

# Fotbollsfilosofi Ödsmåls IK



1. **Grundfilosofi.** För att nå våra målsättningar utvecklar vi och arbetar med en fotbollsfilosofi där viljan att spela underhållande fotboll, ha ett stort bollinnehav, ha ett bra passningsspel med tekniska spelare som tar snabba beslut och visar stort mod.
2. **Våga själv.** Alla spelare i Ödsmåls IK ska tillåtas att prova sina kunskaper på träning och match. Tränare, ledare, föräldrar och medspelare ska hjälpas åt att skapa en miljö där det är möjligt. Vi vågar spela är en av våra viktigaste ledstjärnor och något vi ska prata med våra spelare om vid varje match och träningstillfälle. Om våra unga spelare får frihet att lösa alla situationer, utan stress från ledare och föräldrar, får de en bättre och snabbare utveckling och ett bra självförtroende. För oss ska glädjen till fotboll vara nummer ett. Om alla spelare har roligt främjar det den individuella utvecklingen och då med fokus på det kreativa.
3. **Hörnstenar.** Eftersom ett av våra mål är att få fram välutbildade seniorspelare är det viktigt att verksamheten i våra ungdomslag följer vår filosofi och alltid låter fokus ligga på **prestation och individuell utveckling - före lagets utveckling**. Med prestation menar vi det individen själv presterar och det han får sina lagkamrater att prestera – dvs. det spelaren själv kan påverka. Naturligtvis vill vi också ta vara på de positiva saker ett lag skapar - såsom lagsammanhållning, lagkänsla, kamratskap m.m.
4. **Utbildning.** Vi vill försäkra oss om att alla våra fotbollsungdomar erbjuds en bra grundläggande fotbollsutbildning. När de närmar sig senioråldern ska de, från ungdomsåren, ha med sig en så varierad och fotbollsriktig utbildning som möjligt. För att nå det måste vi, för de unga spelarna, skapa ett bra motivationsklimat där fokus ligger på individens lärande och där prestation, det man själv presterar och det man får sina lagkamrater att prestera, alltid kommer före lagets resultat. Det är viktigt att unga spelare känner trygghet i sin grupp och att utbildningen präglas av stor tolerans där spelaren tillåts att misslyckas.

# Upp/nedflytt av spelare mellan lag



Hej föräldrar.

Laget med äldre spelare kommer under hösten ibland troligen behöva stöttning både på träning men kanske framförallt på match. Därför kommer vi starta lite samarbete mellan lagen. Vi hoppas några av våra spelare vågar testa på att träna med de äldre och vid behov även kunna stötta på match. Vi vill att ni pratar med ert barn och hör er för om de skulle vara intresserat att få chansen någon gång. Skall man delta kommer det förväntas mer av dem än det görs på våra träningar. Det är viktigt att spelaren själva vill (det är inte vi föräldrar som skall pressa dem) och då även är införstådd med att det ställ större krav och fokus från dem.

Spelarna måste alltså själva vilja ta till sig en både tuffare och mer disciplinerad träning. Matcherna är också betydligt tuffare och där förekommer äldre spelare. Vi vill därför att ni kollar av med era barn om de vill, förklara också då vad som förväntas. Vi vill även att ni tar beslut om det är okej för dem att spela match med de äldre. Vilka som spelar och tränar väljer vi ledare ut, tillsammans med ledarna i laget ovanför. Matcherna blir efter behov men träningarna kan det bli lite mer regelbundenhet i. Dock skickar vi upp ett par tre stycken åt gången. Vi ser gärna att killarna vågar testa på.

Det är ett bra sätt att utvecklas samtidigt som vi har ett behov. Känner man sig inte 100 trygg med att gå upp och prova så är det bättre att man avvaktar men de flesta kan utan problem vara med på en träning och testa på.

Vi har även i laget under fått frågan om att hjälpa till, detta ser vi på samma vis som ett sätt för våra killar att hjälpa dom yngre att komma in i 7m7 spelet då dom är nya i detta för i år.

Vi har ju ett antal spelare och på detta vis kan vi ge alla våra spelare chansen att få spela match varje vecka, kan man dessutom inte den dagen vi spelar match kan man istället få en match/vecka genom att spela med ett annat lag.

Viktigt att tillägga är att man prioriterar alltid sitt egna lag i första hand.

Tack för förståelse, allt detta är ett sätt i vårt arbete att få alla barn att utvecklas samt att vi med detta lär känna varandra mellan lagen. I en liten förening som vi är i så är det viktigt att man är trygg i olika miljöer.



# Träning och Match

## Allmänna riktlinjer – Träning

- Det ska vara roligt att träna fotboll i Ödsmål's IK.
- Alla spelare är lika mycket värda.
- Försök hinna med att se varje spelare vid varje träning.
- Individens utveckling står alltid i centrum hos oss.
- Under ordinarie utomhussäsong jobbar våra lag utifrån föreningens Utbildningsplan.
- På träning spelar vi i små grupper för att maximera bollkontakten - 3x3, 4x4, 5x5.
- Påminn ofta spelarna om att - Vi vågar spela.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar.
- Vi nivåanpassar träningar för att ge varje individ en lagom stor utmaning.
- Vi tillåter varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Förklara alltid syftet med träningen/ övningen för spelarna.
- Uppmuntra våra spelare att träna hemma med boll.

## Allmänna riktlinjer - Match

- Vi ser varje match som ett kul tränings-tillfälle och en "examen" på vad vi lärt oss under våra träningar. Därför försöker vi spela som vi tränar.
- Prestationen är viktigare än resultatet.
- Styr inte bollhållaren – låt honom hitta egna lösningar.
- Vi tror att alla spelare vill vinna så därför behöver inte "våra vuxna" fokusera på matchresultat.
- Vi vågar spela gäller också under match.
- Vi tillåter varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Fokusera på det som är bra (positiv förstärkning) så får våra spelare ett bra självförtroende.
- Låt våra unga spelare prova att spela på olika positioner i laget – även målvakt.
- Laguttagning till match. Se riktlinjer för varje ålder.
- Ingen får spela match utan att ha betalt medlems- och sportavgift.
- Vi följer fotbollens Fair Play regler.

# Träningsmodell



”Så många som möjligt – så länge som möjligt”.

Vår fotbollsfilosofi med stort bollinnehav, bra passningsspel, snabba beslut, tekniska och modiga spelare kräver att vi tränar för att få fram spelare med de egenskaperna. Därför lägger vi stor vikt på att träna teknik, speluppfattning och spelförståelse i åldrarna 7 – 14 år. Hur stor tid spelarna lägger på varje del skiftar med tanke på ålder och mognad. Vi försöker samtidigt ge spelarna mod att våga använda sin kunskap – Vi vågar spela.

	Bollkontroll/teknik	Spelförståelse/Spel	Fysisk träning
7 – 9 år	70 %	30 %	0 %
10 – 12 år	50 %	45 %	5 %
13 – 14 år	20 %	70 %	10 %
15 och upp	15 %	65 %	20 %

Vi vill att det ungefär ska se ut som ovan för våra spelare. Fokus på tekniken när de är små för att sedan mer och mer övergå till fokus på speluppfattning och spelförståelse. När vi spelar ökar vi också till viss del på alla kunskaper vi vill komma åt. Vi vill lära våra fotbollsungdomar att se på spelet – inte bara på bollen.

Vi vill erbjuda alla intresserade barn en möjlighet att träna fotboll flera gånger i veckan året runt. Det finns naturligtvis också kortare viloperioder, 1 – 3 veckor, inlagda under året. Alla som vill ska få vara med.

Vårt motto är ”Så många som möjligt – så länge som möjligt”.

# Lagens verksamhet

## Bollskoj, 5-6 år



### Mål:

- Trivsel och glädje.
- Väcka intresse för fysisk aktivitet.
- Upptäcka att fotbollen är en rolig leksak.
- Lära barnen **ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och leka i grupp.**
- Skapa intresse för fotboll och för Ödsmåls IK.
- Rekrytera spelare till vår ungdomsverksamhet.

### Riktlinjer:

- Träning 1 gång/vecka. Maj – sept. 12 ggr. Utomhus med uppstartsledare och värdar från föreningen.
- Träning 1 gång/vecka. Nov – april. Inomhus. Om intresse finns och föräldrar hjälper till med verksamheten.
- Max 60 min/gång.
- Många ledare.
- Enkla lekar med och utan boll.
- **1 boll/spelare.**
- **Många bollkontakter.**

# Lagens verksamhet

## 7-9 år



### Mål

- Träning sommarsäsong 2 ggr/vecka. Vinter inomhus 1 g/vecka.
- Trivsel och glädje.
- Stimulera fotbollsintresset.
- Lära barnen **ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.**
- Skapa kamratskap, laganda och ÖIK-hjärtan.
- **Stimulera och utveckla spelarnas bollkontroll och fotbollsteknik.**
- Följa föreningens utbildningsplan.
- Tränare/Ledare kommer igång med extern utbildning enligt SvFF:s utbildningsstege.
- Anmäla flera lag och erbjuda mycket matcher, från 9 års ålder.

### Riktlinjer

- Roliga fotbollslekar som stimulerar fotbollsintresset.
- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – Vi vågar spela.
- Fokusera på **prestation före resultat.**
- 1 boll/spelare i stor utsträckning.
- Många bollkontakter.
- Spel på träning max 3x3.
- Match: **Alla ska spela lika mycket.**
- Turas om att vara målvakt vid matcher.
- Prova olika positioner.
- Styr inte bollhållaren.
- Uppmuntra till lek med boll hemma.

# Lagens verksamhet

## 10-12 år



### Mål

- Erbjudna träning 3 ggr/vecka året runt
- Trivsel och glädje.
- Lära barnen **ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.**
- Skapa kamratskap, laganda och ÖIK-hjärtan.
- Följa föreningens Utbildningsplan.
- Skapa ett motivationsklimat där ledare och spelare trivs och kan utvecklas.
- Gemensam målvaktsträning 2 ggr/vecka för 10 – 14 åringar.
- Minst två lag i seriespel – om möjligt "svår och lätt" serie.
- Tränare/ledare tar nya steg i utbildningsstegen.
- Interna ledarutbildningar skall också hållas.

### Riktlinjer

- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan.
- Nivåanpassade träningar för att ge spelarna största möjliga utmaning.
- Spel på träning max 3x3, 4x4, max 5x5.
- SvFF:s 7-mannaspel utan poängräkning.
- 11 åringar skall sträva efter att prova på 9-manna matcher.
- Match: Nivåuttagning efter mot-stånd/serie för maximal spelar-utveckling.
- Alla som tränar kontinuerligt får spela match. Träningsflit premieras. **Alla kallade till match ska spela ungefär lika mycket.** Prova spel på olika platser.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – **Vi vågar spela.**
- Tillåt varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Styr inte bollhållaren.
- Fokusera alltid på **prestation istället för resultat.**
- Uppmuntra till egen träning hemma.

# Lagens verksamhet

## 13-14 år



### Mål

- Erbjudna träning minst 4 ggr/v året runt.
- Trivsel och glädje.
- Lära ungdomarna **ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.**
- Skapa kamratskap, laganda och ÖIK-hjärtan.
- Successivt höja kraven på inställning och intresse att förbättra sig som spelare.
- Följa föreningens Utbildningsplan.
- Skapa ett motivationsklimat där ledare och spelare trivs och kan utvecklas.
- Gemensam målvaktsträning 2 ggr/vecka för 10 – 14 åringar.
- Sträva efter att ha minst två lag i seriespel – om möjligt "svår och lätt" serie.
- Fortsatt ledarutbildning.

### Riktlinjer

- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan.
- Nivåanpassade träningar för att ge spelarna största möjliga utmaning
- Match: Nivåuttagning efter mot-stånd/serie för maximal spelar-utveckling.
- Alla kallade till match ska spela. Inställning och träningsflit premieras.
- 13 åringar skall sträva efter att prova på 11-manna matcher.
- Mer specialisering på "sina" positioner. Vid lämpliga tillfällen prova andra.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – **Vi vågar spela.**
- Tillåt varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Styr inte bollhållaren.
- Fokusera alltid på prestation istället för resultat.



# Lagens verksamhet 15 år och uppåt



## Mål

- Erbjuda träning minst 4 ggr/v året runt.
- Trivsel och glädje.
- Lära ungdomarna ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.
- Skapa kamratskap, laganda och ÖIK-hjärtan.
- Successivt höja kraven på inställning och intresse att förbättra sig som spelare.
- Följa föreningens Utbildningsplan.
- Skapa ett motivationsklimat där ledare och spelare trivs och kan utvecklas.
- Målvaktsträning 2 ggr/vecka.
- I samband med fotbollsträning, implementera styrka och fysträning.
- Fortsatt ledarutbildning.

## Riktlinjer

- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan.
- Alla spelare skall erbjudas speltid, inställning och träningsflit premieras.
- Utveckla spelarna utifrån "sina" positioner. I mindre utsträckning prova andra positioner.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – **Vi vågar spela.**
- Tillåt varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Styr inte bollhållaren.
- Fokusera alltid på **prestation före resultat.**