



## Börje UFO Spelarutbildningsplan

Alla barn och ungdomar i Börje med omnejd ska ges chansen att spela fotboll. Fotbollen ska vara rolig och utvecklande, oavsett ålder och kunskapsnivå.

### **Fotbollslek, 6 år**

Genom lek med boll aktivera barnen, väcka och stimulera deras intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet samt ge dem en allsidig motorisk träning.

Träna en gång/vecka.

Minst en ledare/tio barn

Väl anpassade, varierade och lekfulla övningar med betoning på bollkontroll, tekniklekar och bollspel

Internmatch eller kompismatch på Fotbollens dag

### **Fotbollsträning 5-manna**

Träna en-två gånger i veckan.

Betoning på lek och funktionell teknik samt introduktion av anfallsspel.

Ingen nivåanpassning vid träning eller match.

Smålagsspel är en viktig del i träningen (tre mot tre och fyra mot fyra)

Låta alla prova målvaktsspel.

Uppmuntra till träning hemma.

Spela ett antal poolspel mot andra lag

Alla ska få spela lika mycket vid match

Alla ska prova olika positioner

### **Fotbollsträning 7-manna**

Träna en-två gånger i veckan.

Betoning på lek och funktionell teknik samt introduktion av anfallsspel.

Målvakten startar spelet genom att rulla ut bollen för att uppmuntra till passningsspel

Fokusera på passningsspel, positionering och att göra sig spelbar

Ingen nivåanpassning vid träning eller match.

Smålagsspel är en viktig del i träningen (tre mot tre och fyra mot fyra)

Låta alla prova målvaktsspel.

Uppmuntra till träning hemma.

Delta i seriespel

Alla ska få spela lika mycket vid match

Alla ska prova olika positioner

Under tidig vår träna inomhus med fokus på teknik, koordination och snabbhet.

### **Fotbollsträning 9-manna**

Genom rolig och meningsfull träning stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll i hög fart, i såväl träning som match, samt utveckla spelarnas spelförståelse.

Lära spelarna Fair Play.

Träna två-tre gånger i veckan.

Betoning på funktionell teknik och anfallsspel samt introduktion av försvarsspel.

Alla i laget får spela på alla positioner, men börja införa positionsträning

Uppmuntra till träning hemma.

Vinterträning erbjuds

Introducera konditions-, styrke- och stabilitetsövningar (t ex knäkontroll) med egen kroppsvikt. Vi förespråkar konditionsträning med boll.

Spelarna uppmanas att delta i UFF:s utbildningar/träningar

Spela 9-manna i lokal serie.

DM, regionala och nationella cuper erbjuds.

Uttagna spelare ska spela minst halva matchtiden.

### **Fotbollsträning 11-manna**

Genom en variationsrik, rolig och intensiv träning med tonvikt på funktionell teknik i fart samt speluppfattning, erbjuda spelarna en kvalitativ utbildning.

Erbjuda träning och spel på en nivå som för den enskilde spelaren bedöms vara mest utvecklande.

Utbilda och utveckla spelare för spel i junior-, herr- och damlag.

Motivera spelarna till fortsatt Fair Play.

Erbjuda spelarna ledar- och domarutbildning.

Träna tre gånger i veckan.

Betoning på funktionell teknik och anfallsspel samt inläring och utveckling av försvarsspel.

Uppmuntra till träning hemma.

Nivåanpassningar kan ske vid träning. Får ej bli permanenta grupper

Vinterträning erbjuds

Spel i lokal serie samt i regionala cuper.

DM och nationella cuper erbjuds.

Uttagna spelare spelar minst halva matchtiden.

### **Målvaktutbildning**

I början ska alla testa att vara målvakt, och alla ska träna utepositioner. Vid den ålder då man börjar träna positionering (ca 10-års ålder) kan man börja med målvaktsträning för några spelare.

I klubben finns några målvaktutbildade tränare, och de erbjuder målvaktsträning regelbundet för de spelare som är intresserade.

## Allmänt

Börje ungdomsfotboll ska verka för att utveckla bolltrygga och passningssäkra fotbollsspelare som spelar fotboll genom alla lagdelar, där alla är delaktiga. Varje träning ska präglas av en tydlig målsättning om *vad* som ska tränas och *varför*. Vi rekommenderar en träningsmodell som varvar färdighetsträning med spelträning och där temat/målet med träningen blir en röd tråd genom alla övningar.

Minst hälften av träningstiden ska bestå av någon form av spelträning med enkla, funktionella och matchlika övningar. För att låta spelarna ta beslut även under träning är det viktigt med övningar där det finns både medspelare och motståndare att förhålla sig till.

Matchlik träning ska innehålla tips, tränare som ifrågasätter vad, var, vem, när, vilken för att öva spelarna i att ta egna beslut under spelet. Träning ska innehålla instruktioner, både muntliga och fysiska. Ledarna berättar och visar vad spelarna ska öva på.



Vi vill fokusera på prestation och långsiktig utveckling istället för resultat. Vi uppmuntrar klubbens barn och ungdomar att hålla på med flera olika idrotter och tar ansvar för att underlätta detta, tillsammans med andra föreningar i Uppland.

Vi förespråkar försiktig åldersintegrering som ett verktyg i spelarutbildningen från och med 10 år. Genom att erbjuda spelare att vid enstaka tillfällen spela match med sina äldre kamrater ges

möjlighet till utveckling i mer utmanande miljö för enskilda spelare. Det är alltid det äldre laget som erbjuder plats i kommande match, men det är alltid det yngre lagets ledare som avgör vem eller vilka spelare som får matcherbjudandet. Från och med 13 år kan åldersintegration även användas vid träningar där t ex ett par spelare erbjuds plats på det äldre lagets träningar under en begränsad period.