Spelarutbildningsplan Åkarp IF



Ödmjukhet – Respekt – Ansvar

Contents

1. Inledning 3
1.1 Syfte 3
1.2 Mål 3
2. Åkarp IFs organisation 3
3. Att vara tränare i Åkarp IF 3
3.1 Kravbild instruktör 4
3.2 Hur skall en tränare agera? 4
3.3 Guided discovery 5
3.4 Feedback (återkoppling) 5
3.5 Självreflektion 5
4. Hur tränar vi fotboll i Åkarp IF 5
4.1 Försvarsspel 5
4.2 Omställningar 6
4.3 Anfallsspel 6
4.4 Speluppbyggnad 6
4.5 Säsongsplanering 7

1. Inledning

I detta dokument finner du riktlinjer för hur vi inom ÅKARP IF vill att våra spelare och tränare skall jobba och utvecklas. Dokumentet i sin största helhet, är forskningsbaserat för att kunna styrka våra åsikter, istället för att välja att skapa ett dokument baserat på tyckande. Vid skapandet av detta dokument har föreningen tagit hjälp av spelarutbildningsplanen från Svenska Fotbollsförbundet samt Skånes Fotbollsförbund och deras riktlinjer för fotboll, dock är detta hur vi i föreningen vill att våra ledare och spelare ska vara och agera.

1.1 Syfte

Syftet med Åkarp IFs spelarutbildningsplan är att ta fram riktlinjer för hur föreningens ledare och spelare ska agera på och utanför planen. Vidare är detta ett dokument som ska hjälpa tränarna att förstå, och utföra Åkarp IFs tankar och sätt att bedriva fotbollsverksamhet för ungdomsverksamheten upp till 19 år.

1.2 Mål

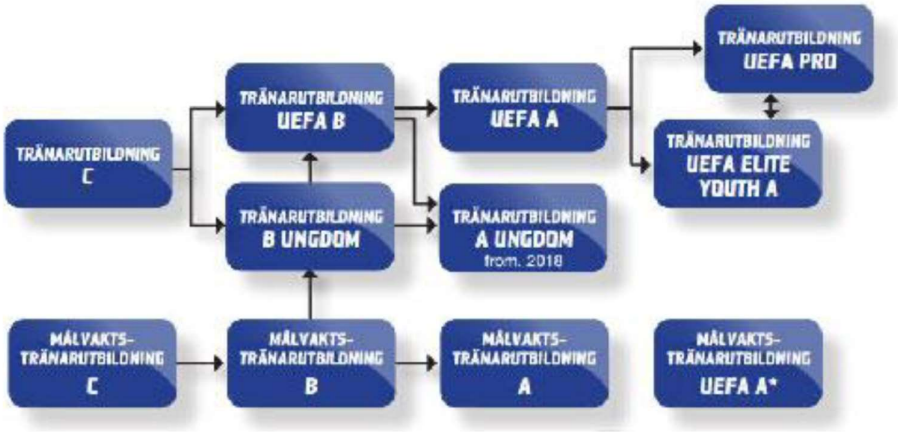
Målet med spelarutbildningsplanen är att få ledare och tränare att förstå och agera utifrån Åkarp IFs riktlinjer gällande fotboll. Vidare är det också ett sätt för föreningen att öka kvalitén på vår dagliga verksamhet genom att ge våra ledare rätt förutsättningar.

2. Åkarp IFs organisation

Åkarp IF består av en styrelse, som träffas i snitt en gång i månaden för att diskutera och utveckla föreningen. Ett kansli, där det finns en kanslist anställd som sköter anläggningen, materialfrågor, planbokningar och domartillsättningar bland annat. Det finns även en ekonomiansvarig på kansliet som ansvarar för de ekonomiska frågorna i vår dagliga verksamhet. Utöver detta har föreningen en sportchef, som ansvarar för fotbollsverksamhetens dagliga verksamhet och jobbar främst med att utveckla fotbollen i Åkarp IF från fotbollsskolan till A-laget. Detta är även er ledares kontaktperson och resurs på kansliet som gärna hjälper er med planering och andra frågor gällande fotbollen.

3. Att vara tränare i Åkarp IF

Att verka inom ÅKARP IF som instruktör, vill vi sträva efter att anses som attraktivt. Men i denna attraktion så kommer vi också ställa krav på alla verksamma instruktörer, även om merparten gör detta av ideellt intresse. Anledningen är att skall spelarutbildningsplanen kunna efterföljas på ett fundamentalt sätt, så kommer också kraven på instruktörerna därefter. Föreningens målbild av tränarprofilerna är att så många som möjligt är utbildade inom SVFF :s tränarutbildingar på olika nivåer. Detta är något som föreningen bistår med för alla ledare.



Som instruktörer inom ÅKARP IF så erbjuds du följande :

- Årlig fortbildning inom SVFF:s fotbollstränarstege betald
- Kontinuerlig observation och utbildning av ditt ledarskap
- Utveckla och testa sina ledarkunskaper inom fotboll
- Ha med ÅKARP IF på ditt cv

3.1 Kravbild instruktör

För att på bästa möjliga sätt optimera utbildningen för våra spelare inom ÅKARP IF, är det vitalt att våra instruktörer följer de riktlinjer som anges i vår spelarutbildningsplan. Givetvis så är det upp till varje instruktör att disponera träningsupplägget och dess övningar utifrån egen vetskap, men de riktlinjer som förespråkas skall finnas med inom ett kalenderår i träningsschemat.
Ytterligare krav på instruktör är :

- Kom i tid till träning/matchsamling
- Hälsa alltid på varje spelare (oavsett ålder) innan och efter träning i syfte att se (bekräfta) varje spelare
- Agera professionellt i ditt språkbruk (då vi tar avstånd från alla kränkande ord)
- Prioritera alltid processen och inte resultatet!

3.2 Hur skall en tränare agera?

Alla människor bär på olika kunskaper och bakgrunder inom ledarskap och den kunskapen ni besitter skall inte lämnas därhän. Oftast disponerar en fotbollstränare sitt träningsupplägg eller sin ledarstil utifrån sina egna erfarenheter, men för att på bästa möjliga sätt stödja er i ert ledarskap så är det också viktigt att vi har en tydlig profil för hur en tränare inom föreningen skall agera. Du är som tränare en bidragande faktor till att skapa motivation, men det existerar inte någon ”stereotypisk manual” som framhäver de specifika beteenden som per automatik härleder till succé. I föreningen använder vi i så stor utsträckning som möjligt utlärningsmetoden ”guided discovery” som beskrivs nedan.

Det är viktigt att du som ledare tar på dig rollen att motivera varje spelare att våga lyckas med individuella prestationer under en match eller träning.

3.3 Guided discovery

I matchlik träning är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad guided discovery. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren.

Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

"Med matchlik träning kommer spelare att upptäcka vad de ska göra i spelet, inte genom att tränaren säger åt dem, men genom att de själva upplever det."

3.4 Feedback (återkoppling)

Försök använd konstruktiv feedback genom att berätta för spelaren VAD denne gjorde bra samt HUR ett moment skall göras bättre. Anledningen är att forskningen visar att tränare har en tendens att säga “bra“ väldigt ofta utan att förklara vad spelaren gjorde bra, vilket således genererar i att det blir kontraproduktivt. För att ge en korrekt långsiktig utbildning av fotbollsspelare så är det av vikt att använda de fotbollstermer och språk som finns beskrivna i kursmaterialet ifrån SvFF.

3.5 Självreflektion

För att bli en bättre tränare och en bättre pedagog, är det viktigt att vi själv reflekterar över varför vi agerar som vi gör samt vilket ordval vi använder. Varje träningstillfälle skall ses som en utbildning för oss instruktörer eftersom där får vi möjligheten att reflektera för att nästa träning skall bli ännu bättre! 7

4. Hur tränar vi fotboll i Åkarp IF

Åkarp IF strävar efter att spela en passningsorienterad och fartfylld fotboll där vi lägger fokus på att hitta spelare på fötterna och utveckla spelet längst marken. I Åkarp IF försöker vi också alltid i så stor mån som möjligt ha en hög rörelse och god spelförståelse för att uppnå föreningens långsiktiga mål.

4.1 Försvarsspel

I Åkarp IF strävar vi efter att jobba med direkt återerövring för att vara ett bollhållande lag. Detta försöker vi uppnå genom en hög kollektiv press vid bollförluster. Det är dock viktigt att veta när denna press ska sättas in, och när man istället ska hitta ett positionsförsvar.

Positionsförsvar – vid förhindring av speluppbyggnad
I positionsförsvaret utgår laget alltid från bollens och lagets egna spelares positioner. Här jobbar vi med press, täckning och överflyttningar. Den spelare som är närmst sätter press och de andra täcker yta. Vid positionsförsvar är det viktigt att spelarna i samma lagdel jobbar tillsammans. Målvakten har ofta en täckningsposition i denna typ av försvar.

Direkt återerövring – vid bolltapp

Vid bollförlust jobbar vi med direkt återerövring i så stor utsträckning som möjligt. Detta kräver att hela laget flyttar upp och sätter press gemensamt. Skulle det inte vara möjligt att genomföra *direkt återerövring* jobbar vi med indirekt återerövring vilket innebär att vi hittar rätt i våra positioner och därifrån sedan försöker återerövra bollen genom positionsförsvar.
Ett tips för att lyckas med direkt återerövring är att ha en kollektiv signal för när pressen ska sättas in och det är viktigt att alla spelare vet vad som ska göras för att detta ska lyckas.

Grundförutsättning i försvarsspelet
- Press

- Täckning

- Understöd

- Markering

4.2 Omställningar

Omställningar (alternativt spelvändningar) är en metod som, oftast används för att ta sig förbi motståndare i djupled. Vid omställningar är det viktigt att medspelare använder sig av de fyra anfalls: ”S” en. Speldjup, spelbredd, spelavstånd och spelbarhet.

När använder vi oss av omställningar? Detta använder vi oss av när motståndarna har flyttat över till en viss spelyta och vi vinner boll. Då kan det finnas läge för oss att vända spelet och anfalla snabbt.

4.3 Anfallsspel

Åkarp IFs grundläggande spelidé ska i anfallsspelet i första hand prioritera ett snabbt passningsspel längs marken över hela planen, i kombination med stor rörlighet hos samtliga spelare. Våra spelare ska i träning och match uppmuntras att spela sig ur svåra situationer med bollen under kontroll.

Grundförutsättningar för anfallsspel
Spelbarhet Spelavstånd Speldjup Spelbred

4.4 Speluppbyggnad

I Åkarp IF jobbar vi med igångsättning av spelet via ytterbackar/mittbackar. Där målvakten kastar/passar ut bollen till backarna för att därifrån sedan spela sig vidare i spelytorna. Vi försöker i så stor mån som möjligt göra detta men förbjuder aldrig att sätta igång spelet med en längre utspark/passning.

Vid speluppbyggnad är målet att genom passningsspel ta sig från utgångsytan vidare till spelyta 3. Detta gör vi främst genom att använda spelytorna 1 & 2. Genom att använda sig av grundförutsättningarna i anfallsspelet skapar vi goda förutsättningar att lyckas med detta.

I spelyta 3 (när vi kommit förbi motståndares backlinje) försöker vi ha en stor kreativitet för att på så många sätt som möjligt göra mål.

TIPS för att lyckas med ovanstående speluppbyggnad
- Jobba med rörelse hos spelarna

- Rättvänd/felvänd spelare?

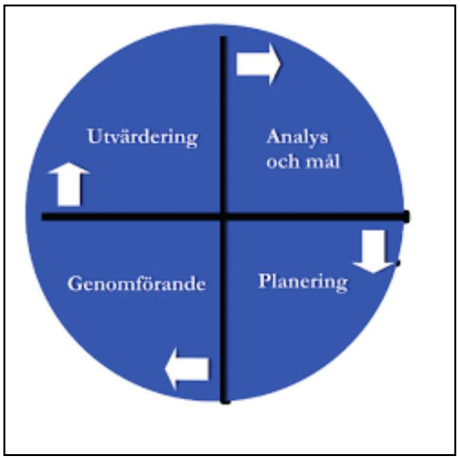
- Låt spelarna orientera sig på plan så de vet var de befinner sig och har omkring sig

Andra saker som är viktiga att tänka på vid speluppbyggnad är att ”få med sig hela laget”. Detta kan vi jobba med genom att prata om spelavstånd och försöka att hålla våra utgångspositioner även längre upp i planen.

4.5 Säsongsplanering

Säsongsplanering är något man kan använda sig av för att underlätta planeringen och genomförandet av träningen under säsongen. **Detta ska ses som valfritt att använda sig av men finns med som ett förslag om man önskar sig använda det.**

När man genomför en säsongsplanering använder man sig av ett så kallat ”planeringshjul”. Planeringshjulet innebär följande 1. Analysera nuläget och sätt upp mål 2. Planering 3. Genomförande 4. Utvärdering



- Det första steget innebär att kartlägga den aktuella situationen i laget. På vilken nivå befinner sig spelarna och laget just nu? När analysen är klar ska spelare och tränare tillsammans sätta upp realistiska mål för säsongen, månaden eller veckans träningar.

- I det andra steget planerar tränarna utifrån målen som satts tidigare hur man ska nå utsatta mål.

- Därefter är det dags för genomförandet.

- När prestationen är genomförd återstår utvärderingen. Här kontrollerar spelare och tränare om de har nått de uppsatta målen. Denna målkontroll övergår sedan direkt i en ny analys för nästa planeringsperiod.

Olika perioder

Januari – Mars	**Försäsong**
April – Juni	**Tävlingssäsong 1**
Juli	**Mellansäsong**
Augusti – Oktober	**Tävlingssäsong 2**
November – December	**Eftersäsong**

När man jobbar med planering av träningar och säsonger är det vanligt att använda sig av ”tematräningar”. Detta är något klubben uppmuntrar ledarna att använda sig av.