

# IFK Örebro Fotboll



## Spelarutvecklingsplan

7-15 år

***Blå-Vita linjen!***

## **Inledning**

Detta dokument skall fungera som en riktlinje för den barn- och ungdomsverksamhet som bedrivs i IFK Örebro Fotboll. Syftet med materialet är att ge tränare, ledare, föräldrar samt aktiva en grund att luta sig emot i sitt idrottsutövande.

Materialet är framtaget och godkänt av IFK Örebro Fotbolls styrelse och gäller för alla aktiva i föreningen.

## **Utformning**

Materialet är uppdelat i tre ålderskategorier; 7-9 år, 10-12 år och 13-15 år. Syftet med detta är att tydligare kunna visa på hur barn- och ungdomsverksamhet skall bedrivas i IFK Örebro Fotboll, med utgångspunkt i olika åldrar. För respektive åldersgrupp kommer det även att ges årsvis fokuserade riktlinjer.

## **Innehåll**

Materialet omfattar tre områden; träning, matcher och cupspel. För varje område kommer det att framgå vad som är i fokus under respektive årspersiod.

## **Hur använder man Spelarutvecklingsplanen?**

Materialet är framtaget för att kunna vara ett **stöd** för ledare och tränare i deras ledarskap. Spelarutvecklingsplanen ger **riktlinjer** för verksamheten och skall **snarare inspirera än styra**. Ledare och tränare kan med fördel använda materialet som en grund att stå på vid planering av träning och verksamhetsår.

## 7-9 år

Denna åldersfas kännetecknas av lekfull träning, med **stort fokus på teknik och glädje** till fotbollen. Under dessa första år **läggs grunden** som man sedan utgår från i de kommande faserna. **Den enskilde individens utveckling** står i fokus.

### 7 år

#### *Träning*

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 1 timme i veckan, vid ett tillfälle. Vidare skall träningen innehålla mycket **lekfull träning med bollen i fokus**. Tonvikten skall ligga på varje aktivs individuella utveckling och det skall ges utrymme för alla att **utvecklas i sin takt**. Träningen skall bedrivas med så mycket bollkontakt som möjligt, köer bör undvikas och momenten bör vara av övervägande teknisk karaktär.

#### *Matcher*

I denna fas bedrivs, om så önskas, poolspel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, ingen specialisering skall ske.

#### *Cupspel*

Under denna ålder deltar man ej i några cuper, då detta blir ett senare led i de aktivas utveckling.

### 8 år

#### *Träning*

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 1 timme i veckan, vid ett tillfälle. I övrigt som år 7. Övningar genomförs i mindre konstellationer för att undvika köer och inaktiva spelare.

#### *Matcher*

I denna fas bedrivs, om så önskas, poolspel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att

utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, ingen specialisering skall ske.

#### *Cupspel*

Deltagande i **en lokal inomhuscup** (1 dag) ses som fördelaktigt, då detta blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället.

### **9 år**

#### *Träning*

Träningsmängden kan här med fördel ökas till två timmar i veckan, vid två tillfällen. Momenten tränas i former som tillåter många aktioner per aktiv och träningstillfälle.

#### *Matcher*

I denna fas bedrivs poolspel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, ingen specialisering skall ske.

#### *Cupspel*

Som år 8, som kan kompletteras med **en lokal utomhuscup** (1 dag).

## 10-12 år

Denna fas präglas, likt den tidigare fasen, av mycket **teknikträning med fokus på den individuella utvecklingen**. I denna fas finns, på grund av den inlärningsperiod som inträffar, stor möjlighet att kunna vidareutveckla den grund som lagts under de första åren.

### 10 år

#### *Träning*

Träningsmängden kan här ökas till 3 timmar i veckan, vid två tillfällen.

#### *Matcher*

I denna fas bedrivs seriespel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, ingen specialisering skall ske.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, dock max två på året.

#### *Cupspel*

Deltagande i **en lokal inomhuscup** (1 dag) samt **en lokal utomhuscup** (1 dag) ses som fördelaktigt, då detta blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med olika former av cupspel. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena.

### 11 år

#### *Träning*

Innehållet i träningen följer år 10.

#### *Matcher*

I denna fas bedrivs seriespel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, ingen specialisering skall ske.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, dock max två på året.

### *Cupspel*

Deltagande i **en lokal inomhuscup** (fler dagar) samt **en regional utomhuscup** (1 dag) ses som fördelaktigt, då detta blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med olika former av cupspel. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena.

## **12 år**

### *Träning*

Innehållet i träningen följer år 11.

### *Matcher*

I denna fas bedrivs seriespel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, ingen specialisering skall ske.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, 2-4 st över året.

### *Cupspel*

Deltagande i **en lokal inomhuscup** (fler dagar) samt **en lokal utomhuscup** (fler dagar) ses som fördelaktigt, då detta blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med olika former av cupspel. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena.

## 13-15 år

Denna fas kännetecknas av **utveckling av tidigare förvärvade kunskaper** och av **introduceringen av mer taktiska inslag**. Hur man fungerar ihop som ett lag, lagets olika delar och **speltekniska bitar ges större plats i den ordinarie träningen**, dock utan att ta över från den individuella utvecklingen.

### 13 år

#### *Träning*

Träningsmängden omfattar 3 timmar i veckan, men kan med fördel ökas med 1,5 timmar och ett tillfälle under perioder av året.

#### *Matcher*

I denna fas bedrivs seriespel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll. **En viss specialisering till två positioner** (back-, mittfält- eller anfallsspelare) ses som fördelaktigt, dock skall ingen aktiv låsas vid en fast position.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, dock max fyra på året.

#### *Cupspel*

Deltagande i **en-två regional, alt. lokal inomhuscup** (fler dagar) samt **en-två regional, alt. lokal utomhuscup** (fler dagar) ses som fördelaktigt, då detta blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med olika former av cupspel. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena.

### 14 år

#### *Träning*

Träningsmängden kan under denna period, med fördel, ökas till 4,5 timmar i veckan vid tre tillfällen. Träningsläger (1 dag) med fokus på Teambuilding ses som fördelaktigt.

#### *Matcher*

I denna fas bedrivs seriespel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva,

resultatet får en underordnad roll. **En viss specialisering till två positioner** (back-, mittfält- eller anfallsspelare) ses som fördelaktigt, dock skall ingen aktiv låsas vid en fast position.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, dock max fyra på året.

#### *Cupspel*

Deltagande i **en-två regional, alt. lokal inomhuscup** (fler dagar) samt **en-två regional, alt. lokal utomhuscup** (fler dagar) ses som fördelaktigt, då detta blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med olika former av cupspel. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena.

## **15 år**

#### *Träning*

Träningsmängden omfattar, med fördel, 4,5 timmar i veckan vid tre tillfällen. Träningsläger (2 dagar) med fokus på Teambuilding ses som fördelaktigt.

#### *Matcher*

I denna fas bedrivs seriespel enligt Örebro Läns Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll. **En viss specialisering till två positioner** (back-, mittfält- eller anfallsspelare) ses som fördelaktigt, dock skall ingen aktiv låsas vid en fast position.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, dock max fyra på året.

#### *Cupspel*

Deltagande i **en lokal inomhuscup** (fler dagar), **en nationell, alt. regional utomhuscup** (fler dagar) eller **en lokal utomhuscup** (fler dagar) ses som fördelaktigt, då detta blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med olika former av cupspel, samt att få möta nya lag och nya bekanskap. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena.



## Sammanfattande matris över Spelarutvecklingsplan – IFK Örebro

### *Blå-Vita linjen*

Ålder	Träningsmängd	Matcher	Cuper	Träningsmatch
7	1 h, 1 gång	ÖLFF	-	-
8	1 h, 1 gång	ÖLFF	1	-
9	1 h, 2 ggr	ÖLFF	2	-
10	1,5 h, 2 ggr	ÖLFF	2	2
11	1,5 h, 2 ggr	ÖLFF	2	2
12	1,5 h, 2 ggr	ÖLFF	2	2-4
13	1,5 h, 2 ggr (3 ggr under perioder)	ÖLFF	3	4
14	1,5 h, 3 ggr	ÖLFF	3	4 (1 läger)
15	1,5 h, 3 ggr	ÖLFF	3	4 (1 läger)