



STORVRETA IK

Utvecklingsplan barn- och ungdom

Claudio Toro

1. INLEDNING

I en klubb som Storvreta IK finns ett behov av att ha en blå tråd i hur vi ska lära ut fotboll till de som väljer att spela i vår klubb, vi har många nya ledare varje år med olika fotbollsbakgrund och erfarenhet.

En manual eller skriftliga instruktioner om hur klubben ser på fotboll och fotbollsutbildning är nödvändigt för att ha en gemensam inriktning på utbildningen, dessutom underlättar det för såväl ledare som spelare som lättare kan flytta mellan åldersgrupper som i slutändan ska nå vår senior verksamhet som "komplett" spelare/ledare.

Denna manual tar enbart sikte på hur vi vill att det ska spelas fotboll i Storvreta IK. Spelarutbildningsplan, riktlinjer för laguttagningar etc. hanteras ej i denna plan.

Vi ska inte heller glömma att Storvreta IK ser att skola och studier är viktigast först och främst men med god planering går det lätt att kombinera dessa tillsammans.

Tilläggas bör även att all verksamhet skall genomsyras av glädje så att alla som väljer att spela i SIK känner att det är kul att gå till träningar och matcher och delta, var även öppen för att lägga in annan aktivitet än fotboll för den goda sammanhållningens skull. Var positiv och uppmuntra positiva beteenden hos spelarna. Klaga aldrig på domaren eller på motståndaren. Stå inte och gapa och skrik under matcherna – uppträd positivt, lugnt och kontrollera ditt kroppsspråk. Fotboll är ju världens roligaste lagsport!

Träningen skall i möjligast mån planeras för att möjliggöra ett matchspel i enlighet med denna manual.

**I samband med projektet "Fler ska spela fotboll längre" identifierar vi att vi minskar i antal spelare främst i de äldre ungdomsåren. Det är inte färre som börjar med fotbollen, vi har en svag ökning av antal barnlag, men man slutar tidigare. Antalet juniorlag har minskat stadigt de senaste 5 åren. När vi tittat extra på tjejspelarna så ser vi att många av dem slutar därför att laget lades ned och spelarna var inte intresserade av att byta förening eller att flicklaget lades ned och spelarna var inte intresserade av att spela i damlag. Vidare så har tjejerna tappat intresse för sporten eller också har de inte tid längre för fotboll (prioritering)*

SvFF&UFF

2. DE OLIKA ÅLDERS PRIODERNA

5-12år

Fotbollens spela lek och lär

Fotbollen ska vara en trygg och utvecklande miljö för alla spelare, ledare, domare.
Barnfotbollen upp till 12 år bedrivs med fokus på utbildning, lärande och delaktighet.

3/5 MANNA

6-7år

- Träning 1–2 pass i veckan á 60min.
- Lek och lär med många fotbolls aktioner för den egna spelaren.
- Planering, vad ska vi uppnå och varför?
- Spel 3 mot 3, spelaren tillåts vara kreativ och lekfull.
- Tränaren uppmuntrar mycket, undvik detaljstyra då leken med boll är viktig.

8-9år

- Träning 1–2 pass i veckan á 60min.
- Lek och lär samt spel med närmsta spelare, fotbollsaktioner med andra spelare använd gärna "Guided discovery".
- Planering, vad ska vi uppnå och varför samt hur tar vi oss dit.
- Spel 5 mot 5, spelaren lär sig hitta andra spelare i sitt spel.
- Tränaren uppmuntrar mycket, framförallt vid lyckade passningar eller försök.
- Bollteknik bör komma in mera.
- Fasta positioner bör inte sättas än. Låt spelaren få prova och utvecklas så brett så möjligt i olika positioner.

7 MANNA

10-12år

- Träning 1–2 pass i veckan á 60-90min.
- Lek och lär samt hitta kollektivt spel med få spelare, modellinläring och "Guided discovery" kan användas en hel del nu.
- Planering, vad ska vi uppnå och varför samt hur tar vi oss dit.
- Lätta enskilda samtal och hitta en bra nivå där spelaren ska ges förutsättning att utvecklas efter sina egna förutsättningar.
- Spel 7 mot 7, spela i kollektivet och börja lära sig lagets spelmodell.
- Bollteknik bör vara med i träningarna och uppmuntras hemma på fritiden.
- Lätt att man börjar bli bekväm i fasta positioner men man bör fortfarande låta spelare känna efter flera alternativ.

9 MANNA

12-14år

- Träning 2–3 pass i veckan á 60-90min.
- Nu börjar spelaren nå till fullt spel. Att lära ut fotbollens grunder och regler börjar bli viktiga samt hitta kollektivt spel med medspelare, modellinlärning och "Guided discovery" som komplement i spelutvecklingen där vi övar mer matchlikt.
- Planering bör vara mer riktad till vad vi vill få ut av spelet och den egna spelidén för laget, vad ska vi uppnå, varför och hur tar vi oss dit.
- Enskilda samtal och hitta en bra nivå där spelaren ska ges förutsättning att utvecklas efter sina egna förutsättningar.
- Spel 9 mot 9, spelet i kollektivet samt ökad förståelse i matchspelet, t.ex: Spelbredd och speldjup, spel i korridorer samt spelarens roll i sin position osv.

NU BÖRJAR LIVETS ÖVERGÅNGAR OCH VI BÖR SE ÖVER VÅRA SPELARE, FORTSÄTTA ELLER INTE? SATSA ELLER BARA SPELA MED VÄNNERNA? SPELARSAMTAL OCH ENSKILD UTVECKLING OCH HUR NI GÅR VIDARE ÄR VIKTIG FÖR ATT SE HUR LAGET OCH KOLLEKTIVET SKA KUNNA FORTSÄTTA DEN RÄTTA UTVECKLINGEN.

15-19år

11 MANNA

- Träning 2–3 pass i veckan á 60-90min.
- Spelaren närmar sig nu sin fulla kapacitet som ungdomsspelare med sikte på seniorspel och lära sig fotbollens grunder och regler borde sitta på plats, samt hitta kollektivt spel med medspelare, modellinlärning och "Guided discovery" som komplement i spelutvecklingen där vi övar så matchlikt som möjligt.
- Planering bör vara mer riktad till vad vi vill få ut av spelet och den egna spelidén för laget, vad ska vi uppnå, varför och hur tar vi oss dit.
- Enskilda samtal och hitta en bra nivå där spelaren ska ges förutsättning att utvecklas efter sina egna förutsättningar.
- Spel 11 mot 11, spelet i kollektivet samt ökad förståelse i matchspelet, t.ex: Spelbredd och speldjup, spel i korridorer samt spelarens roll i sin position osv.
- Kost och vila bör ses över och även periodiserings översikt, nöt inte spelaren utan bygg upp och stärk spelaren.

3.PLANERING:

Planeringen bör delas upp i 3 delar:

- GROVPLANERING FÖR ÅRET
Se över nya kalenderåret med grovskiss så att det är lättare för tränare/spelare/föräldrar se över sina egna scheman.
Allt ni tänker göra t.o.m. eventuellt tänker göra under året bör finnas i denna planering.
- PLANERING FÖR SPELSÄSONGEN
Match och tränings översikt under för-, pågående och ev. eftersäsong samt cuper.
- MÅNADSVIS PLANERING MED ÖVERSIKT PÅ DET NÄRMEST KOMMANDE
Här ligger den mest aktuella informationen i er planering och den bör vara kontinuerligt uppdaterad för att ge alla en chans att styra träning/skola/jobb.

4.TRÄNING INNEHÅLL

Skadeförebyggande träning samt styrketräning. Bygg upp varje enskild spelare till en nivå som inte "spränger" spelaren under kommande säsongen. Dam-/flickfotboll bör ha en god knäkontroll (Periodisering av spelarna!).

Konditionsträning under försäsongen för att ha en längre hållbarhet på planen under träning som match. Under säsongen är underhållande konditionsträning att föredra. Underhållande teknikträning, se till att varje spelare bibehåller ev. förbättrar sin bollkontroll.

Liten spelplan, mellanstor spelplan och fullplansövningar kombineras med syftet med övningen.

Fasta situationer i defensiva och offensiva lägen, vet alla sin roll och plats?

5.TAKTISK FÖRBEREDELSE:

Vad spelar vi? Varför spelar vi? Och hur uppnår vi resultat tillsammans?

Viktigt att se över roller på planen, och hur vi lär ut att hjälpa varandra i våra roller.

Försök att lära ut så mycket i förväg för att undvika styrande coachning under spelets gång ha korrigerande coachning istället.

6.UTVECKLINGSSAMTAL:

Med spelaren i centrum ser vi över var spelaren ligger efter egen uppfattning först, gå igenom vad du/ni tycker spelaren ligger och vad denne skulle kunna förbättra.

Hur når vi nya målen tillsammans?

Framtiden? Laget? Tränarstabben? Klubben?

Notera och gå igenom dessa anteckningar vid nästa utvecklingssamtal.

7.KOST

Utbildning i kost är jätteviktigt i våra barns/ungdomars utveckling i livet och inom sporten ger den en positiv höjning av spelarens prestationer under träning och match, sök information via **SvFF** alt. **SISU**

8.TIPS

Blåtråden möte inom egna ledet av dam/flick alt. herr/pojkfotbollen kan vara ett bra sätt att hjälpas åt i utvecklingen genom åren vad vill vi och vart ska vi gemensamt i föreningens utveckling av våra spelare och lag?

9.TRÄNAR UTBILDNING

Denna bör ses över av Storvreta IK och behovet bör efter nivå tillåta tränaren att få gå godkänd utbildning från SvFF/UEFA ungdomsutbildningar.

UEFA C ungdom 6-12år

UEFA B ungdom 12-19år

UEFA A ungdom 15-19 år (Fördjupad tränar utbildning)

10.SLUTORD

Fotbollen bör aldrig handla under ungdomsåren om tränarens prestationer och hur han vill ha det med "sitt" lag, Storvreta IK är en förening med gemensamma mål där tränarens prestationer mäts i spelaren och lagets utveckling. Fotbollen bör handla om enskilda spelarens prestationer gemensamt i ett lag med stöd av lagkamraterna, tränarna och lagledarna, tillsammans är vi starka och tillsammans lyfter vi klubben.

"En för alla, alla för en"

