



Spelarutbildningsplan

Fotboll

2019

Inledning

Om spelarutbildningsplanen

Detta dokument förklarar hur Ängby IF Fotboll bedriver sin verksamhet i åldrarna 6 – 19 år. Dokumentet ska förmedla såväl en vision som helt konkreta riktninglinjer för att planera och genomföra fotbollsaktiviteter.

En minsta gemensamma nämnare i framgångsrika klubbar på alla nivåer är att de sätter fotbollen i fokus, samt att alla fokuserar på samma saker – en gemensam idé – och ser sin roll i helheten. Alla lag i Ängby IF förbinder sig därför att bedriva sin verksamhet i enlighet med utbildningsplanen. Alla tränare i föreningen måste genomgå utbildning i användningen av utbildningsplanen.

Detta dokument beskriver hur fotbollssektionens lagverksamheter drivs rent sportsligt. I olika åldrar kompletteras denna utbildning av andra aktiviteter i regi av klubben såsom till exempel Fotbollskola (sommarcamp) och Plusträning, men även spelarnas fotbollsspelande utöver detta bör beaktas (exempelvis spontant spelande).

Utbildningsplanen är utarbetad av Oscar Borgh i samarbete med en referensgrupp bestående av Jonas Orelund, Carl Bergström, Zlatko Tesic, Thomas Wennerstein och Peter Johansson. Utbildningsplanen är godkänd av styrelsen 17-12-18 och senast reviderad av Sportchef 13-12-18.

Spelarutbildningsplanens utformning och utgångspunkter

Fotbollsutbildningen i Ängby IF ska ha en holistisk utgångspunkt. Med det menar vi att all verksamhet ska bedrivas med hänsyn till att fotbollsspelare främst är människor. Större delen av utbildningsplanen är dessutom riktad mot människor som inte är vuxna. Hänsyn ska tas till sociala, mentala och fysiska aspekter. Situationen i hemmet, med familjen, i skolan samt övriga miljöer, påverkar såväl glädjen som utveckling och prestation på fotbollsplanen. Det holistiska synsättet innebär också att vi är medvetna om att spelarna under en aktivitet tränas i en mängd olika moment, oavsett det kortsiktiga fokuset. Slutligen innebär ett holistiskt synsätt att vi respekterar spelets komplexitet och önskar ta hänsyn till detta i vår spelarutbildning. Syftet med utbildningsplanen är att beskriva den formativa processen av fotbollsspelarna och rikta verksamheten på ett sådant sätt som vi anser är optimalt för spelarens och lagets

fotbollsutbildning samt att förklara när och på vilket sätt som olika moment ska tränas – det vill säga en fotbollsmässig prioritering av alla de moment och situationer som ingår i spelet.

Spelarutbildningsplanen utgår från fyra moment (aktioner) som en fotbollsspelare måste lära sig. Dessa är:

- Att ta bollen ensam eller tillsammans. Med andra ord att försvara eller att få kontroll över en "fri" boll. Exempelvis att vinna bollen genom att pressa motståndaren och tacklas, eller att försvara ytor på planen och tvinga motståndaren till att skjuta ett dåligt skott.
- Att få bollen ensam eller tillsammans. Med andra ord spelbarhet och de tekniska momenten kopplade till att ta emot bollen. Exempelvis att företa en rörelse som gör att en medspelare kan passa spelaren.
- Att ha bollen ensam eller tillsammans. Med andra ord att behålla bollen. Exempelvis att skydda bollen från en motståndare eller att passa bollen till en medspelare.
- Att passera motståndare ensam eller tillsammans och att göra mål. Med andra ord att få bollen framåt i banan. Exempelvis att dribbla förbi en motståndare, eller passa bollen förbi en linje i motståndarnas lag.

Inom dessa fyra kategorier finns en rad specifika fokusområden (färdighetsmål eller inlärningsmoment) som ska utgöra det konkreta tema som en träning planeras mot.

Alla matcher (träningssmatcher, seriespel och cuper) för alla barn- och ungdomslag (6-19 år) i Ängby IF ska ses som utbildningstillfällen och i största möjliga mån kopplas till utbildningsplanen och träningsverksamheten. Tränare ska koppla sina instruktioner och återkoppling till genomförandet av spelarutbildningsplanens olika moment – inte resultat. Slutställningen i enskilda matcher är irrelevant.

Till utbildningsplanen finns det kopplat en rad separata verktyg för att underlätta för tränarna:

- Övningsbank. En databas med praktiska övningar kopplade till spelarutbildningsplanens olika moment. Övningsbanken är till som hjälp, inspiration och referens. Föreningen är också mån om tränarnas utbildning och ser gärna en kreativitet i skapandet och användningen av olika övningar.
- Mall för träningsplanering. En kort och koncis mall till ifyllande för var enskild träning. Planering är A och O för att få kvalitativa träningar.
- Översikt över de konkreta teman som lagen ska jobba med i varje separat ålder. Används för att tillse att man uppfyller ett antal träningar med de olika temana.
- För 2019 mobil-appen "Supercoach" för att underlätta planering och genomförande av träningar.



Barnfotboll

6 – 12 år

Om barnfotbollen i Ängby IF

Barnfotbollen är spelarens inledande möte och de första åren med fotbollen i Ängby IF. Här vill vi utveckla ett intresse och en glädje för fotbollen hos varje barn. Denna fas innebär till största del teknisk träning för spelarna. Barnfotbollen i klubben präglas av följande koncept.

Glädje: Innebär att vi vill förmedla en positiv känsla till spelare, föräldrar och alla som kommer i kontakt med laget och klubben. Innebär att vi i barnfotbollen vill utveckla en kärlek till sporten hos såväl spelare och tränare.

Fotbollen i fokus: I en fotbollsklubb ska fotbollen vara i centrum. Verksamheten ska präglas av en fotbollsmässig miljö med mycket prat om fotboll och där spelarna uppmuntras att spela fotboll också på fritiden – att träna så mycket som möjligt.

Positiv förstärkning: Är ett pedagogiskt verktyg som innebär att tränaren poängterar det som utförs på riktigt sätt av spelaren, i stället för att fokusera på det som spelaren gör fel. Genom att berömma när spelaren lyckas (även om det endast är sällan och/eller en detalj) uppmuntras och motiveras spelaren till att fortsätta försöka och att upprepa det korrekta. Här kan man använda tumregeln att varje "negativ kritik" ska föregås av nio "positiva" saker. Här är det viktigt att poängtera att det inte handlar om att berömma också felaktiga beteenden utan att förstärka det spelarens lyckas med – vilket leder till nästa nyckel.

Att få lyckas: Är ett pedagogiskt verktyg som innebär att spelarna till största del ska få lyckas. Detta skapar glädje i träningen när spelaren känner att den hela tiden tar små steg i sin utveckling. Tumregeln är att spelaren ska lyckas i momentet ofta (men inte varje gång) – förutsatt att spelaren anstränger sig. Ett exempel kan vara en passningsövning: om spelaren över huvud taget inte klarar av att slå den passning som efterfrågas, måste kraven sänkas (t.ex. avståndet förkortas eller motståndet förenklas/tas bort). Metoden vi använder för att uppnå detta är förändring av övningarna (progression vs regression) och motståndet.

Många repetitioner: All inlärnings moder. Spelarna måste ges möjlighet, och uppmuntras till, att gång på gång genomföra liknande moment. För att stimulera spelarna bäst möjligt bör övningar, innehåll och instruktionen varieras.

Enkel organisering: Innebär minimalt bruk av koner, västar o.d. Effektiviserar tid och yta samt gör det enklare för spelarna.

Individuellt fokus: Ju äldre spelarna blir, desto mer relevant blir det med kollektivet och agerande tillsammans med andra. I barnfotbollen har vi dock ett konstant individuellt fokus. Orsaken till detta är att dessa år är extra lämpliga för inlärn timer av tekniska moment och att unga

människor ännu inte har fullt psykologiskt och fysiologiskt utvecklade förmågor för att prestera tillsammans.

6 år (Knatteskola)

Om åldern: Fotbollsverksamheten startar normalt upp samma år som spelaren fyller 6 år i klubbens Knatteskola. Spelarna utvecklar grundläggande motorik. Koncentrationsspannet är generellt sett kort och vi eftersträvar hög aktivitetsgrad. Vi vill motivera spelarna att leka med boll utanför den organiserade träningen. Rent fysiskt tål spelarna en stor träningsmängd.

Spelform träning: 1v1.

Spelform match: Inga externa matcher.

Rekommenderat antal träningar: Minst 1 x 1h i veckan (Knatteskolan).

Tränare: Arvoderade tränare från klubben. Utbildas specifikt för Knatteskolan.

Träningsinnehåll

Att ta bollen ensam eller tillsammans

Hämta in en fri boll. Förståelse för vikten av att ha bollen. Koordination. En vilja att ha bollen.

Att få bollen ensam eller tillsammans

-

Att ha bollen ensam eller tillsammans.

Driva (start och stopp). Beskydda boll i rörelse. Bollkänsla och trixing.

Att passera motståndare ensam eller tillsammans och göra mål

-

Sammanställning och prioritering av träningsinnehåll

1. Bollkänsla och trixing.
2. Driva (start och stopp).
3. Hämta in en fri boll.
4. Koordination.
5. En vilja att ha bollen / Förståelse för vikten av att ha bollen.
6. Beskydda boll i rörelse.