

Den Orangea Vägen

Spelar- och ledarutvecklingsplan Kristianstads DFF



***"En ledande förening i
Svensk Dam- och
flickfotboll"***

Innehållsförteckning

Verksamhetsidé, vision, värdegrund, mål och syfte	6
Verksamhetsidé	6
Vision	6
Värdegrund	6
Övergripande mål	6
Detaljmål	6
Syfte	6
Övrigt	6
Ansvarig för uppföljning	7
Organisationsschema och roller för 2024 (uppd 28-01-2024)	8
Organisationsschema	8
Roller	9
Ansvarig för uppföljning	9
Den orangea vägen - Hela vägen	10
Överblick av verksamheten	10
Principer	10
Ledarprinciper	11
Utbildningsnivå	11
Heterogena tränargrupper	11
Utdrag ur belastningsregister	12
Tränarnas årshjul	12
Tränar-rekryteringsplan	12
Rekrytera	12
Ansvarig för uppföljning	12
Motivationsprinciper	13
Självbestämmande motivation	13
Ansvarig för uppföljning	13
Principer för intag av nya spelare	14
Yngre barnblocket	14
Äldre barnblocket	14
Akademiförberedande blocket	14
Akademiblocket	14
Rutiner för kontakt med externa spelare	14
Ansvarig för uppföljning	14
Matchningsprinciper	15
Matchen som utbildningstillfälle	15
Princip för lika matchtid	15

Princip för laguttagning	15
Princip för antal avbytare i match	15
Matchen som extra träningstillfälle för barnblocken	16
Lag med flera åldrar och spelformer	16
Ansvarig för uppföljning	16
Principer för upp- och nedflyttning av spelare i träning och match	17
Träna och spela extra	17
Ansvarig för uppföljning	17
Indelningsprinciper	18
Anpassad verksamhet utifrån individen	18
Varierad grupp sammansättning i träning och match	18
Selektering	18
Ansvarig för uppföljning	18
Spelprinciper	19
Spelets skeden	19
Speluppbyggnad (SU)	19
Kontring (K)	19
Skapa målchans (SM)	20
Fasta i anfallspel (FA)	20
Förhindra speluppbyggnad (FSU)	20
Kontringspress (KP)	20
Förhindra målchans (FM)	20
Fasta i försvarsspel (FF)	20
Spelets motsatsförhållanden	20
Principer i spelet	21
Huvudprinciper	21
Principer, formationer och roller utgör Arbetssättet	21
Formationer och positioner	21
Roller	21
Principer i spelet - det yngre barnblocket	22
Principer i spelet - det äldre barnblocket	23
Principer i spelet - det akademiförbedande blocket	24
Ansvarig för uppföljning	25
Träningsprinciper	26
Antal träningar per spelform och block	26
Träningsprinciperna utgår från spelet	27
Extensiv och intensiv träning	27
Extensiv träning (ET)	28
Intensiv träning (IT)	28
Träningens tre obligatoriska delar	28

Förberedelseträning med integrerad fotbollsfys (FT)	28
Mellanövning (MÖ)	29
Spelövning (SÖ)	30
Veckoplanering	30
Ansvarig för uppföljning	31
Videoanalys	32
Video som verktyg	32
Ansvarig för uppföljning	32
Målvaktsprinciper	33
Specialträning	33
Ansvarig för uppföljning	33
Prioriterade färdigheter	35
Rätt aktioner i rätt ålder	35
Ansvarig för uppföljning	35
Prioriterade utvecklingsområde	36
Framtidens fotbollsspelare genom fokus på PU	36
PU1 - Vinna sin en-mot-en	36
PU2 - Explosiva fotbollsspelare	36
Ansvarig för uppföljning	36
Individuell utvecklingsplan	37
Våra två verktyg	37
Pilmodellen	37
Handlingsplan för individuell utveckling	38
Ansvarig för uppföljning	38
Principer för serie, cup, träningsmatcher och läger	39
Seriespel	39
Cuper	39
Träningsmatcher	39
Läger/ lagaktiviteter	39
Ansvarig för uppföljning	40
Arbete för psykisk hälsa	41
Ansvarstagande förening	41
Ansvarig för uppföljning	41
Föräldraprinciper	42
Föreningen och föräldern	42
Förälderns insats	42
Förälderns rättigheter	42
Ansvarig för uppföljning	42
Utbildningsplan för spelare gällande allmänna utbildningar	43

Allmänna utbildningar	43
Ambitionsträningar	44
Inspirera närområdet	44
Externa ambitionsträningar	44
Interna Ambitionsträningar	44
Externa klubbträningar	44
Ansvarig för uppföljning	44
Gemensam fotbollsterminologi	45
Planens indelning	45
Termer för träning	47
Positioner	47
Ansvarig för uppföljning	47
Bilagor	49
Lärgruppsmaterial - Den interna motivationen	49
Förberedelsträning - Exempel på aktiverings- och rörlighetsövningar	50
Pilmodellen	51
Handlingsplan för individuell utveckling	52

Verksamhetsidé, vision, värdegrund, mål och syfte

Verksamhetsidé

Förening ska bedriva dam- och flickfotboll.

Vision

En ledande förening i Svensk damfotboll, med en spelarutbildning i Svensk toppklass och en förening där medlemmarna kan vara aktiva hela livet.

Värdegrund

Vi bemöter varandra med respekt och bidrar till en angenäm och positiv miljö som präglas av glädje, gemenskap och ärlighet. Vi förstår vad som förväntas av oss och tar ansvar för våra egna handlingar och stöttar andra. Vi är ansvarsfulla och ärliga och gläds åt varandras framgång. Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde samt motverkar alla former av diskriminering och gynnar arbetet för jämställdhet och mångfald. Verksamheten utgår ifrån delaktighet, engagemang, trovärdighet och drivs enligt demokratiska principer där beslut är väl förankrade. Fotbollen ska vara tillgänglig för alla och vi bidrar aktivt till samhällsnyttiga värden och värderingar. Med fotbollen som utgångspunkt engagerar vi oss såväl inom den egna verksamheten som i idrottsrörelsen och samhället i övrigt. Vi känner till vår värdegrund, vision, våra mål och policy och skall agera mot bakgrund av dessa. i Svensk toppklass.

Övergripande mål

- Bidra till utvecklingen av ansvarstagande och sunda individer som behåller intresset för fotboll upp i vuxen ålder, genom en fin resa inom föreningen.
- Erbjuder en så pass bra spelarutbildning för att individen ska ges förutsättningar för att nå sina mål med sin fotboll.

Detaljmål

- Vara ett fortsatt etablerat topplag i OBOS Damallsvenskan.
- Driva en attraktiv akademiverksamhet från F16 och uppåt
- Aktivt rekrytera barn under det yngre barnblocket.
- Bibehålla barnen från det äldre barnblocket upp till akademien.
- Driva ett intern ledarutvecklingsprogram.
- 60% av spelarna i A-truppen kommer från ungdomsverksamheten
- KDFF har ungdomslag i varje årskull 2027.
- KDFF har heterogena tränargrupper i varje årskull
- KDFF har fulla kullar utifrån ledartillgång och efterfrågan 2027.
- KDFF är minst en fyrstjärnig akademi varje år i certifieringen.
- KDFF är en certifierad kvalitetsklubb enligt SVFF 2027.

Syfte

Denna spelar- och ledarutvecklingsplan, **Den Orangea Vägen (DOV)**, ska vara ett systematiskt som möjliggör målen med verksamheten.

Övrigt

Den Orangea Vägen, ska vara ett levande men trögflytande dokument som förädlas långsamt. Den stora revideringen av detta dokument ska ske 2027 efter en noggrann analys av effekterna av dokumentet.

Ansvarig för uppföljning

Klubbchef, sportchef, styrelse och fotbollsutvecklaren ansvarar för den totala uppföljningen av verksamheten.

Organisationsschema och roller för 2024

(uppd 28-01-2024)

Organisationsschema

Grupp	Namn	Antal	Block
Årsmötet	Medlemmarna i föreningen		
Styrelse	Se hemsida		Hela föreningen
Klubbchef	Lovisa Ström		Hela föreningen
Sportchef	Lovisa Ström		Hela föreningen
Akademichef	Alexander Fridlund		A-lag och Akademi
Fotbollsutvecklare (FU)	Alexander Fridlund		Akademi - Boll & Lek
Ledargrupp Akademi - Tränare för F19, F17 & F16 + FU	Se Hemsida		Akademiblocket
A-lag Elit	Se Hemsida	24	
Tränare F19	Se Hemsida	20	Akademiblocket
Tränare F17/SM	Se Hemsida	20	Akademiblocket
Tränare F17/Reg	Se Hemsida	20	Akademiblocket
F14	Se Hemsida	29	Akademiförberande blocket
F12	Se Hemsida	25	Äldre barnblocket
F10	Se Hemsida	28	Äldre barnblocket
F9	Se Hemsida	25	Yngre barnblocket
F8	Se Hemsida	15	Yngre barnblocket
F7	Se Hemsida		Yngre barnblocket
F6	Se Hemsida		Yngre barnblocket
F4-5 Boll och lek	Se Hemsida		Inträdesblocket

Roller

Rollerna i föreningen kommer förändras utifrån profilerna på förtroendevalda, ideella och anställda. Däremot är det viktigt att varje roll vet om hur deras arbete följs upp, utvärderas och utvecklas.

Klubbchef (KC): Leder det övergripande arbetet för hela verksamheten. Tillsätter tjänster och roller tillsammans med styrelsen.

Sportchef (SC): Leder det sportsliga arbetet främst mot A-laget och Akademien.

Fotbollsutvecklare (FU): Leder det sportsliga arbetet främst mot Boll och Lek upp till F15.

Huvudtränare (HT): Ansvarar för lagets verksamhet.

Assisterande tränare (AT): Stöttar HT i lagets verksamhet med fotbollsmässigt arbete.

Lagledare (LL): Sköter administrativa uppgifter så att tränare kan sköta fotbollen.

Lagförälder (LF): Sköter övriga aktiviteter kopplat till laget och föreningen.

Ambitionen är att vi ska ha alla roller i alla lag i föreningen och det är ett gemensamt ansvar mellan HT för lagen, FU och SC att fylla posterna.

Ansvarig för uppföljning

Klubbchef, sportchef, styrelse och fotbollsutvecklaren ansvarar för uppföljningen av organisationen.

Den orangea vägen - Hela vägen

Överblick av verksamheten

Vi delar in verksamheten i Ordinarie verksamhet och Extra verksamhet. Båda sidorna av verksamheten finns till för att uppnå syftet med Den Orangea vägen och visar också på bredden av aktiviteter som föreningen gör.

För att uppnå målen med verksamheten behöver vi utveckla flera områden, men i nuläget är det rekrytering av spelare och ledare till inträdesblocket och det yngre barnblocket som är i fokus.

De olika blocken i den ordinarie verksamheten markerar gränsdragningar där kraven och förutsättningarna förändras.



Principer

Något som vi eftersträvar att följa så långt det går.

Principerna inom alla områden ska vara det som vägleder våra beslut.

Ledarprinciper

Utbildningsnivå

Varje år ska föreningen genomföra utbildnings- och folkbildningsinsatser i föreningen. Nedan visas den utbildningsnivå som vi förväntar oss att ledarna ska ha, för att kunna nå visionen "En ledande förening i Svensk Damfotboll". Vissa utbildningar erbjuder föreningen och vissa erbjuds regionalt eller nationellt.

Spelform & block	Spelforms-utbildning	Svensk fotbolls tränarutbildning	Internutbildning
Boll & Lek Inträdesblocket	X		Uppstartsträffar + blockträffar + avslutningsträffar
3v3 Yngre barnblocket	Om förbund erbjuder	SVFF D	Uppstartsträffar + blockträffar + avslutningsträffar
5v5 Yngre barnblocket	Om förbund erbjuder	SVFF D	Uppstartsträffar + blockträffar + avslutningsträffar
7v7 Äldre barnblocket	Om förbund erbjuder	UEFA C	Uppstartsträffar + blockträffar + avslutningsträffar
9v9 Akademiförberade blocket	Om förbund erbjuder	UEFA C - UEFA B	Uppstartsträffar + blockträffar + avslutningsträffar
11v11 Akademiblocket		UEFA A/ UEFA Youth A	Uppstartsträffar + blockträffar + avslutningsträffar
Elit och bredd-blocket		UEFA Pro Elit UEFA B bredd	
Gåfotbollsblocket			Interna träffar

Heterogena tränargrupper

Ett av målen med verksamheten är att ha heterogena tränargrupper. I nuläget är det en övervikt mot manliga tränare, därav behöver vi göra satsningar för att få in fler kvinnliga tränare.

Föreningen ska därför varje år genomföra följande:

- Erbjudna tränar- och ledarutbildning för tjejerna i vår akademi och förklara att det finns olika vägar till elitfotbollen.
- Först ställa frågan vid uppstart av nya lag till kvinnorna innan männen.
- Leta och rekrytera aktivt efter duktiga tränare i närområdet utifrån det kön som är underrepresenterat i föreningen.
- Erbjudna våra akademispelare chansen att arbeta extra inom olika läger och camper.

Utdrag ur belastningsregister

Varje år ska FU se till att ta in ett begränsat registerutdrag ur polisens register. Detta ska ske under det första kvartalet och direkt med eventuella nya ledare som tillkommer under året.

Tränarnas årshjul

Varje år genomför föreningen externa och interna utbildningar. Se tabell nedan för hur upplägget på årsbasis förväntas se ut. Varje tränargrupp ska bli speglade av FU en gång på våren och en gång på hösten.

Januari	februari	mars	april	maj	juni
Tränarutbildning D och UEFA C	Uppstartsträff inom blocket. Två kvällar eller en heldag	Spegling av FU	Spegling av FU	Spegling av FU	Ledaravslutning för alla ledare
Juli	augusti	september	oktober	november	december
	Uppstartsträff inom blocket. Två kvällar eller en heldag. Spegling av FU	Spegling av FU	Ledaravslutning för alla ledare Spegling av FU	Tränarutbildning D och UEFA C	Tränarutbildning D och UEFA C

Tränar-rekryteringsplan

Rekrytera

För att rekrytera nya tränare in till föreningen arbetar vi med föräldrar i de yngre lagen underifrån, men också med ledarutbildningar av spelarna i akademien så att de som inte vill fortsätta i rollen som spelare, vet att där finns ett ledarspår i föreningen. För att ge föräldrarna en bra väg in i föreningen ska FU hålla de tre första träningarna med Boll och Lek under våren och de två första under hösten. Det ska ge en trygghet till föräldrarna kring vad det handlar om samtidigt som det säkerställer att vi kommer igång med Boll och Lek varje år. Utifrån målsättningen att ha lag i varje ålder 2027 är rekryteringen av tränare till Boll och Lek samt de lagen i det yngre barnblocket en prioriterad aktion. FU ansvarar också att genomförs utbildningar varje år med spelarna i akademiblocket.

Behålla

Föreningen ska uppvakta våra tränare och arbeta aktivt för att de ska förstå hur avgörande de är för föreningens verksamhet. Varje år ska föreningen bjuda på en avslutande middag. Vi ska erbjuda utbildningar om ledare behöver och önskar det. FU bär ansvaret att stödja tränarna upp till akademien, därefter har sportchef ansvaret för akademitränarna.

Avsluta

Vid avslutning av tränaruppdrag ska FU eller SC se till att uppmärksamma och tacka av tränaren. FU/SC ska även avsluta inloggningar och insamling av gemensamt material.

Ansvarig för uppföljning

FU är ansvarig för uppföljning av utbildningsnivå samt drivandet av folkbildning i föreningen. Tillsättning och avslutning av tränare ansvarar KC, SC, FU och styrelse för.

Motivationsprinciper

Självbestämmande motivation

För att skapa hållbara och sunda förutsättningar för en fin fotbollsvardag, strävar vi aktivt mot att stärka inre motivation istället för kortsiktigt stärka den yttre motivationen med belöningar. Det är viktigt att förtydliga att kortsiktiga belöningar absolut kan ha en effekt på ökad motivation, men att den är kortsiktig och i längden blir ohållbar. Vi vill skapa en verksamhet som får individen att vilja vara med på grund av individens eget driv att utvecklas och ha kul.

Vårt verktyg för detta är Självbestämmande motivation (SDT). En teori som får anses vara golden standard för att skapa förutsättningar för ökad inre motivation.

Kan vi ledare, vid varje aktivitetstillfälle få med de delarna i SDT, ökar sannolikheten för att individerna spelar fotboll för sin egen skull istället för någon annans.

Varje år har vi i föreningen en gemensamt lärgrupp om motivationsprincipen och hur vi bedriver verksamheten i den riktningen.

Teorin bygger på tre grundpelare för inre motivation.

- Social tillhörighet
- Upplevd kompetens
- Autonomi

Dessa tre pelare bör genomsyra alla andra principer i vår SUP. Därför kommer vi under vår lärgrupp hjälpa varandra till konkreta handlingar.

Några konkreta exempel:

- Social tillhörighet, vi ledare hälsar på varje spelare genom en valfri hälsning och benämner spelaren vid namn.
- Upplevd kompetens, vi berömmar ansträngning istället för produkt. Exempelvis om vi tränat på utmana 1v1, så berömmar vi försöket oavsett om spelaren kommer förbi eller inte.
- Autonomi, vi designar övningar som är så pass öppna att spelaren har en frihet att göra olika typer av rörelser. Exempelvis istället för isolerad passningsövning gör vi en Rondo 6v2. Där tränar vi passningar, men spelaren får en frihet att göra olika passningar beroende på situation.

Det är viktigt att nämna att vår den bra ska vara tydlig, men även lämna utrymme för ledaren att känna autonomi i övningsdesign, men inom de ramar som SUP sätter upp.

Ansvarig för uppföljning

Fotbollsutvecklaren är ansvarig för uppföljning av att ledarskapet leds utifrån SDT samt att lärgruppen "gruppens inre motivation" genomförs.

Principer för intag av nya spelare

Yngre barnblocket

I det yngre barnblocket, upp till och med 9 år, ska vi alltid erbjuda plats för nya spelare i föreningen så länge som tränarna i det berörda laget anser att där finns plats. Detta sker i samtal mellan tränare och FU.

Äldre barnblocket

I det äldre barnblocket, mellan 10 och 12 år, är det önskvärt erbjuda plats för nya spelare i föreningen så länge som tränarna i det berörda laget anser att där finns det inte påverkar utvecklingsmiljön för den befintliga gruppen negativt. Detta sker i samtal mellan tränare och FU.

Akademiförberedande blocket

I det akademiförberedande blocket, mellan 13 och 15 år, rekryteras inga spelare in i lagen förutom om det finns särskilda skäl. Det skulle kunna vara att en spelare flyttar till våra upptagningsområden eller att ett lag läggs ner. Ska spelare rekryteras in i detta block så ska det vara en spelare som tränare och FU anser fungera bra i utvecklingsmiljön. Detta sker i samtal mellan tränare och FU.

Akademiblocket

I det akademiblocket, från 16 år och äldre, kan spelare i andra föreningar som vi tror kan ta plats i våra akademilag uppvaktas. Ett förtydligande här är att om tränare och sportchef tror att en spelare som är yngre än 16 år men anses ta en plats i F16, så kan denna spelaren rekryteras. Detta sker i samtal mellan SC och tränare.

Rutiner för kontakt med externa spelare

Tränare i våra lag ska aldrig ta kontakt med externa spelare, oavsett ålder. Alla önskemål om provträning ska gå genom FU eller SC. FU och SC ska efter mottagen kontakt, alltid kontakta spelarens förenings styrelse och ställa förfrågan.

Ansvarig för uppföljning

Fotbollsutvecklaren är ansvarig för intag av nya spelare upp till att akademien startar (F16). Alla förfrågningar av nya spelare ska gå genom FU. Sportchefen ansvarar för intag av nya spelare till akademien.

Matchningsprinciper

Matchen som utbildningstillfälle

Det är viktigt att vi ser matchen som ett utbildningstillfälle, där vi får chansen att testa de skeden som vi tränat på under träningsveckan. Tränare får inte fokusera på resultatet förrän i akademien, men vi ska givetvis uppmåna spelare i alla block att göra sitt yttersta för att vinna.

Princip för lika matchtid

Upp till akademien ska spelare i föreningen erbjudas lika matchtid. Det är också viktigt att tänka på att erbjuda spelare chansen att starta matcher och att avsluta matcher. Principen säger alltså att tränare ska erbjuda lika matchtid, vilket innebär att om spelare tackar nej till matchtillfällen så har tränaren fortfarande följt principen.

Princip för laguttagning

Upp till akademien ska spelare i föreningen erbjudas match varje vecka under säsong om det är möjligt enligt numerären i lagen. Om lag har fler lag i seriespel ska lagen tas ut utifrån vad tränare anser blir jämnast match. Det kan innebära att i vissa matcher spelar de som kommit längre i utvecklingen med varandra och i vissa matcher spelas det med blandade lag.

Träningsnärvaro ska från och med 2024 börja spela roll för möjligheten att bli uttagen till match. Vi uppmanar gärna spelare i barnblocken att hålla på med flera idrotter, men vi vill ta kliv mot att vi ska tycka fotbollsträningen är viktig. Därför kommer vi från och med 2024 införa att träningsnärvaron kan påverka laguttagningen, om det är så att alla inte kan bli kallade till matchen så ska vi gå efter vilka som tränat flest tillfällen den senaste träningsperioden. Målet ska alltid vara att alla spelarna i truppen ska kunna spela match varje vecka, men ibland är det inte matematiskt möjligt. Spelare bör ha minst 50% träningsnärvaro för att vara uttagningsbar till match. Om föräldrar har tankar och feedback kring detta förtydligande så ansvarar FU för att besvara de frågorna.

Princip för antal avbytare i match

Vi vill erbjuda en bra matchmiljö där varje spelare som är uttagen kan erbjudas så mycket matchtid som möjligt. Därför styr föreningen antalet avbytare som vi tar ut till match för att skapa en så bra matchsituation som möjligt. Vi ser hellre att vi spelare många matcher med få avbytare än få matcher med många avbytare. Det är också viktigt att lära spelarna att det är okej att det är jobbigt att spela fotboll, därför bör det vara tränarna som bestämmer när byten ska ske och inte spelarna som vill byta för att de är trötta. Se tabellen nedan för hur vi önskar att det ser ut.

Spelform & block	Antal avbytare (Maxantal)	Logik bakom antalet	Speltid
3v3 Yngre barnblocket	3 spelare	Alla kan byta med en och samma spelare.	Lika mycket - låt alla starta och avsluta matcher
5v5 Yngre barnblocket	4 utespelare	Alla kan byta med en och samma spelare.	Lika mycket - låt alla starta och avsluta matcher
7v7 Äldre barnblocket	3 utespelare	3 spelare kan rotera på 2 positioner.	Lika mycket - låt alla starta och avsluta matcher
9v9 Akademiförberade blocket	4 utespelare	3 spelare kan rotera på 2 positioner.	Lika mycket - låt alla starta och avsluta matcher

Spelform & block	Antal avbytare (Maxantal)	Logik bakom antalet	Speltid
11v11 Akademiblocket	Akademitränare styr.	Förutsättningar styr.	Tävlrar om speltid - de som presterat bäst och skapat en bra utvecklingsmiljö ska spela mest.

Matchen som extra träningstillfälle för barnblocken

I barnblocken, både yngre och äldre, bör vi tränare använda förberedelsetiden för att träna fotboll enligt vår träningsmetodik. Undvik därför en klassisk uppvärmning och diskutera gärna med FU vad som skulle kunna vara en bra matchförberedelse för ert lag. Ett exempel skulle kunna vara en tredelad matchförberedelse där spelarna genomför:

Del 1: Spelarna driver runt varsin boll i yta med olika tekniker + aktivering och rörlighet.

Del 2: Spel mot småmål, där antal spelare avgör om ni ska ha en eller två planer. Avsluta med sprinter innan del 3.

Del 3: Anfall mot försvar, där ett anfallande lag försöker spela bollen från mittlinje och göra mål, och det försvarande laget försöker förhindra målchans och vid bollvinst spela bollen över mittlinjen med kontroll.

Inom de äldre blocken kan det behövas en mer stegrande förberedelsedel, men även där är det viktigt att utnyttja tiden på mest optimalt sätt för att främja utvecklingen.

Lag med flera åldrar och spelformer

Om lag består av flera åldersgrupper kan laget beröras av flera spelformer. När lag ska anmälas ter seriespel som är i skarven, ska samtal med fotbollsutvecklaren föregå beslutet.

Ansvarig för uppföljning

Fotbollsutvecklaren är ansvarig för uppföljning av matchning av spelare upp till akademien. Från akademien är det sportchef som ansvarar för uppföljning. Föräldrar ska kunna ta kontakt med FU om de upplever att principerna inte följs.

Principer för upp- och nedflyttning av spelare i träning och match

Träna och spela extra

För att utmana spelare i våra grupper kan vi användas oss av tillfällig upp- och nedflyttning i träning och match. Det kan också finnas ett behov från närliggande lag att låna spelare till träning och match på grund av numerär. Den vägledande principen här är att det alltid är tränaren i den aktuella spelarens lag som avgör om spelaren bör spela eller träna upp/ner.

Idén bakom att låta en spelare utmanas extra upp eller ner kan komma både från spelare och tränare och innan akademien kan tillfälliga eller permanenta uppflyttningar/nedflyttningar diskuteras med FU. Samverkan mellan lagen är avgörande för att kunna erbjuda en individuell utveckling inom det kollektiva och i ett optimalt scenario kan spelare som behöver extra utmaning addera en träning extra med lag över/under sin nuvarande tillhörighet.

Ansvarig för uppföljning

Fotbollsutvecklaren är ansvarig för upp/nedflyttning i träning och match, men tränare inom lagen kan sköta kommunikation av inlån till träning och match. Vid mer permanenta förflyttningar leder FU arbetet tillsammans med berörda tränare, spelare och föräldrar. Inom akademien ansvarar sportchef för samma uppgifter.

Indelningsprinciper

Anpassad verksamhet utifrån individen

Det är en stor utmaning att som tränare utveckla en stor grupp med individer i en kollektiv idrott. Inom träning och match behöver tränaren ofta dela in spelare i mindre grupper för att nå verksamhetens syfte. Här följer tydliga principer som tränare förväntas följa vid indelning av spelare i vår verksamhet.

Varierad gruppsammansättning i träning och match

Vi använder oss av en princip som säger att 1/3 av träningstiden och matchtiden kan genomföras med så kallad nivåindelning. Det innebär att spelare delas in efter nuvarande färdigheter. Övrig tid ska genomföras med varierad sammansättning. Vid gruppsammansättning till match så gäller matchningsprincipen som säger att lag ska tas ut för att få så jämna matcher som möjligt. Det innebär att vissa spelare oftare kommer spela i en svårare serie än andra.

Selektering

Selektering innebär att spelare plockas bort från den befintliga verksamheten och det får inte förekomma förrän akademiblocket.

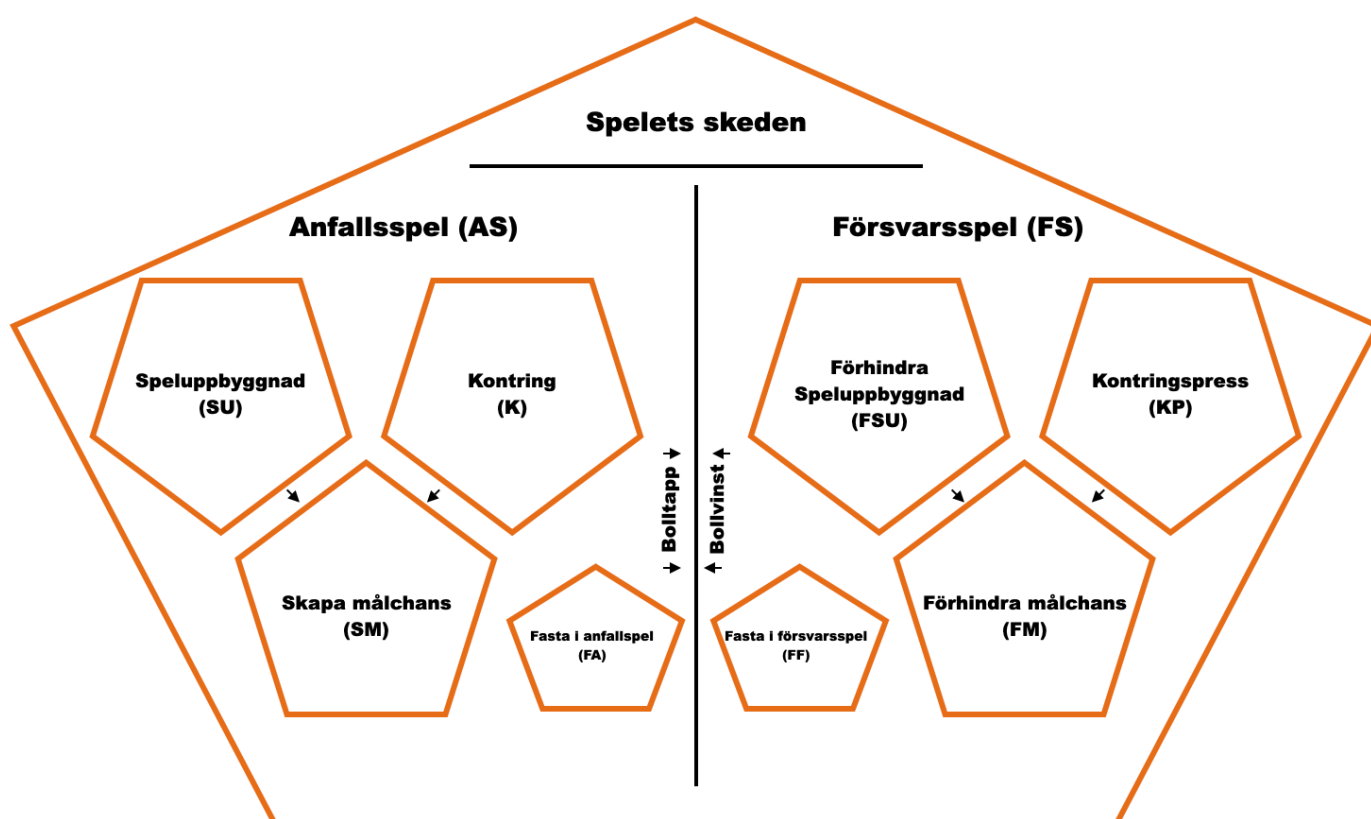
Ansvarig för uppföljning

Fotbollsutvecklaren är ansvarig för uppföljningen av detta genom att vara tillgänglig för att svara på frågor från tränare och vårdnadshavare, upp till akademien. Vid Akademien ansvarar sportchef för frågorna gällande indelningsprinciper.

Spelprinciper

Spelets skeden

I träning och match, utgår vi alltid från spelets skeden. Spelets skeden är en uppdelning av spelet som ska ligga som grund för träningsplanering och matchplan. Detta innebär ett omvänt förhållande där vi utgår från matchen och sen bygger träningar, jämfört med hur fotbollen kan ha sett ut förr där vi utgick från träningen för att sen ta med det till matchen. I bilden kan vi se hur spelet alltid befinner sig i antingen försvarsspel (FS) anfallsspel (AS). Inom FS och AS finns sen tre skeden i öppet spel samt fasta situationer. Inom varje skede finns en målbild, som när den uppfylls är vi klara med skedet. Målbilden kan vara viktigt utifrån träningsplanering och att sätta kollektiva mål med matchen.



Speluppbyggnad (SU)

Speluppbyggnad pågår medans vi har boll och motståndarna är organiserade i sitt försvarsspel, samt att vi befinner oss på eller nära egen planhalva.

Målbild: Vi får kontroll på bollen på offensiv planhalva.

Kontring (K)

Kontring pågår medans vi har boll men motståndarna är inte organiserade i sitt försvarsspel.

Målbild: Vi skapar snabbt en målchans eller väljer att etablera speluppbyggnad.

Skapa målchans (SM)

Skapa målchans pågår medans vi har boll på motståndarnas planhalva och har möjlighet att skapa en målchans.

Målbild: Vi kommer till avslut i motståndarnas straffområde.

Fasta i anfallsspel (FA)

Fasta situationer i anfallsspelet inbegriper avspark, inspark, inkast och frispark när vi har bollen.

Förhindra speluppbyggnad (FSU)

Förhindra speluppbyggnad pågår medans motståndaren har boll och vi är organiserade i vårt försvarsspel, samt att vi befinner oss på eller nära motståndarnas planhalva.

Målbild: Vi vinner bollen utifrån det kollektiva försvarsspel som vi valt inför matchen.

Kontringspress (KP)

Kontring pågår medans motståndaren har boll men vi är inte organiserade i vårt försvarsspel.

Målbild: Vi vinner tillbaka bollen inom fem sekunder.

Förhindra målchans (FM)

Förhindra målchans pågår medans motståndaren har boll på vår planhalva och de har chans att skapa en målchans.

Målbild: Vi tillåter inte avslut i vårt straffområde.

Fasta i försvarsspel (FF)

Fasta situationer i anfallsspelet inbegriper avspark, inspark, inkast och frispark när motståndaren har bollen.

Spelets motsatsförhållanden

Utifrån hur vi delar upp spelet finns där alltid ett motsatsförhållande där vi befinner oss i ett skede, så befinner sig motståndaren i motsatta skedet. Det innebär att när vi befinner oss i speluppbyggnad, befinner sig motståndarna i förhindra speluppbyggnad. Skulle vi sen tappa bollen så hamnar vi i skedet kontringspress och motståndarna i kontring. Detta motsatsförhållande innebär att vi som tränare kan coacha ena laget i träning och match i speluppbyggnad, och samtidigt coacha motståndarna i förhindra speluppbyggnad.

Motsatsförhållanden

Vi befinner oss i skedet:	Motståndaren befinner sig i skedet:
Speluppbyggnad	Förhindra speluppbyggnad
Kontring	Kontringspress
Skapa målchans	Förhindra målchans
Fasta i anfallsspel	Fasta i försvarsspel
Förhindra speluppbyggnad	Speluppbyggnad
Kontringspress	Kontring
Förhindra målchans	Skapa målchans
Fasta i försvarsspel	Fasta i anfallsspel

Principer i spelet

En princip i spelet innebär något som vi eftersträvar att göra så ofta som möjligt.

Huvudprinciper

En princip kan gälla övergripande kollektiva beslut men även ner på roll-nivå.

Principer, formationer och roller utgör Arbetssättet

Principerna kategoriseras sen in i spelets skeden. Denna samling principer utgör tillsammans med Formationer och roller vårt **Arbetssätt**. Principerna i spelet har en direkt koppling till hur vi tränar, därav är det viktigt att spelare och tränare är trygga med helheten i spelets skeden, principer för spelet, olika formationer och positioner i detta. I den orangea vägen ska arbetssättet hela vägen upp till och med det akademiförberedande blocket. I akademien leder sportchef, huvudtränare i A-laget och tränare i akademien arbetet med de lagens arbetssätt, för att förenkla övergången upp A-lagsverksamheten. Anledningen till att principerna från A-laget inte ska gälla hela vägen ner är utifrån två perspektiv:

- A-lagets arbetssätt är föränderlig utifrån att tränare och spelare byts ut.
- A-lagets verksamhet baseras på kortsiktiga resultat före utveckling.

Vi delar upp våra principer utifrån våra tre block före akademien börjar, det yngre- det äldre- och det akademiförberedande blocket.

Formationer och positioner

Formationer och positioner i sig själva, är inte viktiga under blocken barn- till akademiförberedande. Det som är viktigt att är spelarna har fått en förståelse för de olika positionerna och att vi har tränat i positioner på träning. Det är positivt att prova på alla positioner under utvecklingsåren men det kan vara fördelaktigt att hålla sig till ett par positioner i taget under en given tidsperiod. I de yngre barnblocket pratar vi bara om positioner inom anfallsspelet. I de äldre barnblocket pratar vi positioner utifrån SU och FSU. I de akademiförberedande blocket pratar vi om positioner i de flesta av spelets skeden. Läs mer om positioner i avsnittet om gemensam fotbollsterminologi.

Roller

En och samma position kan få olika rollbeskrivningar. En mittback kan ha som roll i speluppbyggnaden att försöka ta fram bollen in i nästa spelyta, medans en annan kan mittback kan ha rollen att försöka passera första pressande linje med passningar. Tränaren ger spelaren rollerna. Roller kan tilldelas enligt mallen för roller som finns bifogat.

Principer i spelet - det yngre barnblocket

I det yngre barnblocket 0-9 år är det viktigt att vi pratar att det finns olika taktiker och kan vi även lära barnen att vi vill prioritera vissa beslut så är det att föredra. Principerna ska vara enkla men de ska återkomma i träning och match.

Vi befinner oss i skedet: Principer i skedet för det yngre barnblocket	
Speluppbyggnad	Huvudprinciper: - Vi försöker skapa målchanser med ett modigt anfallsspel där vi dribblar eller passar oss fram till målchanser istället för längre passningar. - Hela laget deltar i SU (även målvakt) - Vi har alltid spelare i olika korridorer*
Kontring	Huvudprinciper: - Vi försöker spela/driva bort bollen från den ytan vi vinner bollen i.
Skapa målchans	Huvudprinciper: - Vi tar bollen till en stor målchans istället att skjuta vid en liten. Det betyder att vi försöker skapa målchanser i eller nära spelplanens Golden Zon*
Fasta i anfallsspel	Huvudprinciper: - Vi spelar igång bollen så fort som kan för att få så mycket speltid som möjligt, gärna till närmsta spelare.
Förhindra speluppbyggnad	Huvudprinciper: - Hela laget deltar i FSU. - Vi spelar ett tydligt markeringsförsvar där varje spelare följer en spelare så länge det går. - Backcheck när vi blir passerade.
Kontringspress	Huvudprinciper: - Vi försöker vinna tillbaka bollen innan motståndarna hittar en passning ut ur situationen som vi förlorade bollen i.
Förhindra målchans	Huvudprinciper: - Vi tillåter inte avslut i eller nära vår Golden Zon*. - Vi använder markeringsförsvar.
Fasta i försvarsspel	Huvudprinciper: - Vi tillåter inte avslut i eller nära vår Golden Zon*. - Vi använder markeringsförsvar.
*	Titta under "gemensam fotbollsterminologi" för beskrivning

Principer i spelet - det äldre barnblocket

I det äldre barnblocket, 10-12 år, bygger vi vidare på samma principer som i det yngre barnblocket, men ökar till viss del komplexiteten. Principerna ska vara relativt enkla men de ska återkomma i träning och match.

Vi befinner oss i skedet: Principer i skedet för det äldre barnblocket	
Speluppbyggnad	Huvudprinciper: - Vi försöker skapa målchanser med ett modigt anfallsspel där vi dribblar eller passar oss fram till målchanser istället för längre passningar. - Hela laget deltar i SU (även målvakt) - Vi har alltid spelare i olika korridorer* - Vi har alltid spelare tillgängliga utanför och innanför bollhållaren. - Vi prioriterar att spela centralt först, sen utanför och sist över.
Kontring	Huvudprinciper: - Vi försöker spela/driva bort bollen från den ytan vi vinner bollen i. - Första tanke och touch framåt vid bollvinst.
Skapa målchans	Huvudprinciper: - Vi tar bollen till en stor målchans istället att skjuta vid en liten. Det betyder att vi försöker skapa målchanser i eller nära spelplanens Golden Zon* - Vi fyller olika ytor vid inspel/inlägg.
Fasta i anfallsspel	Huvudprinciper: - Vi spelar igång bollen så fort som kan för att få så mycket speltid som möjligt, gärna till närmsta spelare.
Förhindra speluppbyggnad	Huvudprinciper: - Hela laget deltar i FSU. - Vi spelar ett tydligt markeringsförsvar där varje spelare följer en spelare fram till att spelarna kan byta motståndare mellan sig, för att minska löpmeter. - Backcheck när vi blir passerade.
Kontringspress	Huvudprinciper: - Vi försöker vinna tillbaka bollen innan motståndarna hittar en passning ut ur situationen som vi förlorade bollen i. - Vi pressar bollvinnaren och markerar de närmsta spelarna.
Förhindra målchans	Huvudprinciper: - Vi tillåter inte avslut i eller nära vår Golden Zon*. - Vi använder markeringsförsvar.
Fasta i försvarsspel	Huvudprinciper: - Vi tillåter inte avslut i eller nära vår Golden Zon*. - Vi använder markeringsförsvar.
*	Titta under "gemensam fotbollsterminologi" för beskrivning

Principer i spelet - det akademiförberedande blocket

I det akademiförberedande blocket, 13-15 år, bygger vi vidare på samma principer som i barnblocken men ökar till viss komplexiteten. Principerna ska vara tydliga och de ska återkomma i träning och match.

Vi befinner oss i skedet:	Principer i skedet för det akademiförberedande blocket
Speluppbyggnad	Huvudprinciper: - Vi försöker skapa målchanser med ett modigt anfallsspel där vi dribblar eller passar oss fram till målchanser istället för längre passningar. - Hela laget deltar i SU (även målvakt) - Vi har alltid spelare i alla korridorer* - Vi har alltid spelare tillgängliga utanför och innanför bollhållaren. - Vi prioriterar att spela centralt först, sen utanför och sist över. - Vi ska ha spelare i en passerande spelbarhet*, där spelaren efter mottagning kan ta sig in i nästa spelyta*.
Kontring	Huvudprinciper: - Vi försöker spela/driva bort bollen från den ytan vi vinner bollen i. - Första tanke och touch framåt vid bollvinst. - Vi försöker hitta diagonala utgångar efter bollvinst.
Skapa målchans	Huvudprinciper: - Vi tar bollen till en stor målchans istället att skjuta vid en liten. Det betyder att vi försöker skapa målchanser i eller nära spelplanens Golden Zon* - Vi fyller de olika GZ-ytorna* på ett systematiskt sätt. Första spelare in i GZ på Z1, andra spelare på Z2 eller Z3 och tredje spelare på Z2 eller Z3. Fjärde spelare ansvarar för andrabollsyta*.
Fasta i anfallsspel	Huvudprinciper: - Vi spelar igång bollen så fort som kan för att få så mycket speltid som möjligt, gärna till närmsta spelare. - Vi har ett par varianter på hörnor, frispark och inspark, så att spelarna får träna på att ha en roll vid fasta i anfallsspelet.
Förhindra speluppbyggnad	Huvudprinciper: - Hela laget deltar i FSU. - Vi spelar ett tydligt positionsförsvar där vi prioriterar att sätta press på bollhållare och övriga spelare täcker ytor. - Backcheck när vi passerade. - Vi strävar efter att vinna bollen så högt som möjligt, utan att bli överspelade på ett enkelt sätt. - Vi kan skifta höjd i FSU och styra både inåt och utåt utifrån matchplan. - Vi kan skifta formationer i FSU under match.
Kontringspress	Huvudprinciper: - Vi försöker vinna tillbaka bollen innan motståndarna hittar en passning ut ur situationen som vi förlorade bollen i. - Vi pressar bollvinnaren och markerar de närmsta spelarna. - Vi arbetar intensivt de första fem sekunderna efter bolförlust för att vinna tillbaka bollen, annars försöker vi fördröja och hitta våra utgångspositioner i FSU igen.
Förhindra målchans	Huvudprinciper: - Vi tillåter inte avslut i eller nära vår Golden Zon*. - Vi använder markeringsförsvar när motståndarna förbereder inspel/inlägg.

Vi befinner oss i skedet: Principer i skedet för det akademiförberedande blocket	
Fasta i försvarsspel	Huvudprinciper: - Vi tillåter inte avslut i eller nära vår Golden Zon*. - Vi använder markeringsförsvar.
*	Titta under "gemensam fotbollsterminologi" för beskrivning

Ansvarig för uppföljning

Fotbollsutvecklaren är ansvarig för uppföljning av att tränarna arbetar med våra principer i spelets skeden i träning och match.

Träningsprinciper

Antal träningar per spelform och block

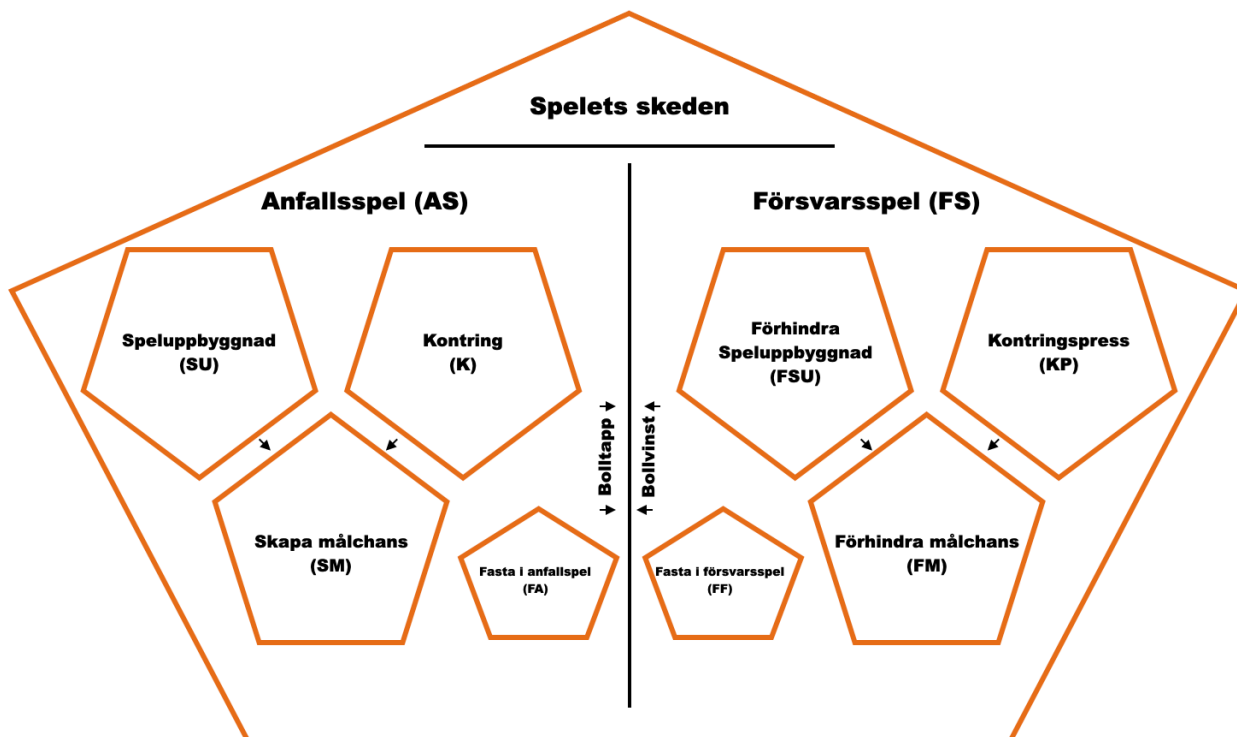
Genom den orangea vägen bör spelarna utsättas för en stegrande träningsmängd i både tid och tillfällen. Det går inte att understryka tillräckligt, hur viktigt det är med kvalitet i träning för kvantitet. Med kvalitet menas att vi följer de träningsprinciper som sätts upp i den orangea vägen.

Spelform & block	Träningsstillfällen genom lagträning/ vecka	Träningsperiod vårsäsong	Träningsperiod höstsäsong	Totalt antal träningar per år
Boll & Lek Inträdesblocket	En	April - Maj - Juni	Augusti - september	15-20
3v3 Yngre barnblocket	En	April - Maj - Juni	Augusti - september - oktober	20-25
5v5 Yngre barnblocket	En till två	April - Maj - Juni	Augusti - september - oktober	30-50
7v7 Äldre barnblocket	Två till tre	April - Maj - Juni	Augusti - september - oktober	50-75
9v9 Akademiförberade blocket	Tre till fyra	Februari- Mars April - Maj - Juni	Augusti - september - oktober- November - December	100-120
11v11 Akademiblocket	Fyra till sex	Februari- Mars April - Maj - Juni	Augusti - september - oktober- November - December	150-180
Elit och bredd-blocket	Breddblocket, en till två.	X	X	X
Gåfotbollsblocket	En	April - Maj - Juni	Augusti - september	15-20

Träningsprinciperna utgår från spelet

Genom det sätt som vi har valt att dela upp spelet, spelets skeden, lägger vi upp träningarna. Det innebär att när vi pratar träningarnas tema, så ska det vara utifrån vilket skede ni bestämt er för att träna på. Tidigare tränade man mer på tema så som passningar eller avslut, men nu ska vi träna på spelets skeden och de principer som vi har i spelet, i dessa skeden. Utöver skeden har vi prioriterade färdigheter. Det är färdigheter som ska prioriteras i den ålder som spelaren befinner sig i. Träningsmallen finns bifogad och följer vi den så följer vi träningsprinciperna. Det första vi väljer när vi ska planera träningen är således vilket eller vilka skeden vi ska träna på. Här kan vi välja ett skede. Vi kan också välja vi att jobba med två skeden, då kan det passa att jobba motsatsskeden (se spelprinciper) eller skedet samt det efterföljande skedet, exempelvis SU till SM, eller SU till KP.

När vi konstruerar övningar behöver vi först tänka på VAD vi ska träna på utifrån vilket/ vilka skede. Därefter kommer vi till HUR och med HUR menas vilka principer i det skedet vi ska fokusera på. När vi har vårt VAD (Skede) och HUR (Principer) kommer vi in på genomförande, som innebär övningsdesignen. Genomförandet (Övningsdesignen) ska alltid utgå från vilka aktioner som genomförs i matchen och vi ska alltså alltid kunna förklara en övning utifrån det vi ser i matchen. Ett tydligt exempel där vi saknar både VAD och HUR, samt misslyckas med GENOMFÖRANDET är när vi använder oss av en klassisk teknikcirkel där vi tränar på volleys eller nickar. Där brister det först i VADet, då vi inte befinner oss i ett skede. Vi har heller inget HUR, alltså vi tränar inte på våra principer i spelet. Till sist är GENOMFÖRANDET inte matchlikt, då de situationer som uppstår i övningen aldrig eller sällan uppstår i matchen. Fotbollsutvecklarens roll är att utmana tränarna till att konstruera träningar utifrån detta. Det är viktigt att träningen bibehåller sin orangea tråd från förberedelseträning till spelet sista tredjedelen, vi tränar alltså på samma skeden samma principer genom alla tre delarna. Det är alltid ok att avsluta träningarna med en lek eller tävling. Avslutningsvis vill vi verkligen trycka extra på att vi vill arbeta med, och utveckla våra spelares drivkraft att vinna på träningarna. Vi vill att spelarna ska göra sitt yttersta för att vinna sin duell eller sin match, men vi tränare behöver bara uppmuntra beteenden där spelarna gör sitt yttersta och vi behöver inte lägga stort fokus på vilka som faktiskt vinner på träningen.



Extensiv och intensiv träning

För att, på ett systematiskt sätt, säkerställa att vi prickar in alla delar i fotbollens komplexitet ska vi använda oss av Extensiv och Intensiv träning. Det är en metod som delar in hela träningar olika typer som är bra utifrån ett tekniskt, taktiskt och fysiskt perspektiv. Denna indelning påbörjas när lagen kommer in i spelformen 5v5. Principen vi följer är varannan träning intensiv och varannan

extensiv, vid fler än två träningar i veckan bör vi prioritera en intensiv träning till då matchen är extensiv. Alla träningar inom blocken fram till akademien ska vara med hög aktivitet och fysiskt ansträngande, så det är viktigt att förstå innebörden med extensiv och intensiv träning.

Extensiv träning (ET)

Med extensiv träning menas att träningen genomförs på större ytor, flera spelare i varje lag i övningarna, längre perioder av pågående spel/övning utan paus samt längre sprinter under förberedelseträningen. Det kan vara fördelaktigt att prioritera skedena SU och FSU i ET, då det återspeglar spelet på ett bra sätt. Alltså när vi träningsplanerar för en ET, ska vi ha ett större spel i sista tredjedelen av träningen. Innan det har vi en mellanövning spelas över större ytor och ett antal i varje lag som är nära det vi har i match. Under förberedelseträningen bör aktioner utföras över en större yta, exempelvis passningar längre än 10 meter. För sprinterna under ET, se förberedelseträningens avsnitt. Den största fördelen med ET är att det blir väldigt matchlika aktioner utifrån yta och tid (kvalitet).

Intensiv träning (IT)

Med intensiv träning menas att träningen genomförs på mindre ytor, färre spelare i varje lag i övningarna, kortare perioder av pågående spel/övning utan paus samt längre sprinter under förberedelseträningen. Det kan vara fördelaktigt att prioritera skedena SM, FM, K och KP i IT, då det återspeglar spelet på ett bra sätt. Alltså när vi träningsplanerar för en IT, ska vi ha ett mindre spel i sista tredjedelen av träningen. Innan det har vi en mellanövning spelas över små ytor och ett antal i lagen som är hälften eller mindre av spelformen. Under förberedelseträningen bör aktioner utföras över en mindre yta, exempelvis passningar kortare än 10 meter. För sprinterna under IT, se förberedelseträningens avsnitt. Den största fördelen med IT är att det blir väldigt många aktioner (kvantitet).

Träningens tre obligatoriska delar

Vår Orangea väg, byggs upp på att träningen genomförs i tre ungefär lika stora delar. Genom alla tre delarna ska spelarna kunna koppla övningarna till vilket skede ni jobbar med och vilka principer som vi har i det skedet. Därför måste vi alltid bygga träningar och övningar utifrån vårt arbetssätt samt utifrån matchen.

Förberedelseträning med integrerad fotbollsfys (FT)

Den första delen av träningen består av förberedelseträning med integrerad fotbollsfys (FT). Här kommer spelarna förberedas för mellanövning och spelövning samt utveckla de fysiska kvalitéerna *Styrka, Stabilitet, Rörlighet, Koordination, Snabbhet och Explosivitet*. En typisk FT stegras i utmaning under blockets gång och bör landa i en färdighetsövning där den principen ni vill arbeta med förekommer i hög utsträckning. FT följer också ett tydligt mönster som upprepar sig varje träning men där innehållet i varje del kan förändras. Innehållet styrs också beroende på om det är en ET eller IT. FT består av totalt åtta komponenter (A-H) där hastigheten ökar efterhand och avslutas med maxsprinter.

- A. **Komma igång**, med/utan boll: Som första aktivitet behöver vi få upp kroppstemperaturen och förbereda för mer explosiva aktioner. Det är alltid bra att ha med boll redan här om det går och vi ska även försöka koppla detta till det skede vi ska träna på. Här kan vi resonera utifrån vilka aktioner som ofta förekommer i det skedet vi ska träna på och försöka utmana dessa redan här. Ett exempel vi utgår från här är att skedet (VAD) är FSU, principen (HUR) är markeringsförsvar och att träningen ska vara intensiv. Då skulle A kunna vara att vi parar ihop spelarna två och två i en avgränsad yta. Inom den ytan joggar spelarna sen runt och leker "Följ John". Då fyller vi syftet med att öka kroppstemperaturen men vi får också in tanken av att markera din spelare. Denna delen behöver inte vara mer än tre minuter.
- B. **Aktivering**: Med aktivering menas det enkla styrkeövningar där nervsystemet aktiveras. De fysiska kvalitéer som vi arbetar med här är främst Styrka, Stabilitet och koordination. Tre aktiveringsövningar som varar ungefär 30 sekunder per övning, som aktiverar olika muskelgrupper är en bra fingervisning. Detta bör alltså ta cirka två minuter och efter fem minuter bör vi vara klara med A och B. Se exempel på aktiveringsövningar ibland bilagorna.

- C. **Komma igång med boll:** Under C vill vi öka hastigheten ännu mer samt alltid se till att vi har bollen med. I samma yta som vi arbetade med i exemplet kan vi då arbeta vidare i paren, där den ena har en boll och den andra jagar. Spelaren med boll lämnar över bollen när den blir "tagen" och rollerna byter. Alltså jobbar vi även här FSU och markering. Detta kan vi jobba med i cirka tre minuter.
- D. **Rörlighet:** Nu bör vi vara varma och då passar vi på att utveckla den fysiska kvalitén Rörlighet. Tre övningar som utmanar rörligheten under 30 sekunder per övning är ett bra riktmärke. Det bör ta ungefär två minuter. Efter tio minuter bör vi vara klara för att kliva in i FTs färdighetsövning. Se bilagor för exempel.
- E. **Färdighetsövning:** Nu är vi redo för aktiviteter i hög hastighet och vi arbetar med utifrån en IT och FSU. En färdighet som kan anses viktig i FSU är förmågan att vinna din 1v1-situation och då ska vi konstruera en övning där vi utmanas 1v1. Här skulle vi kunna konstruera en 1v1-övning där den anfallande spelaren ska försöka göra mål i ett småmål och den försvarande ska försöka vinna bollen och äga bollen tills tiden är slut. Eftersom det är en intensiv träning ska aktiviteten vara hög men omgångarna korta. Det hade vara lämpligt med 6 rundor á 20/ 30 sekunder.
- F. **Hoppa - Knuffa - Landa:** Under F ska vi utmana spelarnas stabilitet, explosivitet och koordination. Detta gör vi genom att spelarna genomför 2-10 maximala hopp där de ska landa på ett eller två ben. När den hoppande spelaren är i luften knuffar kompisen till spelaren och uppgiften är att landa stabilt med kontroll.
- G. **Färdighetsövning:** Under den sista förberedelsedelen kan vi välja att fortsätta en runda till med samma övning som tidigare, alternativt öka komplexiteten något. I detta exempel väljer vi att sätta ihop paren nu och vi gör samma övning, men vi spelar 2v2 där den ena laget ska göra mål i småmålet och det andra paret försvarar målet och försöker hålla i bollen tills tiden är slut. Här kan vi coacha spelar i FSU och hur vi kan markera. 6 matcher á 45 sekunder kan vara ett bra riktmärke.
- H. **Sprinter, extensiva eller intensiva:** Den sista delen under FT ska utmana snabbheten och explosiviteten, något som anses vara en nyckelfaktor hos framtidens fotbollsspelare. Under en ET ska sprinterna vara längre än halva planmåttet och vilan ska vara ungefär lika lång som sprinttiden. Under en IT ska sprinterna vara kortare än halva planmåttet och vilan bör vara mer än dubbelt så lång som sprinttiden. Totalt bör vi sikta på mellan fyra till tio sprinter under denna delen. Se bilagor för exempel.

Efter dessa åtta komponenter har vi tränat på aktioner i skedet som vi vill utveckla, förberett spelarna för explosiva aktioner samt utvecklat fysiska kvalitéer, med hjälp av en systematik metod.

Mellanövning (MÖ)

Nästa del i träningen är en mellanövning (MÖ). Mellanövningen ska konstrueras utifrån skedet vi bestämt oss att träna på och de principer som skedet innehåller. Här är det vikt. Övningen måste innefatta följande:

- Medspelare: Utifrån om det är en ET eller IT styr det antalet.
- Motspelare Utifrån om det är en ET eller IT styr det antalet.
- Riktning: Utifrån att matchen spelas i en tydlig riktning, behöver vi ha en tydlig riktning i mellanövningen.
- Konsekvens: Vid bolltapp eller att bollen spelas ut över linjen, bör det finnas en konsekvens så som att bollen går över till andra laget eller liknande. Detta innebär att vi i någon form alltid kan tävla i MÖ. Styrkan i en MÖ jämfört med en spelövning är att vi kan ofta kan få ännu fler repetitioner på det vi vill träna på.

Utifrån exemplet vi påbörjade under FT, där vi tränar på FSU och principen Markeringsförsvar, väljer vi att konstruera en övning där vi spelar 3v3 i en yta. Lagen ska göra mål i en End Zone* samtidigt som de försvarar sin egen. Eftersom det är en IT spelar vi många matcher, men korta matcher. I detta exemplet spelar vi tolv stycken matcher om en minut. Skulle övningen istället genomföras med en ET gör vi exakt samma övning men över en större yta och exempelvis 5v5 med matcher om tre minuter.

* Se avsnitt om gemensam fotbollsterminologi.

Spelövning (SÖ)

Minst en tredjedel av varje träning ska innehålla spel. Vi definierar spel som spel med målvakt och samma regler som det är i matchen. Dock kan vi såklart anpassa regler så att laget får arbeta extra med det skedet och de principer som vi tränat på under träningen. Utifrån vårt exempel där vi arbetar med FSU, kan det vara bra att börja om med bollen hos målvakt varje gång bollen går ut, då får lagen chansen att organisera sig igen och vi får arbeta med skedet. Skulle vi istället jobba med SM/FM så kan vi börja med bollen på mitten så att det blir fler repetitioner i det skedet. I vårt exempel är det en IT, vilket betyder att vi spelar ett spel med hälften eller färre av antalet i spelare i spelformen. I vårt exempel hade vi spelat 15 st matcher om 1 minut där vi spelar 4v4 (3v3+mv). Här kan vi alltså behöva förbereda flera planer för att ha en hög aktivitetsgrad, alternativt ha en övning vid sidan om där ni arbetar med den prioriterade färdigheten eller principen som träningen handlat om. Skulle träning varit en ET så försöker vi hålla oss så nära spelformen som möjligt och vi får då träna så matchlikt som det bara går. Vi tävlar även här.

Veckoplanering

Hur ni väljer att lägga upp veckoplaneringen är upp till varje tränargrupp. Utifrån att vi har sex skeden i öppet spel + fasta situationer behöver vi skapa en övergripande plan för att se till att vi berör alla skeden under en träningsperiod (definieras som fyra veckor). Varannan träning ska dock vara ET och varannan IT. Vi har också ett avsnitt längre ner som heter Prioriterat Utvecklingsområde (PU), varpå den eventuellt tredje träning i veckan skulle kunna ha en genomgående orange tråd som utgår från det. Det är dock viktigt att ha med sig att veckans samt träningsperiodens innehåll alltid ska återkopplas och fokuseras på under match. Det är här tränargruppen får göra en avvägning ifall vi vill jobba med ett skede i veckan eller ni vill jobba med flera, utifrån vad som blir pedagogiskt bäst för spelarna. Här nere följer ett exempel på en ifylld mall över en två träningsperioder.

Tränings-period	Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
1	SU ET	SM FA IT	Match	FSU ET	FM FF IT	Match	SU/FSU ET	K/KP IT	Match	SU/FSU ET	SM/FM IT	Match
2	SU ET	SM FA IT	Match	FSU ET	FM FF IT	Match	SU/FSU ET	K/KP IT	Match	SU/FSU ET	SM/FM IT	Match
3	SU ET	SM FA IT	Match	FSU ET	FM FF IT	Ingen match PU-träning	SU/FSU ET	K/KP IT	Match	SU/FSU ET	SM/FM IT	Match
4	SU ET	SM FA IT	Match	FSU ET	FM FF IT	Match	SU/FSU ET	K/KP IT	Match	SU/FSU ET	SM/FM IT	Match
5	SU ET	SM FA IT	Ingen match PU-träning	FSU ET	FM FF IT	Match	SU/FSU ET	K/KP IT	Match	SU/FSU ET	SM/FM IT	Ingen match PU-träning
6	SU ET	SM FA IT	Match	FSU ET	FM FF IT	Match	SU/FSU ET	K/KP IT	Match	SU/FSU ET	SM/FM IT	Match
7	SU ET	SM FA IT	Match	FSU ET	FM FF IT	Ingen match PU-träning	SU/FSU ET	K/KP IT	Match	SU/FSU ET	SM/FM IT	Match

Tränings- period	Vecka 1			Vecka 2			Vecka 3			Vecka 4		
8	SU ET	SM FA IT	Match	FSU ET	FM FF IT	Match	SU/FSU ET	K/KP IT	Match	SU/FSU ET	SM/FM IT	Match

Ansvarig för uppföljning

Fotbollsutvecklaren är ansvarig för uppföljning av att tränarna fram till akademien följer träningsprinciperna.

Videoanalys

Video som verktyg

För att stimulera utvecklingen hos våra spelare och tränare är videoanalys ett centralt verktyg, primärt för det akademiförberedande och akademiblocket. Vi ser positivt på möjligheten för spelarna att själva analysera sina prestationer och FU ska arbeta för att möjliggöra att matcherna från det äldre barnblocket spelas in och finns tillgängliga för spelarna i blocket. I tabellen nedan beskrivs omfattningen av videoanalys för lagen i föreningen.

Spelform & block	Omfattning av videoanalys	Tränare analyserar tillsammans med spelare	FU analyserar tillsammans med tränare	Spelare ges möjlighet att analysera själva	Tillgängligt verktyg
Boll & Lek Inträdesblocket	Ingen	Nej	Nej	Nej	Nej
3v3 Yngre barnblocket	Ingen	Nej	Nej	Nej	Nej
5v5 Yngre barnblocket	Ingen	Nej	Vid intresse	Nej	Veo
7v7 Äldre barnblocket	En match på våren och en match på hösten	En match om året	En match om året	En match på våren och en match på hösten	Veo
9v9 Akademiförberad e blocket	Varje match som kan ska spelas in.	50% av matcherna.	En match på våren och en match på hösten	Alla matcher	Veo/ Spiideo
11v11 Akademiblocket	Varje match som kan ska spelas in.	Varje match	FU/Sportchef analyserar tillsammans med ansvariga tränare.	Alla matcher	Veo/ Spiideo

Ansvarig för uppföljning

FU ansvarar för planering och genomförande av videoanalys upp till och med akademien.

Målvaktsprinciper

Specialträning

Målvaktsspelets specifika fotbollsaktioner leder till att vi behöver utveckla dessa genom målvaktsträning. Dock är det viktigt att tänka på att den moderna målvakten ses som en utespelare i SU och därför bör vi träna både isolerat och integrerat. Målvaktsträningen ska alltid planeras med spelet som utgångspunkt.

Spelform & block	Omfattning	Ansvarig
Boll & Lek Inträdesblocket	Koordination kasta, fånga i lekar	Tränare
3v3 Yngre barnblocket	Koordination kasta, fånga i lekar	Tränare
5v5 Yngre barnblocket	En träning på våren och en på hösten för hela laget.	Målvaktsansvarig
7v7 Äldre barnblocket	En gång i veckan	Målvaktsansvarig
9v9 Akademiförberade blocket	En gång i veckan	Målvaktsansvarig
11v11 Akademiblocket	Majoriteten av träningar	Målvaktsansvarig

Spelform & block	Teknik	Taktik	Spelförståelse	Fysik
Boll & Lek Inträdesblocket	Koordination kasta, fånga i lekar			Koordination
3v3 Yngre barnblocket	Koordination kasta, fånga i lekar			Koordination
5v5 Yngre barnblocket	Fånga boll och kasta sig.	Hur kan vid förhindra målchans kollektivt?	Vara den femte spelaren i anfallsspelet.	Snabbhet
7v7 Äldre barnblocket	1v1, fall, fånga, korta och längre passningar.	Hur kan vid förhindra målchans kollektivt?	Utifrån spelets skeden.	Explosivitet
9v9 Akademiförberade blocket	Alla tekniker + IUP	Hur kan vid förhindra målchans kollektivt?	Utifrån spelets skeden + IUP	Explosivitet + Styrka
11v11 Akademiblocket	Alla tekniker + IUP	Hur kan vid förhindra målchans kollektivt?	Utifrån spelets skeden + IUP	Explosivitet + Styrka

Ansvarig för uppföljning

Målvaktsansvarig ska följa upp och utveckla verksamheten för målvakterna.

Prioriterade färdigheter

Rätt aktioner i rätt ålder

Även om spelet i sig har samma förutsättningar i 3v3 som 11v11, finns där fysiska och psykiska begränsningar utifrån utvecklingsnivån. Detta gör att vi har prioriterade färdigheter (PF). PF utgår från de fysiska och psykiska begränsningarna och är enkla att upptäcka, det är de färdigheter som är mest frekvent förekommande under matchen i den spelform vi befinner oss. PF kan vara bra att lägga in under FT eller under MÖ/SÖ ifall numerären för övningen kräver att någon är utanför övningen. Det kan också vara en bra färdighet att ha med i matchuppvärmningen. Bedriver vi träningen utefter DOV kommer vi automatiskt genomföra rätt aktioner i rätt ålder i de flesta fall.

Spelform & block	Teknik	Taktik	Spelförståelse	Fysik
Boll & Lek Inträdesblocket	Driva och vända	Fotbollens regler	Fotbollens regler	Koordination
3v3 Yngre barnblocket	AS: Driva, vända FS: Ta bollen av motståndaren	Fotbollens regler + principer i spelet	Fotbollens regler	Koordination
5v5 Yngre barnblocket	AS: Driva, vända, finta, kortare pass. FS: Ta bollen av motståndaren, markering	Principer i spelet	Principer i spelet	Snabbhet
7v7 Äldre barnblocket	AS: Passning, mottagning, längre pass, nick, avslut. FS: Glidackling, täcka skott, nick.	Principer i spelet	Principer i spelet	Explosivitet
9v9 Akademiförberade blocket	Alla färdigheter	Principer i spelet	Principer i spelet	Alla fysiska grundkvaliteer
11v11 Akademiblocket	Alla färdigheter	Principer i spelet	Principer i spelet	Alla fysiska grundkvaliteer

Ansvarig för uppföljning

FU ansvarar för uppföljningen av att rätt färdigheter prioriteras i rätt ålder.

Prioriterade utvecklingsområde

Framtidens fotbollsspelare genom fokus på PU

Vi har genom fokusgrupper kommit fram till två prioriterade utvecklingsområden (PU). Vi tror att framtidens fotbollsspelare behöver ha en bred kompetens, men vi har ringat in två specifika färdigheter som vi vill ska genomsyra vår spelarutbildning och prioriteras i träningsplanering samt principer i spelet.

PU1 - Vinna sin en-mot-en

Vi tror att framtidens fotbollsspelare behöver vara en expert på att vinna sin en-mot-en-situation både i anfallsspel och försvarsspel. Därför har vi valt att arbeta med enbart ett markeringsförsvar fram till det akademiförberedande blocket. Detta kommer leda till att all träning och match kommer sätta våra spelare i massor av situationer där de är ensamt ansvariga för att slå/förhindra sin motståndare. Vi ska också ha ett fokus på detta när vi erbjuder externa klubbträningar, för att få fler föreningar att arbeta med, vad vi tror, framtidens fotbollsspelare.

PU2 - Explosiva fotbollsspelare

Vi tror att framtidens fotbollsspelare optimera sina möjligheter att vara så explosiv som möjligt. Detta leder till att vi i varje träning ska arbeta med fotbollsstyrka och fotbollssnabbhet under FT.

Ansvarig för uppföljning

FU ansvarar för uppföljningen av våra tränare arbetar med våra två PU.

Individuell utvecklingsplan

Våra två verktyg

Från och med det akademiförberedande blocket ska våra spelare använda sig av minst en av våra två verktyg för individuell utveckling. Tränarna ansvarar för dokumentationen och uppföljning av IUP, men spelaren äger processen och är den som ansvarar för genomförandet. FU startar upp arbetet med IUP varje år och ska samla in dokumentationen.

Pilmodellen

Pilmodellen är ett verktyg för att tydliggöra för spelaren vad som är viktigt för henne. Det börjar med att spelaren fyller i två frågeställningar, hur jag vill uppfattas av mina lagkamrater och vårt jag vill nå med min fotboll. Utifrån denna värderade riktning konkretiserar spelaren sen beteenden som är tar spelaren närmre den riktningen. Därefter resonerar spelaren över vilka beteenden som kan ta henne längre ifrån den värderade riktningen. Slutligen fyller spelaren i vilka aktörer som kan stötta spelaren mot sin riktning. FU startar upp detta med en presentation av modellen och sen får spelarna välja ifall de vill använda denna eller den andra modellen. Modellen finns bilagorna.

Dessa beteenden tar mig mot min värderade riktning

Min värderade riktning
Så här vill jag uppfattas av mina medspelare och tränare:

Hit vill jag nå med min fotboll:

Dessa beteenden tar mig bort från min värderade riktning

Hur kan andra hjälpa mig att gå mot min värderade riktning?

Handlingsplan för individuell utveckling

Handlingsplan för individuell utveckling är ett verktyg där spelare och tränare gemensamt kommer fram till färdigheter/aktioner som spelaren ska utveckla. Spelaren kommer med sina önskemål och tränaren med sina önskemål sen sätter de gemensamt upp planen för hur färdigheten/aktionen ska utvecklas och sen följas upp.

	Färdighet/aktion som ska utvecklas	Hur ska den utvecklas?	När ska den utvecklas?	När följer vi upp utvecklingen?
Spelare				
Tränare				

Ansvarig för uppföljning

FU ansvarar för igångsättning av IUP och följer upp tränarna. Tränarna i laget ansvarar för att följa upp spelarna. Spelarna ansvarar för att hålla sin IUP aktuell.

Principer för serie, cup, träningsmatcher och läger

Seriespel

Våra lag ska följa den spelform och den åldern som laget befinner sig i, så länge som detta innebär jämna matcher. Där finns således utrymme för lag att spela mot ett år äldre, även om förbundet vill motverka detta, ifall någon ålderskull inte får utmanande matcher.

Cuper

Våra lag bör delta i ett antal cuper varje år. Detta medför en kostnad och i tabellen nedan kan vi följa antalet cuper som vi önskar att ni deltar i, vilka cuper föreningen står för samt tips på passande cuper. Det är viktigt att vi bibehåller DOV i cuper och vill tränare anmäla lag till nivåanpassade cuper ska detta diskuteras med FU. Cuper som inte finns med bland tipsen bör bollas med FU. Föreningen bekostar laganmälan till cuper så att hela laget kan delta i cupen, vilket innebär om flera lag behöver anmälas för att ge alla speltid, så räknas det fortfarande som en cup.

Spelform & block	Antal cuper som rekommenderas	Föreningen bekostar laganmälan	Cupens omfattning	Tips på cuper
Boll & Lek Inträdesblocket	Ingen	Ingen	Ingen	
3v3 Yngre barnblocket	En	Ja	Lokal anknytning utan övernattning	
5v5 Yngre barnblocket	Två	Ja	Lokal anknytning utan övernattning	• Bromölla indoor cup • Kristianstad Arena Cup • Åhus beachfotboll
7v7 Äldre barnblocket	Tre	Två cuper	Regional anknytning - övernattning kan förekomma	• Bromölla indoor cup • Kristianstad Arena Cup • Åhus beachfotboll • Eskilscupen
9v9 Akademiförberade blocket	Tre	Två cuper	Nationell anknytning - övernattning bör förekomma	• Bromölla indoor cup • Kristianstad Arena Cup • Åhus beachfotboll • Vintercupen • Eskilscupen
11v11 Akademiblocket	Tre	Två cuper	Nationell anknytning - övernattning bör förekomma	• Bromölla indoor cup • Kristianstad Arena Cup • Åhus beachfotboll • Gothia cup

Träningsmatcher

Våra lag bör spela träningsmatcher för att öka mängden matchminuter per år. Vi befinner oss i en utmaning gällande konstgrästider under den perioden av året och därför behöver träningsmatcher på hemmaplan diskuteras med FU under hela konstgräsperioden.

Läger/ lagaktiviteter

Egna träningsläger och lagaktiviteter ser föreningen mycket positivt på och kan ibland bidra med både innehåll och ekonomi. Önskar lagen detta tar tränarna kontakt med FU.

Ansvarig för uppföljning

FU ansvarar för denna verksamhet, men tar ekonomiska beslut tillsammans med KC/SC.

Arbete för psykisk hälsa

Ansvarstagande förening

Där finns en ökande andel barn och unga som rapporterar psykisk ohälsa. Vi vill vara en förening som arbetar aktivt för alla spelare och ledares hälsa. Utöver de principer som ska vägleda beslut för tränare och FU i sportsliga beslut, ska FU fungera som en kontaktperson för föräldrar och/eller spelare i föreningen. FU ansvarar för att ta emot och behandla ärenden som påverkar individens hälsa. Arbetet för psykisk hälsa ska också vara en punkt på våra ledarmöten.

I barnblocken ska vi jobba med studiematerialet "Tillsammans med Wilda och Walter".

Ansvarig för uppföljning

FU ansvarar för denna verksamhet, men KC/SC är ansvarig för att följa upp FUs arbete.

Föräldraprinciper

Föreningen och föräldern

Majoriteten av föreningens verksamhet bygger på det brinnande ideella engagemanget hos föräldrar i gruppen. Det tillhör föreningens identitet att det ska finnas en välkomnande väg in i "KDFF-Familjen".

Föräldrarnas insats

För att bedriva verksamheten i KDFF finns där en rad insatser som förväntas av spelares föräldrar. Insatserna från föräldrarna är:

- Deltar i föräldramöten
- Hjälper till på A-lagets hemmamatcher, en gång på våren och en gång på hösten.
- Säljer dragningslotter, en gång på våren och en gång på hösten.
- Hjälper till som volontär på Åhus Beachfotboll.
- Deltar i trygghetsvandring vid behov.
- Låter tränare leda matcher och träningar - ifall föräldern inte vill engagera sig som tränare.
- Bidrar till en positiv stämning under match.
- Stöttar tränare ifall de behöver hjälp - i den mån det går.
- Frågar spelarna ifall de hade kul och om de ansträngde sig under träning och match.
- Ansvara för transport till och från träning och match.
- Låta barnet sätta ambitionsnivån med sin fotboll, inte föräldern.

Föräldrarnas rättigheter

Som förälder till ett barn i KDFF ska ni förvänta er att föreningen jobbar hårt med att leva upp till hela dokumentet DOV. Om föräldern upplever att något inte fungerar i enlighet med DOV ska FU finnas tillgänglig för att ta emot och hantera ärenden.

Ansvarig för uppföljning

FU ansvarar för att stötta tränare med föräldramöten ifall det önskas. FU ansvarar för att vara kontakten för föräldrar om de har åsikter om verksamheten.

Utbildningsplan för spelare gällande allmänna utbildningar

Allmänna utbildningar

Resan genom DOV kommer drivas av ett fotbollsintresse, men på vägen ska en individ erbjudas utbildningar som kan leda till det första syftet, skapa sunda individer, uppfylls. Därav kommer vi erbjuda en rad olika Allmänna utbildningar under resans gång.

Spelform & block	Allmän utbildningsinsats
Boll & Lek Inträdesblocket	X
3v3 Yngre barnblocket	
5v5 Yngre barnblocket	Tillsammans med Wilda och Walter - Studiematerial som leds av tränare
7v7 Äldre barnblocket	Fotbollens terminologi - FU leder.
9v9 Akademiförberade blocket	Idrott och menstruation Kost Styrketräning i teori och praktik Motverka fysisk ohälsa Sociala medier FU leder samordningen - RF-SISU anlitas som ämnesexpert.
11v11 Akademiblocket	Matchfixing och spelberoende Doping Kost Fotbollens ekonomi och avtal Sociala medier FU leder samordningen - RF-SISU anlitas som ämnesexpert.
Elit och bredd-blocket	
Gåfotbollsblocket	Styrketräning för seniorer - FU leder.

Ambitionsträningar

Inspirera närområdet

Utifrån att vi vill vara Sverigeledande i svensk fotboll när det gäller spelarutbildning, behöver vi också ta ett ansvar för att inspirera vårt närområde. Det gör vi genom att erbjuda ambitionsträningar både externt och internt, där professionella tränare ansvarar. Vid önskemål kan det även erbjudas externa klubbträningar.

Externa ambitionsträningar

Varje år ska föreningen genomföra 4-6 ambitionsträningar där närområdets tjejer i åldrarna 13-15 år bjuds in. Dessa träningar ska ledas genom föreningens träningsmetodik och en kostnad för närvaro ska ingå. Syftet med ambitionsträningarna är att inspirera tjejer i andra miljöer om att drömma om elitfotboll samt sprida DOVs träningsmetodik.

Interna Ambitionsträningar

Varje år ska föreningen erbjuda fyra interna ambitionsträningar för föreningens tjejer i det äldre barnblocket.

Externa klubbträningar

Vid intresse av närliggande föreningar kan FU erbjuda klubbträningar. Detta mot en kostnad som fastställs av FU och KC.

Ansvarig för uppföljning

FU ansvarar för genomförandet av externa och interna ambitionsträningar, samt uppföljningen av effekten av träningarna.

Gemensam fotbollsterminologi

Planens indelning

Korridorer: Vi delar in planen i fem korridorer i en vertikal riktning. Detta gör vi för att kunna beskriva vart vi vill ha spelare horisontell riktning. Ett exempel kan vara att vi vill ha spelare i alla korridorer i SU (Spelbredd) medans i FSU vill vi börja med att inte ha någon spelare i de yttre korridorerna för att kunna pressa inifrån och ut.



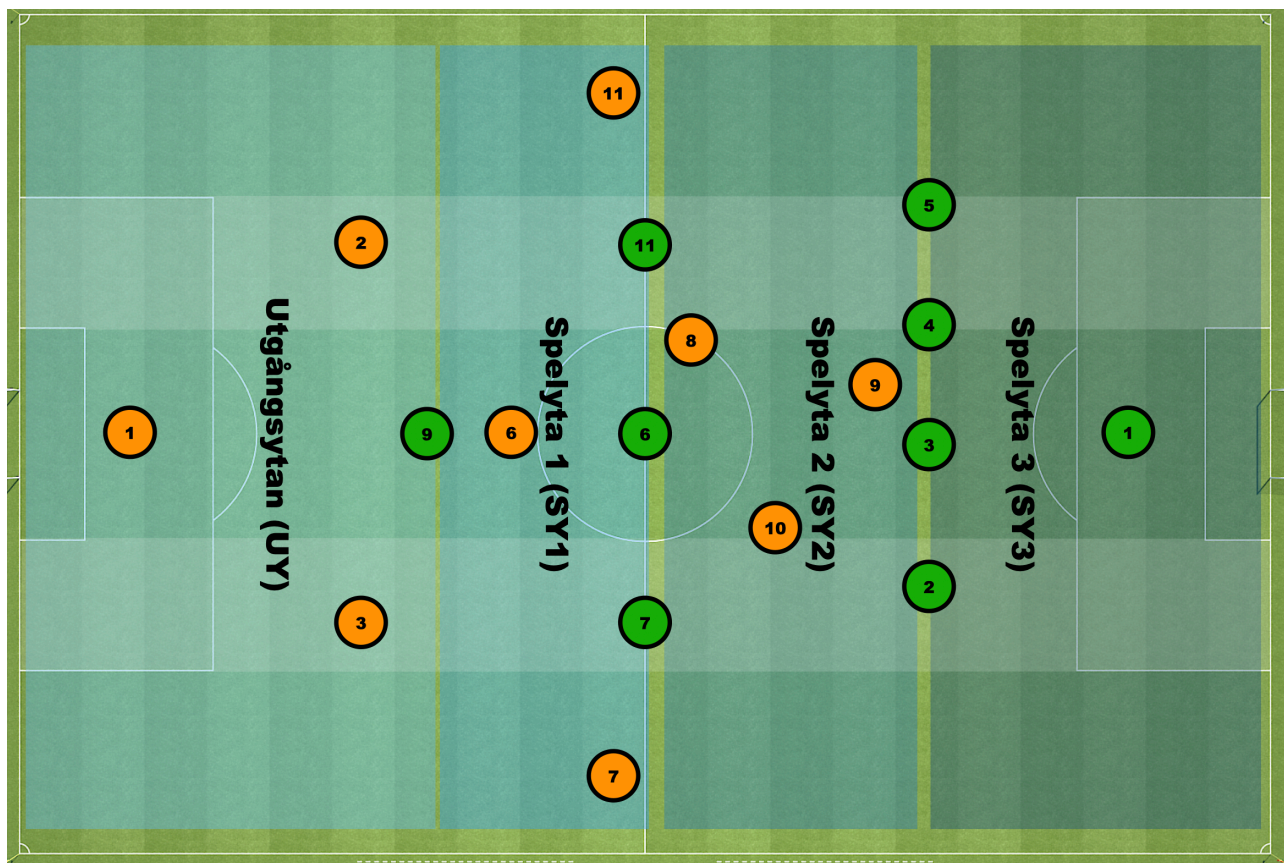
Spelytor(SY): Vi delar in planen i spelytor för att kunna beskriva positionerna på våra spelare i förhållande till motståndarna i vertikal riktning. Ytorna är:

Utgångsytan, som är ytan fram till motståndarnas första pressande spelare/linje (ifall de är fler än en spelare som pressar längst upp.

Spelyta 1(SY1): Ytan mellan motståndarnas forward och mittfält.

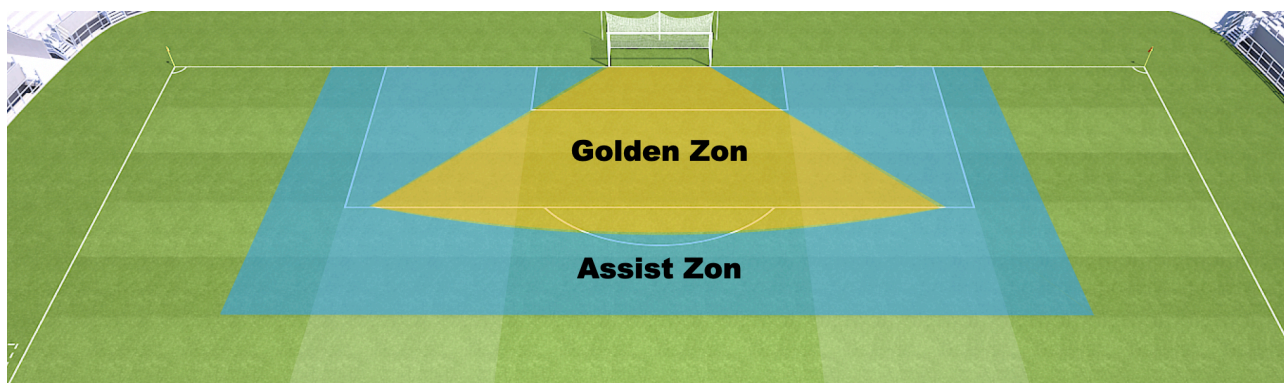
Spelyta 2(SY2): Ytan mellan motståndarnas mittfält och backlinje.

Spelyta 3(SY3): Ytan bakom motståndarnas backlinje.

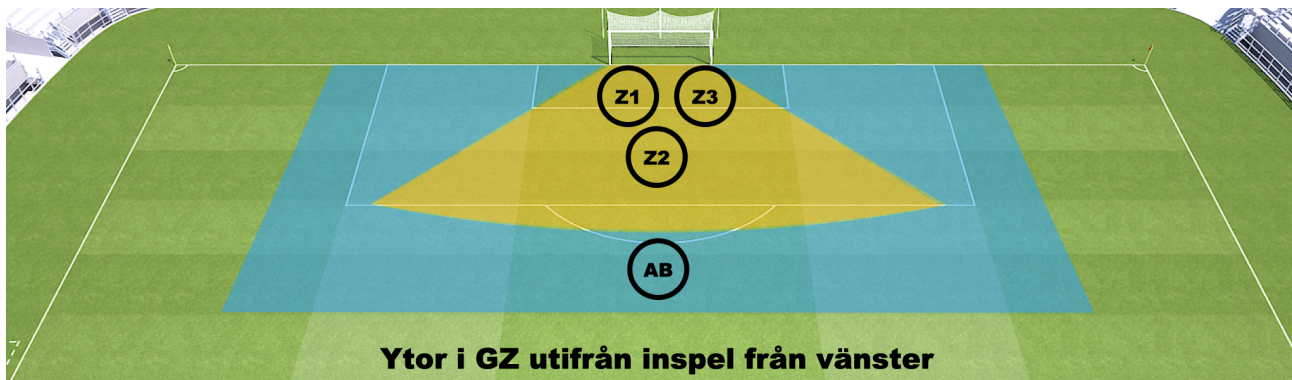


Golden Zon(GZ): Ytan där ca 90% av målen görs i modern elitfotboll. Vi strävar efter att ta avslut i eller nära GZ för att förbereda spelare på att göra mål i modern elitfotboll.

Assist Zon(AZ): Ytan där majoriteten av assister spelar ifrån i modern elitfotboll. Vi strävar efter att slå den assisterande passningen i eller nära AZ ifall vi är i skedet SM.



Ytor i eller nära GZ: Utifrån vilken yta som inlägget/inspelet kommer har vi tre zoner i GZ som vi vill fylla, samt en yta utanför, andrabollsytan.



Termer för träning

Joker: En eller flera spelare i en övning med en egen färg på västen, som ofta är med bollhållande lag.

Vägg: En spelare som förhåller sig utanför ytan och är ofta med båda lagen. Kan vara med "sitt eget lag".

End Zon: När "målet" i en övning är en zon som ena laget försvarar och ena laget försöker hitta in i, som i amerikansk fotboll.

Possession/ Rondo: En övning som består av en yta, där man spelar utan att göra mål något fysiskt mål. Kan finnas jokrar i ytan som är med båda lagen eller väggar som är utanför ytan och är med båda lagen.

Positioner

Sexa: Defensiv mittfältare som ofta håller sig i SY1 i SU.

Åtta: Central mittfältare som kan växla mellan rollen som sexa och tia.

Nia: Central forward som ofta är i motståndarnas backlinje.

Tia: Offensiv central mittfältare som ofta håller sig i SY2 i SU.

Wingback: En blandning mellan ytterback och yttermittfältare. Är ofta ensam i yttre korridor.

Pivot: En spelare som befinner sig mitt emellan motståndarnas linjer i SY1 eller SY2, i inre eller central korridor.

Ansvarig för uppföljning

FU är ansvarig för att arbeta med att tränare arbetar med vår fotbollsterminologi.

Träningsmall för Den Orangea Vägen

Extensiv träning / Intensiv träning

☐
☐

Skede som prioriteras under träningen

☐ SU

☐ K

☐ FSU

☐ KP

☐ SM

☐ F

☐ FM

Antal:

Lagindelning

Principer i skedet att utgå ifrån under träningen

Förberedelseträning med
integrerad fotbollsfys

- ☐ Extensiv/ intensiv
- ☐ Komma igång - Med/ utan boll
- ☐ Aktivering
- ☐ Komma igång med boll
- ☐ Rörlighet
- ☐ Färdighetsövning
- ☐ Hoppa - Landa
- ☐ Färdighetsövning
- ☐ Sprinter Extensiva/ Intensiva
- ☐ Vidare till mellanövning

Övningsritning och beskrivning

Mellanövning

- ☐ Extensiv/ intensiv

Övningsritning och beskrivning

Spelövning

- ☐ Extensiv/ intensiv
- ☐ Bonusövning för vilande spelare

Övningsritning och beskrivning

Bilagor

Lärgruppsmaterial - Den interna motivationen

Inför varje säsong ska tränare samla spelare för att prata om intern motivation och dess tre beståndsdelar. Intern motivation betyder individens egna driv att rikta energi, tid och engagemang mot en uppgift. För att öka individens och gruppens inre motivation behöver vi arbeta med:
Autonomi: Spelare äger själv lösningar i match och träningar och kan påverka sin utveckling själv.
Kompetens: Spelare upplever att hon ofta klarar av utmaningarna som hon ställs inför.
Social tillhörighet: Spelaren upplever att hon är en del av gruppen.

Inför varje säsong ska tränare och spelare fylla i matrisen nedan med beteenden som ökar sannolikheten att vi upplever autonomi, kompetens och social tillhörighet. FU ansvarar för att hålla i första träffen i lärgruppen, sen ansvarar spelare och tränare för att det följs upp och efterlevs.

Psykologiskt grundbehov	Spelarbeteenden	Tränarbeteenden
Autonomi	Ex: Jag berättar för tränaren ifall där finns någon position som jag verkligen inte vill spela.	Ex: Låter bollhållaren äger beslutet när hon har bollen.
Kompetens	Ex: Jag berömmar mina lagkompisar så ofta jag kan.	Ex: Berömmar spelare som anstränger sig och försöker genomföra de aktioner ni pratat om, oavsett om aktionen lyckas eller ej.
Social tillhörighet	Ex: Jag låter andra vara med om vi gör någon aktivitet innan träningen.	Ex: Samlar gruppen i en ring innan och efter träning samt hälsar på alla med namn.

Förberedelsträning - Exempel på aktiverings- och rörlighetsövningar

Bilder och beskrivning och beskrivningar kommer läggas upp under Instagram-kontot KDFF_DOV.

Pilmodellen

Dessa beteenden tar mig mot min värderade riktning

Min värderade riktning

Så här vill jag uppfattas av mina medspelare och tränare:

Hit vill jag nå med min fotboll:

Dessa beteenden tar mig bort från min värderade riktning

Hur kan andra hjälpa mig att gå mot min värderade riktning?

Handlingsplan för individuell utveckling

	Färdighet/aktion som ska utvecklas	Hur ska den utvecklas?	När ska den utvecklas?	När följer vi upp utvecklingen?
Spelare				
Tränare				