



Spelarutbildningsplan

**Ungdom - Utveckling
13-18 år**

Reviderad 2025

Innehåll

1. INLEDNING.....	2
Syftet med Nässjö FF:s spelarutbildningsplan.....	2
Vår värdegrund.....	2
Att vara fotbollsspelare i Nässjö FF	2
Mål med spelarutbildningsplanen.....	3
Utgångspunkt ur vår spelidé.	3
2. LÅNGSIKTIGHET I SPELARUTBILDNINGEN.	4
Långsiktigt perspektiv.....	4
Prestation framför resultat!	4
3. INDIVIDANPASSAD TRÄNING.....	5
Stora och breda träningsgrupper	5
25-50-25 modellen	5
Kriterier för spelare vid individanpassning.....	6
4. FRÅN FOTBOLLSSKOLA TILL A-LAG.	7
Nässjö FF organisationsstruktur	7
Vi utbildar inte fotbollslag – vi utbildar individen	7
Nivå 3: Ungdom – utveckling (13–14 år).....	8
Nivå 3: Ungdom – Utveckling (15–18 år).....	10
5. RIKTLINJER VID TRÄNING OCH MATCH	12
Ledaren som coach.....	12
Motivation	12
Matchöverskott	12
Matchunderskott 13-14 år	12
6. CUPDELTAGANDE	13
Syfte med Cupdeltagande	13
Riktlinjer vid cupdeltagande 13-14 år	13
Riktlinjer vid cupdeltagande 15-18 år	13
7. FOKUS MÅLVAKT	14
Målvaktsträning 13-15 år	14
Målvaktsträning 15-18 år	14

1. INLEDNING

Syftet med Nässjö FF:s spelarutbildningsplan.

Syftet med vår spelarutbildningsplan är att alla ledare i föreningen skall ha samsyn kring hur vi ska utbilda fotbollsspelare i Nässjö FF. Det är också en trygghet för de spelare och föräldrar som väljer att komma till klubben för sin fotbollsutbildning.

Svenska FF:s spelarutbildningsplan är grunden för Nässjö FF:s fotbollsutbildning men därutöver har vi kompletterande riktlinjer för hur vi vill bedriva vår spelarutbildning.

Vi tar hänsyn till barn och ungdomars mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till varje individs nivå och förutsättningar. Individanpassning inkluderar alla på rätt sätt: ”Individer är olika - olika är rättvist”

Nässjö FF:s verksamhet bygger på ett barnrättsperspektiv och utgångspunkten är barns rättigheter och lika värde. Alla barn ska få Nässjö FF i sitt hjärta och det ska alltid vara kul att komma till en fotbollsaktivitet med Nässjö FF.

Styrelsen i Nässjö FF har tagit beslut på att Nässjö FF varje år ska erbjuda våra ledare svenska fotbollsforbundets tränarutbildning SvFF D och för de som önskar UEFA C. Målet med ledarutbildning är att alla ledare från år 2 i fotbollsskolan (7år) går SvFF D och att minst 1 ledare i varje lag går UEFA C inför året med seriestart (10år)

Vår verksamhet ska i glädje och gemenskap ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas till fotbollsspelare och Nässjö FF skall i Småland vara känt för välutbildade spelare och lag som spelar en kreativ och positiv fotboll.

Vår värdegrund

Oavsett bakgrund och värderingar är vi alla lika. När bollen rullar och med Nässjö FF märket på bröstet är du en god förebild. För oss i Nässjö FF är det självklart att

- Vi bemöter funktionärer, motståndare och publik med vänlighet och respekt.
- Vi värnar om ungdomars sociala fostran med fokus på laganda, gemenskap, samarbetsförmåga och respekt för andra.
- Alla människor är lika mycket värda och vi tar avstånd från all form av rasism, diskriminering, våld och hot.

Att vara fotbollsspelare i Nässjö FF

- Som spelare försök man alltid göra sitt bästa varje gång. Rätt inställning, engagemang och fokus på både träning och match leder till positiv anda för dig själv, dina lagkamrater och ledare.
- Som spelare lyssnar man när andra pratar, visar respekt och behandlar alla lika.
- Som spelare ska man kunna ta emot instruktioner och följa dessa.
- Som spelare representerar man alltid Nässjö FF. Du är en bra kompis och förebild på alla aktiviteter med Nässjö FF men även på fritiden.
- Vi stöttar och hjälper varandra och är uppmuntrande i med och motgång.
- Vi fokuserar på lärande och ständig utveckling istället för resultat. Den egna prestationen, inställningen och insatsen kan vi påverka och förbättra.
- Vi respekterar tider och kommer i god tid väl förberedd till träning, match, cuper och andra aktiviteter med Nässjö FF.

Mål med spelarutbildningsplanen

Vår spelarutbildningsplan är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Nässjö FF:s övergripande mål i spelarutbildningen är att så många som möjligt har intresse för fotboll så länge som möjligt

I Nässjö FF skapar vi en miljö för både bredd och spets.

I Nässjö FF utvecklar vi individen – träning och match ska anpassas till varje individs nivå och förutsättningar

Nässjö FF skall i Småland vara känt för välutbildade spelare som spelar en kreativ, positiv och passningsinriktad fotboll där alla är delaktiga.

I Nässjö FF vill vi inför varje ny säsong lyfta minst 2 talanger från ungdomsverksamheten till våra A-trupper

Utgångspunkt ur vår spelidé.

Nässjö FF:s grundläggande ledord i både spelidé och utbildningsplaner är **vår Vision:**

Nässjö FF ska vara en ledande fotbollsförening på höglandet och bedriva elit och breddverksamhet som är attraktivt för ledare och spelare att utvecklas i

Verksamheten ska baseras på en kultur som präglas av ansvar, glädje, gemenskap och inkludering

Vår fotbollsfilosofi i Nässjö FF är att spela en passningsinriktad fotboll som kännetecknas av stort bollinnehav. Vi vill spela en konstruktiv, kreativ och offensiv fotboll genom alla lagdelar där alla är delaktiga vilket leder till att vi alltid försöker rulla/kasta ut boll från målvakt i vår speluppbyggnad istället för långa utsparkar.

Fokus för vår fotbollsverksamhet är spelarutbildning där vi vill fostra bolltrygga fotbollsspelare med väl utvecklade individuella och kollektiva färdigheter.

Utifrån denna spelidé och våra ledord bygger vi vår spelarutbildning.

2. LÅNGSIKTIGHET I SPELARUTBILDNINGEN.

Långsiktigt perspektiv

Som ledare måste vi inse att det tar lång tid att utbilda barn och ungdomar till välutbildade fotbollsspelare. Många ledare (och spelare) förväntar sig att man ska vara som bäst i 17–18 års ålder vilket är en stor missuppfattning. Man brukar säga att fotbollsspelare når sin peak någon gång i åldrarna 25–30 år och målvakter något senare.

Som ledare måste vi anta ett långsiktigt perspektiv och skynda långsamt. Vi kan aldrig i tidig ålder säga VEM som kommer sluta på topp. För att spelarna ska nå en långsiktig utveckling är det grundläggande att ledaren skapar självbestämmande motivation, passion för fotboll samt välmående hos spelarna.

Att vinna matcher i ungdomsfotboll är många gånger väldigt enkelt genom att till match bara ta ut de spelare som kommit längst i sin fysiska mognad – Relativa ålderseffekten (RAE).

Relativa ålderseffekten (RAE)

Forskare har under lång tid observerat att idrottsutövare födda det första och andra kvartalet redan tidigt på ungdomsnivå är överrepresenterade. Detta benämns som relativ ålderseffekt (RAE).

En del menar att urvalsprocessen tidigt premierar barn som är födda tidigt på året då dessa oftast är mer fysiskt mogna, vilket leder till att de ofta får mer speltid, ett större intresse för sin idrott och helt andra förutsättningar.

Konsekvensen av detta blir att barn födda tredje och fjärde kvartalet selekteras bort och många väljer då att sluta med sin idrott

Prestation framför resultat!

Barn och ungdomar gillar många gånger det man är duktig på och tycker det är kul att utvecklas, inte i förhållande till andra utan till sig själv. Det är viktigt att lära barn att bli bättre på sin idrott och ge en hållbar utveckling, till alla, som drivs av lust.

I Nässjö FF vill vi fokusera på prestation istället för kortsiktiga segrar. Resultat är naturligtvis inte oviktigt och **barn ska få tävla** men vi får inte blanda ihop rangordning och tävling. Rangordning är konsekvensen av tävling och det ska vi akta oss för.

Vi tror att långsiktig utveckling handlar om:

1) Egen insats

Som spelare har man **alltid eget ansvar** och vi fokuserar på vår egen insats för det kan vi påverka. Vi försöker göra vårt bästa varje gång. Rätt inställning, engagemang och fokus på både träning och match leder till positiv anda för dig själv, dina lagkamrater och ledare.

2) Lärande

Vi jämför oss inte med någon annan. Vi fokuserar på lärande och ständig utveckling utifrån varje individs nivå och förutsättningar. Det viktigaste att vi lär oss något och förbättrar oss. Vi använder träningar och matcher till att lära ut fotbollens färdigheter.

3) Misstag

Med prestationsfokus är man inte rädd att göra misstag. Man ser det som en oundviklig del av förbättringsprocessen. Man kan helt enkelt inte lära sig nya avancerade färdigheter utan att begå misstag på vägen. Frågan man kan ställa sig är ”Gjorde jag mitt bästa”

3. INDIVIDANPASSAD TRÄNING

Att arbeta på individnivå innebär att varje person ska kunna utvecklas på bästa möjliga sätt. Detta är naturligtvis svårt att helt och hållet uppnå men det gäller att både spelare och föräldrar ser skillnaden på "individuell utveckling" och "särbehandling" och förstår värdet i att barn och ungdomar tränar, spelar och matchas på ett sätt som motsvarar spelarens ålder, mognadsgrad och kunskapsnivå.

Det är viktigt att föreningen (ledaren, ungdomsansvarig eller annan föreningsrepresentant) innan säsongen informerar föräldrar om hur vi i Nässjö FF jobbar med individanpassning

Stora och breda träningsgrupper

I Nässjö FF har vi åldersbundna träningsgrupper. Vi håller samman gruppen och som grund "lyfter" vi inte upp en spelare permanent i det äldre laget såvida det inte handlar om att flytta upp någon till våra representationslag.

Med stora och breda grupper förekommer stor variation i mognad och färdighet.

Med det sagt kan det skilja mycket mellan hur långt i utvecklingen barnen har kommit, där vissa behöver en större utmaning medan andra behöver mer hjälp. Hur länge de utövat sin idrott är också en stor faktor.

Här måste vi ha en förståelse till att individanpassning inkluderar alla på rätt sätt.

Återigen - "Individer är olika - olika är rättvist"

25-50-25 modellen

I Nässjö FF, som inte selekterar och där alla tillåts vara med upp till en viss ålder, så har du ofta en spridning i kunskap och ambition bland dina spelare – den blandade gruppen.

En svårighet kan vara att lyckas utmana de mer utvecklade spelarna i en grupp samtidigt som man erbjuder stöd till de som inte kommit lika långt i sin utveckling.

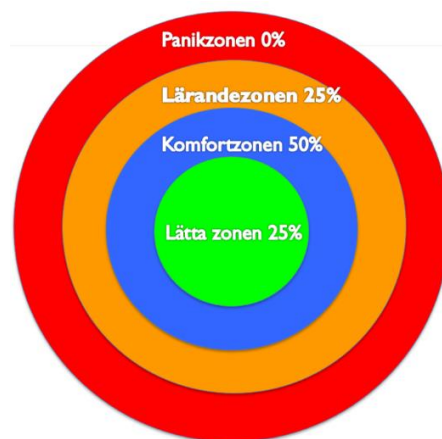
Här kan vi ta hjälp och jobba utifrån fördelning 25-50-25.

25% Ska vara utmanande.

50% Ska vara på en jämn nivå.
Där spelaren både får lyckas och misslyckas

25% Ska vara på en lite lägre nivå än spelaren är van vid.
På detta sätt får spelaren träna på att ex. ta ansvar och göra andra bättre

0% I panikzon



I praktiken innebär det att man under en träning erbjuder alla spelare samma grundövning men man gör gruppindelningen utifrån 25-50-25 modellen. Det ger ledaren möjlighet att styra individanpassning utifrån spelarnas utveckling.

25-50-25 modellen innebär också att man kan samverka med äldre eller yngre lag både vid match och träning. Vid samverkan med det äldre eller yngre laget förs en dialog ledare emellan. Ledaren i det lag som tar emot en spelare kan ha önskemål om spelartyp men det är ledaren i det utlåande laget som avgör vem.

För spelaren som kan erbjudas träning eller match med det äldre laget ska nedan kriterier tas i beaktning

Kriterier för spelare vid individanpassning

Intresse	Spelaren vill själv, och visar ett stort intresse för fotboll.
Inställning	Spelaren har bra fokus vid matcher och träningar.
Attityd	Spelaren uppträder respektfullt och är en god förebild
Lyhörd	Spelaren kan väl ta emot instruktioner och följa dessa.
Kvalitet	Spelaren har goda färdigheter och mognad i sin fotbollsutveckling

Notera också att i många övningar så spelar det ingen roll hur långt man har kommit i sin utveckling. Som ledare är det bra att vara medveten om när övningen kräver individanpassning för bästa resultat och när så inte är fallet.

Notera att all form av individanpassning bör vara dynamisk då spelarnas utveckling och utvecklingsnivå är just dynamisk och skiftar över tid.

4. FRÅN FOTBOLLSSKOLA TILL A-LAG.

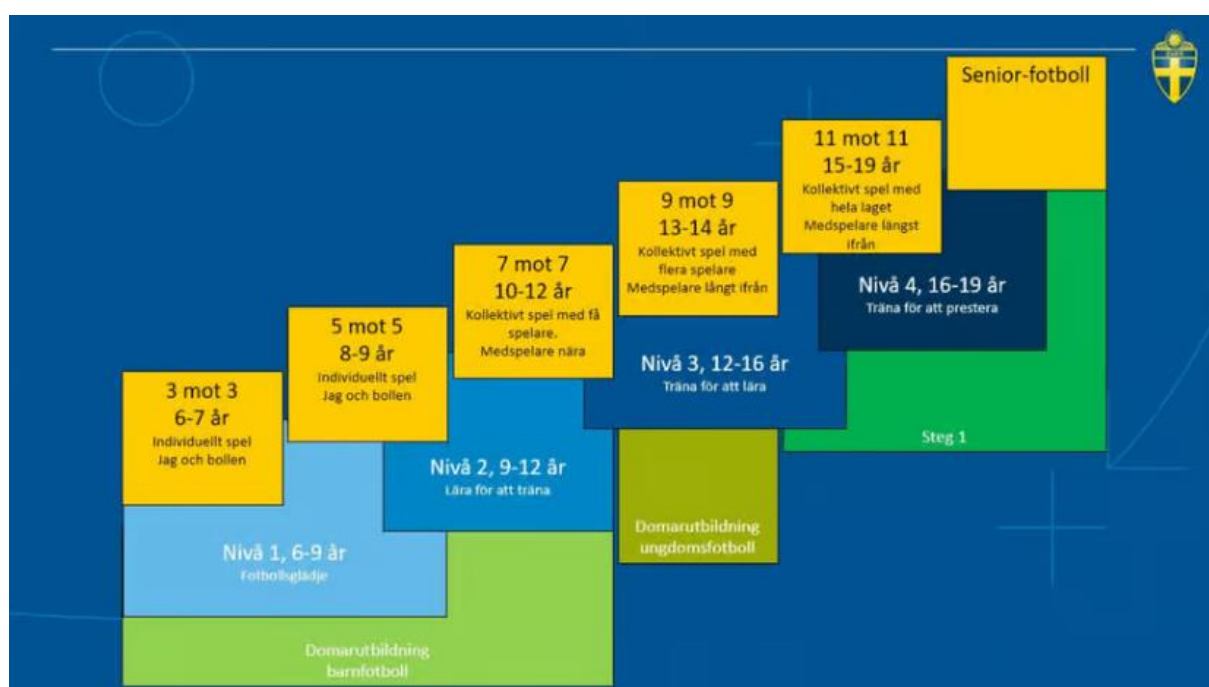
Nässjö FF organisationsstruktur

Svenska FF:s har i sin spelarutbildningsplan olika nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare.

Med grund för SvFF nivåer (se bild) har Nässjö FF byggt en organisation med 3 nivåer där krav och kunskapsnivåer kommer öka succesivt.

Nivå 1: 6–9 år	Fotbollsskola
Nivå 2: 10–12 år	Barn utbildning
Nivå 3: 13–18 år	Ungdom Utveckling

Från 13 år (Utveckling) kommer individen vara i fokus för att förberedas för seniorfotboll. I takt med detta kommer det ställas högre krav på spelaren/ledare och bredden kommer tydligare gå mot spets.



Vi utbildar inte fotbollslag – vi utbildar individen

För att knyta ihop ovan delar som, prestation framför resultat, individanpassad träning, modell 25-50-25, är det viktigt att alla är medvetna om att vi inte utbildar fotbollslag. Vi vill ha individen i fokus och se till varje individs bästa utveckling.

När det kommer till matcher kan vi inte se till lagets bästa och hålla hårt i våra spelare som kommit längst för att man vill "vinna matchen". I de fall laget över behöver låna in spelare från laget under så kommer alltid det äldre laget först. Detta ger också en bättre förutsättning att kunna låna spelare underifrån hela vägen vid både träning och match (25-50-25)

Här är det viktigt att ledare mellan lagen har en bra samverkan och dialog. Ledaren från det utlånade laget behöver veta VEM som är redo att lånas upp utifrån "kriterier för spelare vid individanpassning" (s.6)

Nivå 3: Ungdom – utveckling (13–14 år)

Spelform 9 mot 9

En övergripande ”regel” i ungdomsfotboll är att ju fler träningar en spelare genomför under en säsong desto fler matcher erbjudanden får hen.

Spelaren

Från 13 års ålder ökar spelarens ansvar

- Spelaren ska förhålla sig till ”att vara fotbollsspelare i Nässjö FF”
- Spelaren anmäler själv sitt deltagande till match via SportAdmin
- Spelaren meddelar sin ledare om man inte kan träna och varför
- Högre krav på träningsnärvaro
- Högre krav på spelarens egna ansvar vad gäller engagemang, inställning och lyhördhet.
- Alla träningar börjar och slutar i gemensam samling i omklädningsrummet
- Uppmuntra till egen träning utanför träningstid

Hur bedriver Nässjö FF fotboll för 13-14 år

För att vi ska kunna bedriva fotboll för 13-14 åringar behövs föräldrar och ideellt engagemang. Målet för 13-14 åringar är att vi vill bibehålla intresset för fotboll men nu tränar vi för att utvecklas. Spelaren visar rätt inställning och försök alltid göra sitt bästa varje gång. Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt. Spelarna har ökad erfarenhet av fotboll och samverkan kan ske i större enheter. Vi vidareutvecklar grundläggande speluppfattning, funktionell teknik, anfallsspel och försvarsspel.

Målsättning

- Att spela fotboll innebär både träning och match
- Rekrytera ledare, och föräldrar till ungdomsverksamheten i NFF och erbjuda dem en grundkurs för fotbollsledare, tränarutbildning SvFF D kompletterat med UEFA C
- Att kunna bedriva både pojk och flicklag för åldern 13-14 år.

Riktlinjer

Träning

- Tre gånger i veckan.
- Maxtak 45 spelare
- Testträning för nya spelare
- Alla har möjlighet att åka på Smålands FF:s öppna träningar, men spelaren ansvarar själv för att anmäla sig och står för ev. kostnader.
- Individanpassad träning – modell 25-50-25
- Vid möjlighet erbjuds träning året runt

Match

- Vi utgår från Svenska Fotbollsförbundets rekommendationer men med vissa undantag
- Lokala/regional cup/cuper (se mer under cupdeltagande s.13)
- Spel i lokal serie.
- Laguttagning sker i samband med varje matchtillfälle och publiceras samma vecka som match. Kallelse skickas via SportAdmin
- Vid laguttagning finns krav på regelbunden träningsnärvaro
- Uttagna spelare ska ha speltid.
- Vid matchspel strävar vi alltid efter att få så jämna matcher som möjligt
- Vid serieanmälan av fler än ett lag kan man anmäla lag på olika nivåer för varje individs personliga utveckling
- Ett matcherbjudande räknas som match även om man avböjt matchen

Förutsättningar



Storlek planyta
65-72 x 50-55 m.
Straffområde: 24 x 9 m



Storlek mål
5-7,32 x 2 - 2,44 m.



Storlek boll -13 år
4.
Storlek boll -14 år
5.



Speltid
3 x 25 minuter.



Antal spelare
8 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

13 år
65 x 50 m.
14 år
72 x 55 m.

6 x 2.2 m.
Om rekommenderad målstorlek inte
finns används målstorlekarna;
5 x 2 m för 13 år och 7,32 x 2,44 för 14-år.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.

4 avbytare per lag.

Byten i paus.

Enhetliga matchkläder.

Offside

Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren när bollen spelas befinner sig i **offside** position. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.



Regler



Inspark:
Bollen måste ligga stilla på valfri plats i straffområdet. Bollen är i spel när den är utanför straffområdet. Motståndarna måste finnas minst 9 m från bollen.

Avstånd straffspark 9 m

Om rekommenderad målstorlek inte finns slås straff från:

- 7 m vid målstorlek 5 x 2 m för 13 år.
- 11 m vid målstorlek 7,32 x 2,44 för 14-år.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel.

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare.

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare.

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare.

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget.

Nivå 3: Ungdom – Utveckling (15–18 år)

Spelform 11 mot 11

En övergripande ”regel” är att ju fler träningar en spelare genomför under en säsong desto fler matcherbjudanden får hen.

Spelaren

Från 15 års ålder ökar spelarens ansvar ytterligare

- Spelaren ska förhålla sig till ”att vara fotbollsspelare i Nässjö FF”
- Spelaren anmäler själv sitt deltagande till match via SportAdmin
- Spelaren meddelar sin ledare om man inte kan träna och varför
- Skadade spelare närvarar på träningen
- Obligatorisk träningsnärvaro under huvudsäsongen
- Spelaren ska ta eget ansvar vad gäller engagemang, inställning och lyhördhet
- Spelaren byter om i omklädningsrum
- Spelaren ska upprätthålla sin träning utanför träningstid

Hur bedriver Nässjö FF fotboll för 15-18 år

I åldern 15-18 vill vi se en målmedvetenhet hos spelaren.

Spelaren identifierar sig med fotboll - "är fotbollsspelare" - och har den grundläggande byggstenen för att orka träna rätt mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas – så bra som möjligt. Spelaren deltar för att man vill prestera och vi ställer krav på hög intensitet, engagemang och rätt inställning vid varje träning och match. Spelaren ska vara medveten om att det är konkurrens i laget och att den ska motivera spelaren på rätt sätt.

I spelformen 11 mot 11 ska spelaren ha god förståelse för spelet och samverkan sker över hela planen. Genom en variationsrik, rolig och intensiv träning med tonvikt på funktionell teknik i fart samt speluppfattning, erbjuda spelarna en kvalitativ utbildning.

Målsättning

- Utbilda, utveckla och förbereda spelare för spel i våra junior-, herr- och damlag.
- Motivera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser.
- Alla har möjlighet att åka på Smålands FF:s öppna träningar, men spelaren ansvarar själv för att anmäla sig och står för ev. kostnader
- Att kunna bedriva både pojk och flicklag för åldern 15-18 år.

Riktlinjer

Träning

- Tre gånger i veckan.
- Maxtak 45 spelare
- Testträning för nya spelare
- Individanpassad träning - modell 25-50-25
- Träning sker året runt

Match

- Vi utgår från Svenska Fotbollsforbundets rekommendationer men med vissa undantag
- DM och regionala/nationella cuper. (se mer under cupdeltagande s.13)
- Spel i lokal serie
- Laguttagning sker i samband med varje matchtillfälle och publiceras samma vecka som match. Kallelse skickas via SportAdmin
- För att erbjudas match följs ovan punkter under spelarens ansvar
- Uttagna spelare ska ha speltid (ej en garanti ju äldre de blir)
- Vid matchspel strävar vi alltid efter att få så jämna matcher som möjligt
- Vid serieanmälan av fler än ett lag spelar ett lag i bästa möjliga serie.
- Ett matcherbjudande räknas som match även om man avböjt matchen

Förutsättningar



Storlek planyta
90-120 x 45-90 m.
Straffområde 40,32 x 16,5 m.



Storlek mål
7,32 x 2,44 m



Storlek boll
5.



Speltid 15 år
2 x 40 minuter.
Speltid 16 år och uppåt
2 x 45 minuter.



Antal spelare
10 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

105 x 65 m

Boll av god kvalitet.

Alla spelar minst halva matchtiden.

3 avbytare per lag.

Byten i paus.

Enhetliga matchkläder.

Regler

För spelregler gällande 11 mot 11 hänvisar vi till
"Spelregler för fotboll".
Dokumentet finns tillgängligt på nedanstående adress:
<http://fogls.se/domare/regelsupporten/>



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel.

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare.

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare.

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare.

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget.

5. RIKTLINJER VID TRÄNING OCH MATCH

Ledaren som coach

För att våra spelare ska lyckas i match och på träning är det viktigt att de får de rätta förutsättningarna från våra ledare.

Ledarens roll vid match är att utifrån tydliga prestationsmål se matchen som ett träningstillfälle. Ett viktigt delmål i vår fotbollsutbildning är att forma självständiga spelare som tar egna beslut ute på plan, och inte ta beslut åt spelarna genom att t.ex. instruera bollhållaren. Förutom vissa enkla påminnande direktiv så fokuserar ledare på positiv förstärkning.

"Talking too much is a big danger for a coach. The words get lost in the wind!"

Sir Alex Ferguson, Manchester United, manager.

Motivation

För att spelarna ska nå en långsiktig utveckling är det grundläggande att ledaren skapar självbestämmande motivation, passion för fotboll samt välmående hos spelarna. För att skapa bästa förutsättningarna för ökad självbestämmande motivation bör ledare tillmötesgå följande grundläggande behov:

- Tränaren ger spelarna möjlighet att *upptäcka egna lösningar* i träning och match
- Tränaren skapar ett stort *engagemang* hos spelarna i träning och match.
- Tränaren hjälper spelarna att *upptäcka lösningar* i träning och match.

Matchöverskott

Vid de tillfällen då man i en spelomgång inte kan fylla sina lag i alla matcher (t.ex då spelare har förhinder eller att man överanmält antal lag) uppmuntrar vi i Nässjö FF att man i första hand bjuder in spelare från åldersgruppen under alternativt över utifrån 25-50-25 modellen. I andra hand ger vi spelare i den egna åldersgruppen möjlighet att dubblera men fördelar dessa extra speltillfällen efter träningsnärvaro och kriterier på s.6

Matchunderskott 13-14 år

Vid de tillfällen då man i en spelomgång har fler spelare än tillgängliga matcherbjudanden (tex om man underanmält antal lag) tvingas man "ställa över" spelare. Här måste man som ledare hitta en rättvisa på lite längre sikt och målet är att efter avslutad säsong ska alla spelare på ett ungefär fått lika många matcherbjudande

Att ha i beaktning är fotbollens övergripande "regel" att ju fler träningar en spelare genomför under en säsong desto fler matcherbjudanden får hen

6. CUPDELTAGANDE

Syfte med Cupdeltagande

I Nässjö FF ser vi cupdeltagande primärt som ett sätt att bygga laggemenskap och att erbjuda ett minnesvärt äventyr för våra ungdomar

Målet är att kunna åka på så många cuper/anmäla så många lag att varje spelare som tränar kontinuerligt och erlagt medlemsavgift erbjuds att åka på cup

Riktlinjer vid cupdeltagande 13-14 år

- Föreningen står för en cup och betalar anmälningsavgiften för så många lag som anmäls till cupen
- Speltiden kan variera mellan spelarna men varje spelare ska spela minst halva matchtiden under gruppspelen. Vid ett eventuellt slutspel ges möjlighet att nivåanpassa
- Vid deltagande med fler än 1 lag ska lagen vara jämbördiga
- Om det endast finns plats för att erbjuda ett begränsat antal deltagare skall träningsnärvaro tillämpas vid anmälning men vi lägger stort fokus på ”att vara fotbollsspelare i Nässjö FF” (se mer på s2)
- Om lagen inte är fulltaliga vid anmälningsdatum, kan yngre lag tillfrågas om hjälp med spelare.

Riktlinjer vid cupdeltagande 15-18 år

- Föreningen står för en cup och betalar anmälningsavgiften för så många lag som anmäls till cupen
- Uttagna spelare ska ha speltid och vid ett eventuellt slutspel ges möjlighet att nivåanpassa laguttagningen och spela för att vinna, ledare matchar fritt
- Vid deltagande med fler än 1 lag kan lagen nivåanpassas
- Om det endast finns plats för att erbjuda ett begränsat antal deltagare skall träningsnärvaro tillämpas vid anmälning.
- Vid DM tas bästa möjliga lag ut och man spelar för att vinna, ledaren matchar fritt. Speltid kan inte garanteras för uttagna spelare
- Vid 15 år stöttar föreningen laget med en grundplåt³ till ”Gothia Cup

³ För närvarande 15000:- / lag samt 350:- / spelare som erlagt medlemsavgift.

7. FOKUS MÅLVAKT

Målvaktsträning 13-15 år

I åldern 13-15 år ska målvakterna få en chans till regelbunden målvaktsträning.

Störst fokus ska fortsätta att vara på tekniken, men träningen ökas genom att de ska få jobba med fler repetitioner och fler moment i varje övning, samtidigt som de matchlika övningarna blir mer avancerade.

Målvakten ska också få en djupare förståelse i vad positionsspel innebär.

Detta innefattar dels introduktion till att positionera sig i rätt vinklar i förhållande till bollens position. Dessutom bör målvakterna träna kommunikation med utespelarna.

Skolningen består i att ge målvakterna förståelse för grundläggande begrepp och kommandon.

Målvaktsträning 15-18 år

I åldern 15-18 år ska tekniken i alla delar av målvaktsspelet fortsätta att prioriteras, men stegringen sker i form av mer match lika övningar.

Dessa ska tillämpas med syftet att utveckla speluppfattningen och att lära målvakterna ett korrekt rörelsemönster som är präglad av att målvakten ska våga använda sig av ett högt utgångsläge.

Kommunikationsträningen utvecklas genom att målvakterna övar kommunikation med utespelarna. Målvakterna bör dessutom introduceras till allmän koordinations och styrketräning, där belastningen och svårighetsgraden ökar succesivt.

För vissa målvakter som hittat sin egen stil blir det aktuellt att träna dem mer individanpassat genom att gå in mer på detaljnivå i målvaktsträningen och den feedback som ges till målvakten. Viktiga delar är även att individanpassa träningen till att träna på målvaktens styrkor