



BÅSTADS GIF
UTBILDNINGSPLAN

-Den svart vita tråden

INLEDNING

Svenska Fotbollförbundet (SvFF) kom år 2000 ut med ”Mål och riktlinjer för svensk ungdomsfotboll”. Häftet heter ”Fotbollens Spela, Lek och Lär”. Här ges tydliga signaler om att det viktigaste är att erbjuda ALLA barn och ungdomar, flickor och pojkar, möjlighet att delta i fotbollsrörelsen. Där sägs också att barn och ungdomar ska ha roligt med sin idrott och att de ska idrotta på sina egna villkor. Alltså att fotboll går ut på att Leka – Lära – Tävla. Notera att SvFF påpekar att i denna ordningsföljd bör barnen få uppleva sin fotboll! ”Fotbollens Spela, Lek och Lär” är vår förenings och våra ledares riktlinjer/anvisningar när det gäller att bedriva ungdomsverksamhet inom idrotten fotboll.

Med åvanstående som grund har Båstads GIF Fotbollssektion tagit fram denna utbildningsplan för föreningens fotbollsverksamhet. Alla ledare, spelare och förädrar ska ta del och agera enligt denna. Vid frågor eller idéer som berör denna utbildningsplan går det bra att kontakta fotbollssektionen.

Nedan finns 10 visioner som vi ledare i föreningen tillsammans bör sikta på att uppnå. Dessa visioner utgör värdegrunden i Utbildningsplanen för föreningens barn och ungdomsverksamhet.

Utöver de tio visionerna finner du här information om fotbolls specifik träning, omhändertagande av skada samt målsättningar och riktlinjer för alla åldersgrupper inom föreningens fotbollsverksamhet.

DE 10 VISIONERNA

- Fotboll skall vara roligt
- Fair Play – Rent spel
- Spelaren i centrum
- Ge spelarna så bra förutsättningar som möjligt för att utvecklas
- Att vinna är inte det viktigaste
- Teknikträning och smålagsspel med många bollkontakter
- Uppmuntra/Beröm - Alla är fotbollskompisar
- Ledarens roll – Tränarens roll
- Ledarens behov
- Föräldrarna

FOTBOLL SKALL VARA ROLIGT

Ungdomsfotbollen i föreningen ska präglas av anfallsfotboll. För att klara detta måste vi träna alla beståndsdelar i anfallsspelet. Detta enligt ”Spelarutbildningsplanen”.

Bra anfallsfotboll kräver kreativa och modiga spelare som vågar göra udda saker. Se därför till att denna sortens spelare får utlopp för sin förmåga både på träning och match. Låt spelarna få misslyckas! Försök lära ut att de som vågar försöka i unga år blir de som har flest erfarenheter när de blir vuxna!!

- Glädjen skall vara anledning att vilja träna.
- Följ uppgjorda rutiner.
- Förståeliga regler skapar trygghet.
- Gör alternativa saker som skapar upplevelser och glädje.
- Stå till ditt ord.
- Ge och ta kritik på ett utvecklande sätt.
- Om du ger ansvar till spelarna, måste du ge dem befogenheter att genomföra det på sitt sätt.
- Bejaka och bevara leken.
- Samarbete skall präglade hela föreningens barn och ungdomsverksamhet.
- Kompromissa när det är nödvändigt, för att alla ska må bra.
- Skapa dialog med spelare, föräldrar och andra ledare – var lyhörd.
- Individanpassa träningen – nivåindelning.

FAIR PLAY – RENT SPEL

Föreningen ställer sig bakom Svenska FF: s Fair Playdokument i ”Fotbollens Spela, Lek och Lär”.

- Vi följer fotbollens regler.
- Vi försöker inte ”filma” oss till ett domslut.
- Vi respekterar domarens beslut.
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.
- Vi uppmuntrar till juste spel.
- Vi hälsar på varandra före matchen.
- Vi tackar alltid motståndare och domare efter matchen.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- Vi har god stil på och utanför planen.

Uppläs föräldrarna om föreningens policy.

SPELAREN I CENTRUM

Tänk på att utveckla spelarna individuellt. Du får inte jämföra en spelare med någon annan när det gäller utveckling. Du får bara jämföra med spelaren själv, och vad denne kunde tidigare. Att barn och ungdomar utvecklas olika fort måste du alltid ha i minnet.

Se till att spelarna prövar på olika platser i laget. Det är din uppgift att påverka dem och få dem att förstå att det är bäst för dem själva. De får helt enkelt fler erfarenheter.

- Försök säga något till alla spelare vid varje sammankomst.
- Lyssna på alla.
- Sätt av tid för genomgång av match för laget.
- Spela på barnens villkor – Träna efter barnens förutsättningar.
- Individanpassa träningen – nivåindelning (se ”Teknikträning och smålagsspel – många bollkontakter”)
- Prata spelarens språk. Testa av om spelarna förstått dig genom att ställa motfrågor.
- Uppmuntra till spontanidrott.
- Ge små tips att träna på på egen hand.
- Hindra inte spelare att delta i andra idrotter. Samverka istället! Om idrotterna kolliderar gäller följande prioritering: Tävlingsmatch, träningsmatch, träning. Dock styr alltid spelarens vilja först!

GE SPELARNAS SÅ BRA FÖRUTSÄTTNINGAR SOM MÖJLIGT FÖR ATT UTVECKLAS

- Var strukturerad och motiverande som ledare.
- Förbered träningspasset väl, även de små barnen ogillar att vänta.
- Ta hjälp av andra ledare för att skapa kreativa idéer kring träningen.
- Försök att alltid ha bollen med i alla övningar. Försök undvika köbildningar!
- Ha övningar anpassade till åldersgruppen. Försök att begränsa dig till två olika övningar på ett pass. Använd gärna samma övningar ofta! Att nöta har en mycket god inlärningseffekt. 50% av varje träningspass bör vara smålagsspel.
- Inspirera spelarna till att våga göra det oväntade.
- Lär ut hur viktigt det är att våga misslyckas innan man kan lyckas!
- Försök att alltid vara positiv och en inspirationskälla!

ATT VINNA ÄR INTE DET VIKTIGASTE

- Tävla (lek) ofta på träningen. Bejaka spelarnas naturliga tävlings instinkt.
- Se matchen som ett speciellt träningstillfälle (se ”Ledarens roll”). Spela som ni tränar – ha detta som målsättning i matchen. Prestation före resultat.
- Sätt upp mål med andra värden än att vinna, tillsammans med spelarna.
- Var resultatmedveten utan att vara resultatfixerad.
- I 7 – manna fotbollen SKALL alla som tränar få spela match. Träningsfliten är en stor faktor för hur mycket man får spela.

TEKNIKTRÄNING OCH SMÅLAGSSPEL MED MÅNGA BOLLKONTAKTER

Målsättningen med träningen ska vara att varje spelare ska röra vid bollen så många gånger som möjligt. Alltså inga vilande avbytare på träningen och så få köer som möjligt under övningar! För att nå målsättningen bör de flesta träningspassen vara uppbyggda av teman utifrån spelarutbildningsplanen. Ett utmärkt sätt att genomföra tematräning är att använda stationsövningar. Här sker en nivåindelning av spelarna utifrån kriterierna spelförståelse och teknik. Observera att denna nivåindelning inte är bestående utan sker utifrån var spelarna befinner sig, vad gäller de två kriterierna. Ledarna ansvarar för nivåindelningen.

- Försök att ha med bollen på alla övningar.
- Inlärningsfasen = Enkla övningar och många upprepningar.
- Förbättringsfasen = Utmanande övningar och många upprepningar.
- Träning: Visa – Pröva – Instruera - Öva.
- Match: Undvik att styra spelarnas agerande för mycket. Det är spelarnas ansvar under matchen. Ge återkoppling efter matchen istället.
- Uppmuntra och tipsa spelarna till hemmaträning med boll.
- Undvik långa utsparkar från målvakt.
- Uppmuntra målvaktens spel med fötterna.

UPPMUNTRA – BERÖM / ALLA ÄR FOTBOLLSKOMPISAR

UPPMUNTRA – BERÖM!

- Var positiv och uppmuntrande i all instruktion.
- Var alltid ärlig.
- Prova att endast kommentera positiva situationer på träning och/eller match.

ALLA ÄR FOTBOLLSKOMPISAR

- Bemöt i alla sammanhang kompisarna i fotbolls familjen (motståndare, funktionärer och publik med flera) som du själv vill bli bemött.

Lev upp till ledorden: Respekt – Ärlighet – Ödmjukhet – Föredöme

FOTBOLL ÅRET OM

- Som ledare bör du försöka ha verksamhet året om, dock med olika innehåll.
- Hösten – Utmärkt för teoretisk inläring i studiecirkelform. Gemensamma ledarträffar, utbyta erfarenheter.
- Träning skall kunna erbjudas även vid träningsuppehåll i den egna ordinarie träningsgruppen.

LEDARENS ROLL / TRÄNARENS ROLL

LEDARENS ROLL

Som ledare i föreningen anses det viktigt att du har en idrottsfilosofi som innehåller en positiv människosyn och ett stort engagemang för det du gör.

- Vid alla träningar ska du vara klädd på så sätt att det syns att du är ledare. Vid matcher ska du bära föreningens klubboverall (minst tröjan/T-shirt).
- Ett positivt och juste uppträdande vid träningar, matcher och andra sammanhang gentemot publik, funktionärer, motståndare och inte minst egna laget förväntas av dig. Du blir en enorm förebild för ungdomarna i hela föreningen.
- En ledare ska utses till kontaktperson.

TRÄNARENS ROLL

Som barn och ungdomsledare måste du ha inställningen att spelarna håller på att utbilda sig till junior- och seniorspelare. Din roll här är av yttersta vikt. Du måste ha tålmod, låta alla få spela och inte hetsa unga spelare eller dig själv till att vinna till varje pris. I ungdomsfotbollen måste du se matcherna som en del av träningen och utbildningen. Matchen är ett mycket viktigt träningspass, kanske det viktigaste. Matchen kan dock endast bli viktig för utvecklingen av spelarna om du har inställningen att spelarna ska lära sig något av matchen, och inte att de ska lära sig att vinna till varje pris. Du kan påverka spelarna i rätt riktning när det gäller vikten av att vinna! Att få leka fotboll och ha roligt samtidigt hoppas vi ska skapa ett livslångt fotbollsintresse, och ett hjärta för föreningen. Se till att barnen har roligt, och tona ner allvaret.

- Som 11 – mannatränare bör du ha laget i max 3 år. Lagledare ingen begränsning.
- Som 7 – mannatränare finns ingen begränsning. Att någon ledare följer med laget som lagledare vid övergång till 11 – mannafotboll är önskvärt.

I LEDARENS OCH TRÄNARENS ROLL INGÅR OCKSÅ:

- Att förstå, acceptera och agera efter innehållet i föreningens utbildningsplan.
- Att kunna informera och kommunicera ut innehållet i föreningens utbildningsplan till alla som är berörda av denna.
- Att delta på de möten, utbildningar, träffar och andra aktiviteter som gäller den enskilde ledaren, eller att snarast efter mötet ta del av den information som gavs.
- Att vara medlem i föreningen.

LEDARENS BEHOV

- En introduktion kring historik och föreningens policy ges varje ny ledare.
- Uppmuntran för årets verksamhet – Målsättningen är en ledarsa på hösten.
- Våga berömma och uppmuntra andra ledare.
- Ta hjälp av andra ledare. Diskutera/utbyt övningar och idéer.
- Fotbollssektionen hjälper gärna till, bara vi vet om att ni vill ha hjälp!
- Våga ifrågasätta på ett konstruktivt och utvecklande sätt.

Föreningen har ledarträffar under året där det jobbas med utbildning/fortbildning.

FÖRÄLDRARNA

Föräldrarna är och skall ses som en resurs för dig som ledare. Engagerade föräldrar blir till stor hjälp för dig vid alla evenemang och träffar som du genomför med spelarna. Denna avlastning gör att du kan koncentrera dig mer på spelarna och deras utveckling. Försök att engagera så många som möjligt med så många uppgifter som möjligt. Här är bildandet av föräldraförening (Lagföräldrar) ett sätt.

VAD GÖR EN FÖRÄLDRAFÖRENING/LAGFÖRÄLDER?

Huvudbitarna är att hjälpa till med diverse saker i samband med lagets verksamhet, och att samla in pengar till åldersgruppen. Vad föräldrarna kan hjälpa till med och hur de drar in pengar diskuterar ledare och föräldrar sig fram till. När det gäller pengarna som samlas in – eller sponsring - sker fördelningen lika i hela åldersgruppen. Vid oklarheter kontakta Ungdomsansvarig. Föräldraföreningen (Lagföräldrarna) har hand om kiosken i samband med lagets hemma matcher.

Vad föräldrarna inte ska vara delaktiga i är planering och genomförande av träning samt laguttagning och coachning vid match. Naturligtvis är de i sin fulla rätt att ha synpunkter på vad som helst, men acceptera en diskussion endast när du – eller ni – är ensamma med den som har synpunkter. Diskutera aldrig med någon förälder om du är irriterad. Be att få återkomma när du lugnat ner dig!

Du som ledare måste vara medveten om att du är där för spelarnas skull, inte för föräldrarnas. Det är du, som representant för föreningen, som har ansvaret för spelarna på träningar och matcher. Tänk också på att vid varje träff med laget är spelarna och föräldrarna också representanter för föreningen. Som ledare är det ditt ansvar att se till att alla sköter sig på ett klanderfritt sätt. Viktigast här är att vid första föräldrträffen tala om för alla att ni ledare inte accepterar dåligt uppförande från någon. Tillsammans med föräldrarna ska ni skapa en stämning som gör att vem som helst vågar säga ifrån när någon inte uppför sig. Har ni möjlighet rekommenderas ni att ha en studiecirkel för både spelare och föräldrar som handlar om etik och moral.

Ni bör på ett föräldramöte gå igenom denna utbildningsplan för att undvika missförstånd.

FOTBOLLSPECIFIK UTHÅLLIGHETSTRÄNING

VAD ÄR FOTBOLLSPECIFIK UTHÅLLIGHET?

Fysiologiskt sett kan det definieras som: ”förmågan att under en längre tid prestera upprepade korta perioder med högtintensivt arbete varvat med perioder av lågtintensivt arbete och vila”. Spelarens uthållighet påverkar även spelarens teknik och koncentration.

MÅLSÄTTNINGEN MED FOTBOLLSPECIFIK UTHÅLLIGHET ÄR

- Att spelaren ska återhämta sig efter perioder med högtintensivt arbete och öka sin förmåga att arbeta med högre intensitet under match.
- Att reducera den negativa inverkan som trötthet har på prestationen, speciellt under slutet av en match.

Rekommendationen är att huvuddelen av spelarnas uthållighetsträning består av sk ”intermittent högtintensivt arbete” med boll (ex smålagsspel/spelövningar).

Detta skiljer sig mycket från hur långdistansidrottare tränar uthållighet. Deras träning består till största delen av kontinuerligt arbete under längre perioder.

Långa träningspass med kontinuerligt arbete (konditionsträning) då långsamma muskelfiber används kommer på sikt att försämra muskelns explosiva prestationsförmåga och spelarens snabbhet. Vi rekommenderar därför inte konditionsträning under långa tidsperioder i konstant tempo, dvs löpning utan boll.

SMÅLAGSPEL SOM UTHÅLLIGHETSTRÄNING

Det är tydligt i de studier som gjorts de många fördelar som finns med att bedriva uthållighetsträning i form av smålagsspel. Den här träningsformen kräver dock en god organisationsförmåga av tränaren som måste ta hänsyn till många faktorer.

ANTALET SPELARE PÅVERKAR:

Här kan du se hur många bollkontakter man har vid olika småspel under 20 minuter:

- 3 mot 3, ca 40 bollkontakter
- 5 mot 5, ca 30 bollkontakter
- 7 mot 7, ca 25 bollkontakter
- 10 mot 10, ca 10 bollkontakter

Längden på arbets- och viloperioderna påverkar:

En tumregel är 2/1, alltså jobba 1 minut/vila 30 sekunder.

PLANENS UTFORMNING PÅVERKAR:

Vill du i samband med uthållighetsträning träna tex djupledspel så bör planen vara smal och lång. Om du istället vill träna sidoflyttningar så är en bred plan att föredra.

SPELETS REGLER PÅVERKAR:

Den totala arbetsintensiteten kan påverkas genom regeländringar, exempelvis begränsat antal tillslag eller att alla spelare måste vara i anfallszon för att få göra mål.

IGÅNGSÄTTNING AV SPELET PÅVERKAR:

Den totala arbetsintensiteten påverkas av den tid det tar att sätta igång spelet igen efter att en boll blivit ”död”. Intensiteten kan ökas markant om tränaren, målvakt eller vilande spelare sätter en ny boll i spel vid dessa tillfällen.

INFORMATION OM OMHÄNDERTAGANDE VID SKADA

Barn och ungdomsfotboll är som tur befriad från allvarliga skador. Oftast rör det sig om kontaktskada dvs någon får en stämpling, spark på foten eller benet. Oavsett vad det är för skada så ska du som tränare alltid lyssna på spelaren och hur den känner inför aktivitet. Vi reagerar olika på smärta och det är individen som bestämmer.

Varje lag har en sjukvårdsväska som innehåller det som laget behöver i det akuta skedet. Kyla på skada är omdebatterat. Kyla har en effekt i smärtlindring men ingen påvisad effekt vid blödning eller svullnad. Kylpåse ska inte ligga direkt på hud under tryck då den kan ge frostskaador Tryck (kompression) har dock en god effekt på blödning och minska svullnad. Den ska dock bara vara hårt lindad under 30 min då den värsta blödningen är, sen ska det vara med lättare tryck. Akuta fasen är mellan 3-4 dagar.

MUSKELSKADA

Bristning (sträckning) eller kontusion (ex lårkaka). Det du kan göra här är att sätta tryck med en elastisk binda dra nästan fullt och linda, max 30 min, sen ska det lättas på trycket och linda en tid med lätt tryck. Muskler är rikligt innerverad av blodkärl och läker till 100% på tre veckor. Efter 3-4 dagar har blödningen lagt sig och du kan börja med lätta övningar, ex jogga, benböj, tåhävningar. Stegra belastningen successivt och sen när spelaren är smärtfri kan han återgå till spel. Viktigt dock att tøjbarheten på muskeln är lika god som friska sidan.

FOTLEDSSTUKNING

Stukning ska behandlas med elastiskbinda, hårt lindad i 30 min. Fotleden svullnar oftast upp och ger smärta i vila första dygnet. Viktigt med högläge och elastisk linda. Svullnaden kan sitta i i upp till två veckor efter. Foten ska belastas så fort det går, avlasta med kryckkäppar om det behövs (finns att köpa på vårdcentral). Under dagtid 5-6 dagar efter skadan kan en elastisk linda användas för att motverka vätskeansamling i foten. Gå, jogga, springa och hoppa när smärtan tillåter. Kan vara av värde att tejpa fotleden vid träning och match en tid efter för att inte skada sig igen direkt efter.

SÅRSKADOR

Skölj först med vatten så det mesta av smutsen försvinner. Tvätta sedan med sårtvätt och sätt på lämpligt skydd. Sårskador i huvudet karaktäriseras av riklig blödning, varför sårskadans omfattning ofta missbedöms. Om en sårskada inträffar kan blodflödet stillas med tryck med t ex en handduk. När blödningen har lugnat sig kan sårskadan bedömas. Vill det inte riktigt sluta blöda helt bör skadan sys.

HUVUDSKADOR

Kraftigt våld mot huvudet kan medföra hjärnskakning. Vanligaste symtomen är illamående och trötthet efter. Håll spelaren under uppsikt vid misstanke om detta. Förlorar spelaren medvetandet eller är disorienterad vid skadetillfället ska alltid sjukvård uppsökas.

RIKTLINJER 5 – 6 ÅRINGAR

MÅLSÄTTNINGEN ÄR:

- Att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt med fotbolls-träning i föreningens regi och därigenom lägga grunden till deras fortsatta intresse av att vara med i föreningen.

TRÄNING:

- Planering: Även de minsta ogillar om ni som ledare diskuterar på träningstid vad som ska hända. Kom alltid förberedd till träning.
- Engagemang: Barnen behöver mycket uppmärksamhet och beröm, och det ska ni ge dem hela träningstiden igenom.
- Försök att ha med bollen i allt ni gör, det är kul med boll! Alla kroppens rörelser kan vi utveckla genom att ha bollen med oss. Det handlar om att skapa en positiv känsla för bollen.
- Lekar: Träningstiden ska fyllas av roliga saker. Staffetter, bollekar som, Vem är rädd för Zlatan, Konskog, Hämta bollen, Prickboll mfl.
- Smålagsspel, använd små ytor och få spelare i varje lag, så att alla får möjligheten till många bollkontakter. Använd gärna lagföräldrar om inte ledarna räcker till för att täcka upp antalet småplaner.

FOKUS

Prova på spelet fotboll med enkla regler. Lära sig de första grunderna. Förklara hur spelet går till (En markerad plan med två mål, två lag, man ska försöka göra mål i andra lagets mål, vilka moment vi kan stöta på (passningar, mottagningar, skott), att ta med händerna är inte tillåtet i spelet om man inte är målvakt.

Spel på liten plan med små mål för att öka chansen för fler bollkontakter.

LEDARUTBILDNING:

Föreningens fortbildningar eller via andra kurser.

ÖVRIGT:

Försök engagera föräldrarna på något sätt, till exempel att hjälpa till med hopsamling av material. Detta för att ni ännu mer ska kunna lägga krafterna på barnen, och utnyttja tiden bättre.

RIKTLINJER 7 – 8 ÅRINGAR

MÅLSÄTTNINGEN ÄR:

- Att på ett engagerat och instruerande sätt förklara för våra 7-åringar och 8-åringar några av fotbollens grunder. Passningar, mottagningar, vändningar och skott.
- Att hålla vid liv barnens intresse av att vara med i föreningen.

TRÄNING:

- Planering: Planering är en av de två viktigaste sakerna. Eftersom stationsövningar rekommenderas gäller det att ni ledare förberett detta.
- Försök att bollen alltid finns med i övningarna.
- Förklara fotbollens grunder, när det gäller passningar, mottagningar, vändningar och skott. Jobba med utförandet, förklara hur och varför man utför de olika momenten.
- Instruktioner: Instruktioner är den andra av de två viktigaste sakerna. Det är viktigt med rätt instruktioner vid varje moment som tränas. Låt barnen spela mycket i små lag och försök att jobba med instruktionerna där. Ge mycket beröm och uppmärksamhet vid rätt utförande.
- Lekar: Träningstiden ska fyllas av roliga saker. Staffetter, bollekar är kul inslag.

Se till att deltagarna hela tiden kan vara delaktiga, minimera därför antalet köer i övningarna.

FOKUS

Fortsätta med grunderna i fotboll. Öva/nöta på passningsteknik och behandling av boll. Koordinationsträning med boll. Mycket spel med smålag på träning. Prata mycket om kamratskap och uppträdande på och utanför planen. Laganda! Prata om hur viktigt det är att dricka vatten under träning och match. Öva – nöta – våga.

MATCH:

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande:

- Alla som tränar skall under året få spela match.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Uppmuntra till olika positioner i laget, även målvakt.

LEDARUTBILDNING:

Föreningens fortbildningar eller via andra kurser.

ÖVRIGT:

Försök att engagera föräldrarna till att hjälpa till med diverse göromål kring verksamheten för att ni ska få mer tid över av träningstiden till barnen.

Se till att så kallade lagföräldrar utses. De kan hjälpa till med administrativa saker.

RIKTLINJER 9 – 10 ÅRINGAR

MÅLSÄTTNINGEN ÄR

- Att på ett engagerat och instruerande sätt lära våra 9-åringar och 10-åringar några av fotbollens olika grunder. Teknikträning är oerhört viktigt och mycket av fokuset ska ligga där. Utveckla skicklighet i passningar, mottagningar, vändningar och skott.
- Att inspirera till träning och att vara med i föreningen.

TRÄNING:

- Truppen skall träna 2 dagar/vecka.
- Planering är viktigt. Eftersom stationsövningar rekommenderas gäller det att ni ledare förberett detta noga.
- Bollen SKA alltid finns med i övningarna.
- Instruktioner: Mycket viktigt med rätt instruktioner vid varje moment som tränas. Låt barnen spela mycket i smålag och försök att jobba med instruktionerna där. Ge mycket beröm och uppmärksamhet vid rätt utförande. Se till att deltagarna hela tiden kan vara delaktiga, minimera därför antalet köer i övningarna. Var noga med att hålla nere antalet instruktioner vid varje moment.

FOKUS

Bygga vidare på tekniska grunder: passningar, mottagningar, finter och skott. Mycket spel med smålag. Koordinationsträning. Träning avgör till viss del hur mycket man spelar. Enkel organisation av olika platser i laget och olika arbetsområden Information om personlig hygien, kamratskap och uppträdande på och utanför planen. Fotbollsskola arrangeras några dagar under sommaren. Öva – nöta – våga.

MATCH:

Deltager i seriespel i 7 – manna fotboll.

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande:

- Alla som tränar skall under året få spela match.
- Träningsflit ska vara en stark faktor vid laguttagning.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Uppmuntra till olika positioner i laget, även målvakt.

Cuper: Deltagande i sommarcup bör ske.

LEDARUTBILDNING:

Föreningens fortbildningar eller via andra kurser.

ÖVRIGT:

Lagföräldrar ska utses. Den kan hjälpa till med praktiska detaljer så som att få in egna pengar till laget, körschema till matcher, match aktiviteter etc diskuteras.

RIKTLINJER 11 – 12 ÅRINGAR

MÅLSÄTTNINGEN ÄR:

- Att på ett engagerat och instruerande sätt utveckla våra 11-åringar och 12-åringar i fotbollens olika grunder. Vi jobbar vidare med passningar, mottagningar, vändningar, skott och börjar prata och visa grundförutsättningarna i anfall- och försvars spel.
- Att på sista året som 7-mannalag förbereda steget till 11-manna plan och de regler som tillkommer där.
- Att inspirera till träning och att vara med i föreningen.

TRÄNING:

- Truppen skall träna 2 dagar/vecka.
- Planering är viktigt, och en stor del av inspirationen, kom väl förberedd som ledare.
- Bollen SKA alltid finns med i alla övningarna.
- Instruktioner: Mycket viktigt med rätt instruktioner vid varje moment som tränas. Låt barnen spela mycket i smålag och försök att jobba med instruktionerna där. Ge mycket beröm och uppmärksamhet vid rätt utförande.
- Jobba mycket med teknikträning och förklara hur viktig den är för spelet. Teknikbanor.
- Lägg in tävlingsmoment i träningen för att höja inspirationen och kvalitén på utövandet.
- Prata och gå igenom oklara situationer som uppstår under träning och match.
- Tränarna ska prata mycket med spelarna, ge små instruktioner till varje spelare.

FOKUS

Jobbar vidare med de tekniska grunderna. Teknikträningen fortsätter med ökad svårighetsgrad. Spelförståelse utvecklas: Skapa yta, markering och göra sig spelbar. Information om personlig hygien, kamratskap och uppträdande på och utanför planen. Koordinationsträning. Träning avgör till viss del hur mycket man spelar. Individuell utbildning – spel på olika platser. Öva – nöta – våga.

MATCH:

Deltager i seriespel i 7 – manna fotboll.

- Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande:
- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Träningsflit ska vara en stark faktor vid laguttagning.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Uppmuntra till olika positioner i laget.

Cuper: Deltagande i sommarcup bör ske.

LEDARUTBILDNING:

Föreningens fortbildningar eller via andra kurser.

ÖVRIGT:

Lagföräldrar ska utses.

RIKTLINJER 13 – 14 ÅRINGAR

MÅLSÄTTNINGEN ÄR ATT UTBILDA I:

- Att på ett engagerat och instruerande sätt utbilda våra 13-åringar och 14-åringar fotbollens olika delar och de situationer runt om själva spelet.
- Grundförutsättningarna i anfall- och försvarsspel.
- Hur förbereder man sig för träning och match.
- Hur gör jag om jag skadar mig.
- Rehabiliteringsträning vad är det? Hur gör jag?
- Att lära oss spelsystemet 4-4-2, hur aggerar vi på planen i systemet.
- Hur fungerar det, hur agerar vi i anfallspel resp försvarsspel.
- Att skapa en god grund för varje individ att utveckla sina fotbollsegenskaper.
- Att inspirera till träning och att ge rätt förutsättningar för att Båstad GIF ska vara det självklara valet av förening.
- Att förbättra eller bibehålla spelarnas ”Fotbollspecifika uthållighet och snabbhet” (se avsnittet om fotbollsspecifika uthållighetsträning).

TRÄNING:

- Truppen skall träna 2-3 dagar/vecka.
- Planering: Träningssäsongen bör delas upp lite tydligare, vi jobbar i tre block.
- Försäsongsträning: Är en uppdelning mellan lite tuffare fysisk träning, så mycket som möjligt med boll såklart och en organisatorisk träning (Spelsystem) där vi utbildar i hur man agerar och förhåller sig till lagkamraterna i olika situationer på planen.
- Matchsäsongsträning, När träningsmatcherna börjar så övergår träningsmomenten i en mer spelriktad form där passningsspel ska vara i fokus. Prata om spelidé.
- Höstsäsongsträning, efter sommaruppehållet är det viktigt att hålla uppe ångan och ha glädjen ända tills sista match. Mycket spelövningar varierat med passnings- och avslutningsövningar. Lägg gärna i tävlingsmoment!
- Mycket viktigt med rätt instruktioner, prata mycket med spelarna så de förstår.
- Utveckla spelarnas kunnande i spelsystemet 4-4-2.
- Tränarna ska prata mycket med spelarna, gärna individuella samtal. Gå igenom styrkor och svagheter ge tips och instruktioner att tänka på.

FOKUS

Jobba vidare med grunderna. Koordinationsträning. Spelförståelse och den taktiska förmågan utvecklas. Mer organisation inom laget. Personliga träningen ges mer utrymme. Speciell målvakts-, försvars-, mittfälts- och forwardsträning. Fotbollspecifika snabb och uthållighets-träning. Uppdelning av träningssäsongen påbörjas. Öva – nöta – våga.

MATCH:

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande:

- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Träningssfit ska vara en stark faktor vid laguttagning.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Uppmuntra till olika positioner i laget.

Cuper: Deltagande i sommarcup bör ske i någon större cup.

LEDARUTBILDNING :

Föreningens fortbildningar eller via andra kurser.

ÖVRIGT:

- För att utveckla spelarna i mer än fotboll är studiecirkel ett instrument som rekommenderas. För 13 – åringar rekommenderas ”Fotbollskunskap” och för 14-åringar ”Kost och skador”.
- Lagföräldrar ska finnas.

RIKTLINJER 15 – 16 ÅRINGAR

MÅLSÄTTNINGEN ÄR

- Att ha en verksamhet som är inriktad på att skapa bästa möjliga förutsättningar för våra bästa spelare att utvecklas mot senior spel.
- Att bland 16-åringarna ha 3 st som klarar av att vara med i träning med A-truppen.
- Att A-lagstränarna besöker 4 st träningspass under säsongen samt har två möten per säsong med 16-års tränarna för att diskutera lovande spelare, och vilka som är mogna nog att få en chans att delta på A-lags träningar.
- Att skapa en atmosför för ungdomarna att trivas i och som får de att satsa vidare mot seniorfotboll i föreningen.
- Att fortsätta förbättra eller bibehålla spelarnas ”Fotbollspecifika uthållighet och snabbhet”.
- Att även ha teoretiska samlingar för att diskutera, träning, match, gemensamma mål, spelsystem, utrustning, kost, skador och rehabiliteringsträning. Prata om laganda!
- Ha kul med ungdomarna! Motivera spelarna så de fortsätter spela fotboll!!
- Att inspirera till träning och att ge rätt förutsättningar för att Båstad GIF ska vara det självklara valet av förening i deras fortsatta idrottsliv.

TRÄNING:

- Truppen skall träna minst 3 dagar/vecka.
- Ett helgträningläger i närheten bör genomföras på våren.
- Planering: Träningsäsongen bör delas upp lite tydligare, vi jobbar i tre block.
- Försäsongsträning: Tuffare fysisk träning, uthållighet och snabbhet, så mycket som möjligt med boll såklart! Den organisatoriska träningen fortsätter, (Spelsystemet 4-4-2 är grunden) en spelidé ska tas fram och jobbas efter. Ett bra sätt att öva disiplin på. Att anpassa sig till gruppen och spela för varandra. En dialog med Senior tränarna är att föredra, för att anpassa/förbereda ungdomarna till seniorspel.
- Matchsäsongsträning, när träningsmatcherna börjar så övergår träningsmomenten i en mer spelinriktad form där passningsspel ska vara i fokus. Prata om/ta fram en spelidé som laget ska försöka förhålla sig till. Prata mycket med gruppen så alla förstår upplägget. Beröm mycket då det fungerar! Peppa ännu mer i motgång! Övning ger färdighet!
- Höstsäsongsträning, efter sommaruppehållet är det viktigt att hålla uppe ångan och ha glädjen ända tills sista match. Forsätt jobba med organisationsspelet. Mycket spelövningar varierat med passnings- och avslutningsövningar. Lägg gärna i tävlingsmoment i träningen! Det ska vara kul att vinna!!
- Mycket viktigt med rätt instruktioner, prata mycket med spelarna så de förstår.
- Fortsätta jobba med spelarnas kunnande i spelsystemet 4-4-2. Samt att testa på ytterligare ett spelsystem. Om A-laget spelar något annat system än 4-4-2 så är det systemet man ska testa.
- Tränarna ska prata mycket med spelarna, gärna individuella samtal. Gå igenom stykor och svagheter ge tips och instruktioner att tänka på. Samtal om vilka två positioner som är spelarens bästa bör hållas och jobbas med.

FOKUS

Jobba vidare med de individuella tekniska grunderna. Passningar, mottagningar, finter och skott. Fys och koordinationsträning. Vidareutveckla den taktiska förmågan och spelförståelsen. Utveckla individuella kvalitéer med en målmedveten satsning. Kraven blir större på träning och match. Spelövningar som innehåller organisation av försvar och anfall. Speciell målvakts-, back, mittfälts- och forwardsträning. Kost- och näringslära. Allmän fysisk träning året runt. Öva – nöta – våga!

MATCH:

- Spelaren bör spelas in på de två positioner i laget som anses vara spelarens bästa. (Målvakt – försvarare – mittfältare – anfallare. Vänster – centralt – höger.)

Cuper: Deltagande i sommarcup bör ske i någon större cup.

LEDARUTBILDNING :

Föreningens fortbildningar eller via andra kurser.

ÖVRIGT:

- För att utveckla spelarna i mer än fotboll är studiecirkel ett instrument som rekommenderas.
- Att gemensamt titta på fotbollsmatcher där man i grupper har olika observationsuppgifter som man redovisar för övriga laget är ett bra sätt att utveckla gruppen.



Din förening i Båstad!