

VERSION 2025



# FORTUNA- MODELLEN

TRYGGHET - UTVECKLING - GLÄDJE - GEMENSKAP



TILLSAMMANS ÄR VI FORTUNA FF

# INNEHÅLL

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| INNEHÅLL.....                             | 1  |
| FORTUNA SOM FÖRENING.....                 | 1  |
| LAGENS ORGANISATION & LEDARE.....         | 3  |
| Huvudansvarig tränare .....               | 3  |
| Assisterande tränare .....                | 3  |
| Lagledare .....                           | 3  |
| Lagförälder .....                         | 4  |
| Målvaktstränare .....                     | 4  |
| Fadderverksamhet .....                    | 4  |
| SPORTADMINS TRÄNINGSPLANERING .....       | 5  |
| UTBILDNING LEDARE .....                   | 6  |
| SPELARUTVECKLING.....                     | 7  |
| Nybörjarfasen 4–5 år (knattefotboll)..... | 8  |
| Inlärningsfasen 6–12 år .....             | 9  |
| 6–7 år .....                              | 9  |
| 8–9 år .....                              | 10 |
| 10–12 år.....                             | 11 |
| Utvecklingsfasen 13–16 år .....           | 13 |
| NIVÅANPASSNING.....                       | 17 |
| CUPDELTAGANDE .....                       | 18 |
| ÅTAGANDEN SOM AKTIV I FORTUNA FF .....    | 19 |
| DOMARE I FORTUNA FF .....                 | 20 |
| FÖRÄLDER I FORTUNA FF .....               | 21 |



# FORTUNA SOM FÖRENING

## Klubben

Fortuna FF driver verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern samt seniorer. Idag är klubben en av Helsingborgs största barn och ungdomsföreningar. Vårt upptagningsområde är i första hand Rydebäck men även Helsingborgs kommun med huvudsak södra delarna. Dock även delar av norra Landskrona kommun. Vi är en jämlik förening som satsar lika mycket på dam/flickfotboll som på herr/pojkfotboll.

## Vision

Fortunas vision är att vara en av Helsingborgs bästa fotbollsklubbar när det gäller att med bredd och kvalitet utveckla ungdomar till fotbollsspelare, med positiva värderingar och ett socialt engagemang i grunden. Att bygga en vi-känsla inom föreningen där vi samarbetar över åldrarna. Målsättningen är att ha seniorlag med 50–60 % egna spelare från vår ungdomsverksamhet.

## Värdegrund

Vi tar avstånd från all form av mobbing, våld, rasism och droger. Det är vårt ansvar som förening att ta ställning via fotbollen när man upptäcker detta. Vi bemöter varandra med respekt. Gör vi det kring allt som har med fotbollen att göra speglar det också hur vi agerar utanför fotbollen. Alla är lika mycket värda.

Vårt ledord är TUGG som vi definierar så här.

**Trygghet:** Vi formar trygga grupper där alla får vara med och idrotta tillsammans oavsett kunskapsnivå. Vi låter människan stå i centrum och bygger starka relationer mellan ledare och spelare.

**Utveckling:** Välutbildade tränare som leder träningen tillsammans med stark support från föreningen som helhet skapar förutsättningar för att kunna få en kvalitativ fotbollsutbildning.

**Glädje & Gemenskap:** Vi skapar en kultur av delaktighet och kreativitet där vi ser och uppmuntrar framsteg hos spelare och ledare. Det fria spelet står högt på agendan och vi är övertygade om att möjligheterna till individuell och gemensam utveckling ökar genom att ha roligt.

## Policy

Fortuna FF skall erbjuda alla ungdomar möjlighet att spela och träna fotboll som en meningsfylld fritidssysselsättning tillsammans med social fostran under välorganiserade former. Det skall göras med välutbildade ledare och en lagom blandning av lek och allvar. Individens talang utvecklas så långt det är möjligt inom föreningen. En stark seniorverksamhet utvecklas bäst genom egna talanger.

För oss är det av yttersta vikt att vår verksamhet vilar på samma förutsättningar. Utifrån detta har vi identifierat **fyra** stycken framgångsfaktorer som vi alltid strävar efter att uppfylla. Av erfarenhet vet vi att resan med Fortuna blir både roligare, mer kreativ och längre om framgångsfaktorerna uppfylls. Våra framgångsfaktorer är

- Tränare som är utbildade både externt och internt.
- En god förståelse för vår filosofi och arbetssätt.
- Fungerande lagorganisation och ett stort föräldraengagemang.
- Deltagande på Fortuna-arrangemang.

Det är viktigt att när nya medlemmar introduceras till föreningen får ta del av de värderingar som föreningen har och vilka förväntningar som de skall ha på föreningen.  
Pojkar och flickor i alla åldrar skall ges samma förutsättningar för social och fotbollsutveckling.  
Fortuna uppmuntrar spelare att hålla på med andra idrotter vid sidan av fotbollen. Det viktigaste är i slutändan att du tycker fotbollen är rolig.

# LAGENS ORGANISATION & LEDARE

Varje lag har olika förutsättningar när det kommer till antal spelare, ålder, träningstillfällen och ev. nivåanpassning. Lagens organisationer kommer inte att kunna se likadana ut. Det viktiga är att det finns ledare som tar de olika rollerna nedan för att sedan se till att helheten fungerar på ett bra sätt. Utöver ledare nedan ser vi gärna att spelare från de äldre lagen agerar ledare i de yngre lagen. Fortuna FF är positiva till att utbilda ledare och lägger därför resurser på kurser då det utvecklar föreningen och framförallt våra barn.

Optimalt antal ledare per spelare under träning:

- 4 - 6 år - 6 spelare per ledare under träning
- 7-12 år - 8 spelare per ledare under träning
- 13 - 19 år - 10 spelare per ledare under träning

## Huvudansvarig tränare

I laget kan det finnas 1 till 2 huvudtränare. Ansvaret är:

- Att lagets och spelarens utbildning sker enligt utvecklingsplanen (träning, matchning samt laguttagning och kallelse).
- Att föra närvarostatistik.
- Att vara kontaktperson med klubben samt med tränare från äldre och yngre årskullar.
- Att delta på Fortuna FF:s gemensamma träffar och föreningsaktiviteter för ledare och lag.
- Att se till att Fortuna FF:s riktlinjer/policy följs.
- (Att man som ledare från pojk/flick 13 år ska gå minst UEFA C -utbildning.)
- Föreningen har en målsättning att från 15 år kunna erbjuda tränare som inte är ledarförälder.

## Assisterande tränare

I laget kan det finnas en eller flera assisterande tränare och uppdraget är att:

- stötta och avlasta huvudtränarens uppgifter.
- uppdatera lagets hemsida.
- Att föra närvarostatistik.
- Om lagledare inte är utsedd ska man kontakta tillsatt domare dagen innan match för att hälsa välkommen och då få bekräftat att domaren kommer på utsatt tid för match.
- Om lagledare inte är utsett är man ansvarig för att nya spelare får information om Fortuna FF samt uppgifter till föräldrarna gällande medlemsansökan.
- Om lagledare inte är utsedd är denna ansvarig för att sköta Fogis.

## Lagledare

I laget kan det finnas en eller flera lagledare. Uppdraget är:

- Att vara domarrepresentant.
- Att kontakta tillsatt domare dagen innan match för att hälsa välkommen och då få bekräftat att domaren kommer på utsatt tid för match.
- Att ta emot och hälsa domaren välkommen vid match.
- Ansvarig för att nya spelare får information om Fortuna FF samt uppgifter till föräldrarna gällande medlemsansökan.
- Sköta Fogis och ev. hemsida.

- Att vara matchvärd

## **Lagförälder**

I laget kan det finnas 1–2 lagföräldrar. Ansvaret är:

- Se till så det finns en domarrepresentant/matchvärd vid matcher om lagledare inte är utsedd.
- Försäljningsinsatser vid egna lagets hemmamatcher.
- Ansvarig vid lagets bemanning av bollkallar vid våra seniorers hemmamatcher
- Planering och samordning vid föreningsgemensamma aktiviteter.
- Delta på Fortuna FF:s träffar rörande ungdomssidan
- Delta på lagets gemensamma träffar.
- Informationsspridning till lagets föräldrar.
- Ha en tät dialog med lagets tränare.

## **Målvaktstränare**

Alla målvakter från 13 års ålder ska erbjudas målvaktsträning 1 gång/vecka. Detta kopplat till klubben där flera målvakter deltar.

I inlärningsfasen ser vi gärna att denna träning drivs i varje enskilt lag. Där en tränare i varje åldersgrupp tar ansvar för målvakterna och går tränarutbildning SvFF D och SvFF MV D där man får en bra grund i målvaktsträning för att kunna hålla i mv träningen. Vi ser gärna att man på sikt också går mv utb. B. Separat dokument finns framtaget för hur vi jobbar med våra målvakter.

## **Fadderverksamhet**

Tränare och lagförälder I Fortunas knatte och ungdomslag skall vid behov av råd och stöd kunna vända sig till lag över sin egen åldersgrupp för rådfrågor. Detta skall syfta till att förenkla vardagen både för tränare och lagföräldrar I olika frågor och funderingar som dyker upp. Kan vara frågor som rör steget från en spelform till en annan.

# SPORTADMINS TRÄNINGSPLANERING

Nu har vi ett träningsverktyg framtaget för att underlätta träningsplaneringen för ledare på alla nivåer direkt i appen. Upplägget grundar sig på SvFFs övningar vilket höjer igenkänningsfaktorn från våra utbildningar via Skånes fotbollsförbund. Här finns det hundratals övningar åldersanpassade för olika åldersgrupper. Det kommer också finnas ett antal övningar från Fortuna som vi önskar lagen använder sig av.

Fortuna ser gärna att alla ledare ska jobba med verktyget i sin träningsplanering. I appen kan du som ledare generera träningar automatiskt på några få sekunder, allt för att underlätta din vardag som Fortuna ledare, men även för att ge spelarna en så genomtänkt, rolig och högkvalitativ fotbollsutbildning som möjligt. Man kan också skapa sina egna övningar och lägga till i sitt lag. Man kan också om man vill dela träningen med spelarna i appen så dom kan komma så förberedda som möjligt till kommande träning

Fortuna vill att ledarna tillsammans inom laget kommer fram till ett upplägg som passar för den specifika gruppen avseende hur man planerar träningarna för att alla ska veta innan man kommer till träningen vad som gäller. Det blir också lättare för klubben att följa upp varje lag när man kan se de träningar som är inlagda och vilka upplägg de har.



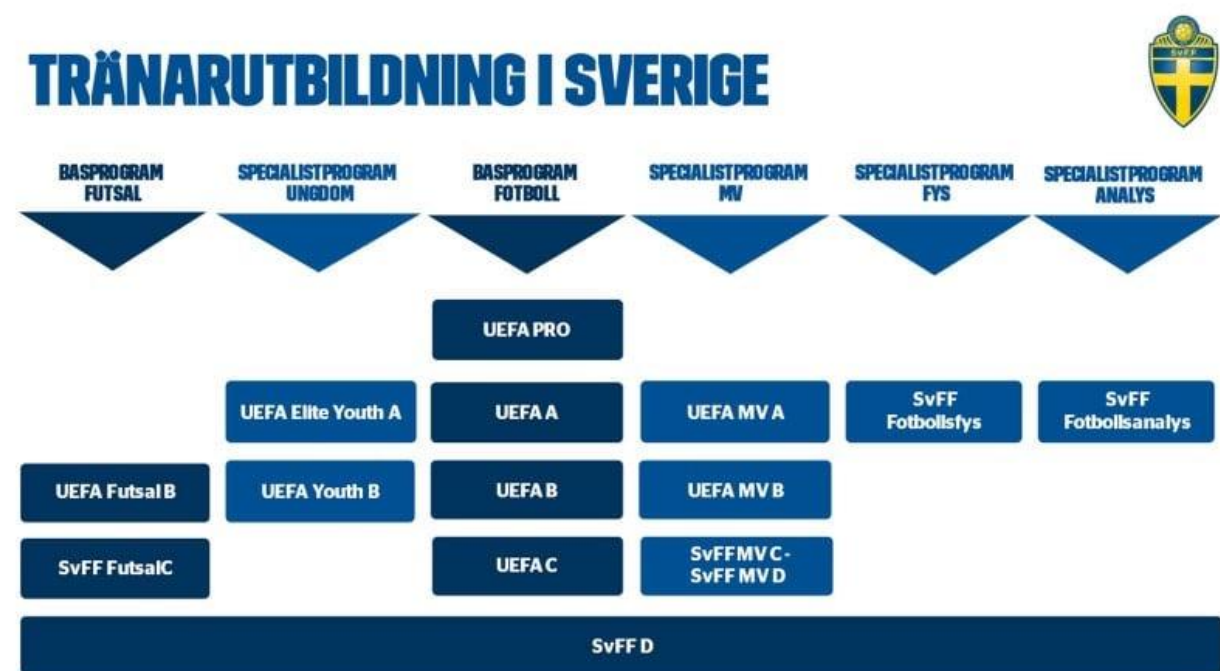
# UTBILDNING LEDARE

Fortuna FF vill att så många ledare som möjligt utbildar sig för att kunna ge våra flickor och pojkar bästa förutsättningar under träning och match.

Följande utbildningsmöjligheter finns. Så klart kan vi hitta ytterligare utbildningsmöjligheter om målsättning för vidareutbildning finns.

- Introduktionskurs
- Grönt kort
- SvFF D 7-12år
- UEFA C 10-16år
- UEFA Youth B 13-19år
- UEFA B - Senior
- SvFF Mv D
- SvFF Mv C

Fortuna FF vill att alla nya ledare går "grönt kort-kursen" och att alla ledare i 7-12 års grupper har gått SvFF D. När barnen fyller 10 och börjar spela 7-manna önskar vi att merparten av ledarna i laget går UEFA C och när ungdomarna blivit 13 kan det vara aktuellt med antingen UEFA Youth B eller UEFA B. Detta för att säkerställa att barnen och ledarna får möjligheten att utvecklas på bästa sätt efter Fortunans utvecklingsplan.



# SPELARUTVECKLING

Syftet med Fortuna FF:s spelarutvecklingsplan är att den ska fungera som ett stöd för alla inom Fortuna FF. Genom en tydlig plan på vad spelarna skall lära sig och vilka förväntningar föreningen ställer på tränarna skapas det en trygghet.

Vi prioriterar spelarens utveckling före lagets resultat. I såväl träning som match skall våra tränare och lag samverka för att stimulera och utveckla varje spelare maximalt. För att kunna erbjuda alla ungdomar matcher måste vi samarbeta över åldersgränserna. Vi ska ge våra spelare möjlighet att inte bara bli duktiga fotbollsspelare utan också en bra kompis och medmänniska.

## Våra träningar

Nedan följer viktiga faktorer för att alla på plan ska få den bästa träningsupplevelsen:

- Skapa en trygghet och klimat där spelarna vågar misslyckas.
- Alla ska bli upp märksammade.
- Alla ska känna en glädje till fotbollen.
- Uppmuntran och positiv feedback till alla.
- Smålagsspel under ca halva tiden av träningen
- 2–3 övningar per träning
- Anpassa svårighetsgraden på träningen så att den passar både individen och truppen.
- Möjlighet till utmaning.
- Alla ska få aktiv och konstruktiv coaching.

Att under vintersäsong ha ett uppehåll efter avslutad höstsäsong på ett par veckor innan uppstart för inomhusträning för yngre, utomhusträning för äldre. Sen ytterligare ett uppehåll över jul och nyår på ca 4 veckor. Under sommaren har vi också ett uppehåll på ca 3-4 veckor. Alla behöver komma ifrån fotbollen en stund efter en lång säsong. Här finns också bra möjligheter att prioritera andra idrotter om man önskar. Samtidigt får vi inte glömma dom som bara har fotboll som sin idrott.

Barn och ungdomar ska tränas med metoder anpassade till deras mognad. Rätt träning i rätt ålder är en förutsättning för att nå rätt utveckling.

Ungdomsträningen kan delas in i tre utvecklingsfaser. Dessa baseras på barnets kognitiva och fysiska utveckling och förutsättning att lära in saker i olika åldrar. Det kan dock skilja många år i utvecklingen inom en åldersgrupp.

Är ambitionsnivån samt kunnandet högt kan man som spelare ingå i en åldersgrupp högre från 13 år. Beslut fattas mellan spelare, tränare för båda åldersklasser samt sportchef. Man har som spelare också möjlighet att träna med åldersgruppen över ett extra pass i veckan så länge man har en hög ambitionsnivå och är träningsflitig.

## Coerver Coaching

Mellan 9–12 år önskar klubben att lagen deltar i Coerver coaching. Här står Fortuna för en stor del av kostnaden. Detta bedrivs med start i april och 8 veckor framåt.

## FU

Genom rollen som fotbollsutvecklare stärks relationerna mellan föreningens ledare och klubbens organisation. Arbetssättet bidrar till att föreningen uppträder som en sammanhållen helhet, där lagen arbetar utifrån gemensamma riktlinjer i enlighet med spelarutbildningsplanen.

Funktionen säkerställer att verksamheten bedrivs enligt Fortunamodellen och skapar en tydligare struktur i det dagliga arbetet. Detta bidrar i sin tur till en långsiktigt hållbar och kvalitativ utveckling för spelare, ledare och föreningen som helhet.

#### Uppgifter:

- Mentor och stöd till våra ideella ledare i föreningen.
- Besöker träningar och matcher och är bollplank till ledarna samt ger feedback.
- Säkerställer att lagen jobbar utefter Fortuna FFs arbetssätt som man finner via Fortunamodellen och Fortunamallen.
- Genomför ledarträffar utefter spelform.
- Ansvara för vägledning vid ny spelform.
- Säkerställa rotation och samarbete mellan åldersgrupperna.
- Uppdatera Fortunamodellen då den är ett levande dokument.

### Spelformutbildning

En av våra FU håller i mindre utbildning för lagen i dom olika spelformerna för att underlätta förflyttningen för laget och ledarna. Samtidigt som vi säkerställer att ledarna är medvetna om vad som gäller inför kommande säsong.

De olika faserna överlappar varandra och träningen övergår därför gradvis från en fas till en annan.

1. Nybörjarfasen(knattefotboll),4-6år
2. Inlärningsfasen,7-12år
3. Utvecklingsfasen,13-16år

### Nybörjarfasen 4–5 år (knattefotboll)

Knatteverksamheten startar upp med inskrivning för nya och gamla knattar i april månad. Mer information om själva inskrivningen finns i en separat manual på vår hemsida.

#### Knattefotbollens träning:

Här tar vi hand om alla våra nyfikna yngsta fotbollsspelare. Genom lek och rörelse med boll hoppas vi kunna skapa ett intresse och glädje för fotbollen.

Träning i denna fas inriktar sig främst på att utveckla förmågan att kombinera koordinationsövningar med boll men även utan.

Träning sker utomhus under perioden april – september/oktober. Därefter erbjuds man att träna inomhus om man önskar.

Fortuna ser positivt på att man under denna period tar en paus från fotbollen och testa andra sporter om man önskar det.

Under det första året, när barnen är fyra år, bedrivs verksamheten i gemensamma träningsgrupper för flickor och pojkar. När flickorna är fem till sex år är målsättningen att erbjuda en separat träningsgrupp för flickor. Erfarenhet visar att detta bidrar till att fler flickor börjar spela samt väljer att fortsätta med fotboll över tid. Vill man börja spela eller testa på är man välkommen när som helst. Då kontaktar man som vårdnadshavare ansvariga tränare. Träningstiden är ca 60–75 min en gång per vecka. Finns en tränarhandlednings manual att tillgå.

Träningen bör delas upp i 4–5 moment, exempelvis;

1. Uppvärmning
2. Vän med bollen (Bollkontroll)
3. Färdighetsövningar (bollkontroll, passningsövning, skottövning etc.)
4. Smålagsspel där alla som vill ska ges möjlighet att få vara målvakt

5. Lek
6. Fortunaramsa

Nedanstående fotbollstermer används och tränas på

- Passa/Passningsspel
- Mottagning
- Drivaboll/Vända med boll
- Dribbla/Finta
- Skjuta/Skott

Att lära sig under resans gång:

- Vad går det ut på (göra mål/hindramål)
- Medspelare och motståndare
- Koordination/Kroppskontroll
- Regler och riktlinjer (frispark, straff, spelplan, hörna mm)
- Materialhantering

## **Inlärningsfasen 6–12 år**

### **6–7 år**

Vid 7 års ålder lämnar vi knatteverksamheten och separerar då flickorna från sin träningsgrupp då äldsta åldersgruppen för flickorna skapar ett eget lag för flickor 7 år. Detta för att försöka lyckas med vår målsättning att ha pojk och flicklag i varje åldersgrupp. Vill man börja spela eller testa på är man välkommen när som helst. Då kontaktar man som vårdnadshavare ansvariga tränare.

### **Fortunas spelfilosofi**

När man spelar fotboll i Fortuna ska glädje, lek och social samhörighet vara vägledande. På fotbollsplanen ska spelare uppmuntras till härliga samarbeten och att utveckla laganda och framförallt se till den individuella spelarutvecklingen. I detta vilar ett stort ansvar på våra tränare och ledare att hela tiden uppmuntra spelaren. Viktigt för att vi ska lyckas med detta och utveckla barnen är att det finns ordning och reda i gruppen. Här har tränare och ledare föreningens samtycke att låta barnen vila om man inte respekterar sina ledare eller lagkamrater.

Träning sker utomhus under perioden april – september/oktober. Därefter erbjuds man att träna inomhus om man önskar. Fortuna är positiva till att spelare under denna period tar en paus från fotbollen för att testa andra sporter om man önskar det.

### **Träning**

Träning sker förslagsvis 1–2 ggr/vecka.

I dessa åldrar har vi en boll med i det mesta vi gör. Vår målsättning är att man ska bli trygg med att ha bollen vid sina fötter. Detta är en bra ålder att börja jobba mycket med färdighetsövningar tillsammans med glädje och lek. Antingen i par eller mindre grupper där spelarna får samarbeta. Jobba gärna mycket 1–1 då det är viktigt att slå ut sin motståndare både offensivt och defensivt. Komplettera sedan detta med smålagsspel, gärna 3–3. Sträva efter att varje spelare ska ha så mycket bollkontakt som möjligt under ett träningspass. Vi ser gärna att vi under träning jobbar med färdighetsövningar efter olika teman. Exempelvis bollkontroll, passning, mottagning, dribbla eller skott. Spelaren ska få möjlighet att prova på olika positioner. Vi vill gärna att tränarna ska jobba med Sportadmins träningsprogram i planering och träningsupplägg för att säkerställa att föreningen jobbar utefter samma utvecklingsprocess.

### *Färdighetsövningar*

- Pass och mottag med båda fötterna
- Dribblingar
- Vändningar
- Skott
- Bollkontroll

### *Struktur Träning*

- Samling 5 min
- Lek med tävling                      10 min
- Färdighetsövning                      20 min
- Smålagsspel                              35 min
- Lek                                              5 min
- Samling 5min

### **Match**

Här spelas 3-mannafotboll i form av sammandrag eller vänskapsmatcher där varken poäng eller målskillnad räknas. Vi använder oss av max 6 spelare under matchen. Alla spelare ska få spela lika mycket och få ska få starta lika många matcher under säsongen. Matchen ska ses som veckans höjdpunkt där laget kan träna vidare på det tema som varit under veckan. Spelarna ska också få testa på att spela på olika positioner. Den individuella utvecklingen går alltid först och resultatet är inte av vikt. Vi har blandade lag inför varje helg så alla får spela med alla. Inga toppade lag får förekomma. Tränare/ledare ska vara stöttande och positiva gentemot spelare, domare och motståndare. Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan match.

### **8–9 år**

#### **Fortuna FF:s spelfilosofi**

När man spelar fotboll i Fortuna ska glädje, lek och social samhörighet vara vägledande. Fokus ligger på att spelarna ska känna gemenskap och laganda samtidigt som individen får möjlighet till utveckling. I detta vilar ett stort ansvar på våra tränare och ledare att hela tiden uppmuntra spelaren till att ta beslut, våga lyckas och kämpa för laget. Vi vill utöva en passningsorienterad fotboll där mv är inkluderad även i speluppbyggnad. Det är mer utvecklande för spelaren att ha flera bollkontakter. Detta går hand i hand med det man tränat på under denna period. Mottagningar, kommunikation och rörelse utan boll. Viktigt för att vi ska lyckas med detta är att det finns ordning och reda i gruppen. Här har tränare och ledare föreningens samtycke att låta barnen vila om man inte respekterar sina ledare eller lagkamrater. Träning sker utomhus under perioden april–september/oktober. Därefter erbjuds man att träna inomhus om man önskar. Fortuna är positiv till att spelarna under denna perioden prioriterar eller testar andra idrotter om det önskas.

#### **Träning**

Förslagsvis 2 ggr i veckan

Träningarna ska präglas av mycket spelövningar. Vi strävar efter mycket bollbehandling i olika tekniska moment och mycket smålagsspel 3-3, 4-4, 5-5. Här utvecklar vi även försvarsspel (försvarsställning/sida, återerövring av boll) och anfallsspel (grundförutsättningar, väggspel, spelförståelse) samt vidareutvecklar tekniken. Jobba gärna vidare med 1–1 då det är viktigt att slå ut sin motståndare både offensivt och defensivt. Jobba gärna med stationsträning. Tränarna har en stor roll i att hela tiden vara uppmuntrande, stöttande och se alla i laget. Vi jobbar utefter modellen 25-50-25 i träning och match, se särskilt dokument “25-50-25”. Vill man börja spela eller testa på är man välkommen när som helst. Bara kontakta ansvariga tränare.

Vi vill gärna att tränarna ska jobba med Sportadmins träningsplanering i planering och träningsupplägg för att säkerställa att föreningen jobbar utefter samma utvecklingsprocess.

## *Färdighetsövningar*

- Passningar & mottag med båda fötterna
- Vändning med båda fötterna
- Dribblingar
- Skott med båda fötterna
- Bollkontroll
- Driva med boll
- Hoppa/landa
- Reaktion
- Visa spelbar och snack
- Målvaktsteknik

## *Struktur träning*

- Samling 5 min
- Lek/färdighetsövning 15 min  
tävling
- Färdighetsövning 15 min
- Smålagsspel, 1–1, 3–3 20 min
- Spel 5–5 – Taktik 20 min
- Samling 5 min

## **Match**

Nu spelas 5-manna matcher i seriespel där resultat inte räknas. Vi använder max 4 avbytare. Alla ska få spela lika mycket under match och få testa på olika positioner, även målvakt. Vi önskar att lagen spelar 1-2-2 för att maximera utnyttjandet av målvakten i spelets olika skeden. Då får vi möjlighet att skapa numerära övertag framförallt vid speluppbyggnad.

Hög träningsnärvaro ger möjlighet till fler matchuttagningar. Dock ska inte missad träning pga. annan idrott påverka laguttagning.

Vi vill att matchen ska bli höjdpunkten på veckan och varje match ska ses som ett extra träningstillfälle och ytterligare en möjlighet till vidare utveckling.

Fortuna FF vill att man arbetar med teknikmål under match. Det ska baseras på veckans träningar där spelaren under match ska utföra det som man tränat på. För att lyckas med detta krävs att tränare/ledare coachar aktivt under match för att påminna spelarna om detta samt ge positiv återkoppling när spelarna lyckas med just detta. Tränare/ledare ska vara stöttande och positiva gentemot spelare, domare och motståndare.

Anmälan man flera lag ska det vara jämna lag. Vi har blandade lag inför varje helg så alla får spela med alla. Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan match.

## **10–12 år**

### **Fortuna FF:s spelfilosofi**

När man spelar fotboll i Fortuna ska glädje, lek och social samhörighet vara vägledande. Fokus ligger på att spelarna ska känna gemenskap och laganda samtidigt som individen får möjlighet till utveckling. I detta vilar ett stort ansvar på våra tränare och ledare att hela tiden uppmuntra spelaren till positivitet både för fotboll men även för kamrat- och gemenskap. Vi vill utöva en passningsorienterad fotboll där mv är inkluderad även i speluppbyggnad. Det är mer utvecklande för spelaren att ha flera bollkontakter. För att lyckas med detta krävs även att man hanterar spelet utan boll. Som spelare ska man få utbildning i spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Detta går

hand i hand med det man tränat på under denna period. Mottagningar, kommunikation och rörelse utan boll är andra viktiga moment. Viktigt för att vi ska lyckas med detta och utveckla barnen är att det finns ordning och reda i gruppen. Här har tränare och ledare föreningens samtycke att låta barnen vila om man inte respekterar sina ledare eller lagkamrater.

### **Träning**

Här sker träning 2 ggr/vecka. Sommar och vinteruppehåll är max 4 veckor. Ha gärna ett uppehåll på 2 veckor direkt efter serieslut på hösten. Träningarna ska präglas av att vi spelar mycket fotboll.

Samtidigt som vi inte går ifrån färdighetsövningar. Vi strävar efter mycket bollbehandling i olika tekniska moment och mycket smålagsspel 2–2, 4–4, 6–6 där mv kan inkluderas. Under spelet kan man jobba med passiv vila som exempelvis knäkontroll eller styrka. Här utvecklar vi även försvarsspel (försvarsställning/sida, återerövring av boll) och anfallsspel (grundförutsättningar, väggspel, spelförståelse). Här kommer taktikträning in som ett viktigt moment. Inte heller fel att fortsätta jobba 1–1 för att vidareutveckla det spelet både offensivt och defensivt samt vidareutveckla tekniken. Då det ger oss fördelar i spelet. Vi börjar lägga in motståndare i passningsövningar för att spelare ska behöva värdera och ta beslut var passningen ska levereras.

Vi börjar också lägga fokus på perceptions träning, orientera sig på planen samt jobba med huvudvridningar för att söka information och värdera utefter den. Vi rekommenderar tränare att gå igenom dokumentet "Riklinjer Tränare" för att få än mer inblick i fokusområden.

Nu börjar vi också låta spelarna få träna och spela i 2-3 positioner. Detta för att kunna få en större förståelse för olika roller i laget och utvecklas. Viktigt att det inte blir statiska grupper utan hela tiden levande. Tränarna har en stor roll i att hela tiden vara uppmuntrande, stöttande och se alla i laget.

Vi vill gärna att tränarna ska jobba med Sportadmins träningsplanering i sitt träningsupplägg för att säkerställa att föreningen jobbar utefter samma utvecklingsprocess.

#### *Färdighetsövningar*

- Passningar & mottag med båda fötterna
- Vändning med båda fötterna
- Dribblingar
- Skott med båda fötterna
- Bollkänsla
- Driva med boll, riktningsförändringar
- Överlapp
- Perception
- Väggspele
- Första tillslag
- Nicka
- Volley
- Inkast
- Målvaktsteknik
  
- Fysiologisk träning

#### *Taktisk träning anfall/försvar*

- Spelbarhet
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Speldjup

- Markering
- Press/täckning/understöd
- Direkt återerövring

### *Struktur träning*

- Samling 5 min
- Färdighetsövning 15 min  
/tävling
- Färdighetsövning 15 min
- Smålagsspel 1-1,3-3, 20 min  
4-4
- Spel 7-7-Taktik 20 min
- Samling 5 min

### **Match**

Nu spelas 7-mannamatcher i seriespel där resultat inte räknas. Nu är träningsnärvaro en del av matchuttagningen. Rekommenderas att ha max 4 avbytare. Vi spelar 1-2-3-1 för att maximera utnyttjandet av målvakten i spelets olika skeden. Då får vi möjlighet att skapa numerära övertag framförallt vid speluppbyggnad. Vi vill också sträva efter att hitta olika trianglar i spelet över hela banan. En hög träningsnärvaro ger möjlighet till fler matchuttagningar. Dock ska inte missad träning pga. annan idrott påverka laguttagning.

Vi vill att matchen ska bli höjdpunkten på veckan och varje match ska ses som ett extra träningstillfälle och ytterligare en möjlighet till vidare utveckling.

Fortuna FF vill att man arbetar med teknikmål samt taktikmål under match.

Det ska baseras på veckans träningar där spelaren under match ska utföra det som man tränat på. För att lyckas med detta krävs att tränare/ledare coachar aktivt under match för att påminna spelarna om detta. Framförallt i positivitet när spelarna utför det man jobbat med. Tränare/ledare ska vara stöttande och positiva gentemot spelare, domare och motståndare. Vid anmälan av flera lag till seriespel ska detta ske i enlighet med 25-50-25-principen (se dokumentet 25-50-25).

Principen utgår från målsättningen att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt. Verksamheten ska därför organiseras på ett sätt som motverkar fasta och statiska gruppindelningar. Lag- och gruppsammansättningar ska vara dynamiska och kontinuerligt anpassas i enlighet med principen. Vid behov av att låna spelare ska detta i första hand ske från närmast yngre åldersgrupp. Berörda tränare ska föra en kontinuerlig dialog kring vilka spelare som bedöms ha förutsättningar att delta i spel i en äldre åldersgrupp.

Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan match.

### **Utvecklingsfasen 13-16 år**

#### **Fortuna FF:s spel filosofi**

När man spelar fotboll i Fortuna ska glädje, ambition och social samhörighet vara vägledande. Fokus ligger på att spelarna ska känna gemenskap och laganda samtidigt som spelare får möjlighet till individuell utveckling. I detta vilar ett stort ansvar på våra tränare och ledare att hela tiden uppmuntra spelaren till positivitet både för fotboll men även för kamrat- och gemenskap.

Vi vill utöva en passningsorienterad fotboll. Det är mer utvecklande för spelaren att ha flera bollkontakter. För att lyckas med detta krävs även att man hanterar spelet utan boll. Som spelare ska man få utbildning i spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Detta går hand i hand med det man tränat på under denna period.

Mottagningar kommunikation och rörelse utan boll. Nu har spelaren ofta vuxit in i en position i laget vilket gör att vi också försöker utveckla spelaren i den rollen. Viktigt för att vi ska lyckas med detta och

utveckla barnen är att det finns ordning och reda i gruppen. Här har tränare och ledare föreningens samtycke att låta barnen vila om man inte respekterar sina ledare eller lagkamrater.

## **Träning**

Förlagsvis sker träning nu 2–3 ggr/vecka.

Träningarna ska präglas av att vi spelar mycket fotboll. Vi strävar efter mycket bollbehandling i olika tekniska moment. Vi ökar svårighetsgraden så att den hela tiden utmanar spelarens utveckling.

Passningsövningar ska gärna genomföras med motståndare för att hela tiden ta beslut var passningen ska levereras. Vi spelar mycket smålagsspel 2–2, 4–4, 6–6. Konditionsövningar krävs nu men gärna med boll. Vi jobbar med att stärka olika muskelgrupper och vidareutvecklar även försvarsspel (hur försvarar vi i olika lägen, kollektivt & individuellt) och anfallsspel (förbättra tidigare inläring, värdera när man anfaller när man ska hålla i) samt vidareutvecklar tekniken. Ett fokusområde som inte får glömmas är perceptionsträning. Vi jobbar betydligt mer med taktiska moment som hur vi ska anfalla samt försvara. Speluppbyggnad, press/understöd samt tydliga roller i olika positioner i anfall samt försvar.

Vi börjar också låta spelarna få träna och spela i sina positioner. Detta för att kunna få en större förståelse för sin roll och utvecklas. Men också för att kunna träna mer individuellt om man önskar. Här informerar vi också spelarna om kostens betydelse för prestationen.

Vi börjar träna på fasta situationer. Allt eftersom spelarna mognar och utvecklas kan man dela upp spelarna lite oftare i mindre grupper som tar hänsyn till var man befinner sig i utvecklingen. Detta för att anpassa spelarna efter egen utvecklingsnivå. Viktigt att det inte blir statiska grupper utan hela tiden levande.

Tränarna har en stor roll i att hela tiden vara uppmuntrande, stöttande och se alla i laget. Vi vill att tränarna ska jobba med Sportadmins träningsplanering i planering och träningsupplägg för att säkerställa att föreningen jobbar utefter samma utvecklingsprocess.

Vill man börja spela i Fortuna FF så kontaktar man ansvarig tränare för mer information. Vi har provträning under vintersäsongen och sommaruppehållet. Antalet spelare och tränare avgör om vi kan ta in nya spelare. Vi tycker det är viktigt att erbjuda våra spelare bra träningar och möjligheten för våra tränare att se alla spelare under träning.

## **Teknikträning**

- Passningar & mottag med båda fötterna
- Vändning med båda fötterna
- lång passning
- Inkast
- Hörna
- Inspark
- Straffspark
- Inlägg
- Dribblingar
- Skott med båda fötterna
- Bollkänsla
- Driva med boll, riktningsförändringar
- Överlapp
- Överlämning
- Väggspe
- Första tillslag
- Nicka
- Volley
- Inkast

- Perception
- Mv-träning

## **Taktisk träning**

### *Anfall*

- Spelbarhet
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Speldjup
- Omställning
- Speluppbyggnad

### *Försvar*

- Markering
- Täckning
- Press
- Understöd
- Överflyttning
- Man-man markering

### *Övrig träning*

- Målvaktsträning med målvaktstränare
- Kostlära
- Teoretiska genomgångar
- Kondition/alternativ träning
- Styrka/knäkontroll
- Videoanalys Veo

## **Match**

Nu spelas 9-manna eller 11-manna i serier där resultat räknas. Fortuna vill att man här anmäler ett lag i serie som speglar truppens kompetens. Anmäler man ytterligare ett lag ska det vara i passande serienivå så att spelare får mäta sig med spelare på samma nivå. Båda lagen spelar såklart samma spelsystem. Uttagning till match baseras på följande. Rekommenderar att man använder max 4 avbytare till 9-manna och 5 avbytare till 11-manna. Uttagning till match baseras på följande.

- Träningsnärvaro
- Inställning
- Kunnande

Här spelar vi ett spelsystem som passar truppen men vi fortsätter att maximera utnyttjandet av målvakten i spelets olika skeden. Detta för att skapa numerära övertag framförallt vid speluppbyggnad. Vi vill också sträva efter att hitta olika trianglar i spelet över hela banan. Alla spelare som blir uttagna till match ska få tillräckligt med speltid. Vi vill att matchen ska bli höjdpunkten på veckan där vi utövar det vi tränat på under veckan.

Varje match ska ses som ett extra träningstillfälle och ytterligare en möjlighet till vidare utveckling.

Fortuna FF vill att man arbetar med teknikmål samt taktikmål under match. Det ska baseras på veckans träningar där spelaren under match ska utföra det som man tränat på. För att lyckas med

detta krävs att tränare/ledare coachar aktivt under match för att påminna spelarna om detta. Så klart på ett positivt sätt, även om man misslyckades när man försökte.

Tränare/ledare ska vara stöttande och positiva gentemot spelare, domare och motståndare. Behöver man låna spelare gör man det i första hand från åldersgruppen under. Tränarna emellan för en dialog vilka spelare som kan hantera spel en åldersgrupp upp.

Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan och efter match. Under säsong ska man filma minst en match med Veo för att kunna jobba med videoanalys med truppen.

### **Utvecklingssamtal**

Kommunikation mellan tränare, spelare och föräldrar i dessa åldrar blir extra viktigt. 1–2 ggr om året är rimligt att man har ett utvecklingssamtal för att på bästa sätt få en förståelse från alla parter.

## NIVÅANPASSNING

I Fortuna FF ska alla få vara med och delta utifrån sina egna förutsättningar. Det är därför viktigt att vi förklarar vad vi menar när vi pratar om nivåindelning. Vi menar att en indelning av en trupp kan ske om spelarna är olika långt framme i sin fotbollsmässiga utveckling. I de fallen utgår vi från både fotbollsmässiga och mentala aspekter. Fotboll ska vara roligt och hamnar spelaren på fel nivå kan intresset minska. Här vilar ett stort ansvar på tränarna att ha genomtänkta och välplanerade träningar och uppdelningar för att minska sprickor i laget.

Spelarna behöver i dessa fall även under träning delas upp i mindre grupper då spelare inte kan tvinga fram sin utveckling utan övning. Det höjer även kvaliteten på träningen så att spelaren kan få möjlighet att utvecklas i sin takt. Det är likadant med spelaren som är redo att ta nästa steg i sin utveckling. Fortuna vill inte att spelarna ska känna att de hindras från att utvecklas och att bli bättre.

Nivåanpassning ser dock olika ut i olika åldrar: *7–12 år* - Nivåanpassning sker enligt 25-50-25 principen. Laget ska alltid träna tillsammans. Spelarna får samma förutsättningar och uppmärksamhet av tränare/ledare i laget.

*13 år* - Nu sker nivåanpassning oftare på träning än tidigare. Dock inte under hela träningspass. Laget ska fortfarande alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar av tränarna.

*14–16 år* - Nu sker nivåanpassning ofta vid passningsövningar och spelövningar när numerären tillåter det. Dock inte under teknik/individuella övningar. Se till så grupperna fortfarande är levande och inte fasta. Laget ska fortfarande alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar av tränarna.

Det är viktigt att alla spelare får rikligt med speltid under helgens matcher och att man tagit ut rätt antal avbytare.

När vi pratar om nivåindelning är det viktigt att det inte blir en fast selektion. Spelare bör kunna röra sig mellan nivåer baserat på deras utveckling och prestation. Detta främjar en rättvis möjlighet för alla spelare att växa och uppnå sin potential. Vi får inte heller utgå ifrån fysisk mognad när vi pratar om nivåindelning. Det är spelare som visar goda fotbollskunskaper och inte bara har fördel för att man är starkare och snabbare.

Tränare ska se bortom resultat och premiera individuell utveckling för alla. Vinna matcher får inte gå före utveckling. Genom att låta alla spelare delta i centrala moment och roller under träning och match stärks självförtroendet och spelarnas vilja att fortsätta utvecklas.

Regelbundna teambuildingsaktiviteter där alla spelare får delta oavsett nivå stärker lagandan och skapar en känsla av samhörighet. Detta är avgörande för att bibehålla ett starkt engagemang och en positiv lagdynamik. Här kan man engagera lagföräldrar att ta ansvaret för att planera och genomföra aktiviteten.

Önskar man tips hur man kan lägga upp träningar/matcher för att finna en bra balans är man välkommen att kontakta FU i föreningen.

# CUPDELTAGANDE

## Nybörjarfasen

6 år – Spela sammandrag när möjlighet finns samt internmatcher och träningsmatcher.

## Inlärningsfasen

För de yngre i denna fas kan ev. läger på Örby vara aktuella med övernattning. Med åldern är det aktuellt att spelarna börjar vänja sig vid att sova borta under enklare former som exempelvis skolsal. Ju äldre dessa killar och tjejer blir desto längre bort kan cupen befinna sig. Vi ser gärna att flickor och pojkar åker på samma turneringar vid möjlighet. Vid inbjudningsturneringar för våra lag i inlärningsfasen finns möjlighet att matcha efter nivåanpassning i 11–12 års ålder. Men då krävs tydlig kommunikation. Annars åker vi alltid på cuper med jämna lag. Alla anmälda lag har minst en fast ledare men gärna två om möjligt. Vid cuper använder vi främst våra egna spelare och lånar sedan underifrån vid behov.

## Utvecklingsfasen

I denna fas har lagen möjlighet att åka på lite längre cuper, kanske till och med utomlands. För att fortsätta bygga på sammanhållningen i föreningen är det positivt om man åker flera lag till samma turnering, exempelvis Gothia cup. Här åker man upp hela gruppen med inställning att alla ska spela och få uppleva en av världens största cup för ungdomar. Vid inbjudningsturneringar för våra lag i utvecklingsfasen finns möjlighet att matcha efter nivåanpassning men då krävs tydlig kommunikation. Annars åker vi alltid på cuper med jämna lag för att bygga lagsammanhållning. Vid cuper använder vi främst våra egna spelare och lånar sedan underifrån vid behov.

## Fortuna FF önskar att ni deltar på följande cuper

- Sammandrag Västergård, Bilia cup - 6-7 år
- Eskilcupen - 8-17år. Passande i alla åldrar.
- Laxacupen – 10-15 år. Bra cup för både övernattning eller över dagen.
- Kalles Kaviar - P&F12-14 år. Passande vid 12–13 år där man gör sin första längre övernattningscup.
- Gothia Cup - vid 15 års ålder

## Övriga utomhuscuper som kan rekommenderas

- P&F6-7 år - San Siro cup
- P8-P14 – BIF-cupen
- P&F7-12 år - Kamratcupen Höganäs
- P&F9-12 år - Trelleborg Cup
- P10-P14. IFÖ Cup Passande för 10–11 år
- P11&P13 - Minicupen Falkenberg
- P&F8-17 år Kronborg cup i Helsingör. 13–16 år

## Rekommenderade inomhuscuper

- P9-13 år - Per i Viken Cup
- Straffcupen i Billeberga - ålder kan variera men ofta 9–13 år men färre tjejgrupper.
- Kristianstad Arena Cup - 8-9 år spelar 3+mv. Övriga åldrar flickor och pojkar 10-17år spelar futsal.

## Obligatoriska cuper som vi deltar i är Nyårssaluten och HM.

När det gäller deltagandet är det viktigt att man aktiverar laget på olika sätt för att finansiera kostnaderna för dessa cuper. Börja i tid att lägga upp en ekonomisk plan för de olika cuperna. Ju äldre spelarna blir desto mer kostar det att åka iväg på cuper så bygg gärna en buffert i tid.

# ÅTAGANDEN SOM AKTIV I FORTUNA FF

För spelare, tränare och föräldrar

Obligatoriska aktiviteter som Fortuna FF ansvarar för. Detta kan vara för alla lag eller bara vissa åldersgrupper.

- Domarkurs – För de som fyller 13 år
- Knatteinskrivning – Ansvariga är äldsta knattelaget (6år) för inskrivning.
- GRLPWR – Äldsta flicklaget ansvariga för kiosk och arrangemang.
- Pojkar & Flickor som spelar 7-manna ställer upp med spelare till tränarutbildning SvFF D
- Flickor och Pojkar som spelar 9-manna ställer upp med spelare till tränarutbildning UEFA C
- Städdagar i Rydebäck – Gäller alla ungdomslag.
- Sälja Sverigelotten i oktober (rosa lotten)
- Bemanna seniormatcher Herr/Dam bollkallar – Gäller för killar/tjejer 10–13 år.
- Eskilscupen – Bemanna kiosk gäller för pojkar/flickor 7år, 8år och 9år.
- Bemanning av sekretariat gäller senior Herr/Dam och juniorer
- Rydebäcksdag – Ansvariga är pojkar & flickor 11 och 12 år.
- Sommarbollen – Obligatorisk för ledare i Fortuna FF.

## DOMARE I FORTUNA FF

Utan domare kan vi inte genomföra våra matcher. Det innebär att dom har en viktig roll i föreningen. Domare är precis som spelare inte felfria. Det är en svår uppgift och vi måste ha överseende med det. Man har en positiv syn på domare i Fortuna FF. Det gäller både ledare, spelare och föräldrar. Detta för att domarna ska kunna verka i en trygg miljö då de som dömer kan vara allt från 13 år och uppåt. Om det krävs en dialog med domare så sköter ledare det och då på en bra nivå. Ledare/tränare har ett ansvar för att informera sina spelare hur viktigt det är att ha en bra attityd mot domare och ska föregå med gott exempel.

Föreningen har en obligatorisk domarutbildning för alla spelare de året dom fyller 13 år.

Det är viktigt att vi fångar upp de som är intresserade av att döma för att kunna ha en bas av egna ungdomsdomare som dömer våra ungdomsmatcher. Detta är en väg att bibehålla fotbollen även om man själv av någon anledning inte vill spela längre.

Fortuna har som målsättning att kunna dela ut ett domarpris vid säsongsavslutningen för den som tagit stora kliv i sin utveckling eller ställt upp på ett föredömligt sätt.

# FÖRÄLDER I FORTUNA FF

Som förälder har man en viktig roll främst som supporter men också för att skapa goda förutsättningar för barnen att delta och utvecklas i Fortuna FF. Det är viktigt att det finns en kommunikation och samarbete mellan föräldrar och ledare.

Föräldrar ska ha blivit informerade om Fortunamodellen för att känna till hur verksamheten bedrivs. Klubben ser inte främst på resultaten utan på den individuella utvecklingen och det är viktigt att föräldrarna är medvetna om det.

Det finns olika aktiviteter under barnets Fortunaresa som laget ansvarar för. Det kan röra sig om bemanning av kiosk vid matcher eller cuper och även andra evenemang som klubben driver. Det uppskattas stort från föreningen men också från alla ledare som lägger ner otroligt många timmar på era barn att man som förälder ställer upp vid dessa tillfällen.

Planering av detta sköts via lagföräldrar som ska finnas till varje lag. En lagförälders ansvarsområden är att transporter, resor, ekonomiska aktiviteter mm sköts på ett bra sätt.

## **Nedan följer 9 viktiga punkter att tänka på som förälder:**

1. Följ med på träning och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
2. Håll dig lugn vid sidlinjen. Låt barnen spela.
3. Uppehåll dig längs ena sidlinjen. Med avstånd till ledare och spelare.
4. Respektera ledarnas beslut. Låt ledarna coacha. Var positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut. Se på domaren som en vägledare.
6. Skapa god stämning vid match/träning.
7. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga inte efter resultatet.
8. Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
9. Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.

