

IFK-modellen

IFK Hallsberg Fotbolls spelarutbildningsplan

Bakgrund och syfte

Svenska fotbollförbundet (SvFF) lade 2015 fram en ny spelarutbildningsplan, vilken beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Ambitionen med SvFF:s nya utbildningsplan är bland annat att öka kunskapen ytterligare genom att ta tillvara forskning och beprövad erfarenhet. Det är med utgångspunkt i SvFF:s spelarutbildningsplan som IFK Hallsberg FK tagit avstamp för framarbetande av det dokument du nu håller i handen. Syftet med att ha ett för föreningen eget dokument är att på ett tydligt sett uttrycka föreningens grundläggande mål och presentera en spelarutbildningsplan som samtidigt är i linje med SvFF:s spelarutbildningsplan och även har i åtanke de förutsättningar och ambition som råder för IFK Hallsberg FK. Det är också viktigt att poängtera att såväl SvFF:s spelarutbildningsplan som IFK-modellen är levande dokument som kan, och bör, genomgå förändringar i takt med föreningens och dess medlemmars intressen och ambitioner.

Målsättning

IFK Hallsbergs grundläggande ambition uttrycks i föreningens stadgar §1.2 'Mål och inriktning':

"Idrotten ska inriktas på att utveckla individen positivt i såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt avseende. Idrott ska utformas och organiseras så, att den i någon form blir tillgänglig för alla och kan ge varje utövare tillfredsställelse med hänsyn till var och ens värderingar. Idrott ska organiseras enligt demokratiska principer, varvid individuellt inflytande och ansvarstagande eftersträvas i gemensamma angelägenheter."

Föreningens stadgar och policy bildar tillsammans med spelarutbildningsplanen (IFK-modellen) en röd tråd vad gäller IFK Hallsbergs verksamhet. I IFK Hallsberg Fotbollsklubbs ungdomsverksamhet ingår följande målsättningar:

- Att erbjuda så många barn och ungdomar som möjligt att spela fotboll.
- Att fostra spelarna till ansvarskännande människor. De skall visa respekt för regler, normer och andra människor, såväl inom fotbollen som i samhället i övrigt.
- Att erbjuda en kvalitativ, bra och stimulerande verksamhet för att behålla så många aktiva så länge som möjligt i föreningen och bidra till ett livslångt intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet.
- Att skapa klubbkänsla där spelarna är stolta över IFK Hallsberg Fotbollsklubb och agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen.

Riktlinjer för IFK Hallsberg Fotboll

Barn och ungdomar skall tränas med metoder anpassade till deras mognad. Målsättning är att rena årskullar eftersträvas i 5-, 7- och 9-manna fotbollen. Att träningen är anpassad efter deltagarnas ålder och mognad är en förutsättning för att de ska utvecklas på ett bra sätt. Fotbollsträningen indelas i olika utvecklingsfaser, vilka baseras på barnens utveckling och förutsättningar att lära in saker i olika åldrar. Det kan skilja många år i utveckling inom varje åldersgrupp vilket gör att det krävs omdöme och



fingertoppskänsla vid val av träningsmetoder. De olika faserna går in i varandra vilket gör att träningen gradvis går från fas till fas.

Beslutsordning vid avsteg från IFK-modellen

Om IFK-modellen inte efterföljs ska frågan/problemet i första hand lösas av lagledningen i det aktuella laget. I andra hand blir det en fråga för föreningens ungdomsansvariga och i tredje hand en styrelsefråga.

Ungdomslagets indelning

Ungdomslagen i föreningen är indelade efter åldersgrupp och ett lag kan bestå av en eller flera åldersgrupper beroende på hur många barn som är aktiva i respektive åldersgrupp.

Utgångsläget i föreningens ungdomslag är att barnen spelar med sin egen åldersgrupp eller efter överenskommelse med en yngre åldersgrupp. Eventuella undantag från denna modell är en fråga för ungdomsansvariga i föreningen.

Lån av spelare

När lag är i behov av att "låna" spelare från andra lag måste dialog mellan ledarna i de berörda lagen råda. Om yngre spelare ges möjlighet att vara med och träna/spela med äldre lag så informeras hela det yngre laget. Spelare byter inte lag eller flyttas upp mellan ungdomslag utan spelar/tränar med ett annat lag utöver sitt eget lag. Undantaget för detta är om ungdomsspelare erbjuds spel i seniorlag. Vid regelbundet inlånande av spelare till match från ett annat lag ska rotation av spelare tillämpas. All inlåning av spelare ska baseras på dialog samt spelares intresse, mognad och träningsnärvaro.

Ledstjärnor

- Aktiva i barn- och ungdomsfotbollen respekterar vikten av fairplay och visar respekt för alla människor.
 - Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut.
 - Vi uppmuntrar till juste spel.
 - Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna.
 - Vi hälsar på varandra före matchen och tackar motståndare och domare efter match.
 - Vi har god stil på och utanför planen.
 - Som förälder/anhörig talar vi aldrig illa om ledare, motståndare eller domare.
 - Vi använder vårdat språk.
 - Vi arbetar för att hålla fotbollen drog- och dopingfri.
- Kamratandan framhålls
 - Kamratskap ger identitet, trygghet och tillhörighet.
 - Att känna sig omtyckt i gruppen är positivt och stärker självkänslan.
- Vi tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet samt motverkar alla former av diskriminering, mobbning och nedsättande språk.
- Tränare/Ledare sätter spelaren i centrum.
- Verksamheten kännetecknas av utbildning och utveckling.

Utvecklingsfaser

5. Prestationsfasen – Träna för att nå din topp 19-
 4. Övergångsfasen – Träna för att prestera 15-19 år
 3. Utvecklingsfasen – Träna för att lära 12-15 år
 2. Inlärningsfasen – Lära för att träna 9-12 år
 1. Nybörjarfasen – Fotbollsglädje 6-9 år
- Aktiv start – Rörelseträning & bollek 0-6 år

Utbildning

Spelare

IFK Hallsberg har som mål att utbilda våra spelare inom fotbollsrelaterade ämnen. Varje lag genomför teoretisk spelarutbildning under säsongen. När det gäller ämnen som: Fairplay, kost, laganda, positivt tänkande m.m. finns det ett spelarutbildningsmaterial från SISU Idrottsutbildarna som stöd. Som ett komplement till detta kan även föreläsningar med externa föreläsare anordnas. Även föräldrar kan bli inbjudna till dessa.

Det året spelarna fyller 14 år ska de uppmuntras att genomgå domargrundkursen. Detta för att de dels kan få ett intresse av att bli fotbollsdomare, men också som en kurs för att lära sig regler och få en ökad kunskap om domares situation.

Ledare

Föräldramöte bör hållas minst två gånger per år för varje lag. Vid dessa föräldramöten rekommenderas att man vid minst ett tillfälle genomför SISU:s utbildningsmaterial "Att vara idrottsförälder". För de som vill fördjupa sig i sitt ledarskap finns ett stort utbildningsmaterial att skaffa via SISU.

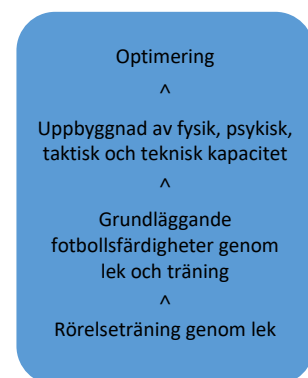
IFK Hallsbergs målsättning är att alla lag från och med 7 års ålder har minst 2 ledare som fullgjort Svenska Fotbollförbundets grundtränarutbildning (C-diplom).

Föräldrar

Spelarens förhållande till idrott och sitt idrottande beror mycket på föräldrars inflytande och påverkan. Ett samarbete mellan ledare och föräldrar är därför nödvändigt. Idag ser många föräldrar tyvärr kortsiktigt och resultatintat på idrott. Det är därför nödvändigt att föräldrar informeras om IFK Hallsbergs långsiktiga målsättning. Vid bildande av lag genomför ungdomsansvarig ett föräldramöte där IFK-modellen presenteras.

Riktlinjer för föräldrar

- Delta på lagets föräldramöten.
- Se till att deras barn inte tränar vid skada/sjukdom.
- Stötta sitt barn i träning på ett balanserat sätt.
- Ha ett fokus på prestation och utveckling och inte resultat.
- Inte endast uppmuntra det egna barnet utan alla barn i en match, både i medgång och motgång.
- Vara goda förebilder för spelarna och alltid agera sportsligt.



Aktiv start (0-6 år)

Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt. Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek. Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

Nybörjarfasen (6-9 år)

Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt. Regelrätt träning är underordnat leken som inlärningsmetod. Den viktigaste uppgiften för ledaren är att skapa motivation och passion. Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll. Träningen karaktäriseras av mycket lek och lite allvar, det viktigaste är att skapa glädje hos barnen. I nybörjarfasen skall träningen inriktas på att utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter så som springa, hoppa, kasta och balansövningar. Träningen skall anpassas till barnens utveckling och i huvudsak bestå av lek, rörelse och enkla teknikövningar.

Träning

Lekar/övningar där bollen skall vara med, allt skall vara roligt. Spel med 3 till 5 deltagare per lag. Olika övningar för att utveckla barnens motorik. Träning 1-2 gånger per vecka, ca 60 min per tillfälle, då barn har svårt att hålla koncentrationen uppe längre tid. Åretrunt träning är önskvärd, det behöver dock inte vara fotbollsträning utanför ordinarie utomhusfotbollssäsong, utan barnen bör få prova andra idrotter. Ingen får hindras att delta i andra idrotter, det är viktigt att barnen inte är passiva under vintern.

Träningens inriktning

- Mycket lek och lite allvar, det viktigaste är att skapa glädje hos barnen.
- Fokus på teknikträning, sträva efter en boll per spelare.
- Stimulera spelarnas fantasi med bollen genom att få dribbla och finta.
- Mycket bollkontakt
- Spel med smålag, 3-5 deltagare/lag, på små ytor.
- Tydliga instruktioner
- Korta köer.

Träningens fokusområden

Passning – Använda båda fötterna, kort avstånd till en början och öka avståndet successivt.

Skott – Användande av båda fötterna. Skott på liggande och rullande boll.

Kroppskontroll – Lekar och övningar för att öva rörelse och motorik.

Driva boll – Användande av båda fötterna, vändningar, riktningförändringar, tempoväxlingar.

Målvakt – Alla ska uppmuntras att prova på att vara målvakt. Roter om många vill.

Match

- Matcher skall vara en fest med en positiv atmosfär.
- De som tränar regelbundet spelar matcher.
- Alla uttagna spelare ska spela lika mycket och vi motverkar all form av toppning och utslagning.
- Vi deltar alltid med jämnstarka lag och låter alla prova på inkast, frisparkar, hörnor, samt att spela på samtliga positioner och vara lagkapten.
- Matchresultat och tabeller redovisas ej.
- Vi ser matcher som ett tränings- och lärotillfälle där vi hjälper våra spelare. Vi vill ha ett utvecklingsklimat där det fokuseras på **utveckling och prestation** istället för resultat.
- Vid poolspel 5-manna rekommenderas att vi oss av max 9 spelare/lag. Detta för att spelarna ska få spela så mycket som möjligt. Vi anmäler fler lag om det finns många spelare.

Inlärningsfasen (9-12 år)

Inriktningen på träningen ska vara teknik. Fotbollsträningen skall kompletteras med allsidig motorisk träning. Det är viktigt att barnen får träna olika idrottsformer, därför bör deltagande i andra idrotter, framförallt vintertid, uppmuntras. Barn i denna ålder är mycket mottagliga och intresserade av att lära sig nya saker varför det mot slutet av fasen kan vara tid att börja introducera spelets grundförutsättningar.

Effekten av goda förebilder är mycket viktig i denna fas. Att identifiera sig med idoler och framgångsrika lag är typiskt i denna ålder. Därför bör barnen uppmuntras att se bra fotboll med både äldre och yngre spelare. Barnen behöver fortfarande konkreta situationer vid instruktion, varav taktiktavla och teoretiska resonemang är bortkastad tid.

Träning

Träning 2-3 gånger per vecka, varje träningstillfälle bör omfatta 60 minuter. Träningstiden ökas efter hand när spelarna blir äldre. I 12-års åldern bör spelarna träna 90 minuter vid varje träningstillfälle. Kontinuerlig träning året runt med fotbollsträning eller vinterträning inom andra idrotter. Träningen bör även innehålla moment som är fysiskt krävande, även om det inte är huvudmålet.

Träningens inriktning

- Fokus på teknikträning, sträva efter en boll per spelare.
- Enkla och varierade övningar
- Spel på små ytor.
- Få spelare per lag/grupp.
- Hög aktivitet och många bollkontakter.
- Fokus på prestation och utveckling och att göra sitt bästa.
- Korta köer

Träningens fokusområden

Passning – Använda båda fötterna, fokus på korta passningar efter marken.

Skott – Användande av båda fötterna. Skott på liggande och rullande boll samt volleyskott.

Huvudspel – Titta på bollen, nicka med pannan. Bollen nickas efter kast eller inlägg.

Driva & dribbla – Användande av båda fötterna, vändningar, riktningsförändringar, tempoväxlingar, utmaningar, finter och dribblingar.

Målvakt – Alla som vill ska få möjlighet att vara målvakt. Roter om många vill.

Försvårsspel – Press på motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen.

Spelbarhet – Söka upp öppna ytor.

Kroppskontroll – Övningar för att träna rörelse, motorik och snabbhet.

Matcher

- Matcher skall vara en fest med en positiv atmosfär.
- De som tränar regelbundet spelar matcher.
- Alla uttagna spelare ska spela lika mycket och vi motverkar all form av toppning och utslagning.
- Vi deltar alltid med jämnstarka lag och låter spelarna spela på samtliga positioner.
- Matchresultat och tabeller redovisas ej.
- Vi ser matcher som ett tränings- och lärotillfälle där vi hjälper våra spelare. Vi vill ha ett utvecklingsklimat där det fokuseras på **utveckling och prestation** istället för resultat.
- Spelarna ska få spela så mycket som möjligt, därför anmäler vi flera lag om det finns många spelare.

Utvecklingsfasen (12-15 år)

I denna utvecklingsfas sker en snabb mental och fysisk mognad. Det krävs en individuell behandling av spelarna, då det kan skilja flera år i mognad mellan två individer i samma biologiska ålder. Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten. För att minimera risken att spelare slutar under denna fas är det viktigt med ett långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

Träning

Träning 2-3 gånger per vecka, varje träningstillfälle bör omfatta 90 minuter. Vissa lag kan träna hårdare om ett starkt intresse finns bland spelarna. Det finns ingen anledning att hindra spelarna från att delta i andra idrotter under vintern, men under säsong bör fotbollen prioriteras. Spelarna bör lära sig träna på egen hand. Ingen spelare är den andra lik, varför individuell träning är ett måste.

Träningens inriktning

- Fokus på teknik- och spelträning.
- Varierade övningar med fokus på kvaliteten.
- Spel på små och stora ytor.
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.
- Fokus på prestation och utveckling och att göra sitt bästa.
- Träningspass med tema – "röd tråd"

Träningens fokusområden

Passning – Användande av båda fötterna. Korta och långa passningar.

Avslut – Användande av båda fötterna och huvud. Skott på liggande och rullande boll samt volleyskott och nickar.

Anfallsspel – Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup

Försvarsspel – Försvarssida, brytning, tackling, pressa och markera.

Utmana & dribbla – Medtagning, vändning och olika finter och sätt för att ta sig förbi en motståndare.

Fysik – Snabbhet, rörlighet och koordination.

Matcher

- Matcher skall präglas av en positiv och utvecklande atmosfär.
- De som tränar regelbundet spelar matcher.
- Alla uttagna spelare ska få spela och vi motverkar all form av utslagning.
- Spelarna börjar under denna fas att hitta sina fasta positioner, samtidigt som tränaren uppmuntrar till att även andra positioner prövas.
- Vi ser matcher i första hand som ett tränings- och lärotillfälle där vi hjälper våra spelare. Vi vill ha ett utvecklingsklimat där det fokuseras på **utveckling och prestation** istället för resultat.
- Spelarna ska få spela så mycket som möjligt, därför använder vi få avbytare.

Övergångsfasen (15-19 år)

Under denna fas närmar sig spelarna full biologisk mognad. Spelarna är också i en ålder där de närmar sig seniorlagen, varvid slussas in i dessa efterhand. Föreningens målsättning är att ha ungdomslag på både pojk- och flicksidan till och med åtminstone 17 års ålder. Spelarna ska inte innan 18 års ålder "tvingas" in i seniorlag, utan deras uppflyttande till seniortrupp ska baseras på intresse, färdighets- och mognadsnivå. Sträva efter ett passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt, med målsättning om ett snabbt och säkert spel i matchsituationer.

Träning

Träning 2-4 gånger i veckan, där varje träningstillfälle bör omfatta ca 90 minuter. Spelarna bör lära sig att träna på egen hand. Det är viktigt att vi har förståelse för spelarnas olikheter, varvid individuellt anpassad träning är viktigt. Vi använder oss av ett positionsbestämt lagspel där alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen. Sträva efter noggrannhet och kvalitet.

Träningens inriktning

Allsidig fotbollsträning med huvudfokus på teknik och spelsituationer. Spel med taktisk tanke; i anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen, i försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Träningens fokusområden

Passning – Passningsspel i spelsituationer. Användande av båda fötterna. Korta och långa passningar.

Avslut – Användande av båda fötterna och huvud. Avslut i spelsituationer, på liggande och rullande boll samt volleyskott och nickavslut.

Anfallsspel grund – Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup

Anfallsspel utveckling – Väggspele, överlappning, spelvändning och fasta situationer

Försvarsspel grund – Försvarssida, brytning, tackling, pressa, markera

Försvarsspel utveckling – Direkt och indirekt återerövring, omställning och fasta situationer.

Utmana & dribbla – Medtagning, vändning och olika finter och sätt för att ta sig förbi en motståndare i matchlika situationer.

Fysik – Styrka, uthållighet, snabbhet, rörlighet och koordination.

Matcher

- Matcher skall präglas av en positiv och utvecklande atmosfär.
- De som tränar regelbundet spelar matcher.
- Alla uttagna spelare bör få spela.
- Spelarna har i denna fas ofta hittat sina fasta positioner, det ska dock fortfarande finnas en flexibilitet för att pröva andra positioner.
- Vi ser matcher i första hand som ett tränings- och lärotillfälle där vi hjälper våra spelare. Vi vill ha ett utvecklingsklimat där det i första hand fokuseras på **utveckling och prestation**.
- Att spelare får så mycket speltid som möjligt är viktigt för fortsatt utveckling.



Prestationsfasen (19- år)

I den här fasen handlar det om att genom utveckling, utbildning och goda prestationer tävla i matcher, serier och turneringar. Verksamheten bör anpassas så att det finns en balans mellan prestation och glädje. Tränaren jobbar med positiv feedback och uppmuntran.

Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och fortsätta att utvecklas. Här krävs att tränaren använder en mix av metoder i träningssituationer och att det erbjuds goda förutsättningar för att bedriva en utvecklande verksamhet. Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp.

För IFK Hallsberg fotboll är det viktigt att ha välutbildade tränare i denna fas. Systematisk träning ska bedrivas, som bland annat innehåller positionsanpassade inslag.