

SKYLLBERGS- MODELLEN

EN HANDBOK FÖR DIG SOM TRÄNAR
FOTBOLLSSPELARE I SKYLLBERGS IK



Skyllbergsmodellen
ISBN: 978-91-89210-20-2

© Skyllbergs Idrottsklubb

Text: Sanjin Kozomara
Foto: Erik Gunnarsson, Magnus Christiernsson, Maria Gunnarsson m.fl.
Originalarbete: Bild & Kultur AB
Tryck: Ljungbergs Tryckeri AB, Klippan 2019

Tryckt med stöd från *Gunvor och Ivan Svenssons Stiftelse till minne av deras son Ivan* samt *Skyllbergs Bruks AB*

Upplaga 1:1



INNEHÅLL

Förord	5
1. SIK-modellen	7
2. Utvecklingsfaserna	11
3. Träningar, matcher, läger och cupspel	25
4. Klubbens riktlinjer till cuper, läger och lagandaaktiviteter	29
5. Förberedelseträning/Uppvärmning	31
6. Fotbollsfys	35
7. Annan träning	37
8. Utbildning	39
9. Spelidé	41
Sammanfattning	45

FÖRORD

Skyllbergs IK i södra Närke har fostrat fotbollsspelare sedan starten 1922. Skyllbergsvallen har varit plantskola för tusentals ungdomar genom årens lopp, och hundratals tränare har avlöst varandra. Att formulera en gemensam vision för klubben har blivit en viktig fråga, när vi är många som samarbetar under en och samma flagg. Därför har den här boken blivit till, och vi hoppas den ska vara till god hjälp, främst för våra tränare, men också för spelare och föräldrar/målsmän.

Skyllberg den 26 maj 2019
Thomas Rehnström, ordf. Skyllbergs IK

1. SIK-MODELLEN

SIK-modellen beskriver hur Skyllbergs IK (SIK) tänker kring ungdomsfotboll och hur vi utvecklar ungdomar på bästa sätt. Det är på detta sätt vi bedriver vår ungdomsverksamhet och alla ledare ska vara väl införstådda med modellen.

Modellen har grund i Svenska Fotbollförbundets ledarutbildning som i sin tur har grund i väl beprövad forskning. Metoden vi beskriver här i sträcker sig från 5–16 år, det vill säga all ungdomsfotboll. I äldre år kan tänket komma att skilja sig utifrån seniortränares idéer, i det fallet ska alla lag från 17 år och uppåt spela likartad fotboll och träna likadant för att göra övergångar naturliga.

VERKSAMHETSIDÉ

SIK ska bedriva en fotbollsverksamhet av hög kvalitet som ger barn och ungdomar möjlighet att upptäcka denna fantastiska sport. Vi ska vara det naturliga valet för ungdomar inom Askersunds kommun som brinner för fotboll. Utöver detta vill vi i längden också bygga och etablera ett seniorlag i distriktets högre divisioner med spelare som kommer ifrån vår egen ungdomsverksamhet. När denna bok skrivs saknar klubben ett seniorlag på herrsidan. Saker vi kan göra för att uppnå detta är:

- Att ta väl hand om spelarna som spelar för att träffa kompisar och för att det är kul, och samtidigt erbjuda möjlighet för de som vill satsa, genom att hjälpa till med individuella tränings-scheman för hemträning samt utmana dessa spelare med svåra utmaningar i träning.
- Att använda föreningens ekonomiska resurser på ett klokt sätt. I första hand till tränarutbildningar och för att bygga upp ett gemensamt materialförråd innehållande bland annat frisparksmurar, reboundingnät och dylikt.
- Att verksamheten ska präglas av glädje och respekt mellan ledare och ledare, spelare och ledare samt spelare och spelare.
- Att det är varje spelares individuella utveckling som är högsta prioritet i SIK.

- Att glädjen och den sociala delen av idrott är minst lika viktig som sportdelen. Vi uppmuntrar alla ledare att hitta på aktiviteter utanför träning eller kanske ställa in en träning och göra något annat. Exempel på såna aktiviteter kan vara filmkväll, lekdag, utflykt eller annat trevligt.

VISION

Att vi ska ha välutbildade tränare i varje träningsgrupp som har tillräcklig förståelse för att hålla de som älskar fotboll kvar i fotbollen samtidigt som de som vill nå långt med sitt fotbollsspel ska få en god teknisk och fysisk utbildning i SIK och vid rätt tidpunkt hjälp att söka sig vidare till den bästa utvecklingsmiljön för individen.

SIK ska också genom ett smart arbete fostra goda och ansvarsfulla individer och medmänniskor som sprider positivitet och behandlar alla med respekt.

METODIK

För att leva upp till vår vision har vi en plan som komprimerat kan beskrivas såhär:

- Vi utbildar våra egna ledare väl och står för kostnaderna, samt rekryterar ledare som har god utbildning.
- Klubben erbjuder goda förutsättningar för en bra utveckling, med idrottshallar på vinterhalvåret och gräs/konstgräs från mars till serieslut.
- För att nå visionen om att uppfosta goda medmänniskor uppmuntras ledarna kontinuerligt arbeta med att förmedla vikten av respekt mot varandra, motståndare och domare, och ännu viktigare att ledarna gör alla dessa saker själva.

HUR ANVÄNDER VI METODEN?

Alla ledare som börjar i SIK läser in sig väl på metoden. I denna metod presenterar vi inga övningar utan ledarna själva planerar övningar som passar antalet, målet och truppen. Dock fungerar denna bra som hjälpmedel till planeringen, när du som ledare gjort en träningsplanering kan du studera om den stämmer väl överens med modellen. I metoden presenteras också diverse färdigheter barnen ska lära sig i olika åldrar. Använd dessa som "checklista" för att analysera hur spelarna ligger till i utvecklingen och hur vi ska jobba för att fortsätta utvecklas.

Angående spelarna kan de lätt introduceras till metoden medan de är i utvecklingsfasen. Men lägg ingen stor vikt på att de ska kunna hela modellen, det är slöseri med tid. Du kan dela ut exemplar, men främst ska den användas i bakgrunden när man fattar beslut om hur spelarna ska fortsätta utvecklas individuellt till exempel.

Redan när barnen är i nybörjarfasen ska föräldrarna uppmuntras att läsa denna metod som ligger på hemsidan. Sakta men säkert ska de utbildas i modellen så att de för resonemang med barnen på rätt sätt hemifrån.



TEAM SPORTS

2. UTVECKLINGSFASERNA

Med utvecklingsfaserna menar vi de faser som beskrivs utförligt i Svenska Fotbollförbundets kursböcker till ungdomsutbildningarna. Faserna lyder som följer:

- Nybörjarfasen 5–8 år. (Beroende på möjligheter kanske vissa får starta vid 6 års ålder i SIK)
- Inlärningsfasen: 9–12 år
- Utvecklingsfasen 13–16 år.
- Prestationsfasen 17–21 år. (Denna fas behandlas ej i denna modell).

När man diskuterar eller funderar kring faserna finns några saker som är viktiga att komma ihåg:

- Att genomgå en fas med alla dess moment tar sin tid. Vi varken kan eller ska försöka skynda oss genom faserna.
- Utvecklingen följer inte åldern, vissa utvecklas snabbare och andra långsammare. Man kan ha 8-åringar som redan är i inlärningsfasen precis som man kan ha 14-åringar som också är i inlärningsfasen. Det är stor skillnad på biologisk och fysisk ålder. Ha därför en känsla kring hur träningen ska bedrivas, din bedömning är ofta en bättre visare än den biologiska åldern.
- Man övergår inte från en fas till en annan på en gång, det är en gradvis övergång. Gränserna mellan de olika faserna är luddiga och återigen blir fingertoppskänsla viktig.

2.1 NYBÖRJARFASEN 5–8 (6–8) ÅR

I denna fas specialiserar vi inte träningen till enbart fotboll, det är viktigt att träningen är allsidig och varierad för att utveckla så många motoriska färdigheter som möjligt. Lek i olika formen ska vara ett kontinuerligt inslag

i träningen. Denna lek ska vara varierad, det kan vara allt ifrån hinderbana till doppboll. Detta kommer ge barnen bra motorik och koordination som lägger grunden för framtida bra teknikinläring.

Att träna på olika uppspel eller taktiker är enbart slöseri av tid, barnen är för små för att lära sig känna igen dessa situationer på match, tiden ska istället läggas på att utveckla barnens motorik och koordination vilket sen visar sig i barnens tekniska utveckling. Våga utmana barnens hjärnor. Gör svåra motoriska övningar.

Kom ihåg att en bra fotbollsspelare kännetecknas av att han eller hon gör många smarta och bra val i spelet, det är en färdighet som måste tränas precis som alla andra färdigheter. Därför ska man inte ge spelarna färdiga lösningar på saker och ting utan träning såväl som match ska präglas av att spelarna får träna på att göra smarta val. Detta görs effektivast om barnen själva får pröva på och upptäcka saker och ting.

I och med att vi anser att allmän koordination och motorik är viktigt ser vi det som positivt om barnen utövar fler idrotter, en träning i annan förening i en annan idrott kan därför ses som en träning i SIK. Om det blir så att man missar allt för många träningar kan man dock inte förvänta sig få följa med på alla matcher.

NYBÖRJARFASEN: KORTA TRÄNINGSTIPS

- Ha helst inga köer alls, på sin höjd väldigt korta köer, barnen är där för att leka!
- Match spelas med små lag, maximalt 4 spelare/lag (målvakt inräknad), gärna färre för mycket bollkontakt.
- I de flesta/alla övningar som inte är match arbetar vi med en boll/spelare.
- Kom ihåg att det är lek, det viktigaste är att alla går glada hem och vill komma tillbaka.
- Absolut minst halva träningstiden utnyttjas till spel i olika former. Där tränar vi teknik och har kul!
- Träna båda sidorna likadant för att få fram tvåfotade spelare.

NYBÖRJARFASEN: DE OLIKA TEKNISKA FÄRDIGHETERNA

Passning: Tränas ytterst lite i denna fas. Träna båda fötterna, variera avstånd, gå från kortare till längre, gärna i spelet.

Huvudspel: Undvik detta, börja sent i nybörjarfasen med lätt huvudspel. Mer skada än nytta.

Driva boll: Träna båda sidorna/fötterna på samma sätt. Jobba mycket med vändningar.

Skott: Träna båda sidor likadant, jobba med stilla boll och rullande från olika vinklar.

Målvaktsspel: Alla som vill får pröva på.

Respekt: Viktigt att vi i denna fas är tydliga med hur vi betar oss på och utanför planen.

Smålagsspel med olika instruktioner som att tvinga dem att använda fel fot tränar effektivast alla dessa färdigheter.

NYBÖRJARFASEN: MATCHER

- Alla som tränat får vara med, alla spelar lika mycket.
- Maximalt 4 avbytare i 5-manna eller 2 avbytare i 3-manna.
- Alla får pröva på att vara kapten och ta straffar, frisparkar och så vidare.
- Gör vi flera lag ska de vara jämna, inga starkare och svagare lag.
- Fokus på prestation och inställning, resultat har ingen betydelse.
- Viktigast av allt, var inte rädda för att leka. Alla ska ha KUL på träningen.

NYBÖRJARFASEN: MÅL

- Att redan i nybörjarfasen börja utveckla barnen till ansvarstagande och empatiska individer.

- Att varje träning ska vara en positiv upplevelse där man får positiva kommentarer och dit man vill gå tillbaka, dock ska de inte överösas med beröm om det inte är på riktigt, då slutar man ta det på allvar.
- Lära barnen att respektera varandra och varandras olikheter.
- Ge barnen en bred teknisk fotbollsutbildning som sätter grunden för framtida lärande.
- Minst en ledare per lag med C-utbildning, helst alla som är delaktiga.
- Skapa en klubbkänsla och framföra att man representerar SIK på och utanför planen och att det är något man bör vara stolt över.
- Vi vill ha minst en ledare per 7 barn.

NYBÖRJARFASEN: FRÅNVARO

Redan i denna ålder är det mycket viktigt att tränaren får veta vilka som inte kan komma på träningen för att kunna planera den efter antal. Ett SMS från vårdnadshavare räcker.

NYBÖRJARFASEN: FÖRÄLDRAR

Sist men inte minst är det viktigt att grundlägga ett engagemang från övriga föräldrar som driver försäljningar, cupanmålningar och så vidare. Tränarna har i regel inte tid med allt arbete vid sidan av om man ska planera träningar.

NYBÖRJARFASEN: TRE LEDORD

Fasens tre ledord är **motorik**, **lek** och **rörelse**.

2.2 INLÄRNINGSFASEN 9–12 ÅR

I denna fas är barnen av två anledningar som mest mottagliga för teknikinläring. Dels har de nu (förhoppningsvis) en god motorisk grund eftersom du jobbat på rätt sätt genom nybörjarfasen. Detta gör att du nu kan stegra och köra mycket teknikträning med spelarna. Den andra anledningen till att de nu är mycket mottagliga för teknikinläring är att barn i denna fas

är nyfikna och gillar att lära sig nya saker. Dessa två faktorer gör att detta är den gyllene åldern att träna teknik och teknik ska vara fokus på varje enskild träning.

Det är i denna fas barnen börjar härma folk de ser upp till, att ha bra förebilder är extremt viktigt. Tänk därför på att som vuxen alltid vara en bra förebild men även att ta med barnen på till exempel några allsvenska matcher, eller se en Champions League-match ihop. Både för att få upp barnens intresse till sporten men även för att ge dem bra förebilder.

Spelarna är fortfarande för små för att ta in taktiska resonemang, visa praktiskt. Arbete med taktiktabla är slöseri med tid. Trots att specifik teknikträning tar mer plats är fortfarande koordination och motorik två ledord, även i denna fas ska lek vara ett regelbundet inslag i träning. Man kan värma upp genom lek, då tränar man även motoriken på uppvärmningen. Därför räknas även i denna fas träning i annan idrott som en träning i SIK. Missar man dock för många träningar kan man inte vänta sig att bli uttagen till matchspel. De spelarna som inte håller på med annan idrott måste hos oss tvingas till allsidig träning.

Vi byter om tillsammans innan träning och match och vi vill helst att alla duschar på plats efter träningen/matchen. Tränaren är på plats i god tid och lämnar efter sista spelare.

INLÄRNINGSAFASER: KORTA TRÄNINGSTIPS

- Inga köer om den inte är motiverad, den enda anledningen till att ha kö är att övningen vi håller på med är så intensiv så vilan behövs. Annars ska barnen vara aktiva i träningen. Matchlik träning!
- Från 12 års ålder är det ok att nivåindela träningen.
- Träningens huvuddel ska vara smålagsspel, maximalt 6 spelare per lag (målvakt inräknat), men helst färre om vi inte tränar på att utnyttja ytor.
- I merparten av övningarna som inte är spel arbetar vi med en boll per spelare.
- Viktigast är att de går glada hem och vill komma tillbaka, fortfarande barn och lek.

- Minst halva träningen går åt till spel i olika former. Variera spelytorna och förutsättningarna utifrån vad vi vill uppnå, brett och kort? Långt och smalt? Allting kan vara motiverat i olika lägen.

INLÄRNINGSAFASEN: DE OLIKA TEKNISKA FÄRDIGHETERNA

Passning: Träna de båda fötterna likadant, variera avstånd och träna i rörelse. Allra helst i smålagsspel.

Huvudspel: Här börjar vi introducera spelarna till att använda huvudet, i mitten av fasen bör de våga sätta huvudet på alla bollar.

Driva boll: Jobba lika med båda fötterna, jobba med vändningar och tempoväxlingar.

Finter: Få de att jobba med egna finter de tycker är coola, introducera standardfinterna kroppsfint och överstegsfint.

Mottagningar: Träna på olika typer av mottagningar, stillastående sen stegra till fart. Använd bröst, lår och fot.

Skott: Att jobba med liggande boll är nu ute, jobba med rullande i olika vinklar. Driva och skjuta samt volley och halvvolley.

Målvakt: Alla som vill prövar på.

Respekt: Fortsatt viktigt arbete. Tänk på att spelarna gör som ledarna gör, inte som ledarna säger!

Smålagsspel tränar alla dessa färdigheter effektivast om vi som tränare är kluriga och ger rätt förutsättningar.

INLÄRNINGSAFASEN: MATCHER

- Alla uttagna ska få spela i matchen, speltiden utslagen över säsongen beror dock på träningsnärvaro och inställning på träningen.
- Motståndet ska vara så att man oftast får möta jämna spelare, men vi ska även pröva på att möta både svårare och lättare motståndare.
- Om vi delar upp laget i fler lag är det från tolv års ålder okej att nivåindela.

- Allsidig träning är fortfarande viktig, positionerna ska roteras men på ett smart vis, kanske att man spelar 3–4 matcher på en position för att komma in i det innan vi byter.
- I denna åldern vill barnen vinna, skapa en miljö där prestation är i centrum, inte vinst. Självkänslan ska inte hänga på vinst eller förlust. Matchen är istället en möjlighet till extra träning på det vi jobbat på, samt att hjälpa sina spelare.
- Tränaren låter spelarna fatta beslut på planen för att träna deras spelförståelse. Tränarens viktigaste arbete är pauserna och att hjälpa spelarna som för tillfället sitter på bänken.
- Uppmuntra målvakten till att rulla ut bollen och spelarna att passa varandra. Spela i alla lägen, undvik långbollar för den långsiktiga utvecklingens skull.
- Minst 2 träningar per match för varje individ.

INLÄRNINGSAFASER: VIKTIGA BEGREPP

Speldjup: Introducera speldjupets betydelse och börja jobba lite med det.

Spelbredd: Introducera tidigt begreppet samt träna på att använda det.

Spelavstånd: Betona vikten av att inte komma för nära sina medspelare som har bollen.

Spelbarhet: Betona vikten av att vara passningsbar och ge bollhållaren passningsalternativ.

Försvarsspel: Förklara att alla är delaktiga i försvarsspelet och att det börjar från forward.

Anfallsspel: Förklara vikten av att vara delaktig i anslaget, använd hellre målvakt än att riskera att förlora bollen.

INLÄRNINGSAFASER: MÅL

- Att erbjuda alla möjlighet till fotbollsspel. Både för de som vill ha kul, men även för de som vill bli duktiga fotbollsspelare.
- Fortsätta jobbet med att lära barnen att respektera medspela-

re, motståndare, domare, publik, tränare samt regler.

- Fortsätta utbilda barnen till empatiska och ansvarstagande individer.
- Att alla ledare eller minst två per lag har genomgått C-utbildningen och minst en även har B-utbildningen för ungdomar.
- Fortsätta arbeta fram en stolthet över SIK-märket, representera föreningen väl på och utanför planen, SIK är något att vara stolt över.
- Fortsätta öva barnen på att respektera varandras olikheter, kan handla om olika ambitioner inom fotbollen till exempel.
- Minst en ledare per sju spelare.

INLÄRNINGSAFASER: FRÅNVARO

Viktigt att ledare i god tid får reda på frånvaro för att kunna planera efter antal, i början av fasen räcker det med SMS från vårdnadshavare. Någon gång i fasen när barnen börjar få mobiler bör de börja höra av sig själva eller låna sin mammas/pappas mobil och SMS:a själva.

INLÄRNINGSAFASER: TRE LEDORD

Denna fas har de tre viktiga orden **motorik**, **rörelse** och **teknik**.

2.3 UTVECKLINGSAFASER 13–16 ÅR

I denna fas börjar fokus sakta skifta från teknik till taktik och fotbollsfys som ni kan läsa om längre ned. I början av fasen är teknik fortfarande ett viktigt område men med tiden flyttas fokus mer till att bibehålla tekniken som har byggts upp och istället utveckla en bra fotbollsfys och spelförståelse.

Här börjar spelarna bli mottagliga för taktiska resonemang som inte är konkretiserade, alltså är det först i denna ålder det är motiverat att jobba delvis med taktikavla.

I denna fas händer väldigt mycket med ungdomarna som de numera är. Den största utmaningen blir att de i denna ålder komma växa väldigt olika,

det kan vara extremt stor skillnad mellan två jämnåriga i den här åldern. Detta kommer kräva mycket individuell behandling av spelarna.

Fortfarande vill vi i SIK uppmuntra våra spelare till att hålla på med andra sporter, en träning i annan sport räknas på samma sätt som en träning hos oss. Missar man dock stor del av träningarna kan man inte räkna med att bli uttagen till matcher kontinuerligt. De som inte håller på med annan träning måste hos oss uppmuntras att träna allsidigt.

Vi byter om och duschar på idrottsanläggningen i samband med träning och match. Tränare är i god tid innan träning och är kvar tills sista spelare har duschat och lämnar.

UTVECKLINGSFASEN: KORTA TRÄNINGSTIPS

- Inga köer om det inte är motiverat, den enda anledningen till att ha kö är att övningen vi håller på med är så intensiv så vilan behövs. Annars ska barnen vara aktiva i träningen. Matchlik träning!
- Träningens huvuddel ska fortfarande vara spel i olika former. Vi ökar ytorna och antalet spelare med tiden, i början av fasen räcker det med maximalt 7 mot 7 (målvakt inräknat), successivt kan vi sakta öka upp till maximalt 11 mot 11. Men håll oftast färre spelare, smålagsspel är den effektivaste träningen för en bra teknik.
- Vi nivåindelar all träning om vi har underlag.
- Fortsätt jobba med mycket bolltouch, gärna en boll per spelare i övningar som inte är spel.
- Jobba väldigt mycket med individuell feedback, i denna fas är spelarna väldigt olika.
- Individuella samtal med spelarna bör vara en stor del i planeringsarbetet vilket gör att även träningen till viss del bör vara individuell, vi tränar inte längre på samma saker som alla andra.
- Här börjar vi jobba med det individuella försvarsspelet, efter denna fas bör det vara väl utvecklat.

- Var tydlig med träningens mål och vad vi vill uppnå.
- Viktigt att förstärka det positiva individuellt, undvik felsökning.
- Börja arbeta med SMARTA mål som du kan läsa mer om i kapitel 20.

UTVECKLINGSFASEN: DE TEKNISKA FÄRDIGHETERNA

Passning: Viktigt att fortsätta använda båda fötterna, nu ökar kraven på precision. Träna passningar med ökade avstånd och allra helst i någon form av spel. Träna på volleypassningar, väggspel och dylikt.

Skott: Här måste vi variera avslutsträningen maximalt. Skott från olika vinklar, liggande, rullande, volley, mottagning skott. Skott från långt distans och kort distans och så vidare.

Huvudspel: Även nickträningen kan här utvecklas till en hårdare nivå. Träna på att möta hårda och längre bollar med pannan, att möta bollen högt upp i luften samt att rikta nickarna till medspelare eller mot mål.

Driva boll: Fortsatt viktigt att använda båda fötterna, träna mycket en mot en och komma till avslut.

Finter: Fortsätt uppmuntra till egna finter, men lägg stor vikt vid att bli duktiga på de finter vi redan kan åt båda håll, det är ett extra vapen att kunna gå förbi försvararna på båda sidorna.

Mottagningar: Öka längden på passningarna, öka farten. Lite högre krav på mottagningar och fortsätt variera. Lår, insida, utsida, vrist, bröst och så vidare.

Målvakt: Träna på att boxa, greppa och kasta sig. Träna 10–40 meterspassningar med båda fötterna.

Alla dessa delar tränas automatiskt och effektivt genom smålagsspel med rätt instruktioner och förutsättningar.

UTVECKLINGSFASEN: VIKTIGA BEGREPP

Speldjup: Spelarna har redan grundlig förståelse kring speldjup, men denna behöver fördjupas och specificeras till vilka spelare som har ansvaret i vilka lägen.

Spelbredd: Även detta begrepp bör man fördjupa förståelsen kring, Vilka har ansvaret här i vilka lägen?

Spelavstånd: Kanske det viktigaste begreppet för att komma in på de farliga ytorna, som till exempel spelyta 2, det vill säga mellan motståndarnas mittfält och backlinje.

Spelbarhet: Betona vikten av att vara passningsbar och ge bollhållaren passningsalternativ.

Anfallsspel: Betona att alla i laget är anfallare när vi har bollen, alla har en roll i anfallsspelet, så även målvakten. Använd målvakten som en extra spelare bakåt hellre än riskera att förlora bollen.

Försvarsspel: Samma som i anfallsspelet betona att alla har en roll även i försvaret, försvarsspelet börjar från anfallaren, betona vikten av att komma tillbaka på försvarssida.

Press, understöd och täckning: Betona vikten av understöd till pressande spelare, viktigare ju närmare vårt mål vi kommer. Diskutera press, understöd och täckning. Press utan understöd och täckning är ingen press alls.

Direkt återerövring: Träna mycket på att återerövra bollen så fort vi tappar den högt upp i planen. Detta genom en aggressiv press och överflyttning. Målet är att få motståndarna att förlora bollen inom sex sekunder, annars backar vi. Jobba med att de två spelare som är närmast bollen sätter hård press och övriga sorterar i understöd och täckning.

Överflyttning: Betona vikten av överflyttning, för att konkretisera delar planen på längden i 5 korridorer och prata om att försvara de 3 närmaste.

Centrering: För att försvara planens farliga ytor bör vi centrera, förklara vikten av detta, också med hjälp av korridorerna.

UTVECKLINGSAFAS: MATCHER

- Precis som i inlärningsfasen önskar vi ha ett klimat där prestationen alltid är i fokus, vi jobbar fortfarande med att utveckla vårt spel för att längre fram bli framgångsrika, resultaten är inte prio 1.
- Alla som åker med på matchen ska få spela minst halva

matchen, utslaget över säsongen gäller att träningstid, inställning och respekt genererar i mer speltid.

- Vi spelar nivåindelad.
- Minst två träningar per match är en grundregel för att inte skada sig.
- Fortsätt uppmana målvakten att rulla ut bollen och alla spelare att spela i alla lägen för att bibehålla eller ytterligare utveckla tekniken.
- Fortsätt att låta spelarna rotera positioner, dock är det viktigt att låta spelarna lära sig en position i taget, 6–7 matcher innan man byter positioner, från 14–15 års ålder kan vi låsa positionerna.
- Tränaren låter spelarna fatta beslut på planen för att träna deras spelförståelse. Tränarens viktigaste arbete är pauserna och att hjälpa spelarna som för tillfället sitter på bänken.
- Tona ner allvaret, låt inte resultatet vara avgörande för spelarnas självkänsla. Detta är viktigt för att inte tappa folk.
- Vi vill mest möta jämnt motstånd, men emellanåt både pröva på bättre och sämre motstånd.

UTVECKLINGSFASEN: MÅL

- Att fortsätt erbjuda så många som möjligt en fotbollsutbildning som motsvarar det de vill ha. Men det är nu det blir stor skillnad på de som spelar för "skoj" och de som vill bli elitspelare. Här är det extremt viktigt att du jobbar individuellt för att ge dem som vill bli elitspelare möjligheten att bli det. Spelarnas individuella utveckling är viktigare än resultatet. Kort sagt kan man flyttas upp ett lag för att få rätt utmaning. Det är också i denna ålder vi inte längre kan garantera att helt nya spelare kan få plats i ett lag. Det beror på situationen.
- För allas utveckling nivåindelad vi all träning om vi har underlag.

- Fortsätta utveckla laganda och fortsätta arbete med respekt gentemot regler, tränare, motspelare, medspelare, domare och publik.
- Stort fokus ska ligga i att förbereda spelarna för en senior-karriär, i slutet på denna fas kan de få göra träningar eller till och med matcher med seniorlag för att öka deras möjligheter att bli elitpelare.
- Att ha minst en ledare med utbildningen B-ungdom, allra helst minst en med A-ungdom.
- SIK är fortfarande något att vara stolt över, få spelarna att förstå att det är just de som är klubbens ansikte utåt och de måste representera klubben på ett ansvarsfullt sätt.
- Öka samarbetet mellan årskullarna. Kommunikationen mellan tränarna, rotationsträning eller gemensamma träningar ska i denna fas komma med jämna mellanrum.
- Att få med minst en spelare i distriktslaget.

UTVECKLINGSFASEN: FRÅNVARO

Viktigt att tränare i god tid får reda på om någon kommer missa träning. Detta sker genom att spelaren själv meddelar tränaren. Samtal eller SMS från vårdnadshavare räcker inte längre. Vidare bör spelaren ha god anledning till träningsfrånvaro, t. ex. sjukdom, resa eller träning i annan idrott. Vi vill att våra spelare tar ansvar för sin planering och planerar skolarbete och fritidsaktiviteter så att de inte krockar med träningen.

UTVECKLINGSFASEN: TRE LEDORD

Fasens tre ledord blir därmed **ansvar**, **spelförståelse** och **fotbollsfys**.

2.4 PRESTATIONSFASEN 17–21 ÅR

Detta avsnittet behandlas här väldigt kort då det ligger utanför bokens huvudområde. Men här handlar det om att vinna. Lägg upp träningar som passar truppen för att få resultat. Tränarna ska dock fortsätta med att aktivt jobba för att spela en attraktiv fotboll på marken, spelarna som kommit genom våra ungdomsled bör ha en god teknisk grund för att klara detta.

Fram till denna fas kan man komma långt även om man inte tränat stenhårt. För de som vill bli elitpelare gäller det nu att lägga in stöten, dessa individer behöver hjälp av dig som ledare med hur de ska jobba för att uppnå sina mål inom fotbollen. Det finns också många som spelar för att fotboll är kul, dessa ska vara välkomna att fortsätta spela i SIK. Antingen i A-lag, B-lag eller ungdomslag beroende på hur underlaget ser ut.

Träning i annan idrott ses inte längre som träning i SIK. Det är helt okej att spela andra idrotter men prioriterar man dessa före fotbollen kan det bli så att man får spela färre matcher.

PRESTATIONSFASEN: KORTA TRÄNINGSTIPS

- Träningen ska fortfarande vara matchlik, nu kan man gå över till större spel och det kan vara motiverat att spela 11 mot 11. Smålagsspel ska dock fortsätta förekomma.
- Träningen ska ge en utveckling i fotbollsfys, exakt vad det innebär står beskrivet i avsnitt 9. Mycket arbete med SMARTA mål, i detta arbete kommer även tester med som kan mäta ifall spelaren utvecklas i den takt personen själv önskar.
- Nära samarbete med A-laget.

PRESTATIONSFASEN: MATCHER

- Inställning, respekt samt träningsnärvaro är avgörande för hur mycket varje person spelar.
- Här vill vi spela tuffa matcher för att se var vi ligger och vart vi vill.

PRESTATIONSFASEN: MÅL

- Förbereda spelarna för spel i vårt A-lag eller förhoppningsvis för fotboll på ännu högre nivå.
- Minst en spelare i distriktslaget.

PRESTATIONSFASEN: FRÅNVARO

Spelare bör ha god anledning till träningsfrånvaro, t. ex. sjukdom eller arbete.

PRESTATIONSFASEN: TRE LEDORD

I denna fas blir de tre ledorden **fysik, utmaning** och **prestation**.

3. TRÄNINGAR, MATCHER, LÄGER OCH CUPSPEL

Vi anger träningstiden i timmar, med tiden menas den effektiva tiden vi tränar. Prat inför och efter räknas inte in i denna tid. Viktigt att förstå att vi kan träna hur mycket som helst utan att utvecklas om vi inte gör det till hundra procent.

5–6 ÅR

Barnen är små och de tränar 1 h i veckan. Utomhusperioden är från maj till slutet av september, sedan tränar man inomhus oktober till april. Uppehåll i 3–4 veckor ska ges på sommaren. Inbjud gärna till träningsmatcher, inga övernattningsläger.

7–8 ÅR

Vi ökar till 1,5 h i veckan. Inga övernattningsläger. Bjud in till träningsmatcher och delta i Örebro Läns Fotbollförbunds seriespel. I denna ålder ska de börja cupspela, delta på Höstlovscupen och Transtenscupen eller andra endagarscuper.

9 ÅR

Nu tränar vi 3 h i veckan. Deltar i Örebro Läns Fotbollförbunds poolspel, åker iväg på minst en cup inomhus och en cup utomhus, deltar i Höstlovscupen och Transtenscupen. Vi försöker få till träningsmatcher både utomhus och inomhus. Vi åker gärna på läger, dock i närområdet, i Askersunds eller angränsande kommuner. Ser på bra fotboll med barnen så de får goda förebilder.

10 ÅR

Tränar fortsatt 3 h i veckan, deltar i Örebro Läns Fotbollförbunds poolspel/seriespel. Deltar i minst två lokala cuper utomhus och två inomhus. Åker iväg på läger, fortfarande i närområdet men en tydlig stegring gentemot tidigare år. Ser på bra fotboll ihop med laget så de får bra förebilder.

11 ÅR

Nu tränar vi 4,5 h i veckan. Vi deltar i Örebro Läns Fotbollförbunds seriespel/poolspel och deltar i minst 3 cuper inomhus och 2 cuper utomhus. Gör många olika lagandaaktiviteter, till exempel lekvällar eller filmkvällar

eller se fotbollsmatcher ihop. Kom ihåg att träning i annan idrott räknas som en träning hos oss.

12 ÅR

Här ska vi fortsätta träna 4,5 h i veckan, vi deltar i Örebro Läns Fotbollförbunds seriespel/poolspel både inomhus och utomhus. Vi spelar minst 3 cuper inomhus och 2 utomhus. 5–6 cuper/spelare och år är rekommenderat. Gör många olika lagandaaktiviteter, till exempel filmkvällar eller lagandakvällar. Åk på en större övernattningscup som Skadevi cup, Finspång cup eller Aroscupen.

13 ÅR

Träning 6 h i veckan (3 eller 4 tillfällen), deltar i Örebro Läns Fotbollförbunds seriespel både inomhus och utomhus. Åka på minst 3 cuper utomhus, stegra cupnivån lite. En bra cup med invigning som gör det till en extra upplevelse är Svensis cup. Åka också på minst två futsalcuper, gärna fler. Vi deltar i den svåra serien för att få ett bra motstånd. Fortsatt mycket lagandaaktiviteter.

14 ÅR

Träning 6 h i veckan, en extra timme träning i veckan kan erbjudas till de som vill elitsatsa när det inte är seriesäsong. Delta i Örebro Läns Fotbollförbunds seriespel både inomhus och utomhus. Åka på minst två fotbollscuper, varav en är en cup av högsta nivå som alla spelare borde få prova på. Här åker vi på Dana cup eller Gothia cup. Delta i minst tre futsalcuper, gärna fler. Även här vill vi spela i de svåra serierna, motståndet ska vara tufft. Vi fortsätter att göra lagandaaktiviteter. Vi åker på något bra läger inom Sveriges gränser eller utomlands efter samråd med föräldrarna.

15 ÅR

Träning 6 h i veckan, en extraträning i veckan kan erbjudas till dem som vill elitsatsa när det inte är seriesäsong. Delta i Örebro Läns Fotbollförbunds seriespel inomhus och utomhus. Åk på minst en stor cup med övernattnings utomlands, till exempel Dana Cup, delta i minst två futsalcuper under futsalsäsongen. Vi anmäler oss i de svåra serierna för att få tufft motstånd om det inte finns särskilda skäl till att spela i lättare serier. Fortsätt med lagandaaktiviteter för att behålla glädjen och inte förlora spelare.

16 ÅR

Träning minst 6 h i veckan, dessa spelare kan vara med och konkurrera om platser i seniorlag. Ett stort mål här är att kunna kvala in i ligacupenspel.

17 ÅR OCH FRAMÅT

Här är det svårt att sätta några direkta riktlinjer eftersom vi i nuläget inte är där. Men till framtiden hoppas vi att dessa ungdomar ska konkurrera om platser i seniorlaget och om underlag finns även ha ungdomslag.

DAMLAG/HERRLAG

Träning minst 4,5 h i veckan beroende på upplagens ambitionsnivå. Målet är att ha ett lag som vill flytta sig uppåt i seriesystemet och därför vill träna 3 gånger i veckan. Damlaget och herrlaget ska till störst del bestå av spelare som kommit genom våra egna led.





4. KLUBBENS RIKTLINJER TILL CUPER, LÄGER OCH LAGANDA AKTIVITETER

NYBÖRJARFASEN

I nybörjarfasen är barnen fortfarande små. Några större läger eller cuper åker vi inte på. Enstaka gemensamma endagarsaktiviteter sent i fasen kan vara intressant.

INLÄRNINGSAFASER

Från och med början på denna fas åker vi varje år iväg på ett läger. Vi håller oss inom Askersunds kommun eller angränsande kommun. Se till att varje träningsläger blir en större upplevelse än det förra.

UTVECKLINGSAFASER

I denna fas kan vi börja åka på träningsläger och cuper lite längre bort. Ha kontakt med föräldrarna, börja med en längre resa inom Sverige, sedan kanske utomlands i Norden för att sist åka ut i Europa. På detta sätt får vi en naturlig stegring varje år som gör varje läger till en större upplevelse än det förra.

OBS: Se till att få en bra stegring på både cuper och läger varje år. Åk inte exempelvis till Gothia cup vid 12 års ålder för att nästa år låta Skadevi vara den största upplevelsen. Stegning i upplevelse är viktigt.



5. FÖRBEREDELSETRÄNING/ UPPVÄRMNING

Det är vanligt att man innan träningen joggar och gör olika övningar som till exempel höga knän 10–15 minuter innan träningen för att bli varm, detta är vad som brukade kallas uppvärmning. Någoting som är modernare än uppvärmning är förberedelseträning som förbereder spelarna på vad som ska hända på dagens träning samtidigt som musklerna blir förberedda och "varma". **Med andra ord är uppvärmning någoting som inte hör hemma i dagens fotboll och vi bör istället jobba med förberedelseträning.**

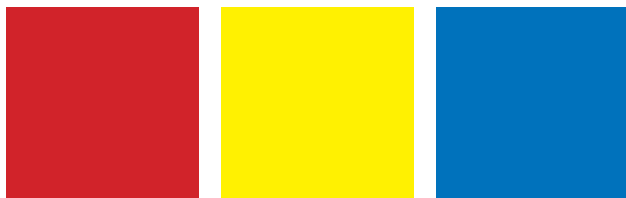
FÖRBEREDELSETRÄNING NYBÖRJARFAS, INLÄRNINGSFAS

I dessa faser är förberedelseträningen en lek som varar i 7–10 minuter och förbereder barnen för en fotbollsträning. Det kan vara lekar som "under hökens vingar", "följa John" eller någoting annat. Rörelse och motorik är det som ska inkluderas i träningen. Det kan vara nyttigt att slå kullerbyttor, rulla och andra saker som barn tycker är roligt.

FÖRBEREDELSETRÄNING UTVECKLINGSFAS OCH PRESTATIONSFAS

Den största skillnaden är att minst 75 % av förberedelseträningen ska ske med boll, man har också visat att det är effektivt att utsätta musklerna för små, små belastningar i förberedelseträningen för att klara träningen på bästa sätt. Förberedelseträningen är alltså ett sätt att båda förbereda kroppen för en träning men också ett ypperligt läge att träna på till exempel passningar, driva med boll eller använda fel fot. Denna ska bedrivas med stegrande tempo och intensitet och pågå i 10–15 minuter beroende på ålder, under de 10–15 minuterna ska vi hinna med: Att värma musklerna genom några olika rörelser, att förbereda musklerna på träning genom små styrkeövningar, hoppa, landa, springa, träna rörlighet (tänja) och ha utvecklat tekniken i någon mening.

FÖRSLAG PÅ BRA FÖRBEREDELSETRÄNING



Dela upp tre områden som i figuren, kalla områdena för till exempel skepp, hav och land. Låt spelarna driva runt med bollen i det området ledare instruerat om och med den fot ledare instruerat om, man kan också använda händer. Ledaren är aktiv och byter ofta område för att tvinga dem att röra på sig.

Ungefär var 30e sekund stannar man till och gör någon liten förberedelseövning, förslag på sådana kan vara:

- 3 knäböj
- 2 knäböj/ben
- 3 situps
- 5 enbenshopp/ben
- Kullerbytta
- Plankan 10 sekunder
- 3 Utfallssteg/ben

Efter ca 5–7 minuter med dessa övningar behöver vi stegra intensiteten lite och kan jobba med

- 2–3 ordentliga upphopp.
- 15 sek springa snabbt på stället med höga knän.
- 2 långa hopp från 2 ben landa på ett.

- Hoppa, landa, spring
- Hoppa, tackla varandra lite i luften, landa, spring.

Efter 3–5 minuter med detta kommer vi in i rörlighetsfasen. Där kan övningar vara:

- Höftrotationer 5/ben
- Benpendlingar 10/ben
- 3 st drakar

Sammanfattningsvis kan vi säga att uppvärmning i form av löpning utan boll är förlegat. En **förberedelseträning** kan vara väldigt varierad, det gäller bara att vara kreativ. Kom ihåg att träningen ska vara en förberedelse till det vi idag ska träna på. Är dagens tema fel fot, låt dem i förberedelseträningen använda fel fot. Om temat är passningar, väv på något sätt in passningar. En sista viktig detalj är att vi **inte använder statisk stretching**, statisk stretching förlänger musklerna och bygger i längden långsamma spelare som går emot dagens kvalitetskrav i fotboll, jobba enbart dynamiskt.



6. FOTBOLLSFYS

Även detta ett nytt men viktigt begrepp. Det är stor skillnad på fys och fotbollsfys. Fys är en förlagad idé, den formen av träning bygger ofta spelare som blir starka i många muskler och duktiga på att springa i elljusspår. Men i vår verksamhet är det fotbollsspelare vi vill utbilda och då måste träningen ske på ett anpassat sätt, denna idé är vad som kallas fotbollsfys.

FOTBOLLSFYS I NYBÖRJARFASEN

I denna fas ska vi inte ha någon speciell träning åt styrkehållet. Fys i denna ålder betyder att slå kullerbyttor, hjula, hoppa och leka på olika sätt. Att de rör på sig mycket och varierat är fys nog.

FOTBOLLSFYS I INLÄRNINGSAFAS

I inlärningsfasen kan vi successivt väva in styrka i förberedelseträningen. Börja lugnt och öka successivt, men fortfarande ska det vävas in i träningen, vi har alltså ingen speciell fysträning. Vanligt i denna fas är att tränare tar ut sina lag i ett elljusspår och springer, detta är inte bara extremt outhälsamt utan också missutvecklande. Genom att springa lugnt och länge bygger vi just spelare som kan springa långsamt och längre. I fotbollen vill vi ha precis motsatsen, explosiva spelare som orkar hålla farten 20–30 meter och återhämtar sig snabbt. Detta bygger vi genom explosiv intervallträning. All fys ska påminna om det vi håller på med i match. Fotbollskondition tränas mycket effektivt genom smålagsspel och korta matcher.

FOTBOLLSFYS I UTVECKLINGSAFAS

I denna fas kör vi lite hårdare intervallträning. Det kan även vara motiverat att någon gång varannan vecka köra ett funktionellt styrkepass med explosiva övningar som gynnar oss i fotbollen. Exempel på sådana övningar är upphopp och utfallssteg i olika former. I slutet på denna fas kan det någon gång vara motiverat att ge oss ut i spåret för att pröva på.

FOTBOLLSFYS I PRESTATIONSFASEN

I den här fasen är fysen en stor och viktig del att jobba med, här kan det vara vettigt att ha fys en eller ibland två gånger i veckan under försäsongen. Intervallträning bör i denna fas växlas med lågintensiv träning, som t. ex. löpning i elljusspår. Har man tillgång till gym kan man använda det, annars jobba styrka med kroppen. Kom ihåg att inkludera styrkeövningar i förberedelseträningen.



7. ANNAN TRÄNING

MÅLVAKTSTRÄNING

Vi har som mål att ha en utbildad målvaktstränare som kan träna 1 gång i veckan med spelarna som är i inlärningsfasen och uppåt och två gånger i veckan med spelarna som är i utvecklingsfasen. En målvaktsträning är ca 45 minuter, gärna i samband med lagträning så man kan haka på där direkt efter att målvaktsträningen är klar.

ROTATIONSTRÄNING

I en liten förening måste vi samarbeta. Utvalda spelare ska träna till exempel en gång i veckan med laget ovanför för att gynna de duktigas utveckling. Dessa spelare bör också någon gång i månaden köra en hel träningsvecka med laget utanför för att sedan återgå till laget man hör hemma i.

UPPFLYTTNING

Vid sällsynta fall kan en uppflyttning från ett lag till det äldre vara aktuell. Detta beslut diskuterar styrelsen tillsammans med spelaren, berörda tränare och föräldrar. Det slutgiltiga beslutet är styrelsens. Viktigt att komma ihåg är att individens utveckling går först, även om det kanske kan vara en stor förlust för tränaren som hade spelaren innan. Dessa beslut ska tjäna till att i längden gynna föreningen.



8. UTBILDNING

SPELARE

- En del i spelarnas utbildning för att förstå och visa respekt mot domaren och domarens domslut är att själva genomgå ungdomsdomarutbildning och gärna pröva på att döma någon match. Detta är frivilligt men SIK uppmuntrar alla spelare att genomgå denna utbildning. Klubben står för kostnaderna.
- Vi vill också utbilda våra spelare om kost, vänskap och så vidare. Detta görs främst av ledare i klubben, vi använder ledaren som är bäst på området för att utbilda övriga lag. Det kan också göras av externa föreläsare. I utbildningen använder vi SISU:s material som hjälp.

Utbildningens plan är som följer:

11 år: Kamratskap, respekt och mobbning

12 år: Mental träning, hur man tar ned pressen på sig själv.

13 år: Ta hand om sin egen kropp, förstå vikten av exempelvis ordentlig rehab efter fotstukning.

14 år: Eget ansvar, kost.

15 år: Droger (alkohol inkluderat) och dopning + (domarkurs)

16 år: Ingen plan, tränaren gör det som behövs.

Med att vara spelare i SIK kommer även vissa krav eller riktlinjer som alla spelare måste följa. Dessa går att hitta på vår hemsida under dokument, dokumentet heter "Att vara SIK-spelare".

LEDARE

Intresserade föräldrar blir ofta barnens första tränare. Föräldratränare är mycket viktigt för att ge möjligheter att hålla verksamheten igång. Skulle det dock komma annan person med samma utbildning eller intresse av samma utbildning som inte har barn i laget rekryteras denne till huvudtränare. Föräldern vill vi fortfarande behålla som lagledare.

Från 12 års ålder anställer vi i första hand en huvudtränare som ej är förälder till någon i laget, föräldrarna som var tränare blir istället lagledare.

Detta är planen för vad man minst ska ha för utbildning för att driva ett lag. Helst ska alla ledare vara "behöriga", men det är viktigt att det åtminstone finns en i varje lag:

6–10 år: Tränarutbildning C-ungdom.

11–16 år: Tränarutbildning B-ungdom.

Kom ihåg att detta är minimum och man får gärna ligga i framkant.

Med att vara SIK-ledare följer vissa krav och det finns riktlinjer, dessa går att hitta på hemsidan under dokument, dokumentet heter "Att vara SIK-ledare".

FÖRÄLDRAR/MÅLSMÄN

Föräldrarnas utbildningsplan är enkel. Den handlar om att föräldrarna vid ett av föräldramötena varje år utbildas i att vara förälder till idrottande barn. Materialet är SISU:s specialframtagna utbildningsmaterial som heter "Att vara idrottsförälder". På vår hemsida finns vårt eget dokument som heter "Att vara idrottsförälder", där finns det en del korta och enkla – och mycket viktiga – riktlinjer.



9. SPELIDÉ

Här presenterar vi en kort spelidé som vi tror på. Målet med denna är inte att i detalj styra spelet utan snarare att utgöra en gemensam grund att stå på så att övergångarna mellan olika lag men framförallt övergången från ungdom till senior blir så smidig och enkel som möjligt. Denna spelidé ska göra föreningen mindre beroende av att enskilda individer implementerar sina idéer i ett visst lag. Här vill vi ha en spelidé som är föreningsgemensam hela vägen upp till seniorlaget, vilket ska göra att vi lyckas väl i alla ålderskullar med att ge de som vill satsa en bra fotbollsutbildning i våra ungdomslag så att de så länge som möjligt kan fortsätta utvecklas hos oss men sedan gärna gå vidare. En förening utan en gemensam utbildningsplan på detta sätt anser vi kan hamna precis varsomhelst medan en utvecklingsplan och spelidé utgör en stabil grund att stå på.

*Att ha en spelarutbildningsplan innebär att ledare i förening-
en har en samsyn om hur spelarna ska utbildas, men det är
också en trygghet för spelaren. Ledarna talar samma språk
och det finns en stegring i lärandet.*

Erik Hamrén

Spelidén ska av tränaren användas som en mall till hur vi i föreningen vill spela fotboll och vara grund till tränarens/tränarnas matchanalyser och därmed även träningsplanering. Tränaren måste vara väl inläst på denna spelidé och aktivt jobba för att spelarna ska förstå den bättre och bättre ju äldre de blir och följer den för föreningens och spelarnas bästa utveckling.

Målet är att utveckla barnen till det att de har möjlighet att fortsätta utvecklas lång tid framöver och ge spelarna en bra grund till ett lyckosamt framtida fotbollsspelande. I SIK ser vi att det är framförallt fem färdigheter som ger möjlighet till att spela en attraktiv fotboll. Dessa fem är inställning, teknik, rörlighet, spelförståelse och respekt. I rörlighet inkluderas både springsnabbhet, snabbhet att förflytta bollen och att vara smidig, på engelska agility. I rörlighet inkluderas även det som i vanligt tal kallas motorik eller koordination. Denna spelidé är en bra grund för att utveckla dessa färdigheter.

Med inställning menas dels att man gör sitt bästa på varje träning, dels att man höjer sina kompisar. Det är viktigt att som ledare redan i de allra tidigas-

te åren plockar bort suckar, kommentarer, blickar och så vidare mot medspelare som gör fel. De bästa fotbollsspelarna är de som gör medspelarna bra.

Den taktiska modellen kan beskrivas enkelt i 4 steg utgående ifrån den defensiva omställningen.

1. Återerövring av bollen
2. Få kontroll på bollen och starta ett anfall.
3. Skapa målchans
4. Komma till ett bra avslut.

Vi ska också göra en liten kort fördjupning i försvarsspel och anfallsspel.

FÖRSVARSSPEL

Försvarsspelet börjar i den defensiva omställningen så fort vi har förlorat bollen. Det första är att snabbt försöka återerövra bollen med en aggressiv press på bollhållaren av närmsta spelare, samtidigt som övriga spelare gör en snabb och aggressiv överflyttning för att vinna bollen. Lyckas inte återerövringen av bollen inom 5 sekunder flyttas fokus till positionsförsvar, där avståndet mellan lagdelarna är första prioritet. Detta kallas indirekt återerövring.

ANFALLSSPEL

Målet är att spela en snabb och tekniskt inriktad fotboll där bollinnehav är av hög prioritet. Mycket bollkontakt gynnar den tekniska utvecklingen. Någoting annat som är gynnar den tekniska utvecklingen är att våga våga spela sig ur trånga situationer. Genom att våga utvecklas vi. Vi vill i så stor mån som möjligt få med alla lagdelar i uppspelen. Med andra ord ska uppspelen ske från målvakt till backar, från backar till mittfält och från mittfält till forwards. Prioritera hellre hemspel till målvakt än att riskera att bli av med bollen. Överhoppning ska undvikas i så stor mån som möjligt, det vill säga ett spel som går raka vägen från backar till forwards, eller från målvakt till forwards. Bollen ska hållas på marken och spelas med få touch per spelare, så tröttar vi ut motståndarna samtidigt som vi gynnar vår egen tekniska utveckling. Avslutningsvis vill vi påpeka att spelarna ska få ta mycket egna beslut. Uttryck som "kasta alltid framåt" är inte enligt SIK-modellen, utan allting är situationsanpassat. Lär istället spelarna när det är bra läge att kasta bollen bakåt för att hålla bollinnehav istället för att chansa med kast längs kanten.

FORMATIONER OCH ROLLER

Vi vill inte i detalj styra formationer då det mest är en sifferlek. Det är viktigt att tränaren anpassar sitt lag efter dess styrkor och svagheter. Oavsett val av formation är det målet att spela en snabb, teknisk och underhållande fotboll där bollinnehav är av allra högsta prioritet. En rekommendation för detta kan vara att försöka ha ett övertag på mittfältet. En annan kan vara att komma upp med ytterbackarna högt upp i banan och låta mittbackarna bredda för att ge mittfältet mycket plats att operera på.

VIKTIGA ATTRIBUT

Målvakter: Reaktionssnabb och orädd. Duktig i passningsspelet 10–40 meter med båda fötterna.

Ytterbackar: Konditions- och löpstarka, duktig inläggfot från rätt håll. Explosiva.

Mittbackar: Spelförståelse och bra på att använda aggressivitet och spel-djup för att vinna i motståndarnas långa spel.

Defensiv mittfältare: Smart spelare som inte riskerar mycket, håller sin position.

Centrala mittfältare: Har stora ytor och ganska fria roller. Duktiga på att hitta farliga positioner att få bollen i för att sedan fördela vidare. Vinna bollar i försvaret. Bra teknik.

Ytterspelare: Tekniska spelare med bra explosivitet för att slå sin spelare. Orka ta hemjobb.

Anfallare: Ska hitta tomma ytor och involveras i speluppbyggnaden, som en extra mittfältare.

NIVÅINDELNING

Från 12 års ålder nivåindelar vi i både träning och match för att tillgodose allas behov.

SMARTA MÅL

Vi har ovan beskrivit när vi bör jobba med smarta mål, nu ska vi gå in lite på vad det innebär.

Meningen med smarta mål är att få spelarna delaktiga i sin egen utbildning

och utveckling, dessa mål ska sättas upp i samarbete mellan tränare och spelare. SMART mål står för:

S – Specifikt

M – Mätbart

A – Accepterat

R – Realistiskt

T – Tidsanpassat

Ditt mål ska alltså uppfylla dessa 5 kriterier. För att det ska vara accepterat är det viktigt att just spelaren är med och tar fram det. Ta fram mål som är mätbara, det vill säga som kan testas och återtestas när tiden är inne.

FÖRVÄNTNINGAR PÅ SPELARE

Vi har från u12 och uppåt förväntansdokument på alla spelare i föreningen som ska fyllas i av ALLA spelare och vårdnadshavare och sedan följas genom hela säsongen. Dessa ska skrivas under varje år. Be klubbens ungdomsansvarig om detta dokument så ni får dokumentet i god tid innan säsongen.

SAMMANFATTNING

Denna skrift är framtagen för att alla föreningens aktiva lag ska "tala samma språk" och för att få en röd tråd i våra ungdomars fotbollsutbildning.

Långt ifrån alla spelare kommer bli elitspelare, men i SIK ser vi det som vår skyldighet att ge dem som verkligen brinner för det en chans att uppnå sitt mål. De som inte blir elitspelare ska ändå känna att de fått ut något positivt av sin tid i SIK. Det innebär att det är mycket viktigt att varje träning blir en positiv upplevelse samt att vi hjälper till att fostra goda och ansvarstagande individer.

Att vara SIK-spelare, SIK-ledare och SIK-förälder är ärofyllt, men det följer även en del skyldigheter att förhålla sig till. Dessa kan ni hitta under fliken dokument på hemsidan, läs in dig på det som är relevant av dessa dokument.

- Att vara SIK-spelare
- Att vara SIK-ledare
- Att vara SIK-förälder

SPELA FOTBOLL!

Hur lär man egentligen ut fotboll till barn och ungdomar? Och vad är viktigt att tänka på i olika åldrar? Hur jobbar man med tekniken? Eller ska vi mest leka? När blir det allvar?

Med denna skrift vill Skyllbergs IK ge stöd, idéer och konkreta tips till våra högt uppskattade tränare. Tränarna gör ett viktigt arbete för barn och ungdomar, ett arbete som inte bara handlar om att de ska bli bra på fotboll, utan att också fostra ansvarsfulla personer som sprider positivitet och behandlar sina medmänniskor med respekt.