötande spelare B i mitten.  
2. Spelare B väggar bollen till spelare A och springer till A:s plats.  
3. Spelare A slår bollen till spelaren C. Spelare A fullföljer genom att springa och möta tillbakaspelet från spelare C.  
4. Spelare A väggar med spelare C. Ställer sig sedan på spelare C:s plats. Spelare C slår en lång boll till Spelare B, springer sedan och möter tillbakaspelet o.s.v.

## Inter-kvadrat



Fyra spelare i hörnen på kvadrat.

1. Spelare A slår boll till spelare B och springer in mot mitten av kvadraten. Spelare B väggar bollen in i mitten till spelare A.

Spelare A slår bollen till spelare C och backar sedan fort tillbaka till sitt hörn. Spelare C slår bollen till spelare D och sticker in i mitten.

2. Spelare D väggar bollen in i mitten till spelare C. Spelare C slår bollen till spelare A som slår den till spelare B och sticker in i mitten – o.s.v.

## Diagonalen

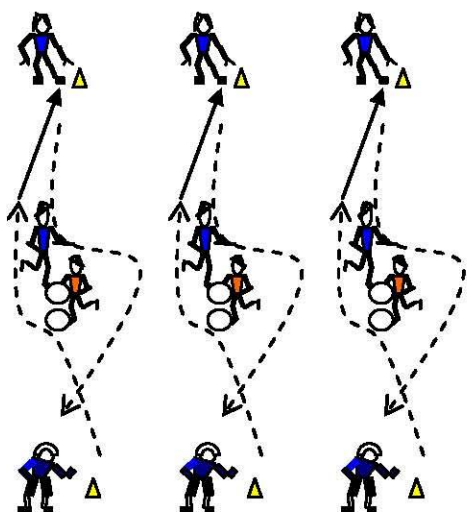
Sprint–diagonalpass–bollmottagning–driva boll  
Kona upp rektangel 30x15 m. En grupp i varje hörn. Två grupper med alla bollar placeras diagonalt mitt emot varandra.

1. Förste spelare i hörnen utan boll sprintar iväg på gemensamt kommando.

2. Förste spelare i bollhörnen slår en hård pass diagonalt till spelaren som springer.

3. De springande spelarna tar emot och accelererar med boll hela vägen till hörnet. Ställer sig i kön, gör sig beredda att slå diagonalpass.

4. Efter att passningen slagits går spelarna till nästa hörn och gör sig beredda att springa – sök kontakt med passningsläggaren.



## Kolonn

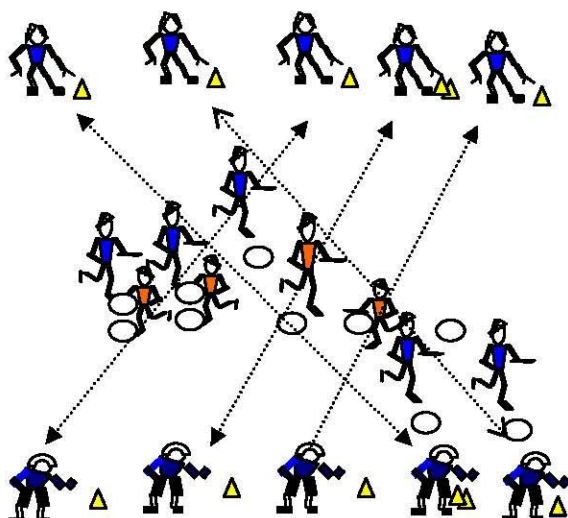
Drillövning fint-vändning

4-6 spelare/kolonn. Två bollar.

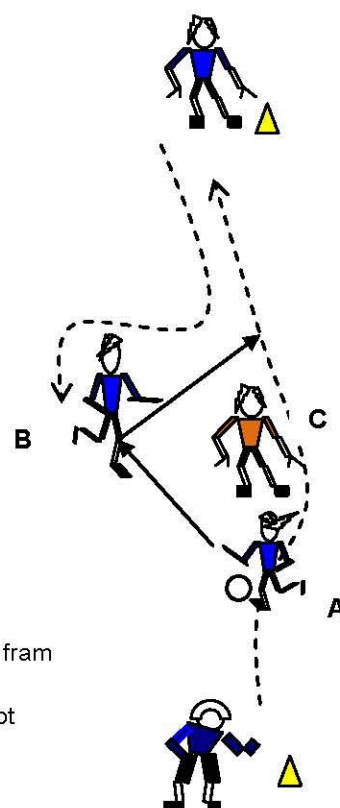
1. Första spelaren i kön driver bollen, vid mötet gör båda spelarna en fint och viker av åt vänster. Passar sedan näste spelare.

2. Övningen kan varieras: gå vänster eller höger, olika finter, vändningar (spelarna kommer tillbaka till samma kön/kö)

## Kolonn på sniskan



Kolonndrill men spelarna driver bollen på diagonalen. Undviker att krocka och slår passen så fort det syns en öppning.



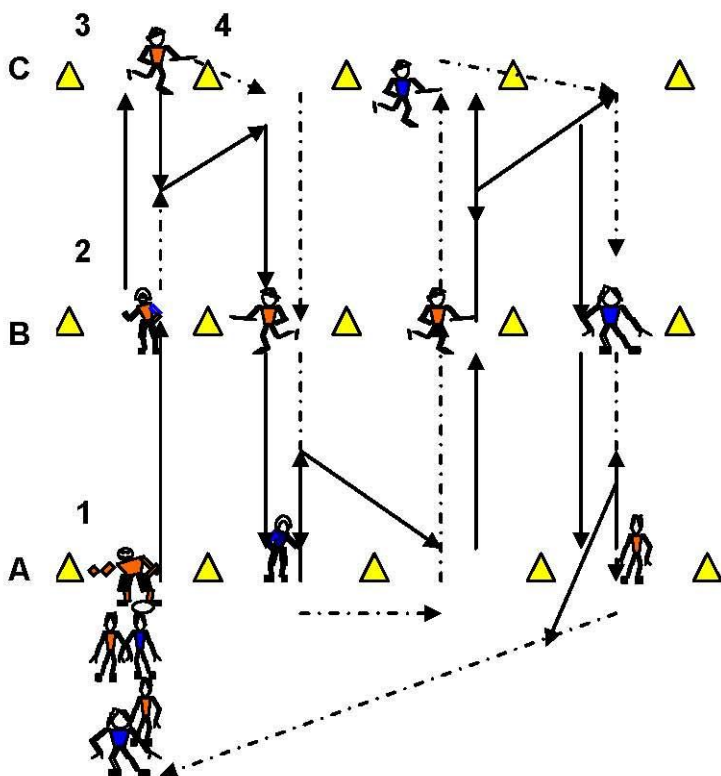
## Kolonn - vägg

Drillövning i väggspel.

Fyra spelare plus en motståndare i mitten.

1. Bollhållaren A startar samtidigt som väggspelaren B smyger fram bakom motståndaren C.

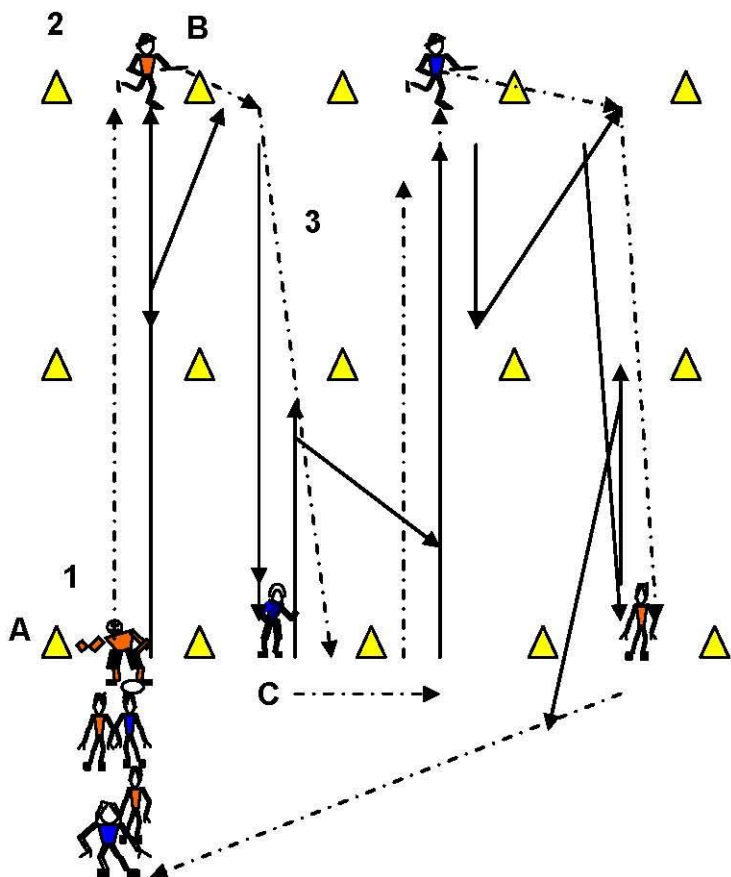
2. Bollhållaren utmanar och fintar, gör sedan väggpass, tar emot bollen och passar till näste spelare i kön. Spelare B som slagit väggpassen försätter till motsatta kön.



### Det självspelande pianot

1. Spelare A slår boll till spelare B rör sig sedan framåt.
2. Spelare B vänder upp och slår bollen till spelare C.
3. Spelare C slår tillbaka bollen till spelare B och rör sig sedan i sidled till nästa korridor.
4. Spelare B skarvar passning till spelare C, vänder sig om och gör sig beredd att ta emot pass från spelare A. Spelare C fortsätter på samma vis i den andra korridoren och spelar sig igenom samtliga korridorer. Anpassa antalet korridorer till spelarantalet. Man ska ha många bollar igång samtidigt.

Från sista korridoren driver spelaren bollen till kön – sedan börjar man om ... ett självspelande piano!

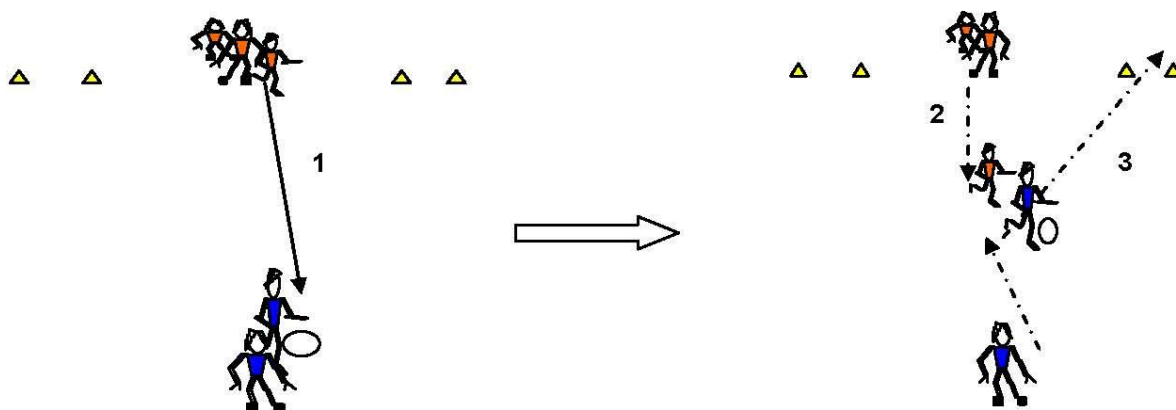


### Skotten

Samma princip som pianot ovan, men mittenledet av spelare är borta.

1. Spelare A slår en lång boll genom korridoren till spelare B. Spelare A fortsätter framåt i korridoren.
2. Spelare B slår tillbaka bollen till spelare A och rör sig sedan sidledes till nästa korridor.
3. Spelare A skarvar bollen till spelare B, vänder upp och inväntar nästa pass från kön. Spelare B slår ett långt pass genom korridoren till spelare C.

## Doktor Mabuse



Enkel och effektiv man-mot-man-drill.

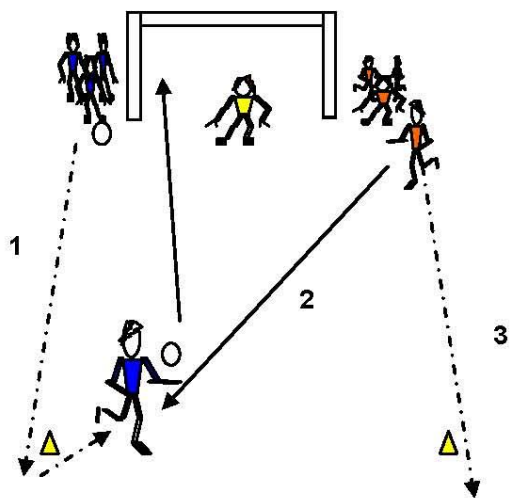
Två konmål, 10 meters bredd, alla spelare utom två i kön mellan målen. Två spelare i lilla kön 20 meter bort.

1. Förste spelaren i kön mellan målen (orange spelare) passar en hård passning till den förste spelaren i lilla kön (blå spelare).

2. Blå spelare tar emot bollen och utmanar orange spelare som följer upp sin passning genom att gå upp i press och bli en försvarsspelare.

3. Blå spelare försöker finta och passera försvarsspelaren för att göra mål i valfritt konmål genom att driva igenom det. Försvarsspelaren försöker styra bort och bryta anfallsförsöket.

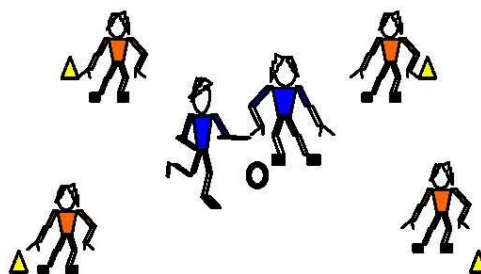
## Jönssons glada karusell



Spelarna med varsin boll i två led vid vardera stolparna. Koner ca 15 meter ut från mål.

1. Förste spelaren i ena ledet sprintar (maxfart/korta steg) ut till första konen, vänder upp.
2. Förste spelare i andra ledet passar en hård vältajmad pass till spelaren som vänder upp och skjuter efter att fått kontroll på bollen.
3. Passningsläggaren sprintar iväg, vänder upp vid konen och får ett hårt pass från första ledet. Och så fortsätter det hela ... en glad karusell!

## La Paz-duell i gryningen



Sex spelare i en kvadrat. Två i mitten, resterande i kvadratens hörn.

1. Spelarna i mitten kör duellen man mot man och använder spelarna i hörnen som väggar. Intensivt arbete.
2. Krymp inte ytorna! Spelarna i mitten skall springa mot fri yta – inte möta spelaren de väggspelar med.
3. Byt spelare efter någon en minut. Ha bollar i reserv om bollen sparkas bort. Snabbt in med ny boll! Högt tempo.



## Förberedande Övningar för kommande 11-mannaspel

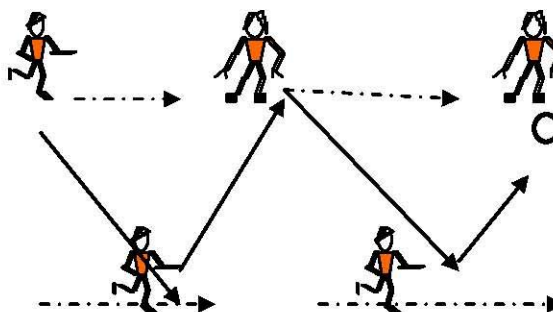
### Sågen

Rulla runt i backlinje och mittfält.

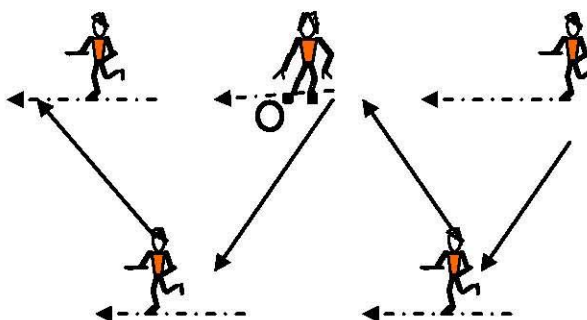
1. Två backar och tre mittfältare passar bollen i sicksack:

ytter – back – central mf – back – ytter.

Spelarna rör sig i sidled med bollens riktning.

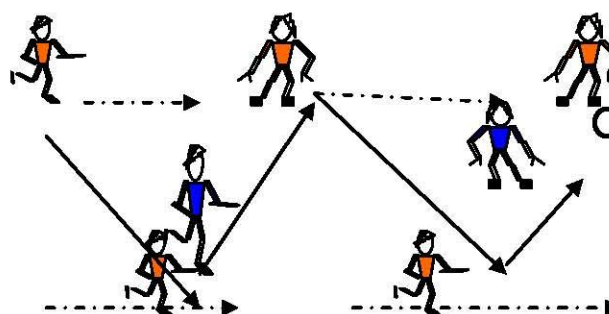


2. När bollen når yttermittfältaren – vänd och rulla tillbaka.

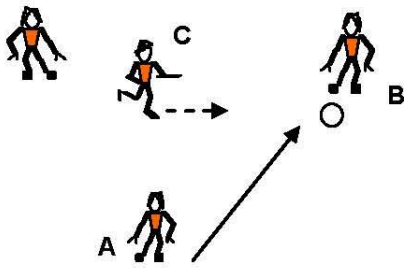


3. Stoppa in två "forwards" som försöker stänga ytorna för passningar i "sågen".

Träning att få igång en sidledsrörelse.

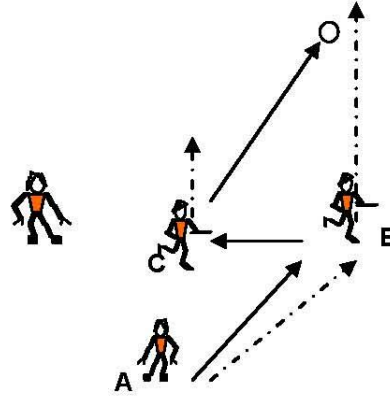


## Sågen med vägg och understöd



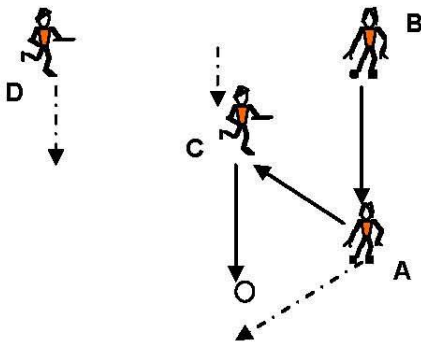
Uppspel längs kanten – vänd tillbaka – byt kant

1. Back A spelar upp boll till mötande yttermittfältare B. Central mittfältare C möter.

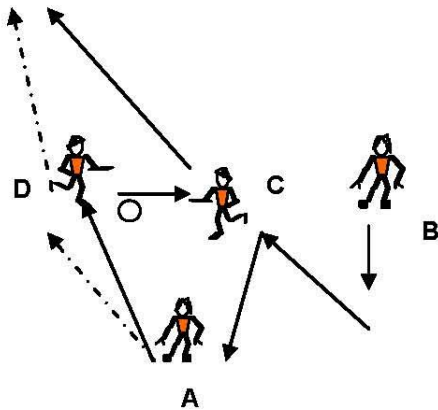


2. Yttermittfältare B väggspelar med den centrala mittfältaren C. Backen A följer med upp som understöd bakom yttermittfältaren B. Centrala mf C följer med i anslaget.

**Möt – Passa – Spring!**

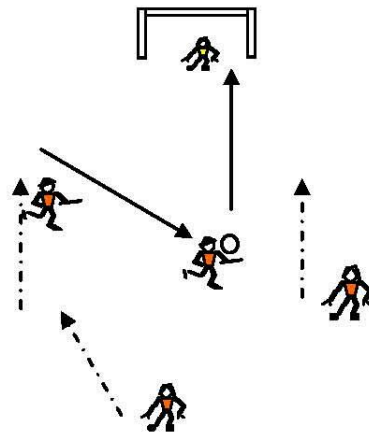


3. Yttermittfältaren B vänder tillbaka, spelar till understödande back A. Backen väggspelar med mötande centralmittfältare C. Backen A får tillbaka bollen och byter kant. Yttermittfältaren D gör sig där beredd att möta uppspel.



4. Backen A flyttar över, slår upp bollen på nye yttermittfältaren D som i sin tur väggspelar med innermittfältaren C. Backen A flyttar upp som understöd.

Yttern D slår tillbaka till backen A, och så vidare.

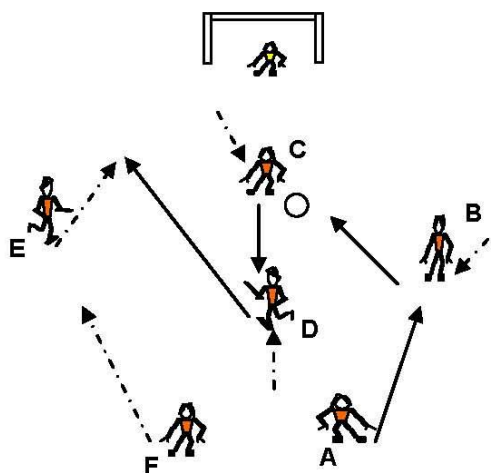


### Sågen med vägg och avslut

5. Sågen med vägg kan även köras med avslut/inlägg. Börja på ena kanten och vänd tillbaka till andra – därefter avslut.

Sågen kan köras med två backar, men det blir lite bättre flyt med en back.

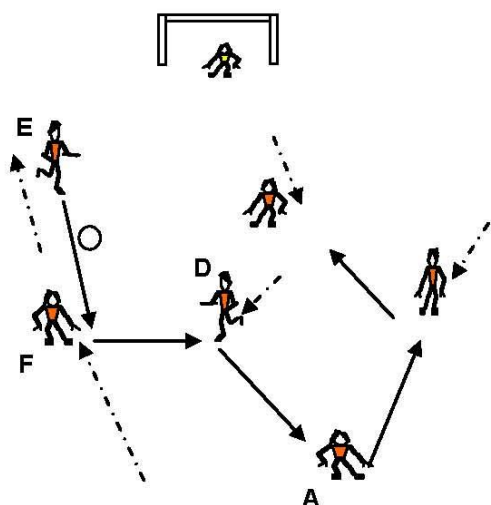
## Blixten med sågen och avslut



### Blixten

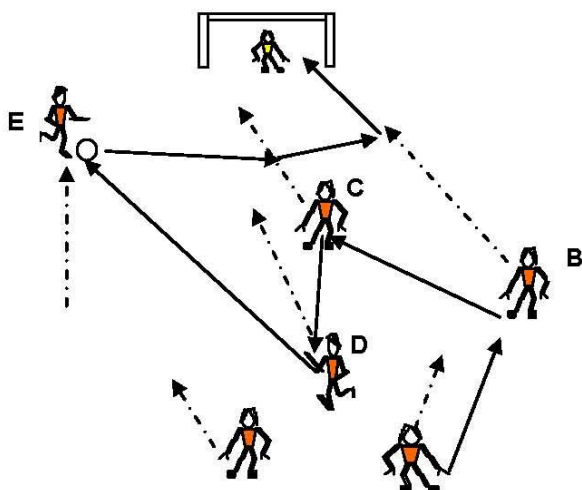
Två backar, tre mittfältare, en forward

1. Högerback A passar mötande högerytter B
2. Högerytter B slår boll till mötande forward C.
3. Forward C lägger bak till mötande inner D.
4. Innermittfältare D slår löpboll till vänsterytter E.
5. Vänsterback F går upp som understöd.



### Sågen med blix

6. Vänsterytter E vänder tillbaka, slår bollen till understödjande back F.
7. Vänsterbacken F till mötande innermitt D.
8. Innermitt D vänder spelet, passar bak till högerback A.
9. Sedan "blixten" igen (steg 2-6)



### Blixten med avslut

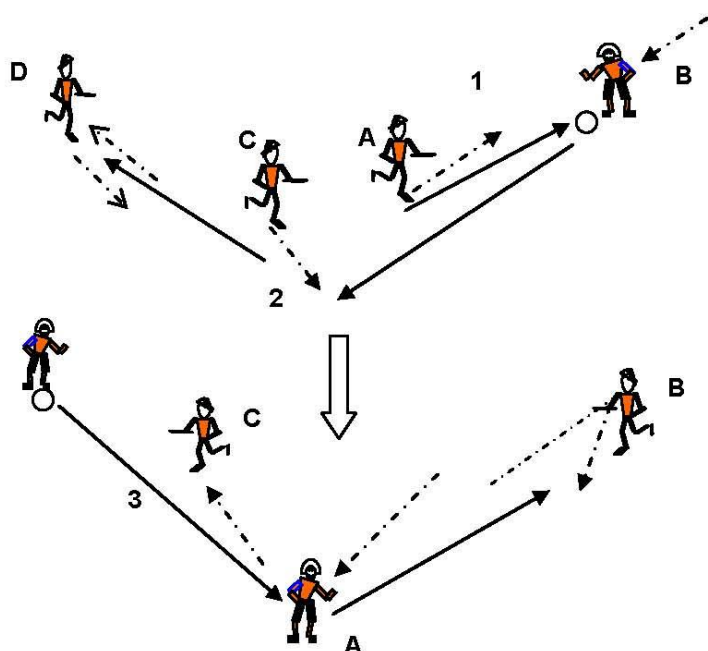
Blixten: Back – ytter – forward – inner – ytter

Vänsterytter E slår passning/inlägg snett inåt-bakåt på forward C som springer mot första stolpen.

Högerytter B springer mot bortre stolpen.

Innermittfältaren D springer i "andra våg".

## Vaggan



Rulla boll i backlinjen. Grundläggande mönster. (Eget mål är neråt i figuren)

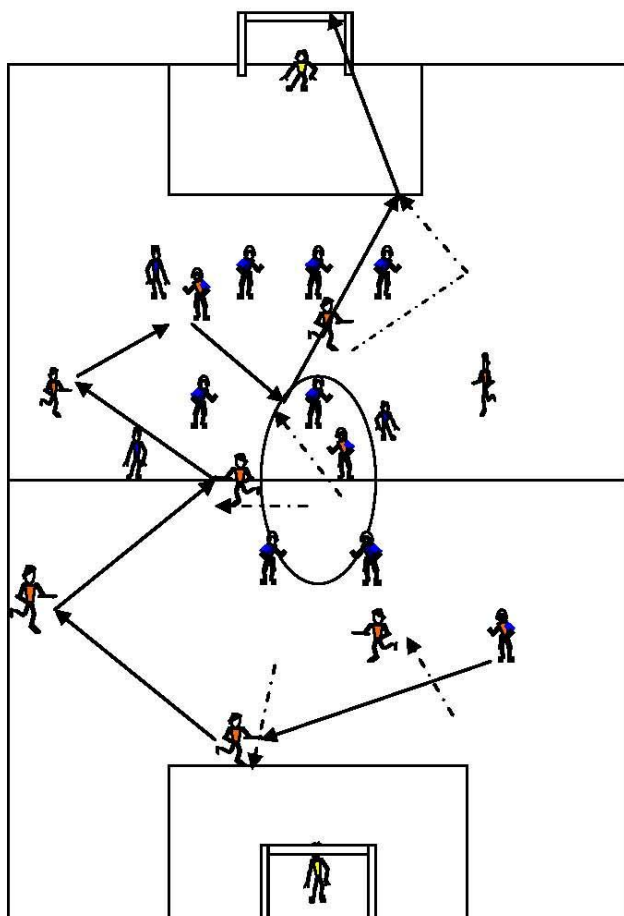
1. Mittback A slår bollen till ytterback B och följer med som understöd. Ytterback B möter bollen.

Samtidigt faller bortre mittback C neråt och bortre ytterback D breddar.

2. Ytterbacken B passar bortre mittback C, som vänder och passar mötande ytterback D. Närmaste mittback C följer med upp som understöd.

3. Ytterback D vänder spelet. Bortre mittback A faller nedåt och tar emot bollen samtidigt som bortre ytterback B breddar. Bollen flyttar över ...

## Arsenal mot Inter



### Träna in uppspel och förflyttningar

Försvarande lag får bara gå medan anfallande lag får springa.

Använd "Vaggan", "Sågen med vägg" och "Blixten" som byggstenar i speluppbyggnaden (fungerar oberoende av spelsystem).

Överdriv inte systemtänkandet. Fokusera på den individuella skickligheten och spelförståelsen.

Uppmuntra den kreativa förmågan att lösa spelsituationer.

## **ATT UTVECKLA SPELET**

### **STEG 8-11. 13-16 år. 11-manna (9-manna i vissa fall)**

#### **Genomgripande tema**

Kamratskap och fotbollsintresse står i fokus. Viljan att utveckla sitt fotbollskunnande växer ur lusten att spela och gemenskapen i laget. Lusten att lära visar sig i hög träningsnärvaro, stadig utveckling, intresse för spelet och föreningslojalitet.

De olika serienivåerna skall fungera som utbildningsmiljöer och **inte** som ”förstalag” och ”andralag”. I ungdomsåren handlar det mesta av fotbolls förmågan om fysisk mognad och i tonåren är barnen kapabla att förstå det – om de får saken förklarad. I slutändan är det intresse och träningsflit som avgör hur långt man når som fotbolls-spelare, inte vilken serie eller förening man spelade i som 14-åring.

Vi praktiserar åldersintegrering allt mer systematiskt, först och främst vid träning men till viss del även i matchspel. Vinsten är dubbel: det är roligt att utöka gemenskapen över åldersgränserna, och det ska vara utvecklande för spelarna. I dessa åldrar är det viktigt att även seriöst satsande ungdomar känner att de får optimala förutsättningar att utvecklas i föreningen. Man måste tänka på att alla intresserade spelare, oavsett förmåga, är lika viktiga för vår förening.

Visa uppskattning, ge respons till var och en, var rättvis och rak i kommunikationen.

#### **Viktigt att betona**

Uppmuntra kamratskap, lagmoral och individuellt ansvar. Chansen att få utveckla sitt lag ända upp i juniorålder ökar med ett ledarskap där varje enskild spelare blir sedd och bekräftad.

#### **Ledarutbildning**

För att leda ungdomslag i Öjeby IF från och med 15 års ålder rekommenderar vi att man som tränare påbörjat kurserna Bas 2 i förbundets tränarstege. På denna nivå består utbildningen av tre kurser med fyra heldagar samt en femdagars ”diplomkurs” (motsvarande gamla U3). Våra ledare har även chansen att gå de påbyggnadskurser i ledarskap, skadebehandling och snabbhetsträning som erbjuds av Norrbottens Idrottsförbund.



# Riktlinjer

## **De sociala banden.**

Forskning visar att den avgörande faktorn för att behålla ungdomar inom idrotten är de sociala banden – det gäller både ”talanger” och andra. Detta är ännu ett skäl som talar emot utslagning i ungdomsidrotten; om den lovande spelarens svagare kompis slutar är risken stor att också stjärnan försvinner. Vårt självklara mål måste vara att skapa en verksamhet där så många som möjligt tycker att är roligt att spela fotboll i Öjebyn! Det ger dubbla vinster: Föreningen får en bred verksamhet och en bra grogrund för en stimulerande idrottssatsning. För spelarna blir laget en fast punkt i tillvaron, en rolig och trygg miljö under tonårstiden.

## **Gemenskap.**

Föreningskänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter över åldersgränser och mellan pojk- och flicksidan. Gemensamma läger och cupresor gör det spännande att vara med i Öjeby IF.

## **Kvalitet.**

Genomtänkt strukturerad träning, ökad betoning på taktik, rörelse-mönster, ansvar, lojalitet. Ta hjälp av våra effektiva diplomövningar, *Övnings-banken*, *Secrets 2 Sports (S2S)*, *Coerver coaching*, *Svenska Fotbollsförbundets utbildningsmaterial*, samt av andra tränare i Öjeby IF. Viktigt att övningarna följs upp med tydliga instruktioner.

## **Realism.**

Viktigt att ledaren förmedlar en realistisk bild av lagets/lagens nivå och vad som krävs för att höja den. Spelarna, ledarna och föräldrarna bör komma överens om vilken nivå som är rimlig för laget som helhet.

## **Tävling.**

Vi strävar efter att ligga så högt i seriesystemet med våra lag som truppen klarar av. Spelarutveckling skall dock fortsatt vara i fokus snarare än resultat. Att ligga på en bekväm serienivå som passar en bred trupp skapar en stabil utveckling av laget som helhet och minskar påfrestningarna på truppen.

## **Alla spelares intresse är lika värdefullt.**

Att vårda bredden i åldersgruppen har *mycket* hög prioritet. Varje enskild spelares intresse skall tas på allvar oavsett fysisk mognad. När truppen spelar på två olika serienivåer ökar kraven på ledare att motivera och förklara sina laguttagningar. Ungdomarna behöver se att ledarna är rättvisa och kunniga och att alla får chansen att utvecklas.

## **Flera lag men en trupp.**

Ledare skall sträva efter att tona ner gränserna mellan de olika serienivåerna. Ungdomarna skall se sig själva som *en trupp* även om man spelar på olika nivå i seriespelet. Sent utvecklade spelare med ett stort intresse måste få chansen att växa. Samhörigheten ska finnas i fotbollsintresset, inte i utvecklingsnivån.

**Trygghet.** Det är viktigt att inte skrämja bort spelare som inte vill hårdatsa för stunden. Intresset kan växla från år till år och från månad till månad. Spelarna måste känna trygga i Öjebyn och se möjligheterna att hitta sin nivå. Puberteten i sig innebär en väldig omställning, då kan det vara skönt att slippa känna press från fotbollen.

**Värvningsförsök.** Spelare som vid 15 års ålder spelar i stadslag, zonlag eller länslag kommer att bli utsatta för värvningsförsök. Seriösa föreningar kontaktar först styrelsen i Öjebyn eller spelarens lagledare. Ta telefonnummer och andra uppgifter av den som vill värva.

Det är vi i Öjeby IF som förmedlar informationen till spelaren ifråga. Gör samtidigt klart för spelaren att Öjeby IF utgör ett starkt alternativ som förenar social trygghet med kvalificerad träning och goda möjligheter till fortsatt utveckling. Vägen till landslaget går sällan via elitföreningarnas ungdomssektioner. För argument om detta, se avsnittet *Öjeby IF som plantskola*.

### **Åldersintegrering.**

Före 16 års ålder ser vi inga fotbollsmässiga skäl att systematiskt flytta upp spelare i äldre åldersgrupper. Däremot är det en rolig stimulans för spelarna att lära känna föreningskompisar i äldre lag och att känna på en svårare spelnivå. Föreningen ser de sociala värdena som de viktiga i detta sammanhang. I junioråldern behöver åldersgrupper vanligtvis samarbeta för att kunna behålla en bra och bred verksamhet. Därför är mycket vunnet om spelarna redan från unga år känner varandra väl.

Åldersintegrering bör initialt baseras på ett rullande schema för ett ganska brett urval av spelare, företrädesvis på träning men även ibland på match vid lämpliga tillfällen.

*Det får aldrig uppstå ”dragkamp” om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser.*

Det exakta utseendet på samarbetet beror i hög grad på förutsättningarna i respektive åldersgrupp.

Det får aldrig uppstå ”dragkamp” om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser. Först efter 15 års ålder tar sig åldersintegreringen mer systematiska former.

Se avsnittet *Riktlinjer för åldersintegrering* nedan.

**Cupstege** med förslag på resor.

**13 år:** TegCupen Piteå Summergames, UmeåCupen, LuleSpelen

**14-15 år:** Ovanstående cuper samt Gothia Cup eller läger i exempelvis Sydeuropa/Turkiet

**16-18 år:** Ovanstående cuper samt Gothia Cup/Dalacarla cup/Dana Cup, eller läger i exempelvis

Sydeuropa/Turkiet. Lagen bekostar själva sina resor. Tänk på att våra spelare kommer från hem med mycket olika ekonomiska förutsättningar – lägg ribban så att ingen behöver känna sig utanför.

### **Spelsystem och speluppbyggnad.**

En av de roligaste sidorna av fotboll är taktiken. Ledare i Öjebyn är fria att själva bestämma spelsystem utifrån förutsättningarna i gruppen. Om man lär spelarna huvudlinjerna i ett system och med åren utvecklar det till ett annat får spelarna en god taktisk utbildning (4-2-3-1 kan exempelvis bli 4-5-1 som kan utvecklas till 4-4-2, till 4-3-3 och tvärtom).

Öjeby IF's ”Blå Trädengrupp” lägger förslaget att spela ett 4-2-3-1 eller 4-4-2 system i 11-mannafotbollen.

Vi vill stimulera kreativitet och problemlösning så överdriv inte systemtänkandet. Framför allt, betona inte zonspel före 16 års ålder. Arbeta istället med den grundläggande spelförståelsen, tekniken och de allmänna begreppen kring speluppbyggnad, anfalls- och försvarsspel (Vaggan, Sågen, Blixten, spelbredd, spelavstånd, speldjup, passningsskugga, försvarssida, markering, press, täckning, understöd).

I de yngre 11-mannaåldrarna handlar fotbollstaktiken mest om att sprida ut spelarna över planen så att man får balans i försvarsspelet och lagom spelavstånd i anfallsspelet. Ur det perspektivet finns det fördelar både med system baserade på 4-2-3-1 och på 4-4-2, men vill en tränare prova 4-3-3 eller 3-4-3

## Regler

### Cupspel ska bygga bredd.

Attraktiva sommarcuper (till exempel Umeå Cupen, Gothia cup och Dana cup) ska användas till att ”bygga bredd” baserad på träningsnärvaro. Sommarcuperna ska främst vara tillfällen där social samhörighet och solidaritet sätts i fokus; de är inte ett tillfälle att visa upp åldersgruppens representationslag.

### Representationslag högst två gånger per år.

Strikta representationslag med maximerad spelstyrka får tas ut vid två tillfällen varje år, förslagsvis DM och Lilla VM. Vid dessa tillfällen anmäls bara ett lag till cupen; Öjebyn ställer aldrig upp med första- och andralag i cuper.

### Alltid rättvis speltid.

Alla som är uttagna till allmänt match- eller cupspel skall ges rättvis speltid. Alla uttagna spelare bör spela minst halva matchen i alla sammanhang. Dock kan viss matchning få ske på en position där fler spelare kan få dela på en plats, om de har låg träningsnärvaro. Det ska aldrig drabba de som tränar flitigast att de ska få mindre speltid.

Spelare som rör sig mellan olika nivåer (inom åldersgruppen eller mellan åldersgrupper) kan dock få mindre speltid i endera nivån. Vi accepterar exempelvis att spelare får göra ett kortare inlägg för att känna på tempot i en äldre årskull. I förekommande fall måste spelaren få förutsättningarna klara före match.

### Enhetlig föreningklädsel på match och cup.

Öjebydräkt gäller alltid när man representerar föreningen, såväl bland spelare som bland ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som alla i föreningen måste följa.

### Alltid fair play.

Ledare och spelare i Öjeby IF skall alltid vara prestigelösa och hålla huvudet kallt – även vid felaktiga domslut och vid hetsiga situationer ute på planen. Goda relationer med domare och motståndare skall vara vårt signum.

### Ingen alkohol, ingen rökning.

Gör klart för tonåringarna att alkohol och rökning inte hör samman med idrott. När det gäller föräldrarna ska de tillsammans med ledare diskutera fram ett rimligt och måttfullt förhållningssätt till alkohol för de vuxna under cuper och läger.

Det är helt oacceptabelt för Öjebyledare och föräldrar att i föreningssammanhang uppträda påverkade av alkohol eller andra droger!! Detta kommer att medföra avstängning, och i extrema fall även uteslutning ur föreningen.

*Det är helt oacceptabelt  
för Öjebyledare och  
föräldrar att i  
föreningssammanhang  
uppträda påverkade av  
alkohol eller droger!!*





# Att utveckla spelet | Metodik

## STEG 8: 13 år. Träning 2-4 pass (90 min) plus match

### Allmänt.

11-mannaspelet startar. Alla lag deltar nu i riktigt seriesystem. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och föreningen. Seriespelande lag spelar på olika nivå.

### Spelet.

Börja få insikter om spelets komplexitet, börja förstå grundläggande fakta om positioner, rörelser och enklare taktiska begrepp.

*Kommentar:* I och med 11-mannaspelets start ställs större krav på spelarna att ”tänka fotboll” – krav som kan ställas först när den enskilde spelaren är mentalt mogen. Det är långt ifrån alla som fattar med en gång. Ha stort tålamod! Grundläggande taktiska begrepp skall dock börja introduceras för spelarna vid kontinuerliga (men korta) teorigenomgångar.

### Individen.

Börja intressera sig för *spelet* fotboll. Kolla matcher på TV, A-lagsmatcher på orten med de högst placerade föreningslagen. Börja förstå vad som krävs för att få en bra utveckling.

*Kommentar:* Individuella samtal kan fungera inspirerande. Vill man bli ”så bra det någonsin går” krävs en stor satsning (inom några år). Det måste ungdomarna få klart för sig. Samtidigt är det viktigt att inte skrämja bort spelare som inte vill satsa hårt. För en normal juniornivå är kraven, träningsdosen och tempot lugnare än elit-satsningarnas nivå. Spelarna i denna ålder har fortfarande tid att bara njuta av sitt fotbollsspelande, drömma om och tänka på sin satsning inför kommande år.

Skicka gärna hemuppgifter med spelarna, från en vecka till en annan så att de får nöta på olika tekniska detaljer utanför de ledarledda träningarna. Uppmuntra spelarna att själva cykla iväg till planer och spontanidrotta (slå inlägg, dela upp & spela, lägga frisparkar, träna nickar etc.)

### Gruppen.

Hitta och känna tillhörighet. Inse vilken nivå man själv och laget befinner sig på och lockas att vilja bli (ännu) bättre.

*Kommentar:* Varje åldersgrupp har kanske fler än ett lag som spelar på olika spelstyrkenivå. Oavsett nivå skall lagen ha som mål att sträva uppåt i seriesystemet – satsningen är på så vis helt lika. Vi uppmuntrar dessutom till stor rörlighet mellan nivåerna. Det är viktigt att tänka långsiktigt. Räkna med att några starka spelare på sikt försvinner från gruppen, då gäller det att andra spelare kan ta över de centrala rollerna.

### Teori.

Regler för 11-manna. Fotbollstermer. Allmänt om spelsystem med mera. Kosthållning. Livsföring. Grundläggande positionering och uppspelsförslag i 4-2-3-1 eller 4-4-2. ”Vaggan, Blixten, Sågen”, eller egna moment. Gå igenom grundläggande positioner vid hörnor både offensivt och defensivt.

### Grundmoment.

Fortsätt med tidigare grundmoment (10-12 år).

Teknikövningar i lagom, men stegrat tempo.

Fortsatt betoning på smälagspel och enkel passningsdrill. Jobba oerhört mycket 3 mot 3 på 20x20 meters yta, eller 3 mot 1 på 10x10 meters yta.

Viktigt att instruktionerna följer träningsuppläggets tema. Tränar vi försvarsspel skall instruktionerna beröra försvarsspel även i tvåmålsspelet.

Introducera idéer omkring rörelse med och utan boll – djupled, diagonalt (S2S 73-78).

Öva spelmoment två mot två, tre mot tre, fyra mot två och så vidare. Befäst och utveckla kunskaper om anfallsspelets grunder: speldjup, tillbakaspel, spelvändning, spel på markerad spelare, andravåg, skapa yta (S2S 61-64, 79).

Våra diplomövningar *Sacchi-fotboll*, *Fitzcarraldo* samt *Landslagsövningen* är mycket effektiva för spelförståelse och de viktiga löpningarna utan boll. Träna på försvarsspelets grunder, främst försvarssida och markering, men också på täckning, press, understöd, fördröjning (S2S 101, 108)

### Förslag på åldersanpassad teknikdrill

- Inlägg, inläggsfint, titta upp innan du får bollen, hörnor, frisparkar (S2S 6, 31, 44, 85, 98, 100).
- Tackling/motlägg (S2S 53).
- Passningsspel/få tillslag (S2S 68).
- Omställning till försvarsspel, inspark/hörna/frispark (S2S 114, 116, 118, 119, 120).
- Målvaktens positionsspel (S2S 141, 144).
- Målvaktsspel vid hörna/frispark/inlägg (S2S 153, 155, 156).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 12 årsåldern och utöka med ”Tapiocca”, och ”Carrioca” som nya inslag Variera mellan de olika övningar ni har tränat på sen början.

### Snabbhetsträning/styrka.

Fortsatt fokus på snabbhet och snabbhetsstyrka (hopp samt styrkegymnastik för bålen med egen kropp som redskap). Ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel. Flertalet av våra diplomövningar tränar löpstyrka, en del stimulerar explosiv löpstyrka och andra uthållighet, *samtidigt* som man tränar fotboll (exv. *Midnight run*, *Diagonalen*, *Fitzcarraldo* och *Arsenal*). Det är slöseri med tid att skicka ut 13–14-åringar på löprundor när de istället kan gå ut och träna skott och brassefotboll.

### Spelsystem och speluppbyggnad.

Öjeby IF rekommenderar att 13- och 14-årsålders spelare 4-2-3-1 med en offensiv mittfältslinje och offensiva ytterbackar som ska lära sig att följa med i anfall, och ett individuellt präglat markerings spel i försvaret. Det skall uppstå mycket *en mot en*- situationer, både i försvar och i anfall. Utgångspositionerna i detta förslag blir; ”Böjd” fyrbackslinje

Två inre mittfältare som har mer defensivt ansvar, samt vara tidiga bollfördelare (balansspelare)

Tre mer offensiva spelare i nästa mittfältslinje, där två spelare kreativa yttrar/släpande forwards på kanterna med ansvar att flytta in som extra forwards efter kantbyte, samt en fri mittfältare/kreatör som jobbar över stora ytor. Samt en anfallare som har en något mer framskjuten placering än de båda yttermittfältarna (denna kvartett bildar en sorts diamantformation).

*Oavsett spelsystem så uppmuntrar vi alla ledare att jobba mycket med kantbyten/breddspel på egen planhalva, och fortsätta jobba med Blixten/Sågen som grund för detta.*

Utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. I anfallsspelet skall laget sträva efter att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspelet, det vill säga många spelare skall vara spelbara, med ett varierat spelavstånd, spelbredd samt speldjup i varje lagdel.

Oavsett spelsystem så uppmuntrar vi alla ledare att jobba mycket med kantbyten/breddspel på egen planhalva, och fortsätta jobba med Blixten/Sågen som grund för detta.

I försvarsspelet skall laget spela med markeringsförsvar, det vill säga individuell markering (så kallad *man-man*) är huvudsaklig försvarsstrategi. Vid försvarsspel skall varje enskild spelare markera var sin spelare under ett helt anfall. Alla spelare har således markeringsuppgifter i försvarsspelet.

I defensiven gäller det att styra motståndarnas uppspel *bort från* de fria ytorna som det egna laget lämnat på kanterna, och *mot* innermittfältet där det egna laget är övertaligt. För att lyckas med detta är det viktigt att ytteranmittfältarna pressar ytterbacken tidigt och från kanten och inåt. Betona att alla i laget, oavsett position, har uppgifter i både försvar och anfall.

## **STEG 9: 14 år. Träning 3 pass (90 min) plus match**

### **Allmänt.**

11-mannaspelet fortsätter och spelarna får ökad känsla för spelets natur. Konkurrenssituationen i serierna hårdnar. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och föreningen. Seriespelande lag spelar på olika nivå. Under året arrangerar Norrbottens fotbollsförbund distriktsläger för uttagning till länslaget.

### **Spelet.**

Se och förstå spelets möjligheter.

*Kommentar:* Arbeta med ett grundspel. Rulla runt bollen mellan lagdelar, överflyttning/överbelastning och sedan väggspel, instick och djupledsbollar vid rätt tillfälle.

### **Individen.**

Älska fotboll! I alla dess aspekter. Kolla matcher, spela matcher, snacka om matcher! Känna tillfredsställelse i den egna satsningen på fotboll – världens mest fängslande sport!

*Kommentar:* Tänk brett, få ungdomarna att inse alla fascinerande aspekter av fotbollskulturen. Fotboll är mer än bara proffsdrömmar och *Champions League* ....

### **Gruppen.**

Tydligt uttalad förenings- och lagkänsla.

*Kommentar:* Varje enskild spelare skall bemötas med rättvisa och omtanke på alla plan. Positiva ”morötter” som deltagande större cuper på hemmaplan eller utomlands är andra viktiga faktorer för att svetsa samman laget.

### **Grundmoment.**

Fortsätt med tidigare grundmoment (10-13 år).

Teknikövningar och spel i stegrat tempo.

Introducera idéer omkring rörelse med och utan boll – djupled, diagonalt, platsbyten, V-löpningar (S2S 73-78).

Öva spelmoment två mot två, tre mot tre, fyra mot två och så vidare.

Repetition av anfallsspelets grunder: speldjup, tillbakaspel, spelvändning, spel på markerad spelare, andravåg, skapa yta (S2S 61-64, 79).

Repetition av försvarsspelets grunder: markering, press, understöd, täcka, hålla i bollen och fördröja (S2S 101-108).

### **Förslag på åldersanpassad teknikdrill.**

- Skott/bicykleta, nick (S2S 15, 16-19).
- Kroppstackling (S2S 54).
- Väggspel, djupledslöpning, frilägen (S2S 69, 75, 89, 90, 91).
- Omställningar (S2S 94).
- Press, fördröja (S2S 104, 106).
- Målvaktens spel: frilägen, inlägg (S2S 147-152).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 13 årsåldern och utöka med ”Icky Shuffle”, och ”Tvåtaktaren” som nya inslag Variera mellan de olika övningar ni har tränat på sen början.

### **Snabbhetsträning/ styrka.**

Upplägget förblir detsamma: Efter uppvärmning med boll är det bra att köra koordinationsstege, reaktionsövningar, sprint och hopp under 5-8 minuter i början av varje pass. Nu behöver styrkegymnastiken lite mer tid, men kan med fördel vara utspridd som korta inslag mellan fotbollsövningarna och som avslutning på passet. På så vis märks knappt den ökade intensiteten. Utfallssteg är mycket effektiv snabbhetsträning – låt spelarna göra 2x10 *Borsovsteg* och 2x15 *Isländska hovnigningar* mellan varje fotbollsövning (sammanlagt ca 60 +80 på ett pass) och Öjeby IF blir den snabba föreningen.

## **STEG 10: 15 år. Träning 3-4 pass (90min) inklusive match**

### **Allmänt.**

11-mannaspelet fortsätter och spelarna får ökad känsla för spelets natur. Konkurrenssituationen i serierna hårdnar. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och föreningen. Seriespelande lag spelar på olika nivå.

Sorgligt nog försvinner lag och serierna tunnare ut. Storföreningar lockar de talangfulla, men med en bra verksamhet baserad på träningskvalitet och åldersintegration erbjuder Öjeby IF ett mer än fullgott alternativ. Talangfulla spelare kan utvecklas flera år till i den trygga och socialt stimulerande miljö Öjeby IF utgör.

### **Spelet.**

När laget lär sig hantera spelets komplexitet och många möjligheter närmar vi oss fotboll både som problemlösning liksom schack och glimtvis som en vacker konst.

*Kommentar:* När spelarna har grundtrygghet i spelet och besitter förmåga till improvisation och att bryta mönster både taktiskt och tekniskt visar sig lösningar som "ingen trodde var möjliga"! Vi vinner goa segrar mot på pappret övermäktiga motståndare och njuter.

### **Individen.**

Hög ambition + lustfylld satsning = positiva resultat.

*Kommentar:* Det långsiktiga tänkandet och det målmedvetna arbetet skall nu börja ge frukt. Fotboll blir extra roligt när man märker hur mycket man lärt sig.

### **Gruppen.**

Se sig själv, laget och föreningen som representanter för list och elegans.

*Kommentar:* Spelare skall stimuleras att uppmuntra varandra att spela smart, göra det oväntade, söka tillfällen att utmana "naturlagarna" och höja sig över dem – det omöjliga är alltid möjligt för de som älskar spelet (i alla fall före avspark).

### **Grundmoment.**

Utveckling av speluppbyggnaden.

Fortsätt att nöta de enkla passningsdrillarna och smålagsspelet – men ställ större krav på tempo och teknik.

Träna på spel under press (exv. *Fitzcarraldo*, *Twåronsövningen* och *Treårsövningen*).

Fortsätt att nöta rörelse med och utan boll – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar (S2S 73-78).

### **Förslag på åldersanpassad teknikdrill.**

- Bollmottagning/göra sig spelbar (S2S 21).
- Vändning/täcka bollen, vändning/kroppsfint (S2S 49,50).
- Passningsspel/lyfta blicken, överlapp/v-löpning/u-löpning, position vid inlägg (S2S 58, 66, 73, 78, 80, 83, 87).
- Individuellt försvarsspel (S2S 109-111).
- Målvaktens spel: Parader/styra bollar (S2S 132, 133).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Bibehålla övningarna från 14 årsåldern och utöka med "Icky Shuffle Spinn", och "Dubbel Twister" som nya inslag Variera mellan de olika övningar ni har tränat på sen början.

### **Snabbhetsträning/styrka.**

Utökad styrketräningsförberedande gymnastik under vintern, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårets baksida. Introduktion i skivstångsteknik. Observera: endast med kvastkraft eller stång utan vikter som förberedelse för skivstångsträning när kroppen vuxit färdigt. Brottningssträning ger utmärkt allsidighet och kan lämpligen läggas in under försäsong som komplement.

## Spelsystem och speluppbyggnad.

Öjeby IF rekommenderar 15-årslag att fortsätta spela med 4-2-3-1 uppställning (med en böjd backlinje och offensiva ytterbackar som löper med i anfallen när spelet byggs upp från andra kanten) som dynamiskt kan omvandlas till en 3-3-4 ju närmare motståndaren straffområde man kommer.

Alltså gäller det att spela med en ”Böjd” fyrbackslinjen där vi har ”*alternerande innerbackar*”\*

Två inre mittfältare som har mer defensivt ansvar, samt vara tidiga bollfördelare/bollvinnare/stötspelare (balansspelare)

Tre mer offensiva spelare i nästa mittfältslinje, där två spelar kreativa yttrar/släpande forwards på kanterna med ansvar att flytta in som extra forwards efter kantbyte, samt en fri mittfältare/kreatör som jobbar över stora ytor  
Samt en anfallare som har en något mer framskjuten placering än de båda yttermittfältarna (denna kvartett bildar en sorts diamantformation).

Utvecklingen från de första två 11-mannaåren blir då att utveckla ytterbacksspelet, och de två inremittfältarnas roll både i anfallsspel och försvarsspel. Transformerar formationen från 4-3-2-1 till 3-4-3 och slutligen 3-3-4 på sista tredjedelen av motståndarnas planhalva.

Spelsystemet för 15-åringar tar därmed steget mot en mer kollektiv prägel där spelarna skall hitta vägar att samarbeta och tillsammans hitta lösningar som är bra för laget.

Anfallsspelet skall bestå av enkla snabba passningar hellre än enstaka svåra.

I speluppbyggnaden skall ambitionen vara ett ökat tålamod genom att bollen oftare rullas runt i backlinjen innan speluppbyggnaden påbörjas. Vidare rekommenderas att man skall arbeta med 2 mot 1- eller 3 mot 2-situationer (jobba med överlapp/väggspel där ytterbackarna involveras). Så kallade instick till ytteranfallare/offensivt rusande backar bakom motståndarnas ytterbackar kan naturligt utnyttjas med 4-2-3-1 som transformerats på väg upp i anfallet.

*I speluppbyggnaden skall ambitionen vara ett ökat tålamod genom att bollen oftare rullas runt i backlinjen innan själva speluppbyggnaden påbörjas.*

Överlappning blir ett annat användbart vapen när ytterback eller närmsta mittfältare löper utanför ytteranfallaren. I mitten uppstår många möjligheter till väggspel när någon av de offensiva mittfältarna kombinerar med den centrala anfallaren.

I försvarsspelet rekommenderar Öjeby IF ett försvarsspel baserat på kombinationsmarkering. Det är en blandning av zonmarkering, det vill säga att man markerar den motståndare som befinner sig i den egna zonen, och *man-man*-markering som innebär att man markerar och följer samma spelare under ett helt anfall.

*\*I ett kombinationsmarkeringsförsvar är det bortre mittbacken (back nummer tre från bollsidan räknat) som är huvudansvarig för djuptagning i backlinjen. Vilken av mittbacksspelarna som hamnar som nummer tre varierar. Detta kallas i fotbollsvärlden för ”alternerande innerbackar”. Ju närmare eget mål man kommer desto större blir inslaget av man-man-markering och vice versa.*

## **Steg 11: 16 år. 2-5 pass (90min) plus match**

### **Allmänt.**

Under året börjar ungdomarna i gymnasiet, på många sätt ett vägskaal i livet. Kamratgänget i fotbollen kan bli den fasta punkten i en annars turbulent tid. Gymnasiet ställer nya krav. Samtidigt vet vi att idrottande ungdomar tenderar att klara av skolarbetet bättre än andra. Idrott och skola kompletterar varandra på ett bra sätt. Idrottsgymnasier är ett alternativ för de allra mest intresserade. Träningsdosen börjar skilja sig mycket. De allra mest motiverade bör träna 4-5 pass i veckan (inklusive fysträning), medan det kan räcka med 2-3 pass i veckan för en god juniornivå. Öjeby IF löser behoven för de hårdast satsande ungdomarna med åldersintegration, samarbete med Junior & Seniorlagen i Öjeby IF, och genom hjälp till individuell träning.

### **Spelet.**

Behärska spelets möjligheter, behärska tekniken för varje möjlighet.

*Kommentar:* Det är nu man börjar inse vad lite ”talang” betyder i det långa loppet och hur avgörande det är med ett brinnande intresse.

### **Individen.**

Vilja att visa världen att Öjeby IF spelar smart och någon gång nästan briljant!

### **Gruppen.**

Känn glädje för laget och föreningen, värdesätt det mångåriga kamratskapet. Vänskapen som grundlagts under flera år kommer att bestå – inget svetsar samman människor så som ett gemensamt intresse i kombination med utmaningar där både sorg och glädje delas av alla.

*Kommentar:* Åren går och inte riktigt alla spelare blir proffs eller stjärnor i allsvenskan – men ett pressat vristskott vid den bortre stolproten kommer alltid att vara lika njutbart oavsett sammanhang. Det finns alla skäl i världen att fortsätta spela även om vägen inte leder till drömmarnas mål. Fotboll är ändå oslagbart roligt!

### **Grundmoment.**

Fortsatt utveckling av speluppbyggnaden.

Fortsatt att nöta de enkla passningsdrillarna och smålagsspelet – men större krav på tempo och teknik.

Överför övningarna till funktionell teknik i matchspel.

Nöt in rörelser med och utan boll – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar (S2S 73-78).

Nöt inlägg och spelet i straffområdet.

I försvar skall zonspelet utvecklas: zon, överflyttning, press, täckning blir allt viktigare begrepp.

### **Förslag på åldersanpassad teknikdrill.**

- Skott/helvolley bortre fot (S2S 13).
- Täcka bollen/hålla motståndaren på avstånd, tvåfotsdribbling mm. vändning/överstegsfint (S2S 26, 27, 41, 43, 51).
- Diagonallöpning, skapa ytor för andra, timing för att undvika offside (S2S 76, 81, 82).
- Försvarsspel/understöd (S2S 105).
- Målvaktens spel: utboxning (S2S 130-131).
- Koordinationsövningar via grundläggande repstegsövningsmoment; Jobba med samtliga moment som har gått genom under samtliga år fram till nu.

### **Snabbhetsträning/styrka.**

Utökad styrketräning, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårets baksida + introduktion i skivstångsteknik.

Påbörjad grundstyrketräning på gym. Brottningssträning kan läggas in under försäsong som komplement. Se avsnittet *Snabbhet och styrka* nedan. Men glöm för all del inte *Tvärtomleken*, *mångstegen* och *Borsöv-stegen*...

### **Spelsystem och speluppbyggnad.**

För 16-årslag rekommenderar Öjeby IF att man fortsätter att spela i ett 4-2-3-1 med större flexibilitet att transformeras till 4-2-4, och 3-4-3 under uppbyggnadsfasen och djupledsspelet. Spelsystemet bygger på positionsspel där varje spelare tar mest ansvar sin egen zon. Markering ersätts av press och täckning. Spelsystemet bygger på att man jobbar upp och ner i sin zon. I anfallsspelet vill man gärna få med fler spelare varför 4-2-4, 3-4-3, eller 3-3-4 bättre karakteriserar utgångspositionerna där.

Idealet är ett varierat passningsspel som bygger på många, snabba, enkla passningar hellre än få enstaka svåra. På kanten kan yttermittfältaren via djupledspassning komma ner bakom backlinjen, eller ytterback komma till inlägg genom överlappning.

I straffområdet skall en anfallare gå på första stolpen och en anfallare på andra stolpen, en yttermittfältare går längre bort för att ta emot överlånga inlägg, ena innermittfältaren går mot straffpunkten och den andra innermittfältaren kommer på andravägen (använd med fördel diplomövning Inlägg). Ett annat sätt att komma till avslut är via samarbete mellan anfallarna. Detta kan ske via de traditionella 2 mot 1-situationerna (överlapp, väggspel och överlämning) eller via instick (passningar i djupled) efter mottagning eller överhopp följt av U- eller V-löpningar.

I försvarsspelet skall spelaren närmast bollen pressa bollföraren samtidigt som de andra spelarna täcker ytor. Då bollen spelas vidare är det en annan spelare som pressar och övriga täcker. Man brukar säga att "när bollen går, då går pressaren". Naturligtvis täcker man i första hand de farligaste ytorna. Ibland kan den pressande spelaren behöva hjälp och då kan den närmaste medspelaren ge understöd. *Det är dock viktigare att täcka än att ge understöd.*

Möter man lag som spelar 4-3-3 skall man utnyttja de fria ytorna som uppstår på kanterna på mittfältet (hållet mellan ytteranfallare och ytterback). Spelvändningar in i dessa ytor är ofta effektiva, exempelvis genom att mittback eller innermittfältare kan nå dessa ytor.

Defensivt måste man hantera det numerära underläget på mitten. Ett sätt är att låta yttermittfältare försöka pressa och styra motståndarnas ytterbackar så att de måste spela bollen ut på kanten. Ett annat sätt är att flytta in den borte yttermittfältaren till det centrala mittfältet. När liknande spelsystem möts blir ofta "kampen" mellan spelsystemen oavgjord.

Det uppstår inga "hål" att utnyttja, mer än möjligtvis för ytterbackarna i speluppbyggnadsfasen. Det som avgör är i stället lagets balans och spelarnas prestation, samt flexibiliteten att flytta sig från sitt ordinarie system till ett annat.

### **Fortsättningen: speluppbyggnad för 17- och 18-årslag.**

I junioråldrarna tas ytterligare steg mot ett helgjutet kollektivt tänkande. Spelet bygger på att alla jobbar i zoner som överlappar varandra. Försvarsspelet blir allt mer ett samarbete som inbegriper hela laget i varje moment. Som kollektiv försvarsmetod används i första hand överflyttning och i andra hand centrering.

I 4-2-3-1 efter ett eget anfall och spelvändning emot, finns en risk att varje lagdel blir för utdragen och därmed separerade från varandra. Motståndarna kan då utnyttja ytorna mellan lagdelarna. Detta kräver en mogen speluppfattning. Spelarna måste ha en utgångsposition där han/hon snabbt kommer in i press (gärna så att motståndaren aldrig hinner vända).

Det är också viktigt att lagets längd, det vill säga avståndet från anfallare till backlinje hålls förhållandevis konstant och inte blir för stort.

Lagdelarnas uppgifter i detta fullt utvecklade 4-3-2-1 spel kan sammanfattas så här:

### **Målvakten**

skall spela långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet. Vid spel med en fyrbackslinje har målvakten större ansvar för att täcka och ge understöd till backlinjen i djupled (det vill säga, inte vara rädd för att rusa ut). För att klara det behöver målvakten ha en förhållandevis hög utgångsposition. När målvakten tagit bollen ska spelet sättas igång snabbt, gärna på marken.

### **Backlinjen**

består av fyra spelare som i utgångsläget spelar i lätt böjd linje. Backarnas positioner avgörs av bollens och medspelarnas position. Varje spelare ansvarar för en zon. Bollförande motspelare skall pressas av den som ansvarar för zonen, övriga täcker ytor. Felvänd bollhållare pressas hårt, rättvänd bollhållare styrs utåt ena kanten. När laget täcker ytor prioriteras alltid de farligaste ytorna. Det är viktigt att pressen riktas utåt mot sidlinjen (hindra spelvändning) och att hela laget flyttar över mot bollen.

Yttermittfältaren skall dock pressa motståndarnas ytterback bort från kanten och inåt. På så vis kan egna ytterbacken istället koncentrera sig på att täcka ytan innanför motståndarnas yttermittfältare. Om man utgår från att ha ett bra försvarsspel och alltid ha egna spelarna på försvarssida så ökar möjligheterna till ett bra och snabbt omställningsspel. Nyckel till detta är den kollektiva överflyttningen och att yttermittfältaren styr inåt i banan (där hela laget gjort det trångt).

### **Mittfältet**

består av två inre mittfältare, med en lägre position i banan framför backlinjen samt två yttermittfältare och en mittenmittfältare med fri roll. I defensiven utgår respektive innermittfältare från sin zon: när bollen kommer in i zonen går man fram och sätter press på bollhållaren. Den andra innermittfältaren faller då en aning. För yttermittfältarna gäller en liknande arbetsfördelning.

Om bollen är på ”min” kant tas steget fram för att sätta press på motståndarnas ytterback, den bortre yttermittfältaren faller då nedåt och in i banan för att täcka. När yttermittfältaren sätter hög press på ytterbacken ska det ske ifrån kantlinjen och inåt så att motståndaren tvingas spela bollen in i planen (alltså ej längs kanten) till en yta där vi är övertaliga. Övertaliga blir vi genom att bortre yttermittfältare flyttar in så hon eller han får kontakt med innermittfältarna.

Offensivt skall innermittfältet ha djup i speluppbyggnaden, där närmaste innermitt oftast möter och bortre innermitt tar en offensivare position, samt att mittenmitt läser spelet och gör sig spelbar i alla möjliga riktningar (bredd, djupled, möta, v-löpa) och är vår kreativaste spelare, för att bland annat kunna ge understöd till mötande forward. Vid de längre uppspelen är andrabollarna viktiga att vinna.

Yttermittfältarnas utgångspositioner skall balansera mellan anfall och försvar. Detta innebär att endast yttermittfältaren på bollsidan kan ha en bred och hög utgångsposition och att han/hon sedan dynamiskt anpassar sin position efter bollen (till exempel faller in som extra forward för att jobba med överbelastning).

### **Anfallaren (samspel med Mittenmittfältaren)**

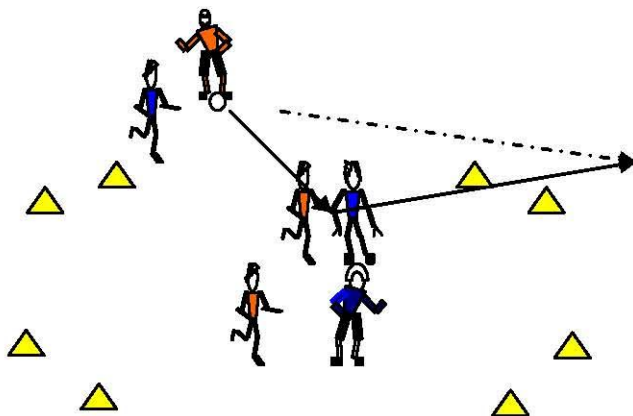
ska skapa förutsättningar för hela lagets anfallsspel. För att lyckas måste man jobba tillsammans med framförallt mittenmittfältaren. Utgångsläget är att vara ganska nära Mittenmittfältaren och att hjälpa till att möta vid längre uppspel och när de lägre mittfältarna och backarna, samt att gå i djupled när bollen har nått en yttermittfältare eller mittenmittfältarna. Anfallaren och Mittenmittfältaren skapar ytor för varandra och man är understöd åt varandra. Anfallaren är ofta med i uppspelsfasen med tillbakaspel till mittfält för att sedan dyka upp i avslutningsfasen igen.

Defensivt är Anfallarens och Mittenmittfältarens uppgift att styra motståndarnas uppspel till ena kanten och sedan förhindra dem att vända på spelet. Detta görs ofta så att närmaste anfallaren stänger tillbakaspel från ytterback till närmsta mittback och att bortre anfallaren faller ner i ytan centralt mellan backlinje och mittfält.



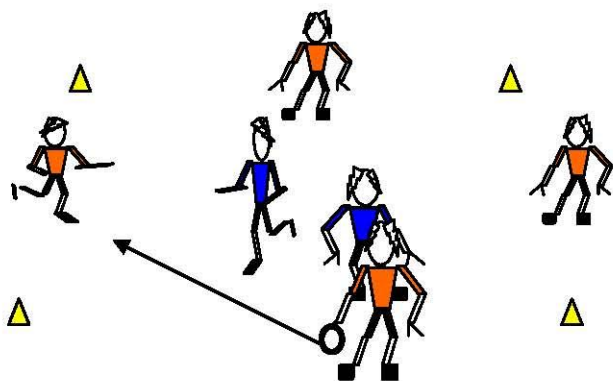
# Öjeby IF:s diplomövningar

## Spelövningar



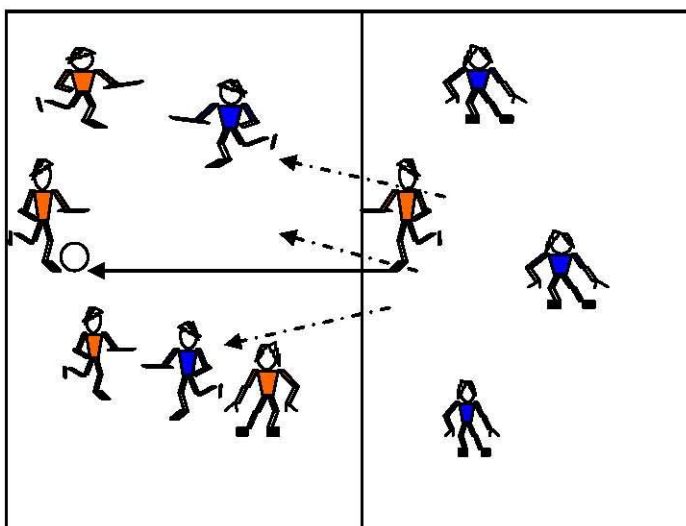
### Sacchifotboll

Tre spelare på varje lag. Fyra kon-mål i cirkel. Mål genom att passa medspelare genom valfritt mål från valfritt håll. Stegring: bara mål på väggspel räknas. Övningen innebär intensivt spring och tät markering – jobbig och mycket givande när den sitter.



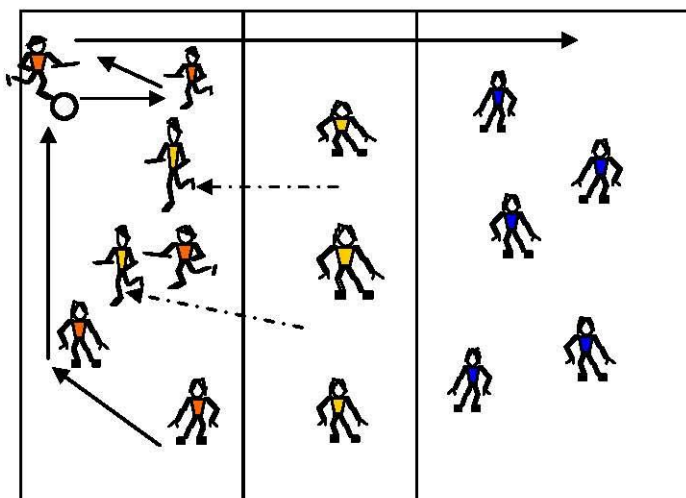
### Försvarsspel i kvadrat

Press, styrning, täckning. Sex spelare i kvadrat. Två försvarsspelare i mitten jagar, fyra passningsspelare längs kvadratens sidor. Spelarna som jagar inne i kvadraten samarbetar. En sätter press på bollhållaren och styr spelet åt ett håll. Den andra täcker av åt det håll passningen styrs. Byt när passningen bryts.



### Tvåzonsövningen

Spelytan med två zoner och två lag. Första laget passar runt bollen inom laget i sin zon, andra laget skickar in två spelare som jagar. Övriga vilar/är beredda på passning. När det jagande lagets spelare vinner boll skall de så fort som möjligt spela sig ur motståndarlagets zon och få bollen över till sitt eget lags zon. Spelet vänder. Nu försöker det andra laget hålla bollen så länge som möjligt inom laget. **Stegring:** Mindre ytor, fler spelare som jagar, tillslagsbegränsning.



### Trezonsövningen

Spelytan delas upp i tre zoner. Bred mittzon = mycket svårt, smal mittzon = lättare.

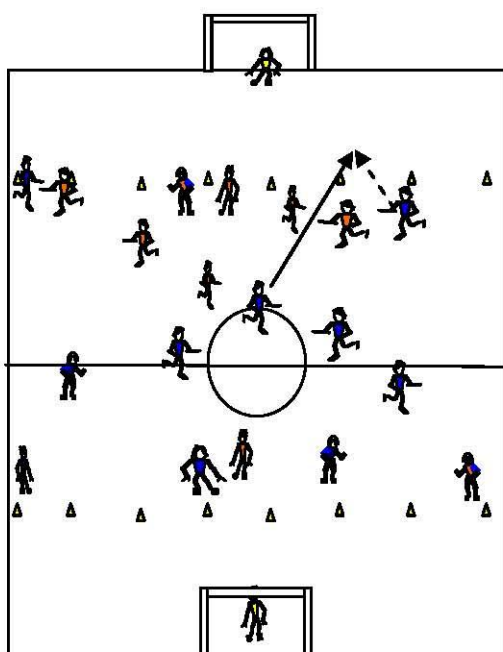
Spelarna delas upp på tre grupper. En grupp i vardera zonen.

Spelarna i kantzonerna skall passa bollen inom laget (minst tre pass) och sedan slå över bollen till andra kantzonen utan att spelarna i mitten tar bollen.

Spelarna i mittzonen turas om att springa in i kantzonen och jaga bollhållande lag, två och två åt gången.

Det lag som först missat tre gånger byter med det jagande laget i mittzonen.

**Stegring:** Öka storleken på mittzon, skicka in fler jagande spelare, minska antalet tillslag.



### Zonövning: USB-porten

Träna instick och anfallslöpningar:

Markera två "offsidezoner" där ingen spelare förutom målvakten får befinna sig inom före bollen.

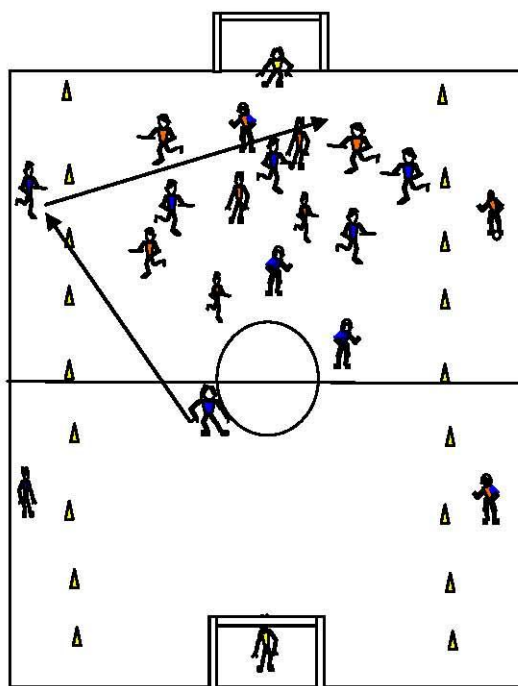
### Zonövning: Barcelona

Träna spelbredd och inlägg.

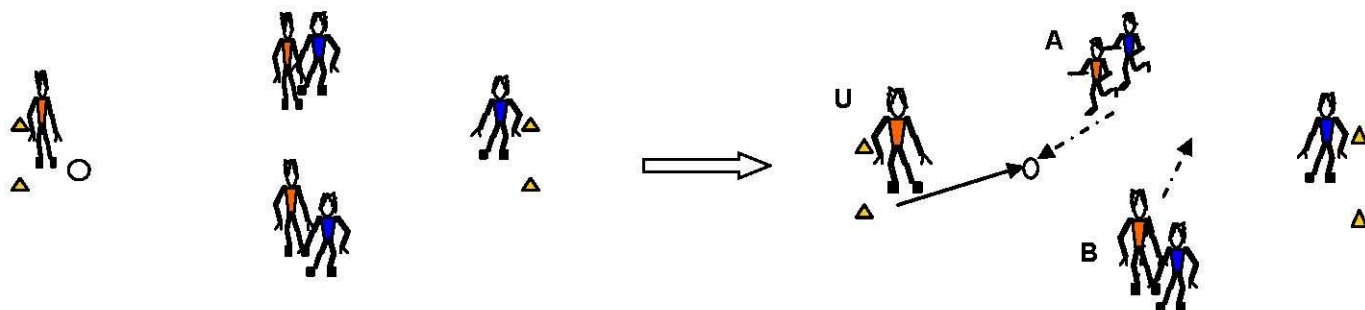
Markera två korridorer på spelplanen.

Alternativ 1. Utse fyra fasta spelare som skall slå inlägg om de får passning av det anfallande laget och väggspele om de får passningar av det försvarande laget.

Alternativ 2. Gör korridoren till förbjuden zon för det försvarande laget. Dubbla målpoäng vid mål efter inlägg.



## Fitzcarraldo: Förmodligen världens bästa övning



Tre spelare på varje lag.

Två spelare från varje lag i mitten på spelplan med tät markering på var sin motståndare. **Instruktion:** aldrig mer än en halvmeter ifrån sin spelare.

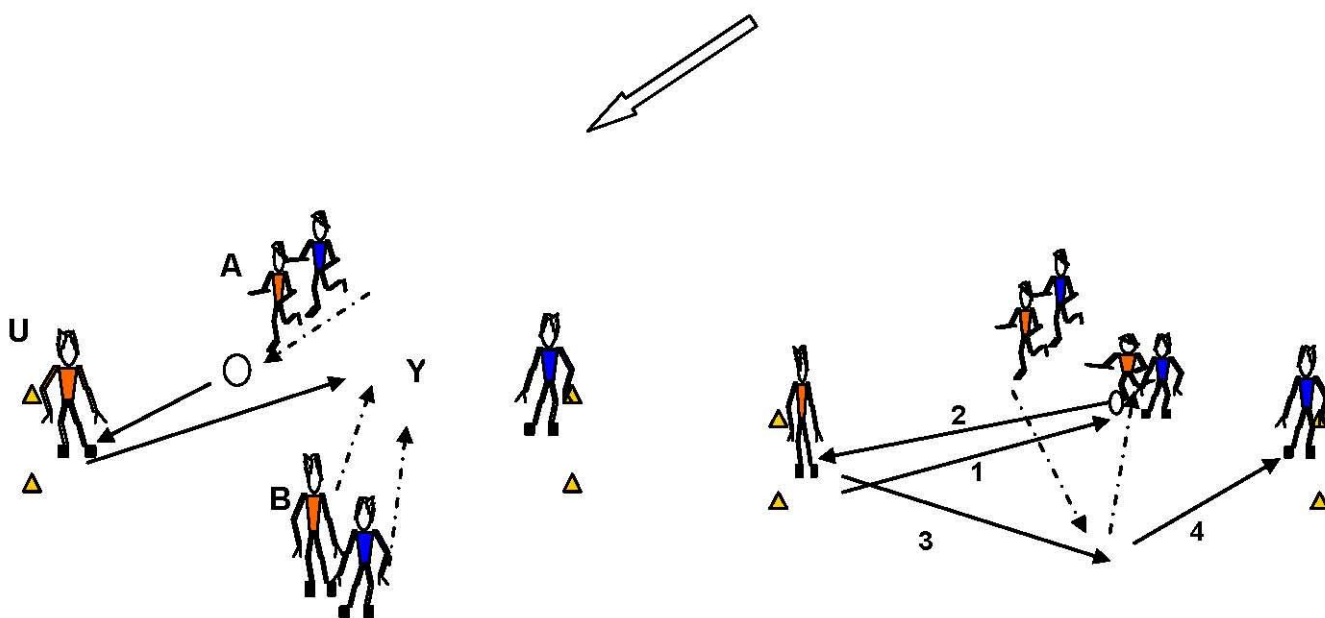
En spelare i varje lag agerar understöd/målvakt. Dessa spelare skall inte sättas i press av motståndarna.

Bollhållande lag skall med hjälp av sitt understöd spela sig i läge för att nå motståndarnas målvakt med passning = mål.

Försvarande lag skall markera varsin spelare tätt och alltid på försvarssida.

Understöd sätter igång spelet på mötande spelare A.

Spelaren B i bollhållande lag går på fri yta.



Utespelare går växelvis på yta/möter, hela tiden används understödet U om det inte går att nå medspelare eller motståndarnas målvakt.

Understödet skall hela tiden släppa bollen snabbt – på mötande spelare A eller på yta Y till löpande spelare B.

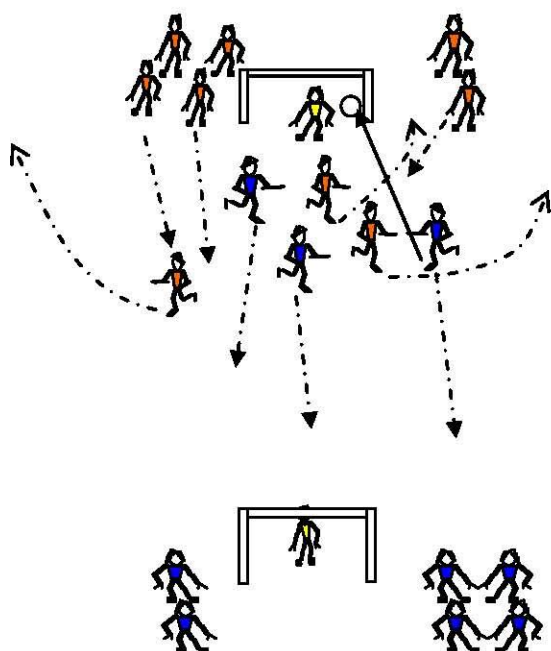
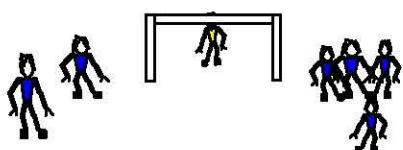
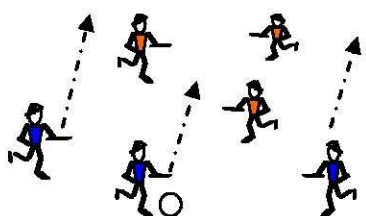
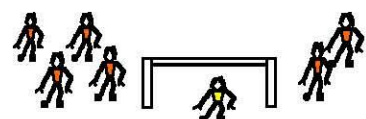
Mönsteranfall passning 1-4.

Se till att inte krympa ytorna – aldrig två spelare som möter.

Lag som bryter skall först slå tillbaka bollen till eget understöd/målvakt innan anfallet påbörjas.

Mycket intensiv övning. Pausa ganska ofta/ byt målvakter!

## Arsenal



### *Anfall och omställning till försvar*

Kan utföras två mot två, tre mot tre eller fyra mot fyra.

Två mål, 20-30 meter avstånd.

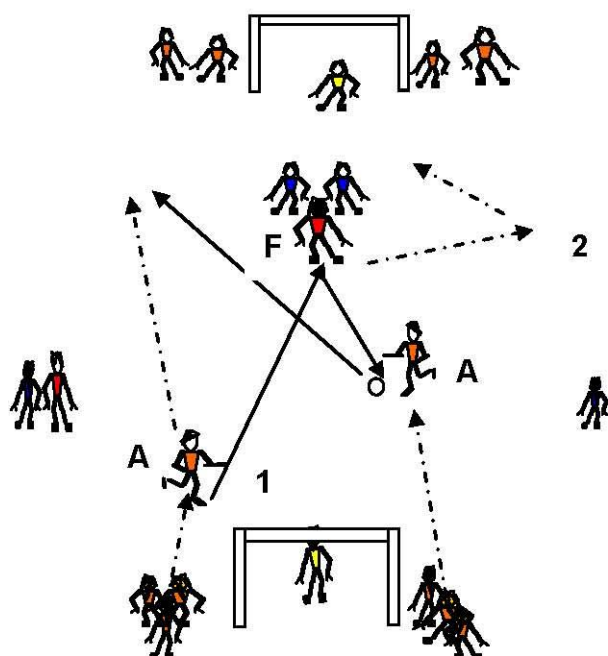
1. Ena laget anfaller med tre spelare. Det andra försvarar från mittplan med tre. Övriga spelare står beredda vid respektive lags mål.

2. Vid avslut eller om försvararna bryter anfaller: Tre nya spelare från det försvarande laget sätter blixtnabbt igång ett anfall i hög fart. De tre spelare som nyss anfallit ställer om till försvarsspel.

3. Efter varje försvarsspel får spelarna vila.

Unga spelare skall ha relativt lång vila mellan "attackerna".

## Landslagsövningen



### Effektiv och enkel anfalls- och försvarsövning

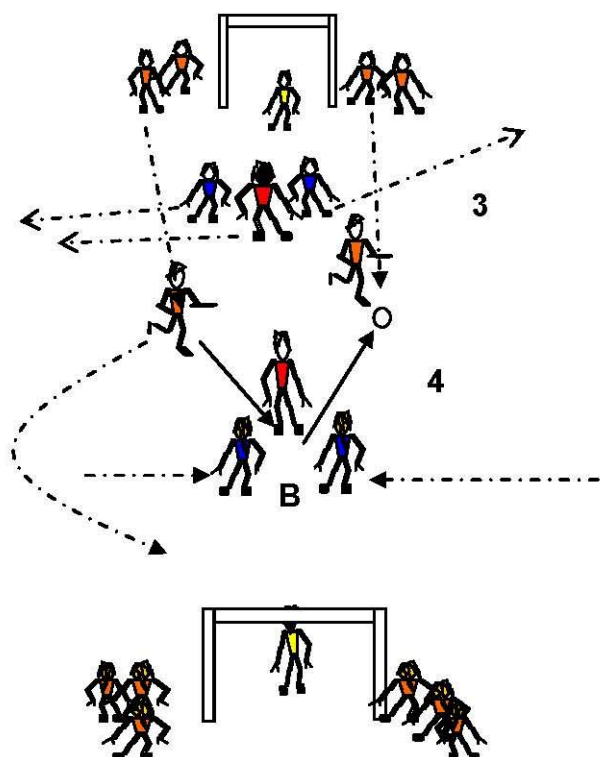
Två mål med målvakter, halvplan, fyra fasta backar (två vid varje mål), två fasta forwards.

Övriga spelare vid målens stolpar, beredda att två och två med hjälp av den fasta forwarden **F** spela sig förbi backlinjen för avslut.

1. Anfall sätts i gång: Bollen passas till mötande forward **F** som lägger tillbaka bollen på någon av de två anfallande spelarna **A**.

Sedan är spelarna fria att improvisera. Metoden att passera backlinjen skall bygga på löpningar och snabba passningar – få tillslag.

2. Försök dra isär backlinjen med V-löpningar. Försök hitta instick mellan backarna. Annars inlägg på första eller andra stolpen.

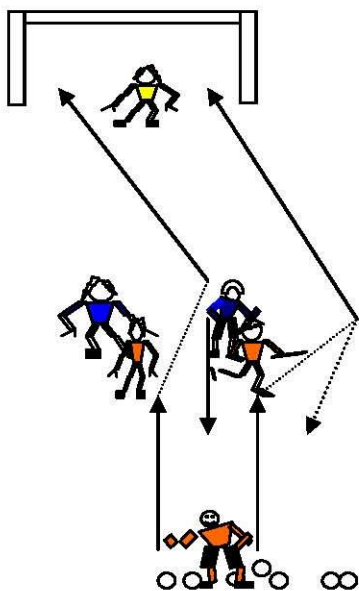


3. När första paret kommit till avslut drar sig backarna och fasta forwarden åt sidan.

4. Nästa anfall sätts igång med nästa backpar **B** och forward som stått beredda.

Övningen kan även köras med två fasta forward och en understödjande spelare.

## Bollibom – Bollibombompa



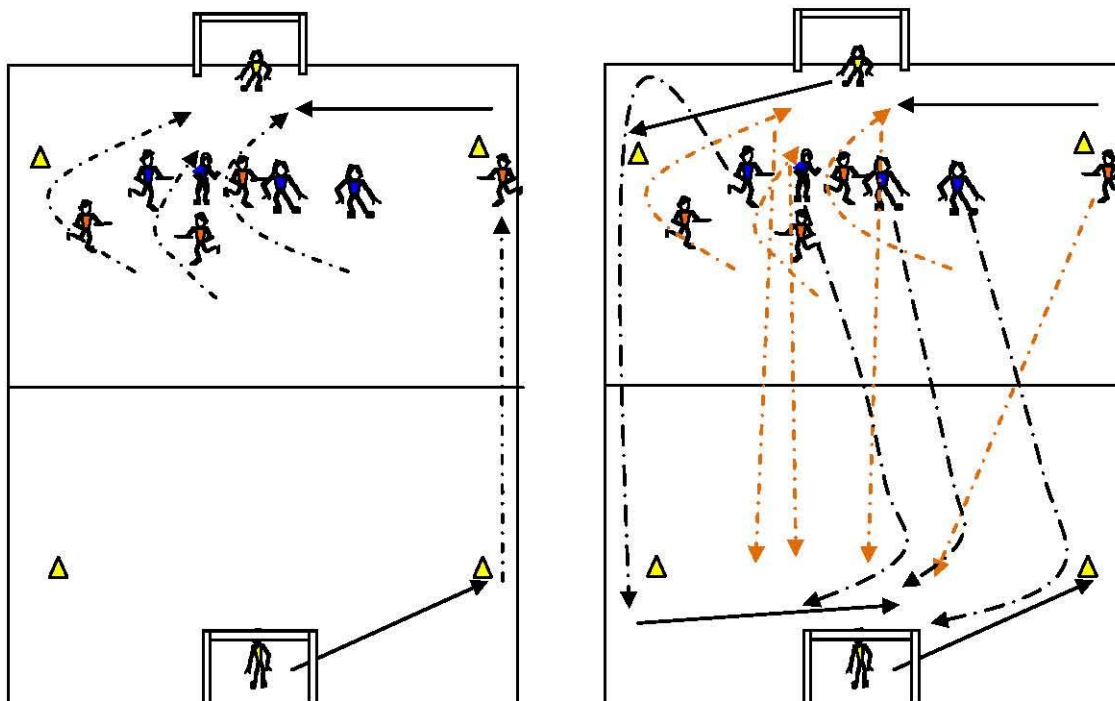
**Jobbig avslut/försvarsövning – väldigt intensiv, mycket bra!**

En målvakt, två backar och två anfallare. Spelarna startar uppställda strax utanför straffområdet.

Tränaren passar in bollar. De två anfallarna går till avslut, antingen genom väggspel eller genom att vända bort sin back.

Så fort avslutet är över möter de upp för ny passning från tränaren. Hela tiden hårt tempo och vila först när ett tiotal avslut är gjorda.

## Inlägg



### **Spelövning (moment 84 i Fotbollens hemligheter)**

Två mål med målvakter och 2x4 utspelare

1. Målvakt rullar ut bollen till kantlöpare. Försvarende lag backar hem till en kompakt fyrbackslinje. Anfallande lag springer i V-löpningar till var sin avslutszon (1:a stolpe / 2:a stolpe / 2:a våg).

2. Efter avslut vänder spelet. Anfallande laget blir försvarende. Målvakt rullar ut bollen till kantlöpare och så vidare.

En enkel och effektiv inläggsträning!

# UTÖVANDET. PÅ VÄG MOT SENIORSPEL

## **STEG 12. 17 år och äldre. 11-manna**

### **Genomgripande tema**

Under de sista åren Öjeby IF-ungdom vänder vi blicken framåt. Siktet är inställt på juniorspel och senare seniorspel.

Elitföreningarna i norr, bl.a. Piteå IF damer ger en dubbel möjlighet, dels som en väg för alla de spelare som vill fortsätta spelet med kompisar många år till i Öjeby IF, och dels som en språngbräda för våra mest ambitiösa och hårt satsande ungdomar som kan få chansen att tidigt testa seniorspel innan nästa steg tas i ”spelarkarriären” (se våra rekommendationer i avsnittet *Öjeby IF som plantskola*).

Genom samarbetet med Öjeby IF's seniorlag har vi skapat en brygga till ett fortsatt liv med fotboll för alla våra ungdomar. Och en riktigt fin förutsättning för en lokalt förankrad fotbollskultur med centrum på Gotisvallen.

### **Steg mot ett fortsatt liv med fotbollen**

Det är nu upp till den enskilde individen var hon eller han vill lägga sin ambitionsnivå. I lägre seniordivisioner eller B-lag kan man träna 2-4 pass i veckan. I de flesta korplag klarar man sig med betydligt mindre än så. Om man vill nå den yppersta eliten måste man träna väldigt mycket. Juniorer på elitnivå tränar upp till 8-9 pass i veckan. Oavsett om det är spanska ligan eller några kompisar som lattjar på Gotisvallen så är fotboll oslagbart roligt.

Med en boll får du snart vänner var du än befinner dig i världen. Alla kan hitta sin nivå och alla nivåer kan vara lika roliga. Allt sammantaget kan Öjebyn erbjuda våra flickor och pojkar sådana möjligheter att både ungdomselit och blivande korpstjärnor kan finna sina vägar vidare ut i fotbollslivet. Drömmen om den perfekta volleyträffen kan alltid leva vidare!

### **Steg mot ett fortsatt liv för fotbollen**

Öjeby IF är en idé om den goda ungdomsidrotten – det är en stafettpinne att ta över av nya generationer. Har vi lyckats förmedla glädjen i idrotten är våra ungdomar redo att ta över stafettpinnen när de själva blir vuxna.

Vi uppmuntrar våra ungdomar att gå ledarutbildningar och domarutbildningar. Vår sommarfotbollsskola erbjuder möjligheter till ledarpraktik.

Först som sist: det är färden som är resans mål. När våra ungdomar ser tillbaka på sina liv skall de ha ungdomsåren i kärt minne. De skall tänka:

*”Jag hade en suveränt bra tid när jag var med i Öjeby IF!”*

# SNABBHET OCH STYRKA

## Fysträning för unga Fotbollsspelare

### Vår vision

Öjeby IF har en vision om att vara bland de bästa föreningarna i Norrbotten på allsidig träning. Bollspel och funktionell teknik är grunden i all fotbollsträning, men vi har som mål att också vara i framkant när det gäller fysträning i svensk ungdomsfotboll.

För att bli en bra fotbollsspelare krävs att man är snabb, stark och skadefri. Det krävs en långsiktigt upplagd allsidig fysträning för att maximera dessa förutsättningar. Vi skall därför sträva mot att ha en åldersanpassad och allsidig snabbhetsträning med tillsammans med koordinations- och styrkegymnastik som viktiga inslag i all träning.

### Öjeby IF – den snabba föreningen

Det talas om ett ”snabbhetsfönster” i åldrarna före puberteten. Enkelt uttryckt har man bäst förutsättningar för att förbättra sin naturliga snabbhet under åldrarna 10-14 år. Det gäller om man tränar på rätt sätt.

Snabbhet är ett komplext begrepp bestående av flera komponenter. Det handlar om sammansättningen av muskelfibrer och om välbalanserad muskelstyrka. Snabbhet handlar också om reaktionsförmåga och nervkopplingen mellan hjärna och muskler. Inte minst handlar snabbhet om koordination, teknik och smidighet. Samtliga komponenter kan man träna under lekfulla former på en fotbollsträning *utan att bollspelandet blir lidande*.

Det visar sig till och med att en allsidig koordinationsträning utan boll främjar teknikinlärning med boll. Snabbhetsträning kan läggas in som ett kort inslag efter uppvärmningen i form av koordinationsövningar med Repstegsövningar och häckar, korta sprintlopp, samt olika former av mångsteg och hopp. Stafetter med sprint och hopp i början av passet funkar utmärkt för de små barnen. Styrketräning i form av styrkegymnastik för ben, ljumskar, rygg och bål kan läggas in som kortare inslag mellan övningar och efter passet. Det är viktigare att köra lite och regelbundet än mycket och sällan. Först efter puberteten blir styrketräningen mer tidkrävande och allt viktigare.

### Viktigt att tänka på beträffande snabbhetsträning:

All snabbhetsträning kräver utvilade muskler och laddade och fokuserade aktiva. Tänk därför på att lägga snabbhets- och spänstövningar *i början på passen* och ge tid för vila mellan varje övning.

### Stretchning.

Syner på tånjning/töjning har omprövats under senare år. Allsidig styrkegymnastik där muskler och senfästen belastas dynamiskt i utsträckt läge visar sig vara effektivare för smidighet och rörlighet än traditionella statiska tånjningar (där muskeln hålls stilla länge i uttöjt läge).

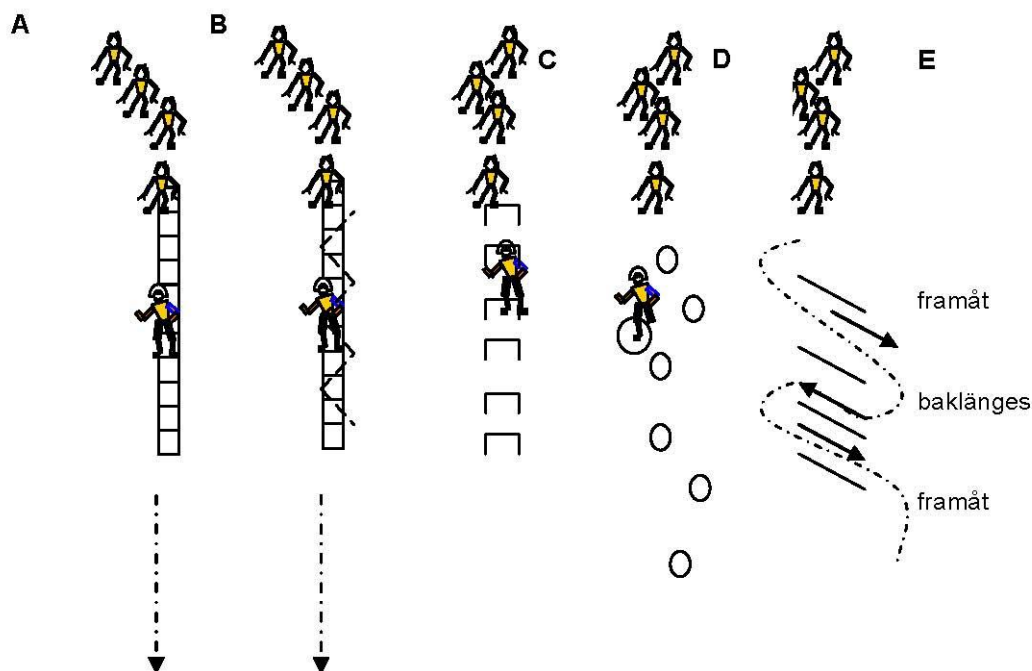
Vi rekommenderar att spelare gungar försiktigt på muskulaturen (töjer) som avslutning på uppvärmningen och att man sedan kontinuerligt kör funktionell styrkegymnastik, exempelvis ”isländska hovnigningar” och våra ”kvastskafteövningar” som smidighetsträning. Efter passet kan spelarna uppmuntras att stretcha och töja som ett led i nedvarningen.



# Öjeby IF:s diplomövningar

## Snabbhet och koordination

### Varianter på koordination och snabbhet



- A. Korta steg i repstege avsluta med 5 meter sprint med ökad steglängd.
- B. Koordinationssteg: sicksack framåt/sidledes med höga knän m.m.
- C. Häckar: Jämfota hopp,/höga knän,/enbenshopp/ jämfota sidledes.
- D. Hoppa speedhopp i ringar/inte nudda golv (inte nudda grus utanför ringen)
- E. Stavar: kvicka fötter/sprint framåt-baklänges-framåt.

All snabbhetsträning i början på passet med lång vila. Stafetter är alltid kull!

### Mångsteg



Hoppa framåt. Spetsigt knä. Fram med höften. Explosiva "långhoppsavstamp".

4-6x12

Variant: Gör dubbelhopp på varje ben vänster-vänster-höger-höger

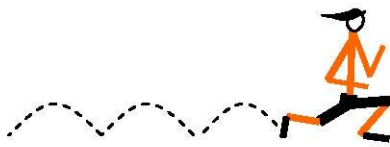
### Skipping



Höga knän, 90 grader mot magen.

Spänstiga, kvicka steg i 10-15 meter.

### Borsovsteg



Djupa utfallsteg, bakre knän snuddar vid marken, kliv eller hoppa fram.

På gränsen mellan explosiv hoppträning och styrkegymnastik.

### Spark i baken



Jogga och samtidigt sparka sig i baken med snärtiga kickar varje steg.

Explosiv träning för lårets baksida.

### Stegringslopp

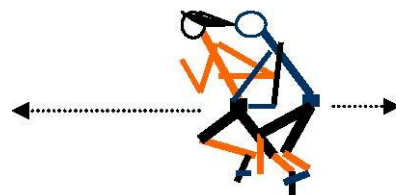


Från kortkorta högfrekventa steg till långa fullfartssteg.

Ca 10 meter. Spelarna skall springa igenom konraden och avsluta med ytterligare 8-10 meter avslappnad fullfartslöpning.

Placera konerna med ökat avstånd så att det går att accelerera och löpa ut med snabba löpsteg.

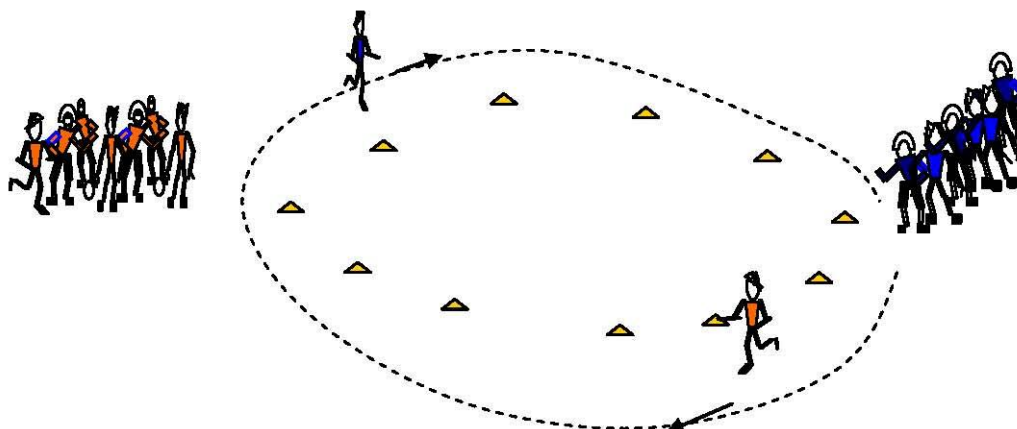
### Tufftuff-tåg



Parövning. Den främre löparen bogserar den bakre löparen som spjånar emot "lagom" mycket för att ekipaget skall röra sig framåt.

Efter cirka 10 meter släpper bromsklossen och lokomotivet skenar iväg 10-15 meter.

## Evighetsstafetten



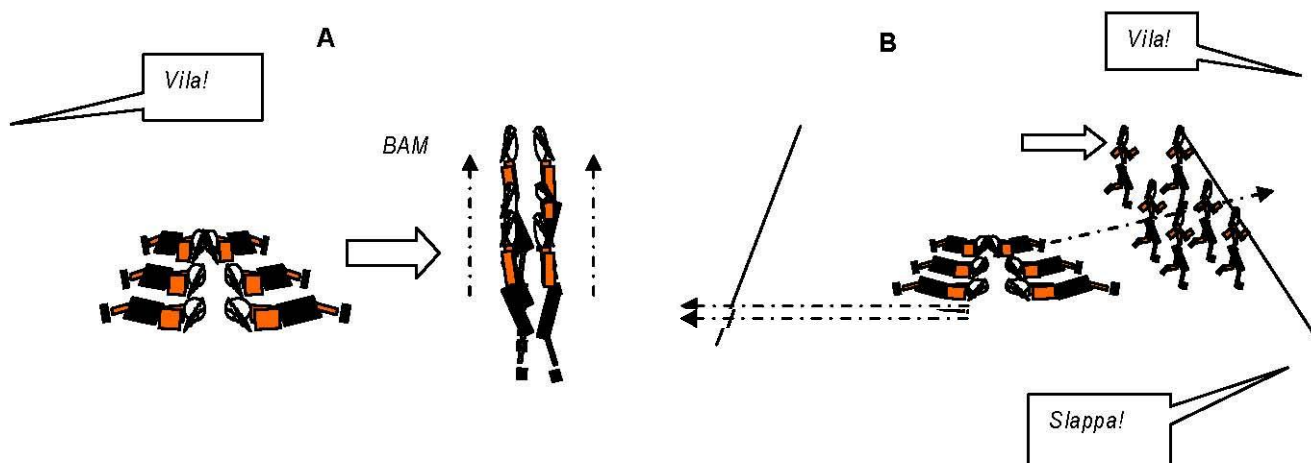
Två lag startar mitt emot varandra, spelarna springer runt liten cirkel och växlar med nästa spelare efter ett varv. Det lag som hinner i kapp det andra vinner.

Variation 1. Placera ut repstegar och häckar som hinder.

Variation 2. Spring med boll

Variation 3. Byt riktning på given signal

## Tvärtomleken



A. Spelarna ligger två och två på rygg med huvud mot huvud.

Spelarna uppmanas att slappna av och lyssna. På signal ("Bam") gäller det att resa sig snabbare än kompiserna. Sedan lägger sig spelarna igen.

Variera signalen. Säg "sitt" när spelarna skall stå och så vidare.

B. Utöka med löpning: På kommando skall spelarna antingen rusa åt ena eller andra hållet till en linje 5-10 m bort.

Den bakre spelaren skall försöka nudda den främre i ryggen = vinst, den främre skall försöka hinna passera linjen = vinst.

Variera kommandon på tvärtomspråk.

## Varför styrketräning?

Vi måste från början ha klart för oss vad vi vill med vår styrketräning. Fotbollsspelare tränar styrka av tre skäl:

- 1) för att undvika skador
- 2) för att bli starkare
- 3) för att bli explosiva i sina rörelser.

Det första skälet kan inte nog understrykas. Ungdomar rör sig allt mindre vid sidan av sitt idrottande. En konsekvens blir att ungdomar som bara spelar fotboll är mycket ensidigt tränade. Resultatet blir en ökad risk för allvarliga skador. Tjejer som har ett kortare steg från flickfotboll till seniorspel riskerar extra mycket.

För en 15-åring med elitambitioner är det minst lika viktigt med en långsiktigt upplagd styrketräning som hårt motstånd på träning och match. En spelare kan fotbollsmässigt vara bra nog för seniorspel, men sällan styrkemässigt. Vikten av att tidigt lägga in moment av allsidig styrkegymnastik i alla fotbollsträningar kan därför inte nog betonas. Det tar många år att bygga upp förutsättningarna för att bli stark.

## Fotbollsspelarens styrketräning

Det finns många sätt att träna styrketräning. Fotbollsspelare behöver träna flera olika sorters styrketräning under många år för att bygga upp en användbar styrka. Beroende på ålder varierar typen av träning. I yngre år handlar det om styrkegymnastik med egna kroppen som belastning, först när ungdomarna vuxit till sig efter puberteten passar styrketräning med tyngder. Mer om detta nedan.

Idealet oavsett ålder är att all styrketräning skall vara **funktionell**. Med funktionell styrketräning menas all träning som liknar de rörelser som förekommer under utövandet av specialidrotten, i det här fallet fotboll. Funktionell styrka är således användbar styrka!

Funktionell styrka bygger på koordination och samspel mellan stora muskelgrupper. För att en övning skall vara funktionell bör den kombinera balans med aktivering av muskulaturen i bålen. Denna kombination kommer man åt med fria vikter. Motsatsen är maskinstyrketräningens isolerade muskelarbete.

Exempel på mycket viktiga funktionella övningar för Fotbollsspelare är: enbent knäböj, enbent knäböj med upphopp, olika typer av mångsteg, olika typer av utfallssteg, knäböj (med skivstången på raka armar över huvudet) och inte minst frivändning. All träning skall därför i möjligaste mån baseras på övningar som främjar koordinationen av fotbollsmuskler i ben, bål och rygg. Men även med funktionellt anpassad styrketräning kan och bör unga Fotbollsspelare träna *olika typer* av styrka. Så här kan de olika typerna av styrketräning delas in:

### Allmänstyrka.

Kallas ofta styrkegymnastik, men inom denna typ av styrketräning kan man exempelvis lägga in grundläggande träning i skivstång*teknik* (utan vikter, med kvastskraft eller skivstång). Syftet är att stärka senor, ligament, mag- och ryggmuskulatur, samt att främja samspelet och koordinationen mellan kroppens alla muskler. Detta är den viktigaste styrketräningen för en ung idrottare. Träningen är inriktad på uthållighet och kräver därmed relativt många repetitioner.

*Viktigt att tänka på:* utför övningarna rätt (lugna och strikta rörelser); variera övningarna; gör varje övning 3x10-30 repetitioner med 0-2 minuters vila. Cirkel-stationer rekommenderas. Kan med fördel köras i slutet av en fotbollsträning eller som ett kort inslag mellan fotbollsövningar.

### Grundstyrka.

Grundstyrketräning är träning som maximerar muskeltillväxten. Arbete med fria vikter och skivstång främjar balans och koordination och stärker samarbetet och styrkan i alla småmuskler som samverkar vid utövandet av specialidrotten. Styrketräningsmaskiner ska undvikas men kan vara ett komplement i träningen för Fotbollsspelare, exempelvis för att ge lårrets fram- och baksida en extra duvning. Upplägget är 3x8-12 repetitioner på 75-90% av maxbelastning. Denna typ av lite tyngre styrketräning ska ej påbörjas före 16 års ålder. Kör sedan huvudsakligen med fria vikter, inte i styrkemaskiner. Maskinerna isolerar den arbe-tande muskeln. Muskulaturen sväller, men blir inte användbar.

*Viktigt att tänka på:* Grundstyrketräning är ett mellansteg på väg mot maxstyrketräning. Skynda långsamt och använd åren mellan 16 och 18 till att slipa på teknik snarare än att stressa fram tunga vikter. Elitidrottare växlar perioder av grundstyrketräning med perioder av maxstyrka.

### **Maxstyrka.**

Denna form av styrketräning tränas med maximal belastning och med mycket få repetitioner. Maxstyrka körs inför formtoppning. Framst använder man sig av skivstång och kör frivändning och knäböj. Denna typ av styrketräning stärker nervsystemets förmåga att sända signaler ut i muskulaturen. Däremot ökar den inte muskelvolymen. Upplägget kan vara 3x3 på 90 %, 3x2 på 95%, 3x1 på 100% av max.

Ni som undrar hur mycket våra friidrottsstjärnor maxar så gäller följande rekord enligt Västsvenska Idrottsförbundet: Robert Kronberg gör 105 kilo i ryck; Carolina Klüft 95 kg i frivändning; Christian Ohlson 140 kg i frivändning; Kajsa Bergqvist 85 kg i frivändning. Se där explosiva mål att jobba mot!

*Viktigt att tänka på:* Denna typ av styrketräning kan användas först när idrottaren vuxit färdigt och dessutom har flera års uppbyggnadsträning bakom sig. Det krävs många år av allmänstyrketräning och minst två år av grundstyrketräning för att börja närma sig denna typ av träning.

### **Power/Snabbhetsstyrka.**

Denna typ av styrketräning tränas med ingen eller låg vikt i alla åldrar. Elitidrottare använder powerträning till att vässa den maximala explosiviteten. Ofta använder man enbart kroppen som vikt, exempelvis vid hopp och sprint, men även med skivstång (högst 65-70% av max). Power körs efter tung grundträning och en period av maxstyrketräning. Kör man med skivstång kan upplägget vara 4x3-5 på 70% av maxbelastning, 4x5-8 på 50-60% av max, 4x8-12 på 30-40% av max, 4x 8-20 på 10-20% av max.

Unga idrottare kan med fördel använd inslag från powerträning. När man tränar in skivstångsteknik i 15-16 års ålder är det bättre att satsa på snabbhet och koordination i rörelsen än att lägga på vikter. Ur vårt perspektiv kan man dessutom säga att traditionell snabbhetsträning och snabbhetsstyrka i hög grad sammanfaller. Explosiv hoppträning främjar snabbhet och koordination och är skadeförebyggande. Olika typer av reaktionsövningar kan också sorteras in under denna typ.

*Viktigt att tänka på:* Hög koncentration och mycket explosivt utförande. Viktigt att köra med utvilade muskler, gärna efter vilodag. Lång vila mellan varje set. Du behöver inte höja vikten för att få effekt, kör explosivt. Kör aldrig maximal löpsnabbhet två dagar efter tung träning av lårets baksida (stor skaderisk med stel baksida). Förstör inte snabbhetsträning med mjölksyreträning och statiska övningar. Kör snabbhet för sig.

### **Specialstyrka.**

Grenspecifik styrketräning. Lårets framsida måste vara stark på en Fotbollsspelare. Lika viktigt är att lårets baksida och lumskar är starka nog för att balansera styrkan i framsidan. Baksida och lumskar är Fotbollsspelarens svaga punkter. Många ungdomsidrottare specialiserar sig för tidigt och tränar därmed alltför ensidigt. Det gör behovet av en allsidig styrketräning desto större. Unga Fotbollsspelare behöver framst jobba med den allmänna styrketräningen i form av styrkegymnastik och snabbhetsstyrketräning (hoppträning).

### **Räkna med att uppbyggnaden av den allmänna styrkan kräver tid!**

Styrkegymnastik och snabbhetsstyrketräningen bör ingå i all fotbollsträning oavsett ålder. Det är framst spelare som siktar mot elitnivå som behöver gå in på gym och förbereda sina kroppar för tyngre styrketräning. Skivstångsteknik kan introduceras som en del av styrkegymnastiken för de mest ambitiösa i 15-årsåldern och den mer renodlade gymträningen kan successivt komma igång när tekniken sitter.

## Fotbollspelarens styrketräningsstege

**8 års ålder och uppåt:** Uppbyggnad av allmänstyrka. Träna varierad styrkegymnastik för småmuskler kring knä, fotled, ljumskar, mage och rygg, men betona den specialstyrka som är viktiga i fotboll – ljumskar och lårets baksida.

**10 års ålder och uppåt:** Träna explosiv snabbhetsstyrka. Olika typer av hopp är effektiv träning. Kast med medicinboll är en väl beprövad klassiker.

**15 års ålder och uppåt:** Skivstångsteknik. Lär er skivstångstekniken som en del av styrkegymnastiken. Ett vardagsrum och ett kvastskraft är allt som behövs i inledningsskedet. Även teknikträningen ger styrka. Ta *flera år* på er att öka vikterna.

**16-18 års ålder:** Gå från allmänstyrka och teknikträning till grundstyrketräning – alltid funktionell träning! Stor skaderisk om man inte gör rätt, så kör inget utan att tekniken sitter.

**18 års ålder och uppåt:** Träna så att styrkan växer – maxstyrka.

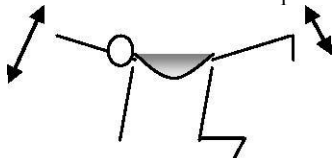
## Diplomövningar

### Allmänstyrka

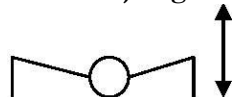
Välj ut övningar för hela kroppen och variera. Kör cirkelträning 3 varv med 20-30 repetitioner i varje enskild övning (varje varv kan även läggas in som korta inslag mellan fotbollsövningar).

**Tåhävning med en fot i taget** – stå på tröskel och sjunk långsamt ned och tryck snabbt upp. (Rehab för ömma hälsenor: gå upp ”med hjälp”, håll emot på nerväg.)

**”Hundtricket”** – stå på alla fyra, lyft höger ben och vänster arm.



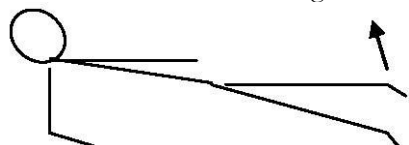
**Armböjningar** – variera gärna avståndet mellan händerna.



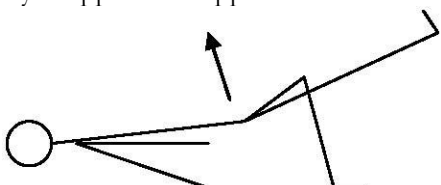
**Statisk bålpress med långsamma benlyft** – ansiktet mot golvet, luta mot underarmar och tår. Var rak i kroppen. Lyft sakta upp ena hälen mot taket.



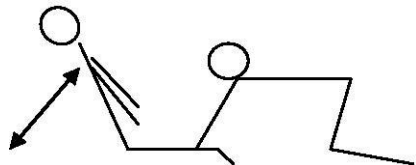
- **Statisk bålpress på sidan med långsamt benlyft** – ligg på sidan, stöd med underarm, tryck upp höft och övre ben. För minskad belastning kan det undre benet böjas 90 grader och tryck ifrån med knä istället för med fot.



- **Höftlyft** (lårets baksida) – viktig specialträning för fotbollsspelare, ligg på rygg, ena benet böjt, det andra rakare, tryck upp höften upp i luften med det böjda benet (variera vinkeln för ökad belastning).

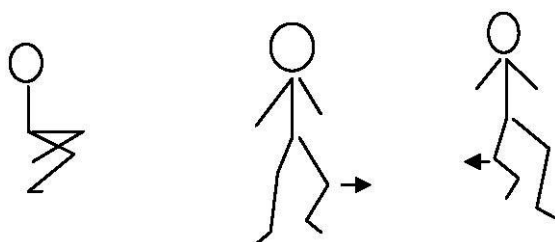


- **Baksida Super de Luxe** – tag hjälp av kamrat, stå på knä (mjukt underlag), låt kompisen stå bakom och hålla fast om dina vader, luta dig sakta framåt med rak kropp, gå ned så djupt som möjligt och upp igen. Riktigt starka idrottare går hela vägen ner och vänder. De flesta andra klarar högst halvvägs.

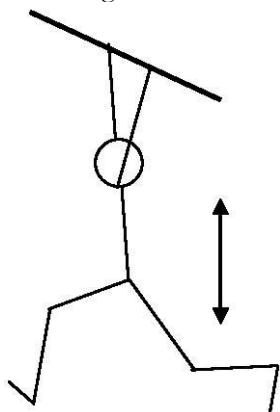


- **Sit-ups** – här finns tusentals varianter, variera dem. Sit-ups anses numera lite ”ute”. Satsa på hellre på ”Statisk bålpress” tills nya rön kommer.

- **Skridskoåkningskliv** – Sidhopp från det ena benet till det andra. Böj benen ordentligt. Hitta en stabil rörelse. Sträva efter explosivitet och balans!



- **”Isländsk hovnigning”** – funktionell träning när den är som bäst! Ta ett stort kliv, stöd på främre fotens häl och bakre fotens tår, sjunk ned med rak rygg och framskjuten höft. Händerna skall hållas raka över huvudet. Använd gärna kvastskäft.



Påbyggnad i gym för äldre: skivstång.

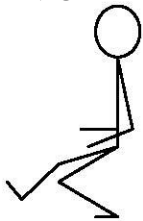
- **Mag-sprattel I** – ligg på mage med armarna sträckta över huvudet, sprattla lugnt med armar och ben, räkna till 50.
- **Magsprattel II** – ligg på mage, lyft böjda ben och tryck upp hälar/höft så högt som möjligt.



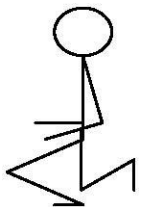
## **Funktionell styrketräning / skivstångsteknik / grundstyrka**

Här kommer förslag på övningar för tyngre former av styrkegymnastik som successivt stegras till gymträning med skivstång. Variera övningarna. Kör 3x8-12 repetitioner.

- Enbent knäböj benet framåt** – stå på ett ben, sträck benet som är i luften framåt. Gå så djupt ned som möjligt. Kontrollera balansen.

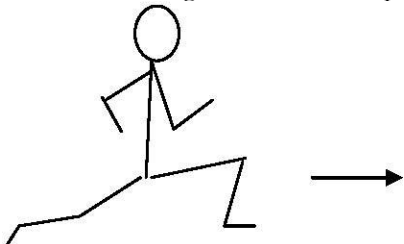


- Enbent knäböj benet bakåt** – stå på ett ben, böj benet som är i luften bakåt. Gå så djupt som möjligt. Kontrollera balansen.

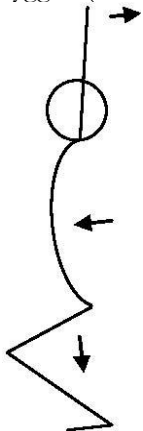


- Enbent knäböj med hopp** – som ovan men hoppa så högt som möjligt, tryck upp hoppbenets knä mot bröstet när du är som högst i luften. Landa igen på hoppbenet.

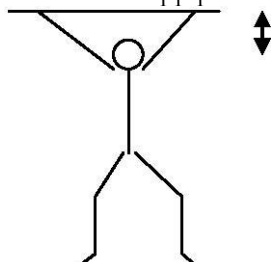
- Borsovsteg / Borsovhopp – en klassiker!** Gör stora, djupa utfallskliv, tryck fram höften, rak i överkroppen genom hela steget. Stegra övningen genom att trycka ifrån så att kliven går över mot hopp. Bevisat *mycket* effektiv snabbhetsträning. Bör utföras ett par gånger i veckan.



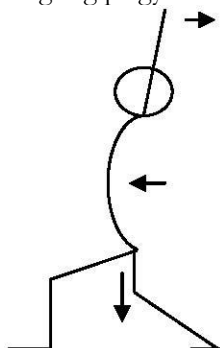
- Knäböj med svank och raka armar över huvudet (Obs! ryggtäning)** – svanka ryggen, sträck armarna ovan huvudet, använd gärna ett kvastskäft att hålla i, gå ned så djupt som möjligt i knäböj utan att tappa den raka linjen i ryggen (luta dig inte framåt). Stegning på gymmet: skivstång.



- **Statisk knäböj med svank och armar uppåt sträck (med kvastskaft)** – stå i statisk knäböj, svanka, pressa kvastskftet upp på raka armar rakt över huvudet tio gånger. Stegring på gymmet: kör med skivstång.



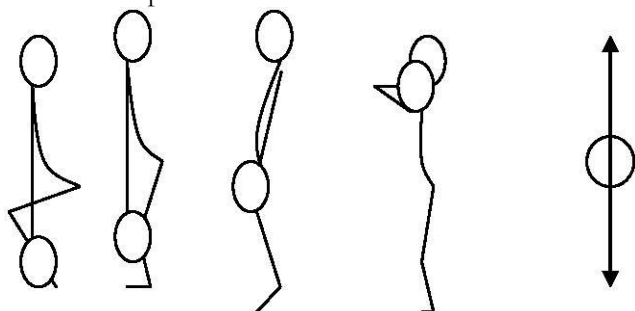
- **Utfallssteg rakt fram med svank och raka armar över huvudet** – svanka ryggen, sträck armarna ovan huvudet, använd gärna kvastskaft, gör utfallssteg utan att tappa den raka linjen i ryggen (luta dig inte framåt). Stegring på gymmet: skivstång.



- **Utfallssteg sneda** – som ovan, men tag steget snett åt sidan. Stegring på gymmet: skivstång.

- **Frivändning – Kungen bland skivstångsövningar.** Denna övning bör tränas in under sakkunnig ledning, annars är skaderisken stor. Börja med kvastskaft och nöt in tekniken. Gör hellre snabba och tekniska vändningar än tunga.

Övningen är i grunden ett upphopp. Skivstången skall lyftas *spikrakt* i lod-linjen. Svanka i utgångsläget (1:a gubben); svanka, sträck benen och förskjut kroppsvikten bakåt mot hälarne (2:a gubben); fram på tårna, skjut bak axlarna, gör explosivt hopp (3:e gubben); vänd upp stången tätt intill kroppen, fram med armbågarna (4:e gubben). Lätt som en plätt.



# OM OLYCKAN ÄR FRAMME

## ***Viktigt att veta om stukningar och lårkakor***

Lyckligtvis händer det inte så ofta allvarliga skador i barn och ungdomsfotboll. Vanligast är skrubbsår, skavsår och en och annan stukning. Det är förstås viktigt att sjukvårdsväskan är välfylld med både plåster, sårrengöring och förbandsmaterial, men allra viktigast är den elastiska bindan. Ha till vana att alltid ha en elastisk binda nära till hands.

Vid stukningar, lårkakor och andra blödningar i muskler är det mycket viktigt att fort sätta den skadade kroppsdelen under tryck och i högläge för att stoppa blödningen. De närmaste två timmarna efter skadetillfället är kritiska. Kan man snabbt linda en stukad fot eller en lårkaka och på så vis begränsa blödningen förkortar man skadeperioden radikalt, i vissa fall från flera månader till några veckor.

### **Gör så här**

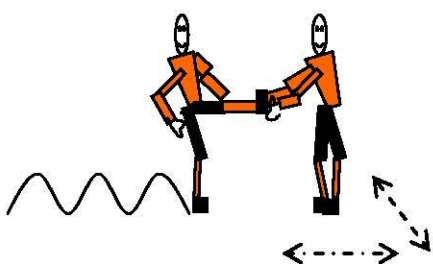
Linda hårt, lägg foten i högläge omedelbart efter skadan. Lätta på bandaget efter 20 minuter och linda om foten hårt igen. Tillbaka i högläge. Upprepa proceduren under den närmaste timmen. Linda sedan foten lagom hårt för stabilitet och stöd (inte så hårt att den stasar).

När foten börjar kännas stabil är det dags för rehabträning. Bra övningar är exempelvis att stå på ett ben och balansera (på hela fotsulan eller på tå), tåhävningar på tröskel (en fot i taget), enbentknäböj och att gå på tårna/hälarna. Det kan ta upp till ett halvår innan foten helt återhämtat sin stabilitet.

### **Bra att veta**

Kylsprej och kylpåsar har en viss smärtstillande verkan, men hjälper inte mot blödningen. Effekten av kylpåse är densamma som att blåsa på stället det gör ont. Därför är det viktigt att den elastiska bindan kommer på före kylpåsen.

## **Hoppdaisy-dans kors och tvärs**



### ***Bra förebyggande antistukningsträning***

Spelarna arbetar två och två.

Spelare ett tar sin kompis fot och lyfter kompisens raka ben till 90 graders vinkel.

Sedan skall man föra den hoppande kompisen kors och tvärs. Börja försiktigt så att den hoppande kompisens hittar balansen.

Övningen tar på fotled, vad, och lårets baksida.

Bvt efter en minut.

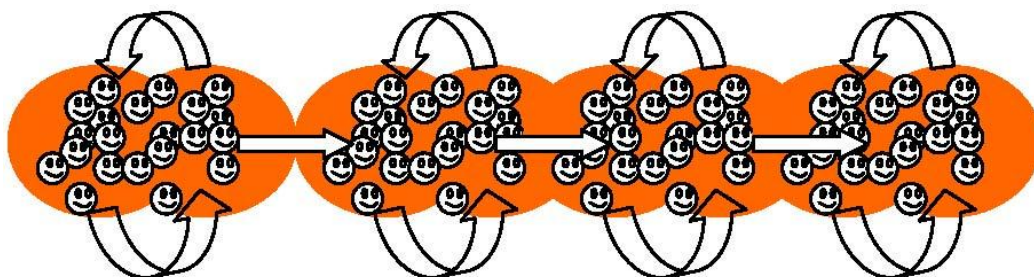
# ÅLDERSGRUPPSINTEGRERING

## Våra riktlinjer

I samarbetet mellan de olika åldersgrupperna arbetar Öjeby IF efter en så kallad grupplänkmodell. I en grupplänkmodell kan åldersgrupperna liknas vid länkar i en lång kedja. Genom modellen för åldersgruppintegrationen länkas åldergrupperna stegvis ihop till en stark helhet: Öjebyn barn – Öjebyn ungdom/junior – Öjebyn senior.

Vårt mål med åldersgruppintegrationen är att föreningen ska kännas attraktiv och rolig att vara med i. Det finns både sociala och idrottsliga motiv för detta. När spelare, ledare och föräldrar lär känna varandra över åldersgränserna ökar också gemenskapen i föreningen. För fotbollsutbildningen kan det vara lärorikt och utmanande att ibland spela med äldre.

Vår ambition är ha ett flexibelt samarbete mellan åldergrupperna. En av fördelarna med vår modell är att vi kan ge de allra mest ambitiösa spelarna utmaningar på hög nivå samtidigt som gemenskapen med kompisarna egna laget finns kvar.



## **Riktlinjer för spelare under 16 år**

### **Alltid i rätt åldersgrupp.**

Öjeby IF rekommenderar att alla spelare alltid spelar med den egna åldersgruppen tills det år de fyller 16 år. Undantag kan medges, exempelvis om det finns starka sociala skäl (och om föreningen bedömer att spel i äldre åldersgrupp inte inverkar negativt på spelarens fotbollsutbildning). Sådant beslut ska tas av Fotbollssektionen i föreningen.

### **Syftet med åldersgruppsintegrering.**

Spel med äldre kan vara en rolig och inspirerande morot för unga spelare. Ur föreningens perspektiv är det positivt för sammanhållningen och föreningskänslan att sociala band knyts mellan åldersgrupperna. Utbyte mellan åldersgrupper kan påbörjas under 7-mannaåren.

Låt ett brett urval av yngre spelare komma med på den äldre åldersgruppens träningar, gärna på ett rullande schema. När 11-mannaspelet inleds kan yngre spelare även spela enstaka matcher i den äldre årgångens lägsta spelnivå. Kanske åker den äldre åldersgruppen på cup med flera lag och få avbytare, bjud då med spelare från den yngre åldersgruppen.

### **Aldrig dragkamp.**

I åldrarna 13-15 kan yngre spelare få spela matcher i äldre lag. Matchandet skall ske på spelarens villkor och inte upplevas som en press eller dragkamp. Syftet med åldersgruppsintegrering får aldrig vara att stärka upp spelstyrkan eller skapa ”konkurrens” i den äldre årgångens högsta spelnivå. Överhuvudtaget skall matchandet in i en äldre åldersgrupp ske varsamt. Börja med träningar och därpå match i den äldre åldersgruppens lägre spelnivå.

## **Riktlinjer från och med året spelarna fyller 16**

### **Sikte mot junioråldern.**

Under året spelarna fyller 16 bör åldersgruppens tidigast utvecklade spelare regelbundet få träna och spela med äldre – både för att ambitiösa spelare behöver känna på svårt motstånd och för att en kommande juniortrupp skall kunna ta form. Här gäller det att vara inkluderande och lyhörd: missa ingen som kan känna sig uppmuntrad och ha utbyte av att spela med de äldre ibland.

### **Första steget: etablera de yngre spelarna socialt i gruppen.**

Spel i äldre åldersklass skall främst ske i den lägre spelnivån. Yngre spelare skall inte ta plats på andras bekostnad på den äldre årgångens högre spelnivå. Innan spel på den högre nivån skall den yngre spelaren var socialt etablerad i gruppen.

### **Andra steget: byte av åldersgrupp.**

Byte av åldersgruppshemvist kan bli fallet först i 16 års ålder. Endast mycket dominerande spelare skall byta hemvist. Alla andra spelare arbetar vidare i sin egen åldersgrupp och hoppar in i den äldre åldersgruppen enligt de generella riktlinjerna ovan.

### **Ett steg fram och ett steg tillbaka.**

Spelare som skall byta hemvist spelar första säsongen matcher enligt relationen 2:1 och andra säsongen 1:2. Exempel: under en tvåveckorsperiod säsong ett spelas två matcher i den egna åldersgruppen och en match i den äldre. Detta innebär att spelaren står över en match i det äldre laget under tvåveckorsperioden.

Träning sker i båda grupperna (gärna också där i enligt principen 2:1). Andra året (17 år) blir det omvänt en match i den egna åldersgruppen och två matcher på juniornivå/seniornivå. Spelaren står således över en match i den egna åldersgruppen varje tvåveckorsperiod.

### **Tre matcher på två veckor.**

En spelare skall aldrig spela mer än tre seriematcher per tvåveckorsperiod. Helst ska det vara 48 timmar mellan matcherna. Spelarens hemvist avgör vilken match som skall prioriteras.

### **Max två åldersgrupper.**

En spelare skall endast röra sig mellan max två åldersgrupper. Undantag kan ske för enstaka inhopp, exempelvis om en tidigt utvecklad 16-åring spelar någon match på seniornivå förutom spelet i egna åldersgruppen och i juniorlaget. Regeln om tre matcher under varje tvåveckorsperiod gäller dock. Utan nödvändig tid för återhämtning ökar risken både för skador och för mental trötthet.

### **Träningarna alltid utgångspunkten för åldergruppsintegration.**

Vi rekommenderar att föreningen varvar träningstider för att maximera möjligheterna att träna både med den egna åldersgruppen och med äldre lag, exempelvis så här:

Dag 1: F16/P16 + ÖIF senior.

Dag 2: J17-19.

Dag 3: F16/P16 + ÖIF senior.

Dag 4: J17-19.

Dag 5: F16/P16 + ÖIF senior.

Dag 6: J17-19.

### **Steget till seniornivå**

I junioråldern skall ett brett urval av spelare få möjlighet att testa träningar och matcher med seniorerna. Grunden för åldergruppsintegration är därmed fortsatt densamma. Några viktiga principer gäller:

#### **Juniortränarna gör bedömningarna.**

Så länge spelarna är juniorer är det juniortränarna som bedömer vilka spelare som skall upp och träna med seniorerna. Bedömningen skall grundas på fotbollskunnande, tränings-ambition och spelförståelse, det räcker inte med fysisk mognad. Saknar en spelare de relevanta egenskaperna så är det bättre för spelarens utveckling att träna med jämnåriga *även* om spelaren har fysisk styrka nog att spela med seniorer.

#### **Seniortränarna rekommenderar.**

Seniortränarna kan rekommendera vilka spelare de anser vara redo för B-lagsspel, Först när seniortränarna skaffat sig en välgrundad uppfattning på träning, juniormatcher och i B-lags matcher kan man börja diskutera en mer systematisk uppflyttning till seniortruppen.

#### **Juniorlaget är första prioritet.**

2:1 och 1:2-modellen (se ovan) gäller även för steget till seniorspelet. Juniorlagets träningar och matcher har högre prioritet än seniorlaget så länge spelaren i fråga är junior och inte är given i startuppställningen i A-laget.

#### **Öjebyns övergripande målsättning skall fortsätta att gälla.**

ÖIF-senior har samma ambitioner som Öjeby IF ungdoms: så många spelare som möjligt skall se stimulerande möjligheter att fortsätta spela fotboll så långt upp i åldrarna som möjligt. Om denna målsättning ska vara mer än bara vackra ord måste många av de maktstrukturer och utslagningsmekanismer som förknippas med seniorfotboll motverkas och radikalt tänkas om – våra spelare är människor, inte abstrakta spelpjäser.

En utvecklad diskussion om detta finns i *Appendix för filosofer* sist i manualen.

Del III: Kontoret och trunken

# Öjebyns rutiner



# LEDARTRÄFFAR

## *Oljan i maskineriet*

Öjeby IF anordnar fyra till fem ledarträffar per år. Vid dessa obligatoriska träffar samlas alla ledare för att se över och diskutera verksamheten. Erfarenhetsutbyte mellan ledarna är viktigt, det säkrar kontinuitet och skapar en växande kunskapsbas för föreningen som helhet.

Ibland delar vi upp mötena så att 5-, 7- och 11-mannaledare får prata sig samman om gemensamma frågor. Under en säsong finns det en hel del att planera och verkställa därför ligger ledarträffarna i anslutning till fasta anmälningstider för serier, träningstider etc. Samordningen med förbundets datum gör att ledarträffarna ibland måste sammankallas med kort varsel. Stommen nedan anger ungefärliga hålltider.

## **Lagedar- och Tränarträff 1 [januari]**

- 1) Förberedande anmälan till seriespel.
  - a) Kommunserie 5-mannalag (7-9 år)
  - b) NFF:s fotbollsförbunds seriespel för 7-mannalag (10-12 år)
  - c) NFF:s fotbollsförbunds seriespel för 11-mannalag (13-16 år)
- 2) Förberedande säsongsplanering (alla)
  - a) Träningsupplägg: Antal planerade träningstillfällen
  - b) Seriespel: Nivåindelning, vilka serier ska lagen anmälas till
  - c) Cuper: Beräknat cupdeltagande
  - d) Läger: Eventuella läger, resor etc.
  - e) Material: Beställning eller komplettering av material
- 3) Anmälan till träningsmatchspel vinter (13-16 år)
- 4) Förberedande anmälan om träningstider utomhus – VÅR/HÖST (alla)
- 5) Registrering av spelare
  - a) Allmän spelarregistrering (12-14 år)
  - b) Licensregistrering (15-16 år)
- 6) Anmälan till talangläger i NFF:s fotbollsförbunds regi (13-15år)
- 7) Utbildning av ledare: Anmälan till ledarkurser NFF:s fotbollsförbunds regi samt till Föreningsdomarkurs en kväll (gäller åldersgruppen 6-12 år)
- 8) Uppdatering av adresslistor (alla)
- 9) Utdelning av Aktivitetsstödslistor för perioden 1 januari-30 juni. Inlämning senast 15 juli.

## **Lagedar- och Tränarträff 2 [slutet på februari början på mars]**

1. Säsongsplanering – vår/sommar (alla ungdomslag)
  - a) Fördelning av träningstider
  - b) Cupdeltagande
  - c) Träningsläger
2. Gemensam cupanmälan
3. Utbildning ledare: Anmälan till ledarkurser NFF:s fotbollsförbunds regi, samt Kick Off för tränare



### Ledarträff 3 [maj]

1. Aktivitetsstöd – listor delas ut till alla ledare för perioden 1 juli-31 december. Inlämning 15 januari (alla)
2. Medlemsavgifter – avrapportering (alla)
3. Avrapportering försäsong/vårsäsong (alla)
4. Beställning av vimplar inför sommarcuperna
5. Kick Off utbildning för tränare varje år med Blå tråden som grund

### Ledarträff 4 [september]

1. Slutrapport medlemsavgifter (alla)
2. Anmälan om träningstider
  - a) Eftersäsong utomhus: 15/10 – 20/12 (alla)
  - b) Efter- och försäsong inomhus: 15/10 – 15/3 (alla)
  - c) Föranmälan vintersäsong utomhus: 7/1 – 7/4 (alla)
3. Utbildning av ledare: Anmälan till ledarkurser NFF:s fotbollsförbunds regi

### Ledarträff 5 [november] – LEDARKONFERENS

1. Sammanfattning av året som varit
2. Externa föreläsare
3. Diskussioner om värdegrund och riktlinjer – vilka är erfarenheterna det gångna året?
4. Praktik – övningstips och kunskapsutbyte
5. Listor till aktivitetsstöd delas ut. Sista inlämningsdatum 15 januari
6. Påminnelse om att i lagenheterna (10-16 år) utse pristagare vid Öjebyns årliga prisutdelning i januari: Föredömen i spelartruppen skall uppmuntras genom att tilldelas Öjebyns Guldboll (exempelvis pris för träningsflit eller en berömvärd inställning vid träning och match). Lämna in namnen före jul, men håll pristagarnas namn hemliga!



# ÖJEBYNS VERKSAMHETSÅR

## **Aktiviteter och ansvarsområden**

### **Årsmöte – senast juni månads utgång årligen**

*Huvudansvar:* Styrelsen och valberedningen

*Förberedelser:* Påminnelse till valberedningen under hösten. Verksamhetsberättelse och bokslut till revisorer senast en månad före årsmötet. Kallelse till årsmötet senast tre veckor i förväg.

Valberedning utses av årsmötet ur årskullarna F/P12 och F/P11.

### **Tränar-KickOff, Blå tråden – första ”helgfria” helgen i maj**

*Huvudansvar:* Blå Tråden gruppen

*Styrelsens ansvar:* Söka bidrag från SDF i mars

*Påminn omr:* Anmälning ut till respektive tränare samt blänkare på lagens hemsidor.

### **Sommarfotbollsskola – juni och augusti (första och sista hela sommarlovsveckan)**

*Huvudansvar:* Fotbollssektionen

*Styrelsens ansvar:* Söka stimulansbidrag från SDF i mars; lämna uppgifter (tid, plats, kostnad etc.) till SDF för sommarlovsinformation i april

*Påminn omr:* lappar i skolorna, lappar till lagen, info hemsidan

Tränare/ledare är utvalda Öjebyungdomar, 15 år och äldre.

### **Piteå Summer Games – sista helgen i juni/första helgen i juli**

*Huvudansvar:* PSG ansvariga/Fotbollssektionen

*Styrelsens ansvar:* Påminna om att detta ska genomföras

*Påminn omr:* Anmälningpåminnelse till respektive lags tränare.

### **Fotbollens dag & Föräldrafesten, mitten av augusti**

*Huvudansvar:* Fotbollssektionen

*Styrelsens ansvar:* Påminna fotbollssektionen

*Påminn omr:* Samtliga lag ska jobba under dagen, samt anmälan till föräldrafesten

### **Storstädning av föreninghuset – vår och höst**

*Huvudansvar:* F13 och P13

*Styrelsens ansvar:* Påminna (datum från husgruppen)

# ADMINISTRATIVA RUTINER

## **Material och blanketter**

Inom begreppet material ryms en många olika saker som hör till fotbollsverksamheten. Nedanstående lista beskriver av vad som vanligtvis ingår i Öjebyns grundutrustning.

### **Bollar storlek 3-4-5 för utomhusspel**

- Samtliga ungdomslag delar på bollarna vid respektive träningsplats. Bollar finns i förrådet för Björklunda IP och Gotisvallen.
- Varje lagenhet (10-12 år) kvitterar ut egna bollar via Materialansvarig i föreningen.
- Lagenheterna 13-15 år hanterar detta själva via samråd med fotbollsansvarig i föreningen

### **Bollar storlek 4 för inomhusspel**

- Upp till 12 år delar man på ett antal gemensamma bollar som i de flesta fall förvaras i anslutning till den träningslokal där Öjebynlagan tränar.
- Lagenheterna 13-15 år hanterar detta själva via samråd med fotbollsansvarig i föreningen

### **Träningsredskap: Repstegar, koner, västar (röd, gul, blå)**

Vid ledarträffen i januari ses materialet över och kompletteras. Följande gäller därefter:

- 6-9 år: har sina saker i förrådet vid Björklunda plastgräs och på Gotisvallen
- 10-15 tilldelas egna västar år hanterar detta själva via samråd med fotbollsansvarig i föreningen

### **Vid matcher: Vattenflaskor, medicinväska + 2 matchbollar**

- Varje lag upp till 12 år köper sina egna vattenflaskor eller kompletterar vattenflaskor och egen medicinväska + trunk.
- 13-15 år hanterar detta själva via samråd med fotbollsansvarig i föreningen

### **Matchställ hanteras enligt följande:**

- Upp till 6 år: föreningen tillhandahåller Öjebyntröja, shorts.
- 7-12 år: föreningen tillhandahåller Öjebyntröja, shorts vid match, samt målvaktsutrustning.
- 13-18 år: spelarna tilldelas helt matchställ.

### **Tränare/ledare i Öjeby IF**

- Två aktiva tränare/ledare, i varje lag, får utan kostnad föreningrepresentativa kläder.

### **”Öjebybutiken”**

Varje vår håller en sportbutik, som föreningen slutit avtal med, Klubbkväll där varje medlem får köpa Öjebyoverall, träningskit, väska, skor, m.m. för rabatterade priser. Information kommer ut årligen från aktuell sportbutik.

### **Övrig materialhantering**

I samråd med föreningens materialansvarige kan träningsmaterial kompletteras löpande under året. Övriga inköp sker direkt via Inter Sportbutiken i Piteå – beställning kan även göras via föreningens hemsida.

Observera att alla lag måste följa överenskommelserna med våra sponsorer om hur deras logotyper ska exponeras på föreningströjorna. Det gäller även då enskilda lagenheter skaffar egna kläder till något speciellt tillfälle. Samråd alltid med den som är materialansvarig i Öjebyn innan ni beställer egna Öjebynplagg.

### **Öjebynvimplar**

Alla lag får ta med sig behövligt antal föreningnvimplar till större cuper för byte vid matchstart. Vi byter dock inte med lag från Piteåregionen.

### **Blanketter**

Regelverk från Norrbotens Fotbollförbund och blanketter från förbund och förening finns att hämta på förbundets hemsida.

# Fotboll som ideologi



# FOTBOLL SOM IDEOLOGI

## Öjeby IF och solidariteten

Öjeby IF:s riktlinjer pekar ut ett långsiktigt perspektiv där drivkraften i verksamheten är lusten att lära sig spela fotboll – en lust som spirar ur laganda och kamratskap. En fotbollsförening kan göra andra vägval. Det handlar inte ”bara” om fotboll. Vägvalen visar vad vi står för, de visar vilken vår värdegrund *verkligen* är ... i praktiken ... när det verkligen betyder något ... i vårt möte med barn, ungdomar och unga vuxna.

Om Öjebyns riktlinjer är själva kompassen är följande avsnitt tänkt som en karta över det ideologiska landskap som fotbollskulturen utgör. Vi ska här belysa detta landskap genom att visa på två centrala värdekonflikter i ungdomsfotbollen, hämtade från debatten om ”topp” och ”bredd”. Dessa värdekonflikter blir utgångspunkt i ett schema som enkelt kommer att åskådliggöra fyra tydliga ideologier.

Det handlar om fyra olika sätt att fostra unga människor på väg mot vuxenlivet. Först ska vi belysa de centrala begreppen. Exempel finns att hitta inom både flick- och pojkfotboll, även om situationen kring elitsatsning på många sätt är annorlunda för killar än för tjejer. De ideologiska värdekonflikterna är desamma inom hela fotbollskulturen.

## Lagstyrkeprincipen kontra gruppstyrkeprincipen

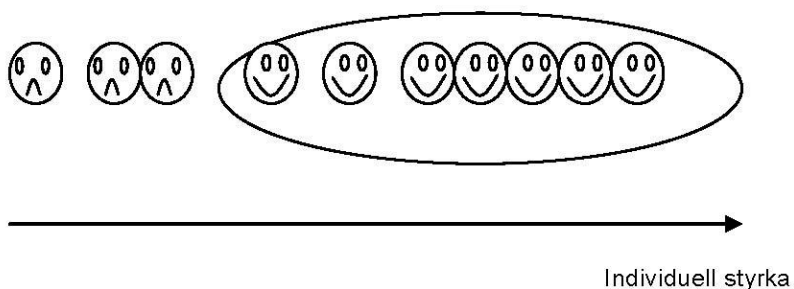
Seniorlag, och då främst på elitnivå, är organiserade enligt **principen om maximerad lagstyrka**. Det övergripande målet är att vinna matcher och titlar med representationslaget, allt annat i verksamheten är underordnat. Om det utvalda laget skall ha maximerad styrka måste svagare individer i gruppen av tillgängliga spelare stå tillbaka. Maktstrukturen är i grunden auktoritär. Det är lagledningen som bestämmer lagets sammansättning. I denna maktstruktur betraktas spelarna som utbytbara speljäser.

Drivkraften att skapa ett maximerat starkt lag av en grupp spelare är fascistoid i en ganska tydlig mening: **Kollektivets maximerade styrka prioriteras före den enskilde (svage) individens intressen**. En spelare som inte tillför lagets styrka har inget värde för den som sätter samman laget. En spelare värderas därmed på en endimensionell skala: om hon eller han kan stärka lagets spelstyrka eller ej. En svag spelare skall därför inte förvänta sig någon lojalitet i denna verksamhet.

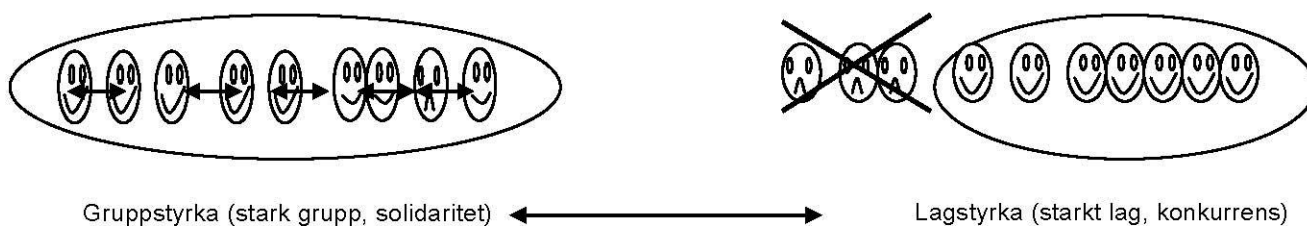
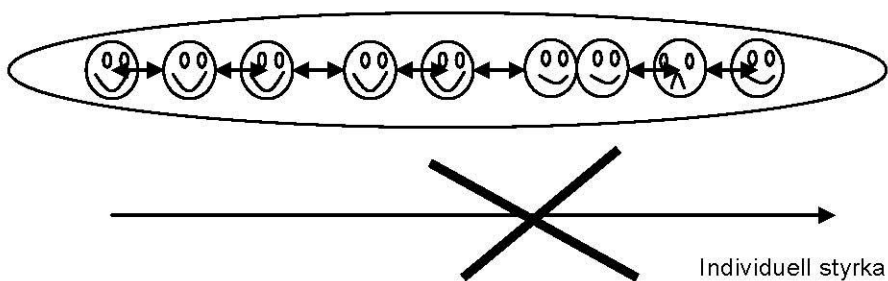
För vuxna är principen accepterad. Man ger sig in i spelet väl medveten om villkoren. De allra flesta människor har däremot en stark känsla att lagstyrkeprincipen är fel när barn skall spela fotboll.

Lagidrottens tävlingslogik fungerar helt enkelt inte på barngrupper. Barn leker en lek med sina kompisar även när de befinner sig på en fotbollsplan. Barns lek i grupp baseras just på lojaliteter, vänskapsband och en gemensam överenskommelse om att leka tillsammans. När barn leker är de hela människor – deras mångdimensionella värdeskala handlar om att på många olika sätt vara en bra eller dålig kompis. Värdekonflikten uppstår när vuxna behandlar vännerna i gruppen som utbytbara speljäser, endimensionellt värderade och rangordnade efter spelstyrka.

Lagstyrkeprincipen



Gruppstyrkeprincipen



De flesta fotbollsföreningars knatteverksamhet handlar mer om att socialisera gruppen in i fotbollens värld än om att vinna matcher. Solidariteten mellan lagkompisar betonas – alla som vill vara med i gänget får vara med oavsett förmåga, och man är med på lika villkor. Leken måste helt enkelt lekas på barnens villkor.

Det är barnen *själva* som styr gruppsammansättningen med sitt beslut att vilja vara med. Konsekvensen blir att man inte spelar med maximalt starka lag. Man spelar fotboll för att det är roligt att spela tillsammans och inte för att vinna till varje pris.

Låt oss kalla denna ambition **principen om maximerad gruppstyrka**. Innebörden är att gruppen blir stark av sammanhållning och känslan av gemenskap. Där lagstyrke-principen är exkluderande är gruppstyrkeprincipen inkluderande.

I spänningen mellan lagstyrkeprincipen och gruppstyrkeprincipen uppstår det värde-konflikter som kretsar kring frågeställningar **om** man skall maximera lagets styrka, **hur** man skall gå tillväga när man gör det och inte minst **när** man skall göra det, alternativt när man ska ”nivågruppera” spelare i förstalag och andralag.

Relativt få knattelag gör ”sitt bästa” i betydelsen matchar starkaste uppställningen, *men* impulsen att ge efter för lagstyrkeprincipen finns säkerligen hos de allra flesta ledare i de flesta matcher. Vi vill ju vinna. I varje förening höjs det från olika håll röster att följa lagstyrkeprincipen även när det gäller spelet för de allra minsta. Lagstyrkeprincipen är alltså ingalunda osynlig i barnfotbollen, men balansen väger över åt gruppstyrkeprincipen.

Från och med 13 års ålder är dock principen om maximerad lagstyrka helt accepterad. Då ger Riksidrottsförbundets styrintstrument *Idrotten vill* klartecken för en mer tävlingsinriktad barnidrott. Därmed börjar balansen tippa över mot lagstyrkeprincipen och fotbollen upphör att bara vara en inkluderande lek. Gruppstyrkeprincipen lever kvar i talet om ”laganda”.

## Kollektivism kontra individualism

Den andra centrala värdekonflikten i ungdomsfotbollen är den mellan kollektivet och individen. Hur betraktar man individens roll gentemot kollektivet – betonar man kollektivet/laget/föreningskänslan eller är laget något en duktig och ambitiös spelare skall sträva efter att lämna för en individuell spelarkarriär? Både lagstyrkeprincipen och gruppstyrkeprincipen är kollektivistiska perspektiv – de inordnar individer i ett kollektiv.

Konflikten mellan kollektiv och individ uppstår kanske tydligas i sammanhang där gruppstyrkeprincipen dominerar, exempelvis i den lilla breddföreningens kompisgäng. Av olika anledningar kan unga ambitiösa spelare lockas att lämna gänget. Kanske är träningarna dåliga, kanske vinner laget för sällan, kanske tror spelaren att det är lättare att bli proffs någon annanstans.

När en ung spelare funderar på att lämna sitt lag för ett bättre uppstår en konflikt med värden som lojalitet med lagkompisar och laganda.

Individualismen blir som starkast i sammanhang som domineras av lagstyrkeprincipen. Man skulle kanske kunna tro att den renodlade lagstyrkeprincipen kräver totalt självuppoftande spelare, hängivna laget, redo att underkasta sig tränarens beslut för kollektivets bästa, likt av-individualiserade frontsoldater. Men tvärt om uppstår det ett radikalt individualiserat perspektiv i kölvattnet av elitföreningarnas konkurrens-präglade verksamhet.

Redan i elitföreningarnas så kallade ungdomsakademier eller plantskolor tränas spelarna i individualism.

*All* ungdomsverksamhet i elitföreningarnas regi har som enda syfte att stärka representationslaget genom att finna enskilda spelare från de egna ungdomsleden. På så vis arbetar man inte med lag utan med enskilda individer. Ungdomslag, både elitföreningens egna och de föreningar vars lag som de värvar spelare ifrån, är då karriärsteg att lämna bakom sig.

Konsekvensen blir att spelaren fostras i ett tänkande där man i ett längre perspektiv paradoxalt nog bortser från laget och mer ser efter sina egna möjligheter. Individen kommer före kollektivet – **en för en och ingen för alla!** Den egentliga konflikten mellan ett kollektivt sätt att tänka och det individualiserade synsättet uppstår i elitföreningen först när den unga spelaren tar första bästa chans att lämna föreningen för en bättre. Klacken kan rent av indignera undra: ”Vart tog lagandan vägen?”

## Värdekonflikterna

Vi har således beskrivit två värdekonflikter. Dels den mellan kamratskapets grupp-styrka och lagtävlingens maximerade lagstyrka, dels den mellan ett kollektivt synsätt och ett individualiserat:

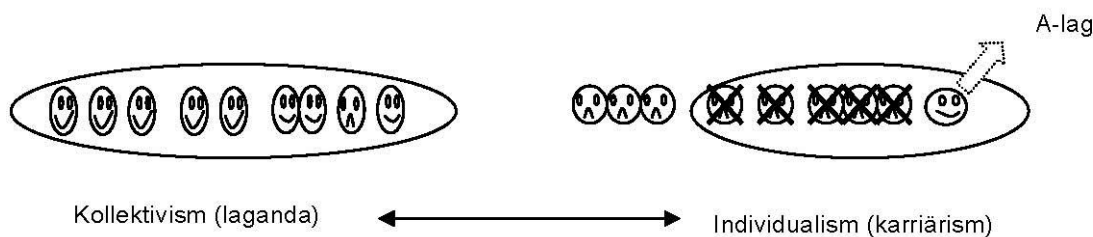
Spänningen mellan gruppstyrkeprincipen och lagstyrkeprincipen, och mellan kollektivism och individualism, präglar de flesta av ungdomsfotbollens värdekonflikter.

Observera att ytterligheterna på de två skalorna är oförenliga storheter. Det är uppenbart att varje spelare, varje förälder och inte minst varje ledare står inför frågeställningar längs dessa skalor. Ofta fastnar vi i motsägelser – vi säger en sak i ett sammanhang men gör en annan i ett annat sammanhang.

Vi kan inte bejaka grupp-styrka och lagstyrka samtidigt. Vi vill vinna *och* vi vill att alla skall vara lika mycket värda på en mellanmännisklig värdeskala. Vi kan inte hoppas att våra spelare skall nå långt i fotbollskarriären och samtidigt stanna kvar i kompislaget. I olika sammanhang värderar vi ytterligheterna på värdeskalorna högt trots att de står i konflikt.

Fotbollens värdekonflikter är lika gamla som idrotten själv. Fotbollsföreningar har i alla tider varit tvingade se motstridigheterna och lära sig förhålla sig till konflikterna. Det är här vårt schema kommer in i bilden. Slår vi ihop axlarna som spänningsfältet mellan lagstyrka och gruppstyrka och mellan kollektivism och individualism bildas ett schema med fyra fält.

Schemat blir till en kartbild över det ideologiska landskap som fotbollskulturen utgör. Med hjälp av schemat kan vi visa vad vi i Öjeby IF vill stå för, samtidigt som det visar vilka ideologier vi ville arbeta oss bort från när våra riktlinjer arbetades fram.





## Det ideologiska fyrfältsschemat

Den horisontella skalan beskriver om tyngdpunkten ligger på kollektivet eller på indi-viden. Den vertikala skalan beskriver förhållandet till tävlingsmomentet, alltså om vinsten med det maximalt starkaste laget eller gruppens sammanhållning prioriteras.

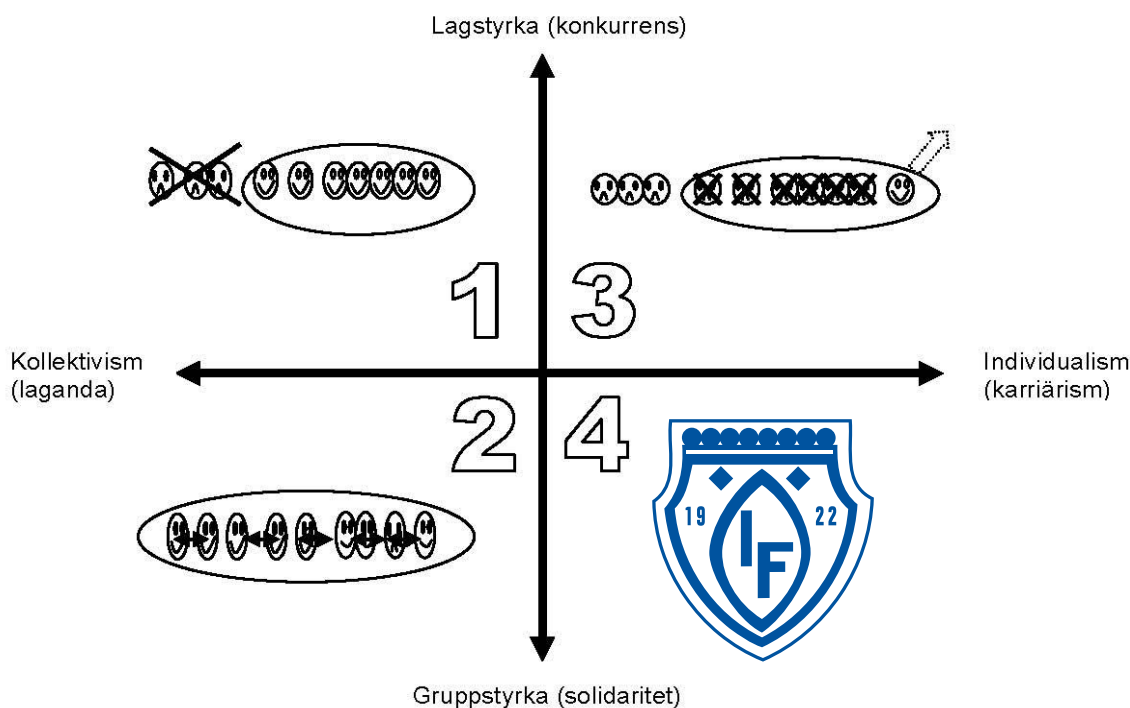
### Fält 1 – Kollektivet och lagstyrkan

Ideologin i **fält 1** betonar lagstyrkeprincipen. Målsättningen är att ur en grupp spelare välja ut ett så starkt lag som möjligt. Lagets styrka prioriteras även om det sker på bekostnad av svaga individer i gruppen av spelare (på den vertikala axeln: lagstyrka/konkurrens).

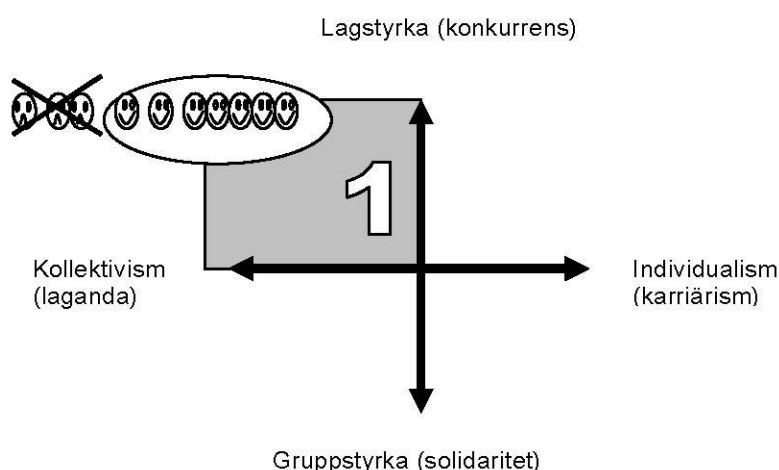
Laget tävlar och individen deltar endast i kraft av sin förmåga att stärka laget. Individerna i gruppen förväntas lojalt underordna sig lagledningens beslut, allt för kollektivets bästa (på den horisontella axeln: kollektivism).

I elitfotbollen tillhör denna ideologi nära nog spelets regler. När den förekommer i knatteåldrarna är det vanligen i föreningar som (i praktiken) inte har någon hållning alls.

Öjeby IF har det funnits lag som befunnit sig genom årens lopp. Eller rättare sagt, i Öjebyn var ledare fria att ha vilket förhållningssätt de ville och några valde att ha lagstyrkeprincipen som ledstjärna. För 25-30 år sedan, på ledarträffar och föräldramöten i föreningar kunde man i mittpunkten av 80-talet höra det centrala argumentet för ideologin: ”Fotboll går ut på att laget skall försöka vinna”. Underförstått: Det strider mot spelets idé om lagledningen inte väljer ut starkast möjliga lag.



Föräldrar som hade invändningar fick höra ett annat lika centralt argument: ”Laget går före individen”. Underförstått: Det är egoistiskt att kräva lika speltid för sitt barn om det innebär att laget försvagas och riskerar att förlora. Hellre alltså en ledsen, petad spelare än att chansa på ett helt lag med besvikna förlorare. Ideologin betonar således laget som en storhet som står över individerna.



Det är lagets spelstyrka som är det centrala, individerna i gruppen värderas efter sin förmåga att höja lagets spelstyrka – spelarna blir utbytbara spelpjäser.

Köper man dessa prioriteringar följer en annan argumentationslinje som fångar en bister sanning om all tävlan. Vi känner igen uttalanden som ”Det finns ingen rättvisa i idrott. En duktig höjdhoppare slutar inte hoppa när de första rivit ut sig”. Översatt till lagidrott skulle man således kunna säga att svaga spelare river ut sig själva när de inte platsar längre. Om man accepterar tävlandets inneboende logik och prioriterar just lagets försök att vinna kan man inte ha något emot det faktum att svaga spelare måste lämnas utanför.

Det är lätt att känna igen positionen: Barn bedöms enligt spelstyrkans värdeskala, de blir utbytbara. Alla argument i denna ideologi syftar till att sortera spelare i två delar – starka och svaga – och laget skall spela på högsta möjliga nivå. Det går definitivt inte lägga nivån efter de senfärdiga och talanglösa – då överger man spelets och idrottens idé, att försöka vinna.

Helst skall man försöka locka till sig starka spelare så att ännu fler svaga spelare kan plockas åt sidan och laget bli ännu starkare. (Med detta synsätt skulle man i princip kunna byta ut alla spelare i laget, laget som tävlar behåller ändå sin identitet. En närmast absurd tanke i barnfotboll, men en realitet i seniorfotboll).

I en del föreningar försiggick diskussioner som användes ofta ett reellt hot som premiss: Om man inte uppmuntrar de starkaste barnen med segrar sticker de till andra föreningar. Om laget förlorar de starkaste spelarna tappar laget också sin kärna av mest entusiastiska barn och föräldrar och till slut får man lägga ned verksamheten. Fast argumentet är tveeggat. Signalen som lagstyrkeprincipen sänder ut är kraftfull – vinst betyder allt! – och förr eller senare börjar lagets stjärnor se sig om efter andra lag där förutsättningarna att vinna är ännu större.

**Om man inte accepterar lagstyrkeprincipen i dess renodlade konkurrensform** finner man snart sina motargument. I Blå Tråden-gruppens diskussioner formuleras argumenten mot utslagning och konkurrens i princip efter två linjer, dels en hållning som har sin utgångspunkt i gruppstyrkeprincipen, i fält 2, dels hållningar som betonar ett långsiktigt utbildningsperspektiv, vilket i förlängningen innebär ett mer individualiserat synsätt, som vi kommer finna i fält 3 och 4.

## Fält 2 – Kollektivet och gruppstyrkan

Ideologin i **fält 2** hyllar gruppstyrkeprincipen och är en position som är vanlig i knatteåldrarna (åtminstone i den officiella retoriken). Solidariteten mellan individerna och gruppens sociala styrka värderas högt. Vid laguttagningar deltar individerna i gruppen på samma villkor oberoende av spelstyrka eftersom tävlingsmomentet förlorat sin absoluta prioritet (på den vertikala skalan: solidaritet).

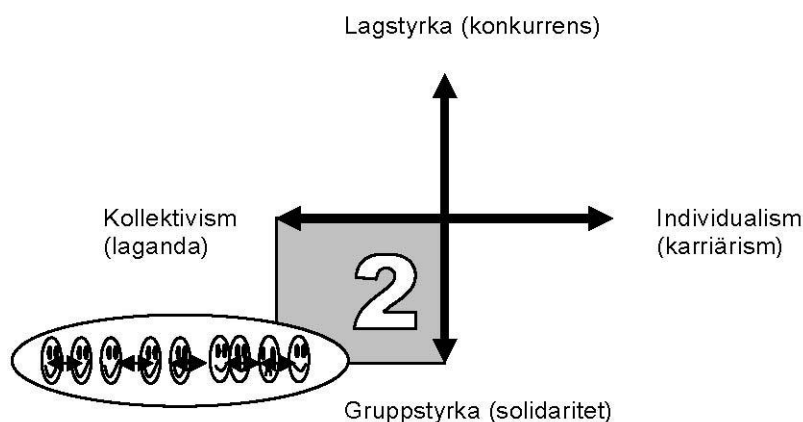
Gruppen bildas av just de individer som vill vara med. Viljan att vara med, det vill säga lojalitet och solidaritet med gruppen, är det grundläggande värdet, inte spelstyrka. Ideologin har således sin utgångspunkt i kollektivet och hur individer skall inordnas i detta (på den horisontella skalan: kollektivism).

I, på pappret, ”Elitsatsande” föreningar hördes många röster för denna position, inte minst som en reaktion mot att lagstyrkeprincipen renodlats på flera håll i dessa föreningars tidiga historia. Det var den naturliga ryggmärksreaktionen som lyftes fram: ”Barn är solidariska med sina kompisar – det är vuxna som prackar på barnen sina värderingar när de betonar resultatet”. Man kan också inflika: ”Fotbollsmatchen inte går ut på att vinna till varje pris utan att tävla – tillsammans!”.

Här har vi det centrala argumentet: Barn leker när de spelar fotboll och lekens logik är inkluderande – därför måste gruppens gemenskap gå före lagets spelstyrka.

I våra diskussioner framhölls att det är kamratskap och social trygghet inom gruppen som är den viktigaste faktorn för att bevara barn och ungdomars intresse för fotboll. Då är det uppenbart att gruppens sociala styrka måste prioriteras framför kortsiktigt vunna segrar. Ibland kan en viss idrottslig ambition skönjas i argumentet: ”Toppning ger helt fel signal om vad som krävs för att vinna matcher på sikt”, liksom ”Vinnarskallar och fotbollsintresse stimuleras av längtan, inte av lättköpta segrar i knatteåldern med toppade lag.

Barnen måste lära sig av både förluster och vinster”.



**Problemet med detta perspektiv är att det förr eller senare bryter samman.**

Idrott är något annat än bara en lek och man kan kanske säga att tävlingsidrottens egen logik bryter ned gruppstyrkeprincipen.

Gruppstyrkeprincipen inkluderar starka och svaga, intresserade och ointresserade i en enda klump. Olika ambitions- och mognadsnivåer i gruppen utgör därmed i sig en sprängkraft, vare sig man vill det eller ej. Det går (förmodligen) inte att fullt ut vidmakthålla gruppstyrkeprincipen när gruppen blir äldre och börjar satsa på fotboll som en idrott.

Somliga vill satsa hårdare och träna mer medan andra vill träna mindre. Spelnivå, övningar och träningsdos måste anpassas till en tillräckligt låg nivå i gruppen, vilket kan uppfattas som frustrerande för dem som vill lära sig mer – det är heller inte rättvist mot de intresserade att vara rättvis mot de ointresserade.

Både gruppstyrkeprincipen och lagstyrkeprincipen är kollektiva perspektiv. Så fort ledaren försöker att hantera olikheter i gruppen genom att till exempel införa någon form av urvals- och rangordningsprincip, vare sig det är ”träningstid” eller spelstyrka, så delar man kollektivet och hamnar på så vis i svårigheter med sitt eget kollektivistiska perspektiv.

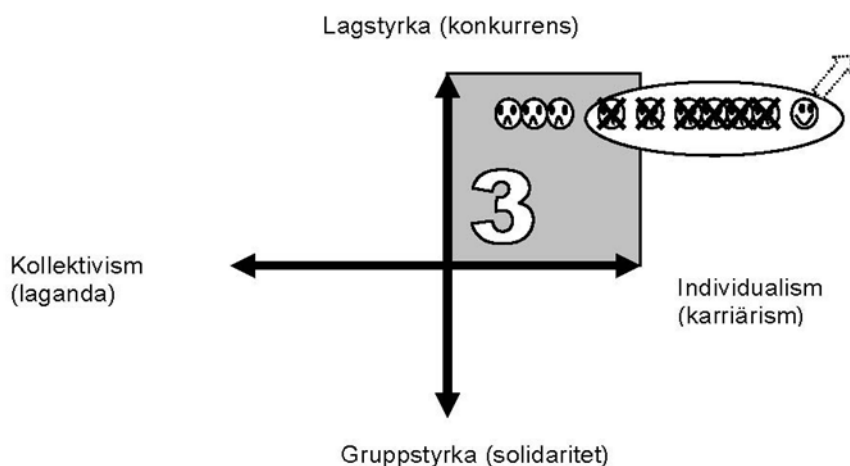
Ett sätt att förhålla sig till dessa svårigheter är att söka sig mot mer individualiserade perspektiv.



### Fält 3 – Individen och lagstyrkan

Ideologin i **fält 3** sätter sin fokus på de starkaste spelarnas individuella utveckling. Här finner vi således en hållning som anser att kollektivet är *underordnat* individen (på den horisontella skalan: individualism). Spelarna värderas dock samtidigt endimensionellt efter spelstyrka (på den vertikala skalan: konkurrens).

Detta perspektiv visar sig traditionellt i konflikten mellan seniortränare och juniortrupp, till exempel när A-lagstränare vill plocka upp enstaka spelare från föreningens ungdomslag, helt obekymrade om hur det går för den övriga juniortruppen när A-laget tagit vad de vill ha. Ideologin finner dock sin mest renodlade form i elitföreningarnas ungdomsakademier.



Modellen i elitföreningarnas akademier bygger på värvingar och utgallring. För individen gäller det att platsa i starkast möjliga omgivning. Är spelaren bra nog flyttas hon/han upp till en högre nivå. Håller spelaren inte måttet slängs hon/han ut. Syftet för den enskilde spelaren är att hela tiden utvecklas för att kunna lämna laget, lagkompisarna och föreningen för spel på en högre nivå.

#### Vart tog lagandan vägen?

Svar: Den finns egentligen inte, för spelarna får mycket tidigt lära sig att fotboll är en individuell klättring mot högsta möjliga nivå.

Det har funnits förespråkare för denna modell i vår Kommun, i enskilda lag och bland föreningsvisionärer som drömmer om att just deras förening ska bli ett nytt IFK Göteborg. Drömma går ju, men var och en inser snart att modellen kräver en elitförenings resurser och dragningskraft. Det krävs ett elitklingande namn för att lyckas värva de starkaste spelarna från andra föreningar.

På så vis uppfattade många Öjebyledare för 10-15 år sedan (med rätta) just spelarflykten till föreningar som på "pappret" ansåg sig vara "elitförening" som det stora hotet mot föreningens verksamhet. Runt omkring oss fanns det föreningar som lockade och vi tappade våra starkaste och mest ambitiösa spelare. När de tongivande spelarna bytte förening gick luften ur lagen och hela åldersgrupper lade ned sin verksamhet.

Det finns å andra sidan gott om förespråkare för ideologin. Främsta förespråkare är sportjournalistiken i landets största dagstidningar, som i regel helt oreserverat hyllar varje ungdomselitsatsning. I hyllningskören tas det för givet att talang stimuleras bäst i elitföreningarnas ungdomssektioner och att det i sin tur medför något gott för fotbollskulturen i stort.

Detta förhållningssätt är intressant att granska. Det är sant att elitföreningarnas plantskolor erbjuder bra träning och mycket träning under kvalificerad ledning. Resurserna är stora. Den unge Fotbollsspelare som tackar nej till ett erbjudande att spela i en så kallad "elitgrupp" är knappast född.

Samtidigt kommer forskningsrapport på forskningsrapport som visar på det tveksamma i upplägget ur både ett socialt och ett talangutvecklingsperspektiv. För att uttrycka det försiktigt, modellen med plantskolor, utgallring och värvningar till tipselitgrupper är inte det bevisat effektivaste sättet att "producera" spelare till elitnivå.

### **Problemen med modellen finns på flera nivåer.**

Först och främst finns den ideologiska invändning man kan ha mot den fascistoida mekanismen i elitlagidrott, inte minst då den möter idrottsintresserade barn med en verksamhet som brutalt sätter gallring och utslagning i system. Hela idrottens legitimitet står på spel. Skall en verksamhet som systematiskt sorterar bort barn och ungdomar få finansieras av offentliga medel? Det är svårt att se argument för det.

Sedan finns en strukturell kritik, alltså en kritik av skadeverkningarna på fotbolls-kulturen i stort. Verksamheterna i plantskolorna kan liknas vid en gökunge som tränger undan och kväver verksamheterna i den breda fotbollskulturen.

De mest talangfulla 15-åringarna värvas och koncentreras till några få lag. Spelarna som blir kvar ute i småföreningarna får verka i utarmade miljöer i en känsla av att loppet är kört. Ofta dör idrottsatsningen. Spelarna slutar och lagen läggs ned, vilket i sin tur ger återverkningar för all seniorfotboll på alla nivåer – det blir färre spelare som når seniorspelet.

Även urvalet av potentiella elitspelare krymper på så sätt. I gruppen av ungdomar som blev kvar kan man finna spelare som brann lika mycket eller mer för fotbollen som de värvade "talangerna." Det rör sig om spelare som hade alla förutsättningar att senare i sin utveckling bli lika bra eller bättre – *men* – de var inte bäst när det gällde... under några få år i tidiga tonåren.

Spelartyper likt Henrik Larsson, med en något senare fysisk mognad jämfört med årskullens allra tidigast utvecklade, platsar inte i våra tiders "elitsatsningar."

Andra invändningar riktar in sig på själva påståendet att plantskolorna verkligen är en bra utbildningsmiljö (se avsnittet *Öjeby IF som plantskola*).

De få gånger en ung spelare från "egna led" tas upp i seniortruppen och verkligen får matchtid lyfts detta fram som ett bevis för att resultatet av verksamheten är fantastiska. Sällan nämns det enorma svinet av talang i elitföreningarnas verksamhet.

*Verksamheter i  
Elitföreningarnas  
ungdomssektioner har  
liknats vid "att tälja en  
tandpetare av en  
ekstock".*

Verksamheten i elitföreningarnas ungdomssektioner har liknats vid "att tälja en tandpetare av en ekstock". Frågan som aldrig ställs är om de många talangfulla spelarna som petas från elitföreningarna och lägger av hade haft en bättre utveckling i en annan miljö.

Men invändningarna tycks inte spela någon roll. Det reservationslösa stödet för elitföreningarnas ungdomssatsningar på sportsidorna och den självklarhet med vilken unga spelare väljer elitföreningarna kan kanske bara förklaras i ett ideologiskt ramverk.

Modellen som inbegriper "akademier" och elitsatsningar är helt enkelt bäst på att svara upp på vår tids ideologiska förväntningar.

Den unge spelarens proffsdrömmar möter elitföreningens behov av att knyta till sig potentiella A-lagsspelare, och det till en låg kostnad. Det finns inga sakargument som kan bromsa den alliansen. Det handlar om att till sin yttersta konsekvens bejaka lagstyrkeprincipen och den individualistisk hållning som kommer på köpet – något unga Fotbollsspelare får lära sig att göra från tidig ålder.

Det blir uppenbart att ungdomsfotbollens strukturella organisation *inte beror på fakta utan på värderingar*. Det är inte naturlagar som säger att ungdomsfotbollen skall ge efter för oreflekterad individualism och en ohejdad utslagning av barn och ungdomar som vill spela fotboll.

Frågan vi skall ställa oss rör värdegrunden:

Finns det alternativa sätt att fostra unga spelare?

Kan man med andra värderingar som utgångspunkt skapa krafter som öppnar upp andra möjligheter?

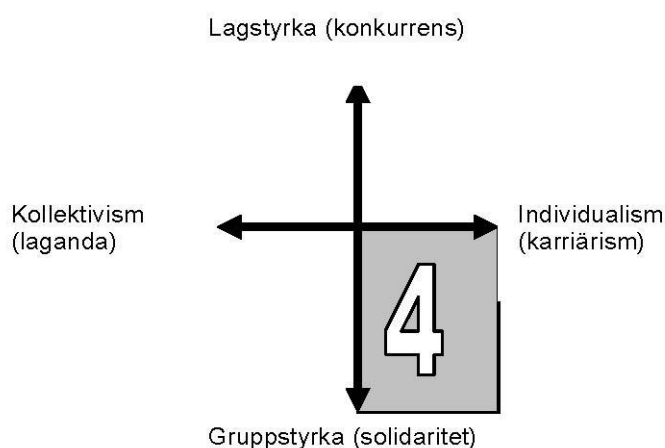
Med andra ord, går det att skapa krafter som gjuter liv i den breda fotbollskulturen och i slutändan även öppnar upp för en rationell och breddad talangutveckling i svensk fotboll?

Den stora motkraften till ideologin i fält 3 finner vi i fält 4. Det är denna den fjärde av fotbollskulturens ideologier som Öjebyns riktlinjer i mångt och mycket lutar mot (fast med vissa reservationer).

Ideologin har förövrigt beskrivits som ”vägen till landslaget” och är bevisligen minst lika bra (eller dålig) på att få fram spelare till elitnivå som elitföreningarnas plantskolor.



## Fält 4 – Individen och gruppstyrkan



Ideologin i **fält 4** kan i sin mest renodlade form närmast beskrivas som gruppstyrke-principen sedd ur ett individualiserat perspektiv. Lagen formeras av alla de spelare som *vill* vara med och det är den viljan som värderas.

Gruppstyrka är således den grundläggande principen för lagen (på den vertikala skalan: solidaritet) Samtidigt är perspektivet individualiserat. Ambitionen är inte bara att alla skall vilja vara med utan även att varje individ skall få förutsättningar att bli en bättre spelare. Alltså, ett uttryck för en individualiserad idrottsambition som inte är baserad på spelstyrkan hos några få utan baserad på alla spelares lika rätt att utvecklas och få positiva utmaningar (på den horisontella skalan: individualism).

Det är ett synsätt som betonar träning snarare än tävling och på individuell prestation snarare än lagets resultat: ”Idrott handlar inte om att vinna ... idrott handlar om att försöka bli bättre”.

I det här perspektivet stöter vi på en ny princip kring lagkonstruktionen, en princip som vi kan kalla **principen om maximerad grupplänkstyrka**.

Tanken är att åldersgrupperna i föreningen tillsammans bildar en sammanlänkad kedja. Varje åldersgrupp är en länk i kedjan. Varje grupp bygger långsiktig gemenskap samtidigt som man lämnar utrymme för individuell utvecklingstakt och olika ambitionsnivåer.

Länkarna skall betraktas som **nivåer i ett utbildningssystem**. Varje länk har en kärna uppbyggd på gruppstyrkeprincipen av spelarna i respektive åldersgrupp. Varje ålders-grupp spelar på en nivå i seriesystemet som passar det stora flertalet i gruppen. Länkarna förenas av att gruppernas spelare ibland spelar i den ena nivån och ibland med den andra. På så vis länkas yngre åldersgrupper samman med de äldre just för att uppnå olika svårighetsgrader på träning och match.

Poängen är att grupperna matchas på en bekväm spelstyrkenivå där man inte behöver spela med det absolut starkaste laget för att hänga med motståndarna. Samtidigt kan föreningen erbjuda de mest ambitiösa spelarna utmaningar på högre nivå i form av svåra matcher och framför allt mycket träning. Med träningsmängd och de olika spelstyrkenivåerna kan föreningen erbjuda spelarna en fotbollsutbildning av högsta kvalitet.

Ur den enskilda föreningens perspektiv är fördelen med modellen att den är robust. Skulle de tre, fyra starkaste spelarna långsamt fasas över till äldre lag eller om de försvinner från laget av andra skäl är detta inte någon katastrof. Truppen är förberedd. Laget spelar inte på en nivå som kräver att de allra starkaste spelarna alltid skall spela. Laget kan lugnt jobba vidare med sin utveckling.



### **Konflikten i denna modell ligger i spänningen mellan kollektiv och individualism.**

Modellen är konstruerad som en lösning på gruppstyrkeprincipens oförmåga att hantera olika idrottsambitioner. Fördelen är flexibiliteten och möjligheten att bygga upp en avancerad fotbollsutbildning i en trygg miljö.

Svårigheten består i att modellen snarast kan beskrivas som en evig balansgång (eller dragkamp) där uppflyttningen av starka och/eller ambitiösa spelare högre upp i kedjan skall vägas mot åldersgruppens sammanhållning och spelstyrka.

I samma stund som man länkar ihop åldersgrupperna försvagar man grupperna på dubbla sätt. Det uppstår konflikter både med gruppstyrkeprincipen och lagstyrkeprincipen – om starka spelare överger gruppen, helt eller delvis, försvagas gruppen både socialt och i spelstyrka.

Modellen kräver helt enkelt kollektiv som tål påfrestningar – annars finns det snart ingen grupp kvar att bygga länken med.

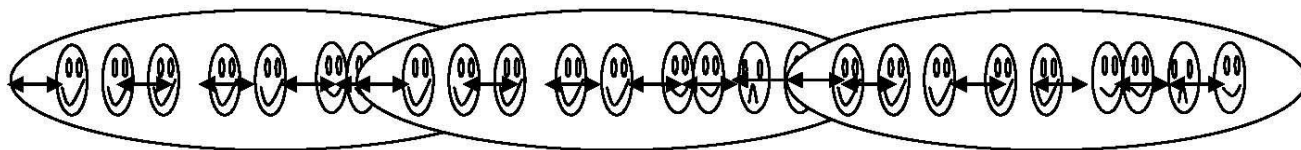
### **För att genomföra detta synsätt gäller det att frånga lagstyrkeprincipens tankemodell på flera plan.**

Först och främst krävs att man frångår den syn på lagets kärntrupper som spelstyrkans värdeskala skapar. Genom att fokusera på ”förstalagets” eller det äldre lagets spelstyrka uppstår med lagstyrkeprincipen en tankemodell där de tre, fyra starkaste spelarna i ”förstalaget” betraktas som lagets omhuldade kärna.

Denna kärna av spelare matchas hårt och alltid på centrala positioner. Övriga spelare betraktas som en periferi, som i bästa fall kompletterar laget och i sämsta fall sabbar för laget. När de starkaste spelarna sedan lockas över till andra föreningar finns plötsligt bara periferin kvar – kärnan var ingen riktig kärna och laget försvinner upp i rök.

Med grupplänkmodellen krävs att utgångspunkten är en annan.

Bilden av en normalfördelningskurva kan illustrera skillnaden i sättet att tänka. Låt oss förmoda att spelstyrka är spritt i en normalfördelningskurva.

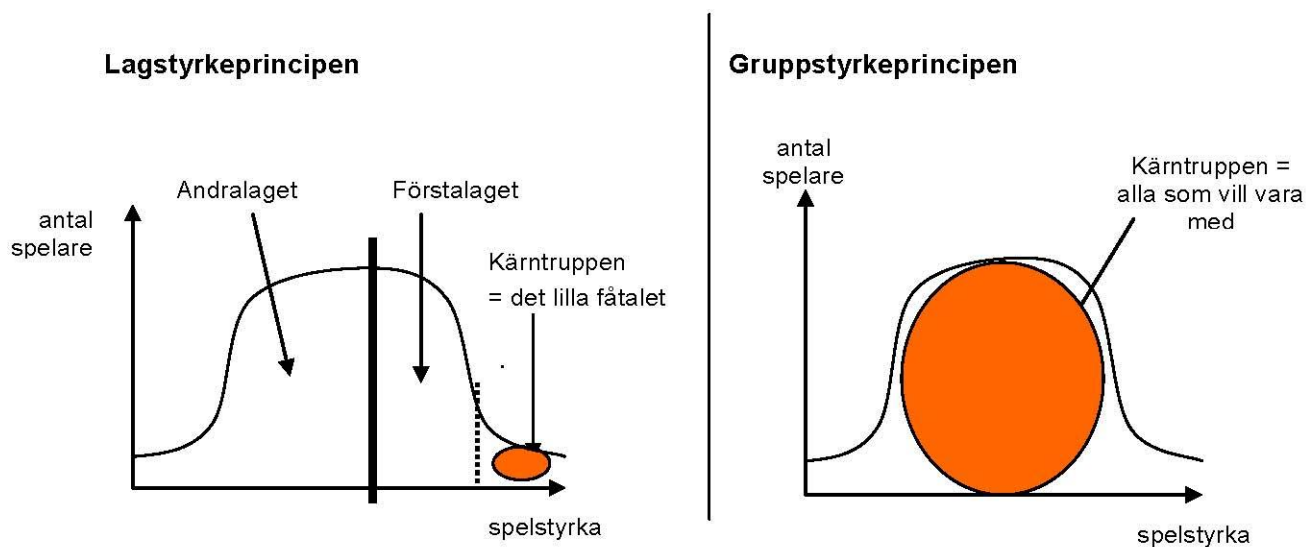


Det är i regel ett fåtal spelare som är markant starkare än de andra. Den stora mängden spelare i ett lag är just medelgoda. Då är det också lättare att inse vilka spelare som utgör stommen i en lagkonstruktion baserad på grupplänkmodellen – nämligen den stora mängden av medelgoda spelare.

Bilden av normalfördelnings-kurvan kan rent av få oss att inse att det är de starka spelarna som utgör periferin och den breda gruppen som utgör kärnan.

## Kärntrupper och normalfördelningskurvan

### Antal spelare



Det är den stora majoriteten av spelare i en åldersgrupp som skall bygga lagets styrka. Ju starkare den stora gruppen är desto starkare är den enskilda länken i kedjan. Därför måste även de medelgoda och svaga spelarna omhuldas och inspireras att vilja träna och utvecklas – det kräver helt andra signaler än de som sänds ut när lagstyrkeprincipen tillämpas.

Vilka dessa signaler är inte är helt lätt att lista. Kanske är det just det individualiserade synsättet som skall lyftas fram som den viktigaste signalen. I varje skede skall samtliga spelare känna att deras fotbollsintresse tas på allvar. Alla barn skall stimuleras. Då är en viktig signal att inte skapa gränser mellan olika spelnivåer, *och ännu viktigare är att visa att alla nivåer värderas lika*. En ledare skall lägga lika mycket engagemang på de spelare som behöver mest hjälp som på de spelare som knappt behöver någon hjälp alls.

Paradoxalt nog kan det faktum att grupplänkideologin inte vill ”stimulera talanger” på svaga spelares bekostnad innebära att talangerna väljer att stanna längre i föreningen. Det gäller att som förening ge signal om vad som är viktigt i livet. Talang skall stimuleras med vänskapsband och positiva utmaningar, inte genom utslagning och konkurrens.

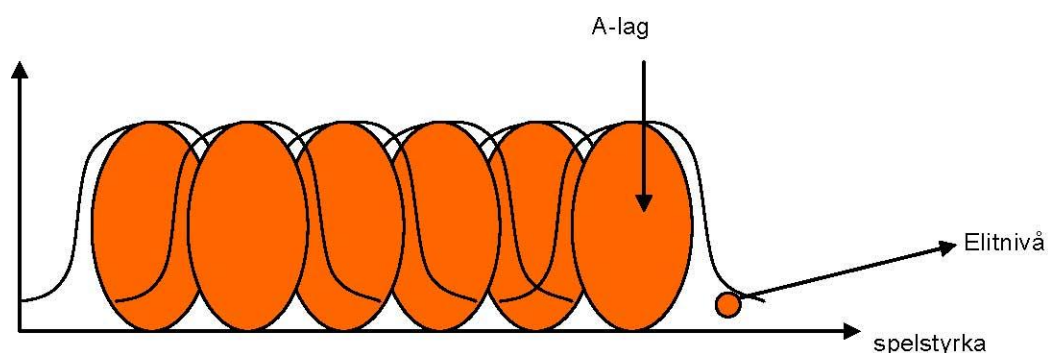
Kompisar utgör en stark dragningskraft in i gruppen även för spelare som uppvaktas av elitföreningar.

Men det finns ytterligare ett plan där lagstyrkeprincipens tankemodell måste överges: I grupplänkmodellen skall de olika spelstyrkenivåerna i en förening användas för individens utveckling, *inte* för att maximera lagets spelstyrka. Åldergruppens lag ska spela på en nivå som gör att de har råd att inte ha med de allra starkaste spelarna. I en fullt genomförd grupplänkmodell blir med andra ord lagen i respektive ålderklass inte nödvändigtvis maximalt starka.

Det blir uppenbart att modellen kräver ett långsiktigt pedagogiskt upplägg från föreningens sida, samt ledare, spelare och föräldrar som inte ser gruppens maximerade spelstyrka som högsta prioritet. Det gäller snarare att ligga på bra serienivåer med den spelargrupp som finns, så att det blir en bra mix av njutbara segrar och lärorika förluster.

Ledare, spelare och föräldrar måste lära sig att den individuella prestationen och den individuella utvecklingen inte nödvändigtvis är kopplad till lagets resultat. Det gäller inte minst att få de starka spelarna i "periferin" att förstå att de inte är tvungna att gå till en elitförening för att utvecklas.

Så länge man inte är en dominerande spelare i föreningens högsta nivå så finns det mycket att lära. Först när en spelare har nått "taket" i den egna föreningen är det dags att lämna föreningen för en högre spelnivå.



I en utopi där all ungdomsverksamhet bedrevs med grupplänkmetodik skulle alla de starka spelare som nu fåfängt köar för en plats i eliten i elitföreningarnas U-sektioner istället utvecklas och mogna på bred front med A-lagsfotboll. Med alla starka spelare utspridda i A-lagsspel skulle nivån och vitaliteten på svensk fotboll bli väsentligt högre än idag.

Många fler spelare skulle kunna få chansen att nå sin fulla potential. En positiv bieffekt med modellen, sedd ur ett strukturellt spelarutvecklingsperspektiv, skulle i så fall bli att urvalet av spelare till elitnivån blir bredare när åldern för att gå till elitföreningen flyttas fram – fler spelare hinner längre i sin mognad innan det är dags att fastställa vem det är som är "talang".

## Öjeby IF i stormens öga

Var hamnar då Öjeby IF på detta stormiga hav av värdekonflikter och vardagens alla anpassningar till stundens krav?

Våra riktlinjer är konstruerade för att steg för steg bygga upp en miljö som närmar sig grupplänkidealet – ett starkt kollektiv med utrymme för individen.

Balansgången mellan individ och kollektiv är inte en helt omöjlig ekvation, men vi tror att den är lättare att genomföra när spelarna närmar sig junioråldern. Det är då skillnader i ambitionsnivå börjar visa sig tydligare. Före junioråldern måste fokus ligga på att bygga de kollektiva värdena så att det kan skapas starka grupplänkar.

I dessa yngre åldrar måste laganda, kamratskap och grupptillhörighet väga tyngst, just för att möjliggöra individualiseringen senare.

### 5-mannaspelet, Steg 1-4:

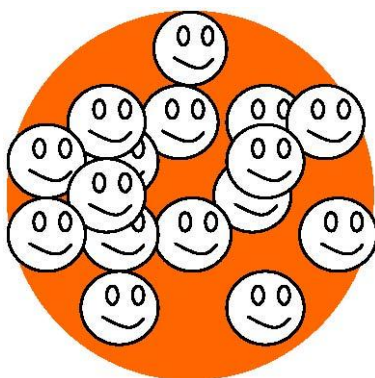
Här bygger vi den första starka länken i kedjan. Grupp-styrka och inget annat är den grundläggande principen. Synsättet är kollektivistiskt och individualismen får stå tillbaka. Barnen får signalen att vara solidariska – en för alla, alla för en!

### 7-mannaspelet och i slutet av denna stege 9-mannaspelet, Steg 5-7:

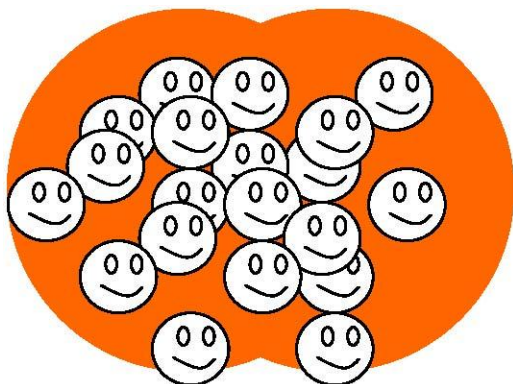
Här skapar vi det första länkparet i kedjan genom att försiktigt och varsamt etablera två spelstyrkenivåer inom åldersgruppen, främst under träning och försiktigt även vid vissa matcher.

Observera att länkarna går djupt in i varandra. Inga vattentäta skott mellan nivåerna. Styrkan i gruppen bygger på att alla känner samhörighet med alla. Lagandan och samhörigheten i gruppen som helhet blir ett mått på den framtida styrkan i länken.

På ett grundläggande plan överges det kollektiva synsättet: de olika spelstyrke-nivåerna är motiverade ur ett individuellt spelarutvecklingsperspektiv och inte för att maximera lagets spelstyrka.



Observera skillnaden mellan grupplänkstyrka och den maximerade lagstyrkan. Till det yttre kan den te sig marginell, men skillnaden är fundamental på ett ideologiskt plan. Grupplänkmodellen skapar nivåer där spelarna ibland finner sig på den ena nivån och ibland på den andra. Den maximerade lagstyrkan väljer ut och väljer bort.



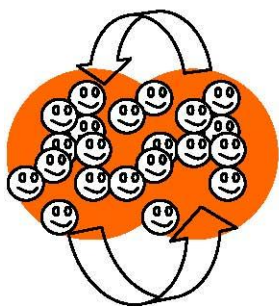
### 11-mannspel upp till 15 år: Steg 8-11.

Under dessa år etableras den dubbla länken inom åldergruppen genom seriespel på olika nivå. Länkens styrka bygger på att så många som möjligt spelar i bägge nivåerna.

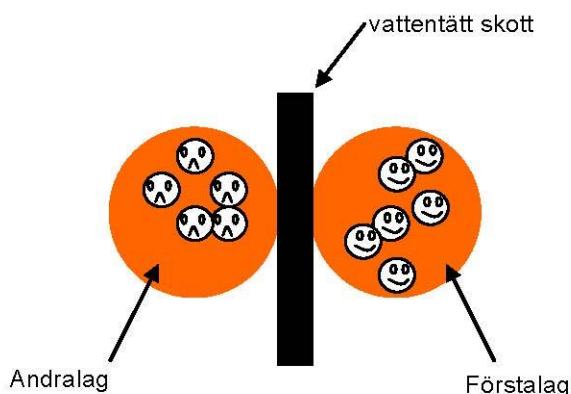
I denna ålder påbörjas även etableringen av länkar med äldre lag genom att spelarna på rullande schema kan träna med den äldre årgången. Det kollektivistiska perspektivet börjar sakta balanseras upp mot individualism.

Samtidigt kan 15-årsklassen beskrivas som ”tävlingsåret”, det vill säga året som den enskilda åldersgruppen kan spela med sitt starkaste lag – eftersom de starkaste spelarna i matchspel prioriterar den egna åldersgruppen.

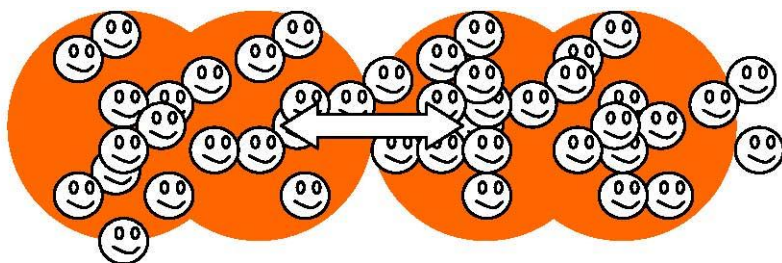
**Grupplänkstyrka**



**Maximerad lagstyrka**



## Junior- och seniorspel: Steg 12.

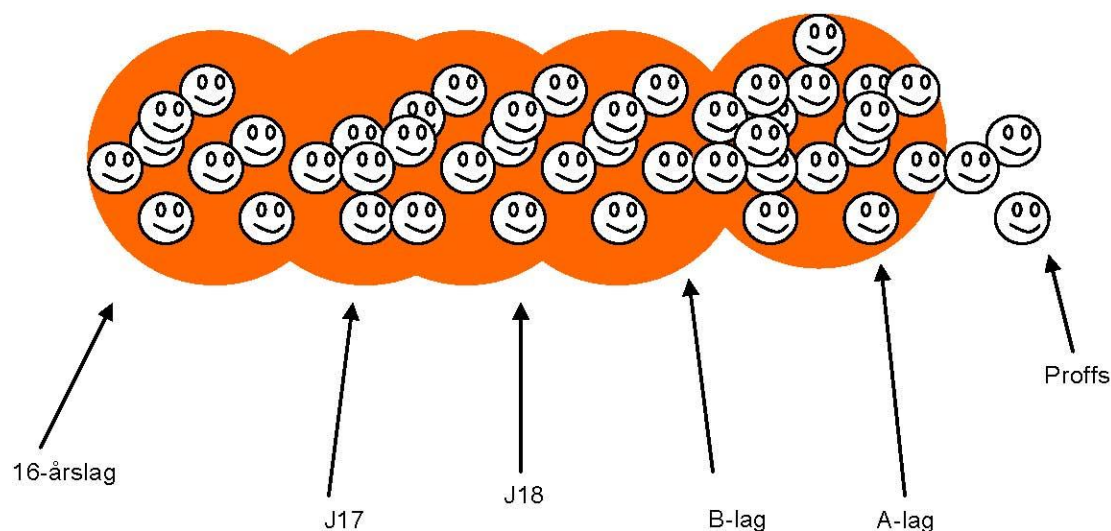


14-årslag med två spelnivåer

15-årslag med två spelnivåer

Från 16 år hoppas vi på en fullt utbyggd grupplänk kedja hela vägen till seniornivå. Till slut uppnås den sköna föreningen mellan gruppstyrka och individualism. De starkaste spelarna har lämnat åldersgruppen för spel på högre junior/seniornivå och kanske lämnar de allra talangfullaste även föreningen för utmaningar på seniorelitnivå.

Kvar är det ”goa” gänget – legenderna!



## **Resans slut**

Öjeby IF:s verksamhet kan beskrivas som en kedja av årgångar där den ena länken hänger ihop med den andra.

Om man vill kan man ta till en annan liknelse för att beskriva vår verksamhet – att blåsa såpbubblor. Den tagen från den rätt stompiga gamla slagdängan som West Hams supporterters sjunger inför match.

I sitt sammanhang ger sången uttryck för det vemodiga och bitterljuva med alla fotbollsdrömmar. Sången inleds med orden:

*”I’m forever blowing bubbles.  
Pretty bubbles in the air.  
They fly so high, they reach the sky.  
Then like my dreams they fade and die.  
Fortune always hiding.  
I’ve looked everywhere.  
I’m forever blowing bubbles.  
Pretty bubbles in the air“*

En skör och vacker såpbubbla som flyger iväg och sedan spricker. Det är så vi som ledare och föräldrar kan betrakta varje enskild årgång Öjebynspelare.

Vårdar vi årgången med omtanke så kan den flyga länge och högt ... men vi måste vara klara över att resan en dag tar slut. Kvar då finns bara bleknande minnen och många erfarenheter från några av de viktigaste åren i en människas liv – åren då våra spelare formas till vuxenlivet.

Idrotten skapar just en sorts bubbla av förgänglig meningsfullhet. Det uppstår en mening *inom* idrottens ramar: träningar inför seriepremiärer blir viktiga ... ödesmatcher ... nervösa slutminuter ... glädje ... sorg ... hela tillvaron kan bli uppfylld av satsningen. Men en dag tar resan slut, laget upplöses och alla idrottsliga ambitioner försvinner ur tillvaron ... då upplöses den meningsskapande kraften som vi funnit *inom* idrottens ramar ... drivkraften att gå till träningar och ladda inför matcherna upphör ... allt som var så viktigt då förlorar sin betydelse fortsättningsvis ... fram träder reflektioner om en annan slags meningsfullhet – Vad har det varit för meningen *med* idrotten?

Vad finns det för mening kvar när sista matchen är spelad?

Vad var det som var viktigt och värdefullt med alla träningar och matcher *i efterhand*?

Svaren som ges kan ses som själva poängen med en idrottsförenings verksamhet.

Det som står klart är att barn och ungdomarna tar intryck. Hur vi bemöter unga människor i fotbollsvardagen, i stort och smått, betyder långt mer än matcher och tabellstrider. En ungdomsledare måste förstå: det är verkligen vägen som är resans mål.

*”Allt jag har lärt mig om människor lärde jag mig genom fotbollen.”*  
– Albert Camus –

*Om man vill kan man  
ta till en annan liknelse  
för att beskriva vår  
verksamhet – att blåsa  
såpbubblor!*