



Skellefteå den 14 november 2018

UNGDOMSVERKSAMHETEN

Ungdomsverksamheten bedrivs mellan åldrarna 6-15 år. Modellen följer Fotbollsförbundets utvecklingsplan och har en tydlig målsättning att utveckla ungdomsfotbollen i Skellefteå för att nå en starkare elit och ökad breddverksamhet. Inget träningstvång åligger spelarna.

- **Så många som möjligt.**
- **Så länge som möjligt.**
- **Så bra förutsättningar som möjligt.**

Kön

Skellefteå FF spelar med pojk- och flicklag om spelarantalet tillåter. I andra fall skapar vi mixade lag mellan åldrarna 6-11 år samt hjälper pojkar/flickor att hitta en förening om mixade lag ej är möjligt för föreningen eller önskvärt av spelaren.

Vid 11 års ålder börjar det bli större fysiska skillnader mellan pojkar och flickor både ute på planen och inne i omklädningsrummet. Vi tror att det är bra för barnens fortsatta utveckling om man förbereder renodlade pojk och flicklag inför 11-manna fotbollen som idag startar när de fyller 13 år.

Skellefteå FF försöker i största möjliga mån ta hänsyn till barnens individuella utveckling. Det finns tex flickor som skulle utvecklas mer i mixade lag, men det ska också fungera med pojkarnas utveckling. I de fall vi ej kan tillhandahålla lag söker vi samarbeten med andra föreningar i vårt närområde - i första hand våra uttalade samarbetsföreningar - för att hitta lag.

Ungdom parallellt med akademi

Fr.o.m. att Skellefteå FF:s akademiverksamhet startar med U13 pågår breddverksamheten parallellt upp till 15 år. Vi vill tydliggöra att vår breddverksamhet ej är att förväxla med akademien. För beskrivning av akademien, se dokumentet "Akademinverksamheten".

Skellefteå Fotbollsförening

Mullbergsvägen 11 b, 931 22 Skellefteå | 0910-77 97 40 | info@skellefteaff.se | www.skellefteaff.se



LEDARE

Vi strävar efter att ha bra och välutbildade ledare i ungdomsverksamheten. Rekrytering sker i huvudsak bland föräldrarna och vi ser gärna ett fortsatt engagemang även efter att det egna barnet slutat inom ungdomsfotbollen.

Organisationen i samliga lag bör vara enligt dokumentet "Lagets organisation". Vi strävar efter jämn könsfördelning. Varje ledare som rekryteras erbjuds goda utbildningsmöjligheter. Dessa utbildningar bekostas av föreningen.

Samtliga våra tränare skall gå utbildning enligt nedan

6 – 10 år Tränarutbildning C

11-15 år Tränarutbildning B Ungdom

Ledaransvar och uppträdande

Våra ungdomsledare ska vara välutbildade och ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge spelarna en gedigen kunskap i ungdomsfotbollens grundstenar.

Ledarna ska värna om **gemenskap, kamratskap, allas deltagande och lika värde** samt ge ungdomarna en positiv bild av ett aktivt liv. För att på ett bra sätt leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar efter följande riktlinjer:

- **På ett positivt sätt coacha, uppmuntra och motivera dina spelare.**
- **Skapa bra relationer med motståndare och domare.**
- **Bär Skellefteå FF:s overall vid alla tillfällen då du representerar föreningen.**
- **Säg ord som lyfter!**

Vidare ska man tänka på följande:

- **Skapa bra föräldrakontakt.**
- **Var positiv och förtroendeingivande.**
- **Fortbilda dig – utveckla dig själv.**
- **Se och hör alla – upptäck signaler.**
- **Skapa vi-känsla och kamratanda.**
- **Bjud på sig själv.**
- **Var lojal mot föreningen.**
- **Först på plats – lämna sist.**



FÖRÄLDRAR

Föräldrarna är en viktig resurs i vårt arbete med ungdomsfotbollen. Vi vill ha ett gott samarbete med föräldrarna och strävar efter en öppen dialog.

Vår förhoppning är att föräldrarna ska vara engagerade i sitt barns fotbollsverksamhet samt delta i arrangemang som syftar till att stödja ungdomsverksamheten eller föreningen.

För att på bästa sätt stödja sitt barn inom fotbollen vill vi att föräldrar tänker på följande:

- **Se alltid till att ditt barn kommer i tid till träning och matcher samt att de alltid har rätt utrustning med. Lär barnen rätt hygien efter träning och match. Lär också barnen rätt kosthållning.**
- **Följ så ofta som möjligt ditt barn till träning och match, men tvinga dem inte.**
- **Hjälp föreningen med de små tjänster som de ber dig om, t.ex. bilkörning, lotteriförsäljning m.m. Stöd vår verksamhet genom familjemedlemskap.**
- **Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnet under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet.**
- **Ta del av den information som kommer från föreningen i form av utskick, dokument, klubbtidning mm.**
- **Uppmuntra i med- och motgång. Ge positiv och vägledande kritik.**
- **Uppmuntra alla spelarna i matchen – inte bara ditt eget barn. Låt barnet och du själv ha roligt tillsammans med ledarna i vår ungdomsverksamhet.**
- **Fråga om matchen var spännande och rolig – inte om resultatet.**
- **Tänk på att det är barnen som spelar fotboll – inte du.**
- **Se domaren som en vägledare. Kritisera inte hans/hennes beslut.**
- **Frågor, kritik eller krav på förändring hanteras i första hand med ledare för aktuellt lag på annan tid än match eller träning, därefter ungdomsansvarig.**



SPELARE

Ansvar och uppträdande

Följande punkter skall spelarna beakta:

- Respektera ledare, kompisar, motståndare och domare.
- Använd ett vårdat språk.
- Se till att det råder kamratanda, mobbning/psykning tolereras ej.
- Lämna återbud i god tid då man ej kan medverka i träning eller match.
- Förbered dig inför aktiviteten.
- Delta engagerat i aktiviteten. När det är träning så är det träning.
- Droger och idrott ej hör ihop.
- Bidra med glädje och stort hjärta för fotboll och klubben.
- Ställ upp på olika arrangemang som föreningen ordnar.
- Vi säger ord som lyfter!

REKRYTERING

Skellefteå FF bedriver ingen aktiv värvning i ungdomsverksamheten 6-15 år (ej att förväxla med akademiverksamheten). Vill någon som redan tillhör en annan klubb träna/spela med Skellefteå FF skall kontakt och kommunikation med moderklubben och spelarens föräldrar upprättas för att minimera riskerna för oklarheter och missförstånd. Spelare som är intresserade av att spela i föreningen anmäler sig på

<https://www.laget.se/SKELLEFTEAFF/Page/371140>.



UTBILDNING

Generellt (gäller alla åldrar)

Specifika riktlinjer och fokusområden:

- Målvakt rullar ut boll.
- Alla anfaller, alla försvarar.
- Återerövra boll så fort som möjligt.
- Agera med konstruktiv tanke:
 - Skjut mot mål, brevid målvakt ("se nätet").
 - Driv boll.
 - Passa till medspelare ("med adress").
- Spelbarhet, spelbredd, speldjup, spelavstånd – gör dig tillgänglig för SPELET.
- Kommunikation – prata på med dina medspelare på planen.
- Att försöka är att lyckas!
- Vi säger ord som lyfter!

Träning

- När vi spelar smålagsspel ska mycket av instruktionerna riktas mot grundförutsättningarna i anfallsspel (Spelbarhet, spelbredd, speldjup, spelavstånd).
- I alla former av spel och även i en del övningar kan vi med fördel jobba med både bollar på marken och i luften (tennisbollar) för att främja speluppfattningen.
- Träning (och match) ska karaktäriseras av många bollkontakter. Undvik köer.

Matcher

- Antalet avbytare enligt SvFFs rekommendationer.
- Betona vikten av "Fair Play", laganda och kamratskap. Alla är inkluderade.
- Spelarnas självförtroende/självkänsla får inte vara beroende av matchresultat. De riktlinjer och fokusområden som gäller är måttet på en bra prestation.

Övrigt

- Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten. Uppmuntra egen träning, främst teknik. Hitta utmaningar, tex kolla på Youtube.
- Uppmuntra deltagande i andra idrotter för att främja motorik och fysisk utveckling.



Ålder 5–6 år, Fotbollslekis

Allmänt

Öppen verksamhet för alla som vill delta oavsett var man bor. Verksamheten ska genomsyras av lek och kärlek till bollen.

Fotbollslekis leds av ansvarig/ansvariga från föreningen men bygger på ett föräldraangagemang under träningarna.

Träning

- **Skellefteå FF tillhandahåller en träning/vecka under vår- och hösttermin.**
- **Träningen omfattar 60 minuter.**
- **Rörelseglädje**
- **Fysisk aktivitet med och utan boll**
- **Övningar som utvecklar barnens koordinativa färdigheter**
- **Enkla övningar, lek, teknik och smålagsspel**
- **Mycket bollkontakter med händer och fötter**

Ålder 7–9 år

Allmänt

Öppen verksamhet för alla som vill delta oavsett var man bor.

Ledare rekryteras bland föräldragruppen.

Verksamheten ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt. Det är viktigt att lära barnen tycka om fotboll. Att skapa en passion för sporten blir centralt. Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen.

Träning

- **Skellefteå FF rekommenderar ca 70-90 aktivitetstillfällen/år (inklusive matcher).**
- **Skellefteå FF tillhandahåller 2-3 träningsmöjligheter i veckan under fotbollssäsong, respektive 1 pass under vintern.**
- **Träningen ska omfatta minst 60 min.**
- **Om gruppen är för liten kan man träna med annat lag i föreningen.**
- **Enkla övningar, lek, teknik och smålagsspel.**



Matcher

- Skellefteå FF rekommenderar ca 20-30 matcher/år.
- Laget deltar i VFFs serieverksamhet med fastställda spelformer. 7-åringar spelar 3-manna.
- Eventuella cuper ska ske inom kommunen.
- Alla ska spela på olika platser i laget, dvs utespelare och målvakt.
- Antal avbytare enligt SvFFs rekommendationer.
- Alla ska spela lika mycket om möjligt, men de som tränar mest premieras vid t.ex. bortfall av spelare inför match.

Bollstorlek 3.



Träningsinnehåll

- 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- Variation
- Enkla övningar med tydligt syfte.
- Få spelare lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter.
- Korta arbetsperioder och samlingar
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Driva boll
- Vända/riktningsförändra med boll
- Finter och dribblingar
- Skott (vilja och mod göra mål)



Ålder 9-12 år

Allmänt

Öppen verksamhet för alla som vill delta oavsett var man bor.

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen.

Alla momenten ska tränas med båda fötterna. De mest elementära fotbollsreglerna bör gås igenom och exemplifieras. **Detta är den gyllene åldern för teknikträning.** Smålagsspel och isolerad teknikträning ska dominera träningen.

Träning

- Skellefteå FF rekommenderar ca 100-130 aktivitetstillfällen/år (inklusive matcher).
- Skellefteå FF tillhandahåller 3-4 träningsmöjligheter i veckan under fotbollssäsong, respektive 1-2 pass under vintern.
- Träningen bör omfatta 60-90 min.
- Om gruppen är för liten kan man träna med annat lag i föreningen.
- Enkla övningar, teknik och smålagsspel.

Matcher

- Skellefteå FF rekommenderar 30-40 matcher/år.
- Laget deltar i VFFs serieverksamhet med fastställda spelformer.
- Cupturneringar bör ske inom kommunen.
- Antal avbytare enligt SvFFs rekommendationer.
- Alla ska spela på olika platser i laget, dvs back, mittfält, forward. målvakt.
- Alla ska spela lika mycket som möjligt, men de som tränar mest premieras vid tex bortfall av spelare inför match.

Spelsystem

Under denna period skall olika spelsystem provas i syfte att utbilda spelarna.

Ett spelsystem vid 7-mannaspel kan vara spel med 3 backar, 1 mittfältare och 2 forwards för att uppmuntra spelarna till snabba igångsättningar från målvakt till backar. Syftet med detta är att lära spelarna skapa vinklar samt passningsspel i vinklar och att nyttja de "trianglar" som skapas.

Bollstorlek enligt SvFFs rekommendation.



Träningsinnehåll

- 50 % av träningen bör vara spel i någon form.
- 50 % av träningen bör vara koordination, rörelse och teknik.
- Variation
- Enkla övningar med tydligt syfte.
- Få spelare lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter.
- Korta arbetsperioder och samlingar
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- Passning och mottagning
- Väggspele
- Driva boll
- Vända/riktningsförändra med boll
- Finter och dribblingar
- Skott (vilja och mod göra mål)

Anfallsspel

- Spelbarhet
- Spelavstånd

Försvarsspel

- Försvarssida
- Markering

Målvakt

- Greppteknik
- Fallteknik



Ålder 12-15

Allmänt

Vid den här åldern inleder vi den fysiska träningen mer konsekvent. Någon typ av fysisk träning ska finnas med i varje träning. Vi lägger stort fokus på frekvens- och koordinationsträning men även rörelseövningar kombinerat med styrka.

I detta åldersspann ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare samt att vi ska få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt. Denna ålder är också mycket gynnsam för teknikinlärning.

Träning

- **Skellefteå FF rekommenderar ca 150-180 aktivitetstillfällen/år (inklusive matcher).**
- **Träning sker 4 ggr/v under fotbollssäsong. 2-3 ggr/v under vintern (varav 1ggr kan vara alternativ träning).**
- **Träningen bör omfatta 60-90 min.**
- **Träning (och match) karaktäriseras av teknik-bollbehandling, spelförståelse i anfallsspel, fotbollssnabbhet med boll, tempoväxling och smålagsspel.**
- **Funktionell teknikträning har stor prioritet.**

Matcher

- **Skellefteå FF rekommenderar 35-50 matcher/år.**
- **Laget deltar i VFFs serieverksamhet med fastställda spelformer.**
- **Cupturneringar bör ske inom egna eller närmaste distrikt.**
- **Antal avbytare enligt SvFFs rekommendationer.**
- **Alla ska ha möjlighet att spela på olika platser i laget.**
- **Träning kvalificerar till match.**



Spelsystem

Även under denna period skall olika spelsystem provas i syfte att utbilda spelarna.

9-mannaspel

Ett spelsystem vid 9-mannaspel kan vara spel med 3 försvarare, 3 mittfältare och 2 ytterforwards för att uppmuntra spelarna till snabba igångsättningar från målvakt till försvarare. Syftet med detta är att lära spelarna skapa vinklar samt passningsspel i vinklar och att nyttja de "trianglar" som skapas.

I ambitionen att spela mycket triangelspel blir det viktigt med tre mittfältare.

Spel utan central forward i 9-mannafotbollen utvecklar spelarnas förmåga att lösa situationer på små ytor efter marken. Vid spel med två ytterforwards prioriteras djupledsspelet mot dessa.

Spel med två forwards för att vidareutbilda spelarna i ett högt försvarsspel, något som är viktigt i de äldre lagen.

Bollstorlek enligt SvFFs rekommendation.



Träningsinnehåll

- Smålagsspel
- Passningar – passningsspel, Tillslagsträning (långa passet)
- Bollmottagning – vändningar
- Driva boll, riktningsändring
- Finter och dribblingar – 1 mot 1 (offensivt)
- Nickning
- Skott
- Frekvensträning

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Försvarsspel

- Försvarssida

Målvakt

- Allmän teknikträning
- Mv. anfallsspel