



ÅBY IF
Norrköpings trevligaste förening

”Så många som möjligt
så länge som möjligt”

RIKTLINJER ÅBY IF

”BLÅ TRÅDEN”

Åby IF:s Spelarutbildningsplan

Utarbetad av Åby IF:s fotbollsgrupp och ledare.
Fastställd av Åby IF:s styrelse



RIKTILINJER FÖR ÅBY IF:S LEDARE

En rekommendation som föreningen har när det gäller utbildningsnivå för att få vara ledare för olika åldersgrupper är:

Åldersgrupp:		Utbildningsnivå för ledare:
5 år		Avspark
6-9 år	Nivå 1	Avspark+ Påbörjat Bas1 Ledarskap
9-12 år	Nivå 2	Avspark+ Bas1 Spelförståelse, Teknik
12-15 år	Nivå 3	Avspark+ Bas1 Träningslära, Målvaktsspel
15-19 år	Nivå 4	Avspark+ Bas1+ (minst en ledare i laget har påbörjat sin Bas2 vid ledare för 15-åringar)
Fotbollsskolan		Avspark

För att vi ska lyckas med föreningens mål är det viktigt att vi följer föreningens riktlinjer, spelarutbildningsplan och policy.

Kort förklaring av de olika instruktionsmetoderna:

V.F.V

VISA övningen så att alla kan se och höra. Jag som ledare visar övningen eller ta hjälp av en eller flera spelare

FÖRKLARA ge en eller två stycken tydliga, kortfattade instruktioner med ett språk som spelarna förstår

VISA övningen igen, påminn om instruktionerna i övningen

V.P.F

VISA övningen igen, påminn om instruktionerna i övningen

PRÖVA gå igenom organisationen av övningen, d v s var på planen sker övningen, är det en begränsad yta, antal spelare osv. Ge anvisningar till övningen, A passar B och springer till C... Säkerställ att alla har förstått övningen och sätt igång den. Anvisningarna är bara till för att få övningen att fungera - det är instruktionerna som ska lära spelarna momentet och som ska stödja övningens ”Vad”.

FÖRKLARA Samla spelarna igen. De har fått veta hur övningen fungerar och varför den ska tränas på och är nu motiverade att få din hjälp med hur de ska utföra momentet på bästa sätt. Var lyhörd över om de har egna frågor och/eller bra lösningar på hur de ska lyckas.



Riktlinjer och hjälp vid träning:

- Som ledarlag bör man ha två till tre träffar per år för samplanering
- Planera/kom väl förberedd till träning. Ett bra hjälpmedel är att använda sig av övningsbanken
<http://ovningsbanken.svenskfotboll.se>, Östergötlands FF's spelarutbildningsplan för de olika åldersnivåer
<http://ostergotland.svenskfotboll.se/ledarutbildning/tranaleda-sma-lirare>, eller använda ÅBY IF:s Ledarpärm som finns på kansliet

En normal träning bör innehålla:

- Kort samling (upprop, genomgång av träning och eventuellt reflektioner från den senaste matchen)
- Uppvärmning (med eller utan boll)
- Teknikövning
- Spelövning, Smålags spel (ex 2 mot 2, 3 mot 3) och storlagsspel enligt den utbildningsnivå och ålder som gruppen befinner sig på (ex nivå 3 14 år 11 mot 11). Totalt bör dessa tre delar bestå av 50- 60% av den totala träningstiden
- Kort samling återkoppling, reflektion

Att tänka på:

- Försök få en ”röd tråd”/tema (ex driva boll, vändning, passningsspel etc) genom hela träningstillfället från uppvärmning, teknik - spelövningar och till sist smålagsspelet.
- Ställ olika frågor till spelaren som vad, var, när, vem, vilken. Genom att använda denna metod stärker du spelarens motivation, självförtroende samt förståelse om spelet fotboll (se nedan arbetsmodell HUR)
- Ge uppmärksamhet till alla spelare
- Följ arbetsmodellen

VAD, VARFÖR, HUR, ÖVA, SAMMANFATTA vid varje övning.

VAD	ska vi träna på?	(övningens mål ex. bredsidespassningar)
VARFÖR	ska vi träna på just detta moment?	(övningens syfte. Viktigt! motivera spelarna)
HUR	ska vi lära oss momentet?	(genom tydliga instruktioner på hur momentet ska utföras)
ÖVA	Övningsmomentet	(här sker inläringen, ge förutsättningarna till övningen som organisation och anvisningar.)
SAMMANFATTA	intrycken från övningen	(ge återkoppling till spelarna, förstärk den positiva utvecklingen som skett. Hur ni ska gå vidare med att träna momentet?)

Följ instruktionsmetoderna i HUR fasen:

VISA – FÖRKLARA – VISA (V.F.V)

VISA – PRÖVA – FÖRKLARA (V.P.F)

Används vid inläring av ny teknik och enklare moment i spelförståelse
Används vid utveckling av kända moment eller vid inläring av nya mer komplexa moment i spelförståelse



Föreningens Spelarutbildningsplan i träning och match för respektive åldersgrupp:

Föreningens Spelarutbildningsplan i träning 4-6 år

Leken och rörelsen – Aktiv start

Träning:

- En träning per vecka både under utomhussäsong och inomhus under vinterhalvåret
- Leken och rörelsen är viktigast. Vi för in bollen (kasta, fånga och sparka)
- Fokus på lagspel
- Smålagsspel 2-5 spelare/lag

Match:

- Vid fem års ålder spelas inga matcher



Föreningens Spelarutbildningsplan i träning och match för Nivå 1 6-9 år Leken – glädjen och bollen

Träning:

- För ålder 8-9 år en till två träningar per vecka under hela året
- För ålder 6-7 år en träning gång per vecka
- Mycket bollkontakt, bollbehandling
- Enkla och få övningar
- Korta arbetsperioder
- Lek med och utan boll
- Mellan 50-60 % av träningen bör bestå av spelträning i olika former (2-5 spelare/lag)
- Inkast
- Snabbhet
- Rörlighet
- Koordination
- Grundläggande färdigheter – exempel hoppa - landa, springa – bromsa, kasta - fånga
- Grundövning för Målvaktsträning – fånga bollen, kasta sig, kasta bollen, skjuta ut bollen på volley

Anfallsspel:

- Driva boll
- Vändningar med boll
- Skott teknik med båda fötterna
- Utmana, finta, dribbla

Försvarsspel:

- Försvarssida
- Press på bollhållare

Match:

- Matcher spelas i 5-mannalag
- Bollstorlek tre
- Rekommendation 2-4 avbytare/match
- Speltid vid sammandrag 2x12 minuter eller 1x25 minuter på 8-9 år minuter
- Spela i sammandragsform i närområdet under en dag – tre matcher – fem gånger/år vid 8-9 år
- Det är viktigt i match att alla barn:
 - får mycket speltid
 - får spela lika mycket
 - får turas om att starta
 - får spela på olika platser
 - får turas om att vara lagkapten
- Deltagande i cuper sker inom distriktet:
 - Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-april
 - På sommaren deltar vi minst i en sommarcup (ex lokala cuper samt Åby IF Cup)
- Fotbollsskola – augusti – fem dagar (dagläger)

Teori:

- Få kunskap om Vad är fotboll? samt vilka grundtekniker som används i anfallsspelet som
 - Rättvänd spelare
 - Felvänd spelare



Föreningens Spelarutbildningsplan i träning och match för Nivå 2 9–12 år Träning – Lära för att träna

Träning:

- Två träningar per vecka under hela året
- Mycket bollkontakt, bollbehandling
- Enkla och få övningar
- Korta arbetsperioder
- Finter, passningsfint och skottfint
- Bollkontroll
- Skott, bredsida och vristskott
- Bollmottagning med fötterna
- Inkast
- Nickning
- Mellan 50-60 % av träningen bör bestå av spelträning i olika former (2-5 spelare/lag)
- Snabbhet
- Rörlighet Statisk och dynamisk rörlighet.
- Koordination
- Grundläggande färdigheter – exempel hoppa - landa, springa - bromsa, kasta - fånga
- Styrka – Bålstabilitet, Knäkontroll, insida och baksida lår, fotleder, utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
- Grundövningar Målvaktsträning – fånga bollen, kasta sig, kasta bollen, skjuta ut bollen på volley, upphopp, förflytta sig

Anfallsspel:

- Driva boll
- Vändningar med boll
- Skott teknik med båda fötterna
- Utmana, finta, dribbla
- Passning – kort
- Mottagning
- Spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspele
- Numerära överlägen
- Uppflyttning

Försvarsspel:

- Försvarssida
- Press på bollhållare
- Markering



Match:

- Matcher spelas i 7-mannalag
- Efter hemma som borta matcher ska samtliga spelare duscha
- Bollstorlek fyra
- Rekommendation 3-4 avbytare/match
- Kallelser till match sker utifrån träningsnärvaro
- Det är viktigt i match att alla barn som är kallade till match:
 - får mycket speltid
 - får spela lika mycket
 - får turas om att starta
 - får spela på olika platser
 - får turas om att vara lagkapten
- Under säsongen rekommenderas en match per vecka
- Matchtid 2x30 minuter för 10- 12 år
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
- På sommaren deltar vi minst i en sommar cup
- Fotbollsskola – augusti – 5 dagar (dagläger)

Teori:

- Repetition på vilka grundtekniker som används i anfallsspelet
- Få kunskap om vilka grundförutsättningar som används i anfalls - och försvarsspelet
- Som 10 åring få kunskap om vad som menas med sund idrottshälsa? Hur ska jag träna?
- Vad ska jag äta? Hur många timmar måste jag sova? Varför måste jag duscha efter träning?
- Som 11 åring få kunskap om Individnen i centrum. Vad är det som gör att det är roligt att spela fotboll?
- Vad skulle era ledare kunna göra för att det ska bli ännu roligare att spela fotboll?
- Som 12 åring få kunskap om Mitt lag
 - Vad är det som gör att vi har roligt i vårt lag?
 - Varför ska man tacka motståndare och domare efter matchen?
 - Hur vill vi att våra föräldrar ska uppträda runt träning och match?

Spelarutveckling:

- Från 10 år ska spelare ges möjlighet att utvecklas via extra träning som arrangeras av föreningen
- Ledarna bör genomföra individuella samtal med spelaren under året och utifrån dessa sätta upp en plan för spelaren att följa upp. Korta samtal under eller efter träning, samt minst ett lite längre samtal förslagsvis under hösten varje år
- Föreningens fotbollsgrupp är en stöttande del av spelarutvecklingen



Föreningens Spelarutbildningsplan i träning och match för Nivå 3 (12-15) år
Träning – glädje/utveckling och bollen

Träning:

- Två träningar per vecka under hela året
- Enkla övningar med fokus på kvalitén
- Korta samlingar
- Växla mellan små och stora ytor
- Jobba vidare med finter – utöka antalet med t ex kropps fint och överstegs fint
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändring
- Skott träning nu även i fart och volley
- Passningsspel med båda fötterna – lägg in längre vristpassningar och med utsidan
- Bollmedtagning med fötterna, lår och bröst
- Nickövningar – lägg in med precision och kraft
- Olika typer av vändningar
- Bollen i rörelse
- Mellan 50-60 % av träningen bör bestå av spelträning i olika former (smålagsspel 2-5 spelare/lag, och storlagsspel enligt den utbildningsnivå och ålder som gruppen befinner sig på ex 14 år 11 mot 11)
- Snabbhet
- Rörlighet - Statisk och dynamisk rörlighet
- Koordination
- Styrka Bålstabilitet, Knäkontroll, insida och baksida lår, fotleder, utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
- Uthållighet – aerob
- Perception – balans, syn och hörsel
- Grundövningar Målvaktsträning – fånga bollen, kasta sig, kasta bollen, skjuta ut bollen på volley, upphopp och fånga bollen, förflytta sig. Tonvikt läggs på positionsspel, kommunikation samt samspelet med utespelare

Anfallsspel:

- Driva boll
- Vändningar med boll
- Skott teknik med båda fötterna
- Utmana, finta, dribbla
- Passning – kort - lång
- Mottagning
- Nick
- Passningsskugga – göra sig spelbar
- Spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspele
- Överlappning
- Uppflyttning
- Spelvändning
- Djupledsspel
- Offensiv omställning



Försvårsspel:

- Försvårssida
- Markering
- Kollektiva försvårsmetoder
- Defensiv omställning
- Överflyttning – centrering
- Uppflyttning - retirering

Match:

- Matcher spelas i 9-mannalag och 11-mannalag.
- Efter hemma- som bortamatcher ska samtliga spelare duscha
- Bollstorlek fyra & fem
- Kallelser till match sker utifrån träningsnärvaro
- Rekommendation tre avbytare/match
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultaten ska komma i andra hand
- Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska spela aktuell match
- Matchtid – 2x35 minuter
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
- På sommaren deltar vi minst i en sommarcup
- Från 14 års ålder erbjuds du som spelare att bli föreningsdomare med inriktning mot 5 – 7 manna spel

Från 14 års ålder så representerar vi föreningen i DM (Distrikts Mästerskap) både inomhus och utomhus. Åby IF vill delta i DM. Målet är att laget som spelar är de som tränat under vintern. Om det inte finns spelarunderlag i aktuell åldersgrupp så fyller föreningen på med yngre spelare.

Teori:

- Repetition på vilka grundförutsättningar som används i anfallsspelet och försvårsspelet
- Få kunskap om vilka fotbollstermer och fotbollstecken som används inom fotbollen
- Som 13-åring få kunskap om min idrott fotboll. Hur ska en bra lagkapten vara enligt dig?
- Hur kan jag utvecklas som fotbollsspelare?
- Som 14-åring få kunskap om kost och hur man tar hand om skador och förebygger dessa

Spelarutveckling:

- Två stycken individuella utvecklingssamtal med ledaren/ledare (vår-höst). Där spelaren och ledaren sätter upp mål för kommande halvår. Dessa följs upp av ledaren med korta möten under eller efter träningarna
- Spelare ska ges möjlighet att utvecklas via extra träning som arrangeras av föreningen
- Spelare ska ges möjlighet att utvecklas främst via träning men även genom match med den äldre åldersgruppen

Från denna nivå 3 erbjuder Östergötlands Fotbolls Förbund (ÖFF) spelarutbildningsläger som kan delas in i två olika kategorier(mer information finns hos din ledare). Föreningen tycker det är viktigt att så många spelare som möjligt deltar om de har intresset

- Läggerverksamhet - fri anmälan för spelare i föreningen
- Zonverksamhet - talangfulla spelare som rekryteras av ÖFF:s spelarutvecklare (14 år)



Föreningens Spelarutbildningsplan i träning och match för Nivå 4 (15-19) år

Träning – utveckling och förberedelser

Träning:

- Två träningar per vecka under hela året
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Korta samlingar
- Korta och långa arbetsperioder
- Positionsanpassad träning
- Små och stora ytor
- Fortsätta repetera tidigare moment, nu med högre krav, tempo och med båda fötterna
- Träna på längre passningar som ex crossbollar
- Nickning med upphopp, både anfalls- och försvarsnickar
- Centralt- kantspel
- Mellan 50-60 % av träningen bör bestå av spelträning i olika former (smålagsspel 2-5 spelare/lag, och storlagsspel enligt den utbildningsnivå och ålder som gruppen befinner sig på ex 14 år 11 mot 11)
- Snabbhet
- Rörlighet Statisk och dynamisk rörlighet.
- Koordination
- Styrka Bålstabilitet, knäkontroll, insida och baksida lår, fotleder, utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
- Uthållighet – aerob, anaerob
- Målvaktsträning – fortsatt arbeta med grundövningar, tonvikt läggs på positionsspel, kommunikation samt samspelet med utespelare

Anfallsspel:

- Driva boll
- Vändningar med boll
- Skott teknik med båda fötterna
- Utmana, finta, dribbla
- Passning – kort - lång
- Mottagning
- Nick
- Passningsskugga – göra sig spelbar
- Spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspele
- Överlappning
- Uppflyttning
- Spelvändning
- Djupledsspel
- Offensiv omställning
- Understöd – tillbakaspel
- Inlägg – fasta situationer
- Kontring



Försvårsspel:

- Försvårssida
- Markering
- Kollektiva försvårsmetoder
- Defensiv omställning
- Överflyttning – centrering
- Uppflyttning - retirering
- Direkt erövring
- Indirekt erövring
- Fasta situationer

Match:

- Matcher spelas i 11-mannalag.
- Efter hemma- som bortamatcher ska samtliga spelare duscha
- Bollstorlek fem
- Rekommendation tre avbytare/match
- Matchtid – 2x40 minuter upp till 16 år sedan 2x45 minuter
- De som tränar regelbundet bör spela
- Positioner renodlas
- På denna nivå 4 deltar föreningen i DM (Distrikts Mästerskap) både inomhus och utomhus
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
- På sommaren deltar vi minst i en sommarcup
- Vi är ledare i Fotbollsskolan som föreningen anordnar i augusti – 5 dagar dagläger

Teori:

- Repetition på vilka grundförutsättningar som används i anfallsspelet och försvårsspelet
- Repetition på vilka fotbollstermer och fotbollstecken som används inom fotbollen
- Jobba med kost, sömn och träningslära
- Som 15 år få kunskap om min förening ÅBY IF. Vem/Vilka bestämmer i en förening?
- Vad gör man i en styrelse? Vad innebär det att vara licensierad? Vad kostar vårt lag föreningen under en säsong?
- Som 16 åring få kunskap om framtiden. Vad krävs det av mig för att ta en plats i seniortruppen?
- Hur kan jag satsa på både skola och fotboll? Kan jag tänka mig att träna/leda ett ungdomslag i framtiden?

Spelarutveckling:

- Två stycken individuella utvecklingssamtal med ledaren/ledare (vår-höst). Där spelaren och ledaren sätter upp mål för kommande halvår. Dessa följs upp av ledaren med korta möten under eller efter träningarna.
- Spelare ska ges möjlighet att utvecklas främst via träning men även genom match med den äldre åldersgruppen

Från denna nivå 4 erbjuder Östergötlands Fotbolls Förbund (ÖFF) spelarutbildningsläger som kan delas in i Distriktslagsverksamhet - de bästa, mest talangfulla 15, 16 och 17- åringar i distriktet tas ut till Östgötalaget.

- För 15-årslagen deltar distriktet vid Elit – flick- och pojklägret i Halmstad
- För 16/17-årslagen spelar ÖFF distriktslagstävlingarna Cup Kommunal (flick) och Cup Byggnads(pojk)
- För mer information om ÖFF kontakta din ledare