



ÅS IF FOTBOLL MODELL

Från knatte till senior

Så många som möjligt
Så länge som möjligt
Så bra miljö som möjligt
I ÅS IF - MODELLEN



ÅS IF FOTBOLL

MODELL

FRÅN KNATTE - SENIOR

ÅS IF FOTBOLL – MODELL 2021-

Författare: Urban Johansson Utbildningsansvarig & projektledare föreningsutveckling

Projektgrupp föreningsutveckling

ÅS IF FOTBOLL sektionstyrelse

Kontaktuppgifter ÅS IF

Adress: Ås IF Åsvägen 1

Tel: 076-8130221

E-post: kansliet@asif.se

Innehåll

Förord.....	3
Inledning.....	4
Del 1. Klubben – Organisation - Mål - Miljön.....	5
1. ÅS IF FOTBOLL plats i fotbollens värld.....	5
2. ÅS IF organisation och verksamhet	6
2.1. Lagens mål - seriespel & organisation	12
2.2. Äldre ungdom och seniorförberedande	17
2.3. Distriktsmästerskap	19
3. ÅS IF FOTBOLL spelstil (idé), målbilden,.....	20
4. Hur vår sportmodell, spelidé påverkar utbildningen och miljön	21
5. Prestationsfokus kontra resultatfokus.....	22
6. Självförtroende och självkänsla.....	25
7. Matchen.....	26
8. Rollen som tränare	28
9. Viktiga utvecklingsområden för tränaren	29
10. Ledarförsörjning	30
11. Utbildningsstege för tränare.....	31
Del 2. Spelarutbildningsplanen	32
1. Spelarutbildning grundläggande principer	32
1.1. Hänsyn till spelarnas mognad.....	33
2. Nivåanpassning och nivåindelning.....	36
2.1. Risker och problem med nivåindelning.....	37
2.2. Relative Age Effect - RAE	38
3. Spelar- och ledarutbildningsplanens (matrisen) innehåll och uppbyggnad	39
3.1. Träning – Rörelseglädje	40
3.2. Träning – Teknik.....	41
3.3. Träning – Spelförståelse	41
3.4. Träning – Spelförståelse – Anfallsspel.....	42
3.5. Träning – Spelförståelse – Försvarsspel	42
3.6. Träning – Målvakt.....	43
3.7. Träning – Träningslära	44
4. Träning – Futsal	46
5. Planering	47
5.1. Säsongspanering	48
5.2. Träningspassets uppbyggnad.....	50
5.3. Träningspassets innehåll och genomförande	51
6. Matchen-spelsystem	52
7. Definitioner	53
8. Ledstjärnor	55
9. Referenser och litteraturförslag	56
10. Hemsidor	56

Förord

Då och då under en längre tid har röster hörts från föreningens medlemmar vilka har efterlyst en riktlinje och röd tråd inom förening. Frågeställningar kring träning och matchspel uppkommer regelbundet, vad och hur ska vi göra? Detta är naturligtvis helt normalt och måste anses som ett sunt tecken inom verksamheten.

Under 2019 beslutade fotbollssektionens styrelse att börja arbeta med föreningsutveckling enligt SvFF modell för ”diplomerad förening” och ta fram en långsiktig handlingsplan.

I det arbetet framkom att några områden behövde förbättras; avsaknad av mål, inriktning och ledning, få personer i fotbollssektionens styrelse, brist på unga ledare samt stort tonårstapp.

Innan funktionen föreningsutvecklare tillsattes inom fotbollssektionen har ingen inom föreningen haft vare sig tid eller kraft att kunna genomföra arbetet full ut med att ta fram en modell. Omvärldsanalys hos andra föreningar och förbund bör utföras, mycket fakta ska sammanställas och värderas ur SvFF:s utbildningsmaterial. Text ska formuleras och författas på ett sätt som uppfyller syfte, mål och ska vara lätt att förstå osv... I processen måste även föreningens medlemmar vara delaktiga på olika sätt bland annat genom att svara på enkät och delta vid olika typer av ledar- och föreningsträffar vilket skett över tid men som under 2020 försvårats p.g.a. Covid-19. Tid är en framgångsfaktor om arbetet ska ge det resultat som vi alla är ute efter.

Vi har även fått viss hjälp av SISU med verktyg mm. Medlemmar och funktioner inom föreningen har också kritiskt granskat och värderat om modellen är genomförbar och möjligt att implementera i vår verksamhet. Tillslut har allt detta sammantaget resulterat i ÅS IF- modellen.

ÅS IF FOTBOLL Sektionen

Inledning

Alla föreningar bör ha en manual eller en beskrivande modell för hur dess verksamhet ska bedrivas, vilka värderingar som ska finnas i den och vad den syftar till. Detta material du nu börjat läsa är ÅS IF FOTBOLL - modell, vår manual för hur vi vill utbilda våra fotbollsspelare samt vilka värderingar vi har att förhålla oss till under utbildningens gång. Detta är inte ett utbildningsmaterial i hur vi i detalj konstruerar övningar, håller i utvecklande samtal eller planerar en fysträning. Hur vi gör saker får vi i större utsträckning till oss från SvFF:s tränarutbildningar och det kursmaterial som ingår där, samt våra egna intern återkommande utbildningsaktiviteter och workshops. Detta material är endast en del av helheten. Nedan presenteras fler verktyg du bör känna till och ha till din hjälp vid sidan av ÅS IF FOTBOLL modellen för att få hela bilden klar för dig inför respektive period av spelarnas utbildning.

- SvFF:s Fotbollens Spela, Lek och Lär
- SvFF spelarutbildningsplan
- SvFF Tränarutbildning med tillhörande kurslitteratur, C 6–12 år, B- Ungdom 13–19 år samt UEFA-B 16 år – senior.

ÅS IF FOTBOLL - modell ska fungera som en röd tråd i verksamheten vilken gör hela målbilden tydlig redan från första dagen. Det underlättar om du från början vet vart du ska, det blir mycket svårare när du måste försöka lista ut det under resans gång. Hur vi tar oss till målet, alltså på vilket sätt är minst lika viktigt som att vi kommer dit.

Det finns många olika modeller och vägar inom fotbollens värld, många olika inriktningar, ideologier och arbetssätt, i denna modell presenterar vi **vårt** sätt. Modellen kommer hjälpa dig att forma miljön kring träningsgruppen på ett sätt så att ÅS IF verksamhetsidé, policys och riktlinjer finns med hela vägen under spelarutbildningen.

Materialet sammanställer en del fakta och kunskap kring hur vi på bästa sätt ordnar själva spelarutbildningen med *Träning – Match – Ledarskap*. Dvs vilka principer vi bygger vår träning på samt vilken miljö vi vill skapa kring våra träningsgrupper och lag.

När du läst sista sidan bör du ha en god uppfattning om hur ÅS IF FOTBOLL vill bedriva utbildning av fotbollsspelare och inte minst hur målbilden ser ut, vad ”slutprodukten” av utbildningen är. Modellen kommer leda till glädje för våra barn och längre fram under resan vid sidan av glädjen även sportsliga framgångar inom den idrott vi tränar och tävlar i! Alla som befinner sig i verksamheten och runt omkring den kommer att ha lättare för att se och förstå vilka värderingar vi har, hur vi vill göra och vad det vi gör syftar till. När vi alla ser på verksamheten med samma ögon skapar vi förutsättning för att kunna hjälpa och vägleda varandra mot vårt mål, i en väl fungerande organisation med tydliga roller- och ansvarsfördelningar, en modern spelarutbildning av högkvalitet med välutbildade spelare och ledare som ligger till grund för vårt arbete. På så vis kan vi skapa en attraktiv förening där knattar - seniorer har roligt, är trygga, mår bra och får lära sig spela fotboll och där alla vill vara med.

Därför har vi skapat denna modell och det blir därför viktigt att alla i ÅS IF FOTBOLL följer den.

Del 1. Klubben – Organisation - Mål - Miljön

1. ÅS IF FOTBOLL plats i fotbollens värld

ÅS IF FOTBOLL har identifierat var i näringskedjan vi vill-kan befinna oss, vi vill vara en breddförening och som bedriver en modern och kvalitativt bra spelarutbildning!

Fotboll är på många sätt mycket mer än bara en idrott och ett spel. Fotbollen finns utbredd över hela världen där den påverkar människors vardag i olika sammanhang. Barn- och ungdomsfotboll är också mycket mer än bara idrott och fotboll. Det har vi särskilt fått erfara under 2020/21 när Covid -19 ofrivilligt tvingat oss att avstå från träning, match och andra aktiviteter. Inom idrotten kommer våra barn och ungdomar i kontakt med och utvecklar en syn på samarbete, lojalitet, gemenskap och respekt för varandra som individer. Inom idrotten och fotbollen verkar också krafter som undergivenhet och makt likväl som orättvisa och rättvisa. Ibland ställs individen mot kollektivet och ibland leken mot allvaret. På så sätt speglar fotbollen ett större perspektiv som sträcker sig långt bortom idrotten. Idrotten och då även fotbollen brukar anses vara en lära för livet i många sammanhang. Inom fotbollens värld finns många värdekonflikter som kanske är omöjliga att lösa men vilka vi måste förhålla oss till, kanske speciellt just inom barn- och ungdomsfotbollen. En förening som anordnar verksamhet för barn och ungdomar måste ta ställning när verksamhetsidéer, mål och syften ska bestämmas och implementeras. De flesta av oss har hört talas om begreppen ”elitverksamhet” och ”breddverksamhet”. Vad som är vad och vad som karaktäriserar de ena eller de andra finns det olika tolkningar av, förmodligen skulle man få olika svar beroende på vem man frågar.

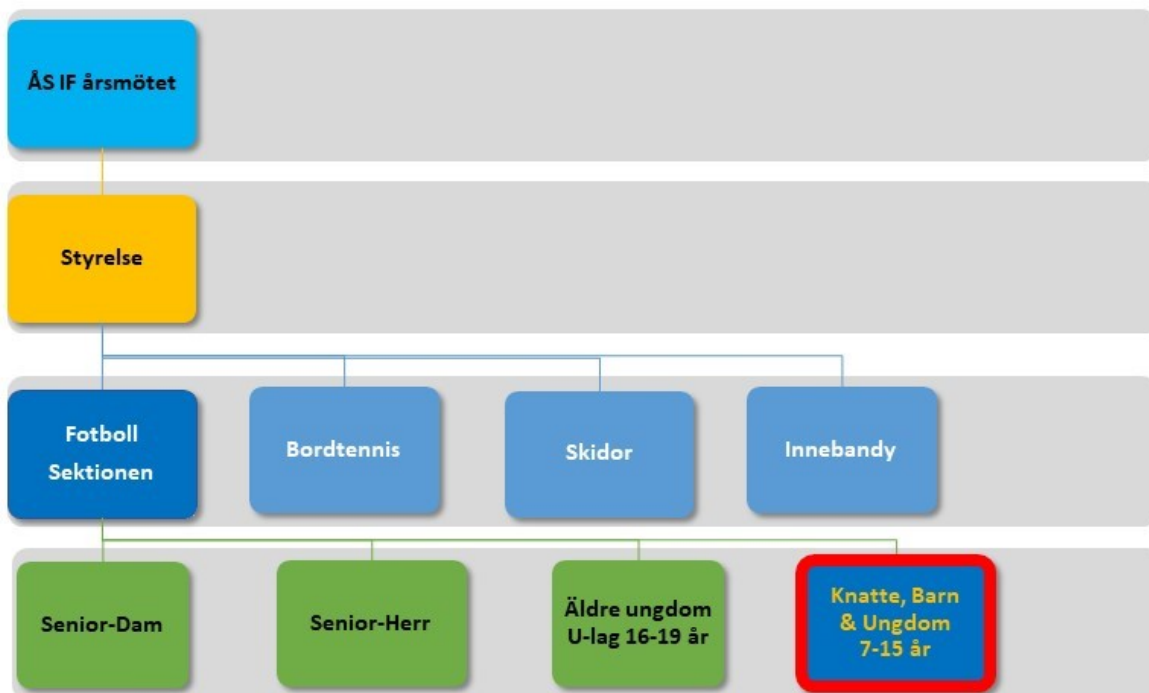


Bilden ovan visar komplexiteten i fotbollens värld.

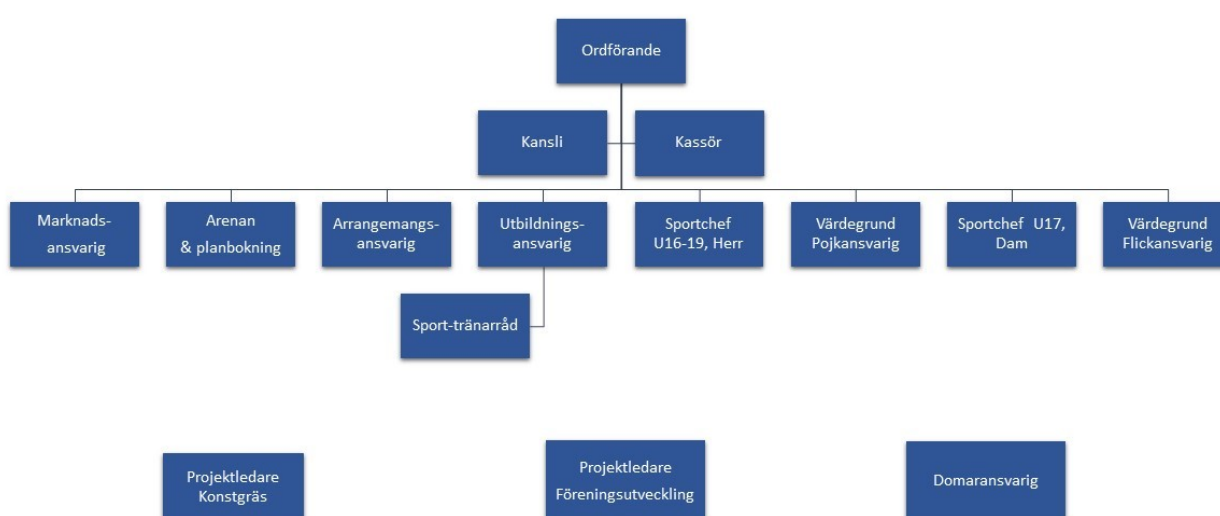
Något som är gemensamt med alla olika modeller och ideologier är *spelarutbildningen*. En bra *spelarutbildning* är i stora delar inte kopplad till vilka värderingar man väljer i övrigt, fotboll går till och spelas på samma sätt. Spelarutbildningen är däremot **helt avgörande** för spelarnas förmåga att prestera under en fotbollsmatch, oavsett andra värderingar och mål i verksamheten. Alltså kan olika föreningar ha olika värderingar i sina verksamheter men fortfarande lyckas bra med spelarutbildningen, det är i andra delar av verksamheten föreningen måste ta ställning. När en förening **saknar** en tydlig modell och inriktning riskerar man att hamna i ett läge där verksamheten har olika syften, mål och arbetssätt. Det blir lätt spretigt och ser olika ut i olika träningsgrupper och åldrar vilket missgynnar själva kärnverksamheten, *spelarutbildningen*. Det finns ingen kollision eller motsatsförhållande mellan väl utbildade fotbollsspelare och breddverksamhet vilket man ibland kan ledas till att tro. Det finns heller ingen garanti för väl utbildade fotbollsspelare i en elitförberedande verksamhet.

2. ÅS IF organisation och verksamhet

ÅS IF är en relativt stor förening med ca 600 aktiva inom fotboll (& futsal), bordtennis, skidor och innebandy. Föreningen kommer sannolikt att fortsätta att växa, dels tack vare ÅS -bygdens fortsatta tillväxt, dels att verksamheten ständigt förbättras.



Fotbollssektionen är den största sektionen inom ÅS IF med ca 400 aktiva.



Bilden beskriver fotbollssektionens organisationsschema

Ås IF Fotboll styrelse

Ordförande

- Sammankallande och leder fotbollssektionens arbete enligt handlings- och verksamhetsplan.
- Ansvarar för information internt och externt.
- Deltagande på möten ordnande av bl.a. JHFF
- Kontaktperson i fotbollssektionen för ÅS IF huvudstyrelse

Kassör

Fogis

- Spelarövergångar
- Domarvoden ta fram underlag för utbetalning av kassör

Ås-cupen

- Se Ås-cupen

Budget

- Ta fram underlag för budget för fotbollssektionen att besluta om

Ekonomi

- Begära rapportera kvartalsvis av kassören för redovisning till sektionen
- Meddela kansli/kassör inför varje säsong vilka avgifter som ska aviseras till träningsgrupperna
- Information till träningsgrupperna vilka avgifter som gäller
- Ansvarar för att det finns domarkvittenser i domarrummet för hemmamatcher i spel 5 mot 5 och 7

Kansliet

- Webbansvarig för fotbollssektionens huvudsida?
- Ansvara för att samla in och sammanställa registerutdrag

Marknadsansvarig

- Ansvarar för sektionens marknadsföring, sponsringsavtal, försäljning, avtal med leverantörer och andra intäktsgenererande och kostnadsbesparande aktiviteter.
- Samarbetar med ÅS IF huvudstyrelse i marknadsfrågor.

Arrangemangsansvarig

- Är projektägare till samtliga aktiviteter och arrangemang som sektionen genomför såsom cuper, fotbollsskola, sommarcamp(er), mm. Arrangemangsansvarig initierar arbetet och är huvudkontakt i fotbollssektionen för de lag som är med och arrangerar ÅS cupen eller för externa projektledare i olika arrangemang/projekt.
- Arrangemangsansvarig tar även fram riktlinjer och verktyg för alla ÅS IF arrangemang

Arena & planbokningsansvarig

- Ansvarar för träningsgruppernas match- och träningstider på anläggningar där fotbollssektionen fördelar tid.
- Nycklar

Utbildningsansvarig

- Utbildningsansvarig skall se till att ÅS IF utbildning av såväl spelare som ledare är modern och av hög kvalitet samt driver utvecklingen framåt.
- Ansvarar för ÅS IF FOTBOLL modellen från knatte till senior som är plattformen för den fotbollsutbildning som vi ska bedriva i olika träningsgrupper
- Årlig utbildningsplan – Aktiviteter och utbildning
- Ledares genomförande av extern utbildning – JHFF/SvFF-tränarutbildningar samt externa föreläsare och tränare
- ÅS IF ledarutbildning – Intern utbildning - workshops. ÅS IF utbildningar är ett komplement till SvFF tränarutbildning C och B -ungdom och skall ge kunskap och inspiration till alla våra ledare att bedriva en fotbollsutbildning enligt vår modell.
- Unga ledare – introduktionsutbildning av unga ledare som rekryteras från de äldre åldersgrupperna.
- Extraträning – Ambitionsträningen som är en öppen träning och har som syfte att ge spelare med intresse och ambition en utveckling i sin spelarutbildning. Ambitionsträningen skall vara åldersintegrerad och även inkludera målvakter.
- Utbildningsansvarig är också ansvarig för “sport- och tränarråd”, som tillsammans med utbildningsansvarig planerar aktiviteter ute bland de olika träningsgrupperna.

Sport- och tränarråd

Den mest kritiska perioden för våra ungdomar är mellan 13–16 år och där finner vi också det största tappet av spelare. Det är också här våra ledare uttrycker att de inte längre hinner med att lägga den tid som behövs och att kunskaper och energi inte räcker till.

- Sport- och tränarrådets huvudsakliga funktion är att jobba med sportslig utveckling av ÅS IF FOTBOLL MODELLEN.
- Ska utifrån behov kunna stötta och vägleda träningsgruppers tränare i deras dagliga värv
- Planerar och håller i interna utbildningar och informationskvällar samt är även delaktiga i att ta fram innehållet i utbildningar.
- Ska vara rådgivande när uttagning till representationslaget genomförs, i enlighet med ÅS IF riktlinjer.
- Tränar- och sportrådet rapporterar till **Utbildningsansvarig**.
- Tränar- och sportrådet ingår **inte** i fotbollssektionens styrelse men kan vid behov adjungeras

Sportchef Herr – Sportchef Dam

- Sportcheferna är **själva ansvariga för seniorlagen** och huvudkontaktpersoner i fotbollssektionen för frågor rörande spelarövergångar, tränarfrågor, avtal, aktiviteter, budget, matcharrangemang mm.
- Sportcheferna är även ansvariga för äldre ungdomsverksamheten (U16-19) och de frågor och behov som uppstår där. Sportcheferna är därmed också ansvariga för att ÅS IF fotbollsutbildning bedrivs enligt ÅS IF modellen
- Sportcheferna har även en mycket viktig uppgift i att identifiera och rekrytera potentiella ledare och tränare bland spelare i äldre ungdoms- (U16-19) och seniorlagen.

Behovet av ledare och som inte är frivilliga föräldrar, förväntas att öka framför allt i de äldre ungdomslagen. ÅS IF skall för de som har ambition och förutsättningar, kunna erbjuda en alternativ karriär och en utbildning som tränare/ledare.

Demokrati och delaktighet, kultur, värdegrund Pojkansvarig och Flickansvarig,

- Fånga upp frågor och behov som finns kopplat till demokrati och värdegrund. Detta ansvar har pojk- respektive flickansvarig.
- Fånga upp eventuella problem, enskilda spelarfrågor, mm
- Genomföra ledarträffar 2 ggr per år utifrån ÅS IF – MODELLEN och ÅS IF policys
- Pojk- och flickansvariga ingår **inte** i styrelsen men tillsätts av ordföranden och rapporterar till fotbollssektionens styrelse, men kan vid behov adjungeras

Projektledare

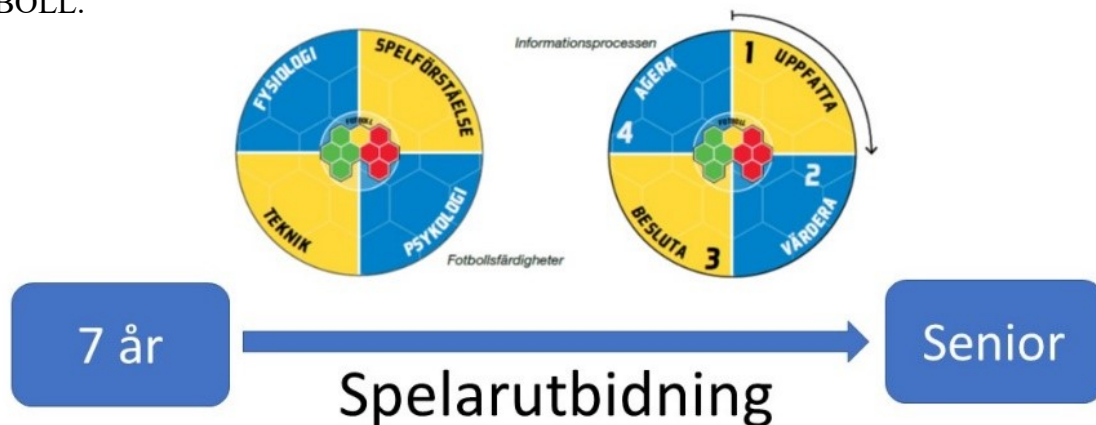
- Som extra resurser till fotbollssektionens styrelse finns en eller flera Projektledare.
- Projektledare kan ta ansvar för isolerade projekt med en tydlig början och slut.
- Projektledare engageras alltid av fotbollssektionens ordförande.
- Projektledare ingår **inte** i fotbollssektionens styrelse men kan vid behov adjungeras.

Domaransvarig

- Ansvarar för utbildning av egna domare från ungdomslagen och för tillsättande av domare till 5- och 7-mannaspelet. Håller matchfördelningsmöten inför vår- och höststart.
- Domaransvarig ingår **inte** i styrelsen men tillsätts av ordföranden och rapporterar till fotbollssektionens styrelse.



ÅS IF FOTBOLL vill bedriva en *modern spelarutbildning* av *hög kvalitet* för barn ungdomar och seniorförberedande äldre ungdomar (U16-19) med *välutbildade* ledare där en god inlärningsmiljö råder. Det är viktigt att vår utbildning är *kunskapsbaserad* och bygger på saker vi vet. Ibland är det svårt att skilja på vad vi faktiskt vet och vad vi gör av tradition eller av gammal vana. Målet med utbildningsverksamheten är att våra ungdomsspelare ska vara *tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt* grundutbildade när det är dags att ta steget in i äldre ungdomsfotbollen, seniorfotbollen eller in i en elitförberedande "träna för att nå din topp" seniorverksamhet utanför ÅS IF FOTBOLL.



Bilden ovan illustrerar de olika färdighetsområdena spelarna ska utbildas i.

ÅS IF Fotboll vill att alla tränare, spelare, medlemmar och föräldrar kring barn och ungdomsverksamheten ska förhålla sig till verksamheten utifrån denna modell. Det blir därför viktigt att alla ledare, spelare och föräldrar känner till och utbildas i och informeras om ÅS IF FOTBOLL – "modellen".

ÅS IF FOTBOLL vill att spelarna stannar länge i verksamheten och inom fotbollen. Det är viktigt för ÅS IF FOTBOLL att vår verksamhet bedrivs på ett sådant sätt att den inkluderar och motiverar alla samt ger alla våra målgrupper samma förutsättningar att utvecklas. ÅS IF FOTBOLL ska se och lyssna till alla spelare som befinner sig i verksamheten, vi ska utveckla alla spelare utefter deras "individuella" förutsättningar, alla spelare är lika viktiga för oss.

ÅS IF FOTBOLL som förening ska vara öppen för alla som vill spela fotboll, förutsatt att vi kan erbjuda en kvalitativ utbildningsmiljö sett ur perspektivet från vår modell ”ÅS IF FOTBOLL -modellen”. Har vi inte en kvalitativ miljö att erbjuda ska ledare tillsammans med föreningen analysera och utreda varje enskilt fall för att se om vi kan tillföra eller förändra något för att kunna erbjuda en sådan.

Riksidrottsförbundet (RF) vill att idrottsrörelsen i Sverige ska bedriva en verksamhet där visionen ”Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt” infrias. ÅS IF FOTBOLL delar RF:s vision och vill anpassa verksamheten utefter riktlinjer som leder till just detta. Vi kommer framåt i modellen bryta ut vissa delar och viktiga principer samt även beskriva de mer ingående för att du som ledare i ÅS IF FOTBOLL ska få en mer detaljerad och tydlig bild av hur vi vill att vår verksamhet ska ordnas och bedrivas för att infria och möta denna vision.

Så många - Så länge- Så bra miljö som möjligt = I ÅS IF-modellen

Inkludera alla

Trygga miljöer

Erbjud modern utbildningsmiljö av hög kvalitet



2.1. Lagens mål - seriespel & organisation

Seriespel – organisation herr/pojk			
Senior	Serie	Spelare	Tränare
	Herrlag div. 3.	16–20	Extern
	Herrlag div. 4.	16–20	Extern
Äldre ungdom - seniorförberedande			
19 år (11 mot 11)	U19 div. 1. alt. seniorspel	16–20	Extern
18 år (11 mot 11)			
17 år (11 mot 11)	U17 div.1. grp. 6.	16–20	Föräldr tränare/Extern
16 år (11 mot 11)	U16 Nationell / P16 ÖFK-ligan	16–20	Föräldr tränare/Extern Ambitions-/tematräning
Ungdom			
15 år (11 mot 11)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
14 år (9/11 mot 9)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
13 år (9 mot 9)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
Barn			
12 år (7 mot 7)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
11 år (7 mot 7)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
10 år (7 mot 7)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
9 år (5 mot 5)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
8 år (5 mot 5)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
Barn - knatte			
6/7 år (3 mot 3)		15–30	Föräldr tränare

Seriespel – organisation dam/flick			
Senior	Serie	Spelare	Tränare
	Div. 3.	16–20	Extern
Äldre ungdom - seniorförberedande			
17 år (11 mot 11)	F17 Nationell alt. seniorspel	16–20	Föräldr tränare/Extern
16 år (11 mot 11)	ÖFK-ligan	15–20	Föräldr tränare/Extern
Ungdom			
15 år (11 mot 11)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
14 år (9/11 mot 9)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
13 år (9 mot 9)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
Barn			
12 år (7 mot 7)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
11 år (7 mot 7)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
10 år (7 mot 7)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
9 år (5 mot 5)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
8 år (5 mot 5)	ÖFK-ligan	15–30	Föräldr tränare
Barn - knatte			
6/7 år (3 mot 3)		15–30	Föräldr tränare

Seriespel – organisation futsal			
Senior	Serie	Spelare	Tränare
Äldre ungdom - seniorförberedande			
17 år		16–20	Föräldr tränare/Extern
16 år			Föräldr tränare/Extern
Ungdom			
15 år		15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
14 år		15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
13 år Ungdomsfutsal		15–30	Föräldr tränare ext. Ambitions-/tematräning
Barn			
12 år (4 mot 4 utan sarg)		15–30	Föräldr tränare
11 år (4 mot 4 utan sarg)		15–30	Föräldr tränare
10 år (4 mot 4 utan sarg)		15–30	Föräldr tränare
9 år (4 mot 4 med sarg)		15–30	Föräldr tränare
8 år (3 mot 3 med sarg)		15–30	Föräldr tränare
Barn - knatte			
6/7 år (3 mot 3 med sarg)		15–30	Föräldr tränare

Nivå 1. (6)7–9 år fotbollsglädje		
	7 år (knatte)	8–9 år
Antal spelare per träningsgrupp	15–30	15–30
Antal ledare per träningsgrupp	5 st. varav tre ska vara tränare	5 st. varav tre ska vara tränare
Antal träningar per vecka	1 st. tot ca 10 St. träningar	1–2
Längd på träning (min)	60	60
Säsong	Utomhus Maj-Oktober	Maj-Oktober
Uppehåll	Juli, november-maj	Juli, november-maj
Spelform	3–3	5–5 (2–3 lag) (två sammandrag på våren tre på hösten)
Speltid (min)		3 x 10 sammandrag, 3 x 15 enskild match
Antal spelare till match		Fritt helst 9st
Regler		Retreatlinje
Cuper	I närområdet	I närområdet tex?
Utbildningsnivå ledare	ÅS IF FOTBOLL - modellen inkl. spelarutbildningsplan, lagledarutbildning	Som 7 år + Alla ledare SvFF tränarutbildning C. Interna träffar och workshops
Föräldraengagemang		
Lagsida www.asif.sportadmin.se	Ja, en egen sida	Ja, en egen sida
Årlig verksamhetsplan	Nej	Ja

Under den första tiden från (6) –7 år är man ”Knatte” och det finns inget seriespel att delta i. Matcherna består av tillfällena i form av sammandrag som ordnas i samarbete med närliggande föreningar.

I åldern 8–9 år spelar vi 5 mot 5 i ÖFK-ligan mot lag runt om i kommunen och angränsande kommuner.

Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen. Alla spelare ska spela på olika positioner, även målvakt ska varieras. Alla spelare ska under säsongen *erbjudas* att delta på lika många matcher och cuper. Antal spelare till match rekommenderas av SvFF till 9 st. så att alla får ordentligt med speltid. Mer om hur du som ledare ska resonera kring matchen finns att läsa i kap 7. matchen.

Organisation

Efter knatteverksamheten bildas träningsgrupperna enligt ÅS IF FOTBOLL riktlinjer ”*börja rätt*” Uppstarten sker i två steg. Första steget är fotbollsleken som innebär rekrytering av nya spelare och ledare. Det andra steget innebär etablering och stöttning av de nya lagen i den ordinarie verksamheten med kronologisk ålder som utgångspunkt. Undantag från ålderstillhörighet kan göras av sociala skäl då en spelare till exempel går i skolan med äldre eller yngre åldersklass. Det är viktigt att man får träna, spela och ha roligt med sina kompisar. Gruppernas storlek kan variera beroende på antalet nya knattospelare.

Målsättningen är att en grupp aldrig ska vara färre än 15–18 st. spelare. Observera att det är en målsättning och att verkligheten ibland kräver andra strukturer. En grupp som till exempel riskerar att bli för få ledare eller spelare måste kanske slås ihop med en annan grupp. I en grupp som är på väg att växa sig för stor måste fler ledare tillföras eller gruppen delas. Viktigast är att vi skapar goda inlärningsmiljöer för spelarna tillsammans med sina kompisar!

Nivå 2. 9–12 år Lära för att träna		
	10–11 år	12 år
Antal spelare per träningsgrupp	15–30	15–30
Antal ledare per träningsgrupp	5 st. varav tre ska vara tränare	5 st. varav tre ska vara tränare
Träningar per vecka	2	2–3
Längd på träning (min)	60–90	60–90
Säsong	Utomhus Maj-Oktober Inomhus (rekommenderat futsal) nov-april	Utomhus Maj-Oktober Inomhus (rekommenderat futsal) nov-april
Uppehåll	Juli	Juli
Spelform/serie	7–7 (1–2 lag) ÖFK-ligan	7–7 (1–2 lag) ÖFK-ligan
Spelsystem	2-3-1	2-3-1
Speltid (min)	3 x 15 sammandrag (2–3 st.) 3 x 20 enskild match	3 x 15 sammandrag (2–3 st.) 3 x 20 enskild match
Antal spelare till match (rekommenderat)	10 st. (alt 13 st. 2 x 6 + mv) byten företrädesvis i paus	10 st. (alt 13 st. 2 x 6 + mv) byten företrädesvis i paus
Regler	Retreatlinje	Retreatlinje
Cuper	Egen Ås cup. 10–11 år I närområdet fr.o.m. 12 år utomlans	Egen Ås cup. 10–11 år I närområdet fr.o.m. 12 år utomlans
Utbildningsnivå ledare	Alla ledare; SvFF tränarutbildning C, Interna träffar och workshops	Alla ledare; SvFF tränarutbildning C, Interna träffar och workshops
Föräldraengagemang	Föräldragrupp, cuparrangemang	Föräldragrupp, cuparrangemang
Lagsida www.asif.sportadmin.se	Ja, en egen sida	Ja, en egen sida
Årlig verksamhetsplan	Ja	Ja

Från 10 års ålder spelar vi 7 mot 7. I träningsgruppen ska vi skapa de bästa möjliga förutsättningarna för hela gruppen att utvecklas, samtidigt ska vi se till varje *individ*s behov. Allt vi gör ska göras med det bästa för ögonen i avseendet *spelarutbildning*. Spelarnas utbildning är alltid vår prioritet, sportsliga framgångar och resultat på planen är inte viktigt i sammanhanget.

Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen. Alla spelare ska spela på olika positioner, även målvakt varierar. Alla spelare ska under säsongen *erbjudas* att delta på lika många matcher och cuper. Antal spelare vid match rekommenderas av SvFF till 10 st. vid 7 mot 7, (alt 13 st. 2 x 6 + mv) alla ska få ordentligt med speltid.

Organisation

ÅS IF FOTBOLL ordnar sina lag i ålderstillhörighet och ingen spelare får tillhöra äldre eller yngre åldersgrupp, det är viktigt att få vara med sina kompisar. Utvecklingsmässigt vet vi att spelarna gynnas bäst över tid av att träna och spela med andra i samma ålder. Undantag kan göras av sociala skäl då en spelare till exempel går i skolan med äldre eller yngre åldersklass.

Gemensamma aktiviteter mellan åldersgrupper i syfte att lära känna varandra samt avdramatisera känslan för att verka med andra ska ordnas inom denna period. Längre fram under ungdomsåren kommer hopslagningar av träningsgrupper vara nödvändigt för att kunna organisera verksamheten, denna process underlättas då spelarna är vana och trygga med att samverka med andra.

I seriespel och cupspel spelar vi i rätt ålderskategori och på rätt planstorlek i förhållande till åldersklassen. Efter avslutat seriespel under hösten inför kommande byte av planstorlek kan träningsgruppen delta i cupspel på större plan under förutsättning att sådana cuper ordnas för den rätta åldersklassen. Under perioden efter det innevarande seriespelets slut kan också träningsmatcher spelas på nästkommande säsongs planstorlek.

Nivå 3. 13–15 år Träna för att lära		
	13–14 år	15 år
Antal spelare per träningsgrupp	15–30	15–30
Antal ledare per träningsgrupp	4st varav två ska vara tränare	4st varav två ska vara tränare
Träningar per vecka	2–3 + ambitions-/tematräningar	2–3 + ambitions- /tematräningar
Längd på träning (min)	75–90	75–90
Säsong	Utomhus Maj-Oktober (rekommenderat futsal) nov-april	Utomhus Maj-Oktober (rekommenderat futsal) nov-april
Uppehåll	Juli	Juli
Spelform/serie	9–9 (1–2 lag)	11–11 (1 lag)
Spelsystem	4-1-3 alt. 4-3-1	4-3-3
Speltid (min)	3 x 25	2 x 40 min
Antal spelare till match	13 st. (garanterad speltid 50 min)	15 st.
Regler	Offside	För spelregler gällande 11 mot 11 se SvFF Spelregler för fotboll
Cuper	Ås Cup,	
Utbildningsnivå ledare	Huvudtränare Svff tränarutbildning B -Ungdom, MV-tränarutbildning B Interna träffar och workshops	Huvudtränare Svff tränarutbildning B- ungdom, MV-tränarutbildning B Interna träffar och workshops
Föräldraengagemang	Föräldragrupp, cup, läger	Föräldragrupp, cup, läger
Lagsida www.asif.sportadmin.se	Ja	Ja
Årlig verksamhetsplan	Ja	Ja

Spelet skall inte stressas fram. ÅS IF FOTBOLL ungdomslag ska prestera senare i äldre ungdomsåren, inte när de är 13–14 år. Hela träningsgruppens utveckling är prioriterad och val av serier styrs av de förutsättningar och ambitioner som finns i respektive träningsgrupp och årskull men utbildningsperspektivet är fortfarande viktigast.

I denna period finns möjlighet till rotation av spelare mellan olika nivåer för att skapa en bra utvecklingsmiljö för spelarna. Alla spelare ska under säsongen *erbjudas* att delta på lika många matcher och cuper. Alla som är uttagna till match spelar, speltid kan variera beroende på träningsnärvaro och fysisk kapacitet. Alla får starta matcher och ibland känna på att spela en hel match. Man bör inte bli uttagen till match om man inte kunnat träna under veckan tex pga. sjukdom eller skada.

Antal spelare till match rekommenderas till 13 st. i 9 mot 9, vilket garanterar 50 min speltid, byten i paus och 15 st. i 11 mot 11, alla ska få ordentligt med speltid. Stora trupper är en förutsättning för en fungerande äldre ungdomssatsning längre fram därför är det prioriterat att behålla kvar intresset i en bred trupp där spelarna i lugn och ro får utvecklas i sin egen takt.

	13 spelare 13 år	13 spelare 14 år	15 spelare 15 år	
Match 1	13	13	15	<i>Bilden illustrerar ett exempel på vilket sätt vi kan skapa rotation mellan olika svåra inlärningsmiljöer både i träning och match där olika spelare roterar från tillfälle till tillfälle</i>
Match 2	11 + 2	9 + 2 + 2	13 + 2	
Match 3	10 + 3	7 + 3 + 3	12 + 3	
Match 4	10 + 2 + 1	10 + 2 + 1	13 + 1 + 1	
Match 5	13	13	15	

Övergången från barn till ungdom sker succesivt och växling mellan olika ambitionsnivåer hos spelarna sker fram och tillbaka över tid. Intresset kan växla från månad till månad spelarna måste känna trygghet och se möjligheter till att kunna delta under olika premisser. Puberteten i sig innebär en väldig omställning och kommer ungefär samtidigt som skolan också börjar bli mer krävande, det kan då vara skönt att slippa känna vissa krav från sin idrott. Det kan därför vara extra viktigt under denna period att ha en dialog med spelarna för att inte släcka drivkraften hos spelarna eller tvinga de till att göra val mellan skola-idrott eller vänner-idrott (tonårstappet).

Organisation

Under ungdomsåren kan undantag göras från ålderstillhörighet i träningsgruppen för att ge förutsättningar till att möta olika ambitionsnivåer och utbildningsbehov hos spelarna, s.k. individanpassning. Dessa olika undantag beslutas i samråd mellan ledare spelare/föräldrar och ÅS IF FOTBOLL sportchef. I verksamheten måste vi ha samarbete och utbyte mellan åldersklasserna och lagen för att kunna organisera utbildningen på bästa sätt och för att kunna tillgodose varje individs behov utifrån fysiska- och mentala förutsättningar. Det är av stor vikt att alla ledare är öppna och förberedda på att både skicka och ta emot yngre och äldre spelare vid både träning och matchspel.

Det kan vara spelare som behöver utmaning i en svårare miljö likväl som en nybörjare vilken behöver speltid i en lättare miljö än vad som finns tillgänglig inom den egna åldersgruppen för att utvecklas.

Det är också viktigt att i ungdomsåren kunna samverka mellan åldersgrupper för att hitta utvecklande miljöer för alla spelare i träning och match. Detta utbyte mellan träningsgrupper i syfte att individanpassa träningen, så kallad "rotationsträning" sker tidigast från 13 års ålder då vi spelar 9–9 och sker i samråd mellan berörda tränare och spelaren. ÅS IF FOTBOLL vill bedriva verksamhet för alla och ska kunna ta emot nya spelare långt upp i tonåren, både nybörjare och erfarna. Samtidigt vill vi också kunna erbjuda en stimulerande och utvecklande miljö för individen med bibehållen kvalitet utifrån vår modell.

Efter avslutat seriespel under hösten inför kommande byte av planstorlek kan man delta i cupspel på större plan under förutsättning att sådana cuper ordnas för den rätta åldersklassen. Under perioden efter det innevarande seriespelets slut kan också träningsmatcher spelas på nästkommande säsongens planstorlek.

2.2. Äldre ungdom och seniorförberedande

16–19 år Träna för att prestera			
	P/U16	U17	U19
Antal spelare per träningsgrupp	16–20	16–20	16–20
Antal ledare per träningsgrupp	4 st. varav två ska vara tränare	4 st. varav två ska vara tränare	4 st. varav två ska vara tränare
Antal träningar per vecka	3–4	3–4	3–4
Längd på träning (Min)	90	90	90
Säsong	Utomhus Maj-Oktober. För- och eftersäsong nov-mars	Utomhus Maj-Oktober För- och eftersäsong nov-mars	Utomhus Maj-Oktober För- och eftersäsong nov-mars
Uppehåll	Juli	Juli	Juli
Seriespel	P16 ÖFK-ligan/U16 Nat. Grp7.	U17 div1.	U19 div1. Alt senior div 4?
Spelsystem	4-3-3 alt 4-2-3-1	4-2-3-1	4-4-2
Speltid (min)	2 x 45	2 x 45	2 x 45
Antal spelare till match	14–16	14–16	14–16
Regler			
Cup	?	?	
Utbildningsnivå ledare	Huvudtränare SvFF tränarutbildning UEFA B	Huvudtränare Svff tränarutbildning UEFA B	Huvudtränare Svff tränarutbildning UEFA A
Föräldraengagemang			
Lagsida www.asif.sportadmin.se	Ja, en egen sida	Ja, en egen sida	Ja, en egen sida
Årlig verksamhetsplan	Ja	Ja	Ja

ÅS IF FOTBOLL målsättning är att äldre ungdomskullar från 16 år och uppåt ska representeras av lag i nationella seriespel både på flick- och på pojksidan vilka tränar mer frekvent och specialiserat. Äldre ungdomslaget blir här det naturliga valet för de spelare som har vilja, ambition, kunskap och som vill ta nästa steg i sin idrottsliga utveckling. Rotation mellan äldre ungdomslag och övriga ungdomslag i syfte att utmana och utveckla spelare är viktigt.

Uppflyttning till A-lag kan ske efter en tids rotationsträning och spel. Spelaren ska ha fått möjlighet att själv bilda sig en uppfattning om vad spel på seniornivå innebär. Spelaren ska också bedömas ha kvalité och kunskap för att få tillräckligt med speltid i A-laget för att behålla spelarens utvecklingskurva. Att ”sitta på bänken” i A-laget utvecklas ingen spelare av i längden.

ÅS IF FOTBOLL målsättning är att varje år kunna flytta spelare från äldre ungdomslagen till A-laget enligt ovan beskrivning. I denna process ska ÅS IF FOTBOLL sportchef, äldre ungdomstränare/ungdomstränare och A-lagets organisation vara delaktiga. ÅS IF FOTBOLL äger beslutsmandatet i processen. Spelarens egen vilja och ambition får inte glömmas bort.

Organisation

Under denna period formeras äldre ungdomslag (U16-19) både för pojk- och flicklagen. Det kan vara så att vi inte lyckas kvala in till nationella seriesystem eller har tillräckligt med spelare för att kunna organisera äldre ungdomslag i alla seriesystem och ungdomslag bredvid. Vid dessa tillfällen ska sportchef tillsammans med ledarna nogsamt analysera vilken den bästa vägen är framåt mot målet att bilda äldre ungdomslag utifrån ÅS IF FOTBOLL MODELLEN.

Det är också viktigt att vi lyckas ordna en bra verksamhet även för de som inte vill satsa på spel i U16-19 verksamhet med mer frekvent och specialiserad träning. Delar vi träningsgrupper måste vi säkerställa att vi har kompetenta utbildade tränare för att ta hand om båda grupperna. Finns U16-19 lag kan uttagning ske dit under perioden i dessa fall ska spelaren bedömas ha kunskap, ambition och vilja till att träna mer specialiserat och satsa mer på sin fotboll för att konkurrera om en plats i U-lagen. Denna process leds av sportchef i samråd med ungdomstränare, äldre ungdomstränare och spelaren själv.

För spelare som inte erbjuds en plats men som har vilja och ambition ska en individuell utvecklingsplan upprättas i samråd mellan ungdomstränare, äldre ungdomstränare och sportchef för att skapa bästa möjliga förutsättning för spelaren att ta en plats i ett senare skede. Spelarens utveckling ska nogsamt följas och löpande utvärderas. Saknar vi U-lag kan vi dela träningsgruppen i två där den ena gruppen har ambition och vilja att träna mer systematiskt och vid fler tillfällen medan den andra gruppen tar det lite lugnare. Det ska inte ses som ett måste att dela träningsgruppen utan som en möjlighet om förutsättningarna för att kunna göra det finns. I denna process får inte spelarnas egen vilja och ambition förbises. När en träningsgrupp delas är det viktigt att ledarna tillsammans med föreningen nogsamt analyserar och värderar vad som är bäst för spelarna och verksamheten både på kort och lite längre sikt innan ett beslut fattas. ÅS IF FOTBOLL sportchef har beslutsmandat om samsyn inte råder.

Vi måste vara öppna för samarbete mellan träningsgrupper och åldersklasser för att lyckas med organisationen av verksamheten på bästa sätt under perioden. Det kan vara så att vi måste jobba tillsammans träningsgrupper emellan för att kunna erbjuda spel på olika nivåer eller så måste vi slå ihop träningsgrupper för att lyckas. Alla ledare inom ÅS IF FOTBOLL måste vara förberedda på att en hopslagning eller splittring av en eller flera träningsgrupper kan bli nödvändig.

ÅS IF FOTBOLL målsättning är att representationslagen ska bestå av 80 % egna spelare. Det är av stor vikt att vi inom föreningen har stora ungdomsgrupper för att kunna nå det målet, vi måste behålla så många spelare vi kan så länge som möjligt i ÅS IF- MODELLEN.

Kom ihåg!

ÅS IF FOTBOLL bedriver sin utbildningsverksamhet för barnen och ungdomarna, de är viktigast i verksamheten.

Vi måste utgå från vad som är bäst för dem, inte vad som är lättast för oss ledare.

Kom ihåg! Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt i ÅS IF FOTBOLL -modellen!

2.3. Distriktsmästerskap

I sammanhang när det gäller distriktsmästerskap fr.o.m. **15 år** ska ÅS IF FOTBOLL P15 representeras av ett *representationslag*. Representationslaget ska bestå av spelare som av ansvariga ledare, vid tidpunkten för aktuell match, anses vara de som kan representera ÅS IF FOTBOLL på bästa sätt utifrån sportsliga förutsättningar. Representationslagets mål är att kvalificera sig till Nationella serier. Detta innebär att spelare från yngre åldersgrupper kan vara aktuella för att bli uttagna och tas då ut i samråd med deras tränare. Vid nästa tillfälle som ett representationslag tas ut ska en ny bedömning göras innan laget tas ut.

Vid dessa matcher ansvarar huvudtränaren för laguttagning och matchcoachning. Detta innebär att alla kanske inte blir uttagna till match och att speltiden kan variera, beroende på matchens utveckling.

Första gången ett representationslag kan tas ut, inför DM, är fr.om. **15 år**. Sportchefen utser i samråd med åldersgruppens ledare vem/vilka som ansvarar för representationslaget (i första hand väljs huvudtränaren för den aktuella årskullen).

Fotbollsstyrelsen kommer att kalla berörda ledare i aktuella ålderskullar till informationsmöte senast i augusti det året spelarna fyller **14 år** för att i god tid berätta om hur uttagning till representationslaget ska gå till.



3. ÅS IF FOTBOLL spelstil (idé), målbilden,

Målbild

Redan när utbildningen av framtidens seniorspelare börjar är det viktigt att förstå *målbilden*, hur ”slutprodukten” ser ut. Det är också viktigt att förstå hur målbilden påverkar oss under hela utbildningstiden vilken är vägen fram till målet, mer om utbildningsmiljön kommer senare.

ÅS IF spelar fotboll och prioriterar ett passningsorienterat spel med högt bollinnehav.

Vi prioriterar speluppbyggnad i anfallsspelet och värderar förhållandet mellan speluppbyggnad och långa bollar bakom motståndarens backlinje ca 75/25, tre av fyra anfall byggs upp med ett kontrollerat passningsspel genom de olika spelytorna. Vi spelar en fotboll som kännetecknas av att alla spelare på planen deltar aktivt och bidrar till lagets förmåga och sammanlagda spelstyrka i alla situationer.

Alla spelare i laget deltar i försvarsspelet och anfallsspelet utefter deras givna roller. Lagets omställningar mellan försvarsspel och anfallsspel sker snabbt och varje spelare förstår genom äkta spelförståelse att agera på det sätt som är bäst för laget i varje situation. Spelarna kan se spelet och fatta rätt beslut självständigt på planen. Laget har bra teknisk förmåga och spelet präglas av förmågan att kunna behålla bollen inom laget med bibehållet högt bolltempo. Spelarna har gott självförtroende vilket syns då de vågar utmana och ta avslut, vilka är precisa och hårda.

Lagets sätt att spela anfallsspel är en kombination av kollektiva inövade metoder där spelarna samarbetar i olika kombinationsspel, väl avvägt mot finurliga individuella prestationer som utförs i stundens ingivelse då läget uppkommer i spelet. Spelarna behärskar grundförutsättningarna i anfallsspelet och kan spela i alla spelytor med kontroll och finesse.

I försvarsspelet uppträder spelarna organiserat och disciplinerat, varje spelare förstår sin egen roll både individuellt och i lagdelen. Försvarsspelets grundförutsättningar och tekniker behärskas av alla spelare i laget vilka också förstår och kan samarbeta i kollektiva försvarsmetoder över banan. Laget har förmåga att förstå och arbeta med ett gemensamt arbetssätt i försvarsspelet.

Målvakten bidrar till både försvarsspelet och anfallsspelet på målvaktens specifika sätt. Försvarsspelet präglas av att snarare förhindra avslut än att rädda avslut vilket uppnås genom äkta spelförståelse.

Målvakten har förmåga att placera sig rätt och fatta rätt beslut efter uppkomna situationer i spelet. Målvakten kommunicerar med samt hjälper och styr sina medspelare både i anfallsspel och i försvarsspel. Målvakten har god teknisk förmåga för att både rädda avslut och för att kunna vara delaktig i anfallsspelet.



4. Hur vår sportmodell, spelidé påverkar utbildningen och miljön

Vi har konstaterat några saker när vi beskriver vår spelstil som har en direkt påverkan på hur vi ska bedriva vår spelarutbildning av barn och ungdomar. Vi ska ha äldre ungdomsspelare (U16-19) och seniorspelare som är *tekniskt, fysiskt, och psykiskt* grundutbildade, dessa ska dessutom besitta en äkta *spelförståelse*. Den äkta *spelförståelsen* innebär att spelaren själv utifrån vad som händer i spelet kan se och uppfatta situationen rätt. Därefter kan spelaren själv fatta ett beslut om vilket det bästa sättet är att agera utifrån den givna situationen. Spelarna behöver alltså inte förlita sig på tränarens instruktioner och ”bättre vetande” utan kan agera självständigt. När spelaren fattat sitt beslut och ska agera i en fotbollsaktion behöver spelaren använda sina inövade färdigheter. Vi kan konstatera att det är viktigt för oss att få med alla olika färdigheter i vår träning och utbildning så som *teknik, spelförståelse, fysik och psykologin*.

Vid varje fotbollsaktion som spelaren utför används dessa färdigheter och kunskapen inom varje område blir därför avgörande för prestationen. Spelarna måste i rätt ordning och under återkommande perioder träna på alla olika färdigheter för att utvecklas och bli bättre på alla plan. Färdigheterna vi tränar på är inte till någon nytta om vi inte vågar använda oss av de! Att skapa spelare med gott självförtroende vilka vågar i spelet och i träning är viktigt.

Vi vill också ha spelare med god självkänsla där en inre motivation till idrottsutövandet väcks och stärks, vi måste utveckla spelarnas psykiska förmåga på flera plan. Genom att sända rätt signaler till spelarna och fokusera på rätt saker i vår miljö kan vi hjälpa spelarna med detta. För att klara det måste vi ha insikt i hur olika typer av miljöer påverkar spelarna psykiskt och därmed deras prestation och välmående.

En viktig och central del för att nå framgång med våra utbildningsinsatser är att skapa en bra inlärningsmiljö för spelarna. Det är viktigt att bygga på kunskaper i rätt ordning och i relation till varandra. Vi lägger grunden först och tar taklagsfesten sist! Vi måste ha insikt i hur vi på bästa sätt förmedlar kunskap och hur vi befäster och förstärker den. Utformningen på miljön måste anpassas efter spelarnas ålder och förutsättningar, ett seniorlag har en helt annan optimal inlärningsmiljö än vad 10 åringar har. Du som tränar barn och ungdomar måste lära dig vilka begränsningar och förutsättningar spelarna har under olika perioder av sin biologiska mognad och utveckling. Du måste kunna ställa relevanta krav och ha rimliga förväntningar på spelarna utefter vad de faktiskt är mogna för att lära sig och klara av. Dessa kunskaper och insikter hos tränaren är mycket viktigare de första åren än vad kunskapen om fotboll är.

Sammanfattning

Vi vet nu att vår utbildning ska leda till utveckling av spelarnas *spelförståelse, teknik, fysik och psykiska förmåga*. Vi vet också att vi måste utgå från *spelarnas mognad* och förmåga i vår utbildning samtidigt som vi stärker *självkänsla och självförtroende* med bibehållen *glädje och motivation*. För att klara det förstår vi att vi måste *planera* vår utbildning både över *längre och kortare tid*.

Några principer växer fram!

- Utgå från spelet i träningen, spelförståelsen.
- Träna på de färdigheter vi behöver, teknik, fysik, psykisk förmåga.
- Utgå från spelarens mognad och förmåga, rätt sak vid rätt tid på rätt sätt.
- Skapa goda inlärningsmiljöer, glädje, motivation, självkänsla, pedagogik.
- Planera utbildning för att säkerställa kvalitet över tid.

Vidare framåt i ÅS IF FOTBOLL – ”modellen” är det dessa principer vi kommer utgå ifrån och även beskriva på vilket sätt ÅS IF FOTBOLL vill implementera dem i verksamheten.

5. Prestationsfokus kontra resultatfokus

Det finns stora fördelar med att se på hela utbildningsverksamheten med prestationen i fokus, både under träning och vid match. Att ha *prestationsfokus* betyder inte att vi inte vill vinna vilket man kan ledas till att tro. Den som vinner en tävling är vanligtvis den som presterar bäst. Ibland är tur och tillfälligheter ett inslag som avgör en tävling mellan två utövare med likvärdig prestation. Över tid är det ändå så att den som presterar bäst kommer vinna flest gånger. Logiken säger då att om vi fokuserar på vår prestation och försöker göra den så bra som möjligt kommer vi vinna oftare, vi vinner genom bra prestationer! Vinst eller förlust spelar ingen roll ur ett utbildningsperspektiv men det är ju kul att vinna, en rolig bieffekt av bra utbildning med rätt fokus. Prestationen måste dessutom sättas i relation till oss själva, vi kan prestera dåligt men ändå vinna resultatmässigt mot ett sämre motstånd likväl som vi kan prestera mycket bra men ändå förlora resultatmässigt mot ett mycket bra lag.

Din egen prestation kan du till stor del påverka själv, du kan bestämma dig för att kämpa allt du kan vid ett givet tillfälle. Du kan bestämma dig för att kommunicera med dina medspelare på planen eller koncentrera dig på att slå den där perfekta passningen som du gjort så många gånger förut, du kan ta ansvar för ditt eget agerande. Andras prestationer kan du påverka till viss del genom hur du agerar, genom sättet du kommunicerar på och vilka signaler du skickar till din omgivning. Du kan ha en positiv kravställning på din omgivning. Vi blir mindre nervösa och oroliga inför uppgiften när vi lär oss att fokusera på vår prestation eftersom vi har en möjlighet att påverka den till skillnad mot resultatet. Vi ökar vårt självförtroende och lusten blir större när nervositet och oro minskar.

När tilltron till oss själva ökar anstränger vi oss mer och vi orkar hålla på längre, tricket är att fokusera just på *prestationen* och inte på *resultatet* av den. Hamnar vi istället i ett läge då vi fokuserar på resultatet blir vi oroliga och mer nervösa, vi har inte möjligheten att direkt påverka resultatet. Resultatet kommer ur fler saker än bara oss själva, hur bra motståndaren är och yttre omständigheter som till exempel väder och underlag kan påverka resultatet. Oron och nervositeten vi skapar påverkar vår prestation negativt vilket leder till mindre möjlighet att vinna tävlingen samt även att lusten och glädjen vi känner i situationen minskar. Det paradoxala är alltså att det är större chans att få bättre resultat om vi inte fokuserar på resultatet!

Prestationsfokus bidrar också till att dra fördelar än att vinna oftare, dessa andra fördelar vi får av prestationsfokus är långt mycket viktigare inom barn och ungdomsidrotten. Prestationsfokus lägger grunden för ett bättre motivationsklimat för spelaren.

Självförtroendet hos spelaren har större möjlighet att påverkas i positiv riktning då spelaren har lättare att jämföra sig med sig själv än med andra spelare. Spelaren kan utvecklas utifrån den nivå spelaren själv befinner sig på, inte i relation till andra. Lagsammanhållningen gynnas och förbättras då prestationen är i fokus då det förekommer mindre social jämförelse mellan spelarna sinns emellan. Med bättre självförtroende vågar spelaren mer och kommer prestera bättre vilket stärker självförtroendet ytterligare, den positiva spiralen är igång! Med den vetskapen som tränare förstår man att det är viktigt att hjälpa spelarna att fokusera på prestationen. Nedan följer några saker att tänka på och några tips om hur du kan bygga upp en miljö med prestationsfokus.

Beröm resultatlösa prestationer

I ÅS IF FOTBOLL bör vi skapa en miljö där det är okej, till och med bra att misslyckas! Misslyckandet är en del av inlärningsprocessen, vi lär oss genom att göra fel. När tränaren berömmar en bra prestation oavsett resultatet av den ökar troligtvis spelarens motivation och vilja att upprepa samma bra prestation i ett annat skede. Du som tränare ökar spelarens mod! Tränaren måste berömma och förstärka bra prestationer, även resultatlösa sådana!

För att tydliggöra vad vi menar kommer här ett exempel.

Åsa tar ett avslut en bit utanför straffområdet, Åsas tekniska genomförande av skottet är mycket bra och hon får en bra bollträff med tryck i skottet. Riktningen på skottet är lite fel och bollen räddas av målvakten och smiter precis över ribban.



Åsas prestation var bra, hon presterade ett bra skott men resultatet uteblev. Berömmar tränaren Åsa för den fina prestationen kommer hon vilja göra om den igen vid ett senare tillfälle. Tränarens bekräftelse och förstärkning av det som var bra kommer stärka Åsa självförtroende. Åsa lär sig att ”*våga misslyckas*”!

Om tränaren signalerar sitt missnöje med att skottet gick över visar tränaren att det är resultatet som är viktigt. Åsa kommer till slut inte vilja ta ett avslut då rädslan för att göra ett misstag får henne att passa bollen vidare till någon annan. Åsa väljer att inte försöka då rädslan för att misslyckas tar över! Spelarna runt omkring Åsa, resten av laget, kommer också uppfatta vilka signaler du som tränare skickar, är det resultatet som gäller eller är det prestationen du fäster vikt vid? Var dock försiktig med att berömma prestationer som inte är bra, det genomskådar spelarna ganska snart och effekten av positiv förstärkning avtar eller uteblir helt.

Prestationsmål

Att sätta prestationsmål vid tex en match är ett bra sätt att styra fokus mot prestationen. Låt gärna spelarna vara med i målsättningen, det kommer att öka deras motivation till att uppfylla målen.

Ett exempel: *Hur många avslut tror ni vi klarar av att ta under matchen? Ok, ni tror tio, vi testar sju. Jag håller räkningen och återkopplar hur vi ligger till i halvlek.*

Ett sådant prestationsmål kommer troligtvis öka antalet avslut under matchen och spelarna kommer tycka att det är roligt och följa upp målsättningen. Vi kan resultatmässigt förlora matchen även fast vi uppfyllt vårt prestationsmål och presterat bra. Spelarna kan efter en förlust av naturliga skäl vara ledsna och besvikna, att då ha uppfyllt sina prestationsmål ger spelarna en möjlighet till att ändå vara nöjda över något, trots den resultatmässiga förlusten. Spelarna kan ta med sig en positiv känsla hem efteråt även fast laget förlorade resultatmässigt.

Vid sidan av kollektiva prestationsmål kan med fördel individuella prestationsmål sättas. Ett individuellt mål kan vara så enkelt att spelaren får som mål att röra på sig och vara aktiv under en hel match. En annan spelare kan till exempel få utmaningen att under matchen utmana och försöka passera sin motståndare vid ett antal tillfällen, till exempel tre gånger.

Kom ihåg att det är *prestationen*, alltså att utmana motståndaren som är målet inte resultatet av prestationen. Om spelaren passerade sin motståndare eller ej är alltså ointressant i sammanhanget! Vid *varje* försök spelaren gör under matchen ska en direkt *positiv förstärkning* komma från tränaren, efter matchen ges en sammanfattande feedback till spelaren om hur prestationsmålet uppfyllts. Viktigt är att målet är anpassat just till den individuella spelaren och dennes färdigheter, målet ska vara möjligt att uppfylla.

Individuell positiv feedback

Är man två tränare till match kan den ena ha i uppgift att under första halvlek notera en bra prestation som varje spelare utför. Ge sedan positiv återkoppling till varje spelare inför hela gruppen i halvlek, gruppen lär sig av andras prestationer. Upprepa sedan proceduren och återkoppla igen efter matchen. Gör man detta regelbundet lär sig spelarna att tränaren värderar prestationer. Spelarnas självförtroende kommer stärkas av tränarens positiva förstärkning och glädjen över att bli sedd ökar självkänslan, spelaren är någon som är viktig för tränaren och gruppen. Var noga med att inte ge någon återkoppling alls om en eller fler spelare inte har någon prestation noterad. Skulle det inträffa väntar du med återkoppling till efter matchen, då har du en halvlek till på dig att hitta prestationerna. Denna feedback syftar till att i stort skapa prestationsfokus i laget. Vi vill i det större sammanhanget skicka signaler till spelarna att vi ledare bryr oss om prestationen och inte resultatet av den.

Vi ska också parallellt med denna sammanfattande feedback även under matchen omedelbart förstärka bra prestationer och beteenden direkt när dessa sker. Kopplingen mellan bra prestation och positiv feedback blir då direkt och tydlig för spelaren vilket förstärker spelarens självförtroende. Spelaren kommer uppfatta vad som var bra och kommer vilja göra om samma prestation igen vid ett senare tillfälle, positiv förstärkning!

Tränaren behöver ibland öva på att se resultatlösa prestationer, det kan kännas svårt i början. En prestation som leder till ett gott resultat ser vi ofta på en gång.

Den resultatlösa prestationen kan bestå av många saker, en löpning men passningen kom aldrig, en spelare som gör sig spelbar i en yta, ett bra genomfört skott som missar målet, en bra fallteknik från målvakten etc. Efter ett antal gånger kommer det gå lättare att se och hitta rätt saker i spelet. Ett tips är att slita blicken från bollen och observera vad spelarna gör på andra delar av planen än där bollen befinner sig. Hur agerar backlinjen när yttermittfältaren driver boll högt upp i planen, hur agerar målvakten när laget spelar anfallsspel på motståndarens planhalva osv..... När tränaren kommer in i detta beteende kommer många fler bra prestationer uppmärksammas då tränaren ser spelet inte bara situationen runt bollen.

ÅS IF FOTBOLL vill ha ett prestationsorienterat klimat kring våra träningsgrupper och lag då det skapar en bättre inlärningsmiljö för spelarna på alla sätt

6. Självförtroende och självkänsla

Självförtroendet är kopplat till hur vi lyckas med det vi gör, självkänslan är kopplat till vår identitet, vem vi är. Självförtroendet stärker vi hos spelaren genom att ge beröm och förstärka positivt beteende. Förstärkningen ska ske direkt i samband med den bra prestationen spelaren utför, det blir då mycket tydligare för spelaren vad denne gjorde som vi ansåg vara bra.

Det är extra viktigt att vara direkt i återkopplingen med yngre spelare som inte har förmåga att komma ihåg och återskapa bilder av en situation en tid efter den faktiskt inträffade. Även med äldre spelare bör förstärkningen komma omedelbart för att ha störst effekt men den äldre spelaren har också bättre förmåga att reagera positivt på förstärkning till exempel efter en match eller i en halvlek.

När vi förstärker positiva saker och ger beröm är det viktigt att vi inte överdriver mängden och frekvensen. Ger vi för mycket beröm kan spelaren få en känsla av att alltid lyckas och blir inte motiverad till att träna mer, hårdare eller mer koncentrerat. Spelaren kan senare bli bekväm och ge upp när det tar emot. Om spelaren får för lite beröm och positiv förstärkning kan spelare känna att det inte är någon idé att fortsätta då känslan av att spelaren inte kan infinner sig. Vi måste hitta en lagom nivå vilket ibland kan vara svårt.

När spelaren är ny eller när vi inför något nytt i träningen kan det vara bra med mycket beröm. När spelaren blir bättre eller det nya momentet vi infört börjar fungera bra bör vi vara lite mer återhållsamma. Självkänslan är som sagt kopplat till vår identitet, vem vi är i gruppen och hur vi själva utvärderar vår person samt vår förmåga till att vara duktig. Att känna sig betydelsefull i gruppen, känna att man fyller en funktion och är någon vid sidan av att uppleva den egna kompetensen som god är viktigt för spelaren. Försök se och uppmuntra alla spelare vid varje tillfälle ni träffas, alla ska känna att de är delaktiga och viktiga. Ett bra sätt är att hälsa på och ta varje spelare i hand innan varje träning. ”Hej Åke, vad kul att du är här idag!” Försök också om möjligt att tacka varje spelare enskilt efter varje träning. ”Tack för idag Åke, bra jobbat, hoppas vi ses på onsdag!”

Spelarna ska under kontrollerade former få vara med och bestämma i sin miljö. För de yngsta kan det handla om att välja vilken lek man ska köra och för äldre ungdomsag kan det handla om att få vara delaktig vid säsongsplaneringen inför kommande år. Självkänslan utvecklas även i samspel med andra vilket innebär att andras uppfattning av individen kommer att spegla utvecklingen av densamma, det är viktigt att jobba med laganda och gemenskap inom gruppen.

7. Matchen

Tävlingen är ju idrottens kärna, det är den vi tränar inför, det är där vi mot andra kan mäta kunskaper och färdigheter vi utvecklat under träning. Matchen är ett viktigt verktyg i vår *spelarutbildning*, dessutom är matchen ett tillfälle då allt riskerar att ställas på sin spets och det är lätt att hamna fel i fokus som ledare och tränare. Spelarna vill vinna liksom publiken, du som tränare och ledare känner förmodligen också av den drivkraften ibland. Här gäller det för ledarna att parera alla fallgropar och behålla rätt fokus! En tävling väcker också många känslor och stort engagemang hos utövare, ledare och åskådare vilket ibland tyvärr är grogrund för osportsligt eller rent av respektlöst beteende.

Förhållningssätt vid match

Matchen är en högtidsstund för barnen och ungdomarna vilken ska präglas av gemenskap och glädje. Matchen är också det tillfälle som spelarna lär sig att hantera vinst och förlust med alla olika känslor som följer. Tränare och ledare är viktiga förebilder och har ansvaret för att en positiv miljö med prestationen i fokus omgärdar matchtillfället, före under och efter matchen. Ett korrekt uppträdande från ledaren i såväl med som motgång smittar av sig på spelarna. Alla ledare och spelare ska naturligtvis behandla alla närvarande kring ett idrottsevenemang med respekt, motståndare, medspelare, domare, funktionärer och publik. Spelarna ska tacka motståndare och domare efter match och uppträda sportsligt i alla situationer.

Matchen är ett utbildningstillfälle

Vi ska inte se på våra barn och ungdomar med samma filter för ögonen som när vi ser på vuxna som spelar Champions League! Vi ska se veckans match som ett utbildningstillfälle där vi ska befästa och testa de färdigheter och moment vi övat på under den senaste periodens träning.

Analysen av matchen skall utgå från våra prestationer kopplade till träningen,

inte resultatet i tävlingen. Har laget blivit bättre på sitt djupledsspel? Har den enskilda spelaren förbättrat sin passningsteknik? Vi åker inte till grannkommunen och spelar ÖFK-ligan för att vinna matchen, att vinna eller förlora är ointressant ur ett utbildningsperspektiv. Om vi har blivit bättre på det vi har tränat den senaste perioden är däremot väldigt intressant och viktigt att analysera!



Vad gjorde vi bra, hur förstärker vi det? Vad gjorde vi mindre bra, hur förbättrar vi det? Tävlingen är ett utbildningstillfälle där spelarna och laget får möjlighet att testa sina kunskaper i dess rätta sammanhang. När barn och ungdomar vilka är i en utbildningsfas tävlar gör de det i ett utbildningssyfte, inte med de syften som finns i en underhållningsindustri som i tex Allsvenskan eller Premier League. Du som tränare måste förstå och förhålla dig till detta faktum, för att förtydliga tanken målas två scenarion upp nedan.

Ett exempel:

Lag blå består av ett antal glada 11 åringar vilka under en tid tränat på passningsspel. Syftet med träningarna har varit att hålla bollen inom laget och passa kort med de närmaste medspelarna. På så sätt vill laget bygga upp sitt anfallsspel och flytta bollen med kontroll genom de olika spelytorna för att komma till avslut.

Scenario 1

Under matchen tappar tränaren fokus på prestationen och utbildningen, tränaren vill bara vinna då laget förlorat de tre senaste matcherna mot motståndarlaget. Tränaren hamnar i resultatfokus och vill vinna! Tränaren instruerar sin målvakt i att göra långa utsparkar och sätter sin starkaste och snabbaste spelare som forward.

Spelaren får instruktionen att vinna boll och ta avslut mot mål så fort som möjligt. Tränaren vill vinna och ger laget de instruktioner tränaren för tillfället anser är bäst för att uppnå det målet. Tränaren har nu skiftat fokus från prestation och utbildning till resultat och betydelsen av att vinna matchen. Lag blå missade chansen att öva på sitt passningsspel under matchen, kopplingen till senaste tidens träning är borta. Tränaren förlorade möjligheten att analysera om senaste tidens träning höjt lagets prestationsförmåga avseende passningsspelet. Spelarna tappar kopplingen mellan senaste tidens träning och matchen, dessutom är lärandet för spelarna under matchen lika med noll.

Scenario 2

Till match får spelarna instruktionen att träna på sitt passningsspel. Tränaren är tydlig med att det är dagens fokus. Under matchen tar spelarna några mindre bra beslut på egen planhalva vilket resulterar i ett par baklängesmål då motståndarna bryter några passningar och hamnar i friläge. Tränaren är nöjd över lagets prestation då passningsspelet i helhet såg mycket bra ut. Laget lyckades vid flera tillfällen spela sig ur pressade situationer och kunde under perioder ha ett stort bollinnehav.

Laget gjorde också mål genom att med kontroll flytta bollen framåt i banan och komma till avslut. Tränaren kan analysera matchen ur ett utbildnings och prestationsperspektiv, tränaren får ett kvitto på att träningen gett resultat i form av ökad kunskap och förmåga kopplat till de färdigheter laget tränat på. Tränaren kan analysera vilka delar som fungerade bra i passningsspelet och förstärka dessa samt notera vad som fungerade mindre bra inför kommande träningar. För spelarna blir kopplingen mellan träning och match tydlig dessutom är lärandet för spelarna under matchen stort. När vi ser på matchen som ett utbildningstillfälle och fokuserar på prestationer kopplade till träningen blir matchen ett mycket starkt verktyg i vår fotbollsutbildning.

ÅS IF FOTBOLL vill inte gå miste om detta starka verktyg, denna centrala del av *spelarutbildningen*. Det finns också andra skäl till att vi ska fokusera på prestation före resultat, mer om det kan du läsa i kapitlet 5

8. Rollen som tränare

Rollen som tränare inom ÅS IF FOTBOLL är den **viktigaste** rollen för att vi ska klara av att ha en *spelarutbildning av hög kvalitet*. Det är tränaren tillsammans med föreningen som lägger grunden till den utbildningsmiljö vilken spelarna befinner sig i men det är tränaren som på varje träning jobbar med spelarna och verkar för att miljön och utbildningen blir bra. En ideell tränare liksom en avlönad har samma ansvar för att de barn som börjar med fotboll får en kvalitativ grundutbildning vilken ger de rätt förutsättningar för att kunna satsa på fotbollen om den ambitionen väcks utefter vägen!

ÅS IF FOTBOLL vill ge alla spelare som kommer till oss möjligheten att kunna följa sin dröm. Om drömmen är att ha kul med kompisar eller bli framtidens landslagsspelare spelar ingen roll, vi ska lyckas i båda fallen! ÅS IF FOTBOLL ställer därför en del krav på alla tränare i verksamheten. Alla tränare ansvarar gemensamt med andra ledare och föreningen för att våra spelare upplever glädje, gemenskap och kamratskap under deras tid inom ÅS IF FOTBOLL.

Tränarna har ansvar för att väcka en inre motivation hos spelarna och se till att den bibehålls tillsammans med glädjen för fotbollen. Alla tränare har ansvaret, tillsammans med föreningen för att spelarna under sin tid i ÅS IF FOTBOLL får ta del av en *modern spelarutbildning av hög kvalitet*. Tränaren förväntas ta eget ansvar för sin utveckling i sin roll som fotbollstränare.

ÅS IF FOTBOLL har en utbildningsplan för tränare som du förväntas följa, föreningen står för utbildningskostnaden, du bidrar med din tid och ditt engagemang för barnen, ungdomarna och fotbollen!

ÅS IF FOTBOLL ska bedriva en *modern spelarutbildning*, det är då viktigt för alla tränare att ta del av nya rön och ny forskning kring hur vi på bästa sätt ordnar och bedriver en sådan. Tränarens uppgift är inte att i första hand lära ut, att skapa miljöer där inlärning sker är huvuduppgiften vilket är ett område tränare måste utveckla sig själv inom.

ÅS IF FOTBOLL (tillsammans med sport-tränarråd) har ett ansvar att förenkla denna process, till exempel genom att göra olika externa utbildningsmiljöer tillgängliga, anordna temakvällar, anordna interna utbildningar, workshops osv. Tränaren har eget ansvar att vara delaktig och ta del av den information som finns tillgänglig.

ÅS IF FOTBOLL kommer regelbundet då och då kalla tränarna från olika träningsgrupper till **sport-tränarråd** där vi tillsammans diskuterar nya infallsvinklar, byter erfarenheter och gemensamt löser uppkomna problem.

ÅS IF FOTBOLL förväntar sig att alla tränare följer de regler, riktlinjer, värderingar och policys som anges av föreningen inom den verksamheten dessa ordnar och bidrar till att utveckla ÅS IF FOTBOLL.



9. Viktiga utvecklingsområden för tränaren

Vi har alla olika bakgrunder och förutsättningar med oss in i vårt tränarvärv och har därför olika utvecklingsbehov inom olika områden. Här nedan följer några exempel på områden vilka är viktiga för en fotbollstränare att ha kunskap och insikt inom. Alla tränare och träningsgrupper bör vara medvetna om dessa och själva analysera inom vilket område man har mest utvecklingsbehov för tillfället.

Fotbollskunskap

Relevant kunskap om fotboll för att kunna utveckla träningsgruppen i befintlig och till nästa nivå är viktigt. Tränarens kunskap bör stå i relation till den ålder och utvecklingsnivå träningsgruppen befinner sig på för tillfället. I takt med att spelarna blir äldre och lär sig mer och mer måste tränaren vara förberedd inför nästa steg i spelarnas utveckling. Tränaren bör ligga före sina spelare i utvecklingen för att kunna planera på längre sikt och för att vara förberedd på vad som väntar framöver.

Ledarskapet

Vid sidan av de praktiska fotbollskunskaperna är tränarens förmåga att leda gruppen avgörande för spelarnas utveckling. Tränaren bör ha insikt i gruppens olika processer och gruppens utveckling. Tränarens förmåga att kunna kommunicera med spelare, förening och föräldrar påverkar utbildningsmiljön. Att kunna anpassa utbildningen och ställa relevanta krav utefter spelarnas kronologiska och biologiska mognad och ålder är viktigt. Tränaren ska kunna lägga upp spelarutbildningen på ett för spelarna pedagogiskt fördelaktigt sätt och skapa bra lärande miljöer för spelarna. Tränaren bör lära sig metoder för att reflektera över sitt ledarskap och hur tränaren på bästa sätt leder sin egen utveckling.

Idrottens psykologi

Att ha kännedom om gruppens psykologi och vad som påverkar varje enskild spelares självkänsla och självförtroende inom idrotten är viktigt. Fotboll är en komplex miljö där tränaren kan stärka spelarna i deras vardag förutsatt att tränaren vet och känner till vilka krafter som verkar i miljön och hur tränaren kan vända dessa krafter till spelarnas och gruppens fördel. Att befinna sig i en tävlingssituation eller till exempel inför nya moment i träningen eller liknande kan vara en pressad situation för spelaren. Tränaren bör kunna hjälpa spelarna med att minska anspänning och nervositet inför tävling och andra pressande situationer. Tränaren bör ha kännedom om krafterna inom idrottspsykologin, om hur dessa verkar och hur man som ledare kan jobba med dessa i olika sammanhang.

10. Ledarförsörjning

Verksamheten är helt beroende av att det finns ledare för träningsgrupperna. Lyckas vi i föreningen inte rekrytera nya ledare i samband med uppstarten av nya träningsgrupper kan verksamheten inte ordnas. Inom ÅS IF FOTBOLL rekryteras lagens ledare ur föräldragruppen tillhörande de barn som efter knatteverksamheten ska bilda de olika träningsgrupperna. Både lagledare och flertalet tränare ska rekryteras och utses. I början är det klokt att vara många, man vet aldrig vilka barn som slutar och med de deras föräldrar som kanske hade en ledarroll. Det blir enklare när man är fler som kan dela på ansvaret, ibland kommer andra saker i livet medföra att man inte kan vara närvarande vid träning eller match, då är det bra om man är många. Efter en tid stabiliseras läget i gruppen men man måste ändå vara förberedd på att en ledare kan försvinna en dag.

Det är viktigt att ledargruppen gemensamt är utbildade till rätt nivå för att kunna parera dessa situationer. För att säkerställa ledarnas utbildning har ÅS IF FOTBOLL en utbildningsstege som ledarna förväntas följa, se utbildningsstegen kap 11. Ambitionen är att knatteverksamheten och i förekommande fall sommarfotbollsskolan bedrivs ska drivas av unga ledare inom föreningen med stöd av fotbollssektionen. Det året spelarna fyller 15 år påbörjas en rekryteringsprocess inom ÅS IF FOTBOLL som syftar till att hitta unga personer som har förmåga, vilja och intresse av att bli framtidens ledare.

Ungdomarna som anmäler sitt intresse är ofta själva spelare, domare eller före detta spelare inom ÅS IF FOTBOLL vilka är nyfikna på att pröva rollen som ledare. Dessa utbildas i ett första steg inom föreningen inför knatteverksamheten och sommarfotbollsskolan där de kommer verka som ledare för barnen. De unga ledare som sedan vill utvecklas i sin roll erbjuds olika vägar till det inom föreningen i form av utbildningar både internt och externt med medföljande mentorskap samt uppdrag inom olika träningsgrupper.

ÅS IF FOTBOLL målsättning är att rekrytera tränare till de högre seriesystemen ur egna led. De tränare som visar engagemang och intresse erbjuds möjlighet till att utbilda sig på de högre nivåerna för att kunna leda våra äldre ungdomar och representationslag. När detta inte är möjligt rekryteras tränare utifrån till dessa uppdrag. Rollen som tränare för äldre *ungdom - seniorförberedande* lag är arvoderad under förutsättning att adekvat utbildningsnivå vid sidan av engagemang och förmåga finns. Detsamma gäller för tränare i representationslagen Dam och Herr. Ytterst är det ÅS IF fotboll styrelse som fattar beslut om arvoden.

11. Utbildningsstege för tränare

(6)7–9 år fotbollsglädje			
Utbildning	Obligatorisk	Frivillig	Övrigt
ÅS IF värdegrund och "börja rätt"	För alla tränare och lagledare	Nej	Genomförs inom de tre första månaderna
SvFF tränarutbildning C	För alla tränare	För lagledare	Genomförs under första året
ÅS IF FOTBOLL - modellen inkl. spelarutbildningsplan	För tränare och lagledare	För föräldrar (ej samma tillfälle som ledarna)	Genomförs under första året
Lagledarträffar	För lagledare	För tränare	Genomförs under första året

9–12 år Lära för att träna			
Utbildning	Obligatorisk	Frivillig	Övrigt
SvFF B-ungdom	För en tränare	För övriga tränare	Genomförs under sista året i perioden
MV-tränarutbildning C	För en tränare	För övriga	Genomförs under första året av perioden
Interna träffar och workshops, och värdegrund	För en tränare	För övriga tränare	Genomförs regelbundet i föreningens regi

13–15 år Träna för att lära			
Utbildning	Obligatorisk	Frivillig	Övrigt
SvFF B-ungdom	För en tränare	För övriga tränare	Genomförs under de två första åren av perioden
MV-tränarutbildning B	För en tränare med utbildning C	För övriga tränare med utbildning C	Genomförs under första året av perioden
Interna träffar och workshops, och värdegrund	För huvudansvarig tränare	För övriga tränare	Genomförs regelbundet i föreningens regi

16–19 år Träna för att prestera		
1	Obligatorisk	Övrigt
SvFF tränarutbildning UEFA B	Lämpliga kandidater för utbildningen utses i samråd med ÅS IF FOTBOLL Aktuell för tränare/blivande tränare i U16-19 lag/seniorlag	Aktuell för tränare/blivande tränare i U16-19 lag/seniorlag
SvFF tränarutbildning UEFA A	Lämpliga kandidater för utbildningen utses i samråd med ÅS IF FOTBOLL	Aktuell för tränare/blivande tränare i U16-19
SvFF MV-tränarutbildning A	Lämpliga kandidater för utbildningen utses i samråd med ÅS IF FOTBOLL. Styrelsebeslut	Aktuell för tränare i representationslag Dam och Herr
SvFF UEFA A	Lämpliga kandidater för utbildningen utses vid behov av ÅS IF FOTBOLL. Styrelsebeslut	Aktuell för tränare i representationslag Dam och Herr. Eller för ansvarig i skolsamarbete NIU/LIU
Interna träffar och workshops och värdegrund	För huvudansvarig tränare	Frivilligt För övriga tränare

Del 2. Spelarutbildningsplanen

1. Spelarutbildning grundläggande principer

Ungdomsfotboll är ett komplext begrepp där syftet till varför man spelar fotboll varierar bland utövarna och med ålder. Man kan lite förenklat dela in ungdomsfotboll i tre delar;

- Utbildning
- Social utveckling/lärande
- Tävling

Med *utbildning* avser vi (ut- och in-) lärandet av olika moment. I skolan har man en studieplan som talar om vad man skall jobba med och lära sig i de olika klasserna. Man följer upp mot mål och går sedan vidare till nästa nivå/klass. I fotbollens värld kallar vi motsvarande studieplan för en **Spelarutbildningsplan**. I spelarutbildningsplanen får tränare råd och tips om

- **VAD** man skall lära sig,
- **VARFÖR** man skall lära sig det,
- **HUR** man lär sig det, och
- **NÄR** detta lämpligen sker.

När det gäller övningar och metoder finns det miljoner, men principerna är få. Den tränare som förstår sig på *principer* kan framgångsrikt välja sina egna övningar och metoder, men den tränare som försöker sig på övningar och metoder men ignorerar *principer* kommer få problem.¹

1. **Specificitet:** Ju större likhet mellan träning och match desto större överföringseffekt från träning till match.
2. **Förenkling:** Samtidigt som vi försöker behålla informationsflödet och miljön lik matchen måste vi ibland förenkla detsamma för att kunna anpassa oss till spelarnas kunskapsnivå och förmåga (ålder, mognad, erfarenhet, grad av utmattning etc.).
3. **Progression:** Vi gör något lite snabbare, lite fler gånger, lite längre eller under lite mer utmanande förhållanden. Vi blir bättre, starkare och snabbare från gång till gång, från vecka till vecka, från period till period.
4. **Vila och kost:** Träning bryter ner medan vila och kost bygger upp. Planera för tillräcklig återhämtning och vila innan nästa träning och match. Ju tröttare spelare – desto längre vila.
5. **Variation:** Planerad variation av träningsinnehåll och belastning är viktigt för att behålla glädje samt motivation och för att förhindra skador. Variation med hjälp av planerad periodisering av olika teman i träningen ger en långsiktig utveckling av spelarna.
6. **Ålder och mognad:** Vi utgår från spelarens ålder och mognad i utbildningen för att säkerställa att vi gör rätt saker vid rätt tidpunkt både individuellt och kollektivt vilket ger bäst effekt i inlärningsmiljön. Spelarutbildningsplanen hjälper oss med detta.

¹ Ralph Waldo Emerson

1.1. Hänsyn till spelarnas mognad

I ÅS IF FOTBOLL utbildningsplan för barn och ungdomar är innehållet anpassat efter deras fysisk, psykiska, kognitiva, sociala utvecklingsnivå. Att lära sig saker i rätt ordning och rätt ålder är viktiga aspekter när vi pratar om barn och ungdomars förmåga och möjligheten att tillgodogöra sig utbildningen.

Begreppet Long Term Athlete Development (LTAD) syftar till att tillgodose behovet av att skapa tydliga vägar och värderingar för unga människor att utvecklas inom idrotten. Modellen är generell för alla idrotter och passar mycket bra in i de tankar ÅS IF FOTBOLL har om barn och ungdomars utveckling. Flera idrotter i Sverige däribland fotboll arbetar idag enligt **LTAD**.

Ett antal idrottsforskare har påvisat att det finns kritiska perioder under en ung persons uppväxt i vilken effekterna av träning kan maximeras. Detta har lett till att unga människor bör utsättas för vissa typer av träning under perioder av snabb tillväxt och att en annan typ av träning bör tillämpas under normal tillväxtperiod. Detta faktum har använts av Dr. Istvan Balyi till att forma LTAD utifrån följande sju steg:

1. Active Start (0–6 år) – Aktiv Start
2. FUNdamentals (6–9 år) – Fotbollsglädje
3. Learning to Train (9–12 år) – Lära att träna
4. Training to Train (12–16 år) – Träna för att träna
5. Training to Compete (16–23 år) – Träna för att prestera
6. Training to Win (19+ år) – Träna för att vinna
7. Active for Life (alla åldrar) – Aktiv hela livet

LTAD konceptet är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar. Den säkerställer utveckling av allsidiga färdigheter hos barn och ungdomar, vilket ligger till grund för att uppnå maximal prestationsförmåga och en god hälsa. Den integrerar elit-, tävlings-, bredd, barn- och motionsidrott samt förespråkar även en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande.

Modellen belyser också det faktum att det inte är den kronologiska åldern som styr utan ens utvecklings/mognads ålder (den biologiska åldern) som är avgörande i vilket steg man befinner sig i. Därför skall man ta de olika åldersangivelserna i spelarutbildningsplanen (matrisen kap 3) med en nypa salt. Börjar du till exempel spela fotboll när du är 10 år så kan du inte hoppa rätt in i på 10 års-nivån utan måste börja från början. Det finns ju också stora skillnader på biologisk ålder i grupperna som måste hanteras.



Spelarutbildningsplanen (matrisen) sträcker sig från (6)7–19 år och berör därmed 4 av områden i LTAD-modellen. Dessa har översatts till fotbollens termer och införts i spelarutbildningsplanen:

Nivå 1. (6)7–9 år fotbollsglädje

Detta är knattarna/barnets/spelarens första kontakt med föreningslivet och det vi kallar för den organiserade idrotten. Det är naturligtvis viktigt att de första upplevelserna blir positiva så att spelarna vill fortsätta att spela fotboll!

- Spelet fotboll skall upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Träningsinnehåll och upplägg skall präglas av **enkelhet**.
- Använd **leken** som inlärningsmetod.
- **Individen** - ”jag och bollen” - står i centrum.
- Motorisk träning ger en bra grund för långsiktig utveckling.
- Prova på flera idrotter. Det ger allsidig träning och chans att se vilket som är roligast.

Nivå 2. 9–12 år Lära för att träna

Barnen/spelarna börjar förstå vad träning innebär och hur man tränar. Denna del kallas ofta för teknikfönstret – då spelarna är väldigt mottagliga för träning av tekniska moment och färdigheter.

- Träningsinnehåll och upplägg blir mer momentbaserat.
- Leken är fortfarande bästa inlärningsmetod (fast nu något mer systematisk).
- Individen och några - ”få medspelare nära” - står i centrum.
- Gyllene ålder motorisk inläring. Tillsammans med boll blir det teknik.
- Fortsätt att utöva flera idrotter. Det ger allsidig träning under många olika aspekter

Nivå 3. 12–15 år Träna för att lära

Ungdomarna/spelarna vet nu vad träning innebär och fokus riktas mot att lära sig moment och hur dessa kan tillämpas i spelet. Puberteten förstärker skillnaderna mellan individer och deras utvecklingsnivå. Avgörande fas där spelarnas fortsatta fotbollsintresse ofta har en stor spännvidd.

- Träningsinnehåll och upplägg är momentbaserat och tydligt kopplat till spelet.
- Systematisk inläring med stor delaktighet från spelarna.
- Det tekniska kunnandet sätts i ett sammanhang och fokus läggs på **anfallsspelet**.
- Spelarna klarar nu lösningar med lite fler spelare inblandade. ”**Medspelarna i lagdelen**” - står i centrum.
- Fortsätt att utöva någon ytterligare idrott. Det ger allsidig träning under många olika aspekter och spelaren kanske inte vet vad denne vill specialisera sig på ännu.

Nivå 4. 16–19 år Träna för att prestera

Äldre ungdomsspelarnas lärande övergår alltmer i att fokusera på **prestationen** – att kunna utföra det vi tränat på och lärt oss.

- Träningsinnehåll och upplägg är tydligt kopplat till speldé och matchen - **helheten**.
- Fortsatt systematisk inläring med stor delaktighet från spelarna.
- Fortsatt träning av anfallsspel men nu också **försvarsspel** och sambandet och övergångarna dessa emellan (omställningar).
- Spelarna inriktar sig nu på att klara kollektiva lösningar där **hela laget** är inblandat.
- Spelarna väljer sin idrott och specialiserar sig. Nu ligger **hela** ansvaret på allsidig träning hos fotbollstränaren.



2. Nivåanpassning och nivåindelning

Dessa två begrepp väcker mycket debatt och diskussion inom idrottsrörelsen, naturligtvis även inom fotbollen och vår förening. Först ska vi reda ut vad begreppen betyder för oss inom ÅS IF FOTBOLL, det är viktigt att vi alla vet vad som är vad när vi resonerar kring begreppen i diskussioner och samtal.

Nivåindelning innebär att vi delar upp en grupp baserat på kunskapsnivå, några tillhör tex ett A-lag och några andra ett B-lag. **Detta får inte förekomma inom ÅS IF FOTBOLL före 16 års ålder.** Nivåindelning kan också vara att under träning dela in i olika *fasta* grupper baserat på kunskapsnivå, ni är där och ni är där, en indelning har skett. **Detta får aldrig ske i ÅS IF FOTBOLL.**

Nivåanpassning innebär att vi anpassar en övning eller ett moment i träningen utefter individens kunskapsnivå.

Individanpassning är ett bättre ord att använda i sammanhanget då *nivåanpassning* och *nivåindelning* ofta blandas ihop och förväxlas med varandra. En typ av individanpassning kan till exempel vara att ge en specifik *individanvisning* att bara använda vänster fot i en övning, en viss tillslagsbegränsning eller att låta en spelare spela på en för denne ovan position på planen.

Viktigt att veta i detta sammanhang och reflektera över är att det inte finns några studier eller någon forskning som tyder på att ”lika barn leker bäst” inom en så komplex idrott som fotboll. Det finns alltså inget som tyder på att en spelare skulle utvecklas bättre eller snabbare av att verka med andra spelare som är lika bra som denne själv. Detta förhållningssätt är en *myt* och används ibland som ursäkt för att genomföra en nivåindelning och skapa A och B lag.

”Lika barn leker **INTE ALLTID** bäst”

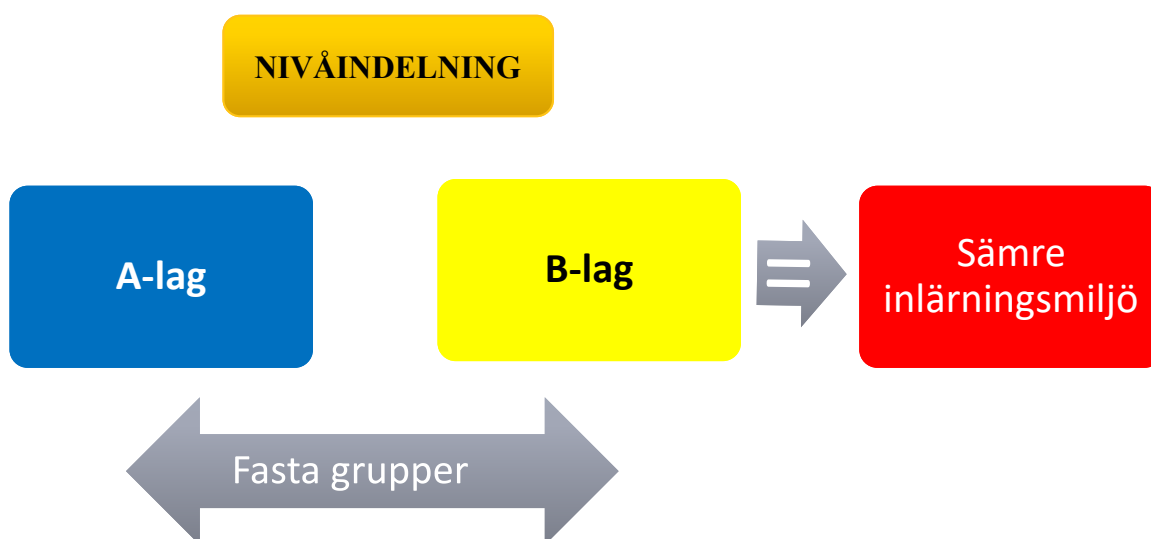
Forskningen tyder snarare på att inlärning påverkas positivt av att befinna sig i en miljö som är mixad vad beträffar kunskapsnivå. De som ligger långt fram utvecklas av att hjälpa och anpassa sitt agerande utefter de som inte kommit lika långt fram i sin utveckling. Spelare som ligger kunskapsmässigt efter lär sig av sina kamrater som ligger längre fram både genom att härma och ta efter men också genom att kompensera en svaghet genom att utveckla en annan styrka.

Tränare i ÅS IF FOTBOLL ska använda **individanpassning** så ofta som det är möjligt samt vara **mycket** försiktiga och analysera risker och fördelar nogsamt när vi närmar oss indelning. Indelning är sällan, nästan aldrig nödvändigt eller gynnsamt före ungdomsåren och absolut inte alltid nödvändig ens där. Balansgången och gränsen mellan anpassning och indelning är ibland fin och diskussionen bör alltid hållas levande inom ledargrupper och förening.

2.1. Risker och problem med nivåindelning

SvFF har sammanställt några risker och problem som ofta uppkommer när vi kommer för nära en indelning, dessa redogörs nedan.

1. Är det för individens bästa eller för tränarens bästa? Det blir lättare att bedriva träning/match när alla i gruppen är på ungefär samma nivå.
2. Att jämföra spelare med varandra leder ofta till resultatnriktat klimat vilket är sämre för den långsiktiga utvecklingen och spelarnas välmående.
3. Risken finns att tränarens förväntningar påverkas, självuppfyllande profetior/ growth-mindset. (Pygmalion effekten)
4. Utslagning tenderar till att öka vid nivåindelning. (drop out)
5. Nivåindelning sker med ett vuxenperspektiv, barnen kanske har en annan uppfattning?
6. Risken är att nivåindelningen sker baserat på fysisk mognad, vilket inte säger någonting om utvecklingen över tid (RAE, relativ age effect).
7. Det är näst intill omöjligt att i unga år veta vilka som kommer bli bäst. (Nutida prestation är inte lika med framtida potential, icke-linjär utveckling)
8. Man riskerar att missa kompensationsfenomenet – spelaren kompenserar en svaghet med att utveckla en annan styrka.
9. Man riskerar att missa modellinläring, spelaren ser hur en annan spelare gör och tar efter beteendet.



2.2. *Relative Age Effect - RAE*

Att barn och ungdomar utvecklas i olika takt är väl känt där skillnaderna i utvecklingsnivå kan vara stora framförallt i och runt puberteten. De som är tidigt utvecklade har då, inte minst fysiskt, en kortsiktig fördel framför de som är sent utvecklade.

Forskning visar att spelare födda tidigt på året är överrepresenterade i all ungdomsidrott och framförallt i miljöer där selektering eller uttagningar görs. Fotbollens Elit-läger (s.k. ”halmstadlägret”) och ungdomslandslag är tydliga exempel på det. Samma forskning visar också att i vuxen ålder så är förhållandena (nästan) utjämnade.

Hur skall vi som ungdomsledare i ÅS IF FOTBOLL förhålla oss till RAE och finns det överhuvudtaget något enkelt sätt att identifiera talanger. Svaret är entydigt **nej**. Det går inte att avgöra vem som blir bäst framöver.

Alltså gör vi som ungdomsledare i ÅS IF FOTBOLL bäst i att ge alla chansen, såväl tidigt som sent utvecklad, såväl den som för tillfället är ”bäst” som den som inte har det så lätt just nu.



*Anledningen att vi tar upp ämnet i detta dokument är att medvetengöra om ett vetenskapligt bevisat förhållande av den s.k. **Relative Age Effect** och att det för en ungdomstränare kan vara bra att känna till och ha med sig i sitt tränarskap.*

3. Spelar- och ledarutbildningsplanens (matrisen) innehåll och uppbyggnad

Spelar- och ledarutbildningsplanen (matrisen) är indelad i tre huvuddelar; Träning – Match-Ledare. Varje del består av ett antal kategorier som framgår av matrisen nedan:



ÅS IF Fotboll

Spelar- och ledarutbildningsmatris

2020-02-28

Förklaring	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Så spelar vi
Nivå 1 Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individen 6-8 år	Rörelseglädje			3 mot 3
	Driva Passning -Innsida/utsida			5 mot 5 2-2
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11	Mottagning -Innsida/utsida Skott -Innsida/vrist	Grundf -Spelbar		7 mot 7 2-3-1
	Finta/dribbla -Diverse finter Finta/dribbla - Täcka/utmäna Nick-Grund	Grund -Spelavstånd		
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Mottagning -Medtagning Vändning Passning -Inkast	2 mot 1-Väggspel 2 mot 1-Överlämning Passningsspel -Fria ytor	Försvarssida	9 mot 9 4-1-3
	Passning Halvvrst/chip Skott -Hel-och halvvolley Mottagning -Luften	Grundf -Spelbredd Passningsspel -Spelvändning Speluppbyggnad -Spelvändning i backlinjen Individuell	Individuell Press -Rättvänd Individuell Press -Felvänd	
	Bryta/Täckla/Motlägg Nick -Upphopp	Grundf -Speldjup Avslut -Skott Avslut -Frläge Passningsspel -Rättvänd/Felvänd	Grundf -Markering Grundf -Press & Understöd Markeringsförsvar man-man	
		2 mot 1-Överlappning Anfallsvapen -Instick Passningsspel - Trianglar Speluppbyggnad -Korta uppspel Skapa yta -U-och V-löpning Anfallsvapen -Inlägg Passningsspel -Värdera Fasta situationer -Kort hörna, Inkast	Grundf -Press & Täckning Markeringsförsvar -Kombinationsmarkering	
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel -2 tillslag Speluppbyggnad -Långa uppspel Kollektivt anfall -Övertalighet	Markeringsförsvar -Zonmarkering Kollektivt försvar -Centrering/ Överflyttning Kollektivt försvar -Övertalighet	11 mot 11 4-2-3-1
		Passningsspel-1 tillslag Omställningar -Försvar till anfall Kollektivt anfall -Variation Fasta situationer -Långa hörna, Frispark	Positionsförsvar Omställningar -Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer	11 mot 11 4-4-2

Förklaring användning	Träningslära	Målvakt - teknik	Målvakt spelmoment	Ledarutbildning	Futsal Så spelar vi
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Fotbollsfys1 Workshop Fotbollsfys1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		Föreningsintroduktion Workshop 3 mot 3 - Teori & Praktik SISU: Grundutbildning för tränare	3 mot 3 Allmänt
		Fånga bollen (Greppteknik) Rulla ut bollen (Underarmskast) Passning -Innsida	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)	Workshop 5 mot 5 - Teori & Praktik Workshop Futsal för barn - Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 1 - Teori & Praktik Föräldrautbildning	4 mot 4 med sarg Allmänt
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b Fotbollsworkout ADR Löpskolning Knäkontroll	Fallteknik Mottagning -Innsida/utsida Sidledsförflyttning Utkast -Överarmskast	Igångsättning av spel	Workshop 7 mot 7 - Teori & Praktik SVFF: TU C inkl Mv-kort SVFF: Målvakt C Föreningsdomarutbildning - Fotboll Föreningsdomarutbildning - Futsal	4 mot 4 1-2-1
		Bollar långt från målvakten Upphoppsteknik Mottagning -Medtagning	Agerande vid skott		
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfys 3a Fotbollsfys 3b Workshop Fotbollsfys 2 Förstärkt ADR MAQ Kost & Återhämtning	Halvvrst och skruvad passning Boxteknik	Spelvändning Speluppbyggnad	Workshop 9 mot 9 - Teori & Praktik Workshop Ungdomsfutsal - Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 2 - Teori & Praktik SVFF: TU B Ungdom SVFF: Målvakt B	U-Futsal:1-3-1 Anfallsspel Försvarsspel
			Agerande vid vinkelskott		
			Fasta situationer -Frispark Positionering-Anfall Djupledpassningar/Frläge		
			Agerande vid inlägg Inspark		
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering		Positionering -Försvar Samarbete Mv och försvar -1 mot 1 Fasta situationer -Straff	Workshop Junior - Teori & Praktik SVFF: TU A Ungdom SVFF: UEFA Elite Youth A SVFF: UEFA B SVFF: Målvakt Nationell A	Futsal: 4-0 Anfallsspel Försvarsspel
			Samarbete Mv och försvar -2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning -Försvar till anfall		

3.1. Träning – Rörelseglädje

När man som liten börjar spela fotboll bör träningen i extra stor utsträckning vara anpassad efter barnens fysiska och kognitiva utvecklingsnivå. Vad det gäller den motoriska (fysiska) utvecklingen gäller följande:

Motorisk utveckling:

- 5–7 år:
 - Växt ur småbarnskroppen
 - Motorisk grundfärdighet utvecklas
 - Hög aktivitet, stort rörelsebehov
- 6–8 år:
 - Kombinationsmotorik utvecklas (kombinera hoppa, springa, kasta, fånga...)
- 8–10 år:
 - Motoriskt mogna för färdighetsträning och anpassat lagspel

Träning för de yngsta skall innehålla:

- Mycket lek
- Stimulans av alla sinnen (speciellt syn, hörsel)
- Utveckla motorisk förmåga (kroppskontroll och koordination)
- Smålagsspel (1 mot 1, 2 mot 2 eller max 3 mot 3)
- Inslag av teknik (dock ej temabaserad färdighetsträning)

I annan oerhört viktig aspekt i denna ålder är **föräldramedverkan**. Den svenska modellen bygger på att det är föräldrar som blir tränare och ledare i våra ungdomslag. När man kommer med sitt barn för första gången till ÅS IF FOTBOLL har man oftast ingen tydlig bild av hur föreningslivet fungerar och man är öppen att anpassa sig till de krav och rutiner som gäller. Det är då under barnets första år i föreningen som det finns chans att introducera och knyta föräldrar till verksamheten. En intressant metod att göra detta är att genast låta alla föräldrar medverka på träning. Detta kan göras att en instruktör instruerar föräldrarna att instruera barnen. Ett barn - en förälder. Om man till exempel skall träna passning kan föräldrarna på instruktörens anvisning lägga fram en boll som spelaren passar till föräldern. Detta upprepas gång på gång med föräldrarnas uppmärksamhet, med tillhörande beröm och ev. korrigeringar, riktas helt och hållet mot barnet.

Genom denna **föräldramedverkansmodell** uppnås följande:

1. Effektiv träning. Barnet får många fler bollkontakter än vad som varit fallet med endast en ledare.
2. Föräldern utbildas i hur man utför till exempel en passning. Denne kan t.o.m. träna vidare med rätt instruktioner hemma på gräsmattan.
3. Föräldern känner delaktighet och det blir lättare att forma en föräldragrupp och utse tränare för laget.

All erfarenhet visar att de lag som har en **god organisation** med **bra och utbildade ledare** och **fungerande föräldragrupp** är de som blir framgångsrika och består. Grunden till detta läggs under barnets första två spelår.

3.2. *Träning – Teknik*

I 8–10 års åldern är spelarna motoriskt mogna för att påbörja *temabaserade färdighetsträning*. Man brukar säga att den gyllene perioden för att träna teknik är mellan 9–12 år. Tyngdpunkten skall då följaktligen ligga i träning av teknikomment.

En intressant diskussion är om man skall börja med driva/dribbla eller passning. Argumenten för driva/dribbla är att barn i den åldern är egocentriska och har svårt att uppfatta omvärlden samt att det finns begränsningar i den perceptiva förmågan. Även ur ett fysiskt perspektiv finns det skäl att träna drivning då barnen i denna ålder har mycket ”spring i benen”. Det som talar för passning är den ökade delaktigheten det innebär samt träning av omvärldsanalys, något som utvecklar spelarens spelförståelse i det längre perspektivet. Förmodligen är sanningen att en kombination, där några enkla grundläggande moment som till exempel driva/dribbla och passning varvas, är att föredra.



Teknikmomenten skall ses som förkunskapskrav till spelförståelsemomenten. För att till exempel bedriva ett bra passningsspel behöver man ha förkunskaperna passning och mottagning. Dessa behöver då ha tränats först i isolerad form, sedan i funktionell form för att slutligen kunna tillämpas i spelet.

3.3. *Träning – Spelförståelse*

Under rubriken spelförståelse så ingår både anfallsspel och försvarsspel. Om man skall vara noga så avser spelförståelse den teoretiska förståelsen av att använda rätt lösningar i rätt situation. Den mer praktiska tillämpningen kallar vi speluppfattning. I detta sammanhang så skiljer vi dock inte på innebörden av de båda begreppen utan använder spelförståelse för båda.

Helt avgörande för att kunna fatta rätt beslut på en fotbollsplan är att man via sina sinnen är informerad och uppdaterad om med- och motspelares placering, rörelse och avsikter. Detta brukar vi kalla för att orientera sig eller läsa in sin omgivning.

3.4. *Träning – Spelförståelse – Anfallsspel*

Anfallsspel skall vara det dominerande träningsinslaget i ålder 11–16 år. Inledningsvis tränar vi mest på de fyra grundförutsättningarna i anfallsspel dvs *spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup (4s)*. Ett synsätt på grundförutsättningarna i anfall är att säga att vi egentligen bara har en grundförutsättning och det är spelbar och de andra tre är nyanser eller tillägg till spelbar. Hur som helt så är spelbar den mest grundläggande av våra grundförutsättningar i anfall. Grundförutsättningarna tränas med fördel i åldern 11–14 år.

När vi lärt oss grundförutsättningarna i anfall och skaffat god teknik då kan vi på allvar träna *passningsspel*. Detta sker då lämpligen i åldern 13–16 år. I passningsspelet finns ytterligare detaljer såsom *rättvänd/halvvänd/felvänd, trianglar, värdering* etc. som sätter sin prägel och ger passningsspelet en särart.

En annan grupp av moment i anfallsspelet är *2 mot 1 situationer*. Man kan se en *2 mot 1 situation* som en sammansatt situation där du utnyttjar övertalighet till en valsituation mellan passning och dribbling. Delkomponenter är *utmana, spelbar, skapa yta* etc.

Spelarutbildningsplanen bygger på principen att anfallsspel i allmänhet och passningsspel i synnerhet är de dominerande inslagen i en ungdomsspelares fotbollsutbildning. Genom att träna mycket passningsspel så utvecklas automatiskt en god *spelförståelse/speluppfattning och teknik*.

3.5. *Träning – Spelförståelse – Försvarsspel*

Efter fönstren för teknikträning och anfallsträning kommer försvarsträning. Lämplig ålder för att träna försvarsspel är 13–19 med ökad mängd ju äldre man blir.

Försvarsspel bygger till stor del på komponenterna *teknik, fysik, organisation* och samarbete. Ju äldre barn och ungdomar blir desto mer övergår dom från ett individualistiskt och egoistiskt synsätt till att bli mer förstående och mottagliga för omgivningen och samspelet med denna. Det är bl.a. av detta skäl som försvarsspelet tränas först ur ett individuellt perspektiv med markering (markeringsförsvar) som tonginade inslag för att sedan bli mer kollektivt med *täckning* (positionsförsvar).

I början tränas mest de enskilda *grundförutsättningarna* i försvar dvs *försvarssida, markering, press, täckning och understöd* för senare handla mer om försvarsmetoder dvs samspelet mellan olika grundförutsättningar och prioriteringar av dessa etc.

I dagens fotboll får *press* en allt större betydelse. För att belysa vikten av press har vi valt att dels träna på *individuell press* där individen helt enkelt försöker ta bollen av sin anfallare till *press* och *understöd* eller *press och täckning* där pressande spelare pressar utifrån samarbetet med en eller flera medspelare.

3.6. Träning – Målvakt

Målvaktens arbete och uppgifter skiljer sig delvis från utespelarnas och behöver därför specialtränas. Dock är det så att det mesta av det som behöver tränas är gemensamt för målvakter och utspelare.

Kravet på den moderna målvakten är att i allt högra grad delta i anfallsspel med fötterna och för att klara detta ställs lika stora krav på teknik och spelförståelse som hos exempelvis en mittback. Då målvakter ofta kan hålla på längre än utspelare är det extra motiverat att ta god tid på sig med varierad grundträning och vänta med specialiseringen.

ÅS IF FOTBOLL rekommenderar att målvaktsträningen är både integrerad med utspelarna* samt görs av alla i gruppen enligt nedan:

Nivåer	Rekommendationer	Spelform
Nivå 1. Fotbollsglädje- Enkelhet/Individen (6)–8 år	1 gång i månaden – Lek med bollen i händerna Inga målvakter i 3 mot 3	3 mot 3
	1 gång i månaden Alla testar att vara målvakt	5 mot 5
Nivå 2. Lära för att träna 9–12 år	1 gång i månaden Alla testar att vara målvakt	7 mot 7
	1 gång i månaden Alla testar att vara målvakt	
Nivå 3. Träna för att lära 13–15 år	2–3 gånger i månaden Dynamiska målvaktsgrupper 5–8 st. Integrerad målvaktsträning med övriga	9 mot 9
	3–5 gånger i månaden Dynamiska målvaktsgrupper 5–8 st. Integrerad målvaktsträning med övriga	11 mot 11
Nivå 4. Träna för att prestera 16–19 år	1–3 gånger i veckan Statiska målvakter på 2–4 st. Integrerad målvaktsträning med övriga	11 mot 11
	3–5 gånger i veckan Statiska målvakter på 2–4 st. Integrerad målvaktsträning med övriga	11 mot 11

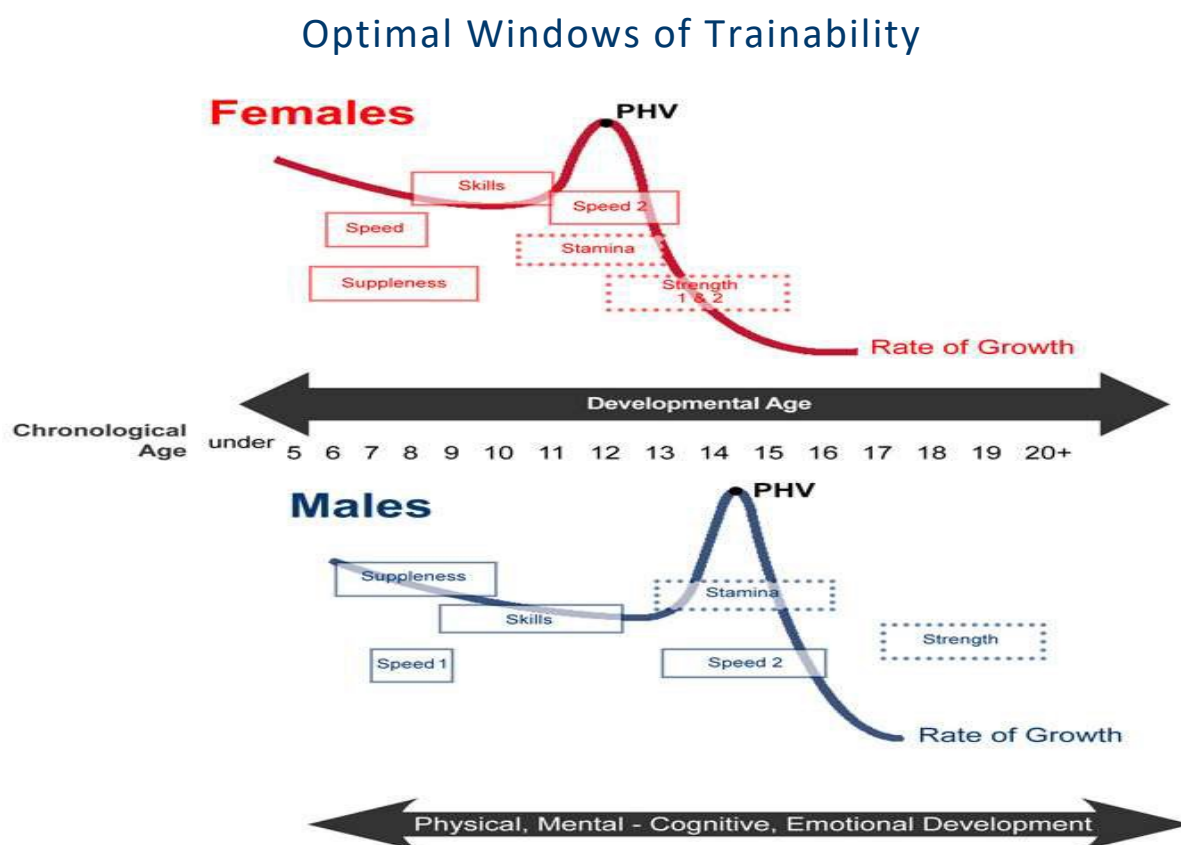
*Integrerad målvaktsträning med utspelarna rekommenderar starkt från 12 års ålder. Det innebär att målvakten skall få så funktionell träning som möjligt där tränaren som ansvarar för målvakterna ser till att kunna genomföra övningar som anpassas för målvakterna där tränaren får hjälp av utspelarna.

Övningar där målvakterna tränar med utspelare finns beskrivet i spelarutbildningsplanen (matrisen) och ligger under kolumnen spelmoment (målvakt). Dessa spelmomentövningar skall föranledas av ett isolerat moment där målvakterna tränar för sig själva. Tanken med integrerad målvaktsträning tillsammans med utspelarna är inte isolera målvakterna utan få de att integrera med övriga gruppen och på så sätt skapa förståelse för målvaktens roll i laget.

3.7. Träning – Träningslära

Att barn och ungdomar får en allsidigt fysisk träning är viktig. Det bästa sättet att göra detta är att hålla på med flera idrotter, ha tid för spontan lek, vara aktiv etc. Tidigare så löste detta sig mer eller mindre av sig självt men med dagens förändrade levnadsvanor bland unga med stora portioner av stillasittande framför dator och TV så gör det inte det. Av ren självbevarelsedrift så måste ÅS IF fotboll säkerställa att våra spelare får en grundläggande fysisk träning med fokus på *kroppskontroll och koordination*. Detta behöver i högre utsträckning än tidigare göras med renodlade "fys"-övningar. Dock är det fortfarande så att de mest effektiva är att bedriva fys-träning för fotbollsspelare genom att träna fotboll.

Olika fysiska moment så som *snabbhet, styrka, koordination, uthållighet* etc. har olika tidsfönster där en spelare är extra mottaglig för viss typ av träning. Till exempel är det så att det finns två snabbhetsfönster; ett vid 6–9 år och ett vid 11–15 år (med viss variation mellan könen).



All Systems Are Always Trainable!

De träningsprogram som återfinns i kolumnen för Träningslära i spelarutbildningsplanen (matrisen) utgår från fysisk träning och fysiska moment. Där återfinns moment inom alla de 5 fysiska grundkvaliteterna:

- Snabbhet
- Styrka
- Rörlighet
- Koordination
- Uthållighet

Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Löpteknik	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	5	6	8	9
Fotbollssnabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Fotarbete	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4	5	6
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3

Bilden beskriver hur de fysiska kvaliteterna bör prioriteras inom barn- och ungdomsfotbollen. 1 (mörk färg) betyder hög prioritet. 10 (ljus färg) betyder låg prioritet.

Speciellt så rekommenderar vi ett antal koncept eller metoder för fotbollsrelaterad fys-träning, Nämligen;

- MAQ – Muscle Action Quality
- Knäkontroll
- Fotbollssworkout
- Förstärkt ADR – Aktiv Dynamisk Rörelse förstärkt med något eller några fysiska moment
- Löpskolning med och utan häckar och koordinationsstege

BILD på knäkontroll eller något annat fysmoment?!

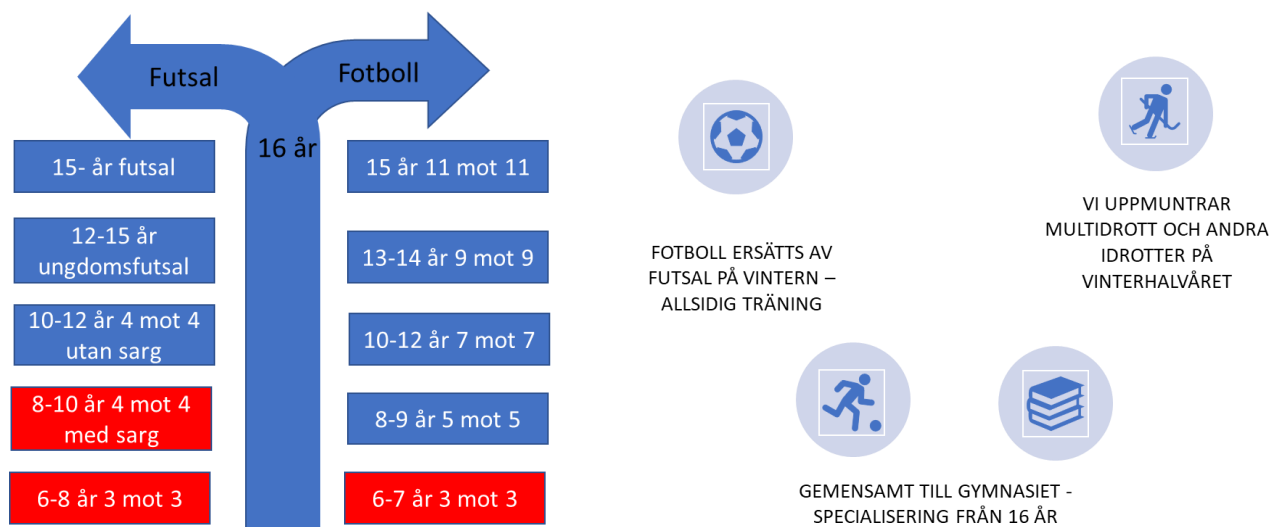
4. Träning – Futsal

Numera kallas all inomhusfotboll för futsal och är med sina 155 000 (2021) registrerade spelare Sveriges **största** hallidrott och en **egen** idrott med ett **eget** förbund.

Futsal och träning inomhus är ett mycket bra komplement till fotbollsträning och då speciellt under vintertid. Den dämpade bollen och de förhållandevis små ytorna inbjuder till ett träningsinnehåll där *teknik, spelförståelse, speluppfattning* och *taktik* stimuleras och övas på ett effektivt sätt. Ytterligare en poäng med inomhusfotboll är den variation det medför sett över hela fotbollsåret.

Som nämnts ovan så är futsal är en viktig del i en fotbollsspelares utbildning/utveckling och på samma sätt så är fotboll en viktig komponent i futsalspelarens utbildning/utveckling, så viktigt att vi anser att man inte skall skilja på dessa två sporter/idrotter förrän sommaren det året spelaren fyller 16 år. Detta synsätt är helt i linje med det resonemang om allsidig träning, specialisering, multiidrott samt lokalt idrottande innan gymnasiet.

Det innebär konkret att vi förordar att futsal och fotboll för spelare under 16 år utförs i samma lag som för fotboll. Eftersom fotboll och futsal har var sin egen licenshantering (gäller både ungdomsregistrering och spelarlicens) är det teoretiskt möjligt att representera olika klubbar i fotboll och futsal men detta är alltså något som vi endast ser som ett alternativ för spelare över 16 år.



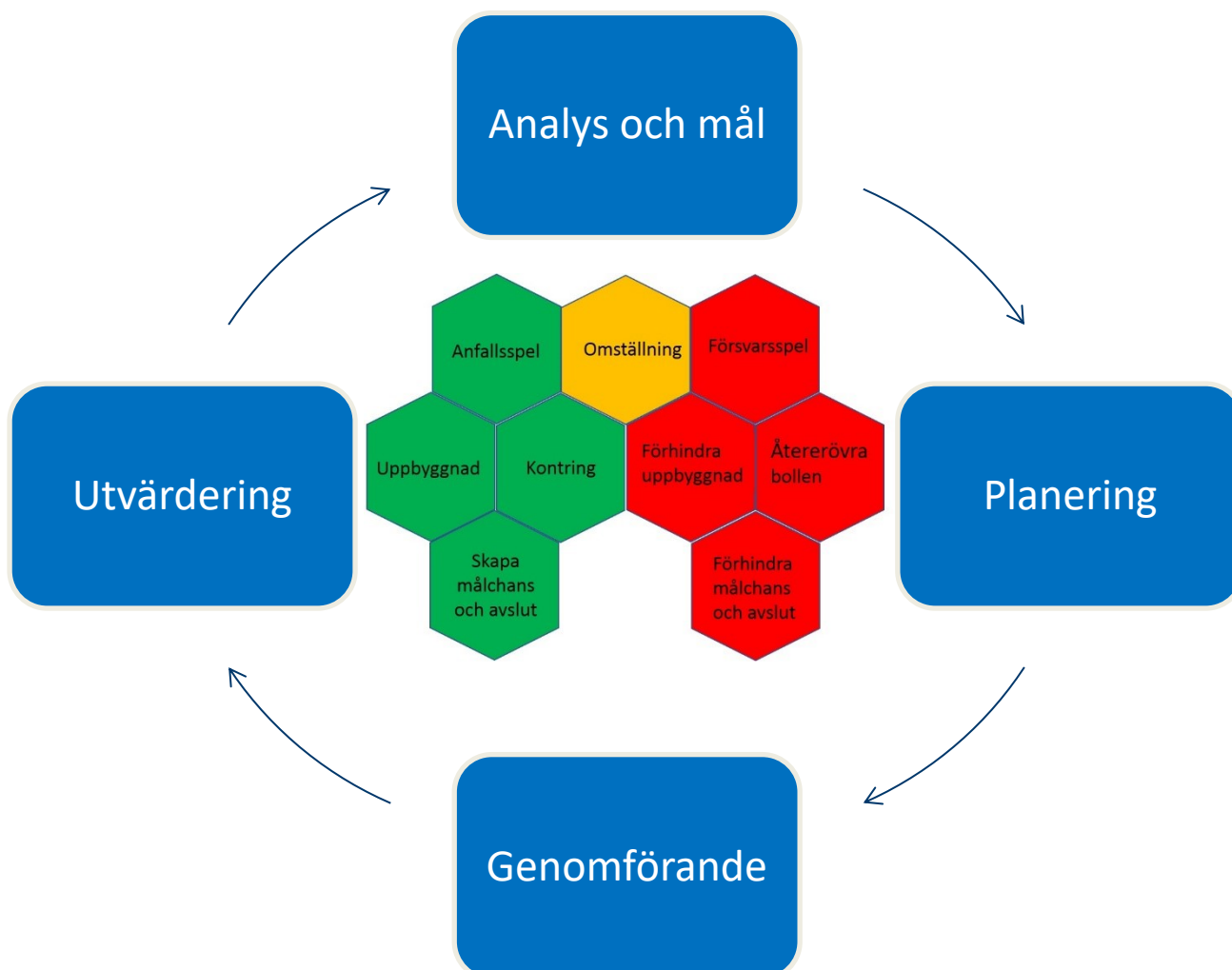
Figuren ovan ger en schematisk bild över hur fotboll och futsal lever i symbios. De röda boxarna finn för närvarande inte i J/H

Futsalens årshjul och säsong är förskjutet med 6 månaden i förhållande till fotbollen. Futsalens tävlingssäsong för ungdomar är perioden november-februari och för barn 7-12 år är endast perioden januari-mars. Under dessa perioder så spelas futsalmatcher och fotbollsträningarna, eller en del av dessa, byts mot Futsal.

5. Planering

För att optimera spelarnas utbildning och utveckling över tid och för att nå målbilden är det oerhört viktigt att man följer en långsiktig flerårig träningsplan. Att vara väl förberedd som tränare inför varje träningsperiod och varje träningspass är viktigt för kvaliteten i träningen och för spelarnas utveckling. En bra planering lägger grunden till en bra utbildning där inga viktiga moment eller färdigheter förbises i träningen över tid. Planeringen säkerställer också att vi gör rätt saker i förhållande till spelarnas ålder och mognad. Vi sparar dessutom tid genom att göra en bra planering, det är mycket mer tidskrävande för tränaren att planera i kortare perioder eller i värsta fall från träning till träning.

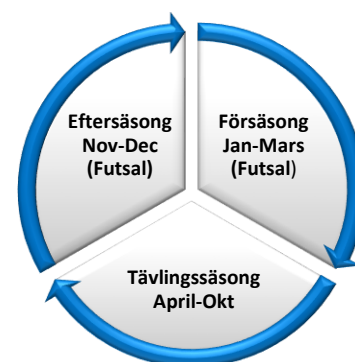
När vi gör en planering är det bra att utgå från en metod, oavsett vilken typ av planeringsarbete vi gör. SvFF rekommenderar en metod som kallas för planeringshjulet vilket består av fyra steg. Först görs en analys av nuläget där vi identifierar var spelarna befinner sig kunskapsmässigt inom de olika färdighetsområdena, jämför verkligheten med målbilden i spelarutbildningsplanen. Vilka färdigheter är starka och var finns den största utvecklingspotentialen just nu? Vilka färdigheter och moment enligt spelarutbildningsplanen (matrisen) som är lämpliga att träna med hänsyn till spelarnas ålder? När analysen är klar lägger vi upp en strategi och en träningsplanering i grova drag för att förbättra de egenskaper och färdigheter vi kommit fram till. Om spelarna är lite äldre är det en fördel att ha med de i denna process då deras motivation till träningen sannolikt kommer öka.



5.1. Säsångsplanering

Lagets säsångsplaneringen enligt en enkel mall ska lämnas in till föreningen centralt för återkoppling. Om en planeringen avviker mot spelarutbildningsplan eller andra centrala värderingar som ÅS IF har kommer den behöva göras om. Säsångsplaneringen fungerar som ett kvalitetsdokument för föreningen, ett sätt att säkra utbildningskvalitén i verksamheten.

- **En säsong delas upp i 3 delar;**
- Försåsong (Jan – Mar)
- Tävlingsåsong (Apr – Okt)
- Eftersåsong (Nov – Dec)



I seniorfotbollen skiljer sig upplägg och innehåll betydligt mellan dessa perioder. I ungdomsfotbollen däremot så utgår vi alltid från vår spelarutbildningsplan och vi har ungefär samma innehåll oavsett period på säsongen. Det som i högre grad styr barn- och ungdomsträningens upplägg och innehåll är **de träningsförutsättningar** man har.

Under för- och eftersåsong ser vi gärna att man byter ut delar av fotbollen mot futsal. Se mer om detta under avsnittet för futsal kap.4

ÅS IF fotboll bedriver sin fotbollsverksamhet på Hovängen, där det finns två fullstora 11 mot 11 gräsplaner och en 11 mot 11 konstgräsplan (*klar hösten 2021*). En 7 mot 7 gräsplan och en 5 mot 5 gräsplan samt en träningsyta ”Björnvallen”.

De fasta träningstiderna för ÅS IF fotboll fördelas av sektionstyrelsens planbokningsansvarig och följer nedanstående principer:

- På konstgräs erbjuds en eller flera 1/3-planer beroende på träningsgruppens storlek. Om utrymme finns kan senior- och U-lag erbjudas något pass på hel plan.
- Dam- och herrlag erbjuds samma möjligheter, liksom flick- och pojklag.
- Varje lag ombeds lämna in önskemål. Prioritering sker med hänsyn till ålder (äldre lag kan träna senare, men ges också företräde vid allt annat lika).

Under tävlingsåsongen perioden april till oktober erbjuds maximalt antal träningstillfällen på Hovängen enligt tabellen nedan.

Grupp	Antal pass/vecka	Tid per pass i min	Plan
Senior	2 (3–4 Fr.o.m. 2022?)	90	För aktuell plantid se match- och planbokningsschema på hemsidan.
U16–19	3–4	90	–”–
15	2–3 + Ambition-tematräning	75–90	–”–
13–14	2–3 + Ambition-tematräning	75–90	–”–
10–12	2–3	75–90	–”–
8–9	1–2	75	–”–
7	1	60	–”–

5.2. Träningspassets uppbyggnad

För att lära spelarna så mycket som möjligt under varje träningspass är det oerhört viktigt att vara väl förberedd. Planera träningen så att det finns ett tydligt *tema* genom hela passet, *försvarsspel eller anfallsspel*. Spelarnas förståelse för de enskilda momenten ökar när dessa sätts in i ett meningsfullt *sammanhang*, *tematräning* har en pedagogisk fördel. Koppla även träningen till tidigare och kommande pass, ha en röd tråd, kontinuitet i träningen över tid har även det en pedagogisk fördel. (periodplanering) När fysiska egenskaper hos spelaren är syftet med träningen, identifiera om det är koordination, syreupptagningsförmåga, explosivitet eller andra fysiska färdigheter som ska tränas och planera passet därefter. Den fysiska förmågan utvecklas med fördel i den vanliga fotbollsträningen vilken då anpassas utefter syfte och mål. Nedan följer riktlinjer för vad en träning bör innehålla och vad du som tränare bör tänka på vid planering av träningspasset och dina förberedelser inför träningen.

Ta hänsyn till nedan punkter vid planering av träningspasset

Checklista:

- ✓ Vad handlar träningen om, anfall eller försvar...?
- ✓ Vilka instruktioner är lämpliga för dig att ha med och i vilken ordning bör dessa ges?
- ✓ Vilka inlärningsmetoder är lämpliga, frågeteknik, Guided Discovery, modellinläring, instruktion?
- ✓ Bestäm yta och anpassa ytan till syftet.
- ✓ Hur många spelare är involverade i övningen?
- ✓ Bollar, koner, västar etc.
- ✓ Var placerar du dig bäst själv under övningen?
- ✓ Var hittar du progression i övningarna, hur bygger du vidare?
- ✓ Förbered dig på eventuella justeringar på grund av oförutsedda omständigheter, till exempel annat antal spelare, tidsbegränsning, rådande väder och underlag.
- ✓ Planera träningen med en röd tråd, träningens tema är med från uppvärmning/aktivering- > färdighetsträning- > spelträning.
- ✓ Förbered sammanfattning av dagens träning för spelarna, utgå från vad, varför, hur.

Övergripande struktur runt träningen

- ✓ Välj lämplig plats för samling av spelarna innan, under och efter träningen.
- ✓ Tänk på vilka signaler du som tränare sänder under träningen kroppsspråk, tonläge etc.
- ✓ Välj lämplig placering av material, väskor, vattenflaskor mm

Samling

- ✓ Träffas gärna 15 min innan träningen för genomgång av dagens träning.

5.3. Träningspassets innehåll och genomförande

Ett träningspass är uppdelat i flera delar. Vi tänker oss enkel modell med 3 st. delar med följande innehåll;

1. Uppvärmning/förberedelseträning: Teknik, Fys, 1 boll/spelare, Förstärkt ADR (-Aktiv Dynamisk Rörelse).
2. Inläring: Nya moment, Nya instruktioner, tillämpade funktionella övningar.
3. Spel: Tillämpa momentet i spel.

Det finns dessutom olika metoder för hur man kan organisera och genomföra en träning. Oavsett vilken metod man väljer så skall alla övningar och träningsinnehåll relateras och kunna förklaras utifrån var och hur det uppstår i matchsituationen. Nedanstående tabell visar våra rekommendationer:

Metod	Används för	Förklaring
Stationsträning	(6)7–8 år fotbollsglädje, inläring, utbildning	Stationsträning består av ett antal stationer där man tränar på ett moment per station. Efter en viss tid byter man station. Den inbördes ordningen är underordnad den enklare organisationen det innebär att dela upp spelarna i mindre grupp/station. Hög ledartäthet och små grupper är viktiga faktorer. Passar bäst med yngre spelare.
Tematisk träning	Nivå 2. 9–11 år Tekniska moment och spelförståelse	Det finns en röd tråd (<i>ofta ett moment</i>) genom träningen där man går från isolerad teknik via funktionell tillämpad övning till spel. Man får så att säga en naturlig progression där slutmålet är att kunna tillämpa momentet i spel.
Hel-Del-Hel metoden	12–15 Spelförståelse	Hel-Del-Hel metoden, eller <i>timglasmetoden</i> som den också kallas, går till så att man först spelar (ett matchlikt spel) och "upptäcker" eller letar efter ett visst moment i spelet. När detta inträffar belyser man det varefter man sedan går ut och tränar momentet separat (gärna i isolerat eller funktionellt) innan man återigen går ut i spelet för att nu kunna tillämpa det ännu bättre. Passar bäst vid träning av anfalls- eller försvarsspel och gärna med lite äldre spelare. Ställer också höga krav på tränaren.
	16–19 år spelförståelse	

Barn- och ungdomars förändrade levnadsvanor med tidigare specialisering samt mer stillasittande har medfört att vi nu rekommenderar att minst 15 minuter av varje träning avsätts till fysiska moment.

Denna del ligger med fördel som inledning eller avslutning av passat. På så sätt kan den utföras utanför plantiden, men kan också med fördel utföras med boll på plantiden och då gärna som en del av uppvärmningen. Förstärkt ADR (– Aktiv Dynamisk Rörelse) är ett begrepp som bör finnas med under uppvärmningsdelen.

6. Matchen-spelsystem

Matchen är vårt bästa träningsstillfälle där vi får chansen att knyta ihop de olika momenten som vi tränar på.

Spelsystem

Ett spelsystem (idé) är en beskrivning av det sätt vi önskar spela i matchen och består av tre huvuddelar:

- Utgångspositioner
- Arbetsmetoder
- Lagets- och spelarnas balans

Utan att ta ställning till vilket spelsystem som är bättre än ett annat så är målsättning att våra bar- och ungdomsspelare skall få möjlighet att lära sig de vanligaste spelsystemen under sin fotbollsutbildning. En annan grundläggande princip för våra spelsystem är att det man tränar på i en viss ålder skall vara viktiga beståndsdelar i hur man spelar match. Detta knyter så att säga ihop träning och match på ett pedagogiskt sätt.

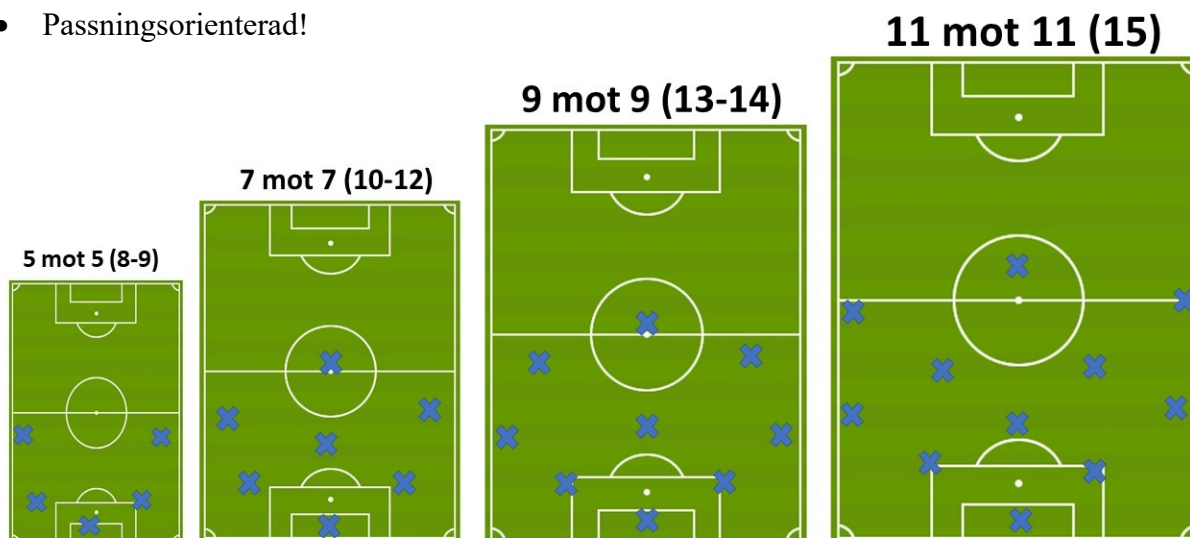
Man kan säga att det finns två huvudfamiljer bland spelsystemen; Triangel- resp. kvadratsystemen. Ex. triangelsystem är 1-2-1, 2-3-1, 4-1-3, 4-3-1 och 4-3-3 och ex. på motsvarande kvadratsystem är 2-2, 2-2-2, 3-3-2 och 4-4-2.

I ett *triangelsystem* är man spelbar och halvvänd per automatik vilket är bra för anfallsspelet (spec. passningsspelet) och rekommenderas därför rent generellt i åldern då anfallsspel skall vara den tongivande delen i utbildningen (10–16 år).

I ett *kvadratsystem* är fördelarna enkelhet (8–9 år) och försvarsorganisation (17–19 år).

ÅS IF FOTBOLL - modellen utgår från triangelsystemet:

- Modern fotboll!
- Spansk, tysk och holländsk fotboll – Världsledande!
- Bra utbildning för ungdomar!
- Inriktat mot anfallsspel (passningsspel) - Trianglar
- Passningsorienterad!



7. Definitioner

Inom idrotten finns vissa uttryck som ofta återkommer i diskussioner och debatter i olika sammanhang. Organisationen Svensk idrott har inom deras projekt ”Idrotten vill” definierat ett antal av dessa uttryck för att säkerställa att vi inom idrottsrörelsen pratar om och menar samma sak när vi diskuterar en fråga eller sätter upp riktlinjer, regler och policys. För att diskussionen ska vara meningsfull och konstruktiv är det viktigt att de som deltar i den är tydliga med vad de menar med de begrepp som de använder. Så är det inte alltid, tvärtom används många begrepp opreciserat och utan tydliga definitioner. ÅS IF FOTBOLL anammar Svensk idrotts definitioner inom vår verksamhet vilka redogörs här nedan.

Barn

Är enligt ”Idrotten vill” aktiva upp till och med 12 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 års ålder.

Ungdom

Är enligt ”Idrotten vill” aktiva och ledare mellan 13 och 20 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 årsålder, i den används inget ungdomsbegrepp.

Ledare

Alla, tränare och andra ledare, som har någon form av uppdrag från föreningen, i detta sammanhang kopplat till barn- och ungdomsverksamheten.

Barnets bästa

Kan vara olika för olika individer och olika situationer, men är alltid det som tillförsäkrar barnet välmående, hälsa och positiv utveckling.

Barnrättsperspektiv

Att i all verksamhet ha barnets bästa för ögonen, med respekt för barnet och dess åsikter.

Träning

Är aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Tävling

En särskilt anordnad aktivitet där flera personer eller lag mäter sina färdigheter på något område för att kunna rangordna deltagarna. I en tävling finns det för det mesta en vinnare och en/flera förlorare.

Lek

En aktivitet som är kravlös, lustbetonad och inte målstyrd.

Lekfull träning

Kravlösa och lustbetonade aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, såväl fysiska som psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Åldersanpassad träning

Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.

Allsidig träning

Variationsrik träning som innefattar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet i såväl fysiskt som mentalt.

Ensidig träning

Motsatsen till allsidig träning, dvs. träning som i hög grad inriktas mot en eller ett fåtal övningar, moment eller mot utvecklingen av en eller ett fåtal egenskaper eller detaljfärdigheter.

Elitsatsning

Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

Nivågruppering/Nivåindelning Då lag eller träningsgrupper delas upp inom utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Nivåanpassning/Individanpassning Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

Ambitionsträning

Ambitionsträningen är en öppen träning och har som syfte att ge spelare med intresse och ambition en utveckling i sin spelarutbildning. Ambitionsträningen skall vara åldersintegrerad och även inkludera målvakter. Ambitionsträningen är en *extraträning*, anordnad av fotbollssektionen. ÅS IF FOTBOLL vill vara tydlig med att det inte finns någon förväntan att spelare ska delta på den s.k. ambitionsträningen utan deltagande skall bygga på lust och inre motivation.

Rotationsträning

Utbyte mellan träningsgrupper i syfte att individanpassa träningen och hitta utvecklande miljöer för alla spelare i träning och match. Detta bör tidigast ske från 13 års ålder.

Selektering Att välja ut de för tillfället bästa - eller de som i framtiden bedöms bli de bästa - till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Specialisering Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

Toppning En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Utslagning

Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

Ålder

Avser i dagligt tal oftast kronologisk ålder som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör man ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad.

8. Ledstjärnor

Sist men inte minst kommer några ledstjärnor att alltid ha med sig i ÅS IF FOTBOLL utbildningsverksamhet av unga fotbollsspelare.

Ledstjärnor i ÅS IF FOTBOLL spelarutbildning

- Tränarna verkar aktivt för ÅS IF värdegrund
- Tränarna verkar för en modern utbildningsverksamhet
- Tränarna tar ansvar för sin egen utveckling
- Tränarna jobbar långsiktigt
- Tränarna ser, uppmärksammar och utvecklar alla individer.
- Tränarna motverkar toppning och utslagning
- Tränarna har fokus på prestation
- Tränarna jobbar mot målbilden redan i början av utbildningen
- Tränarna samarbetar mellan träningsgrupper och lag med spelare, föräldrar, förening och varandra!
- Tränarna verkar för ”många, länge, bra” i ”ÅS IF MODELLEN”

9. Referenser och litteraturförslag

Böcker

- Svenska fotbollsförbundet Spela, lek och lär
- Svenska fotbollsförbundet tränarutbildning C
- Svenska fotbollsförbundet tränarutbildning B
- Svenska fotbollsförbundet tränarutbildning UEFA B
- Svenska fotbollsförbundet Spelarutbildningsplan
- Sisu idrottsböcker Motiverande samtal
- Sisu idrottsböcker Världens bästa coach
- Svenska fotbollsförbundet Se på spelet
- Svenska fotbollsförbundet Fotbollens träningslära
- Svenska fotbollsförbundet Så funkar ungdomsfotboll
- Gör det bättre själv om du kan av *Johan Fallby*
- Nonlinear pedagogy in skill acquisition av *Jia Yi Chow, Keith Davides, Chris Button, Ian Rensshaw*
- Developing youth Football Players av *Horst Wein*

Studier

- Per Göran Fahlström m.fl. Att finna och utveckla talang
- Per Göran Fahlström m.fl. Vägarna till landslaget
- Robert Rosenthal Pygmalioneffekten
- Chow J.Y. Nonlinear Learning Underpinning Pedagogy

10. Hemsidor

<http://centrumforidrottsforskning.se/>
<http://sportsscientists.com/>
<http://www.idrottsforskning.se/>
<https://footblogball.wordpress.com/>
<http://www.rf.se/>
<https://playerdevelopmentproject.com/>
<http://svenskfotboll.se/>
<http://gbgfotboll.se/spelarutbildning/spelarlyftet/>
<http://www.jhffse/>
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Google förslag

Long term athlete development LTAD
 The development model for sport participation DMSP

Lycka till med spelarutbildning!

Så många som möjligt

Så länge som möjligt

Så bra miljö som möjligt

I ÅS IF FOTBOLL - MODELLEN

