

Fotbollsfilosofi Eskilstuna City FK

För att nå våra målsättningar utvecklar vi och arbetar med en fotbollsfilosofi där viljan att spela underhållande fotboll, ha ett stort bollinnehav, ha ett bra passningsspel med tekniska spelare som tar snabba beslut och visar stort mod.

Alla spelare i Eskilstuna City FK ska tillåtas att prova sina kunskaper på träning och match. Tränare, ledare, föräldrar och medspelare ska hjälpas åt att skapa en miljö där det är möjligt. **Vi vågar spela** är en av våra viktigaste ledstjärnor och något vi ska prata med våra spelare om vid varje match och träningstillfälle. Om våra unga spelare får frihet att lösa alla situationer, utan stress från ledare och föräldrar, får de en bättre och snabbare utveckling och ett bra självförtroende. För oss ska glädjen till fotboll vara nummer ett. Om alla spelare har roligt främjar det den individuella utvecklingen och då med fokus på det kreativa.

Eftersom ett av våra mål är att få fram välutbildade seniorspelare är det viktigt att verksamheten i våra ungdomslag följer vår filosofi och alltid låter fokus ligga på prestation och individuell utveckling - före lagets utveckling. Med prestation menar vi det individen själv presterar och det han får sina lagkamrater att prestera – dvs. det spelaren själv kan påverka. Naturligtvis vill vi också ta vara på de positiva saker ett lag skapar - såsom lagsammanhållning, lagkänsla, kamratskap m.m.

I januari 2015 startade vi en ungdomsakademi där vi i åldrarna 10-15 år kommer erbjuda mycket fotboll med hög kvalitét, året runt. Det skall bli en av våra viktigaste byggstenar för att nå elitfotboll i föreningen och utveckla ännu fler välutbildade fotbollsspelare.

Akademiverksamheten arbetar efter visionen **”En plattform där vi skapar förutsättningar för Eskilstunas ungdomar som vill förverkliga sina fotbollsdrömmar”**.

Vår akademiverksamhet är öppen för andra föreningar i närområdet och vi har påbörjat marknadsföringen av det ute i klubbarna och erbjuder och försöker attrahera nya, intresserade spelare. På så sätt hoppas vi kunna erbjuda mer fotboll för de som är riktigt intresserade, men de kan fortfarande tillhöra sin ordinarie förening i unga år.

Det kommer fortsatt också att krävas ett stort engagemang från tränare, ledare och andra inblandade, eftersom vi vill att Eskilstuna City FK ska vara en förening som hela tiden ligger i framkant när det gäller att utbilda fotbollsspelare.

Vi vill försäkra oss om att *alla* våra fotbollsungdomar erbjuds en bra grundläggande fotbollsutbildning. När de närmar sig senioråldern ska de, från ungdomsåren, ha med sig en så varierad och fotbollsriktig utbildning som möjligt.

För att nå det måste vi, för de unga spelarna, skapa ett bra motivationsklimat där fokus ligger på individens lärande och där prestation, det man själv presterar och det man får sina lagkamrater att prestera, alltid kommer före lagets resultat.

Det är viktigt att unga spelare känner trygghet i sin grupp och att utbildningen präglas av stor tolerans där spelaren tillåts att misslyckas.



Allmänna riktlinjer – Träning.

- Det ska vara roligt att träna fotboll i Eskilstuna City FK.
- Alla spelare är lika mycket värda.
- Försök hinna med att se varje spelare vid varje träning.
- Individens utveckling står alltid i centrum hos oss.
- Under ordinarie utomhussäsong(V19-V42) jobbar våra lag utifrån föreningens Utbildningsplan som finns i S2S.
- På träning spelar vi i små grupper för att maximera bollkontakten - 3x3, 4x4, 5x5.
- Påminn ofta spelarna om att **Vi vågar spela.**
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar.
- Vi nivåanpassar träningar för att ge varje individ en lagom stor utmaning.
- Vi tillåter varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Förklara alltid syftet med träningen/övningen för spelarna.
- Uppmuntra våra spelare att träna hemma med boll.

Allmänna riktlinjer - Match

- Vi ser varje match som ett kul tränings-tillfälle och en ”examen” på vad vi lärt oss under våra träningar. Därför försöker vi spela som vi tränar.
- **Prestationen** är viktigare än resultatet.
- Styr inte bollhållaren – låt honom hitta egna lösningar.
- Vi tror att alla spelare vill vinna så därför behöver inte ”våra vuxna” fokusera på matchresultat.
- **Vi vågar spela** gäller också under match.
- Vi tillåter varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Fokusera på det som är bra(positiv förstärkning) så får våra spelare ett bra självförtroende.
- Låt våra unga spelare prova att spela på olika positioner i laget – även målvakt.
- Laguttagning till match. Se riktlinjer för varje ålder.
- Ingen får spela match utan att ha betalt medlems- och sportavgift.
- Vi följer fotbollens Fair Play regler.



Träningsmodell

Vår fotbollsfilosofi med stort bollinnehav, bra passningsspel, snabba beslut, tekniska och modiga spelare kräver att vi tränar för att få fram spelare med de egenskaperna. Därför lägger vi stor vikt på att träna teknik, speluppfattning och spelförståelse i åldrarna 7 – 14 år. Hur stor tid spelarna lägger på varje del skiftar med tanke på ålder och mognad. Vi försöker samtidigt ge spelarna mod att våga använda sin kunskap – **Vi vågar spela.**

	Bollkontroll/teknik	Spelförståelse/Spel	Fysisk träning
7 – 9 år	70 %	30 %	0 %
10 – 12 år	50 %	45 %	5 %
13 – 14 år	20 %	70 %	10 %
15 – 16 år	15 %	65 %	20 %
17 – 19 år	10 %	65 %	25 %

Vi vill att det ungefär ska se ut som ovan för våra spelare. Fokus på tekniken när de är små för att sedan mer och mer övergå till fokus på speluppfattning och spelförståelse. När vi spelar ökar vi också till viss del på alla kunskaper vi vill komma åt. Vi vill lära våra fotbollsungdomar att se på spelet – inte bara på bollen.

Vi vill erbjuda alla intresserade fotbollsskallar en möjlighet att träna fotboll flera gånger i veckan året runt. Det finns naturligtvis också kortare viloperioder, 1 – 3 veckor, inlagda under året. Alla som vill ska få vara med. Vårt motto är **”Så många som möjligt – så länge som möjligt”**.

Föreningens övergripande målsättningar, på kort och lång sikt

Ungdom

- 1 år Som förening vara det självklara valet för ungdomar på orten med omnejd.
- 2-4 år Dominerande i Södermanlands distriktslag. Gå från 1-2 spelare till 5-6 spelare.
- 3-5 år Årligen skall tre spelare fostrade i föreningen debutera i seniorlaget.

U17 och U19

- 2-4 år Spela i de högsta serierna på respektive nivå, U17/U19 Allsvenskan.

Seniorlaget

”En lokal satsning som gör Eskilstuna City FK till den ledande fotbollsföreningen Mälardalen”

- 1-3 år Avancera till division 1. Etablera spelidè med stort bollinnehav.
- 5 år- Etablera oss i elitfotbollen (Superettan eller högre), laget skall präglas av egenfostrade spelare (80 %), spetsat med enstaka värvningar, som bidrar med spetskompetens.

Riktlinjer Cupdeltagande 7 – 14 år

Alla ska spela ungefär lika mycket. Gemenskap, kamrat-skap, glädje och individuell prestationen är viktigare än matchernas resultat.

Riktlinjer Cupdeltagande 15 – 19 år

Från 15 års ålder skall lagen sträva efter att spela turneringar, både där alla spelar ungefär lika mycket, men också turneringar där man gör uttagningar och väger in större tävlingsmoment.

Riktlinjer internationella matcher och turneringar

Föreningens absoluta målsättning är att erbjuda internationella matcher från 17 års ålder. Vi tror att det ska ge extra stimulans och nya infallsvinklar för både våra spelare och ledare.

I takt med att vi byggt upp ungdomsverksamheten från grunden och skapat en stabil plattform skall fokus läggas på att hitta internationella matcher, främst i långsiktiga utbyten med samarbetande föreningar.

Policy uppflyttningar

7 - 13 år

I dessa åldrar sker inga systematiska uppflyttningar av spelare. Vi strävar efter att hålla ålderskullarna intakta upp till 13 år. För att stimulera föreningskänslan arbetar vi med gemensamma åldersgrupper som tränar tillsammans från 10 år i akademiverksamheten.

14 – 19 år

Från 14 års ålder tillämpar vi tillfälliga uppflyttningar för att utmana individer utifrån hur långt de kommit i sin utveckling. Om spelaren är mogen bedöms utifrån sina fotbollskunskaper men även fysisk, psykisk och social mognad.

Permanent uppflyttningar görs först efter att spelaren varit tillfälligt uppflyttad.

Lagens verksamhet

Fotbollslekis och bollskola, 5-6 år

Mål:

- Trivsel och glädje.
- Väcka intresse för fysisk aktivitet.
- Upptäcka att fotbollen är en rolig leksak.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och leka i grupp.
- Skapa intresse för fotboll och för Eskilstuna City FK.
- Rekrytera spelare till vår ungdomsverksamhet.

Riktlinjer:

- Träning 1 gång/vecka. Maj – sept. 12 ggr. Utomhus med uppstartsledare och värddar från föreningen.
- Träning 1 gång/vecka. Nov – april. Inomhus. Om intresse finns och föräldrar hjälper till med verksamheten.
- Max 60 min/gång.
- Många ledare.
- Enkla lekar med och utan boll.
- 1 boll/spelare.
- Många bollkontakter.
- 6-åringar får egen tränare under hösten.

Pojkar 7-9 år

Mål

- Träning sommarsäsong 2 ggr/vecka. Vinter inomhus 1 g/vecka.
- Trivsel och glädje.
- Stimulera fotbollsintresset.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.
- Skapa kamratskap, laganda och City-hjärtan.
- Stimulera och utveckla spelarnas bollkontroll och fotbollsteknik.
- Följa föreningens utbildningsplan i S2S.
- Tränare/Ledare kommer igång med extern utbildning enligt SöFF:s utbildningsstege.
- Anmäla flera lag och erbjuda mycket matcher, från 9 års ålder.

Riktlinjer

- Roliga fotbollslekar som stimulerar fotbollsintresset.
- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan i S2S.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – **Vi vågar spela.**
- Fokusera på prestation före resultat.
- 1 boll/spelare i stor utsträckning.
- Många bollkontakter.
- Spel på träning max 3x3.
- Match: Alla ska spela lika mycket.
- Turas om att vara målvakt vid matcher.
- Prova olika positioner.
- Styr inte bollhållaren.
- Uppmuntra till lek med boll hemma

Pojkar 10-12 år

Mål

- Erbjudna träning 3 ggr/vecka året runt
- Trivsel och glädje.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.
- Skapa kamratskap, laganda och City-hjärtan.
- Följa föreningens Utbildningsplan i S2S.
- Skapa ett motivationsklimat där ledare och spelare trivs och kan utvecklas.
- Gemensam målvaktsträning 2 ggr/vecka för 10 – 14 åringar.
- Minst två lag i seriespel – om möjligt ”svår och lätt” serie.
- Tränare/ledare tar nya steg i utbildningsstegen.
Intern ledarutbildningar skall också hållas.

Riktlinjer

- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan i S2S.
- Nivåanpassade träningar för att ge spelarna största möjliga utmaning.
- Spel på träning max 3x3, 4x4, max 5x5.
- SöFF:s 7-mannaspel utan poängräkning.
- 11 åringar skall sträva efter att prova på 9-manna matcher.
- Match: Nivåuttagning efter mot-stånd/serie för maximal spelar-utveckling.
- Alla som tränar kontinuerligt får spela match. Träningsflit premieras. Alla kallade till match ska spela ungefär lika mycket. Prova spel på olika platser.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – **Vi vågar spela.**
- Tillåt varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Styr inte bollhållaren.
- Fokusera alltid på prestation istället för resultat.
- Uppmuntra till egen träning hemma.

Pojkar 13-14 år

Mål

- Erbjudna träning minst 4 ggr/v året runt.
- Trivsel och glädje.
- Lära ungdomarna ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.
- Skapa kamratskap, laganda och City-hjärtan.
- Successivt höja kraven på inställning och intresse att förbättra sig som spelare.
- Följa föreningens Utbildningsplan i S2S.
- Skapa ett motivationsklimat där ledare och spelare trivs och kan utvecklas.
- Gemensam målvaktsträning 2 ggr/vecka för 10 – 14 åringar.
- Sträva efter att ha minst två lag i seriespel – om möjligt ”svår och lätt” serie.
- Fortsatt ledarutbildning.

Riktlinjer

- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan i S2S.
- Nivåanpassade träningar för att ge spelarna största möjliga utmaning
- Match: Nivåuttagning efter mot-stånd/serie för maximal spelar-utveckling.
- Alla kallade till match ska spela. Inställning och träningsflit premieras.
- 13 åringar skall sträva efter att prova på 11-manna matcher.
- Mer specialisering på ”sina” positioner. Vid lämpliga tillfällen prova andra.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – **Vi vågar spela.**
- Tillåt varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Styr inte bollhållaren.
- Fokusera alltid på prestation istället för resultat.

Pojkar 15-16 år

Mål

- Erbjudna träning minst 4 ggr/v året runt.
- Trivsel och glädje.
- Lära ungdomarna ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.
- Skapa kamratskap, laganda och City-hjärtan.
- Successivt höja kraven på inställning och intresse att förbättra sig som spelare.
- Följa föreningens Utbildningsplan i S2S.
- Skapa ett motivationsklimat där ledare och spelare trivs och kan utvecklas.
- Målvaktsträning 2 ggr/vecka.
- I samband med fotbollsträning, implementera styrka och fysträning.
- Spela P15 Regional och SEFs U16-serie.
- Fortsatt ledarutbildning.

Riktlinjer

- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan i S2S.
- Alla spelare skall erbjudas speltid, inställning och träningsflit premieras.
- Utveckla spelarna utifrån "sina" positioner.
I mindre utsträckning prova andra positioner.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – **Vi vågar spela.**
- Tillåt varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Styr inte bollhållaren.
- Fokusera alltid på prestation istället för resultat.

Pojkar 17-19 år

Mål

- Erbjudna träning minst 4 ggr/v året runt.
- Erbjudna styrka och fysträning.
- Trivsel och glädje.
- Lära ungdomarna ta hänsyn till varandra, lyssna på ledarna och respektera regler.
- Skapa kamratskap, laganda och City-hjärtan.
- Höga krav på inställning och intresse att förbättra sig som spelare.
- Följa föreningens Utbildningsplan i S2S.
- Utvecklande tränings- och matchklimat där spelare och ledare trivs.
- Målvaktsträning 2 ggr/vecka.
- Spela U17 och U19 division 1 eller högre.
- Delta i SEF Ligacupen.
- Fortsatt ledarutbildning.

Riktlinjer

- Se varje spelare vid varje träning.
- Följa föreningens utbildningsplan i S2S.
- Alla spelare skall erbjudas speltid, inställning och träningsflit premieras.
- Utveckla spelarna utifrån "sina" positioner.
- Inspirera och motivera spelarna att alltid söka kreativa lösningar – **Vi vågar spela.**
- Tillåt varje spelare att misslyckas - för att våga lyckas.
- Styr inte bollhållaren.
- Fokusera på prestation före resultat.