

MORÖMODELLEN 2010



*“Genom fotbollen vara
Norrlands ledande ungdoms-
förening som med glädje
skapar hållbar utveckling”*

UTBILDNINGSPLAN FÖR MORÖN BK



Innehållsförteckning

Sid 3	Verksamhetsidé och organisation
Sid 4	Ledare
Sid 5 - 6	Spelare
Sid 7	Föräldrar och anhöriga
Sid 8	6-8 år
Sid 10	9-10 år
Sid 12	11-14 år
Sid 14	15-16 år
Sid 16	17-19 år
Sid 19	Lite om MBK



Detta dokument är framarbetat av MBK styrelse, sektioner och ledare. Morömodellen är ett levande dokument som visar hur Morön BK bedriver sin fotbollsverksamhet utifrån aktuella förutsättningar. Arbetet med Morömodellen skall även ses som fortgående process, modellen kommer ständigt att uppdateras genom de föreningsmöten och revideringar som genomförs. Den senaste versionen av dokumentet hittar du på www.moron.se.

Dokumentet är indelat i två huvudsakliga avnitt. Första delen beskriver värdegrund och det förhållningssätt klubbens spelare, ledare och anhöriga skall ha när de representerar föreningen. Andra halvan av dokumentet är en åldersindeldad beskrivning av hur MBK skall träna och bedriva sin fotbollsutbildning.



Verksamhetsidé

Vår vision fungerar dels som en vägledning och styrning men den skall även måla upp en utmanande bild av var föreningen skall vara i framtiden. Moröns vision är att:

”genom fotbollen vara Norrlands ledande ungdomsförening som med glädje skapar hållbar utveckling”.

Vi vill därför bedriva vår fotbollsverksamhet så att den utvecklar människor på ett positivt sätt. Det gäller såväl fysiskt som psykiskt, socialt och kulturellt. Vi vill fostra spelarna till ansvarskännande människor som respekterar regler och normer; både på fotbollsplan och utanför den. Vi tar aktivt ställning mot våld, mobbning, rasism, droger och doping. Vi vill erbjuda en högkvalitativ och genomtänkt fotbollsutbildning, tillgänglig för alla. En utbildning i både individuella färdigheter och lagspel, där individens utveckling är i centrum.

Ungdomssektionen

- Arbeta övergripande med strategiska frågor runt ungdomsverksamheten
- Ha en överblick som möjliggör genomförande av MBK-modellen
- Träffa ledarna tillsammans med kansliet 1 gång/månad
- Stödja tränare och ledare vid behov.
- Kordinera utbildningsbehov för tränare/ledare.
- Stötta lagen (14-åringar) som ska arrangera Midnattscupen.

Fotbollssektionen





- Arbete med strategiska frågor som utvecklar sektionen samt implementering av Morö-modellen
- Månadsmöten/uppföljning för samtliga i fotbollsektionens ledning
- Rekrytera tränare/ledare till A-lag, J-lag, Morön City. Om möjligt stödja rekrytering av tränare till breddlag som ingår i sektionen
- Stödja tränare, ledare, spelare i fotbollsektionen
- Dialog och ansvar i samband med uppflyttning av spelare från ungdomssektion till fotbollssektion, sker från och med 17 år
- Dialog med andra föreningar i samband med spelarekrytering

Ledare och ledarförsörjning

MBK strävar efter att ha bra och välutbildade ledare i sin verksamhet. Rekryteringen av ledare till lag i ungdomssektionen skall ske via egen rekrytering, dvs lagen ordnar själv sina egna ledare oftast via föräldrar, detta arbete utförs ej av ungdomssektionen. MBK kan dock erbjuda stöd till rekryteringen. Varje ledare som rekryteras till laget skall erbjudas goda utbildningsmöjligheter av föreningen. Nedanstående utbildningsnivå på ledarna är en rekommendation och bekostas dessutom av klubben.



Målet är att varje lag skall ha ett väl fungerande team runt omkring sig. MBK rekommenderar att minst 5 personer (se nedan fördelning) knyts till laget för att underlätta allt arbete som skall ske i lagen.

- 
Tränare (min 2 st)
 Planera och genomför träningar med Morömodellen som styrdokument samt är matchledare.
- 
Lagledare (min 2 st)
 Bokar matcher, planer, upprättar tillsammans med tränare närvarostatistik.
- 
Ekonomiansvarig
 Upprättar budget samt följer upp månadsrapporter som skickas ut från kansliet.
- 
Resursgrupp
 Fikaansvarig och övriga uppdrag som bl a ska inbringa inkomster till laget.

Ledaransvar och uppträdande

Våra välutbildade ledare ska ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge spelarna en gedigen kunskap i fotbollens grundstenar. Ledarna ska värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge spelarna en positiv livssyn. För att leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar efter följande riktlinjer:

- På ett positivt sätt coacha, uppmuntra och motivera sina spelare
- Skapa bra relationer med motståndare och domare
- Använda Morömodellen som styrdokument
- Bära MBK:s overall vid alla tillfällen då man representerar föreningen

Vidare ska man tänka på följande:

- Skapa bra föräldra-/anhörigkontakt
- Vara positiv och förtroendeingivande
- Fortbilda sig – utveckla sig själv
- Se och höra alla – upptäcka signaler
- Skapa vi-känsla och kamratanda
- Bjuda på sig själv
- Vara lojal mot föreningen
- Först på plats, lämna sist - punktlighet

Spelare

Följande punkter skall spelarna beakta:

- Respektera ledare, kompisar, motståndare och domare
- Använda ett vårdat språk
- Se till att det råder kamratanda, mobbning/psykning tolereras ej
- Lämna återbud då man ej kan medverka i träning eller match
- Att droger och idrott ej hör ihop
- Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och klubben
- Ställa upp på olika arrangemang som föreningen ordnar

Rekrytering från andra föreningar

Vid all talangrekrytering ska vi se till den enskilde spelarens bästa utvecklingsmöjligheter. Det innebär att diskussion alltid ska föras tillsammans med moderklubb, spelare och föräldrar för att på så sätt betona spelarens bästa. Någon värvning får inte förekomma i ungdomsfotbollen 6-14 år. Vill någon, som redan tillhör annan klubb, prova på att träna med MBK skall kontakt tas med moderklubben och föräldrar för att inga oklarheter ska uppstå.

Vid rekrytering av spelare till fotbollssektionen skall detta ske i dialog med tränare och ansvariga i fotbollssektionen. Dialog med spelarens nuvarande klubb skall alltid ske innan kontakt tas direkt med spelare.

Uppflyttning av spelare

För att uppnå vår vision som Norrlands ledande klubb för utveckling av ungdomsspelare skall tränare aktivt uppmuntra och stödja spelare att prova på spel i högre åldersklass. Det är positivt att låta nivån på spelarens kunskaper och fysiska utveckling vara vägledande för i vilken träningsgrupp spelaren skall ingå. Som ett led i individens utveckling åligger det föreningen så väl som de enskilda tränarna, att skapa förutsättningar för att spelaren skall uppfatta en uppflyttning till högre åldersgrupp som något positivt.

“Tränaren skall i alla lägen se till individens utveckling och inget lag är någonsin större än föreningen”

12 - 16 år

Ingen uppflyttning bör ske innan spelaren fyllt 12 år. Tränarens uppgift innan denna åldersklass blir således att aktivt arbeta med att utveckla MBK:s ungdomar så att de är förberedda för nästa åldersgrupp.

Vid uppflyttning skall särskild vikt läggas vid:

- att inte spelaren får känslan av att ha misslyckats om de provar på spel med äldre åldersgrupp och sedan flyttas tillbaka till ordinarie årskull
- att någon känner sig tvingad till uppflyttning
- att den uppflyttade helt tappar kontakten med ordinarie lag och kompisar
- att uppflyttningen känns rättvis så att inte särbehandling skapar dålig laganda

I praktiken kan ovanstående bäst påbörjas genom:

- Gemensamma träningar
- Återkommande ledarkontakter
- Genomförande av internmatcher med blandade lag
- Genomförande av åldersblandade träningsläger
- Att Ungdomssektionen inventerar och samordnar med ledare och tränare

16 år <

För uppflyttning av spelare från ungdomssektion till fotbollssektion dvs från 17 år ålder skall detta ske med utgångspunkt av spelarnas kvalitet, följande alternativ är då möjliga.

1. Spelaren bedöms av (tränare/f-sektion) hålla en hög kvalitet och skall erbjudas möjlighet att träna med j-lag elit/Morön City, om spelarens kvalitet är mycket hög skall spelaren erbjudas möjlighet att träna och ta plats i Moröns A-lag. Minst 2 st spelare skall varje år erbjudas möjlighet till uppflyttning i föreningens A-lag, bedömning av spelare görs i samråd mellan tränare och ansvariga i fotbollssektionen.

2. Spelaren bedöms ej hålla tillräcklig kvalitet att träna och spela med J-lag elit/Morön City men skall erbjudas träning och spel i alternativt lag i MBK.

3. Spelarens kvalitet bedöms ej tillräcklig för spel i j-lag elit/Morön City men spelaren önskar spela vidare med högre ambitioner än MBK:s alternativa lag, skall fotbollssektionen tillsammans med spelaren undersöka spel i andra föreningar.

Utbildningsplatser

En annan väg att låta ungdomarna utveckla både sina fotbollskunskaper men även att våga prova på nya grupper är att erbjuda dem utbildningsplatser i högre årsgrupp. Tanken är inte att flytta upp spelare permanent utan att de under en period tränar med laget i den högre årsgruppen.

Tillvägagångssättet är att tränarna i respektive lag kommer överens om vilka spelare, lämpligast två åt gången, som under exempelvis två veckor tränar med det äldre laget. Ledarna förklarar förutsättningarna både för spelare och föräldrar. I mottagande lag skall även två faddrar utses som har till uppgift att stötta de ankommande spelarna. Faddrarna har en viktig uppgift och fadderskapet skall också ses som en bra ledarutbildning för de utvalda.

När utbildningsperioden har gått kommer de uppflyttade spelarna tillbaka och tränar med sitt lag. Man spelar även matcherna med sitt lag under utbildningsperioden. Därefter ska två nya få prova på att träna med det äldre laget och två nya faddrar utses. Allt ska var frivilligt för spelarna men tränarna måste ha som ambition att utnyttja dessa utbildningsplatser.

Zonläger

Ett konkret mått på bra spelarutveckling är att individen ges chansen att delta vid olika typer av zonläger/distriktslagsuttagningar.

Ungdomssektionen ersätter kostnader för lägeravgifter för spelare som blir uttagna i läns- eller distriktslag. Övriga kostnader betalas av respektive lag eller av den enskilde spelaren.

Cuper

Deltagande i cuper och turneringar utanför ordinarie serietillhörighet är ett viktigt verktyg för att främja lagsammanhållning och skapa matchsituationer mot nytt motsstånd.

Morön BK har utfärdat följande riktlinjer för deltagande i cuper:

7 - 9 år: Deltagande i cuper i Skellefteåregionen

10 - 11 år: Deltagande i cuper i Västerbotten och Norrbotten

12 - 13 år: Deltagande i cuper i Västerbotten, Norrbotten, Jämtland och Ångermanland

14 - 15 år: Deltagande i cuper i regionala och nationella cuper. Observera att Midnattscupen skall arrangeras av årgången P-14/F-14 i samarbete.

Föräldrar och anhöriga

Föräldrarna och anhöriga är en viktig resurs i föreningens arbete. Vi vill ha ett gott samarbete med spelarnas föräldrar/anhöriga och strävar efter en öppen dialog. Vår förhoppning är också att de ska vara engagerade i fotbollsverksamheten och lojalt delta i verksamhetens arrangemang.



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

1. 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.
2. Följ så ofta som möjligt ditt barn till träning och match, men tvinga dem inte.
3. Hjälp föreningen med de små tjänster som de ber dig om, t. ex. bilkörning, lotteriförsäljning m.m. Stöd vår verksamhet genom familjemedlemskap.
4. Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnet under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet.
5. Ta del av den information som kommer från föreningen i form av hemsida, lappar, klubbtidning mm.
6. Uppmuntra i med och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och vägledande kritik.
7. Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultatet.
8. Uppmuntra alla spelarna i matchen – inte bara ditt eget barn.
9. Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du.
10. Se domaren som en vägledare. Kritisera inte dennes beslut.
11. Låt barnet och du själv ha roligt tillsammans med ledarna i MBK:s ungdomsverksamhet.
12. Frågor, kritik eller krav på förändring tas upp med ledare på annan tid än när laget har match eller träning. Det går även bra att vända sig till ungdomssektionen.



Ålder 6-8

Allmänt

Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt. Det är viktigt att lära barnen tycka om fotboll. Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt. Träning kvalificerar för match.

Gemenskap och fair play ska betonas. Spelarnas självförtroende/självkänsla får inte vara beroende av matchresultat. Vinst eller förlust spelar ingen roll utan det viktiga är att spelaren/laget får veta vad som var bra och mindre bra. Lagen bör inte innehålla fler än 6 avbytare. Vid fler spelare bör ytterligare ett lag anmälas till seriespel. Uppmuntra gärna deltagande i andra idrotter.

Träning sker 1-2 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen ska omfatta 60 min. Laget deltar i kommunserie, 5- eller 7-mannalag. Cupturneringar ska ske inom distriktet/regionen.

Träning och match ska karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer), enkla övningar, lek, teknik och smålagsspel. Bollstorlek 3.



6-8 år

Träningsinnehåll

- Driva bollen
- Vända med bollen
- Finter och dribblingar
- Passningar (korta)
- Bollmottagning (stoppa boll)
- Skott (få göra mål)
- Frekvensträning

Uppmuntra gärna till egen träning.

T. ex. med hjälp av SvFF:s "teknikmärket".

OBS! Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.



Allmänt

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. Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt.

Träning kvalificerar för match. Betona vikten av laganda och kamratskap. Spelarnas självförtroende/självkänsla får inte vara beroende av matchresultat. Lagen bör inte innehålla fler än 6 avbytare. Vid fler spelare bör ytterligare ett lag anmälas till seriespel. Uppmuntra andra idrottsformer för att på så sätt främja motoriken.

Träning sker 2-3 ggr/v under fotbollssäsong. 1 gång/v under vintern (om gruppen är för liten kan man träna med annat lag i föreningen). Träningen bör omfatta 60-90 min. Laget deltar i kommunserie, 7-mannalag. Cupturneringar bör ske inom distriktet/regionen.

Träning och match ska karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer), enkla övningar, teknik och smålagsspel. Bollstorlek 3.



9-10år



Träningsinnehåll

- Passningsspel med båda fötterna
- Driva bollen
- Finter och dribblingar
- Bollmottagning med båda fötterna
- Nickning
- Skott
- Vända med boll
- Frekvensträning

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd

Försvarspel

- Försvarsida

Målvakt

- Greppteknik
- Fallteknik

Uppmuntra gärna till egen träning.

T. ex. med hjälp av SvFF:s "teknikmärket".

OBS! Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.

Allmänt

Här 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 teknikinläring. Teknikträningen ska ha mycket stor prioritet. Alla ska ha möjlighet att spela på olika platser i laget. Träning kvalificerar för match. Betona vikten av laganda och kamratskap. Spelarnas självförtroende/självkänsla får inte vara beroende av matchresultat. Laget bör inte innehålla fler än 6 avbytare. Vid fler spelare bör ytterligare ett lag anmälas till seriespel. 12-åringar kan träna och spela med en äldre åldersgrupp. Uppmuntra andra idrottsformer för att på så sätt främja motoriken.

Träning sker 2-4 ggr/v under fotbollssäsong. 1-2 ggr/v under vintern (varav 1ggr kan vara alternativ träning). Träningen bör omfatta 60-90 min. Laget deltar i kommunserie, 7-mannalag. Cupturneringar bör ske inom distriktet/regionen.

Träning och match ska karaktäriseras av teknik-bollbehandling, spelförståelse i anfallsspel, fotbollssnabbhet med boll, tempoväxling och smålagspel. Bollstorlek 4.



11-14 år



Träningsinnehåll

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

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Försvarsspel

- Försvarssida

Målvakt

- Allmän teknikträning
- Mv. anfallsspel

Uppmuntra gärna till egen träning.

T. ex. med hjälp av SvFF:s "teknikmärket".

OBS! Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.

Allmänt

Här ökas tempot på träningar och matcher och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Spelarnas kreativitet ska särskilt utvecklas. Spelarna ska här på ett bra sätt skolas in i 11-manna fotbollen. De ska få fortsatt utbildning på olika platser i laget, men med en inriktning på specialisering. Spelarna ska här också lära sig de vanligaste fotbollstermerna. Betona laganda och kamratskap. Träning kvalificerar för match. Alla som är uttagna till match ska få spela.

Vid DM-matcher spelar alltid bästa laget. Vid denna ålder kan tidigt utvecklade spelare med fördel träna och spela med en äldre åldersgrupp. Tillåt andra idrotter.

Träning sker 2-4 ggr/v under utomhussäsong, helst 90 min. Under vintern 3 ggr/v inkl. andra aktiviteter (1-2 fotbollsaktiviteter). Laget deltar i seriespel. Deltagande i cuper kan ske både nationellt och internationellt.

Träning och match ska karaktäriseras av bollbehandling och teknik, spelförståelse i anfallsspel, individuellt försvarsspel, fotbollssnabbhet, explosivitet, tempoväxling, rörlighet och smålagsspel. Bollstorlek 4.



15 - 16 år



Träningsinnehåll

- Driva boll
- Finter och dribblingar
- 1 mot 1 – offensivt/defensivt
- Passningar (kort-lång)
– passningsspel
- Mottagningar/vändningar
(medtagning)
- Skott
- Nickning
- Pressteknik
- Tackling
- Överlappning/överlämning
- Inlägg
- Frekvensträning

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Omställningar

Försvarsspel

- Försvarssida
- Press
- Täckning
- Överflyttning
- Markering
- Omställning

Målvakt

- Speciell teknikträning
- Mv. anfallsspel
- Mv. försvarsspel

Övrigt

- Förbränningsträning i spel
- Individuell träning
- Talanggrupper vid lov etc.

Uppmuntra egen träning.

Finter, vändningar och tillslag.



Allmänt

Vid denna ålder ingår spelarna i MBK:s senioravdelning. Det innebär att de mest ambitiösa samlas i ett lag och att en elitförberedande utbildning ges högsta prioritet. Men MBK vill också värna om breddverksamheten och det innebär att övriga spelare samlas i ett lag där ambitionsnivån och tränings-intensiteten är lägre.

MBK:s målsättning är att forma spelarna till självmedvetna individer med en hög ambitionsnivå, vilket innebär att fotboll-skola-social miljö i samspel ska fostra och utveckla individen. Vi vill att våra spelare ska få en helhet som gör dem väl förberedda för fortsatt individuell utveckling vad gäller fotboll, studier, arbete och relationer.

Ung elit

Spelarens individuella utveckling/utbildning sätts hela tiden i centrum och prioriteras före lagets resultat. Verksamheten ska kännetecknas av stor flexibilitet, allt för att tillgodose spelarnas behov i träning och match. Kraven på koncentration och medvetenhet börjar vid denna nivå att stegras och tränarens roll är att skapa en stimulerande miljö för fotbollsutveckling.

En kontinuerlig diskussion ska föras mellan lagets ledare, aktuell spelare, förälder och eventuellt seniortränare i syfte att varje spelare ska placeras i en optimal tränings- och matchmiljö. Kvalité, inte ålder, styr alltid vilka som blir uppflyttade.

Träning sker 3-5 pass/v året runt. MBK strävar att delta i det högsta seriesystemet för respektive ålder.

Ungdom

Den lägre ambitionsnivån innebär möjlighet att syssla med andra idrotter parallellt med fotbollen. Om spelare ändrar sig och vill satsa mer på fotboll ska möjlighet finnas att övergå till elitlaget.

Träning sker 2-3 pass/v under fotbollssäsong. Under vintern 3 ggr/v inkl. andra idrotter.

Träning och match ska i denna åldersgrupp karaktäriseras av matchlik teknisk skicklighet, spelförståelse i anfallsspel och försvarsspel, fotbollsnabbhet, fotbollskondition (smålagsspel), styrka och spänst (individuellt anpassad) och mental träning (för att spelaren ska kunna påverka sin prestationsförmåga).

17-19 år



Träningsinnehåll

- Fortsatt arbete med tidigare moment, men nu mycket höga krav på ökad hastighet i alla tekniska moment med bibehållen kvalitet – matchrelaterade krav.
- Individuell teknisk träning utifrån position i laget
- 1 mot 1 både offensivt och defensivt
- Fysisk träning i form av styrka och spänst
- Teori
- Frekvensträning

Anfallsspel

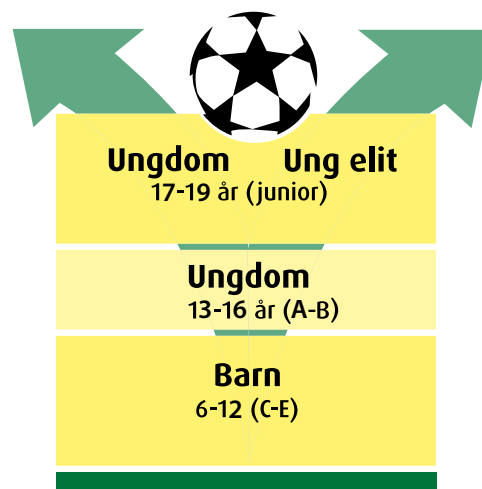
- Grundförutsättningar anfallsspel – spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet. Nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt anfallsspel.
- Omställning försvar – anfall, i vilka delar av banan och vid vilkaspelsituationer är omställning ett bra alternativ.
- Mv anfallsspel – igångsättning och positioner.

Försvarsspel

- Grundförutsättningar för försvarsspel – press, täckning, överflyttning, markering. Nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt försvarsspel.
- Omställning anfall – försvar, hur agerar spelarna när vi förlorar bollen.
- Mv försvarsspel – kommunikation, styrning och position.

Övrigt

- Talanggrupper vid lov etc.
- Teoretisk fotbollsutbildning
- Kostlära
- Tränings- och vilotid





RÄNDERNA GÅR ALDRIG UR...



lite om MBK



Kansli och Klubblokal
finns på Gruvgatan 15 invid huvudarenan Skogsvallen.

Bildad 1935



Morön Bollklubb | Gruvgatan 15, 931 49 Skellefteå
tel: 0910-884 40 | www.moron.se