

UTBILDNINGSPLANEN FÖR
Spelare och Ledare i



2006

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning

Utbildningsstege för ledare

Planering

Åldersgrupp 6 – 8 år (Poolspel)

Åldersgrupp 7 – 9 år (Poolspel)

Åldersgrupp 10 – 11 år (7 manna)

Åldersgrupp 12 år (9 manna)

Åldersgrupp 13 – 14 år (11 manna)

Åldersgrupp 15 –16 år

Seniorverksamheten

Fotboll i Lillån FK

Spelarutbildningsplanen

Syfte:

Syftet med vår spelarutbildningsplan är att spelare, ledare och föräldrar i Lillån Fotbollsklubb skall ha en gemensam syn på hur vår verksamhet skall fungera så att vi alla strävar åt samma håll. Spelarutbildningsplanen skall vara ett verktyg i att försöka uppnå Lillån Fotbollsklubbs vision.

Tillvägagångssätt:

Spelarutbildningsplanen skall användas som ett hjälpmedel vid säsongsplanering samt spelar- och föräldrainformation. Spelarutbildningsplanen skall utvärderas en gång per år av samtliga lag och revideras vid den årliga ledarträffen.

Utbildningsplan för barn och ungdomsfotboll enligt SVFF

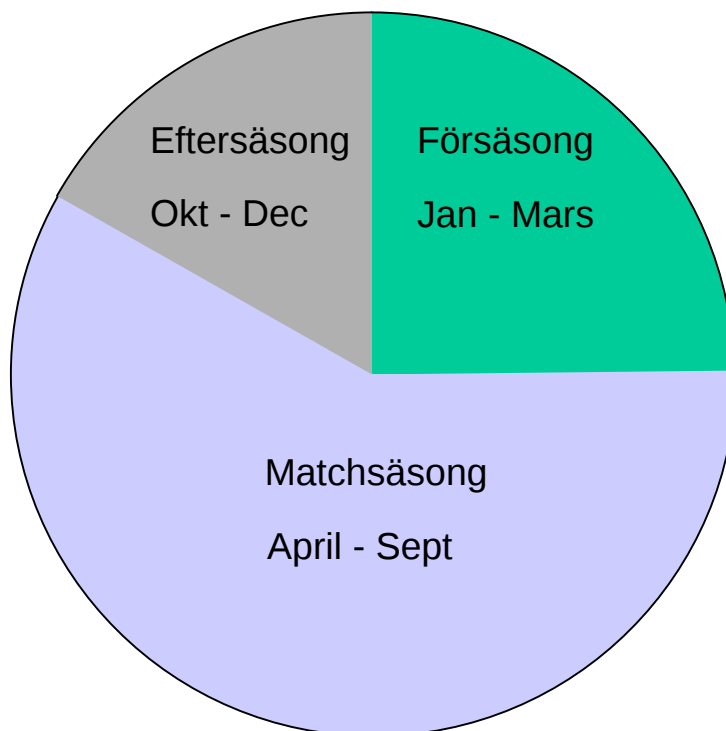
Ålder	Lek	Teknik	Anfall	Försvar
4 - 6 år	X			
7 - 9 år	X	X		
10 - 12 år	X	X	X	
13 - 16 år	X	X	X	X

Utbildningsnivå för tränarna

Senior / Damlag	Tränarutbildning Steg 2 eller 3
Junior / U-lag	Tränarutbildning Steg 1 eller 2
<u>11 manna</u> 13 – 16 år	Tränarutbildning U2 – U3
<u>9 manna</u> 12 år	Ungdomstränarutbildning U1 –U2
<u>7 manna</u> 9 – 11 år	Ungdomstränarutbildning U1
<u>5 / 7 manna</u> 6 – 8 år	Grundkurs för fotbollstränare

Planering

För att kunna planera semester och andra aktiviteter är en långsiktig planering ett måste för såväl tränare som spelare och föräldrar.



För säsong: Här planerar vi och förbereder kommande säsong. Vi kontakter andra årskullar för ev.samarbete vid spelarbrist. Här håller vi föräldramöten och presenterar kommande säsongs seriespel, cuper & träningsläger. Vi tränar inomhus och på grus. Här presenterar vi också vår lagbudget för kommande säsong's intäkter & kostnader till Ungdomsansvarig. Säsongsarbetet genomförs i cirkelform.

Matchsäsong: Här genomför vi det som vi planerat och presenterat på föräldramötet. Vid planeringen av träningarna bör man ta hänsyn till ett par saker:

- Vad är syftet med dina övningar, finns det en röd tråd ?
- Hur stor plan har vi ? Hur många bollar, västar, koner behövs o.s.v.
- Målvaktsträning.

Eftersäsong: Vi tränar inomhus och deltar i inomhuscuper. Vi lägger upp riktlinjerna inför kommande säsong.

6 – 8 år Poolspel

Genom lekfulla övningar och smålagsspel kan vi så ett frö för fortsatt fotbollsintresse och lära barnen ta hänsyn och respektera enklare regler. Barnen erbjuds spel i Lillåns FK från det år dom fyller 7. Information & rekrytering sker bl.a via Idrottsskolan & fotbollsskolan.

- Vi sätter leken i centrum, där vi låter barnen få vara barn.
- Vi uppmuntrar till andra idrotter. Ex. Idrottsskolan.
- Vi använder bollstorlek 3.
- Vi erbjuder allsidig motorisk träning med bollen i centrum.
- Genom smålagsspel når vi målet med mycket bollkontakt.
- Vi tränar utomhus 1 gång i veckan.
- Vi tränar inomhus 1 gång i veckan. Lillåns Södra & Norra Skola.
- Vi låter alla prova på olika positioner även målvaktsspel.
- Vi försöker undvika kolonnövningar.
- Vi kallar alla spelare till match, där alla spelar lika mycket.
- Vi spelar träningsmatcher och cuper i närområdet.
- Vi engagerar föräldrar på ett tidigt stadie samt informerar om föräldrapolicyn och förenings hemsida www.lillanfk.se

7 – 9 år Poolspele

Lekfull träning där fotbollsintresset stimuleras. Vi försöker få barnen att lyssna och fungera tillsammans i grupp. Instruktionen skall vara tydlig och visa gärna praktiskt.

- Inläring av grundläggande fotbollsteknik, rörelse, tillslag och finter.
- Genom smålagsspel når vi målet med mycket bollkontakt.
- Vi låter alla prova på olika positioner även målvaktsspel.
- Vi uppmuntrar till andra idrotter samt egen träning.
- Vi använder bollstorlek 4.
- Vi kallar alla spelare till match, där alla spelar lika mycket.
- Vi tränar 1-2 gånger i veckan utomhus.
- Vi tränar 1 gång i veckan inomhus. Lillåns Norra Skola.
- Vi spelar träningsmatcher och cuper i närområdet typ Morotscupen & Transtenscupen
- 9 årslaget deltar i Mini Cupen inomhus

10 –11 år 7 manna serie (utan tabell för 10 åringar)

Genom pedagogisk träning och stor variationsrikedom utvecklar vi spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll. Koncentrationen och uppmärksamheten är viktig för att gruppen ska kunna fungera.

- Genom smålagsspel når vi målet med mycket bollkontakt.
- Vi kör teknikträning i högre tempo samt anfallspel.
- Vi uppmuntrar till andra idrotter samt egen träning.
- Vi använder bollstorlek 4.
- Vi åker på träningsläger i närområdet inför säsongstarten alternativt under sommaruppehållet.
- Vi tränar 2 - 3 gånger i veckan utomhus.
- Vi tränar 1 - 2 gånger i veckan inomhus om möjlighet ges.
- Vi erbjuder separat målvaktsträning om möjlighet ges.
- Vi låter träningsflit premieras före prestation.
- Vid spelarbrist i åldersgruppen över kan dom spelare som vill enligt ett rotationsschema delta. Detta sker då enligt överenskommelse med berörd tränare.
- Vi låter alla kallade spelare spela.
- Vi deltar i cuper i närområdet utomhus och inomhus som Örebro-Cupen, ForwardCupen, Inomhuscupen och Lillåcupen eller liknande.

12 år (9 manna)

Genom pedagogisk träning och stor variationsrikedom utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll. Koncentration och uppmärksamhet är viktig för att gruppen ska kunna fungera. Vi förbereder spelarna för 11 manna genom bl.a offsideregeln. Vi tränar spelavstånd, spelbredd, speldjup samt understöd vid anfall.

- Vi lägger tyngdpunkten på teknikträning & bollkontroll i hög fart både i träningsfält och matchsituation.
- Vi utvecklar spelarnas spelförståelse.
- Vi uppmuntrar till andra idrotter samt egen träning.
- Vi genomgår studiecirkel i ämnet " Fair Play ".
- Vi låter alla kallade spelare spela.
- Vi tränar 2 - 3 gånger i veckan utomhus.
- Vi tränar 1 - 2 gånger i veckan inomhus om möjlighet ges.
- Vi erbjuder separat målvaktsträning för dom intresserade.
- Vi åker på 1 träningsläger under försäsongen.
- Träningsflit premieras.
- Vid spelarbrist i åldersgruppen över kan dom spelare som vill enligt ett rotationsschema delta. Detta sker då enligt överenskommelse med berörd tränare.
- Vi deltar i cuper inomhus och utomhus i närområdet som Örebrocupen, Forwardcupen, Inomhuscupen och Lillåcupen. 1 cup inom landet typ Aros Cupen eller Finspångs Cupen.
- Vi stretchar i undervisande syfte.

13 – 14 (11 manna)

Den största förändringen för 13 åringarna är spel med 11 mannalag. Samarbetet mellan årskullarna ökar och vid spelarbrist så kan man få delta i åldersgruppen över. 14 åringarna skall gå grundutbildningen för domare dock är det ej ett tvång att döma.

- Vi lägger tyngdpunkten på teknik och bollkontroll i hög fart, kortpassningsspel, spel med begränsat antal tillslag samt mottagning/medtagning.
- Vi utvecklar spelarnas förståelse för spel utan boll.
- Vi uppmuntrar till andra idrotter samt egen träning.
- Vi värmer upp ordentligt poängterar vikten av att vara uppvärmd.
- Vi tränar 2 - 3 ggr i veckan försäsong 3 ggr under matchsäsong.
- Vi stretchar "lätt" och poängterar vikten av att stretcha efter träning.
- Vi tränar viss styrketräning då med kroppen som redskap samt "lättare" konditionsträning, då gärna med boll.
- Vi låter alla kallade spelare spela. Träningsflit premieras.
- Vi åker på 1 – 2 träningsläger.
- Vi utbildar internt intresserade målvakter i grepp, fall, boxteknik samt in - utsparkar. " Vi står ej i mål, vi spelar i mål ".
- Vid spelarbrist i åldersgruppen över kan dom spelare som vill enligt ett rotationsschema delta. Detta sker då enligt överenskommelse med berörd tränare.
- Vi deltar i cuper inomhus och utomhus i närområdet som Örebrocupen, Forwardcupen, inomhuscupen och Lillåcupen. 1 cup inom landet typ Kaviar Cup.
- Vi genomför studiecirklar

15 – 16 Junior U-lag

Större hänsyn tas i denna ålder för individuell utveckling. Vi ställer högre krav på inställning, kvalitet och träningsmängd. Individuell träning / målvaktsträning kan förekomma efter ambition, intresse och kunskap. En del deltar i föreningens U-lag. Med utvecklingslag menar vi yngre spelare med ambitionerna att spela i föreningens A-lag. De som vill gå vidare som ungdomsdomare och går fortbildningskurs 1 ställer klubben som krav att de sedan under säsongen dömer minst 2 matcher.

Målsättning: Ambitionen är att kvalspela till pojk/flickallsvenskan samt DM inom/utomhus.

Vi lägger tyngdpunkten på:

- Taktiska spelmoment och spelförståelse samt teknik.
- Bollbehandling och teknik.
- Vi värmer upp ordentligt poängterar vikten av att vara uppvärmd.
- Vi inför en individuell utformad fysträning.
- Vi stretchar och poängterar vikten av att stretcha efter träning.
- Vi tränar 3 – 4 ggr i veckan under försäsong samt 3 ggr i veckan under matchsäsong. Vi tränar 2-3 ggr i veckan inomhus.
- Vi åker på 1 – 2 träningsläger.
- Vi deltar i cuper inomhus och utomhus i närområdet som Örebrocupen, Forwardcupen, Inomhuscupen. Cup inom landet typ Gothia Cup.
- Vi tränar samtidigt/parallelt U och A-lag på varsin plan och har då möjlighet att specialisera och individualisera träningen i mixade grupperingar. Minimikrav är 3 tränare/ledare.
- Vi genomför studiecirklar

Seniorverksamheten

Herr:

Målsättningen är att ur vårt U-lag skall komma A-lagsspelare vars ambition är att först och främst ta plats i föreningens A-lag. A-lagets ambition är sedan att med eget material spela i division 5 inom ett 2 - 3 år.

Spelarrådet som utgörs av 3-4 förtroendevalda personer har bl.a som uppgift att vara en länk mellan inte bara spelare-spelare utan även spelare-tränare. Spelarrådet har 1 plats styrelsen.

Dam:

Ambitionen är först och främst att sörja för att Lillån FK skall kunna ha ett Damlag. Detta görs dels med arbetet på ungdomssidan och med ett nära samarbete mellan åldersgrupperna så att så stora grupper som möjligt kommer upp på 11 manna. Tonvikten läggs inte bara på det spelmässiga utan även på den sociala delen med aktiviteter utanför fotbollen, detta för öka gemenskapen.

Herr/Damlag och ungdomslagen skall ha ett samarbete vilket innebär att dom blir faddrar till ungdomslagen. Ungdomslagen återgäldar med att förutom heja på sitt lag även vara " bollkalle " och vid behov hjälpa till med kioskverksamhet. Syfte med detta är att få en nära gemenskap mellan Herr/damlag och ungdomslag.

Spelarrådet skall tillsammans med spelare och tränare utse 1 – 2 faddrar per årskull. Faddrarna skall efter diskussion med ungdomslagets ledare bestämma hur ett samarbete skall se ut och fungera.

FOTBOLLEN I LILLÅN FK

