



Den Orangea Tråden

Ett komplement till Strömsbro IF Policy

Syftet med detta dokument är att vara en vägledning i spelarutbildning för ledare inom Strömsbro IF, samt att ge spelare och föräldrar till spelare i Strömsbro en förståelse för hur utvecklingen av spelare i Strömsbro's ungdomssektion är uppbyggd i olika åldersgrupper.

SPELARUTBILDNING i Strömsbro IF ungdomssektion

Översikt och Mål

Spelare i Strömsbro IF skall erbjudas en av de bästa fotbollsutbildningarna för barn i distriktet. Det bygger på engagerade och välutbildade ledare som sätter individens utveckling i centrum samt på den "Orangea" tråd som skall gå genom de olika åldersklasserna i Strömsbro's ungdomssektion. Klubbens ambition är att såväl spelare som ledare skall utvecklas individuellt både som individer/människor och som spelare/ledare. Klubbens önskan är att en ungdomsspelare i Strömsbro skall komma ihåg denna tid som en höjdpunkt i livet.

Målet på sikt (5 år) är att Strömsbro IF skall ha en seniortrupp skall bestå till 85% av spelare skolade i den egna ungdomssektionen.

Strömsbro IF's ungdomslag skall sträva efter att kunna spela fotboll i ett högt tempo, med fokus på att SPELA fotboll. Utvecklingskurvan är förstås individuell och det kan ta tid innan tillräckligt många i ett lag når dit att laget kan bli ett spelande lag. Därför är detta ett mål som riktar sig mot lagen från 13-års ålder och uppåt. Strömsbro's ungdomslag skall (framför allt från 13-års ålder och uppåt) uppfattas som tekniska och spelade lag, som uppträder på ett juste sätt både på och utanför planen, och som spelar fotboll med glädje.

Grunden för att kunna spela fotboll i högt tempo är en god teknik som grundläggs redan från tidig ålder.

Strömsbro IF's ungdomslag skall anpassa träningen så att man uppnår kunskapsnivåerna.

Det är föreningens uppgift att motivera och stimulera ledare att bedriva en fotbollsverksamhet som är bra nog för att uppfylla målen som beskrivs ovan.

Utbildning och inriktningar per åldersgrupp

Åldersgrupp 5-7 år

Träningsinriktning

Lekfull träning med inslag av teknik för att stimulera fotbollsintresset. Det viktigaste är att barnen skall bli vana med bollen på ett lekfullt sätt.

Träningsmängd

1 träning per vecka

Träningsmoment – översikt

Översikt över vilka moment som vi tränar på i denna åldersgrupp:

<u>Lek</u>	<u>Teknik</u>	<u>Smålagsspel</u>	<u>Anfallsspel</u>	<u>Försvarsspel</u>	<u>Fys</u>	<u>Mv</u>
5	3 (enkla)	5	0	0	0	2

5=Skall tränas, 4=Bör i hög grad tränas, 3=Bör tränas, 2=Kan tränas, 1=Behöver inte tränas, 0=Skall inte tränas

Boll skall användas i alla moment, med möjligt undantag för vissa lekar.

Moment spelarna bör genomgå:

- Driva boll fritt och mellan koner
- Skotträning på liggande och rullande boll
- Skotträning mot mål med och utan målvakt
- Passning till medspelare – breddsida
- Nick med skumgummiboll
- Inkast
- Tvåmålsspel
- Målvaktsträning för alla - fånga/rulla/kasta ut

Spelsystem

I den mån matcher spelas (5-manna) tillämpas diamant 1-2-1 spelsystem.– fokus på att ha roligt

Ledarutbildning

C-Ungdom

Åldersgrupp 8-9 år

Träningsinriktning

Lekfull träning med tekniska grunder för att stimulera fotbollsintresset. Begreppen anfall och försvar skall börja användas.

Träningsmängd

1-2 träningar per vecka

Träningsmoment – översikt

Översikt över vilka moment som vi tränar på i denna åldersgrupp:

<u>Lek</u>	<u>Teknik</u>	<u>Smålagsspel</u>	<u>Anfallsspel</u>	<u>Försvarsspel</u>	<u>Fys</u>	<u>Mv</u>
5	5	5	2	1	1	3

5=Skall tränas, 4=Bör i hög grad tränas, 3=Bör tränas, 2=Kan tränas, 1=Behöver inte tränas, 0=Skall inte tränas

Boll skall användas i alla moment, med möjligt undantag för vissa lekar.

Moment spelarna bör genomgå:

- Uppvärmning
- Bollkontroll
- Trixning
- Driva och stanna boll, vända med bollen
- Finter och dribblingar
- Nick (lätt)
- Inkast
- Skotteknik
- Smålagsspel, ca 50% av träningen
- Målvaktsövningar för ALLA
- Fotbollsphys 1

Spelsystem

Normalt spelar man 2-2; dvs en mv, två backar och två anfallare

Som alternativ, framför allt inomhus, kan man pröva 1-2-1 (diamantformation); dvs en mv, en back, två mittfältare samt en anfallare

Ledarutbildning

C-Ungdom

Åldersgrupp 10-12 år

Träningsinriktning

Träning på grunderna i teknik och spelmoment (anfallsspel) enligt S2S. Begreppen anfall och försvar skall användas, samt att påbörja att ge en förståelse för de olika lagdelarna och hur de jobbar ihop. Begrepp som speldjup, spelbredd och spel avstånd introduceras.

Träningsmängd

2 träningar per vecka

Träningsmoment – översikt

Översikt över vilka moment som vi tränar på i denna åldersgrupp:

	<u>Lek</u>	<u>Teknik</u>	<u>Smålagsspel</u>	<u>Anfallsspel</u>	<u>Försvarsspel</u>	<u>Fys</u>	<u>Mv</u>
12 år	2	5	5	5	3	2	3
10-11	4	5	5	3	2	1	3

5=Skall tränas, 4=Bör i hög grad tränas, 3=Bör tränas, 2=Kan tränas, 1=Behöver inte tränas, 0=Skall inte tränas

Boll skall användas i och vara en naturlig del av alla moment, enstaka (mycket få) undantag kan finnas.

Moment spelarna bör genomgå:

- Uppvärmning
- Bollkontroll
- Finter och dribblingar
- Mottagning, Medtagning och vändning
- Passningsspel och Väggspe
- Skott
- Smålagsspel
- Nick
- Grunder i anfallsspel: speldjup, spelbredd, spelavstånd
- Grunder i försvarsspel: försvarssida, markering
- Separat målvaktsträning för de som är intresserade
- Ge barnen vana för stretchning
- Fotbollsfys 2
- Snabbhetsträning = tävlingsmoment
- Regler för 7-manna & 9-manna fotboll

Spelsystem

I åldersklasserna 10-11 år spelar vi 7-manna enl spelsystemet 2-3-1, dvs en mv, 2 backar, 3 mittfältare och en anfallare

Försvarsuppställning: Backar har kontakt med varandra samt med framförvarande ytter- resp mitt-mittfältare. 3 mittfältare på linje, anfallare är först att pressa motståndare

Anfallsuppställning: Yttermittfältare har kontakt med mitt-mittfältare men kan också med fördel komma upp i höjd med anfallare för att öka möjligheterna till samspel. Mitt-mittfältare ligger då normalt lite nedanför anfallare/yttermittfältare. Backar har kontakt med mittmittfältare och följer med upp en bit i anfall.

I åldersklassen 12 år spelar vi 9-manna enl spelsystemet 4-3-1, dvs en mv, 4 backar, 3 mittfältare och en anfallare.

Försvarsuppställning: 4 backar på linje, ev tar en mittback lite djup. 3 mittfältare på en linje, anfallare är först att pressa motståndare med stöd av yttermittfältare

Anfallsuppställning: Mittmittfältare, yttermittfältare och anfallare bildar en "diamant-uppställning", ytterbackar kommer på på linje med mittmittfältare och kan delta i anfall. Mittbackar har kontakt med mittfält/ytterbackar och följer med upp en bit i anfall men ansvarar i första hand för att ta hand om ev kontringar.

Ledarutbildning

C-Ungdom

Åldersgrupp 13-15 år

Träningsinriktning

Träning på grunderna i anfallsspel och försvarsspel och introduktion av mental träning. Begreppen anfall och försvar skall vara en naturlig del träningen skall ge ökad förståelse för de olika lagdelarna och hur de jobbar ihop i anfall respektive försvar. Träningen skall ge en förståelse för positionsspel inom laget. Begrepp som speldjup, spelbredd och spelavstånd skall användas flitigt.

Träningsmängd

2-4 träningar per vecka (beroende av säsong och antal matcher)

Träningsmoment – översikt

Översikt över vilka moment som vi tränar på i denna åldersgrupp:

	<u>Lek</u>	<u>Teknik</u>	<u>Smålagsspel</u>	<u>Anfallsspel</u>	<u>Försvarsspel</u>	<u>Fys</u>	<u>Mv</u>
13-15	1	5	5	5	4	3	5

5=Skall tränas, 4=Bör i hög grad tränas, 3=Bör tränas, 2=Kan tränas, 1=Behöver inte tränas, 0=Skall inte tränas

Boll skall användas i och vara en naturlig del de flesta moment, undantag kan finnas.

Moment spelarna bör genomgå:

- Uppvärmning
- Repetition av tidigare moment
- Teknik
- Överlappning
- Grunder i anfallsspel: speldjup, spelbredd, spelavstånd
- Grunder i försvarsspel: press, understöd, täcka, markera
- Spel i olika former
- Speciell målvaktsträning
- Fotbollsfys 3
- Stretching
- Kondition, löpning
- Styrka
- Snabbhetsträning = tävlingsmoment
- Regler för 11-manna samt 9-manna fotboll, förståelse för uppställningar vid fasta situationer
- Introduktion till mental träning (åldersanpassad)

Spelsystem

I åldersklassen 13 år spelar vi 9-manna enl spelsystemet 4-3-1, dvs en mv, 4 backar, 3 mittfältare och en anfallare.

Försvarsuppställning: 4 backar på linje, ev tar en mittback lite djup. 3 mittfältare på en linje, anfallare är först att pressa motståndare med stöd av yttermittfältare
Anfallsuppställning: Mittmittfältare, yttermittfältare och anfallare bildar en "diamant-uppställning", ytterbackar kommer på på linje med mittmittfältare och kan delta i anfall. Mittbackar har kontakt med mittfält/ytterbackar och följer med upp en bit i anfall men ansvarar i första hand för att ta hand om ev kontringar.

Alternativt enl spelsystemet 3-4-1, dvs en mv, 3 backar, 4 mittfältare och en anfallare
Detta är mer offensivt än ovanstående och kan användas då man har ett övertag eller behöver skapa ett övertag på motståndaren.

Försvarsuppställning: 3 backar på linje, 4 mittfältare på en linje, anfallare är först att pressa motståndare med stöd av yttermittfältare
Anfallsuppställning: Yttermittfältare och anfallare bildar anfall med anfallaren något framför yttermittfältarna. Mittmittfältarna ansvarar för området mellan anfall och backlinje och får stöd av ytterbackar som kommer upp något. Mittbacken har kontakt med mittfält/ytterbackar men ansvarar i första hand för att ta hand om ev kontringar.

I åldersklasserna 14-15 år spelar vi 11-manna enl spelsystemet 4-4-2, dvs en mv, 4 backar, 4 mittfältare samt 2 anfallare

Försvarsuppställning: 4 backar på linje, ev tar en mittback lite djup. 4 mittfältare på en linje, anfallare är först att pressa motståndare med stöd av yttermittfältare
Anfallsuppställning: Mittmittfältare, yttermittfältare och anfallare bildar en "diamant-uppställning", ytterbackar kommer på på linje med mittmittfältare och kan delta i anfall. Mittbackar har kontakt med mittfält/ytterbackar och följer med upp en bit i anfall men ansvarar i första hand för att ta hand om ev kontringar.

Alternativt enl spelsystemet 4-5-1, dvs en målvakt, 4 backar, 5 mittfältare varav 1 defensiv balansspelare, 2 mittmittfältare, 2 offensiva yttermittfältare samt 1 anfallare
Detta är mer defensivt än ovanstående och kan användas då man vill skapa en säkerhet i spelet på mittplanen. Dock kräver denna uppställning löpstarka yttermittfältare.

Försvarsuppställning: 4 backar på linje, ev tar en mittback lite djup. 1 balansspelare mellan backlinje och mittfält, 4 mittfältare på en linje, anfallare är först att pressa motståndare med stöd av yttermittfältare
Anfallsuppställning: Anfallare och yttermittfältare bildar ett 3-manna anfall. 2 mittmittfältare ger understöd till anfallet. Ytterbackar kommer på på linje med balansspelaren, ger understöd åt mittfält och kan delta i anfall. Mittbackar har kontakt med balansspelare/ytterbackar och följer med upp en bit i anfall men ansvarar i första hand för att ta hand om ev kontringar.

GFF Utbildningsdagar

På GFFs Utbildningsdagar skall spelare som enl ledarna uppfyller GFFs kriterier för att vara en "talang" tas ut för deltagande på Utbildningsdagar. Deltagare kan variera från tillfälle till tillfälle. Strömsbro IF betalar avgiften för utbildningsdagen

Ledarutbildning

B-Ungdom

Åldersgrupp 16-18 år

Träningsinriktning

Mer individualiserad träning i teknik, spel och fysik samt lagspelsträning och mental träning. Skolning i taktik och spelsystem.

Träningsmängd

3-4 träningar per vecka

Träningsmoment – översikt

Översikt över vilka moment som vi tränar på i denna åldersgrupp:

<u>Lek</u>	<u>Teknik</u>	<u>Smålagsspel</u>	<u>Anfallsspel</u>	<u>Försvårsspel</u>	<u>Fys</u>	<u>Mv</u>
0	5	5	5	5	4	5

5=Skall tränas, 4=Bör i hög grad tränas, 3=Bör tränas, 2=Kan tränas, 1=Behöver inte tränas, 0=Skall inte tränas

Boll skall användas i och vara en naturlig del de flesta moment, undantag finns.

Moment spelarna bör genomgå:

- Repetition av tidigare moment med anpassning till ålder och individ
- Tydligare fokus på samspel av olika lagdelar, inkl. taktik och spelsystem
- Fotbollsfys 4
- Mental träning (åldersanpassad)

Spelsystem

I åldersklassen 16-18 år, dvs Juniorer, spelas samma spelsystem som tidigare år

Ledarutbildning

B-Ungdom

Samarbete mellan åldersklassar

Samarbete mellan åldersklassar skall ske för att främja individens utveckling, både i den övre och undre åldersklassen. Samarbetet kan gälla träning och/eller match.

Den övre åldersklassen kan behöva hålla igång flera lag för att ge tillräckligt med speltid för alla spelare i truppen på en nivå som motsvarar spelarens utvecklingskurva. Åldersklassen kan därför behöva få stöttning av spelare från en yngre åldersklass, förutsatt att detta inte förhindrar ordinarie spel i den yngre åldersklassen.

Spelare i den yngre åldersklassen kan behöva pröva på större utmaningar genom spel i en högre åldersklass för att utvecklas vidare. En spelare skall uppfylla både kriterier inom spelförståelse, teknik och fysik för att få möjlighet att spela med en äldre åldersklass.

Ledarna för respektive åldersklass kommer överens om formerna för samarbetet, samt antalet spelare det gäller.

Ledarna för den "utlånande" åldersklassen bestämmer vilka som lånas ut/får möjlighet att vara med i det äldre laget under träning/match.

Ledarna för den "inlånande" åldersklassen kan/bör ge konstruktiv återkoppling till "utlånande" ledare hur de inlånade spelarna fungerade i det äldre laget.

Vilka spelare som får chansen skall inte vara statiskt över tiden, men uppsatta kriterier måste vara uppfyllda vilket normalt begränsar urvalet av spelare till de som just vid det tillfället kommit längst på utvecklingskurvan, samt att de har de fysiska förutsättningarna för att spela med äldre.