

FOTBOLLSKLUBBEN FÖR BARN OCH UNGDOMAR



AZALEA BK

Våra nya riktlinjer



INNEHÅLL

Förord

Del I: Föräldramanualen

Azalea BK: Vår idé i sammanfattning
Värdegrund: Vår idé om ungdomsfotboll
Vår fotbollsutbildning: Så funkar det!
Att vara Azaleaförälder: Föräldrar i förening
Policy vid sidlinjen: God ton och rent spel
Policy ute på plan: För dig som är spelare
Ibland blir det fel: Så hanterar vi konflikter!

Del II: Tränarmanualen

Azalea BK:s 12-stegsmodell: Metod och riktlinjer
Snabbhet och styrka: Fysträning för unga fotbollsspelare
Om olyckan är framme: Viktigt att veta om stukningar och lårkakor
Grupplänkmodellen: Tillsammans blir vi starka
Grupplänkar: Några viktiga begrepp
Åldersgruppintegrering: Våra riktlinjer
Azalea BK som plantskola: När ska man gå till en elitförening?

Del III: Azaleas rutiner

Ledarträffar: Oljan i maskineriet
Azaleas verksamhetsår: Aktiviteter och ansvarsområden
Administrativa rutiner: Material och blanketter

Del IV: Lathundar

Föreningsorganisation
Förenings- och lagfunktioner
Spelformer och utbildningsplaner

Länkar (i orange): SvFF Spelarutbildningsplan; Tränarutbildning C; Tränarutbildning B; Så funkar ungdomsfotboll

Azalea Bollklubb
Göteborg 2015 (första upplagan 2009)
Författare: **Fredrik Sundqvist** i samarbete med **Anna-Johanna Klasander, Göran Lindhult, Leif Skoog** och Azaleas ledare under åren 2000-2015
Tack till:
Idrottslyftet vars generösa bidrag möjliggjort denna del av vår föreningsutveckling.
Friidrottstränarna Anna Östenberg och Vésteinn Hafsteinsson som hjälpt oss med upplägget för snabbhets- och styrketräning
Fotograferna Jenny Christenson, Johan Palmberg, Borge Skotnes och Per Schillander och andra som bidragit med bilder
Ulf Carlsson och Patrik Gustafson på Göteborgs Fotbollförbund för taktiktips
Framsida: foto Borge Skotnes och våra coola F01:or

FÖRORD

Inom Azalea BK har vi under många år arbetat aktivt med värderingsfrågor. Diskussioner på ledarträffar, klubbkonferenser och vid fotbollsplanerna har steg för steg fört arbetet med vår verksamhetsidé framåt. Arbetet initierades av Fredrik Sundqvist, som också skrev första versionen av *Våra riktlinjer* 2009 i samarbete med Anna-Johanna Klasander och Göran Lindhult. Dokumentet du nu håller i handen är en reviderad upplaga där även vår föreningsutvecklare Leif Skoog varit med i arbetet.

Riktlinjerna består av fyra delar. Första delen, *Föräldramanualen*, inleds med en allmänt hållen programförklaring där vi beskriver värdegrunden i vår verksamhet. Föräldramanualen fortsätter sedan med en översiktlig beskrivning av vår fotbollsutbildning och avslutas sedan med saker man skall tänka på vid sidlinjen. Del två är en mer specifikt hållen *Ledarmanual*, där våra riktlinjer, regler och träningsmetodik är preciserade för varje ålderskategori (Azalea BK:s 12-stegsmodell). Del tre, *Klubbens rutiner*, tar upp praktiska vardagsfrågor för lagledarna. Del fyra slutligen finner ni *Lathundar* med en kortfattad beskrivning av olika klubbfunktioner, utbildningsplaner, spelformer med mera. I det ursprungliga dokumentet fanns ytterligare en del, *Appendix för filosofer*, som var Fredrik Sundqvists fördjupning av diskussionerna kring olika ideologier inom ungdomsfotbollen. Denna del blev senare utvecklad och består numer av en egen bok: *Så funkar ungdomsfotboll – Om gemenskap och konflikter i världens roligaste idrott*, boken finns att beställa på SISU Idrottsböcker.

Mycket positivt har hänt i barn- och ungdomsfotbollen sedan den förra upplagan av *Våra riktlinjer*. Vår vision om en inkluderande och socialt hållbar föreningsidrott har blivit del i en stor rörelse. Om känslan tidigare var att vi gick mot strömmen är känslan nu den motsatta. I våra nya riktlinjer har vi tagit fasta på ny kunskap och många av de goda idéer som flödar i idrottssverige. Den kanske största förändringen i våra uppdaterade riktlinjer är Svenska Fotbollförbundets nya tränarutbildning och spelarutbildningsplan, med dem har vi fått nya effektiva verktyg att förverkliga vår vision. Själva kärnan i vår föreningsidé är dock den samma nu som tidigare: Azalea är en kvartersklubb med stor verksamhet och små medel. Vi drivs av glädjen i fotbollen och gemenskapen i lagen och i klubben. Vårt mål är en rolig och minnesvärd tid i Azalea för alla våra spelare, ledare och föräldrar.

Göteborg i juni 2015

John Dohlsten
Ordförande Azalea BK

Del I: AZALEA BK – Så funkar det!

Föräldramanualen



AZALEA BOLLKLUBB

Vår idé i sammanfattning

Azalea BK är en fotbollsklubb för barn och ungdomar och deras föräldrar. Vi är en kvartersklubb med vår lokala förankring i stadsdelarna runt Slottsskogen. Azalea BK drivs helt av ideella krafter och verksamheten formas av alla aktiva tillsammans. Detta är vår idé i sammanfattning:

MÅLSÄTTNING. Azalea BK har som mål att utveckla fotbollsglädje och fotbollskunnande i stora årskullar av unga fotbollsspelare och att få dem att behålla sitt fotbollsintresse så långt upp i åldrarna som möjligt. Klubbens framgång ska inte mätas i antal vunna matcher utan i hur många spelare vi får med oss hela vägen från knatteåren till junioråldern.

UPPGIFT. Vi vill visa på ungdomsidrotten som en positiv kraft. Idrott handlar inte minst om att forma den egna identiteten, att i gemenskap med andra lära sig ta ansvar och visa hänsyn. Både lagets framgångar och besvikelser blir viktiga byggstenar i barnens personliga utveckling. Det är själva färden som är resans mål.

TEMA. Azalea BK erbjuder barn och ungdomar en idrottsfostran byggd på laganda och fotbollsglädje där den idrottsliga utvecklingen står i fokus. Vi vill låta alla våra spelare upptäcka glädjen i att träna och utvecklas i fotbollsspel. Alla Azaleas spelare ska kunna känna trygghet och gemenskap i sitt idrottande, oavsett om man drömmer om landslaget eller matcher med kompisarna.

PERSPEKTIV. Hela verksamheten skall genomsyras av att vi långsiktigt och tålmodigt jobbar för att behålla bredden i varje åldersgrupp. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare, under åren i Azalea.

Vi vet av erfarenhet att idrottsliga framgångar kommer som en ”biefekt” av kombinationen breda trupper och bra träning. I vår modell står därför inte bredd och topp i motsatsställning. De som vill kan göra en ambitiös satsning mot eliten inom ramen för Azalea.

JÄMLIKHET OCH SYSKONSKAP. Azalea BK är en klubb öppen för alla barn och ungdomar. Alla som vill vara med får vara med. Alla som är med skall vara med på lika villkor. Pojkar och flickor, nybörjare och erfarna – alla barn och ungdomar är välkomna. Det är vår styrka. Vår idrottssatsning byggs på vänskapsband och positiva utmaningar, inte på konkurrens och utslagning.

FÖRÄLDRAR. Hela Azaleas verksamhet sköts av ideellt engagerade föräldrar. Föräldrarnas insatser är förutsättningen för Azalea. Att kunna något om fotboll är inte nödvändigt, det finns många olika uppgifter både inom lagen och i klubben.

LEDARE. Grunden till en bra verksamhet är väl utbildade ledare. Alla ledare i Azalea BK uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som fotbollstränare. Årligen erbjuds kostnadsfritt olika utbildningar. Vissa steg är obligatoriska, andra styrs av eget intresse. Utbyte av erfarenhet och

kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet.

AZALEA BK – ALL FAIR. Vi skall verka för goda och prestigelösa relationer med domare och andra föreningars ledare och spelare. Azalea BK skall vara en klubb som står för Fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta Azalea BK. Genom att skapa god stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten, och det är ju det som är syftet med alltihop.



VÄRDEGRUND

Vår idé om ungdomsfotboll

Inledning

Azalea BK:s övergripande mål är att så många barn och ungdomar som möjligt skall vilja spela fotboll så långt upp i åldrarna som möjligt. Azaleas riktlinjer är vår vägvisare för att vi skall nå detta mål.

Azalea BK vill dessutom vara en tydlig motbild mot de krafter i ungdomsfotbollen som strävar efter att välja ut de starka och sortera bort de svaga. Vi vill fokusera på laganda och kamratskap. Vi tror på att en långsiktig och metodisk fotbollsutbildning, med glädje och gemenskap i fokus, leder längre än hets och konkurrenstänkande.

Här presenterar vi några av de tankegångar som ligger bakom våra riktlinjer. Välkomna att ta del av hur vi har tänkt!

Resans början: Föräldrarna

Azalea BK är en fotbollsklubb för barn och ungdomar och deras föräldrar. Utan föräldrarnas engagemang, ingen klubb. Så enkelt är det. Azalea BK är en helt igenom ideell förening. Alla som bär upp verksamheten i Azalea, från styrelse till lagansvariga, tränare och kontaktföräldrar, är människor som genom sitt engagemang för sina barn och för sina barns lagkompisar vuxit in i verksamheten. Därför är det viktigt att alla föräldrar med barn i Azalea från början förstår att deras närvaro och insatser inte bara är välkomna utan faktiskt helt nödvändiga! Från klubbens sida är det viktigt att det finns en tydlig bild av verksamheten och de uppgifter som behöver göras. Då blir det roligt, lockande och enkelt att göra en insats. Där har vi startpunkten.

Vår vägvisare: kamratskap och lusten att lära

När barn börjar spela fotboll är fotboll en lek bland många andra. Den lekfulla glädjen och gemenskapen med kompisarna är själva förutsättningen för att vilja delta. Vi tar fasta på det. Det är de sociala nätverken i och kring ett lag som är den allra viktigaste faktorn för att barn och ungdomar skall vilja satsa långsiktigt på idrott. Bortom bollglädje och drömmar om triumfer ute på fotbollsplan är det kompisarna som får en spelare att gå till träningen även då det tar emot.

Vår idé om ungdomsfotboll tar därmed sin början i en social dimension där barnens egna drivkrafter får styra. Ur lek och kamratskap vill vi locka fram ett långsiktigt engagemang för fotbollen. Vår grundläggande ledstjärna är därför kamratskap och laganda i ordets rätta bemärkelse.

Därför är det alltid viktigare att få alla spelare att känna sig delaktiga och värdefulla än att vinna enskilda matcher. Toppning i syfte att vinna, där några spelare ställs åt sidan för "lagets bästa", bryter ned förutsättningarna för en långsiktig framgång för laget. Vår erfarenhet visar att favorisering av de för stunden starka leder till att spelar-

trupperna tunnas ut. Först slutar de bortvalda och sedan också spelarna i det toppade laget.

Hos oss är därför ingen spelare för bra för sitt lag och ingen spelare för dålig. Någon i laget måste kanske slita som två, någon annan måste överträffa sig själv, alla kan bidra med något! Ett fotbollslag är *inte* som en orkester där alla medlemmar helst skall befinna sig på samma nivå för att fungera. I lagspellet fotboll kan det till och med vara en pedagogisk fördel om spelarna inte befinner sig på exakt samma kunskapsnivå – fotboll är ett lagspel där en väsentlig dimension handlar om problemlösning: Våra spelare skall lära sig att utnyttja lagets starka sidor och att kompensera för lagets brister och tillsammans försöka vinna matchen.

Vår uppgift är att visa på glädjen i att idrotta och att odla intresset hos alla barn trots deras olika förutsättningar. Viljan att träna målmedvetet måste komma från barnen själva och av rätt anledning: lek och kamratskap är myllan ur vilken idrottssatsningen groor. Lusten att lära sig mer blir drivkraften att gå vidare. Varje enskild spelare skall se möjligheten att utveckla sitt kunnande.

Av resonemanget följer: Vår uppgift är *inte* att välja ut vilka vi tror kan bli elitspelare och sortera bort dem vi finner svaga. Vuxna måste förstå att skilja på segrar för toppade knattelag och den seriösa satsningen som krävs för att hänga med eliten som 18-åring (om det är dit spelarna strävar). I slutändan kan det bara vara ungdomarna själva som kan fatta beslutet om hur hårt de vill satsa, inte vi vuxna. Vi skall bara göra allt för att så många som möjligt fortsätter med fotbollen.



Laganda och klubbgemenskap

Ur våra grundläggande principer följer att vi inte splittrar grupperna, exempelvis genom toppning och systematisk nivågruppering. I de äldre årgångarna arbetar vi däremot med åldersgruppintegrering. Det gör vi dels för att integreringen stärker föreningen och gör att vi kan erbjuda en bra verksamhet även i små årskullar, dels för att kunna erbjuda träningsmiljöer och matchspel med olika sorters utmaningar.

Den egna åldersgruppen är den trygga plattformen att utgå ifrån. Genom att *ibland* låta ambitiösa spelare få spela med äldre – för att möta motståndare på en annan mognadsmässig nivå – hamnar fokuseringen rätt: på lusten att lära sig mer. Den som är stjärna i ett sammanhang är en svag eller medelgod spelare i ett annat, och vice versa. Den enskilde spelaren får på så vis en tydlig signal att se framåt och sätta mål för sin egen utveckling, inte genom lätta segrar i ”toppade” lag utan genom motstånd.

På så vis bildar varje åldersgrupp i Azalea en länk i en kedja som slutar i Göteborgs FF:s seniorlag. En ung ambitiös spelare kan således erbjudas spel hela vägen upp till seniorlaget samtidigt som tryggheten med det gamla kompisgänget finns kvar. Vi visar på värdet av att äldre ungdomar tar hand om de yngre och vi tror att det på så sätt blir ännu roligare att vara med i Azalea BK.



Vår syn på talangutveckling

Vägen till landslaget är lång. Tvärt emot vad många tror går vägen sällan via ”elitsatsande” föreningars barnfotboll. I själva verket visar det sig att föreningar som Azalea BK har mycket goda förutsättningar att fostra talanger. Kontinuitet i en trygg miljö, spel med kompisar, väl utbildade ledare, samt möjligheter att få känna på seniorspel tidigt är vanliga kännetecken på uppväxtmiljöer för dem som verkligen når den *yppersta* eliten. Azalea BK erbjuder således goda möjligheter även för de mest ambitiösa ungdomarna.

Det råder ingen motsättning mellan att vara en breddklubb och att ge utrymme för mycket ambitiösa och talangfulla spelares utveckling – *tvärtom*. Vi vänder oss mot är den ack så vanliga föreställningen att unga spelare måste träna ”vinnarskallen” och spela i starka lag för att utvecklas. Föreställningen gör att starka spelare söker sig till ”talanglag”, det vill säga lag som dominerar i kraft av överlägsen sammanlagd spelstyrka. De utvalda spelarna vinner match efter match utan att egentligen behöva anstränga sig. Det är inte bra att alltid tro att man är bäst, ofta utan att ens behöva anstränga sig.

Det är också nödvändigt att påpeka: När en spelare i barnfotboll beskrivs som en "talang" betyder det oftast att spelaren ifråga har en tidig fysisk mognad. Förvånansvärt ofta hänger barns "stjärnstatus" på vilken sida om nyårsafton man är född. Överhuvudtaget visar erfarenheten att tidig fysisk mognad är en dålig indikator på hur bra spelaren blir som senior. Individuella skillnader i unga år skall därför inte fungera som rangordnings- och uteslutningsmekanismer där bra och dåliga självförtroenden skapas på helt felaktiga grunder.

Det är viktigt att vi ger barnen *rätt* signal om vad som krävs för att bli bra i fotboll. I grund och botten är det den talangfulle spelarens intresse att lära sig mer som ska stimuleras, inte högmodet. Den som tycker fotboll är otroligt kul, som gärna testat andra idrotter och som tränat bra år efter år blir också bra!

För oss är det viktigt att påpeka: Alla spelare, oavsett mognad och bakgrund, har talanger att utveckla och alla spelare har egenskaper som kan tillföra gruppen kvaliteter. Kraften i Azalea skall komma av att alla får chansen. I vår modell stimuleras alla typer av "talanger" på samma sätt, genom spännande matcher och kvalificerad träning i en trygg och rolig social miljö. Vi tror att den viktigaste komponenten för en långsiktig utveckling är kompisarna, inte kompisarnas spelstyrka. Vår erfarenhet är att ju fler som lockas att träna mycket och inspirerat desto bättre blir de bästa.

I vår modell blir bredd och topp ömsesidigt beroende. Utmaningen ligger i att få så många som möjligt intresserade av att satsa på idrotten fotboll. Då kommer framgångarna, både för laget och för individen!

Det är färden som är resans mål

Allt idrottande närs av en dröm om att lyckas, en längtan efter stunder av segerglädje och bekräftelse. Många är beredda att offra mycket för drömmen. Men det finns också ett drag av vemod. En vacker dag är satsningen över och resan tar slut. Hur framgångsrik tiden som aktiv fotbollsspelare än var så försvinner drömmen likt en hägring. Kvar finns minnena och erfarenheterna från några av de viktigaste åren i livet. Det är kanske först då, i en tillbakablick, som man vet om satsningen var värd sitt pris.

Bortom alla drömmar handlar idrott i slutändan om att forma den egna identiteten i gemenskapen med andra. Rätt hanterade blir lagets framgång och glädje lika väl som nederlag och besvikelser byggstenar i barnens och ungdomarnas utveckling.

Det är därför viktigt för oss vuxna att förstå att det är själva färden som är resans mål. En fotbollsresa som inte ger en positiv bild av gemenskap, tillit och samarbete kan aldrig vara värd sitt pris. Vi måste i varje steg sträva efter att *samtliga* av våra spelare faktiskt skall kunna se tillbaka på sin tid som fotbollsspelare med glädje. De skall tänka:

"Jag var med i Azalea BK!"

VÅR FOTBOLLSUTBILDNING

Så funkar det!

Azaleas fotbollsutbildning består av tolv steg varav det sista innebär junior- och seniorspel i vår systerförening Göteborgs FF. Vi lutar oss mot Svenska fotbollsförbundets nya spelarutbildningsplan och har som ambition att varje träning  varje steg av utbildningen, skall vara rolig, utvecklande och locka till mer. Fotboll är världens roligaste idrott. Det är det vi vill ta fasta på!

Azaleas utbildningssteg 1-4 tas när barnen är i lågstadieåldern. Då handlar det om att genom bollspel och lek få barnen att upptäcka spelglädjen och sig själva som en viktig del av laget. Nu formas även föräldrastödet runt gruppen.

Under mellanstadieåren och steg 5-7 börjar den egentliga fotbollsutbildningen, med bollkontroll, passningsspel och individens roll i gruppen som viktiga teman.

Steg 8-11 tas under högstadieåren och handlar om att utveckla de första stegen ett allt listigare och elegantare lagspel.

När ungdomarna når gymnasieåldern tas steg 12 och siktet ställs mot junior- och seniorfotboll. Då slipas de sista delarna av det kollektiva lagspelet och fotbollen blir, om möjligt, än mer intressant.

Steg 1-4 | Fotbollsglädje | Åldrarna 6 – 9 år

Barnens spel. Under de första åren i Azalea ligger betoningen på en lekfull allsidig träning med individuell bollkontroll och smålagsspel som tydliga inslag. Lekfullhet betyder att vi tar barnens fotbollsglädje på allvar. Smålagsspel är kul och innebär mycket bollkontakt för alla. Kroppsmotoriska lekar främjar allmän känsla, timing och bollglädje. Samtidigt som vi har skoj övar vi barnen på att träna, att lyssna och att se sig själva som fotbollsspelare och som lagkamrater. Lagen deltar i matcher för 3- och 5-mannalag. Det är riktiga matcher, men utan serie med poängräkning.

Riktlinjer. De första åren är alltid fulla av entusiasm. Matcherna är det roligaste och väcker suget efter mer, men under de första åren matchar vi med måtta. Barnen skall fortfarande vara hungriga på fotboll när de långt senare skall börja lära sig spela fotboll på "riktigt". Vi vill däremot uppmuntra spontanfotboll i alla dess former. Likaså är det viktigt att barnen provar på andra idrotter, andra lekar och uppmuntras att vara fysiskt aktiva under all sin fritid. I matchspel skall alla vara med. I slutet av utvecklingsperioden skall dock budskapet vara tydligt: för att få spela match skall man komma något så när regelbundet till träningarna, höra av sig när man inte kan komma och vara väl förberedd (det vill säga: mätt och rätt klädd) samt koncentrerad på uppgiften.

Azaleas ansvar. De första åren i Azalea handlar om att forma åldersgruppens grundläggande struktur. Nyckeln till en bra verksamhet ligger i ledarrekrytering.

Ledarrekrytering blir därför det primära målet för klubben under de första åren. Vi rekryterar *lagledare*, *tränare*, *kontaktföräldrar* samt *tränarassistenter* (vilket kan vara alla övriga i föräldragruppen). Erfarna ledare i Azalea drar på hösten igång träningen för de nya årskullarna. Under första månadens träning leds intresserade föräldrar in i verksamheten och tar sedan över ansvaret för gruppen. Det finns inget roligare än att vara fotbollstränare/lagledare/kontaktförälder. Man lär sig fort. Allt är okomplicerat och roligt. Man behöver inte vara fotbollsexpert (däremot känner man sig som en efter ett tag).



Steg 5-7 | Lära sig spelet | Åldrarna 10 – 12 år

Vid tio års ålder börjar man spela 7-manna fotboll i Göteborgs Fotbollförbunds regi. När spelarna blir tolv börjar 9-manna spelet. Än finns inga serier och vi betonar att barnen skall tävla på sina egna villkor. Alla spelar lika mycket och vi kör alltid med jämna lag. Åldern är känslig, intresset måste komma från barnen själva – men föräldrars stöd är förutsättningen för intresset.

Barnens spel. Från mellanstadieåldern börjar vi lära ut de första komponenterna i lagspelet fotboll, men vi har fortsatt stort fokus på bollkontroll och spelglädje. På träningen utgår vi alltid från spelet och olika spelinriktade övningar. I lekfulla former tränas dessutom koordination/snabbhet. För årskullar som startat med flera separata träningsgrupper är det dags att börja sammanslagningen med gemensamma träningar och blandlag i träningsmatcher och cuper. Enheten skall vara formerad vid höstsäsongens slut när barnen är elva år. Träningsläger och cupdeltagande tillsammans med pojkar och flickor i andra åldersgrupper i Azalea BK är positiva morötter som ökar motivation och sammanhållning. I vårt långsiktiga perspektiv är det centralt att yngre barn får lära känna de äldre. För oss blir det därför också lika centralt att lära de äldre att ta ansvar för de yngre, likaså att lära de som kommit längre att ta ansvar för dem som fortfarande har mer att lära. I längden blir man en bättre spelare om man lär sig att ta detta ansvar.

Riktlinjer. Det primära målet är att få med sig så stora barngrupper som möjligt. Att skapa en stor, harmonisk och träningsvillig spelartrupp är av högre prioritet än resultat på fotbollsplan. **Träningsvilja och ansträngning skall alltid uppmuntras mer än**

”talang” och resultat. Matchtillfället är till för utbildning. Fokus måste *alltid* vara att utveckla *samtliga* spelare – då kommer framgångarna på sikt.

Nu det allra viktigaste: Barn är olika och utvecklas i olika takt. Det är bra för det gör gemenskapen i ett lag extra rolig och utvecklande. Vid träning skall spelarna blandas på olika vis så att de får olika typer av utmaningar beroende på grupp sammansättning, men alla tränar och spelar med alla. Instruktionerna skall individanpassas så att varje spelare utmanas utifrån sina förutsättningar. Nivågruppering, där starkare eller mer vana tränar för sig och svagare eller ovana tränar för sig, *skall inte* användas. Systematisk nivågruppering förstärker skillnader som har med fysisk mognad att göra, splittrar motivationsklimatet i gruppen och försvårar ett långsiktigt utvecklingsperspektiv. Farorna med metoden överstiger med råge de eventuella fördelar en tränare kan se i stunden.

Vi tillåter således inte permanenta nivågrupperade träningsgrupper eller ”toppade” förstalag. Här följer vi Svenska Fotbollförbundets tydliga rekommendationer. Alla spelare som tränar regelbundet deltar i flertalet cuper per år både utomhus och inomhus, *principen då är jämna lag och lika speltid.*

Azaleas ansvar. Fotbollsutskottet och spelformsansvarige hjälper lagledningen att dra upp riktlinjerna för arbetet och utveckla åldersgruppens fotbollskunnande. Ledare med höga idrottsambitioner skall lägga tonvikten på att utveckla sin egen kompetens och träningarnas kvalitet (till skillnad från att nå framgång genom toppade lag och resultatfixering). Vi har som absolut krav att lagledare och tränare går förbundets utbildningar. Klubben erbjuder även vidareutbildning för de ledare som så önskar. Alla som går en utbildning kommer tillbaka inspirerad!



Foto: Johan Palmborg

Steg 8-11 | Utveckla spelet | Aldrarna 13 – 16 år

11-mannaspelet startar på hösten när spelarna är 13 år. Nu börjar spelet i riktigt seriesystem och fotbollslivet blir fyllt av roliga och spännande matcher att se fram emot. Azaleas målsättning är att årskullarna från 13 år och uppåt ska representeras av två lag i seriespel, både på flick- och pojsidan. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Aktiva föräldragrupper är en förutsättning för att lagen ska fungera. Föräldrar fortsätter som tränare och lagledare. Seriespelande lag kan få spela på olika svårighetsnivå (om

särskilda skäl finns), men i regel anmäler Azalea fortsatt lagen på en nivå som passar genomsnittet av spelarna. De som vill pröva svårare spelnivå eller träna mer kan ibland träna och spela med äldre.

Ungdomarnas spel. Nu börjar den ”riktiga” fotbollen. Steg för steg lär sig ungdomarna lagspelets dynamik och fulla komplexitet. Vi satsar på en passningsorienterad fotboll där våra spelare är trygga med bollen och vågar pröva allt de lärt sig.

Resultat och matchning mot svårt motstånd skall inte stressas fram – Azalealagen skall stå på toppen när de närmar sig seniorspelet. Om en åldersgrupp anmäler lag på olika nivåer i seriespelet (exempelvis om gruppen tagit emot många nybörjare) ökar kraven på ledarnas förmåga att förklara. De seriespelande lagen skall alltid betraktas som utbildningsmiljöer och inte som ”förstalag” och ”andralag”, båda lagen skall spela på en så ”bekväm” nivå att samtliga i truppen kan matchas i båda miljöerna. Utmaningar för de tidigt utvecklade spelarna sker således med åldersgruppintegration och inte med toppade ålderhomogena lag. Målsättningarna är att alla våra spelare oavsett förutsättningarna som finns i respektive årskull skall hitta kul och spännande utmaningar. Grundläggande är att inte skapa hierarkier och därmed sända ut signaler om vilka tränarna tycker är ”talangfulla” eller inte.

Belöningar i form av läger och resor hjälper ungdomarna att se framåt. Förutsättningen för läger och resor är att föräldragruppen organiserar dessa.

Riktlinjer. Första prioritet är att behålla kvar intresset i en bred trupp där var och en av spelarna får utvecklas i sin egen takt. Stora trupper är en förutsättning för en fungerande idrottssatsning. Det är grundläggande att se varje spelares behov och fortsätta jobba långsiktigt för att motivera och utveckla samtliga spelare. Självbestämmande är mycket viktigt. Vi får inte ”skrämja bort” spelare som inte vill hårdatsa för stunden. Intresset kan växla från månad till månad. Spelarna måste känna trygghet och se möjligheterna att hitta sin ambitionsnivå. Puberteten i sig innebär en väldig omställning och kommer ungefär samtidigt som skolan också börjar bli mer krävande. Då kan det vara skönt att slippa känna sig tvingad att hårdatsa också på fotboll i vintermörkret. Träningen i Azalea kan få vara en skön och trygg punkt i tillvaron, där man känner sig hemma bland vänner.

Åldersintegrering börjar tillämpas mer systematiskt. Först och främst sker åldersintegrering på träning och genom gemensamma aktiviteter vid sidan av planen. Yngre spelare får på ett rullande schema träna med äldre. Efterhand kan yngre spelare få spela matcher med den äldre årgången. Principen för åldersintegrering är att den alltid ska utgå från den enskilda spelarens behov, aldrig från enskilda lags behov av förstärkning. Till och med 15 års ålder skall alltid den egna åldersgruppen vara prioriterad. Riktlinjer och regler för åldersintegration finns i ”Tränarmanualen”.

Azaleas ansvar. Vi vill få alla våra spelare att vilja stanna kvar i föreningen så länge som möjligt (och sedan fortsätta med seniorfotboll). Våra ambitioner är således höga, alla skall få plats, givetvis också det mest ambitiösa: Azaleas fotbollsutbildning ska hålla lika hög kvalitet som de större göteborgsklubbarna och ledas av erfarna tränare/ledare.

Det är (förhoppningsvis) nu som Azaleas långsiktiga riktlinjer och ledarstöd betalar sig. Vi vill ge ungdomarna ett sammanhang, gemenskap och många viktiga lärdomar på väg mot vuxenlivet. På sommarfotbollsskolan får varje år många av våra ungdoms-

spelare pröva på att vara ledare. Detta blir samtidigt tillfälle att vara förebilder för de yngre och att samla på sig viktiga erfarenheter inför vuxenlivet.

Azaleas ambition är att vara mer än bara en fotbollsklubb. Vi vill ge ungdomarna styrka och stolthet att vara föredömen. Det skall vara betydligt tuffare och roligare att vara en Azaleaspelare än att inte vara det!



Foto: Fredrik Sundqvist

Steg 12 | Bemästra spelet | Åldrarna 16-19 år

I junioråldern fortsätter vi utveckla det kollektiva spelet enligt Svenska Fotbollförbundets utbildningsplan. Det är nu fotbollens alla dimensioner visar sig och fotbollen som idrott och kulturfenomen blir riktigt intressant.

Azalea BK har ett nära samarbete med vår lokala seniorklubb vid Majvallen: den klassiska Göteborgs Fotbollsförening – GFF, bildad år 1897! Samarbetet innebär att vi kan erbjuda våra flickor och pojkar sådana möjligheter till seniorfotboll att både ungdomselit och blivande korpstjärnor kan finna sina vägar vidare ut i fotbollslivet. GFF är både språngbräda mot högre höjder för de mycket ambitiösa och en trevlig fortsättning på fotbollslivet för dem som bara vill spela boll i största allmänhet. GFF:s ambition är att vara en helt igenom lokalt förankrad seniorförening i Azalea BK:s upptagningsområde. GFF är helt enkelt det välkomnande alternativet om man är sugen på att spela fotboll efter åren i Azalea BK.

Vårt budskap är enkelt: Fotboll oslagbart roligt. Med en boll får du snart vänner var du än befinner dig i världen. Alla kan hitta sin nivå och alla nivåer är lika roliga. Drömmen om den perfekta volleyträffen behöver aldrig dö!

ATT VARA AZALEAFÖRÄLDER

Föräldrar i förening

Föräldrarna är oumbärliga i Azaleas BK. Hela klubbens verksamhet bygger på föräldrars ideella arbete. Utan föräldrar, ingen klubb. Och utan klubb, ingen fotboll (i lag, vill säga). Så enkelt är det.

Det finns många uppgifter att göra. Ingen kan göra *allt*, alla *kan* inte göra allt, men alla kan göra *något*. Just det sistnämnda är vårt minimikrav: Alla föräldrar som har barn i Azalea BK skall hjälpa till med något.

Regelbundna föräldramöten är en viktig del i föreningsbygget. Föräldramötena ska i princip vara obligatoriska; de är nödvändiga för att klubben ska fungera. Här kan verksamheten presenteras och föräldrar rekryteras till både lagets och klubbens aktiviteter.

Arbetsuppgifter i föreningen

- **Styrelse** – beslutande organ med ansvar för kommunikation, medlemshantering, ansökningar, redovisning. Valberedningen utses bland kontaktföräldrar i tolv- och elvaåringarnas lagenheter.
- **Fotbollsutskott** – ansvarar för ledar- och spelarutbildning, fotbollsadministration, långsiktigt visionsarbete, samt fotbollsskolan. FU består i regel av erfarna ledare och spelare.
- **Spelformsansvarig** – övergripande ansvar för respektive spelform (3-, 5-, 7-, 9-repektive 11-manna). Spelformsansvarig ser tillsammans med lagansvariga i respektive åldersgrupp till att spelarutbildningsplan och policy efterlevs, att det finns en årsplanering och att allt står väl till i lagen. Spelformsansvarig rekryteras bland ledare med gedigen erfarenhet av spelformen.
- **Ekonomiskt utskott** – ansvarar för sponsorgrupp, anläggning och material samt shop.

Arbetsuppgifter inom varje åldersgrupp

- **Lagansvariga** (1-2 personer) – lagets kontaktpersoner gentemot styrelsen, FU och spelformsansvarig. Samordnar allt runt laget, exempelvis information till föräldrar, anmäler tränare till aktuella kurser, ser till att laget är representerat på ledarträffar, inventerar och beställer material och ledarkläder, upprätthåller sjukvårdsväska.

Tillsammans med spelformsansvarige skall lagansvarige också se till att åldersgruppen följer föreningens spelarutbildningsplan och riktlinjer. Inte minst genom att hålla kontakt med de yngre respektive äldre åldersgruppernas lag för att

underlätta åldersintegrering. Lagansvarig skall även tillsammans med tränarna och kontaktföräldrar upprätta en verksamhetsplan för laget varje år.

Andra uppgifter att delegera: lagets aktiviteter skall läggas in i kalendern på Idrottonline; närvarorapportering, medlemsregister samt att rapportera aktiviteter till SISU.

- **Tränare** (en tränare per 5-8 barn och en per 8-10 ungdomar) – håller i och planerar träningar och match. Tar ansvar för egen utveckling genom gå på tränarutbildning som är relevant för lagets ålder. Deltar på de workshops som hålls för tränare i föreningens regi.
- **Kontaktföräldrar** (minst 2 personer) – länk mellan tränare och föräldragrupp och ambassadörer för klubbens värderingar. Kontaktföräldrar kallar till lagets föräldramöten, organiserar föräldragruppen, sprider information inom laget. Kontaktföräldrar skall närvara vid den årliga planeringskonferensen och tillsammans med lagledare, tränare och spelformsansvarig upprätta en verksamhetsplan för året. Kontaktföräldrarna är tränarnas kommunikationsstöd som kan förklara träningsupplägg och befästa vett och etikett för föräldragruppen vid sidlinjen.

Kontaktföräldern blir även kallad till kontaktföräldramöten två gånger/år. Där knyts kontakter mellan åldersgrupper för klubbgemensamma aktiviteter. Det är också ett forum för erfarenhetsutbyte kring värdegrund och föreningsutveckling.

Kontaktföräldrarna hjälper lagansvarige att delegera uppgifter till föräldragruppen både för lagets och klubbgemensamma aktiviteter.

- **Hemsidesansvarig** – uppdaterar lagsidan på Idrottonline med information som tränare, lag och föräldrar vill ha ut.
- **Föräldrar/tränarassistenter** (alla föräldrar med barn i laget) – alltid redo att ställa upp som chaufförer, konbärare, bollkallar, tränarassistenter och alltid komma på föräldramöten.



POLICY VID SIDLINJEN

God ton och rent spel

Azalea BK ska vara en klubb som står för fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta Azalea. Vi som är vuxna måste vara goda förebilder och ta vinster och förluster med samma goda humör. Fast det är förstås tillåtet att vara extra glad efter en go' seger, men visa respekt. Genom att skapa bra stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten.

Det är helt tillåtet för föräldrar:

- att heja på egna laget
- att heja på enskilda spelare

Däremot ska föräldrar:

- **inte ropa instruktioner till spelarna.** Låt tränarna sköta taktiksnacket! Både lagspel och spelarutbildning kan bli lidande om föräldrar står och ropar egna råd till enskilda spelare. Ha is i magen och låt spelet rulla.
- **inte kritisera spelare, vare sig de egna eller motspelarna.** Negativa kommentarer, eller gester, under match hjälper varken upp spelet eller stämningen. Håll inne med kritiken.
- **inte skälla eller klaga på domaren.** Lär från början barnen att respektera domaren, även om hon eller han gör misstag. Ingen är felfri. En annan gång går tveksamma domslut vår väg. Det jämnar ut sig i längden.

Till etiketten hör också:

- **att inte stå för nära motståndarnas lagledning och klack.** Lämna respektfullt avstånd, speciellt om ni står på samma sida. Små kommentarer vid sidlinjen kan lätt missuppfattas om det är spänning i luften.
- **att inte diskutera domslut eller eventuella regelvidrigheter med motståndarklacken.** Erfarenheten säger: Det är *aldrig* någon idé. Gå vidare.

Tänk på:

- **att tränarna behöver arbetsro under match.** Stå på behörigt avstånd från lagledningen, helst på motsatt sida av fotbollsplanen (om ni inte hamnar hos motståndarnas lagledning då, för det är sämre).
- **att barn kan bli väldigt ledsna i stunden över en förlust, men glömmer å andra sidan väldigt fort.** Behåll lugnet. Hjälp barnen att se framåt. Det kommer alltid nya matcher!

Lycka till!

POLICY UTE PÅ PLAN

Till dig som är spelare

Fotboll är världens roligaste idrott. Fotboll blir extra roligt om man tillsammans med sina kompisar satsar på att bli riktigt duktiga fotbollsspelare. Kom ihåg att det tar tid att bli bra. Det gäller ha riktigt skoj på vägen!

När du representerar Azalea BK skall du alltid vara stolt – för det är du som gör Azalea BK till världens bästa klubb!

Fotboll blir extra roligt om du:

- ... är en ödmjuk och schysst kompis
- ... lär av de äldre och hjälper de yngre
- ... alltid göra ditt bästa
- ... alltid uppmuntrar och stöttar
- ... värdesätter att alla är olika (och bra på olika saker).

Träningar blir extra roliga om du:

- ... tar ansvar, passar tider, är väl förberedd (mätt och rätt klädd)
- ... tar hand om material/utrustning på ett ansvarsfullt sätt.
- ... lyssnar på tränarna
- ... meddelar ledare och lagkamrater om du missar träningen
- ... visar hänsyn och alltid stöttar dina kompisar.

Matcher blir extra roliga om du:

- ... ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer
- ... uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- ... inte kritiserar spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Visa respekt!
- ... inte skäller eller klagar på domaren. Ingen är felfri!
- ... är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen, i skolan och på sociala medier. Överallt och alltid.

Lycka till!

IBLAND BLIR DET FEL

Så här hanterar vi konflikter!

Man måste ha klart för sig att fotbollsvardagen i ett lag ibland innebär en omöjlig balansgång mellan motstridiga intressen och heta viljor. Riktlinjerna är avsedda att vara ett stöd i verksamheten för att lotsa lagen och deras ledare bort från de mest destruktiva konflikterna. Inga riktlinjer i världen kan dock helt trola bort de värdekonflikter som finns inbyggda i lagidrotten och inget regelverk i världen kan skydda en ledare från ett eller annat felbeslut taget i stridens hetta – ibland kan barn bli orättvist behandlade. När det händer ska vi reagera.

Det kan kännas motigt att ta upp problem i laget. Som förälder till ett barn som kommit i kläm befinner man sig i ett underläge: det är svårt och ibland känsligt att kritisera en ledare som lägger ned en stor del av sin fritid och mycket engagemang på laget, särskilt om man själv bara är ”vanlig förälder”. Att vilja försvara sitt barn kan också kännas svårt i förhållande till föräldragruppen, speciellt om majoriteten verkar nöjda med, eller i alla fall neutrala till, tränarnas beslut. Men det är ändå viktigt att ta diskussionen. Våra riktlinjer har vi tagit fram just för att kanalisera engagemanget i Azalea åt rätt håll.

- Var inte rädd att berätta för ledaren att du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat, men glöm inte bort att se det hela över tid. Ett bortglömt byte i en tät match kan ju kompenseras med mer speltid i nästa match. Rådgör även med kontaktföräldern i laget.
- Hjälp till att skapa en bra dialog mellan ledare och föräldrar. Här har Kontaktföräldern en viktig funktion – lyft diskussionen! Diskutera igenom aktuella riktlinjer och regler på föräldramöten i förebyggande syfte – gör alla uppmärksamma på vad som gäller i Azalea.
- Om det dyker upp problem som är stora eller för känsliga: kontakta de fotbollsansvariga i styrelsen och be dem ta upp en diskussion med ledarna i laget eller vidta andra lämpliga åtgärder.
- Det är viktigt att man vid minsta misstanke om att ett barn kränks, utnyttjas sexuellt eller om det far illa på något annat allvarligt sätt med en gång tar upp frågan med fotbollsansvariga och styrelse. Vid allvarliga misstankar bör man vända sig direkt till sociala myndigheter.
- Först som sist, den bästa garantin för en bra, sund och rolig verksamhet är en aktiv och engagerad föräldragrupp. Ju fler som engagerar sig desto roligare och tryggare blir det både för föräldrar och barn. Med stort föräldraengagemang blir fotboll garanterat oslagbart roligt!



Foto: Mikael Madorski



Foto: Jörgen Wahlund

Del II: AZALEA BK:s 12-STEGSMODELL

Tränarmanualen



AZALEA BK:S

TOLVSTEGSMODELL

Metod och riktlinjer

Här följer en genomgång av resan med Azalea BK, klubbens utbildningsplan i tolv steg genom fyra nivåer. De olika stegen är indelade i åldersintervallen för 3-, 5-, 7-, 9- och 11-mannaspel. För varje åldersintervall kommer först resonemang kring gemensamma teman i utbildningen, sedan riktlinjer och regler, följt av metodiken för varje enskild ålder.

Först några allmänna ord på vägen till dig som är ny tränare. Det är inte alltid ett lätt jobb du har framför dig, men det är fantastiskt givande. **Grundregeln är att träningarna skall vara roliga!** Som ledare skall du därför alltid ha glädjen i sökarljuset. Krångla inte till det: Spelet i sig är otroligt roligt. Fotbollen får aldrig bli så allvarstyngd att det blir tråkigt. Syftet med allt är att locka spelarna till ett livslångt fotbollsintresse! Därför: Var lyhörd för vad gruppen klarar av och tycker är roligt. Ha tålamod. Tvivla aldrig: alla kan lära sig!

Utbildning är en annan grundpelare i vår verksamhet. På ledarutbildningar finns mycket inspiration att hämta och många erfarenheter att utbyta – tränare i Azalea BK skall gå förbundets kurser och aldrig missa de workshops Azalea håller! Via utbildningarna får du tillgång till SvFF:s **spelarutbildningsplan** och **tematräningar**. Där får du också tillgång till pedagogiska beskrivningar och filmer med lagspelets metoder och spelarens färdigheter under resans gång. I Göteborgs fotbollförbunds **utbildningsmatrix** finns också färdiga träningsprogram för varje nivå. Här i vår egen manual presenteras dessutom Azalea BK:s diplomövningar, en uppsättning robusta, enkla och beprövat effektiva övningar. Spelformsansvariga i Azalea hjälper och lotsar.

För det är enkelt att göra roliga och utvecklande träningar. Viktiga beståndsdelar i varje träning är smålagsspel och matchlika spelövningar där tekniken blir funktionell och där spelförståelsen utvecklas. Ledstjärnor skall vara mycket bollkontakt och inget köande. Låsta icke-matchlika (och ofta lite krångliga) drillövningar kan man vänta med. Övningar som innebär köbildning och ställtid skall definitivt skippas. Azalea BK har dessutom ambitionen att sätta en allsidig snabbhets- och koordinationsträning i fokus. Det betyder i stort att lekfulla inslag som främjar koordination, reaktionsförmåga, sprint och hoppstyrka är viktiga inslag i varje träning. Allt detta vet man om man går tränarutbildningarna.

Vår tredje grundpelare är erfarenhetsutbyte och samverkan. Kunskap och erfarenheter skall förmedlas. Tillsammans löser vi problem. Dialog med den spelformsansvarige och ledare i andra grupper ska känneteckna vår verksamhet. Som ledare i Azalea BK ska man se sig själv som del i en större helhet än det enskilda laget. Tillsammans skapar vi en bra verksamhet där alla får plats att växa.

FOTBOLLSGLÄDJE-NIVÅ 1

STEG 1–4. 6-9 år. 3- och 5-manna.

Resan med Azalea

De första åren skall präglas av lekfullhet i precis alla lägen. Vi bygger styrkan i grupperna genom fotbollsglädje och stark betoning av laganda och kamratskap. Vi tränar en gång i veckan på Lilla Majvallen. Under inomhussäsongen tränar vi i mån av plats i gymnastiksalarna på skolorna i området.

Träningarna skall vara något ledare och barn längtar till och skall präglas av spelglädje. Vi betonar smälagspel på mycket små ytor och lekfull motorisk träning - det finns inget roligare än att spela fotboll! Teknikträningen fokuserar på individuell bollkontroll. Syftet med verksamheten är att skapa lust och längtan till fotboll och att vara med i Azalea BK.

Det är roligt att spela match. För 6- och 7-åringarna anordnas 3-mannasammandrag några gånger på våren respektive hösten. Lokala klubbar står för arrangemanget. Sammandragen är en riktig familjefest som blir en kul och positiv första erfarenhet av matchspel.

Våra 8- och 9-åringar spelar 5-manna fotboll. Det är en match i veckan på en fast speldag. Hemmamatcherna spelas på Lilla Majvallen. Inga resultat räknas och det finns inga tabeller.

För att stärka klubbkänslan anordnar laget en lägerdag på Majvallen för barn som är 8-9 år. Man spelar matcher och för ihop grupperna med roliga aktiviteter.

Ett stort äventyr för barnen är Azaleas egen sommarfotbollsskola första och sista veckan på sommarlovet. Fotbollsskolan är ett mycket uppskattat dagläger på Majvallen där föreningens äldre ungdomar är ledare och förebilder.

I slutet av november är det gemensam prisutdelning i klubbhuset. Alla barn får medalj.

Viktigt att tänka på

Glöm aldrig bort att fotboll är världens roligaste idrott. Krångla inte till det! Organisera inte sönder barnens spel. Bygg positiv energi genom lek och kamratskap. Undvik alla former av köbildning, dela istället upp gruppen på flera stationer med olika eller samma övningar. Aktivera föräldragruppen om inte tränarna räcker till. Uppmuntra försöken till passningsspel, men fokusera inte på det. Viktigare att alla barn i gruppen vågar kontrollera bollen och dribbla. Alla sammankomster (träning och matcher) börjas och avslutas med kort samling.

Ledarrekrytering

Erfarna ledare i Azalea drar på hösten igång träningen för de nya årskullarna. Under första månadens träning leds intresserade föräldrar in i verksamheten och tar sedan över ansvaret för gruppen. De fyra funktionerna *Lagansvarig*, *Tränare*, *Kontaktförälder* samt *Tränarassistenter* (dvs. alla övriga i föräldragruppen) skall vara på plats. Efter någon månad samlas de nya ledarna för ett informationsmöte där klubben presenterar

idéer och rutiner i vår verksamhet. Nya ledare får därefter Azaleas ”ledarkit” med träningsmaterial, nycklar, tränarmanual, T-shirt, träningsoverall. Klubben ordnar utbildningsträffar för nya tränare. Dessutom arrangeras kontinuerliga ledarträffar där säsongen planeras.

Obligatoriska utbildningar

Azalea BK håller själv SvFF:s ledarutbildningar på de lägre nivåerna. Kontinuerligt håller vi även Göteborg FF:s workshops för spelformerna 3- och 5-manna. Ledarna påbörjar utbildningen **Tränarutbildning C** så snart som möjligt och vi förutsätter att man varje år går något delmoment i den fortsatta utbildningen. Då blir det roligare att vara tränare och man kommer i fas med barnens utveckling. Varje år har Azalea BK en utbildningsvecka där vi kör utbildningar och bjuder in externa föreläsare. Då ställs all träning in och tränarna kan tänka på sin fortbildning i lugn och ro.

Riktlinjer

- **Lusten att lära i centrum.** Tvivla aldrig, det kommer i olika takt, men alla barn kommer lära sig spela fotboll! Klubbens stora mål är att fördjupa fotbollsintresset och göra idrotten till en positiv kraft för alla våra ungdomar. *Varje enskild spelare – oavsett förutsättningar – skall se möjligheten att utveckla sitt kunnande.* Ledarens ansvar ligger till stor del i att se varje individ och skapa gemenskap i gruppen. Kom ihåg att det är barnen som tävlar tillsammans och inte du som vuxen.
- **Lekfull träning – med tydlig struktur som spelarna känner igen.** Organisera inte sönder själva spelet, men ge trygga ramar. Använd gärna inslag från andra idrotter. Våga vara kreativ. Testa och pröva de roliga idéer som dyker upp. Ta hjälp av tränarkollegor i Azalea BK och lekkompetens i föräldragruppen.
- **Ha tålamod och fasta rutiner!** Skapa trygg gemenskap. Barnen blir inte uttråkade av fasta rutiner; de gillar det bekanta när så mycket annat med fotbollen är nytt. Att känna igen och att kunna ger trygghet.
- **Var lyhörd.** Tänk på att smälagsspel är jobbigt och konditionskrävande. Se till att barnen får ordentliga drickapausar och tid för återhämtning.
- **Låt inläringen ta tid.** Låt barnen upptäcka spelet själva. Smälagsspel är bäst. Styrda spelövningar/lekar kan vara kul. Är övningen du vill testa avancerad? Visa, låt gruppen pröva, visa igen. Funkar den inte så vänta med den och prova igen om en månad, eller om två år.
- **Uppmuntra och utveckla.** Beröm ansträngningen! Säg: vad bra du jobbat/tränat/lärt! Inte: Vad duktig du är! På samma vis: Betona prestation, inte resultat! Spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora. Uppmana barnen att själva fundera: Vad gjorde jag gjorde jag bra i matchen och vad göra kan göra bättre (oavsett om laget vann eller ej).
- **Det kommer nya matcher.** Gläds åt segrar och lär av förluster. Speciellt i de yngre åldrarna får ledare vara beredda att hantera starka känslor (som snart är överspelade). Azaleaspelare ska alltid tacka för matchen, och alltid göra det med respekt för motståndarnas känslor. Det är lika viktigt att vara en god vinnare som en god förlorare.

- **Mental träning.** Att drömma är en del av idrottandet. Uppmuntra barnen att ofta tänka på och minnas lyckade prestationer, exempelvis fina skott eller passningar – låt känslan sätta sig i kroppen!
- **Intresset – den stora talangen.** Undvik att utse ”supertalanger”. Avgörande för framgång är inte den fysiska mognaden i barnåren utan ett långsiktigt intresse av att utveckla sitt kunnande. Resan till seniornivån är otroligt lång. Viktigare att ha roligt på vägen än att stressa fram resultat. Tips: Lås inte fast barnen i fixerade roller. Utse dribbelkungen eller -drottningen som kan ösa in mål på egen hand till ”spelfördelare” i en lite mer tillbakadragen liberoposition (fri backroll) och uppmuntra andra sidor i spelet så hjälper ni både spelaren och laget att utvecklas.
- **Låt spelarna fatta besluten ute på plan.** Ställ frågorna snarare än servera svaren. Ledaren skall överhuvudtaget inte bedriva coachning under match. ”Fjärrstyrningen” hämmar spelarnas egen kreativitet och problemlösande förmåga. Instruktioner (gärna i form av frågor) ges mer effektivt i halvtid eller efter matchen. Konstruktiva tips tar man på träning eller mellan matcherna när det är cup.
- **Tillsammans blir vi starka.** Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter mellan Majorna- och Linnégrupper, mellan åldersgrupper och mellan pojk- och flicksidan. Interna mixade turneringar med pojkar och flickor tillsammans är en trevlig umgängesform som vi har roliga erfarenheter av i Azalea.
- **Vila.** Varje trupp bör vila tre veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong. Uppmuntra barnen att prova andra aktiviteter. Uppmuntra barnen att spela spontant.

Regler

- **Azalea BK är en klubb öppen för alla!** Vi tar emot nybörjare långt upp i tonåren. Kravet vi ställer är att spelaren betalar sin medlemsavgift och ställer upp på de regler som finns i gruppen. Vi har inga krav på att man skall ha en viss kunskapsnivå för att vara med. Är träningsgruppen fylld eller om gruppen har ledarbrist får vi be nya spelare att återkomma. Kom dock ihåg att problemet för de flesta ungdomslag i fotboll inte är för många spelare utan för få! Varje spelare som vill spela med Azalea BK är en guldklimp värd att vårda ömt!
- **Rättvis speltid.** I träningsmatcher i åldrarna 6-9 år är speltiden lika för alla i laget oavsett träningsnärvaro. Från nio år års ålder kan laguttagningarna i något högre grad kopplas till träningsnärvaro och intresse, men var alltid mycket generös i bedömningarna. Tänk på att inte straffa dem som dubbelidrottar eller kommer från hem med svag föräldrauppsättning. Speltiden för de uttagna spelarna skall i möjligaste mån vara lika. Det gäller alla åldrar.
- **Alla spelar med alla.** Under 3- och 5-mannafotbollens fyra år ska truppen inte ha permanenta lagkonstellationer (oavsett motiv som kompisar, kunnande eller annat). Lagen skall formeras så att alla får spela tillsammans och därmed möjlighet att lära känna varandra. Målet är en harmonisk trupp med go’ stämning.
- **Ingen nivågruppering.** Det är inte tillåtet att på träning dela in gruppen efter spelstyrka. Undantag: Om det kommer nybörjare in i gruppen som verkligen

behöver komma ikapp med bollkontroll och lära sig övningar. Uppdelningen skall då endast vara tillfällig och bara under en begränsad del av passet. I matchspel lotsas nybörjarna in efter någon månads träning.

- **Alla lag spelar i rätt åldersklass och rätt spelform.** Det är inte tillåtet att lyfta upp åldershomogena lag i seriespel för äldre årgångar. Exempelvis är det inte tillåtet för ett lag som spelar sista året i 5-manna fotbollen att spela i 7-manna serien för ett år äldre. Låt barnen längta efter nästa stadium och utveckla teknik och passningsspel i 5-mannafotboll under tiden.
- **Alla tränar i sin egen åldersgrupp.** Grundprincipen är att man tränar och spelar i huvudsak i sin egen åldersgrupp till och med 15 års ålder. Undantag kan endast göras av starka sociala skäl; ur ett utbildningsperspektiv finns det inte några direkta fördelar men i regel en hel del nackdelar med att permanent spela med äldre åldersgrupper före junioråldern. Spelglädjen utvecklas bäst tillsammans med kompisar. Teknik och speluppfattning utvecklas bäst i en trygg miljö där spelaren kan ta ett stort ansvar. Däremot uppmuntrar vi kontakten mellan åldersgrupperna. Det är viktigt med gemensamma träningar och aktiviteter där barnen lär känna andra åldersgrupper än den egna. Det är också viktigt att det äldre lär sig ta ansvar och ta hand om de yngre. Ha en plan redo. Utse mentorer och uppmuntra alla i laget att ha en välkomnande attityd.
- **Enhetlig klubbklädsel** gäller alltid när man representerar klubben, såväl för spelare som för ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som gäller alla i klubben.
- **Alltid bra uppförande.** Alla ledare i klubben skall verka för goda och prestigelösa relationer med andra föreningar, domare och motståndarlagets ledare och spelare. Ledaren skall alltid föregå med gott exempel. Några enkla tumregler gäller:
I. Instruktioner till spelare under match sköts av ledaren och ska alltid fokusera på det positiva och främst ske när spelaren är utbytt. **II.** Ledaren ska aldrig fälla negativa omdömen om den aktuella domaren. Fokusera på de saker ni kan påverka: ett lag lär sig av sina egna misstag och inte av domarens. Det heller aldrig domarens fel att ett lag förlorar. (Det är ingen poäng att diskutera domslut, men vill man göra det skall detta göras sakligt efter avslutad match och aldrig då barnen/ungdomarna är närvarande.) **III.** Ledaren ska aldrig fälla negativa omdömen eller ge kritik till motståndarlagets representanter. Några förflugna ord i stridens hetta kan bygga upp en dålig stämning mellan lag åratals framåt. Ett dåligt rykte drabbar hela klubben. Var diplomat i alla lägen! **IV.** Ledaren ska se till att alla spelarna tackar domare och motståndare för matchen på ett respektfullt sätt.
- **Klacken.** Ledaren har också ansvaret att få föräldrar att iakttä en respektfull relation till andra föreningars ledare, spelare och föräldrar; se Föräldramanualen. Ledaren skall i samarbete med kontaktföräldrarna också hålla föräldragruppen informerad om vad gruppen tränar på och lagets målsättning med matchen. En kunnig publik är en fröjd!

STEG 1: 6 år. Träning 1 pass (60 min)

Allmänt. Bollek. Inget kontinuerligt träningsmatchspel. Uppmuntra spontanfotboll i alla former.

Spelet. Bli vän med bollen. Anfallsspelet präglas av att vi på ett kontrollerat sätt ta oss fram genom att driva bollen eller att spela bollen i djupled. Målchans skapas genom att vi utmanar och dribblar. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet.

Kommentar: Grunden för all träning är smålagsspel på små ytor. Fokus på bollkontroll/driva boll. Alla övningar skall vara roliga, några lätta, några lite svårare och så mycket lekar. Bollen är rund, den rullar både fort och långsamt – det handlar om att lära sig det. I SvFF:s spelarutbildningsplan hittar du beskrivningar och filmer med **lagspelets metoder** och **spelarens färdigheter** (Observera att SvFF-länkarna här i manualen kräver att du först loggar in via SvFF:s **spelarutbildningsplan**).

Individen. Skall längta till träningarna och vilja ha bollen som gosedjur.

Kommentar: Fotbollsglädje handlar om så mycket mer än bara fotboll. Betona kamratskap, leken och stöttande trygghet.

Gruppen. Lära känna varandra. Lära sig hantera vinst och förlust på träningen!

Kommentar: Ta tid vid samlingar och prata om hur man är en bra lagkompis. Alla är vi nybörjare och tillsammans skall vi ha riktigt kul. Det är inte katastrof att förlora – det kommer nya matcher! Allt fokus på prestationen.

Teori. Veta om att man *borde* vara tyst, lyssna och se på ledare när hon/han talar. Regler för 3-manna.

Rekommenderade grundteman: Smålagsspel, med fåtal spelare och på små ytor, i alla dess former är grunden. Använd SvFF:s **tematräningar** som utgångspunkt. (Tematräningar får du tillgång till via tränar-utbildningarna). Målsättningen är mycket bollkontakt. Var kreativa och lekfull, exv. kullerbytta om laget gör mål (tänk på att stoppa in pauser). Namnlekar (med driva boll/byta boll) är utmärkta för lagkänslan och som uppvärmning. Ett stort inslag i varje träning är övningar med en spelare/en boll: Driva–stanna–vända–söka fri yta–passa bollen. Kroppsmotoriken skall övas: hopp, lek och kullerbyttor med och utan boll. (För exempel på träningar se även GFF:s **utbildningsmatris** och Azaleas diplomövningar för 3/5-mannafotboll.)

STEG 2: 7 år. Träning 1 pass (60min) + match

Allmänt. Spel i "Mölndalsalliansens" 3-mannasammandrag några gånger på våren respektive hösten, vintertid inomhus i "Vinterserien" en match per månad.

Spelet. Fortsatt fokus på individuell bollkontroll snarare än strukturerat passningsspel. Utgå från målbilderna i **spelarens färdigheter** och **lagspelets metoder**.

Kommentar: "Alla skall våga, alla får prova, alla får misslyckas, alla skall försöka tills de lyckas!" – uppmuntra ömsesidigt förtroende mellan spelarna och arbeta konsekvent för att skapa en "safe to fail-miljö".

Individen. Tycka att det är roligt att träna. Känna sig trygg med kompisarna. Meddela ledare vid frånvaro från match.

Kommentar: Arbeta med att få spelarna att förstå att man hjälper varandra att bli bättre genom att skapa bra stämning på träningarna. Alla skall våga dribbla.

Gruppen. Utveckla kamratskap. Bli vän med laget, gilla dina nya kompisar.

Kommentar: Ta tid vid samlingar och prata om hur man är en bra lagkompis och ödmjuk fotbollsspelare. Alla skall lära känna alla. Tillåt ”gamla” kompiskonstellationer då och då, men arbeta för att skapa nya.

Teori. Känna till klubbens, ledarens, domarens roller och funktioner. Hantera både vinst och förlust i relation till andra. Acceptera domslut på ett respektfullt sätt.

Grundteman. Andra året fortsätter i samma lekfulla anda som det första, med fokus på motorik och individuell bollkontroll. Spela mycket smålagsspel i alla dess former, med få spelare, mycket bollkontakt och små ytor. Ett stort inslag i varje träning är övningar med en spelare/en boll. Enklare passningsövningar kan användas som illustration, men överdriv inte drillen (se exv. *Azalea-kvadraten* och *Honolulu* bland våra diplomövningar). Använd övningarna till att visa vikten av att exempelvis passa på ”rätt” fot och vara ”rättvänd”, men öva sedan färdigheterna matchlikt: Se SvFF:s [tematräningar](#) och GFF:s [utbildningsmatris](#). **Målbild:** Ta emot passning, kontrollera bollen, titta upp, passa bollen framåt/sidled.



STEG 3: 8 år. Träning 1- 2 pass (90 min) inklusive match

Allmänt. 5-manna spel i ”Mölnsdalsalliansen” en match per vecka vår/höst, vintertid inomhus ”Vinterserien” en match per månad. Använd cupspel som belöning för truppen efter fint arbete på träning och match. Spela alltid med jämna lag. Få tips om bra cuper av andra Azalealag.

Spelet. Var vän med bollen, våga hålla bollen och få kontroll innan du slår en passning. Tänk på försvarssida när vi förlorar bollen och kämpa (pressa) för att vinna tillbaka den.

Kommentar: Betona vikten av bollkontroll för ett bra passningsspel. Sök fri yta innan passningen slås. Försök att koppla träningsmomenten till matchspelet, arbeta med att

få spelarna att se träningens effekt – tala om hur laget lyckades förbättra spelet i senaste matchen.

Individen. Längta till matcherna och se matcherna som ett tillfälle att lära sig mer. Meddela ledare vid frånvaro från träning eller match.

Kommentar: Uppmana spelarna att tänka på alla lyckade skott och dribblingar de gjort på träningen eller på matchen – träna på att skapa mentala bilder!

Gruppen. Utveckla laganda genom att betona allas lika värde. Alla skall våga försöka och pröva. Alla lär sig spela fotboll i olika takt, men alla lär sig!

Kommentar: Det är viktigt att spelarna börjar se sig som en gemensam enhet där man jobbar tillsammans – alla hjälper varandra att bli bättre ... allas insats är lika viktig för laget. Använd SISU:s studiematerial ”**Axel och Elin**”. Fortsätt arbetet med att skapa en trygg stämning vid matchtillfällen. Spelare i denna ålder behöver ofta samla ihop sig inför match, snarare än att värma upp – sitt ner och skapa lugn i gruppen. Uppvärmda blir spelarna av sig själva.

Teori. Känna till grunduppgifterna för målvakt, backar, mittfält och anfall. Börja förstå poängen med att vara *spelbar* och att *gå ur passningsskugga – spring fram så att ni ser bollen och kan få en passning!*

Grundteman. Fortfarande kan träningen bedrivas i mycket enkla former, men nu skall barnen börja känna igen sig väl i en del enklare övningar och bollekar. Inled gärna passen med någon form av passnings-/drivabollövning med namnlek. Fortsatt fokus på smålagsspel och individuell bollbehandling. Instruktioner som ”Hålla bollen inom laget”, ”passa fri medspelare” är inte fel, men uppmuntra till ”lugn med bollen” i första hand. Följ SvFF:s **tematräningar** och GFF:s **utbildningsmatris** samt botanisera bland Azaleas diplomövningar för 5-mannafotboll. **Målbild:** Spelarna är trygga med bollen. Lagkompisar gör sig spelbara (Se filmerna **lagets metoder**).

STEG 4: 9 år. Träning 2 pass (90 min) + match

Allmänt. Spel i ”Mölnålsalliansen” en match per vecka vår/höst, vintertid inomhus ”Vinterserien” en match per månad. Ett ökat deltagande i cupsammanhang – jämna lag en självklarhet. Uppmuntra till mycket, mycket spontanfotboll. Organisera inte sönder barnens bollglädje. Ledarskap handlar om att motivera! Var övertygad om att alla kan lära sig – visa den övertygelsen hela tiden!

Spelet. Lugn med bollen! Ta emot – kontrollera – sök upp fri yta – titta upp – passa/eller utmana! Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Anfallsspelet kännetecknas av ett passnings-inriktat spel med korta passningar längs marken, mestadels djupledsspel framåt men också med ambitionen att behålla bollen inom laget på ett säkert sätt. Målchans skapar vi genom att utmana och dribbla i en mot en situationer eller genom att skapa 2 mot 1 situationer. Vi är beslutsamma i avslutsögonblicket och skjuter med båda fötterna. I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel där vi försöker få press på bollhållaren för att ta tillbaka bollen (Se filmerna **lagets metoder**).

Kommentar: Fokus på bollkontroll snarare än strukturerat passningsspel (se målbilderna i **spelarens färdigheter**), men nu skall spelarna förstå att fotboll är ett lagspel. Alla skall förstå att varje eget mål startar från målvaktens utkast, laget som helhet skapar målchansen – glädjen över gjorda mål skall genomsyras av delaktighet. Begrepp som

spelbarhet och spelavstånd börjat få en praktisk innebörd. ”Försvarssida” och ”press” sitter i ryggmärgen.

Individen: Känna suget, ha lust att själv gå ut och trixa och träna skott.

Kommentar: Ta hjälp av föräldragruppen: Hur lockar vi barnen till en fysisk aktiv fritid?

Gruppen. Utveckla klubblojalitet och bli stolt över att vara med i Azalea BK – Göteborgs coolaste klubb. Vi tar hand om varandra! Använd SISU:s studiematerial ”**Axel och Elin**”. Se till att det finns många tillfällen där barnen kan fundera kring hur man kan uppmuntra och stötta varandra. Träningsläger där ledare och spelare lever tillsammans några dagar är också betydelsefulla inslag som främjar klubb- och laglojalitet. Då kan det också finnas plats för mer snack: Hur blir man en bra lagkompis?

Kommentar: Ha laganda som kort tema vid varje samling, berätta att Azalea är mer än det egna laget. Vid matcher och cuper skall spelare och ledare vara klädda i klubb-representativa kläder, det är en viktig yttre signal som visar att vi är ett lag. Vi är Azalea BK.

Teori. Begynnande förståelse för grunderna i anfallsspelet: spelbredd, speldjup och spelavstånd – rör dig så att du ser bollen och din kompis kan passa! Förstå grunderna i försvarsspelet såsom försvarssida och markering. Regler för 7-mannafotboll.

Grundteman. Fokus på individuell teknik och spelövningar. En stor del av träningen skall bestå av styrt smålagsspel där tekniken och spelförståelse/speluppfattning/problemlösning stimuleras. Ställ frågor till spelarna istället för att servera svar. Hitta på kluriga spelregler som tvingar spelarna att tänka. Skott är kul – testa *Jönssons glada karusell*, en övning med mycket action och lite kö. Teknikbanor med inslag av kroppsmotoriska övningar är kul. Träna på kullerbyttor, språngnickar, tigersprång, grodhopp och så vidare tillsammans med bolltekniken se *äventyrsbanan* bland Azaleas diplomövningar.

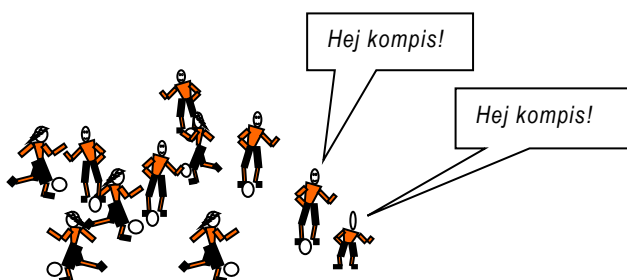
Bra att öva extra i denna ålder. Passning med fotens in- och utsida. Skott med fotens utsida. Bollmottagning med foten. *Bollkontroll*/bollen nära foten; dribblingar. Målvaktens teknik: grundställningen, fanga bollen/skopan/utkast.



Azalea BK:s diplomövningar

Uppvärmning/namnlekar/bollekar

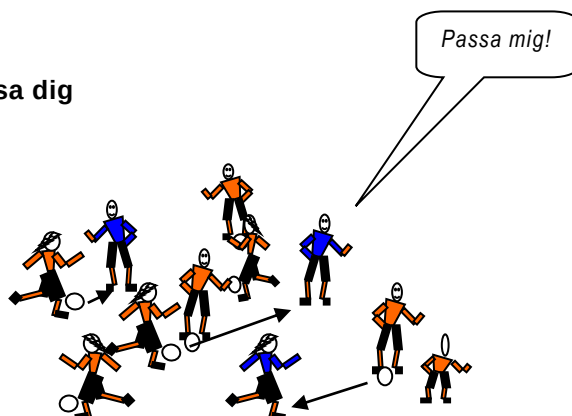
Hej kompis



Alla spelare driver var sin boll.

1. På kommando: Byt boll med närmaste kompis, säg *Hej kompis!* (eller namnet)
2. På annat kommando: Sitt på boll, stoppa boll med sula, byt riktning, driv bollen baklänges o.s.v.

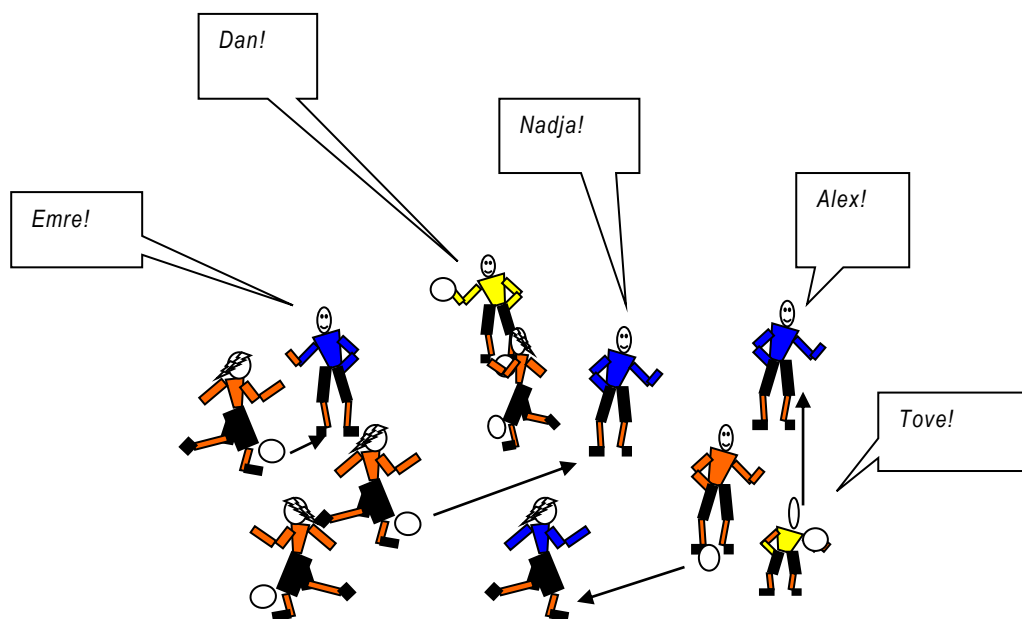
Passa dig



Driv boll hitta någon att passa:

1. En tredjedel av spelarna utan boll. Spelare med boll driver tills en spelare utan boll dyker upp. Byt bollhållare med tre pass.
2. Samma sak fast bollhållaren håller bollen i händerna för nick/volley

Passningsfest

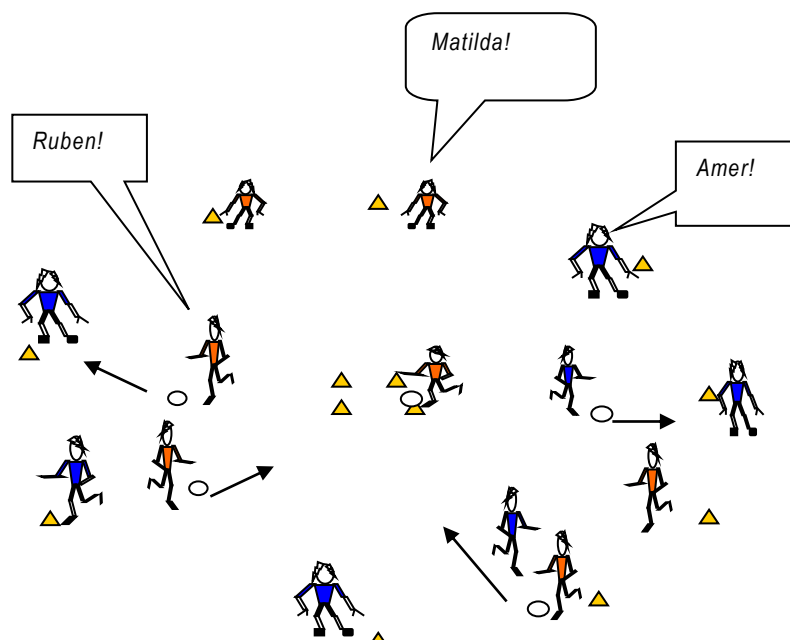


Alla spelare rör sig på liten yta. Tre bollar passas runt med fötterna och två bollar kastas och tas emot med händerna.

Både bollhållare och bollmottagare ropar varandras namn för att öka kommunikationen före passningen.

Stegring: Begränsa antal tillslag. Fler bollar. Sätt in några spelare som jagar.

Namncirkel

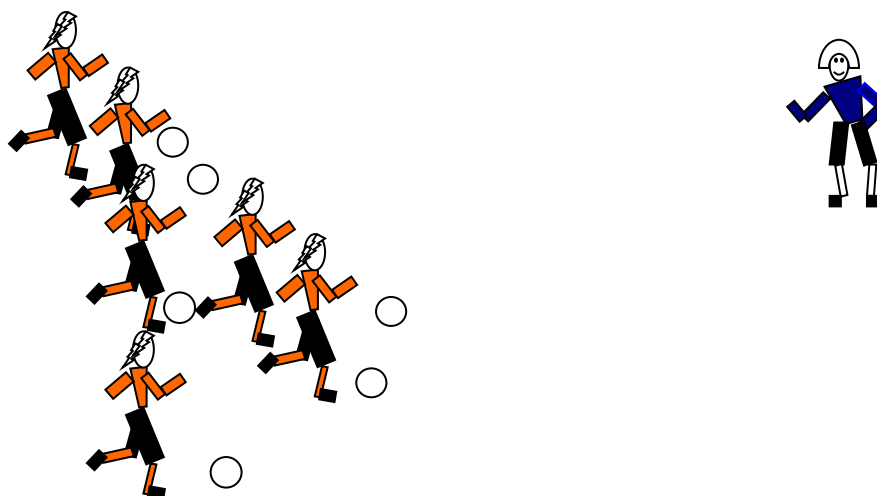


1. Alla spelare bildar cirkel, varannan spelare har boll. Spelarna med boll driver in bollen i mitten (markerad med koner), söker ledig spelare för pass, ropar namnet och söker blick – levererar passet och byter plats med spelaren som fick passet.

2. Spelare som får passet driver in bollen i mitten.

3. I mittrutan undviker spelarna att krocka med varandra. Spelarna kan göra fint.

Vem är rädd för Virginia Wolf!



Alla spelare har en boll. Tränaren står på mitten. "Vem är rädd för Virginia Wolff?" Spelarna försöker springa över planen utan att tränaren hinner ta bollen.

Fångade spelare hjälper tränaren nästa omgång.

Midnight Run

Löpduell med avslut.

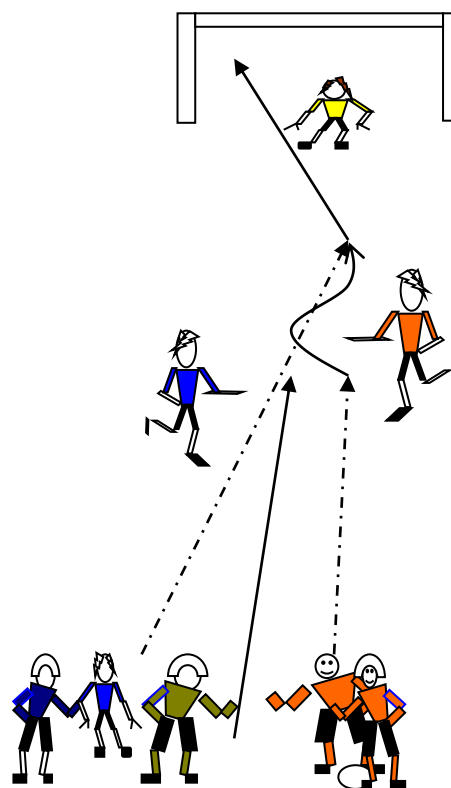
Spelarna ställs på två led 30-40 meter från mål.

Spelarna skall två och två tävla om att komma först till bollen som spelas in framför dem.

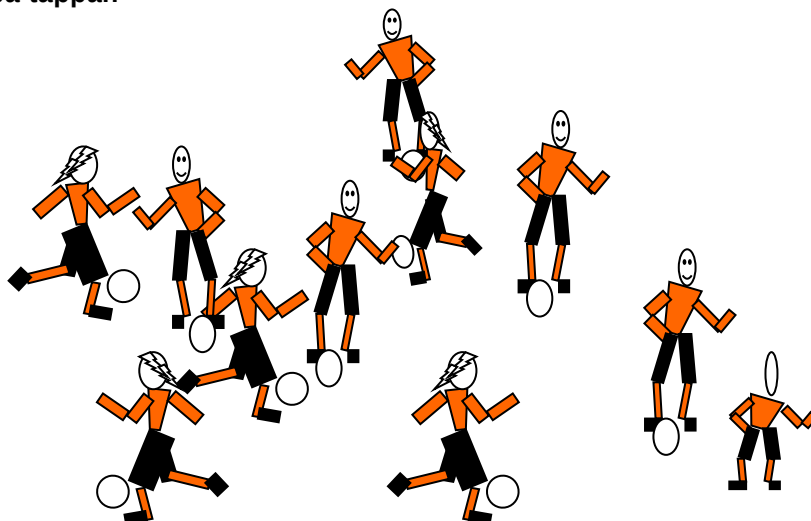
Spelaren som hinner först går på avslut och den andre blir försvarare som försöker bryta.

Det är snabbhetsträning!

Variant: En spelare med boll startar 1-3 meter framför den jagande spelaren. Bollhållaren bestämmer när "jakten" börjar och försöker sedan hinna till avslut. Jagande spelare skall försöka bryta.



Herre på täppan



Alla spelare driver var sin boll på begränsad yta.

Försök att sparka undan de andras bollar medan den egna bollen täcks.

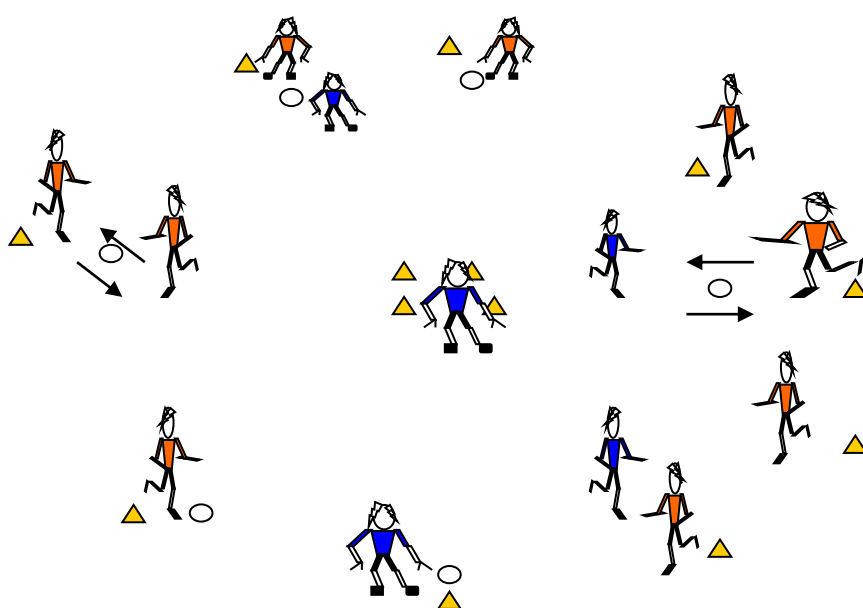
Utslagna spelare får trixa eller träna på kullerbyttor.

Stegring: krymp ytan eller skicka in jägare (utan boll) som försöker sparka bort bollarna.

Azalea BK:s diplomövningar

Teknik och koordination

Teknikcirkel Bas



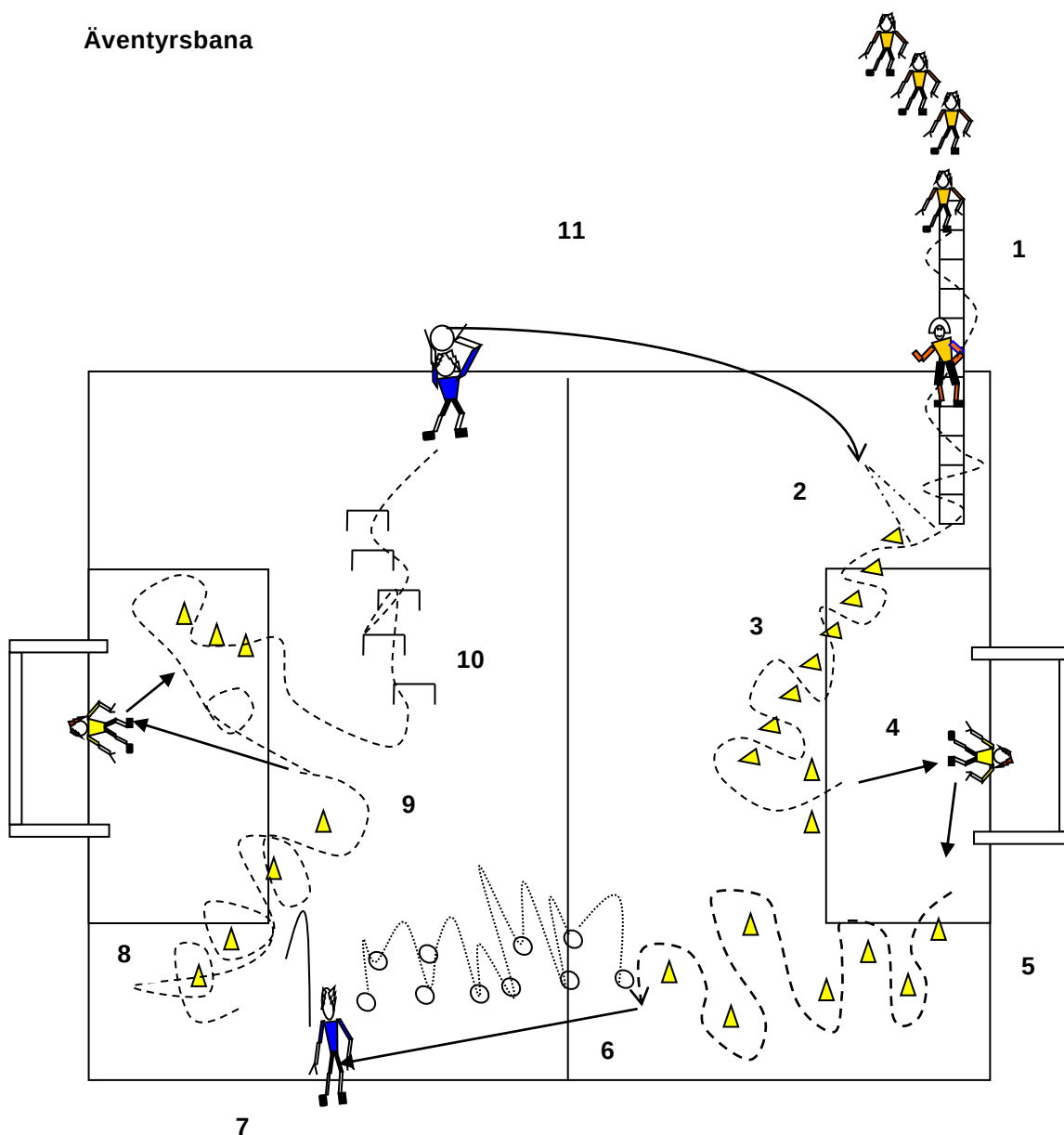
1. Hälften av spelarna med varsin boll bildar cirkel. Fyra koner markerar cirkelns mitt. Resterande spelare börjar i cirkelns mitt utan boll.

2. Spelarna inne i cirkeln springer ut till en bollhållare, får pass, slår tillbaka bollen och springer in i mitten igen. Söker sedan upp ny bollhållare för pass

3. Variera passningsteknik: insida, utsida, volley och nick (bollhållarna kastar bollen), dubbelpass: högerfot - vänster fot.

4. För lagkänslan: spelare som möter någon inne i mitten gör "Handflata fem" (High five) och säg Hej!

Äventyrsbana

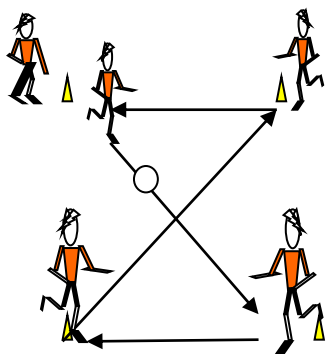


1. Koordinationssteg
2. Ta emot inkastet
3. Driv bollen mellan konerna med en fot. Använd insida/utsida
4. Utmana monstret (tränaren) – lyckas!
5. Driv bollen runt konerna (sulrullar/utsida/insida)
6. Passa tränaren, hoppa sedan i ringarna med ett ben
7. Tränaren kastar bollen i brösthöjd – ta ned.
8. Driv bollen ett varv runt varje kon
9. Passa tränaren, gör kullerbytta, ta emot bollen, driv runt konerna
10. Bollen i händerna, med raka armar över huvudet: Hoppa över häckarna
11. Kasta ett långt inkast till spelaren som blivit klar med repstegen

Azalea BK:s diplomövningar

Enkla passningsmönster

Honolulu

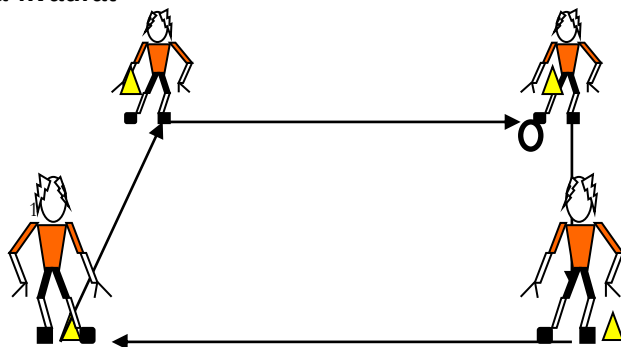


Fem spelare i hörnen på rektangel passar bollen kortsida – diagonalt – kortsida – diagonalt.

Slå pass, följ sedan efter i bollens riktning. Sprint i diagonalen. Stoppa med fotens insida och slå med fotens utsida – byt håll ibland.

Stegring: ett tillslag

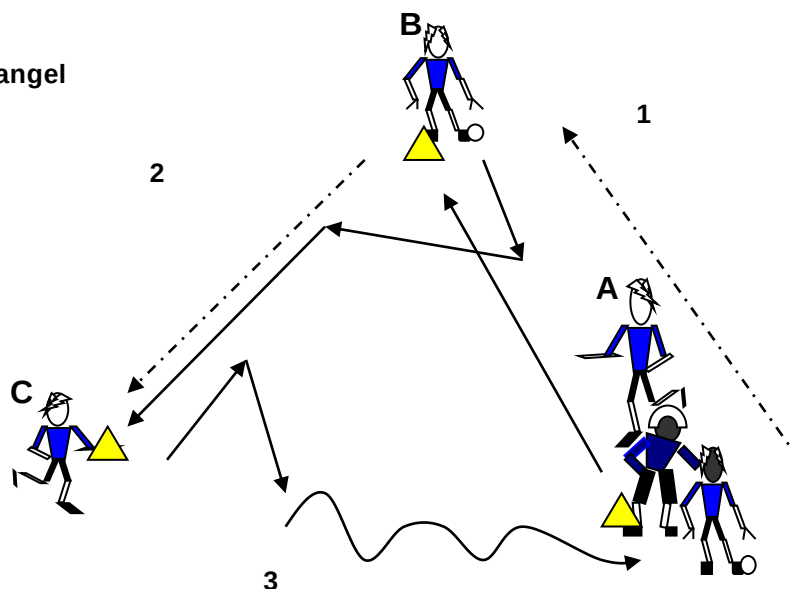
Azalea-kvadrat



Fyra spelare i hörnen på kvadrat passar bollen med bredsidor längs sidorna: stoppa med innerfoten och slå med ytterfoten – byt håll ibland.

Stegring: stoppa in två bollar.

Ajax-triangel



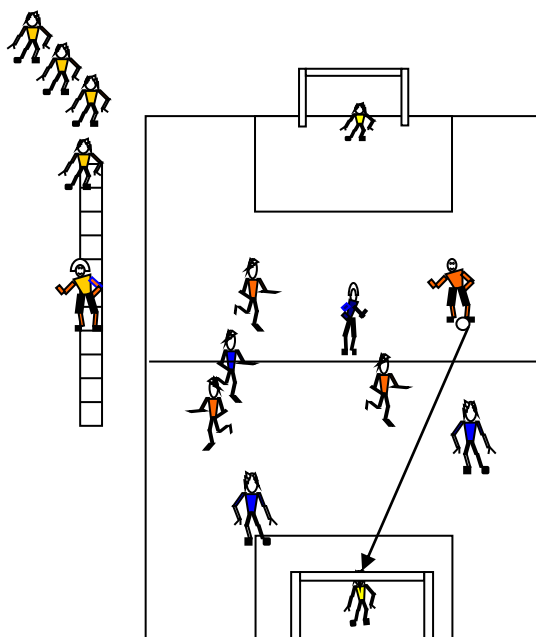
4-6 spelare utplacerade i triangel.

1. Spelare A slår passning till spelare B och följer efter bollen.

A får tillbaka bollen, väggspelar med B och ställer sig sedan vid nästa kon.

2. Spelare B slår pass till spelare C och följer efter bollen. Väggspekar och ställer sig vid konen.

3. Spelare C driver bollen, gör tvåfotsfint/överstegsfint och ställer sig i kön för nästa varv. Börjar nästa runda så fort spelaren framför är redo att ta emot bollen.

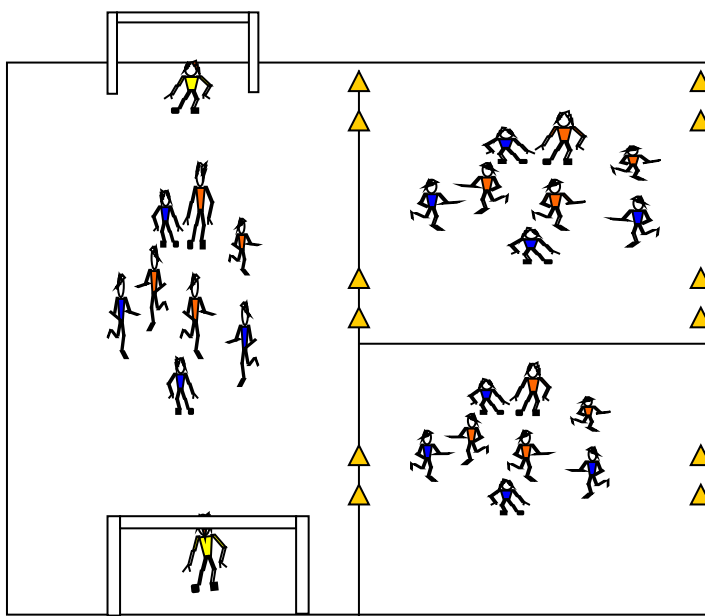


Blixtfotboll och koordinationssteg

Tre lag. Ett lag "vilar" med koordinationsstegen och två lag spelar. Förloraren åker ut på vila.

Alternativ: Vilande lag tränar på kullerbyttor/hjular eller hoppar 4x10 m enbent zickzack-hopp

Lilla allsvenskan



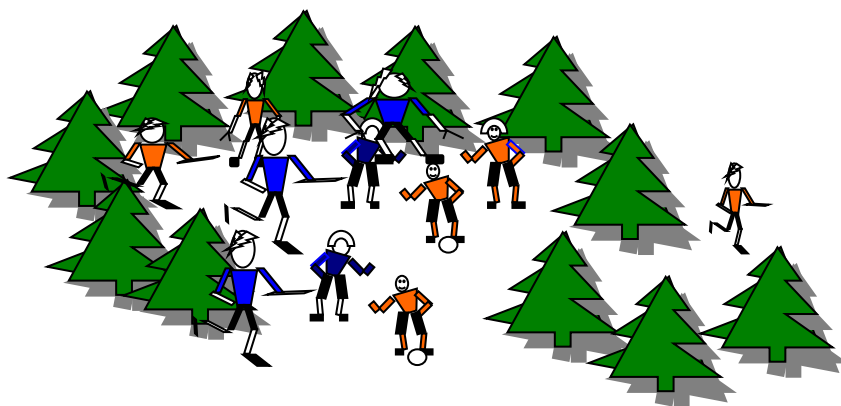
Division 4 – med mål/målvakt

Division 5 – fyra konmål

Division 6 – två konmål

Smålagsspel. Segraren flyttar upp, förlorande lag flyttas ned. Transferfönstret öppnar efter några matcher.

Överlevnadsträning



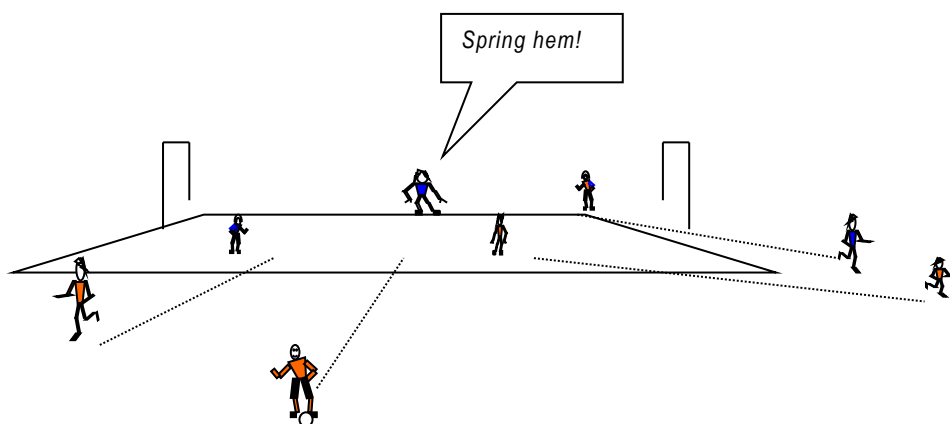
Bra lag åker på överlevnadsträning – naturligtvis gör vi i Azalea BK det också.

Exempel på strapatser:

- A. Terräng-bära en Azaleaspelare (stafett)
- B. Skogsfotboll (betydligt mindre skaderisk än man kan tro)
- C. Kottkrig
- D. Bada i träsk.

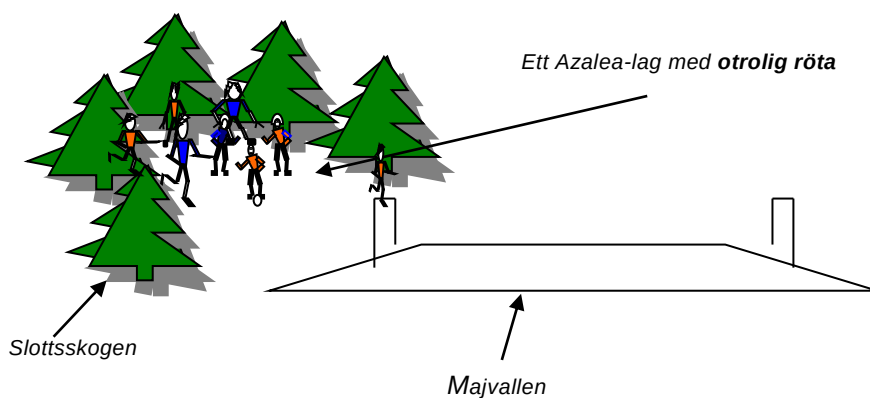
Bara fantasin sätter gränser på hur ett lag kan överleva.

Varning för taktiska missförstånd



Alltså: Ställ frågor, servera inte färdiga svar. Låt spelarna tänka själva och komma fram till en egen förståelse!

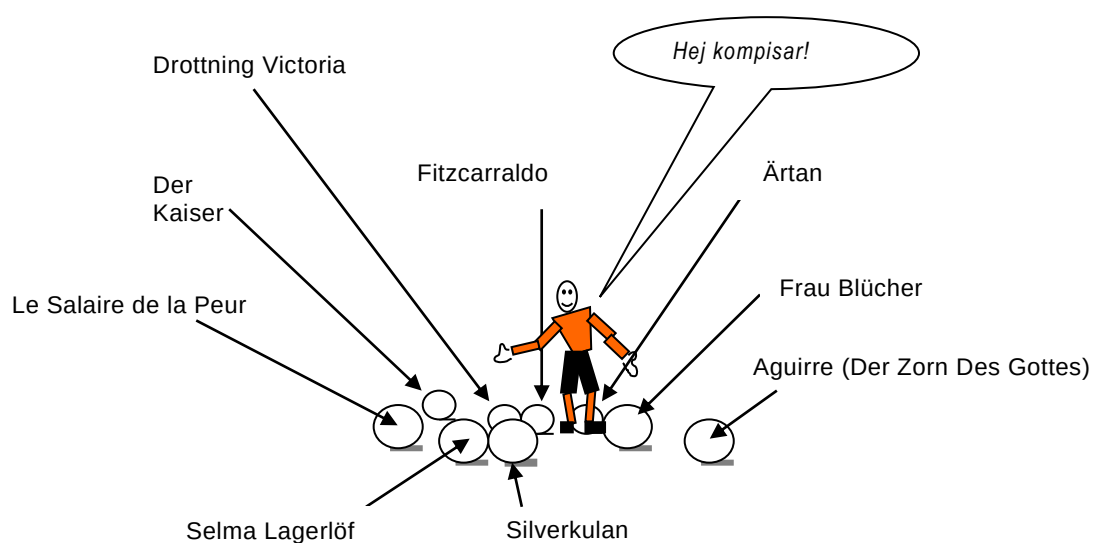
Brasilianska specialknepet



Ett tips från Brasilien:

För att få lite extra tur skadar det inte att gräva ned – det vill säga offra – en färsk kyckling (köpt på Ica Supermarket Majorna) i nära anslutning till hemmaplanen inför varje säsong.

Tips: Stärk banden mellan spelare och bollar genom att ge bollarna individuella namn. Använd märkpenna.



ATT LÄRA SIG SPELET – NIVÅ 2

STEG 5–7. 10-12 år. 7- och 9-manna

Resan med Azalea

Fotbollsglädje och kunnande utvecklas med spelorienterad träning (*deliberate play*) där spelets styrs genom övningsuppläget, men där spelarna tvingas att fatta egna beslut. Använd vägledande frågor som teknik för att uppmuntra spelarna att tänka själva (*guided discovery*). Nu skall barnen lära sig fotbollens grunder via spelformerna 7- och 9-manna för att få verktygen till det stora 11-mannaspelet.

Vi fortsätter att betona glädje och de sociala dimensionerna i verksamheten. Målet är att få med sig så stora åldersgrupper som möjligt, en stor harmonisk och träningsvillig spelartrupp som tycker att det är roligt att spela fotboll. Kamratskap och grupptillhörighet är våra viktigaste metoder för att skapa ett långsiktigt intresse för fotboll och Azalea BK. Skillnaden nu är att vi långsamt bygger ut den åldershomogena gruppen. Kontakterna mellan flickor och pojkar och mellan årskullarna över och under blir fler.

Under 7-mannaåren erbjuds träning utomhus två gånger i veckan på 9-mannaplanen vid Karl Johans Torg. Det första 9-mannaåret tränar man 2 gånger i veckan på Karl Johans Torg och 1 gång på Majvallen.

Lagen deltar i seriespel, men fortfarande räknas inga tabeller eller resultat. Hemmamatcherna i 7-manna spelas främst på Hedens 7-mannaplaner. 9-mannalagen spelar hemmamatcher ibland på Majvallen och ibland på Heden. *Alltid jämna lag och lika speltid!*

De pojk-årgångar som är uppdelade i olika träningsgrupper ska börja sammanföra grupperna; sammanslagningen skall vara klar på hösten barnen fyller 11 år. Tänk på att även föräldragrupperna behöver tid att lära känna varandra. Kontaktföräldrarna blir viktiga. Under dessa år skall åldersgruppen också ha etablerat god kontakt med äldre och yngre grupper genom gemensamma aktiviteter. Likaså skall kontakterna mellan tjej- och killgrupperna nu bli täta.

Att åka på läger är alltid spännande och motiverande. Vi rekommenderar lagen yngre än 12 att spela flera lokala cuper under säsongen, några utomhus och någon inomhus. Åldersgrupperna 10-12 arrangerar också vid ett par tillfällen om året interncuper, med korvgrill och matcher med mixade lag.

Året man fyller tolv år åker man på en gemensam cup tillsammans med de andra 9-mannalagen (flickor/pojkar 12-13 år). Det är också ett bra sätt att svetsa samman laget och skapa klubbkänsla. Vi rekommenderar Eskilscupen i Helsingborg som är en bra och välorganiserad cup där alla lag spelar många matcher.

Sommarens roligaste veckor är fortfarande Azaleas sommarfotbollsskola som fortsätter till och med året man fyller 12 år. De äldsta grupperna håller till uppe på Karl Johans Torg.

Andra lördagen i november är det prisutdelning i klubbhuset

Viktigt att betona

Önskvärt är att spelövningarna liknar matchsituationer. Utgå därför från Sv.FF:s **tematräningar**. Hitta på kluriga regler i spelet som tvingar fram tankeverksamhet och som ger en bild av det stora spelet. Spelarna skall få en tydlig bild av sammanhanget och lockas att tänka ut egna lösningar på de utmaningar de ställs inför. Det ligger på ledarens lott att inspirera barnen genom att ställa frågor och leda upptäcktsfärden. Det gäller att visa tålamod om inte spelarna lyckas. Man måste få misslyckas och våga pröva igen om man skall kunna dra egna slutsatser.

Ledarutbildning

Senast det året spelarna fyller 11 år påbörjas **Tränarutbildning B Ungdom**. Vi ger utbildningen i samarbete med föreningar i västra Göteborg. Förbundet arrangerar workshops i spelformerna 7- och 9-manna. Under utbildningsveckan i november skall all träning ligga nere och utbildning prioriteras.



Foto: Börge Skotnes

Riktlinjer

- **Alla får vara med.** Azalea BK är även i dessa åldrar en klubb öppen för alla! Vi skall ta emot nybörjare långt upp i tonåren. Är träningsgruppen full får vi dock be nya spelare att återkomma. Viktigt att betona de vana spelarnas ansvar för nykomlingar. Tillsammans blir vi starka - på sikt!
- **Kunnigt ledarskap.** Ledarna skall vara utbildade, följer upplägget SvFF:s **spelarutbildningsplan** och alltid komma väl förberedda till träning. Ta hjälp av spelformans ansvarig ledare och var lyhörda för råd från andra tränare i Azalea BK. Viktigt att alla i ledarteamet går på workshops om den aktuella spelformen.
- **Ett långsiktigt utbildningsperspektiv.** Ledarna ska nu introducera långsiktigt tänkande och sätta konkreta utvecklingsmål för individens och lagets kunnande. Arbeta med målbilder spelarna förstår.

- **Se prestationen.** Spelarnas självkänsla skall komma från den ökade förmågan lära sig behärska spelet, steg för steg. Försök se bortom vinsten och förlusten i den enskilda matchen. Fokus på prestation: Vad gjorde vi bra? Vad kunde vi göra bättre? Beröm alltid ansträngning! Visa alltid **att du vet** att alla kommer att bli duktiga!
- **Uppmuntra flit.** Hög träningsnärvaro skall naturligtvis uppmuntras. Det är viktigt att spelare sköter sig på träningen och inför match. Som ledare gäller det att sända ut tydliga signaler, men ha förståelse för att alla barn inte har samma förutsättningar. Var generös och ställ de krav det enskilda barnet klarar av. Lyssna och läs av. Behandla alla olika. Straffa inte ut de som vill, men av olika anledningar inte kan.
- **Speluppbyggnad.** För att göra övergången till 11-manna fotboll begriplig skall alla lag bygga sitt spel som Göteborgs Fotbollförbund rekommenderar i [utbildningsmatrisen](#) och jobba mot våra målbilder (se lathund spelarutbildningen).
- **Integrering med andra åldersgrupper.** Vi bygger de sociala banden mellan åldersgrupperna genom gemensamma aktiviteter. Om intresse och förutsättningar finns skall yngre spelare vid enstaka tillfällen erbjudas att träna med äldre lag. Det äldre laget skall ha mentorer utsedda och jobba med att skapa en välkomnande attityd bland spelarna. Åldersintegrering skall baseras på ett rullande schema för ett brett urval av spelare, företrädesvis på träning eller när den äldre åldersgruppen har behov av lån vid enstaka match eller cupstillfällen. Det får aldrig uppstå dragkamp om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser. Före 16 års ålder skall den egna åldersklassens verksamhet alltid prioriteras, se separata riktlinjer för åldersintegration. Ur klubbens perspektiv är syftet med åldersgruppintegration i tidiga åldrar i huvudsak att stärka banden mellan åldersgrupperna och på så vis stärka klubbkänslan. Principen för åldersintegrering är enkel: pröva på att träna i yngre åldrar, hitta fastare former under 11-mannaåren, för att i junioråldern ha helt åldersintegrerade trupper både i träning och i matchspel.
- **Vila.** Varje lag bör vila tre veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong.
- **Viktigt om förberedande fysträning och snabbhetsträning.** Snabbhetsträning och allsidig koordinations- och styrkegymnastik är viktig och mycket effektiv träning i åldrarna före puberteten. Man talar ibland om ett ”snabbhetsfönster” under åren 10-14. Vi kan bättra på varje spelares förutsättningar för explosivitet och snabbhet genom att stimulera muskulaturen med rätt typ av träning i dessa åldrar. Kort sprint med mycket vila (stafetter), lekfull reaktionsträning och kul hopptävlingar (exempelvis mångsteg, enbenshopp, upphopp, grodhopp) lägger grunden till explosiv snabbhet/styrka och är dessutom skadeförebyggande. Se träningstips i avsnittet ”Snabbhet och styrka” nedan. Däremot är *inte* intervallträning och skogslöpning meningsfull träning för en ungdomsspelare i fotboll. Barn och ungdomar under 16 år behöver överhuvudtaget inte konditionsträning utöver den uthållighet man får av fotbollsträning. Det finns tre goda skäl: För det första är det klarlagt att man före puberteten bara marginellt kan öka syreupptagningsförmågan genom konditionsträning – man slösar sin tid med ineffektiv träning i en ålder när man i stället är som bäst på att tillgodogöra sig teknik, koordination och spänstträning. För det andra motverkar

uthållighetsträning ”snabbhetsfönstret” genom att den snarast stimulerar tillväxten av långsamma muskler (förutom att den tar tid från den helt grundläggande koordinations-, spänst- och teknikträningen). För det tredje, den typ av uthållighet och arbetsförmåga en fotbollsspelare behöver med växelvis explosiv löpning/kvicka vändningar och lugn jogging/gång (vilket kallas *intermittent* arbete) tränas allra bäst upp med smålagsspel. Undersökningar visar entydigt att för unga fotbollsspelare är även lågintensivt spel bättre än traditionell konditionsträning utan boll – fotboll är helt enkelt jobbigare än vad man som åskådare tror.

Regler

- **Rättvis speltid.** Alla som är uttagna till allmänt match- eller cupspel skall ges rättvis speltid. Alla uttagna spelare skall i möjligaste mån spela lika mycket.
- **En trupp med flera lag.** Hela åldersgruppen ska se sig själva som *en* enhet som spelar fotboll tillsammans. Permanenta uppställningar med tidigt utvecklade spelare (”toppade lag”) får inte förekomma i denna ålder. Ge utmaningar på ”högre nivå” genom spel då och då i äldre lag.
- **Alltid jämna lag i seriespel.** Åldersgruppens spelare ska fördelas så att truppens lag blir så jämnstarka som möjligt. Till och med 12 års ålder gäller så kallad *föreningsstyrka* som grundprincip i Göteborgs fotbollförbunds serier. Det innebär anmälning till den serienivå som representerar ett genomsnitt av truppens förmåga och kunskap.
- **Regel för undantag.** Enligt förbundets bestämmelser finns ett litet utrymme för ”flexibilitet” när det gäller principen om *föreningsstyrka*. Vi kan acceptera att åldersgruppen vid *enstaka* matcher spelar sina lag på olika spelnivåer, exempelvis om gruppen fått in mycket nybörjare. Då kan man vid enskilda tillfällen komma överens med motståndarna om att man ställer upp med ett lag med ett större inslag av nybörjare. Olika spelnivå vid ett enstaka tillfälle innebär absolut inte att gruppen tillåts att splittras i permanent nivåseparerade uppställningar. Det får inte finnas en fast indelning i ett första- och ett andralag. Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen. Nivågruppering tenderar att förstärka skillnader istället för att minska dem. Dessutom skapas ett kluvet motivationsklimat som splittrar gruppen och på sikt hotar hela verksamheten.
- **Alltid jämna lag till cuper – utan undantag.** Vid cupspel gäller alltid principen om föreningsstyrka. Är två eller flera lag anmälda till cupspel skall dessa lag vara jämnstarka. Vid anmälning till cuper skall så många lag som truppen tillåter anmälas, alltså inte någon form av toppning av enstaka lag. Uttagning skall göras utifrån en mycket generöst räknad träningsnärvaro. Alla spelare som tränar regelbundet i fotboll (inklusive motsvarande aktivitet i annan idrott utanför säsong) skall få spela flertalet cuper (närvaro runt 50 procent är en rimlig nivå). Attraktiva sommar-cuper (till exempel Gothia och Dana) används till att uppmuntra och motivera. Laguttagning till dessa större och populära cuper, där lagantalet är begränsat, får baseras på träningsnärvaro under den gångna säsongen, med hänsyn taget till aktivitet i andra idrotter. Bättre är dock att anmäla en stor trupp och låta alla stå över en match, än att stänga någon ute.

- **Aldrig nivågruppering på träning.** Jobba med jämna och balanserade grupper och med individanpassade instruktioner. Variera gruppammansättningen och skapa på så vis varierade utmaningar för alla spelare beroende av med- och motspelare för stunden. Alla blandningar är lärorika. Kom ihåg att det är viktigare för lagets långsiktiga utveckling att jämna ut de skillnader som har med mognad och vana att göra, istället för att befästa dem i strikta hierarkier! Under träning tillåts bara en lös nivåindelning om det finns särskilda behov, men bara under delar av ett träningspass. Indelningen får aldrig vara permanent och fixerad över tid. *Ledare vara tydliga med att värdera spelarna lika och lägga sitt fokus där stödet behövs mest.*
- **Alla träningar är öppna för alla.** Inga specialträningar för utvalda spelare. Ju fler som har intresse av att träna desto bättre.
- **Alltid spel i rätt åldersklass, alltid rätt spelform.** Hela åldershomogena lag tillåts inte att spela i en åldersklass högre än den man tillhör, vare sig i seriespel eller i cup. Däremot är åldersblandade lag cupspel lag ett bra medel att bygga samarbete på!
- **11-mannaspel i rätt ålder.** 11-mannaspelet skall inte forceras fram i förtid. För de allra flesta är det lagom att börja spela 11-mannafotboll vid just den ålder Svenska fotbollförbundet rekommenderar, nämligen vid 14 års ålder. Låt barnen längta. På hösten året innan man börjar spela 11-manna finns många möjligheter till träningsmatcher, använd dessa till att pröva på 11-mannaspelet. Använd även möjligheterna som finns för samarbete med årskullen över.
- **Azaleas cupstege.** 10 år: Lokala endagscuper och läger i närmiljön (till exempel på hemmaplan eller på öarna). 11 år: Lokala cuper, läger lite utanför stan (2-3 övernattningsnätter). 12 år: Lokala cuper och läger/sommarcuper i Sverige tillsammans med övriga 9-manna lag (till exempel Eskilscupen Kalles Kaviar cup, Färgelanda cup, Oddebollen). Åk flickor och pojkar tillsammans. Enskild spelare deltar i maximalt 6-8 cuper/år.
- **Enhetlig klubbklädsel på match och cup.** Azaleadräkt gäller alltid när man representerar klubben, såväl bland spelare som bland ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som alla i klubben måste följa.



STEG 5: 10 år. Träning 2 pass (90min) + match

Allmänt. Kontinuerligt 7-manna seriespel i Göteborgs Fotbollförbunds regi. Åldersgruppens anmälningsnivå i matcherna avgörs med utgångspunkt från fotbollsmässig mognad hos genomsnittet av spelare. Deltagande i ett flertal cuper under hela året. Genomför gärna "Försäsongsläger" inför vårsäsong men allra helst inför höstsäsongen (varmare bad).

Spelet. Våga ta tid och kontrollera bollen. Sök fri yta. Våga utmana. Titta upp och slå passningen. Och för spelarna i närheten av bollhållaren: Hjälp kompisen med bollen. Spring fram så att du ser bollen och kan få en passning – så skapas bollinnehav och fint passningsspel. Om olyckan är framme och laget mister bollen gäller: *försvarssida, press och markering*.

Kommentar: Grunden till ett bra anfallsspel är att spelarna vågar ta sig tid att få kontroll och är trygga med bollen. Träna på det! Skrik inte "passa bollen" i tid och otid. För målbilder se SvFF:s spelarutbildningsplan: [lagspelets metoder](#) och [spelarens färdigheter](#)

Individen. Börjar få små, små insikter om träningens betydelse (fortfarande klarar sig många barn i denna ålder med "råtalang"). Vid träning kan ibland individuella svagheter och styrkor specialtränas. Att spela hemma själv eller med kompisar är också något som måste uppmuntras i alla lägen.

Kommentar: Det är otroligt roligt att spela fotboll! Kommer inte barnen till träningarna har vi gjort något fel. Ändå kan det vara nu barnen börjar märka att det kan ta emot ibland. Det finns andra saker som också lockar. Ta det lugnt. Tvinga inte på barnen för stora krav. Ha tålamod. Gör träningarna roliga med mycket spel och utvecklande lek, så kommer fliten som ett brev på posten.

Gruppen. Lär gruppen att hantera vinst likväl som förlust. Framför allt: betona att alla måste våga försöka. Uppmuntra barnen att uppmuntra varandra.

Kommentar: Låt barnen fundera kring hur man skall bete sig under match mot sina lagkompisar likväl som mot domare och motståndare. Använd gärna SISU:s studiematerial "[Axel och Elin](#)" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussionsunderlag.

Teori. Efter denna fas ska spelarna praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll. Börja förstå grunderna i anfallsspelet med *spelbarhet* och *spelarstånd* som centrala begrepp. Likaså grunder i försvarsspelet: *försvarssida* och *markeringsspel*.

Grundtema. Bygg upp lagets repertoar av övningar, utgå från SvFF:s [tematräningar](#) samt Göteborgs fotbollförbunds [spelarutbildningsmatris](#). Smålagsspel är basen och introducera sedan olika typer av styrda spelövningar, men aldrig fixerad drill som barnen inte förstår syftet med och aldrig övningar med kö. Enskilda teknikmoment, företrädesvis mottagning/medtagning, söka fri yta, utmana och dribbla, kan tränas under några veckor i streck och sedan repeteras regelbundet. Jobba mycket med en mot en spelet (exempelvis med Våra diplomövningar *Dr Mabuse* och *La Paz – duell i gryningen*).

Bra att öva extra i denna ålder. Bollkontroll: finter och dribblingar. Mottagning-vändning. Skott: liggande, rullande, studsande boll, nedtagning, volley. Nick. Målvaktens teknik (för alla spelare): Fånga höga bollar; fallteknik; helvolleyutspark.

Snabbhetsträning. Totalt fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktionstävlingar och hoppspänst – ALLTSÅ ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel. Snabbhetsträning innebär kort explosivt arbete i max 6 sekunder och lång vila. Snabbhetsträning läggs in i början på passet efter uppvärmningen (alltid boll på uppvärmning). Olika former av stafetter fungerar bra (spring/hoppa på ett ben/hoppa sick-sack/springa baklänges och så vidare).

STEG 6: 11 år. Träning 2 pass (90min) + match

Allmänt. Kontinuerligt seriespel i Göteborgs Fotbollförbunds regi (utan tabeller). Deltagande i ett flertal Cuper under hela året. Genomför gärna ”försäsongsläger” inför vårsäsong/ höstsäsong.

Spelet. Fortsätta öva trygghet med bollen. Börja öva på samarbete i två mot en situationer. Slå hårda bra passningar på ”rätt” fot, ta ny position.

Kommentar: Samspelet i den närmaste omgivningen i fokus. Betona spelbarhet: Se bollen! Hjälp bollhållaren. Fortfarande är trygghet med bollen grunden till ett bra passningsspel.

Individen. Njut av segrarna och lär av förlusterna. Öva förmågan att lära av erfarenheter. Öva samtidigt upp förmågan att vara en god lagkamrat.

Kommentar: Lärandet är en långsiktig process. Matchsituationer är tillfällen att dra lärdom. Men det tar tid, vi ser inte alltid förändring från en dag till en annan. Ha tålamod! Beröm försöken och ansträngningen. Alla får lov att misslyckas! Ta tillvara tillfällen att prata med spelarna och inte bara om fotboll. Förklara att laget är beroende av alla sina spelare, ge varje enskilt barn som försöker ett helhjärtat erkännande ... men säg inte en sak och gör en annan: favorisera inte de redan starka.

Gruppen. Matchspel ger en realistisk bild av den egna och lagets förmåga. Väck tankarna kring hur laganda och ett stöttande kamratskap kan göra laget ännu starkare. Koppla samtalet till andra lag i Azalea BK. Använd SISU:s studiematerial ”**Föreningsträdet**” och vår egen ”Policy ute på plan” som diskussionsunderlag.

Kommentar: I mötet med motståndaren formas bilden av lagets styrka. Bygg en långsiktig ”vinnarkänsla” genom att steg för steg lära lite till. Det är en fin känsla när laget för första gången vinner över ett tidigare oöverbinnligt motståndarlag.

Grundteman. Nu kan det börja bli dags att börja fylla på med verktygen till det kommande 11-mannaspelet, utgå från SvFF:s **tematräningar**. Låt barnen själva upptäcka spelet. Uppmuntra kreativitet och spelarnas egen förmåga till problemlösning genom smålagsspel och styrda spelövningar (med riktning för att likna spelet i match). Speluppbyggnaden växer då fram ur spelarnas egna lösningar. Servera inga färdiga mallar konstruerade utifrån din egen förståelse av speluppbyggnad, utan ge dem bilder att jobba mot. Enkla passningsmönster kan användas på det sättet - för att ge en bild av huvuddragen i spelet: bland våra diplomövningar hittar ni *Sågen, Sågen med vägg* och *Blixten*. Överdriv inte, viktigt att barnen förstår mönstren som

användbara lösningar i det riktiga spelet, exv. *Juventuskvadraten* och *Peje Bengtssons vals* (se nedan).

Bra att öva extra i denna ålder. Fint och dribbel: kropps fint/Cruyff-finten/överstegsfint. Driva bollen. Skott insida/utsida. Fullfölja pass/avslut). Bollmottagning låret/bröstat. Målvaktens teknik: rörelseteknik och förflyttning. Målvaktens spel: skottvinklar/grundagerande.

Snabbhetsträning. Lär ut hur man gör mångsteg och *Borsonsteg* (ta hjälp om ni är osäkra). Introducera repstegen och koordinationssteg som ett ständigt återkommande moment under uppvärmningen. Viktigt att även bål och ryggträning tas med som återkommande inslag som komplement till snabbhetsövningar och hoppspänst. All styrkegymnastik kan göras under lekfulla former. Ett kort inslag av styrkegymnastik mellan fotbollsövningarna är ett bra sätt att samla gruppen – se mer under *Snabbhet och styrka*.

STEG 7: 12 år. Träning 2-3 pass (90min) + match

Allmänt. Kontinuerligt seriespel i Göteborgs Fotbollförbunds regi. Nu spelar vi 9-manna. Deltagande i ett flertal cuper under hela året. Genomför gärna ”försäsongsläger” inför vårsäsong eller höstsäsong.

Spelet. Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat spel med långa och korta passningar längs marken. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt. I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av markeringsförsvar. Utöver markering är press och understöd viktiga moment. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar från anfall till försvar sker genom att vi snabbt kommer på försvarssida.

Kommentar: När 9-manna spelet börjar skall verktygen som använts i 7-manna sakta börja omsättas på större ytor. Nu börjar det bli ”riktig fotboll”. För beskrivningar av [lagspelets metoder](#) och [spelarens färdigheter](#) se SvFF:s spelarutbildningsplan

Individen. Njut av de ”goa” segrarna – väck lusten att spela både med list och elegans.

Kommentar: Fokusera på de lyckade ögonblicken och spelsekvenserna. Uppmana spelarna att skapa inre bilder där de känner och återupplever smarta lösningar, perfekta skott, passningar och dribblingar – Det är ett beprövat knep att utveckla både tekniken och lusten att spela.

Gruppen. Betona vikten av att alla känner sig delaktiga och vill jobba för laget. Betona också vikten av att lära av äldre spelare i Azalea, men också att vara schysst mot yngre spelare. Börja ta upp grundläggande föreningslära. Vad är en styrelsen? Hur funkar Azalea?

Kommentar: Viktigt för ledarna och spelarna att förstå att spel i de högsta juniorserierna kräver en stor trupp och samarbete mellan åldersgrupper – berätta hur kul det är att lära känna de andra spelarna i klubben. Använd SISU:s studiematerial ”[Föreningsträdet](#)” och vår egen ”Policy ute på plan” som diskussionsunderlag.

Grundteman. Stort fokus på den funktionella tekniken och spelförståelsen. Alltså så mycket spel som möjligt. Locka fram tankeverksamheten med styrande regler i spelet. Alla ska börja förstå grundläggande begrepp i *anfalls spel* – spelbarhet, spelbredd, spelavstånd, speldjup – och i *försvarsspel* – försvarssida, markering, press, understöd. Låt spelmönstren växa fram ur spelarnas förståelse. Använd SvFF:s **tematräningar** som utgångspunkt. Servera inte mönstren i överdrivet drillande av färdig och fixerad speluppbyggnad. Fotboll handlar om kreativ problemlösning i situationen (så som den upplevs av spelaren) och är ingen utantill läxa. För att skapa bilder för spelarna att förstå: använd våra diplomövningar: *Sågen*, *Sågen med vägg* och *Blixten*, samt *Vaggan* vara (se diplomövningarna nedan).

Bra att öva extra i denna ålder. Passning och skott med vrist, helvolley, lobb. Nick. Bryta tackla motlägg. Finta dribbla: skottfint/klackfint/tempofint. Anfallsspel/spelförståelse. Försvarsspel/markering. Målvaktspel/hopptechnik/höga bollar fallteknik/inspark.

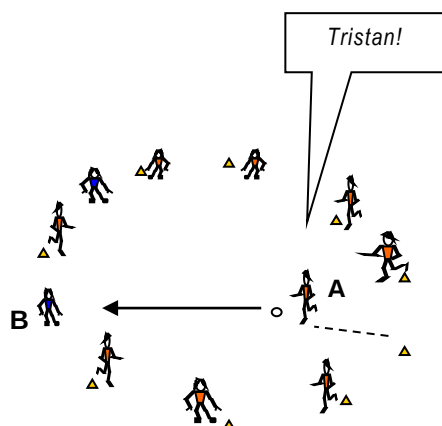
Snabbhetsträning. Fortsatt enbart fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktion och hoppspänst. *Tvärtomleken* som ni hittar bland våra diplomövningar är hur kul som helst. Styrka i form av grodhopp/upphopp/enbenshopp + bålträning måste i ökad omfattning smygas in i träningen mellan bollövningarna. Den så kallade *Isländska hornnigningen* är en mycket viktig fotbollsövning – den är styrketräning och smidighetsträning i ett.



Azalea BK:s diplomövningar

Namnlekar och uppvärmningsövningar

Doktors namnlek

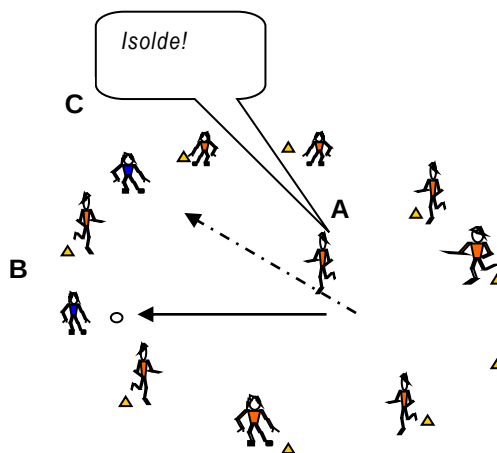
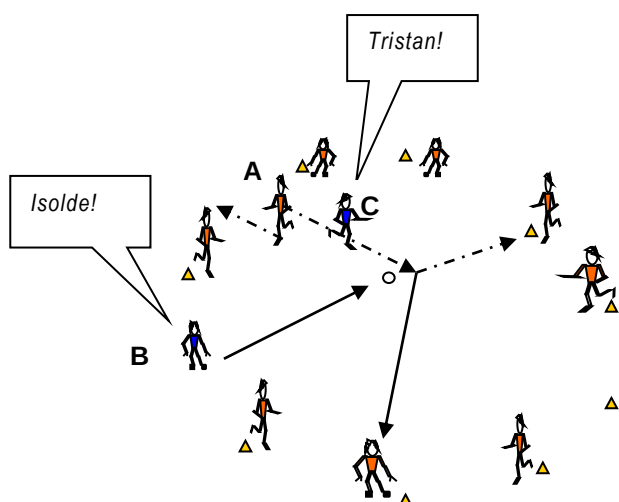


1.

Alla spelare i ring.

Spelare A driver in i mitten med en boll, ropar namn på valfri spelare i ringen (B) som tar emot passningen.

2. Spelare A väljer ut ytterligare en spelare (C), ropar dennas namn och springer och tar spelare C:s plats.



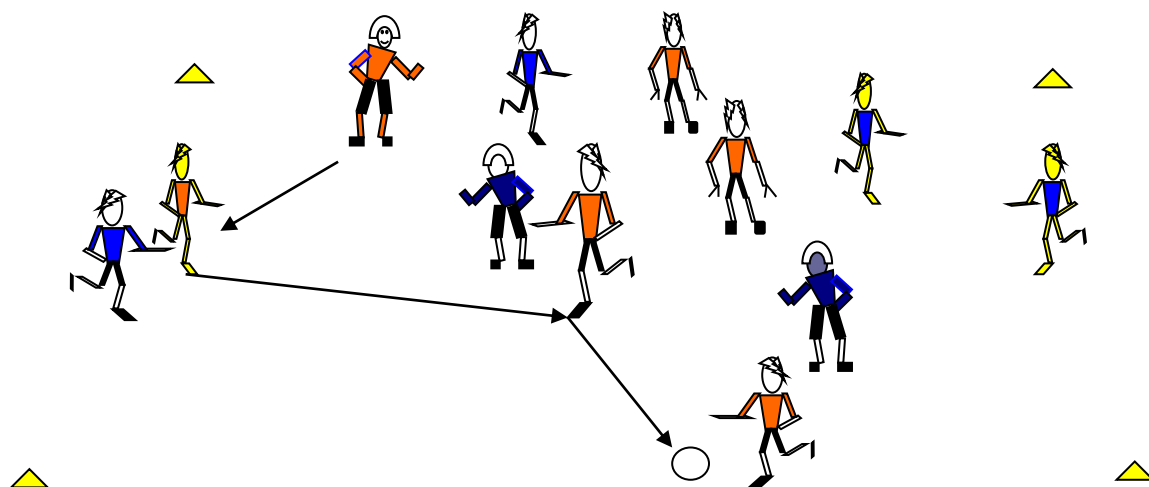
3.

Spelare C springer in i ringen, ropar på spelare B som levererar passet till spelare C.

Spelare C söker ny pass och så fortsätter övningen på samma vis.

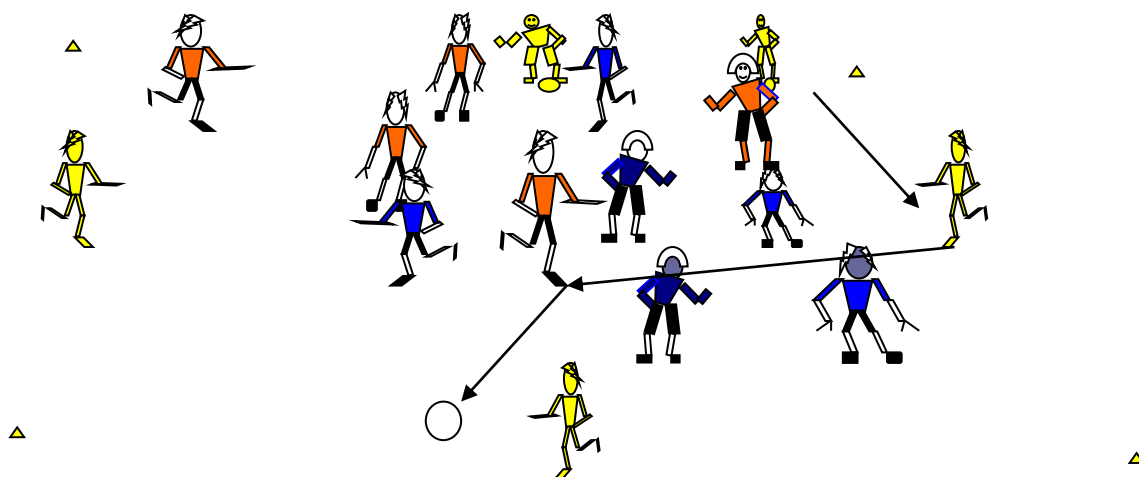
Efter en stund kan man stoppa in ytterligare en boll. När spelarna blir riktigt duktiga kan man ha både tre och fyra bollar igång – en riktigt kul och nyttig övning som lockar fram total fokusering hos spelarna.

Lazio-fotboll



Uppvärmning. Två lag och en boll – håll bollen inom laget.
Räkna passningar.

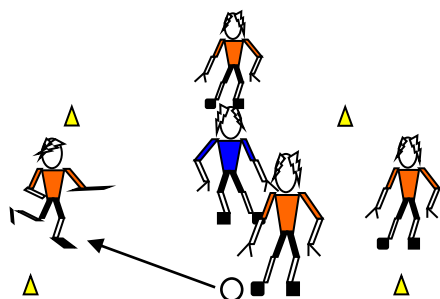
Två-mot-ett-fotboll



Uppvärmning/spelövning. Tre lag, en boll. Två lag passar, ett lag jagar. När jagande lag bryter passning ska laget som tappade bollen börja jaga.

Alternativ/högre intensitet: De tre lagen tävlar om vilka som kan bryta bollen flest gånger på exv. 5 minuter.

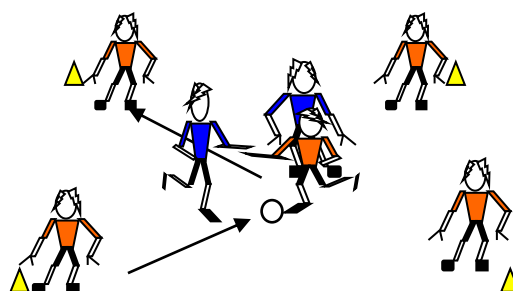
Kvadraten - uppvärmning



Tre eller fyra spelare rör sig längs kvadratens sidlinjer, en spelare jagar i mitten, byter med den som missar passning.

Vid tunnling stannar man kvar en omgång extra.

Kvadrat med spindel



Sju spelare: fyra passningsspelare vid sidlinjerna, en "spindel" i mitten som är med dem, två spelare jagar.

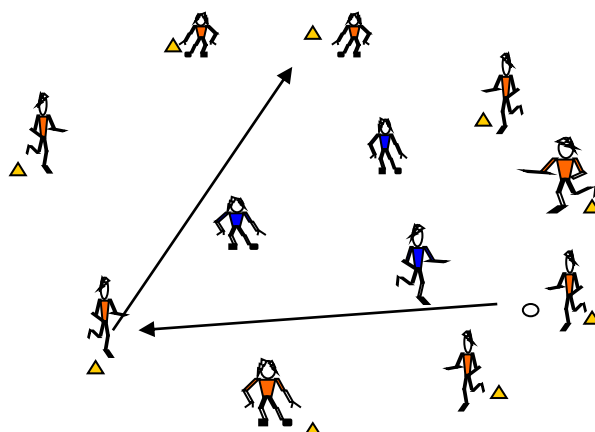
Passningsspelarna längs sidorna har begränsade tillslag. Spindeln fria.

Byt spindel och jagande spelare efter någon minut.

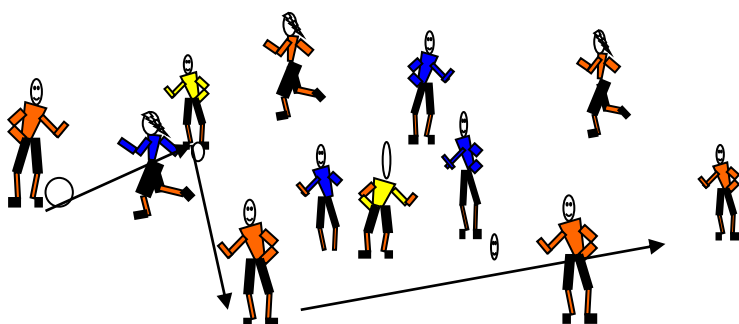
Cirkelkvadrat

Spelarna i ring, passar bollen mellan sig.

Tre spelare inne i ringen jagar. När de bryter passningen åker spelaren som slog passet plus de två som stod bredvid in i ringen för att jaga.



Rumble in the jungle



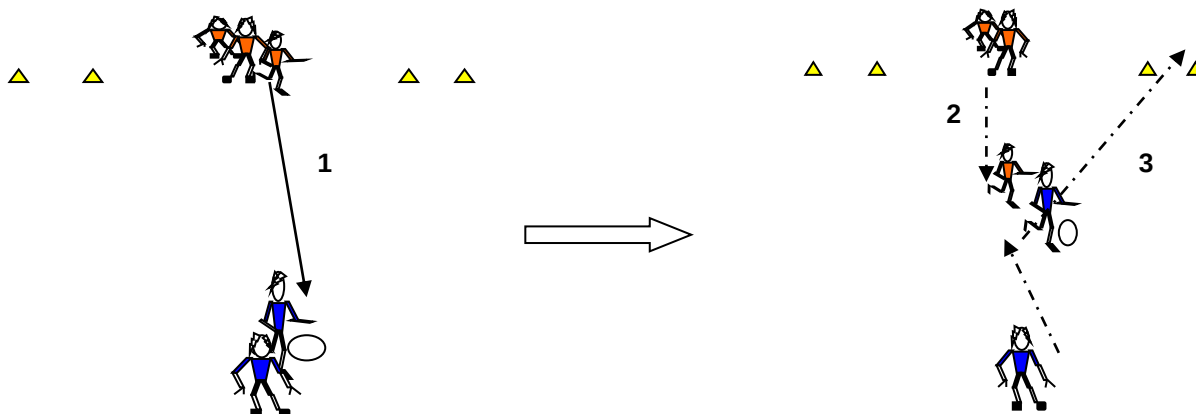
Öva på att hålla bollen inom laget (ganska liten yta).

Två spelare (gula) har obegränsat med tillslag, övriga spelare i laget har begränsningar (exempelvis max tre tillslag).

Fyra spelare (blå) jagar. Jagande spelare som bryter passning byter väst med den som slog

Sätt igång spelet igen före västbytet så tappar ni inte tempo.

Doktor Mabuse



Enkel och effektiv man-mot-man-drill.

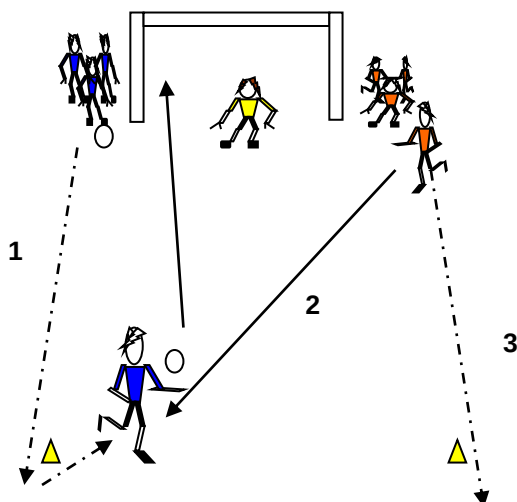
Två konmål, 10 meters bredd, alla spelare utom två i kön mellan målen. Två spelare i lilla kön 20 meter bort.

1. Förste spelaren i kön mellan målen (orange spelare) passar en hård passning till den förste spelaren i lilla kön (blå spelare).

2. Blå spelare tar emot bollen och utmanar orange spelare som följer upp sin passning genom att gå upp i press och bli en försvarsspelare.

3. Blå spelare försöker finta och passera försvarsspelaren för att göra mål i valfritt konmål genom att driva igenom det. Försvarsspelaren försöker styra bort och bryta anfallsförsöket.

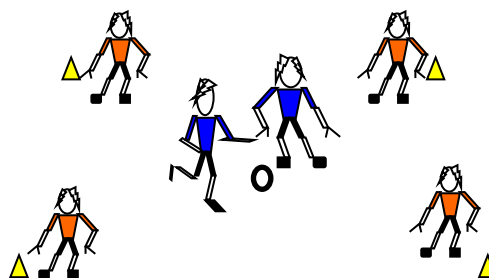
Jönssons glada karusell



Spelarna med varsin boll i två led vid vardera stolparna. Koner ca 15 meter ut från mål.

1. Förste spelaren i ena ledet sprintar (maxfart/korta steg) ut till första konen, vänder upp.
2. Förste spelare i andra ledet passar en hård vältajmad pass till spelaren som vänder upp och skjuter efter att fått kontroll på bollen.
3. Passningsläggaren sprintar iväg, vänder upp vid konen och får ett hårt pass från första ledet. Och så fortsätter det hela ... en glad karusell!

La Paz-duell i gryningen



Sex spelare i en kvadrat. Två i mitten, resterande i kvadratens hörn.

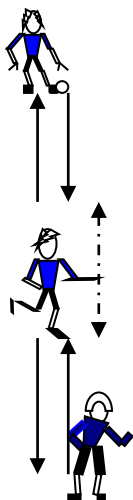
1. Spelarna i mitten kör duellen man mot man och använder spelarna i hörnen som väggar. Intensivt arbete.

2. Krymp inte ytorna! Spelarna i mitten skall springa mot fri yta – inte möta spelaren de väggspelar med.

3. Byt spelare efter någon en minut. Ha bollar i reserv om bollen sparkas bort. Snabbt in med ny boll! Högt tempo.

Möt-passa-stick

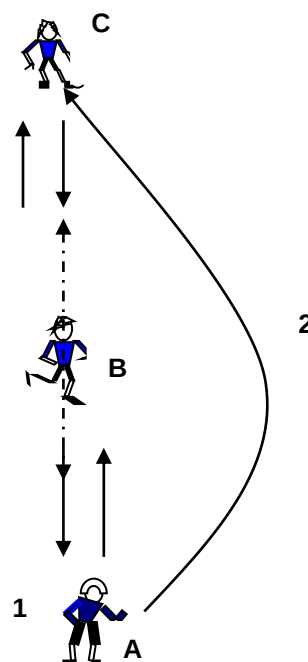
Tre spelare på rad, på 5-8 meters lucka, spelaren i mitten utan boll.
Spelaren i mitten springer med kvicka fötter och möter pass växelvis från de två spelarna med boll.
Intensivt arbete sedan byte.



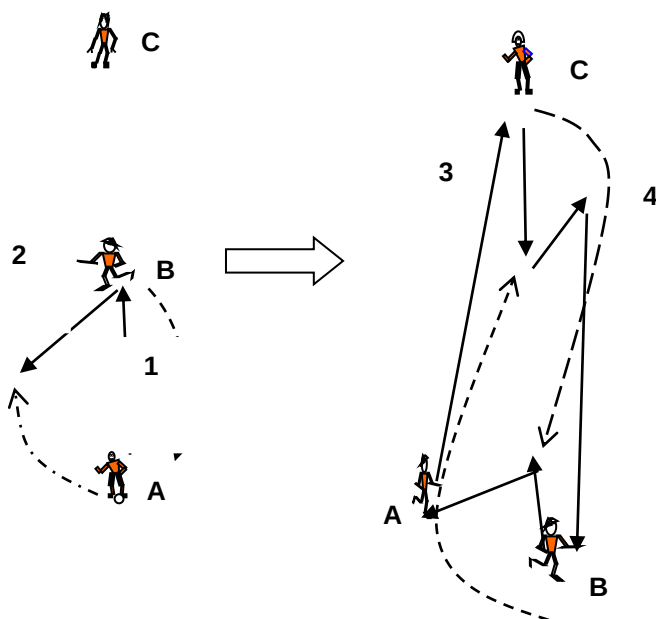
Möt-passa-tjong

Tre spelare på rad med en boll, 5-8 meters lucka.

1. Spelare A slår bollen till spelare B i mitten som möter passningen och spelar tillbaka.
2. Spelare A slår en långboll till den bortre spelare C som tar ned bollen och passar till den mötande spelare B i mitten som slår tillbaka bollen osv.



Peje Bengtsons vals

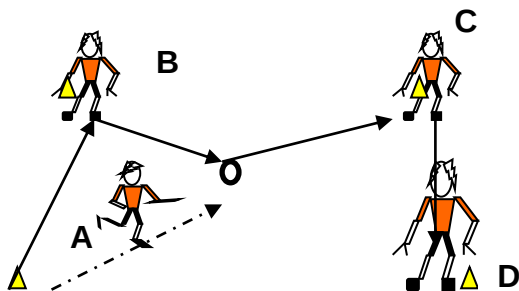


Tre spelare på rad med en boll, 5-8 meters lucka.

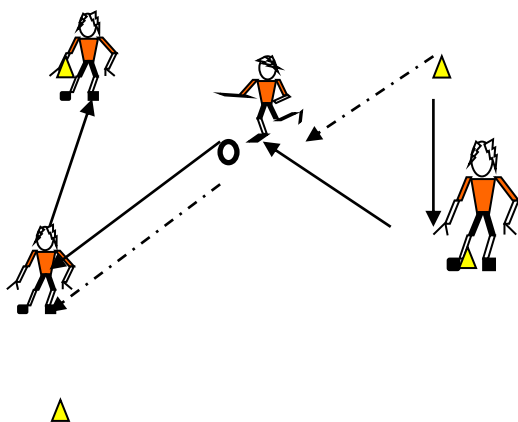
1. Spelare A slår boll till den mötande spelare B i mitten.
2. Spelare B väggar bollen till spelare A och springer till A:s plats.
3. Spelare A slår bollen till spelaren C. Spelare A fullföljer genom att springa och möta tillbakaspellet från spelare C.
4. Spelare A väggar med spelare C. Ställer sig sedan på spelare C:s plats. Spelare C slår en lång boll till Spelare B, springer sedan och möter tillbakaspellet o.s.v.

Juventuskvadrat

1



2



Fyra spelare i hörnen på kvadrat.

1. Spelare A slår boll till spelare B och springer in mot mitten av kvadraten. Spelare B väggar bollen in i mitten till spelare A.

Spelare A slår bollen till spelare C och backar sedan fort tillbaka till sitt hörn. Spelare C slår bollen till spelare D och sticker in i mitten.

2. Spelare D väggar bollen in i mitten till spelare C. Spelare C slår bollen till spelare A som slår den till spelare B och sticker in i mitten – o.s.v.

Diagonalen

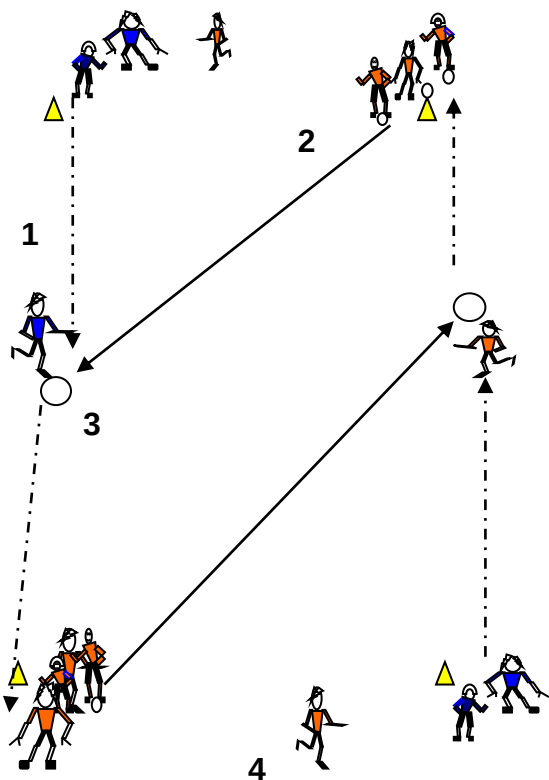
Sprint–diagonalpass–bollmottagning–driva boll
Kona upp rektangel 30x15 m. En grupp i varje hörn. Två grupper med alla bollar placeras diagonalt mitt emot varandra.

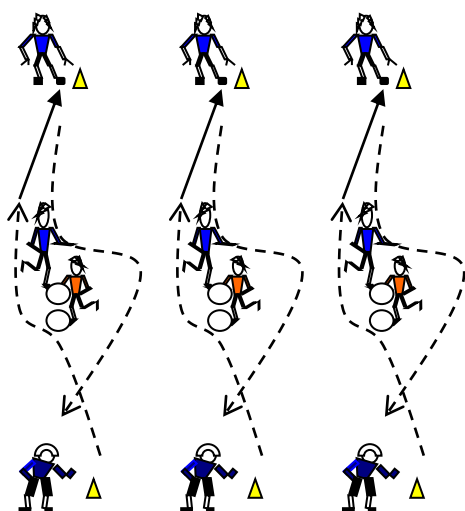
1. Förste spelare i hörnen utan boll sprintar iväg på gemensamt kommando.

2. Förste spelare i bollhörnen slår en hård pass diagonalt till spelaren som springer.

3. De springande spelarna tar emot och accelererar med boll hela vägen till hörnet. Ställer sig i kön, gör sig beredda att slå diagonalpass.

4. Efter att passningen slagits går spelarna till nästa hörn och gör sig beredda att springa – sök kontakt med passningsläggaren.





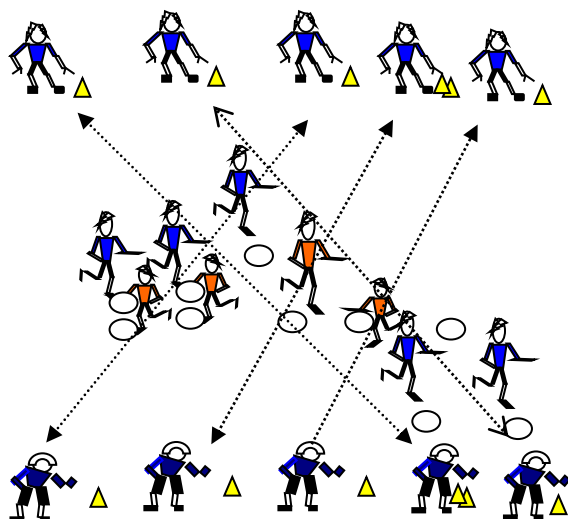
Kolonn

Drillövning fint-vändning

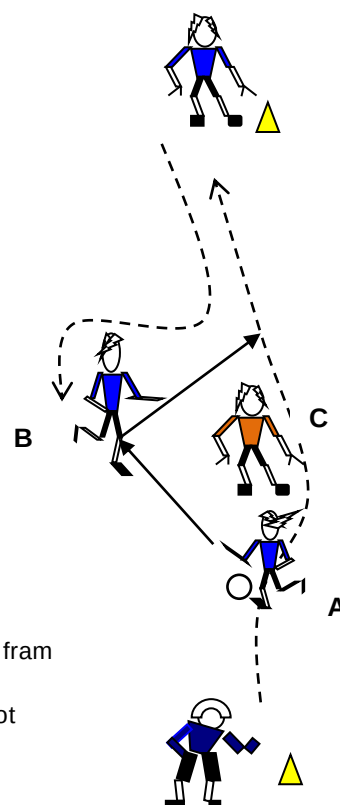
4-6 spelare/kolonn. Två bollar.

1. Första spelaren i kön driver bollen, vid mötet gör båda spelarna en fint och viker av åt vänster. Passar sedan näste spelare.
2. Övningen kan varieras: gå vänster eller höger, olika finter, vändningar (spelarna kommer tillbaka till samma kön/kö)

Kolonn på sniskan



Kolonndrill men spelarna driver bollen på diagonalen. Undviker att krocka och slår passen så fort det syns en öppning.



Kolonn - vägg

Drillövning i väggspel (för att visa hur ett väggspel går till).

Fyra spelare plus en motståndare i mitten.

1. Bollhållaren A startar samtidigt som väggspelaren B smyger fram bakom motståndaren C.
2. Bollhållaren utmanar och fintar, gör sedan väggpass, tar emot bollen och passar till näste spelare i kön. Spelare B som slagit väggpassen försätter till motsatta kön.

Azalea BK:s diplomövningar

Mönsterbilder inför 11-mannaspelet

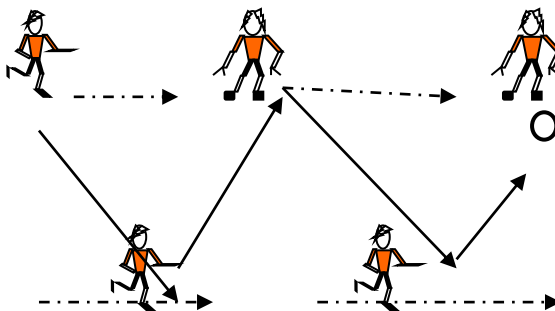
Sågen

Rulla runt i backlinje och mittfält.

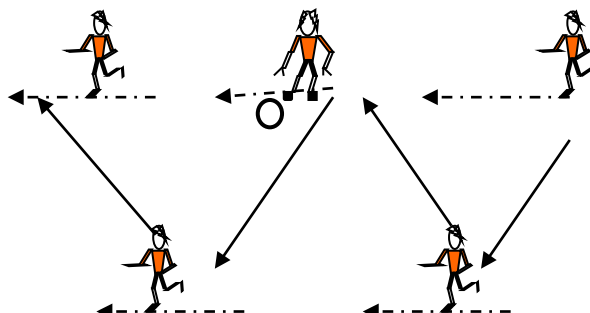
1. Två backar och tre mittfältare passar bollen i sicksack:

ytter – back – central mf – back – ytter.

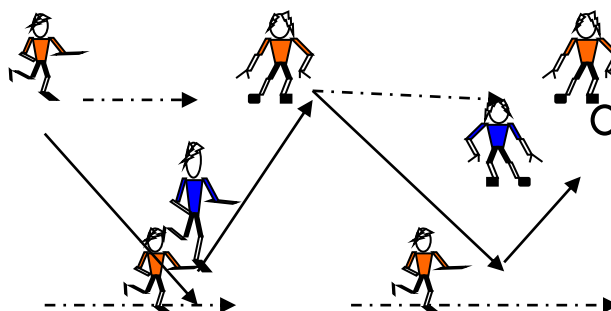
Spelarna rör sig i sidled med bollens riktning.



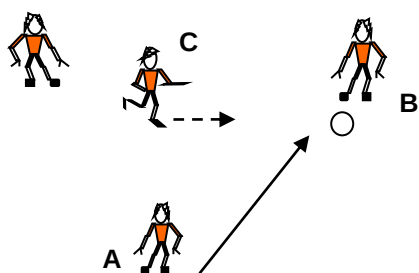
2. När bollen når yttermittfältaren – vänd och rulla tillbaka.



3. Stoppa in två "forwards" som försöker stänga ytorna för passningar i "sågen".
Träning att få igång en sidledsrörelse.

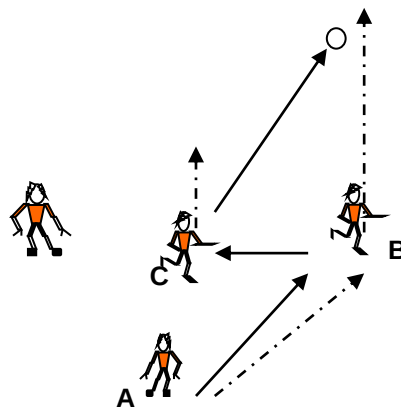


Sågen med vägg och understöd



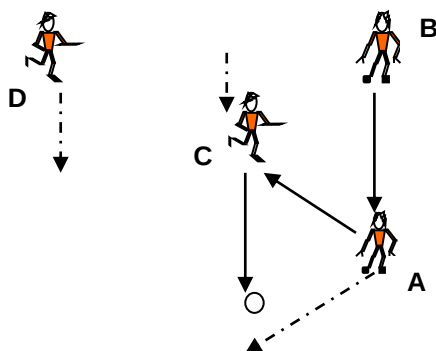
Uppspel längs kanten – vänd tillbaka – byt kant

1. Back **A** spelar upp boll till mötande yttermittfältare **B**. Central mittfältare **C** möter.

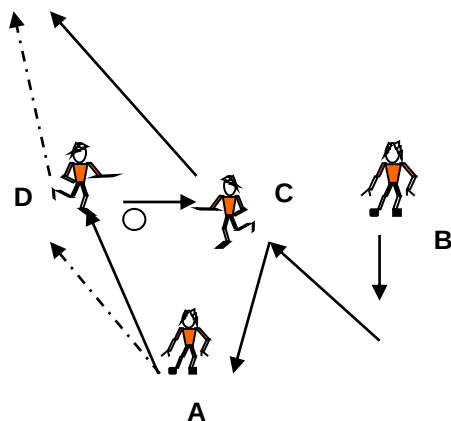


2. Yttermittfältare **B** väggspelar med den centrala mittfältaren **C**. Backen **A** följer med upp som understöd bakom yttermittfältaren **B**. Centrala mf **C** följer med i anfallet.

Möt – Passa – Spring!

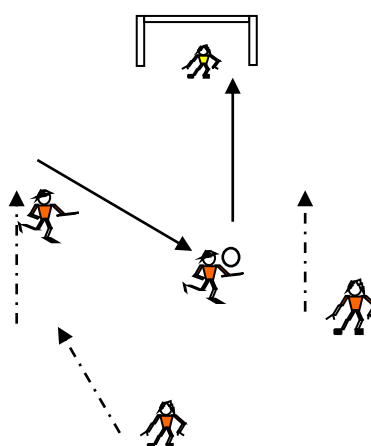


3. Yttermittfältaren **B** vänder tillbaka, spelar till understödande back **A**. Backen väggspelar med mötande centralmittfältare **C**. Backen **A** får tillbaka bollen och byter kant. Yttermittfältaren **D** gör sig där beredd att möta uppspel.



4. Backen **A** flyttar över, slår upp bollen på nye yttermittfältaren **D** som i sin tur väggspelar med innermittfältaren **C**. Backen **A** flyttar upp som understöd.

Yttern **D** slår tillbaka till backen **A**, och så vidare.

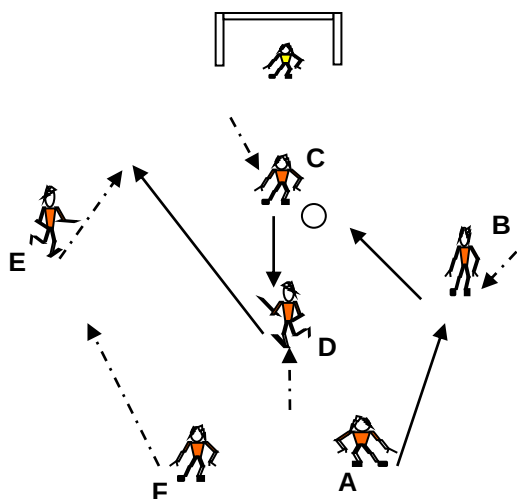


Sågen med vägg och avslut

5. Sågen med vägg kan även köras med avslut/inlägg. Börja på ena kanten och vänd tillbaka till andra – därefter avslut.

Sågen kan köras med två backar, men det blir lite bättre flyt med en back.

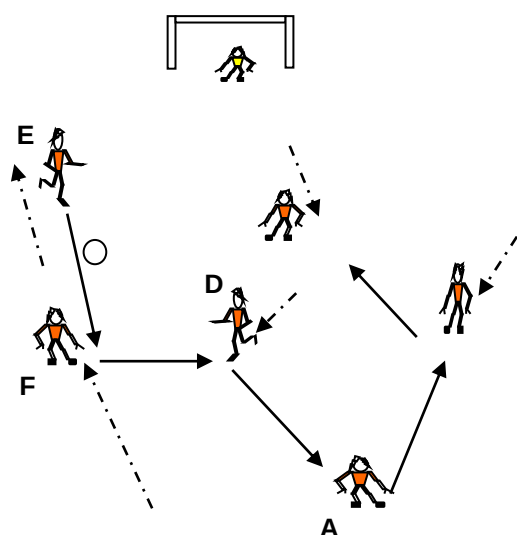
Blixten med sågen och avslut



Blixten

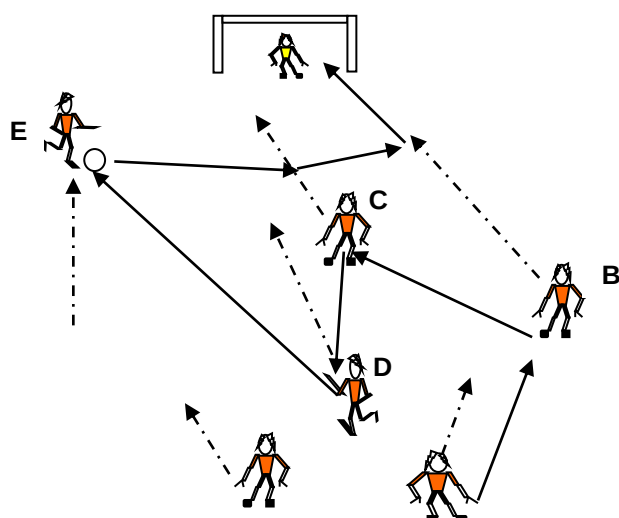
Två backar, tre mittfältare, en forward

1. Högerback **A** passar mötande högerytter **B**.
2. Högerytter **B** slår boll till mötande forward **C**.
3. Forward **C** lägger bak till mötande inner **D**.
4. Innermittfältare **D** slår löpboll till vänsterytter **E**.
5. Vänsterback **F** går upp som understöd.



Sågen med blixten

6. Vänsterytter **E** vänder tillbaka, slår bollen till understödjande back **F**.
7. Vänsterbacken **F** till mötande innermitt **D**.
8. Innermitten **D** vänder spelet, passar bak till högerback **A**.
9. Sedan "blixten" igen (steg 2-6)



Blixten med avslut

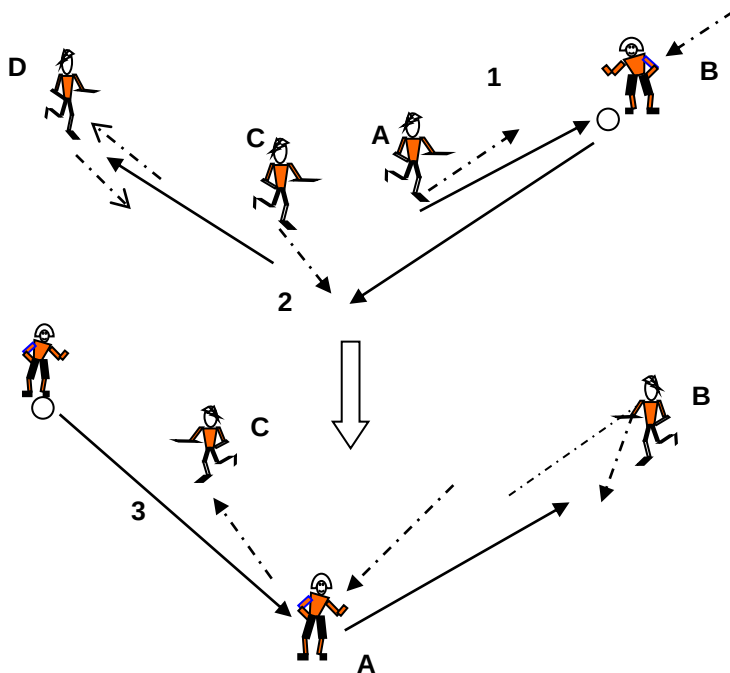
Blixten: Back – ytter – forward – inner – ytter

Vänsterytter **E** slår passning/inlägg snett inåt-bakåt på forward **C** som springer mot första stolpen.

Högerytter **B** springer mot bortre stolpen.

Innermittfältaren **D** springer i "andra våg".

Vaggan



Rulla boll i backlinjen. Grundläggande mönster. (Eget mål är neråt i figuren)

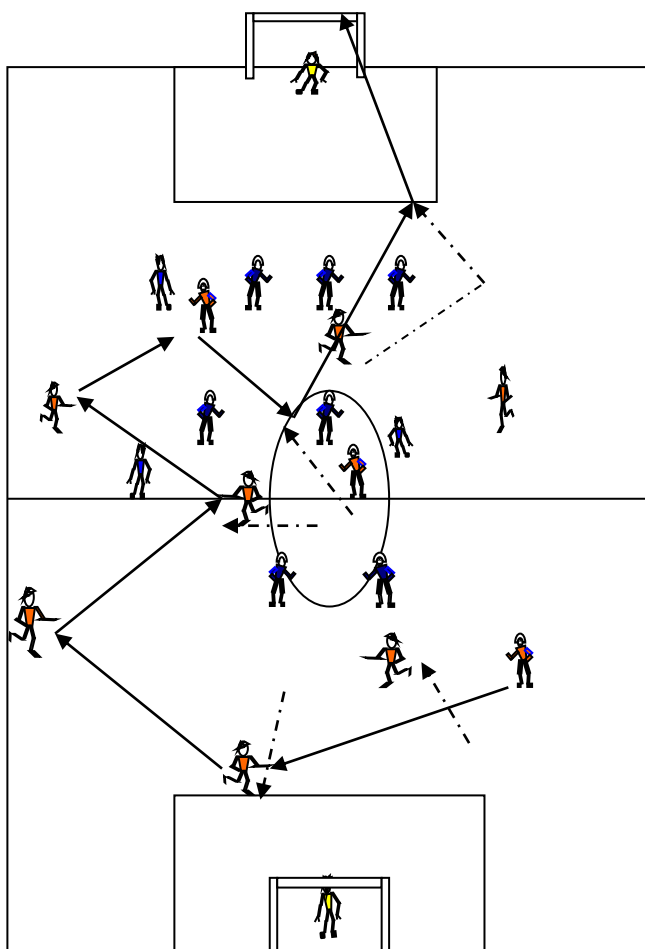
1. Mittback **A** slår bollen till ytterback **B** och följer med som understöd. Ytterback **B** möter bollen.

Samtidigt faller bortre mittback **C** neråt och bortre ytterback **D** breddar.

2. Ytterbacken **B** passar bortre mittback **C**, som vänder och passar mötande ytterback **D**. Närmaste mittback **C** följer med upp som understöd.

3. Ytterback **D** vänder spelet. Bortre mittback **A** faller nedåt och tar emot bollen samtidigt som bortre ytterback **B** breddar. Bollen flyttar över ...

Arsenal mot Inter



Träna in uppspel och förflyttningar

Försvarande lag får bara gå medan anfallande lag får springa.

Använd "Vaggan", "Sågen med vägg" och "Blixten" som byggstenar i speluppbyggnaden (fungerar oberoende av spelsystem).

Överdriv inte systemtänkandet. Fokusera på den individuella skickligheten och spelförståelsen.

Uppmuntra den kreativa förmågan att lösa spelsituationer.

ATT UTVECKLA SPELET – NIVÅ3

STEG 8–11. 12-16 år. 11-manna

Resan med Azalea

Kamratskap och fotbollsintresse står i fokus, men nu kan perspektiven breddas med ledarskapsutbildning och föreningslära.

Från och med 14 år redovisas resultat och tabeller på förbundets hemsida. Spelarutveckling skall dock fortsatt vara i fokus snarare än resultat. Att ligga på en bekväm serienivå som passar en bred trupp skapar en stabil utveckling av truppen som helhet och minskar påfrestningarna på truppen. Ingen match är så viktig att den måste vinnas till varje pris med ett toppat lag. Matchen är ett viktigt tillfälle att lära sig mer. Matchen skall värderas utifrån hur väl man lyckas genomföra det man tränat på.

Vi maximerar aldrig lagens spelstyrka. Vi arbetar istället med åldersintegrering som en metod att utveckla spelare och skapa länkar mellan åldersgrupperna. Integreringen utgår från spelarens behov och inte från lagets behov av förstärkning. Den egna åldersgruppen är prioriterad till och med 15 års ålder. De olika serienivåerna, i de fall där en åldersgrupp tävlar med lag på olika nivåer, skall därför fungera som utbildningsmiljöer där alla spelare kan röra sig fram och tillbaka, och **inte** som ”förstalag” och ”andralag”.

Lagen tränar tre gånger i veckan, men kan varieras beroende på årstid och intresse i truppen. Träning utomhus bedrivs omväxlande på Majvallen och på Heden.

Läger och resor hjälper ungdomarna att se framåt. 13-åringarna åker på gemensam cup med 12-åringarna (9-mannalagen). I april åker våra tjejer och killar i åldern 14-15 år på träningsläger tillsammans.

Förutsättningen för läger och resor är att föräldragruppen organiserar dessa. Aktiva föräldragrupper är en förutsättning för att lagen ska fungera på ett bra sätt.

Från och med 14 års ålder erbjuder vi domarutbildning till alla spelare. Föreningsdomare dömer 5- och 7-mannamatcherna i föreningen mot en liten ersättning. Är man intresserad av fortsatta vidareutbilda sig som domare erbjuder Azalea vidareutbildning för att bli förbundsdomare.

Spelare som är 16 år erbjuds ledarutbildning. Några av våra ungdomsspelare får pröva på att vara ledare på sommarfotbollsskolan. Det är ett bra tillfälle att vara förebild och att samla på sig viktiga erfarenheter.

Viktigt att betona

Uppmuntra kamratskap, lagmoral och individuellt ansvar också utanför den egna åldersgruppen. Äldre skall lära sig att ta hand om de yngre.

Motivationens drivkrafter är viktigt att reflektera över. Under tonåren tappar många ungdomar motivation att fortsätta med idrott och väljer då att sluta helt. Vi vet att gemenskapen med kompisarna i laget, känslan av delaktighet och självbestämmande är grundläggande faktorer som håller ungdomarna kvar i fotbollen. Första prioritet är därför att lyssna på varje enskild individ och hitta former i verksamheten som passar

den enskilda individen. En svacka kan ersättas av ett nyväckt intresse ett år senare om vi är flexibla i våra krav. Ingen lämnar en rolig och utvecklande verksamhet.

Ofta är det fysisk mognad som avgör hur duktig man är i dessa åldrar. Chansen att ha ett lag att utveckla ända upp i juniorålder ökar med ett ledarskap där varje enskild spelare blir sedd och bekräftad. Stimuleras de sent utvecklade spelarnas intresse kommer de ikapp sina tidigt utvecklade kompisar så småningom. Tänk på att det kommer dröja tio år innan spelarna är som bäst ... om de har fortsatt att spela fotboll.

Ledarutbildning

För att leda ungdomslag i Azalea BK från och med 13-årslagen bör man ha påbörjat **UEFA B Ungdom**. På denna nivå består utbildningen av fyra heldagar samt hemuppgifter via webben. Bättre att ställa in träningar än att avstå utbildningen! Våra ledare har även chansen att gå de påbyggnadskurser i ledarskap, skadebehandling och snabbhetsträning.



Riktlinjer

- **Fotboll är otroligt roligt att spela!** Gör träningarna roliga och utvecklande. Utgå från spelet.
- **De sociala banden.** Forskning visar att en avgörande faktorn för att behålla ungdomar inom idrotten är de sociala banden. Ungdomar vill spela fotboll med sina kompisar, och tillsammans med sina kompisar känna att de utvecklas och har roligt – det gäller både ”talanger” och andra. Om den lovande spelarens svagare kompis slutar ökar risken att också stjärnan försvinner. Helst skall man aldrig behöva välja mellan en idrottssatsning och sina kompisar, både och är bäst. Vårt självklara mål måste därför vara att skapa en verksamhet där så många som möjligt tycker att är roligt att spela fotboll i Azalea! Det ger dubbla vinster: Klubben får en bred verksamhet och en bra grogrund för en stimulerande idrottssatsning. För

spelarna blir laget en fast punkt i tillvaron, en rolig och trygg miljö under tonårstiden.

- **Gemenskap.** Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter över åldersgränser och mellan pojk- och flicksidan. Gemensamma läger och cupresor gör det spännande att vara med i Azalea BK.
- **Kvalitet.** Vi stödjer oss mot SvFF:s **spelarutbildningsplan**, Göteborgs FF:s **utbildningsmatris**. Våra tränare skall därför gå Svenska Fotbollförbundets utbildningar och därigenom få verktygen till genomtänkt och rolig träning.
- **Realism.** Viktigt att ledarna förmedlar en realistisk bild av både individernas och lagens nivå och vad som krävs att för att höja den. Föreningens spelformansvarige skall tillsammans med lagledningen förklara för spelarna, ledarna och föräldrarna var åldersgruppen befinner sig i utvecklingen, hur gruppen skall träna och varför.
- **Tävling.** Ur tränarperspektiv skall spelarutveckling vara i fokus. Vi strävar bara efter att ligga så högt i seriesystemet med våra lag som truppen klarar av. Att ligga på en bekväm serienivå som passar en bred trupp skapar en stabil utveckling av laget som helhet och minskar påfrestningarna på truppen.
- **Alla spelares intresse är lika värdefullt.** Att vårda bredden i åldersgruppen har *mycket* hög prioritet. Varje enskild spelares intresse skall tas på allvar oavsett fysisk mognad. Om åldersgruppen spelar på två olika serienivåer ökar kraven på ledare att motivera och förklara sina laguttagningar. Ungdomarna behöver se att ledarna är rättvisa och kunniga och att alla får chansen att utvecklas.
- **Flera lag men en trupp.** Ledare skall, om åldersgruppen matchar lag på olika nivå, tona ner gränserna mellan de olika serienivåerna. Vi skall *inte* sträva efter maximalt starka toppade lag för att komma så högt upp i serierna som möjligt. Vi skall ligga på en bekväm nivå där alla kan få bra utmaningar. Tidigt utvecklade spelare kan med fördel pröva på gästspel i äldre lag för att få nya utmaningar. Ännu viktigare är att sent utvecklade spelare får chansen att växa. Viktigast av allt: Ungdomarna skall se sig själva som *en trupp* även om man ibland spelar på olika nivå i seriespelet.
- **Trygghet.** Det är viktigt att inte skrämja bort spelare som inte vill hårdatsa för stunden. Intresset kan växla från år till år och från månad till månad. Spelarna måste känna trygga i Azalea och se möjligheterna att hitta sin nivå. Puberteten i sig innebär en väldig omställning, då kan det vara skönt att slippa känna press från fotbollen.
- **Värvningsförsök.** Spelare som vid 15 års ålder spelar i stadslaget kommer att bli utsatta för värvningsförsök. Seriösa klubbar kontaktar först styrelsen i Azalea eller spelarens lagledare. Ta telefonnummer och andra uppgifter av den som vill värva. Det är vi i Azalea BK som förmedlar informationen till spelaren ifråga. Gör samtidigt klart för spelaren att Azalea BK utgör ett starkt alternativ som förenar social trygghet med kvalificerad träning och goda möjligheter till fortsatt utveckling. Vägen till landslaget går sällan via elitföreningarnas ungdomssektioner. För argument om detta, se avsnittet: *Azalea BK som plantskola*.
- **Åldersintegrering.** Före 16 års ålder ser vi inga fotbollsmässiga skäl att systematiskt flytta upp spelare i äldre åldersgrupper. Däremot är det en rolig stimulans

för spelarna att lära känna klubbkompisar i äldre lag och att känna på en svårare spelnivå eller träna mer. Klubben ser de sociala värdena som de viktiga i detta sammanhang. I junioråldern är våra åldersgrupper sammanslagna samarbeta för att vi skall kunna behålla en bra och bred verksamhet. Därför är mycket vunnet om spelarna redan från unga år känner varandra väl.

Åldersintegrering bör initialt baseras på ett rullande schema för ett ganska brett urval av spelare, företrädesvis på träning men även ibland på match vid lämpliga tillfällen. Det exakta utseendet på samarbetet beror i hög grad på förutsättningarna i respektive åldersgrupp. Det får aldrig uppstå ”dragkamp” om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser. Först efter 15 års ålder tar sig åldersintegreringen mer systematiska former. Se avsnittet *Riktlinjer för åldersintegrering* nedan.

- **Cupstege** Det är viktigt att läger och sommarcuper används till att bygga sociala band. Planera säsongen tillsammans med pojk-/flicklag och åldersgrupper över och under. Läger och cupspel kan med fördel förläggas inom Sveriges gränser eller de nordiska länderna. Längre resor vill vi att lagen väntar med. **Så här ser det ut:** 13 år tillsammans med flickor/pojkar 12 år: Sverige (exempelvis Eskilscupen) eller Danmark (exempelvis Dana cup No 1 i Fredrikshamn, Tivoli cup nära Köpenhamn). **14-15 år:** Tillsammans med flickor/pojkar i åldersgrupperna till Danmark (Dana cup i Hjörning), läger i Holland. **16-18 år:** cup eller läger i Sydeuropa. Lagen bekostar själva sina resor. Tänk på att våra spelare kommer från hem med mycket olika ekonomiska förutsättningar – lägg ribban så att ingen behöver känna sig utanför.

Spelsystem och speluppbyggnad. En av de roligaste sidorna av fotboll är taktiken. I de yngre 11-mannaåldrarna handlar fotbollstaktiken mest om att sprida ut spelarna över planen så att man får balans i försvarsspelet och lagom spelavstånd i anfallsspelet. Det gäller att skapa begripliga målbilder för hur spelet skall byggas – se SvFF:s [Lagspelets metoder](#).

Göteborgs Fotbollförbund har arbetat fram ett stöd för den taktiska utbildningen via metodiken i *Spelarlyftet*. I GFF:s [utbildningsmatris](#) rekommenderar att man startar med ett individuellt präglat 4-3-3 system som stegvis utvecklas till ett kollektivt präglat 4-4-2 spel i de äldre åldrarna (se nedan en kortfattad summering under respektive ålder, samt utförligare i Göteborgs Fotbollförbunds utbildningsplan för spelarlyftet). Vi vill stimulera kreativitet och problemlösning så överdriv inte systemtänkandet. Mönstren växer fram av sig själv när spelarna förstår situationens möjligheter. Arbeta med den grundläggande spelförståelsen, tryggheten med bollen och de allmänna begreppen kring speluppbyggnad, anfalls- och försvarsspel (spelbredd, spelavstånd, speldjup, passningsskugga, försvarssida, markering, press, täckning, understöd).

Regler

- **Cupspel ska bygga bredd.** Sommarcuperna ska främst vara tillfällen där social samhörighet och solidaritet sätts i fokus; de är inte ett tillfälle att visa upp åldersgruppens representationslag. Åk tillsammans med andra Azalealag, låt så många som möjligt vara med. Även attraktiva sommarcuper (till exempel Gothia cup och Dana cup) ska användas till att ”bygga bredd”. Tänk på att man kan

anmäla stora trupper och att spelarna då får turas om att spela matcherna. Undvik helst att ha ”träningsnärvaro” som antagningskriterium.

- **Representationslag** Strikta representationslag med maximerad spelstyrka får tas ut vid två tillfällen: futsal-DM och DM. Vid dessa tillfällen anmäls bara ett lag till cupen; Azalea ställer aldrig upp med första- och andralag i cuper.
- **Alltid rättvis speltid.** Matchcoachen skall alltid sträva efter att alla uttagna spelare får lika speltid. Spelare som rör sig mellan åldersgrupper kan dock få mindre speltid i ett inledande skede. Vi accepterar exempelvis att spelare får göra ett kortare inhopp för att känna på tempot i en äldre årskull. I förekommande fall måste spelaren få förutsättningarna klara före match.
- **Enhetlig klubbklädsel på match och cup.** Azaleadräkt gäller alltid när man representerar klubben, såväl bland spelare som bland ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som alla i klubben måste följa.
- **Alltid fair play.** Ledare och spelare i Azalea BK skall alltid vara prestigelösa och hålla huvudet kallt – även vid felaktiga domslut och vid hetsiga situationer ute på plan. Goda relationer med domare och motståndare skall vara vårt signum.
- **Ingen alkohol, ingen rökning.** Gör klart för tonåringarna att alkohol och rökning inte hör samman med idrott. Det är givetvis helt oacceptabelt för Azalealedare och -föräldrar att i klubbsammanhang uppträda påverkade av alkohol eller andra droger.



Foto: Anna-Johanna Klasander

STEG 8: 13 år. Träning 2-3 pass (90 min) plus match

Allmänt. 9-mannaspelet fortsätter. Alla lag deltar nu i riktigt seriesystem. Resultat, tabeller, ungdomsregistrering, spelarövergångar, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Seriespelande lag kan spela på olika nivå, men vi arbetar främst i jämna spelnivåer inom åldersgruppen.

Spelet. Börja få insikter om spelets komplexitet, börja förstå grundläggande fakta om positioner, speluppbyggnad, rörelser och enklare taktiska begrepp. Passningarna skall hållas på marken. Trygghet med bollen, första touchen och pass på rätt fot skall vara prioriterat fokus. Då håller vi bollen inom laget

Kommentar: När 11-mannaspelet närmar sig ställs större krav på spelarna att "tänka fotboll" – krav som kan ställas först när den enskilde spelaren är mentalt mogen. Det är långt ifrån alla som fattar med en gång. Ha stort tålamod! Grundläggande taktiska begrepp skall dock börja introduceras för spelarna vid kontinuerliga (men korta) teorigenomgångar där målbilden görs tydlig. (Se målbilder: [lagspelets metoder](#) och [spelarens färdigheter](#)).

Individen. Börja intressera sig för *spelet* fotboll. Kolla matcher på Ullevi, Valhalla, Majvallen och på TV. Börja förstå vad som krävs för att få en bra utveckling.

Kommentar: Individuella samtal kan fungera inspirerande. Uppmuntra ambitiösa spelare att prova andra idrotter för att förbättra fysik och allsidighet. Ambition skall alltid uppmuntras! Samtidigt är det viktigt att inte skrämman bort spelare som inte ser poängen med att satsa superhårt. Spelarna i denna ålder har fortfarande mycket tid att bara njuta av sitt fotbollsspelande, drömma om och tänka på sin satsning inför kommande år.

Gruppen. Hitta och känna tillhörighet. Inse vilken nivå man själv och laget befinner sig på och lockas att vilja bli (ännu) bättre. Nu gäller det att få spelarna att förstå att det handlar om träning. Det gäller också att få spelarna att förstå att klubben är större än det enskilda laget och att det är en tillgång. Äldre spelare har mycket att lära ut. Använd SISU:s studiematerial "[Föreningsträdet](#)" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussions-underlag.

Kommentar: Det är viktigt att tänka långsiktigt. Som tränare skall du inte fokusera på den egna gruppens maximerade spelstyrka utan att utveckla "puckelstyrkan" i gruppen (se manualen s.98-99). Räkna med att några starka spelare på sikt försvinner från gruppen, då gäller det att andra spelare kan ta över de centrala rollerna.

Teori. Spelet: Regler för 11-manna. Fotbollstermer. Allmänt om spelsystem med mera. Kosthållning. Livsföring. Föreningsträdets föreningslära.

Grundteman. Utveckla tidigare teman (10-12 år) och utgå sedan från SvFF:s [tematräningar](#). Fortsatt betoning på smålagsspel och speluppfattning. Bygg helheten med verktygen från 7- och 9-mannaspelet. Introducera idéer omkring rörelse med och utan boll – Triangelspel, instick, överlapp. Öva spelmoment två mot två, tre mot tre, fyra mot två och så vidare. Befäst och utveckla kunskaper om anfallsspelets grunder: speldjup, tillbakaspel, spelvändning, spel på markerad spelare, andravåg, skapa yta.

Våra diplomövningar *Sacchi-fotboll*, *Fitzcarraldo* samt *Landslagsövningen* är mycket effektiva för spelförståelse och de viktiga löpningarna utan boll. Träna på försvarsspelets grunder (markeringsförsvar och kombinationsmarkering), främst försvarssida och markering, men också på press, understöd, täckning.

Bra att öva i denna ålder. Utgå från helheten i spelet. Tipsa om detaljerna: Inlägg, inläggsfint, hörnor. Tackling/motlägg. Omställning till försvarsspel vid inspark, hörna och frispark. Målvaktsspel vid hörna/frispark/inlägg.

Snabbhetsträning/styrka. Fortsatt fokus på snabbhet och snabbhetsstyrka (hopp samt styrkegymnastik för bålen med egen kropp som redskap). Ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel. Flertalet av våra diplomövningar tränar löpstyrka, en del stimulerar explosiv löpstyrka och andra uthållighet, *samtidigt* som man tränar fotboll (exv. *Midnight run*, *Diagonalen*, *Fitzcarraldo* och *Arsenal*). Det är slöseri med tid att skicka ut 13–14-åringar på löprundor när de istället kan gå ut och träna skott och brassefotboll.

Spelsystem och speluppbyggnad. I vår spelarutbildningsplan följer vi Göteborgs Fotbollförbund rekommendationer i syfte att skapa ett flexibelt anfallsspel och ett individuellt präglat markeringsspel i försvaret. Det skall uppstå många *en mot en*-situationer, både i försvar och i anfall. Betona likaså att alla i laget, oavsett position, har uppgifter i både försvar och anfall. Med klara målbilder för vad spelet går ut på kommer spelarna enkelt klara av övergången till 11-manna året efter.

STEG 9: 14 år. Träning 3 pass (90 min) plus match

Allmänt. 11-mannaspelet börjar och spelarna får ökad känsla för spelets natur. Konkurrenssituationen i serierna hårdnar. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben.

Spelet. Se och förstå spelets möjligheter. Vi spelar 4-3-3 med libero. Spelarna är trygga med bollen, löser situationen och hitta nya ytor – så byggs trianglar upp. Målchanser skapas genom tryggt passningsspel.

Kommentar: Arbeta med ett grundspel, och anfall på djupet. Kontrollera bollen i anfallsspelet, spela bollen på marken, involvera alla lagdelar. Uppmuntra till kreativitet och egna initiativ. Dribbla och SKJUUT! (Se målbilder: **lagspelets metoder** och **spelarens färdigheter**).

Individen. Älska fotboll! I alla dess aspekter. Kolla matcher, spela matcher, snacka om matcher! Känna tillfredsställelse i den egna satsningen på fotboll – världens mest fängslande sport!

Kommentar: Tänk brett, få ungdomarna att inse alla fascinerande aspekter av fotbolls-kulturen. Fotboll är mer än bara proffsdrömmar och *Champions League*.

Gruppen. Arbeta mot en tydligt uttalad klubb- och lagkänsla. Förstå att klubben är mer än bara det egna laget. Fördjupa diskussionen. Vad är föreningsdemokrati? Använd SISU:s studiematerial "**Föreningsträdet**" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussions-underlag.

Kommentar: Lev sedan som ni lär: Varje enskild spelare skall bemötas med rättvisa och omtanke på alla plan. Positiva ”morötter” som deltagande större cuper på hemmaplan eller utomlands är andra viktiga faktorer för att svetsa samman laget.



Grundteman. Fortsätt utveckla tidigare teman (10-13 år). Matchlika spelövningar är grunden. Fortsätt introducera idéer omkring rörelse med och utan boll – trianglar, instick, väggspel, inlägg och så vidare (se [tematräningar](#) och [utbildningsmatrisen](#)). Öva spelmoment två mot två, tre mot tre, fyra mot två och så vidare. Repetition av anfallsspelets grunder: speldjup, tillbakaspel, spelvändning, spel på markerad spelare, andravåg, skapa yta. Repetition av försvarsspelets grunder: markering, press, understöd, täcka.

Bra att öva i denna ålder. skott/bicykleta, nick. Kroppstackling. Väggspele, djupledslöpning, frilägen. Målvaktens spel: frilägen, inlägg.

Snabbhetsträning/styrka. Upplägget förblir detsamma: Efter uppvärmning med boll är det bra att köra koordinationssteg, reaktionsövningar, sprint och hopp under 5-8 minuter i början av varje pass. Nu behöver styrkegymnastiken lite mer tid, men kan med fördel vara utspridd som korta inslag mellan fotbollsövningarna och som avslutning på passet. På så vis märks knappt den ökade intensiteten. Utfallssteg är mycket effektiv snabbhetsträning – låt spelarna göra 2x10 *Borsov-steg* och 2x15 *Isländska hovning* mellan varje fotbollsövning (sammanlagt ca 60 +80 på ett pass) och Azalea BK blir den snabba klubben.

STEG 10: 15 år. Träning 3 pass (90min) plus match

Allmänt. 11-mannaspelet fortsätter och spelarna får ökad känsla för spelets villkor. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Under året arrangerar Göteborgs Fotbollförbund zonträningar och distriktsläger.

Sorgligt nog försvinner lag och serierna tunnas ut. Storklubbar lockar de spelare som sticker ut, men med en bra verksamhet baserad på träningskvalitet och åldersintegration erbjuder Azalea BK ett mer än fullgott alternativ. Talangfulla spelare kan utvecklas flera år till i den trygga och socialt stimulerande miljö Azalea BK utgör.

Spelet. Vi fortsätter med ett passningsorienterat 4-3-3 spel, nu med rak backlinje (se nedan). När laget lär sig hantera spelets komplexitet och många möjligheter närmar vi oss fotboll både som problemlösning likt schack och glimtvis som en vacker konstart.

Kommentar: När spelarna har grundtrygghet i spelet och har trygghet till improvisation och att bryta mönster både taktiskt och tekniskt visar sig lösningar som ”ingen trodde var möjliga”! Vi vinner goa segrar mot på pappret övermäktiga motståndare och njuter. Spelare skall uppmuntra varandra att spela smart, göra det oväntade, söka tillfällen att utmana ”naturlagarna” och höja sig över dem – det omöjliga är alltid möjligt för de som älskar spelet (i alla fall före avspark). Se målbilder: **lagspelets metoder** och **spelarens färdigheter**.

Individen. Roliga träningar ger spelare med hög ambition och lustfylld satsning = positiva resultat.

Kommentar: Det långsiktiga tänkandet och det målmedvetna arbetet skall nu börja ge frukt. Fotboll blir extra roligt när man märker hur mycket man lärt sig.

Gruppen. Se sig själv, laget och klubben som representanter för list och elegans.

Kommentar: Nu skall alla veta vad ”klubben” är och hur föreningsdemokratin fungerar i en ideell förening. Använd SISU:s studiematerial ”**Föreningsträdet**” och vår egen ”Policy ute på plan” som diskussionsunderlag.

Grundteman. Utveckling av speluppbyggnaden. Utgå från styrt smålagsspel med riktning. Använd de enkla passningsdrillarna till att finslipa teknik – ställ större krav på tempo och teknik. Träna på spel under press (exv. *Fitzcarraldo*, *Tvåzonsövningen* och *Treizonsövningen*). Fortsätt att nöta rörelse med och utan boll (*Sacchi* är suverän) – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar.

Bra att öva extra i denna ålder. Bollmottagning/göra sig spelbar. Vändning/täcka bollen, vändning/kroppsfint. Passningsspel/lyfta blicken, överlapp/v-löpning/u-löpning, position vid inlägg. Individuellt försvarsspel. Målvaktens spel: Parader/styra bollar.

Snabbhetsträning/styrka. Utökad styrketränningsförberedande gymnastik under vintern, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårets baksida. Introduktion i skivstångsteknik. Observera: endast med kvastskäft eller stång utan vikter som förberedelse för skivstångsträning när kroppen vuxit färdigt. Brottningssträning ger utmärkt allsidighet och kan lämpligen läggas in under försäsong som komplement. Azalea har goda kontakter med brottartränarna i GAK-hallen.

Spelsystem och speluppbyggnad. Göteborgs Fotbollförbund rekommenderar 15-års lag att spela 4-3-3 med en rak backlinje (se **utbildningsmatrisen**). Det vill säga en fyrbackslinje med alternerande innerbackar, ett mittfält bestående av en lite mer defensiv spelare (balansspelare) och två mer offensiva spelare, samt tre anfallare där den centrala anfallaren har en något mer framskjuten placering än de båda ytteranfallarna (plogform). Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Spelsystemet för 15-åringar tar därmed steget mot en mer kollektiv

prägel där spelarna skall hitta vägar att samarbeta och tillsammans hitta lösningar som är bra för laget.

Anfallsspelet skall bestå av enkla snabba passningar hellre än enstaka svåra. I speluppbyggnaden skall ambitionen vara ett ökat tålamod genom att bollen oftare rullas runt i backlinjen innan speluppbyggnaden påbörjas. Vidare rekommenderas att man skall arbeta med 2 *mot* 1- eller 3 *mot* 2-situationer (jobba med överlapp/väggspel). Så kallade instick till ytteranfallare bakom motståndarnas ytterbackar kan naturligt utnyttjas med 4-3-3. Överlappning blir ett annat användbart vapen när ytterback eller närmsta offensiva mittfältare löper utanför ytteranfallaren. I mitten uppstår många möjligheter till väggspel när någon av de offensiva mittfältarna kombinerar med centrala anfallaren.

I försvarsspelet rekommenderar Göteborgs Fotbollförbund ett försvarsspel baserat på kombinationsmarkering. Det är en blandning av zonmarkering, det vill säga att man markerar den motståndare som befinner sig i den egna zonen, och *man-man*-markering som innebär att man markerar och följer samma spelare under ett helt anfall. I ett kombinationsmarkeringsförsvar är det bortre mittbacken (back nummer tre från bollsidan räknat) som är huvudansvarig för djuptagning i backlinjen. Vilken av mittbacksspelarna som hamnar som nummer tre varierar. Detta kallas i fotbollsvärlden för ”alternerande innerbackar”. Ju närmare eget mål man kommer desto större blir inslaget av man-man-markering och vice versa.



Steg 11: 16 år. 2-5 pass (90min) plus match

Allmänt. Under året börjar ungdomarna i gymnasiet, på många sätt ett vägsکیل i livet. Kamratgänget i fotbollen kan bli den fasta punkten i en annars turbulent tid.

Gymnasiet ställer nya krav. Samtidigt vet vi att idrottande ungdomar tenderar att klara av skolarbetet bättre än andra. Idrott och skola kompletterar varandra på ett bra sätt. Idrottsgymnasier är ett alternativ för de allra mest intresserade. Träningsdosen börjar skilja sig mycket. De allra mest motiverade kan träna 4-5 pass i veckan i klubben (inklusive fysträning) och ytterligare tre pass med skolan, medan det kan räcka med 2-3 pass i veckan för en god juniornivå med sikte på GFF:s seniorlag. Azalea BK löser behoven för de hårdast satsande ungdomarna med åldersintegration, samarbete med GFF, och genom hjälp till individuell träning.

Spelet. Behärska spelets möjligheter, behärska tekniken för varje möjlighet. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar mellan anfall och försvar sker snabbt. Det gäller att snabbt uppfatta och värdera matchsituationen och agera snabbt och säkert. Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel genom alla spelytor för att komma till avslut. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt. I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av zonmarkering och/eller positionsförsvar, där de kollektiva försvarsmetoderna och försvarsspelets grundförutsättningar – särskilt press och täckning – är viktiga moment. Se målbilder: **Lagspelets metoder** och **spelarens färdigheter**)

Kommentar: Det är nu man börjar inse vad lite ”talang” betyder i det långa loppet och hur avgörande det är med ett brinnande intresse.

Individen. Vilja att visa världen att Azalea BK spelar smart och någon gång (nästan) briljant! Väck tankarna om ledarskap. Kanske är det dags att börja utbilda sig till ledare?

Gruppen. Känn glädje för laget och klubben, värdesätt det mångåriga kamratskapet. Vänskapen som grundlagts under flera år kommer att bestå – inget svetsar samman människor så som ett gemensamt intresse i kombination med utmaningar där både sorg och glädje delas av alla.

Kommentar: Åren går och inte riktigt alla spelare blir proffs eller stjärnor i allsvenskan – men ett pressat vristskott vid den bortre stolproten kommer alltid att vara lika njutbart oavsett sammanhang. Det finns alla skäl i världen att fortsätta spela även om vägen inte leder till drömmarnas mål. Fotboll är ändå oslagbart roligt!

Grundteman. Fortsatt utveckling av spelförståelsen. Utgå från smålagsspel och matchlika övningar. Nu kan man jobba mer med de enkla passningsdrillarna – men större krav på tempo och teknik. Överför övningarna till funktionell teknik i matchspel. Träna på rörelser med och utan boll – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar. Börja fokusera på inlägg och spelet i straffområdet. I försvar skall zonspelet utvecklas: zon, överflyttning, press, täckning blir allt viktigare begrepp.

Bra att öva extra i denna ålder. Skott/helvolley bortre fot. Täck bollen/hålla motståndaren på avstånd, tvåfotsdribbling mm. vändning/överstegsfint. Diagonallöpning, skapa ytor för andra, timing för att undvika offside. Försvarsspel/understöd. Målvaktens spel: utboxning.

Snabbhetsträning/styrka. Utökad styrketräning, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårrets baksida + introduktion i skivstångsteknik. Påbörjad grundstyrketräning på

gym. Brottningssträning kan läggas in under försäsong som komplement. Se avsnittet *Snabbhet och styrka* nedan. Men glöm för all del inte *Tvärtomleken, mångstegen* och *Borsovstegen*...

Spelsystem och speluppbyggnad. För 16-årslag rekommenderar Göteborgs Fotbollförbund att man spelar 4-4-2. Spelsystemet bygger på positionsspel där varje spelare tar mest ansvar sin egen zon. Markering ersätts av press och täckning. Spelsystemet bygger på att man jobbar upp och ner i sin zon. I anfallsspelet vill man gärna få med fler spelare varför 4-2-4 eller 3-4-3 bättre karakteriserar utgångspositionerna där.

Idealet är ett varierat passningsspel som bygger på många, snabba, enkla passningar hellre än få enstaka svåra. På kanten kan yttermittfältaren via djupledspassning komma ner bakom backlinjen, eller ytterback komma till inlägg genom överlappning. I straffområdet skall en anfallare gå på första stolpen och en anfallare på andra stolpen, en yttermittfältare går längre bort för att ta emot överlånga inlägg, ena innermittfältaren går mot straffpunkten och den andra innermittfältaren kommer på andravägen (använd med fördel diplomövning Inlägg). Ett annat sätt att komma till avslut är via samarbete mellan anfallarna. Detta kan ske via de traditionella *2 mot 1*-situationerna (överlapp, väggspel och överlämning) eller via instick (passningar i djupled) efter mottagning eller överhopp följt av U- eller V-löpningar.

I försvarsspelet skall spelaren närmast bollen pressa bollföraren samtidigt som de andra spelarna täcker ytor. Då bollen spelas vidare är det en annan spelare som pressar och övriga täcker. Man brukar säga att "när bollen går, då går pressaren". Naturligtvis täcker man i första hand de farligaste ytorna. Ibland kan den pressande spelaren behöva hjälp och då kan den närmaste medspelaren ge understöd. *Det är dock viktigare att täcka än att ge understöd.*

Möter man lag som spelar 4-3-3 skall man utnyttja de fria ytorna som uppstår på kanterna på mittfältet (hållet mellan ytteranfallare och ytterback). Spelvändningar in i dessa ytor är ofta effektiva, exempelvis genom att mittback eller innermittfältare kan nå dessa ytor. Defensivt måste man hantera det numerära underläget på mitten. Ett sätt är att låta yttermittfältare försöka pressa och styra motståndarnas ytterbackar så att de måste spel bollen ut på kanten. Ett annat sätt är att flytta in den bortre yttermittfältaren till det centrala mittfältet. När 4-4-2 möter 4-4-2 blir ofta "kampen" mellan spelsystemen oavgjord. Det uppstår inga "hål" att utnyttja, mer än möjligtvis för ytterbackarna i speluppbyggnadsfasen. Det som avgör är i stället lagets balans och spelarnas prestation.

Fortsättningen: speluppbyggnad för 17- och 18-årslag. I junioråldrarna tas ytterligare steg mot ett helgjutet kollektivt tänkande. Spelet bygger på att alla jobbar i zoner som överlappar varandra. Försvarsspelet blir allt mer ett samarbete som inbegriper hela laget i varje moment. Som kollektiv försvarsmetod används i första hand överflyttning och i andra hand centrering. I 4-4-2 finns en risk att varje lagdel blir för rak och därmed isolerade från varandra. Motståndarna kan då utnyttja ytorna mellan lagdelarna. Detta kräver en mogen speluppfattning. Spelarna måste ha en utgångsposition där han/hon snabbt kommer in i press (gärna så att motståndaren aldrig hinner vända). Det är också viktigt att lagets längd, det vill säga avståndet från anfallare till backlinje hålls förhållandevis konstant och inte blir för stort.

Lagdelarnas uppgifter i detta fullt utvecklade 4-4-2 spel kan sammanfattas så här:

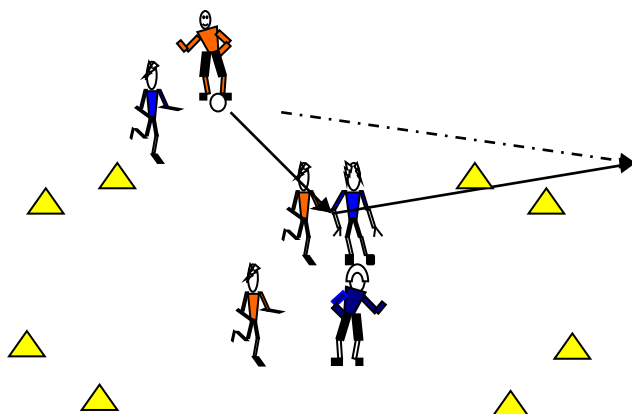
Målvakten skall spela långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet. Vid spel med en rak backlinje har målvakten större ansvar för att täcka och ge understöd till backlinjen i djupled (det vill säga, inte vara rädd för att rusa ut). För att klara det behöver målvakten ha en förhållandevis hög utgångsposition. När målvakten tagit bollen ska spelet sättas igång snabbt, gärna på marken.

Backlinjen består av fyra spelare som i utgångsläget spelar i rak linje. Backarnas positioner avgörs av bollens och medspelarnas position. Varje spelare ansvarar för en zon. Bollförande motspelare skall pressas av den som ansvarar för zonen, övriga täcker ytor. Felvänd bollhållare pressas hårt, rättvänd bollhållare styrs utåt ena kanten. När laget täcker ytor prioriteras alltid de farligaste ytorna. Det är viktigt att pressen riktas utåt mot sidlinjen (hindra spelvändning) och att hela laget flyttar över mot bollen. Yttermittfältaren skall dock pressa motståndarnas ytterback bort från kanten och inåt. På så vis kan egna ytterbacken istället koncentrera sig på att täcka ytan innanför motståndarnas yttermittfältare. Om man utgår från att ha ett bra försvarsspel och alltid ha egna spelarna på försvarssida så ökar möjligheterna till ett bra och snabbt omställningsspel. Nyckel till detta är den kollektiva överflyttningen och att yttermittfältaren styr inåt i banan (där hela laget gjort det trångt).

Mittfältet består av två innermittfältare och två yttermittfältare. I defensiven utgår respektive innermittfältare från sin zon: när bollen kommer in i zonen går man fram och sätter press på bollhållaren. Den andra innermittfältaren faller då en aning. För yttermittfältarna gäller en liknande arbetsfördelning. Om bollen är på "min" kant tas steget fram för att sätta press på motståndarnas ytterback, den bortre yttermittfältaren faller då nedåt och in i banan för att täcka. När yttermittfältaren sätter hög press på ytterbacken ska det ske ifrån kantlinjen och inåt så att motståndaren tvingas spela bollen in i planen (alltså ej längs kanten) till en yta där vi är övertaliga. Övertaliga blir vi genom att bortre yttermittfältare flyttar in så hon eller han får kontakt med innermittfältarna. Offensivt skall innermittfältet ha djup i speluppbyggnaden, där närmaste innermitt oftast möter och bortre innermitt tar en offensivare position, för att bland annat kunna ge understöd till mötande forward. Vid de längre uppspelen är andrabollarna viktiga att vinna.

Yttermittfältarnas utgångspositioner skall balansera mellan anfall och försvar. Detta innebär att endast yttermittfältaren på bollsidan kan ha en bred och hög utgångsposition och att han/hon sedan dynamiskt anpassar sin position efter bollen (till exempel faller in).

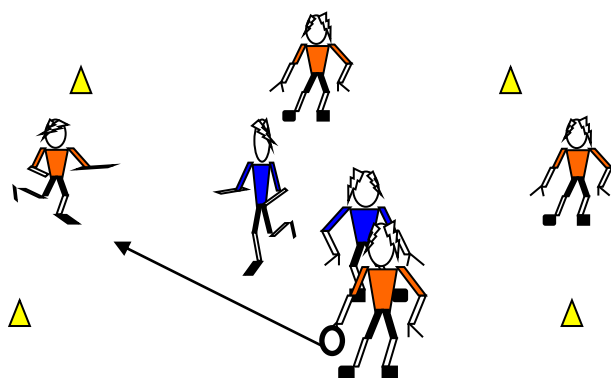
Anfallarna ska skapa förutsättningar för hela lagets anfallsspel. För att lyckas måste man jobba tillsammans. Utgångsläget är att vara ganska nära varandra och att den ena anfallaren möter (ofta den närmaste) medan den andra (ofta den bortre) går i djupled. Man skapar ytor för varandra och man är understöd åt varandra. Anfallare är ofta med i uppspelsfasen med tillbakaspel till mittfält för att sedan dyka upp i avslutningsfasen igen. Defensivt är anfallarnas uppgift att styra motståndarnas uppspel till ena kanten och sedan förhindra dem att vända på spelet. Detta görs ofta så att närmaste anfallaren stänger tillbakaspel från ytterback till närmsta mittback och att bortre anfallaren faller ner i ytan centralt mellan backlinje och mittfält.



Sacchifotboll

Tre spelare på varje lag. Fyra kon-mål i cirkel. Mål genom att passa medspelare genom valfritt mål från valfritt håll. Stegring: bara mål på väggspel räknas.

Övningen innebär intensivt spring och tät markering – jobbig och mycket givande när den sitter.



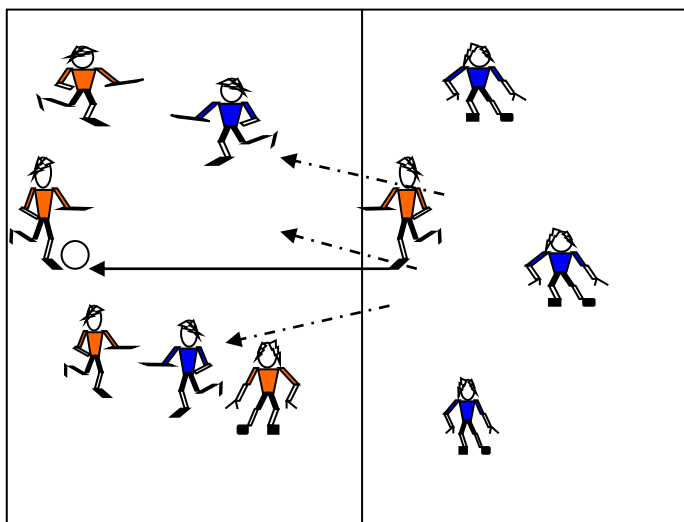
Försvarsspel i kvadrat

Press, styrning, täckning.

Sex spelare i kvadrat. Två försvarsspelare i mitten jagar, fyra passningsspelare längs kvadratens sidor.

Spelarna som jagar inne i kvadraten samarbetar. En sätter press på bollhållaren och styr spelet åt ett håll. Den andra täcker av åt det håll passningen styrs.

Byt när passningen bryts.



Tvåzonsövningen

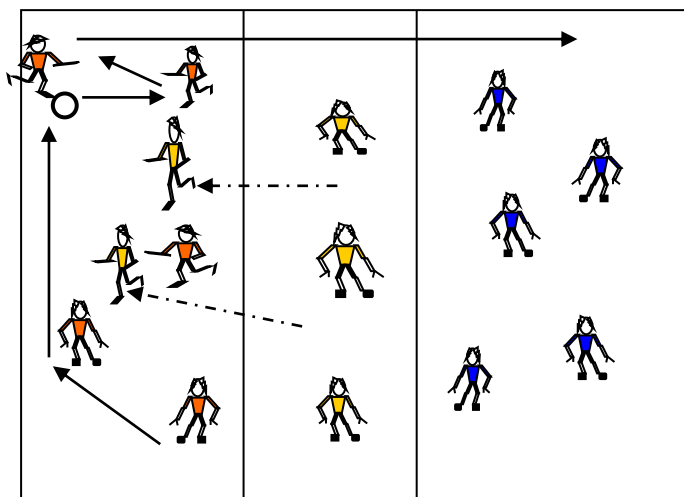
Spelytan med två zoner och två lag.

Första laget passar runt bollen inom laget i sin zon, andra laget skickar in två spelare som jagar. Övriga vilar/är beredda på passning.

När det jagande lagets spelare vinner boll skall de så fort som möjligt spela sig ur motståndarlagets zon och få bollen över till sitt eget lags zon.

Spelet vänder. Nu försöker det andra laget hålla bollen så länge som möjligt inom laget.

Stegring: Mindre ytor, fler spelare som jagar, tillslagsbegränsning.



Trezonsövningen

Spelytan delas upp i tre zoner. Bred mittzon = mycket svårt, smal mittzon = lättare.

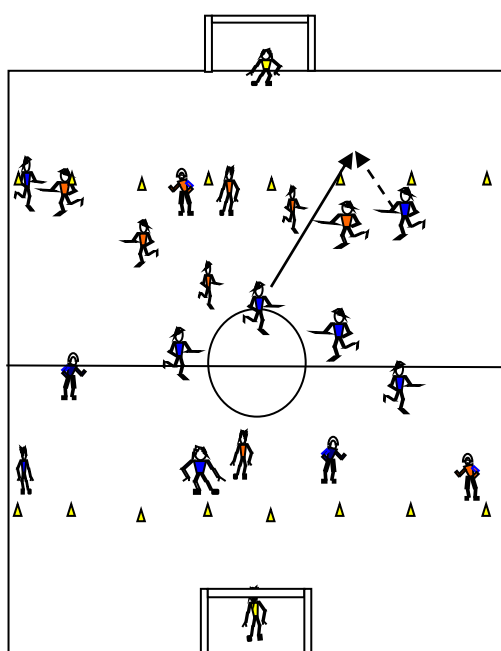
Spelarna delas upp på tre grupper. En grupp i vardera zonen.

Spelarna i kantzonen skall passa bollen inom laget (minst tre pass) och sedan slå över bollen till andra kantzonen utan att spelarna i mitten tar bollen.

Spelarna i mittzonen turas om att springa in i kantzonen och jaga bollhållande lag, två och två åt gången.

Det lag som först missat tre gånger byter med det jagande laget i mittzonen.

Stegring: Öka storleken på mittzon, skicka in fler jagande spelare, minska antalet tillslag.



Zonövning: USB-porten

Träna instick och anfallslöpningar:

Markera två "offsidezoner" där ingen spelare förutom målvakten får befinna sig inom före bollen.

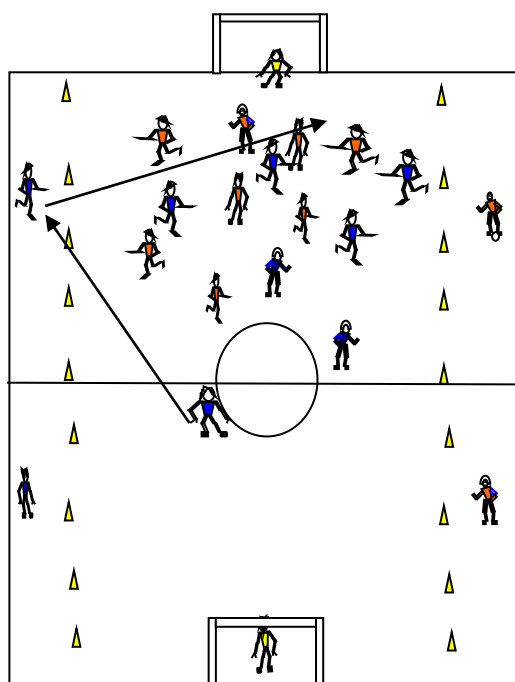
Zonövning: Barcelona

Träna spelbredd och inlägg.

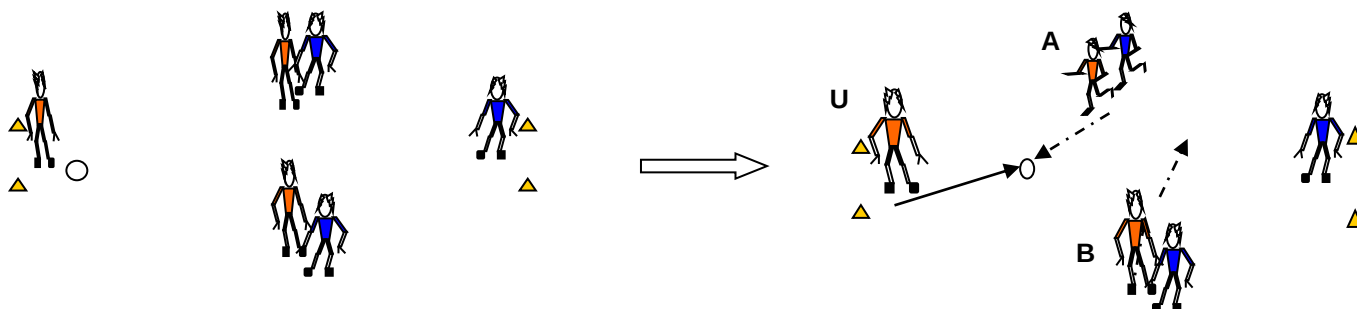
Markera två korridorer på spelplanen.

Alternativ 1. Utse fyra fasta spelare som skall slå inlägg om de får passning av det anfallande laget och väggspela om de får passningar av det försvarande laget.

Alternativ 2. Gör korridoren till förbjuden zon för det försvarande laget. Dubbla målpoäng vid mål efter inlägg.



Fitzcarraldo: Förmodligen världens bästa övning



Tre spelare på varje lag.

Två spelare från varje lag i mitten på spelplan med tät markering på var sin motståndare. **Instruktion:** aldrig mer än en halvmeter ifrån sin spelare.

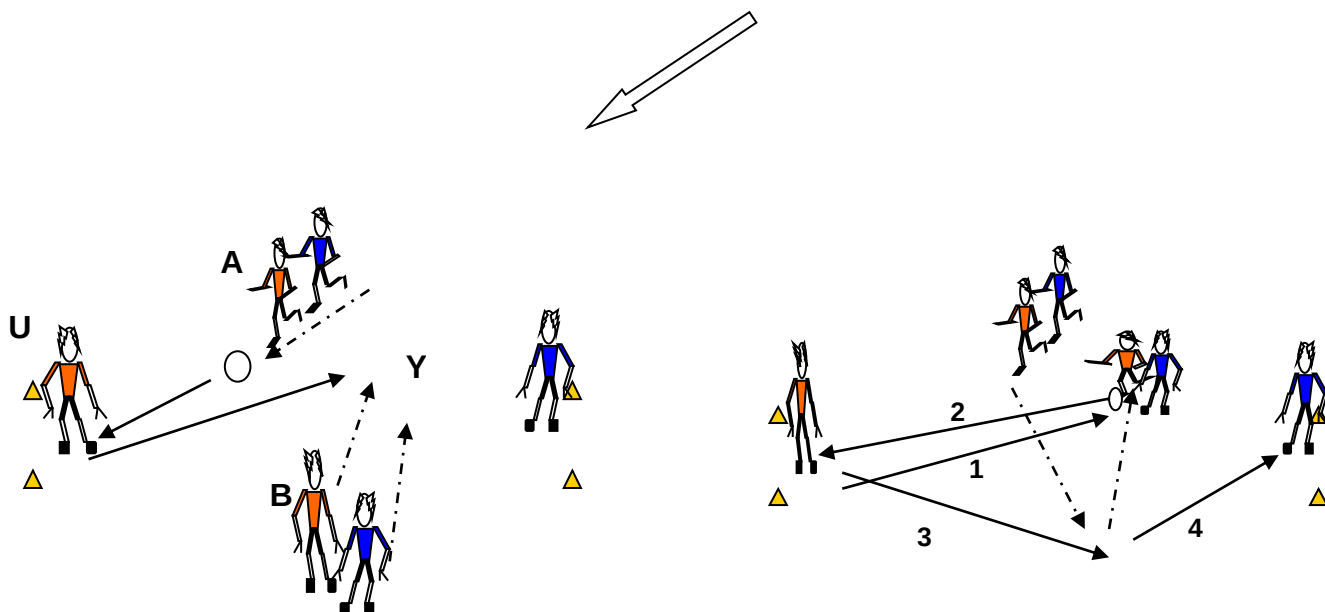
En spelare i varje lag agerar understöd/målvakt. Dessa spelare skall inte sättas i press av motståndarna.

Bollhållande lag skall med hjälp av sitt understöd spela sig i läge för att nå motståndarnas målvakt med passning = mål.

Försvarande lag skall markera varsin spelare tätt och alltid på försvarssida.

Understöd sätter igång spelet på mötande spelare A.

Spelaren B i bollhållande lag går på fri yta.



Utespelare går växelvis på yta/möter, hela tiden används understödet U om det inte går att nå medspelare eller motståndarnas målvakt.

Understödet skall hela tiden släppa bollen snabbt – på mötande spelare A eller på yta Y till löpande spelare B.

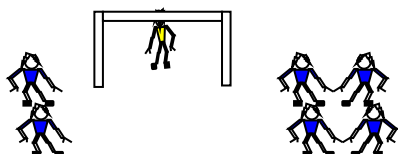
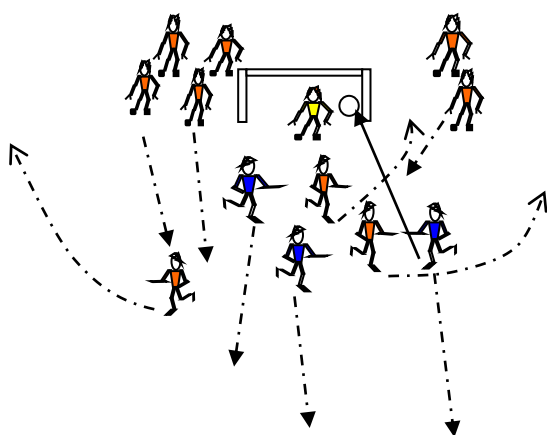
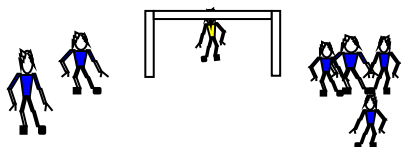
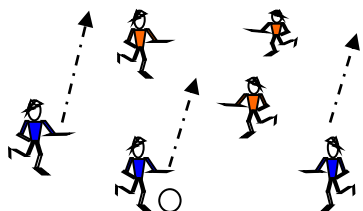
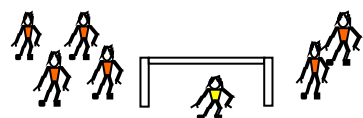
Mönsteranfall passning 1-4.

Se till att inte krympa ytorna – aldrig två spelare som möter.

Lag som bryter skall först slå tillbaka bollen till eget understöd/målvakt innan anslaget påbörjas.

Mycket intensiv övning. Pausa ganska ofta/ byt målvakter!

Arsenal



Anfall och omställning till försvar

Kan utföras två mot två, tre mot tre eller fyra mot fyra.

Två mål, 20-30 meter avstånd.

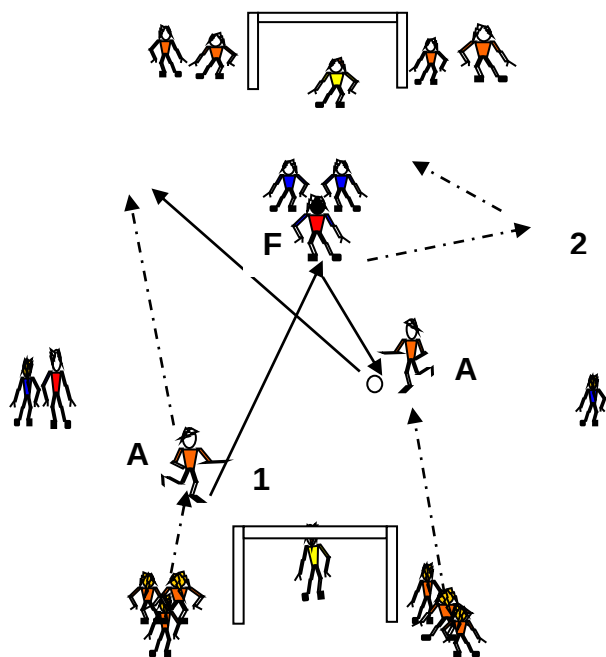
1. Ena laget anfaller med tre spelare. Det andra försvarar från mittplan med tre. Övriga spelare står beredda vid respektive lags mål.

2. Vid avslut eller om försvararna bryter anfaller: Tre nya spelare från det försvarande laget sätter blixtnabbt igång ett anfall i hög fart. De tre spelare som nyss anfallit ställer om till försvarsspel.

3. Efter varje försvarsspel får spelarna vila.

Unga spelare skall ha relativt lång vila mellan "attackerna".

Landslagsövningen



Effektiv och enkel anfalls- och försvarsövning

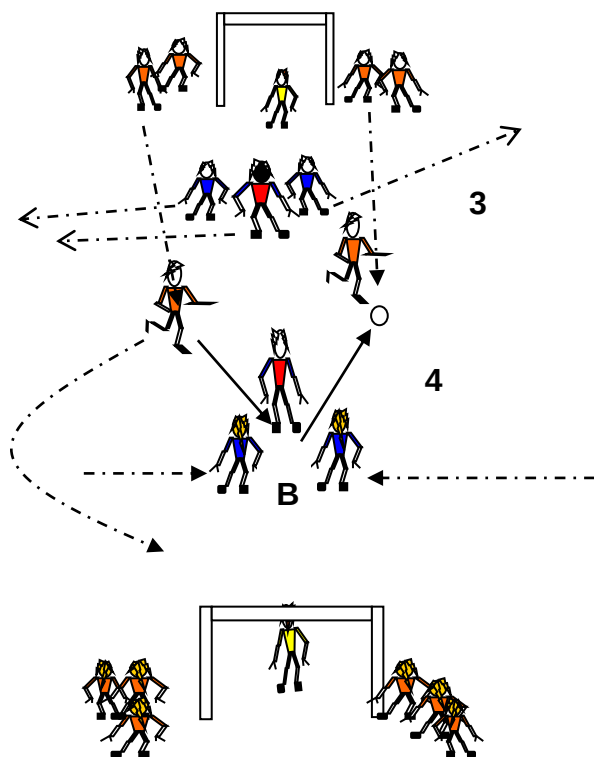
Två mål med målvakter, halvplan, fyra fasta backar (två vid varje mål), två fasta forwards.

Övriga spelare vid målens stolpar, beredda att två och två med hjälp av den faste forwarden **F** spela sig förbi backlinjen för avslut.

1. Anfall sätts i gång: Bollen passas till mötande forward **F** som lägger tillbaka bollen på någon av de två anfallande spelarna **A**.

Sedan är spelarna fria att improvisera. Metoden att passera backlinjen skall bygga på löpningar och snabba passningar – få tillslag.

2. Försök dra isär backlinjen med V-löpningar. Försök hitta instick mellan backarna. Annars inlägg på första eller andra stolpen.

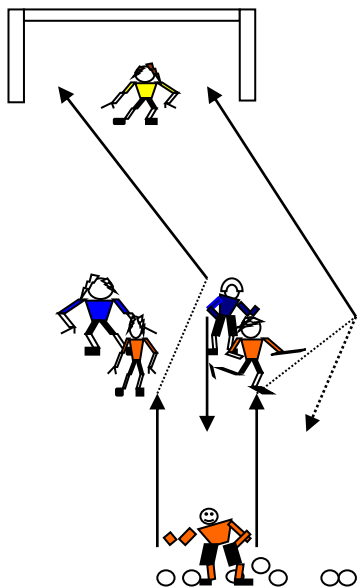


3. När första paret kommit till avslut drar sig backarna och fasta forwarden åt sidan.

4. Nästa anfall sätts igång med nästa backpar **B** och forward som stått beredda.

Övningen kan även köras med två fasta forward och en understödjande spelare.

BolliBom – BolliBombompa



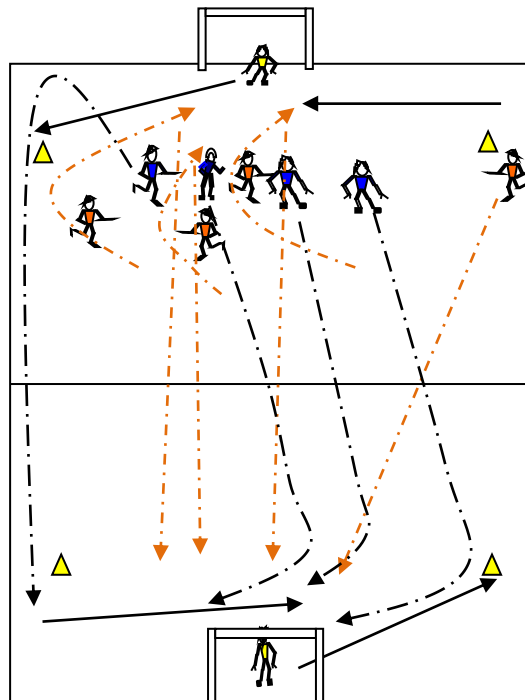
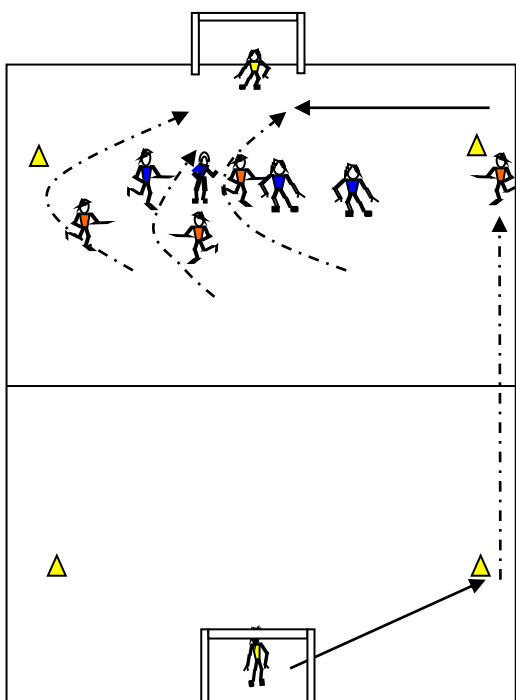
Jobbig avslut/försvarsövning – väldigt intensiv, mycket bra!

En målvakt, två backar och två anfallare. Spelarna startar uppställda strax utanför straffområdet.

Tränaren passar in bollar. De två anfallarna går till avslut, antingen genom väggspel eller genom att vända bort sin back.

Så fort avslutet är över möter de upp för ny passning från tränaren. Hela tiden hårt tempo och vila först när ett tiotal avslut är gjorda.

Inlägg



Spelövning (moment 84 i Fotbollens hemligheter)

Två mål med målvakter och 2x4 utespelare

1. Målvakt rullar ut bollen till kantlöpare. Försvarande lag backar hem till en kompakt fyrbackslinje. Anfallande lag springer i V-löpningar till var sin avslutszon (1:a stolpe / 2:a stolpe / 2:a våg).

2. Efter avslut vänder spelet. Anfallande laget blir försvarande. Målvakt rullar ut bollen till kantlöpare och så vidare.

En enkel och effektiv inläggsträning!

BEMÄSTRA SPELET – NIVÅ4

STEG 12. 16 år och äldre. 11-manna

Genomgripande tema

Under de sista åren Azalea BK vänder vi blicken framåt. Siktet är inställt på juniorspel och senare seniorspel. Det är nu den riktiga fotbollen börjar. Vi fortsätter följa Svenska Fotbollförbundets [spelarutbildningsplan](#). I junioråldern spelar vi med dubbelnamnet Azalea/GFF. På så vis får våra spelare en fot i ungdomsfotbollen och en fot i seniorfotbollen. Vårt samarbete med Göteborgs FF är en dubbel möjlighet, dels som en väg för alla de spelare som vill fortsätta spelet med kompisar många år till, och dels som en språngbräda för våra mest ambitiösa och hårt satsande ungdomar som kan få chansen att tidigt testa seniorspel innan nästa steg tas i ”spelarkarriären” (se våra rekommendationer i avsnittet *Azalea BK som plantskola*). Genom samarbetet med GFF har vi skapat en brygga till ett fortsatt liv med fotboll för alla våra ungdomar. Och en riktigt fin förutsättning för en lokalt förankrad fotbollskultur med centrum i Majvallen.

Steg mot ett fortsatt liv *med* fotbollen

Det är nu upp till den enskilde individen var hon eller han vill lägga sin ambitionsnivå. Om man vill nå den yppersta eliten måste man träna väldigt mycket. Juniorer på elitnivå tränar upp till 7-9 pass i veckan. I lägre seniordivisioner eller B-lag kan man träna 2-4 pass i veckan. I de flesta korplag klarar man sig med betydligt mindre än så. Alla kan hitta sin nivå och alla nivåer kan vara lika oslagbart roliga. Med en boll får du snart vänner var du än befinner dig i världen. Allt sammantaget kan Azalea tillsammans med GFF erbjuda våra flickor och pojkar sådana möjligheter att både ungdomselit och blivande korpstjärnor kan finna sina vägar vidare ut i fotbollslivet. Drömmen om den perfekta volleyträffen kan alltid leva vidare!

Steg mot ett fortsatt liv *för* fotbollen

Azalea BK är en idé om den goda ungdomsidrotten – och det är en stafettpinne att ta över av nya generationer. Har vi lyckats förmedla glädjen i idrotten är våra ungdomar redo att ta över stafettpinnen när de själva blir vuxna.

Vi uppmuntrar våra ungdomar att gå ledarutbildningar och domarutbildningar. Vår sommarfotbollsskola erbjuder möjligheter till ledarpraktik.

Först som sist: det är färden som är resans mål. När våra ungdomar ser tillbaka på sina liv skall de ha ungdomsåren i kärt minne. De skall tänka:

”Allt det jag fick i Azalea BK vill jag ge till mina egna barn!”

SNABBHET OCH STYRKA

Fysträning för unga fotbollsspelare

Vår vision

Azalea BK har en vision om att vara bland de bästa klubbarna i Göteborg på allsidig träning. Bollspel och funktionell teknik är grunden i all fotbollsträning, men vi har som mål att också vara i framkant när det gäller fysträning i svensk ungdomsfotboll.

För att bli en bra fotbollsspelare krävs att man är snabb, stark och skadefri. Det krävs en långsiktigt upplagd allsidig fysträning för att maximera dessa förutsättningar. Vi skall därför sträva mot att ha en åldersanpassad och allsidig snabbhetsträning med tillsammans med koordinations- och styrkegymnastik som viktiga inslag i all träning.

Azalea BK – den snabba klubben

Det talas om ett ”snabbhetsfönster” i åldrarna före puberteten. Enkelt uttryckt har man bäst förutsättningar för att förbättra sin naturliga snabbhet under åldrarna 10-14 år. Det gäller om man tränar på rätt sätt.

Snabbhet är ett komplext begrepp bestående av flera komponenter. Det handlar om sammansättningen av muskelfibrer och om välbalanserad muskelstyrka. Snabbhet handlar också om reaktionsförmåga och nervkopplingen mellan hjärna och muskler. Inte minst handlar snabbhet om koordination, teknik och smidighet. Samtliga komponenter kan man träna under lekfulla former på en fotbollsträning *utan att bollspelandet blir lidande*. Det visar sig till och med att en allsidig koordinationsträning utan boll främjar teknikinläring med boll.

Snabbhetsträning kan läggas in som ett kort inslag efter uppvärmningen i form av koordinationsövningar med steg och häckar, korta sprintlopp, samt olika former av mångsteg och hopp. Stafetter med sprint och hopp i början av passet funkar utmärkt för de små barnen. Styrketräning i form av styrkegymnastik för ben, lumskar, rygg och bål kan läggas in som kortare inslag mellan övningar och efter passet.

Det är viktigare att köra lite och regelbundet än mycket och sällan. Först efter puberteten blir styrketräningen mer tidkrävande och allt viktigare.

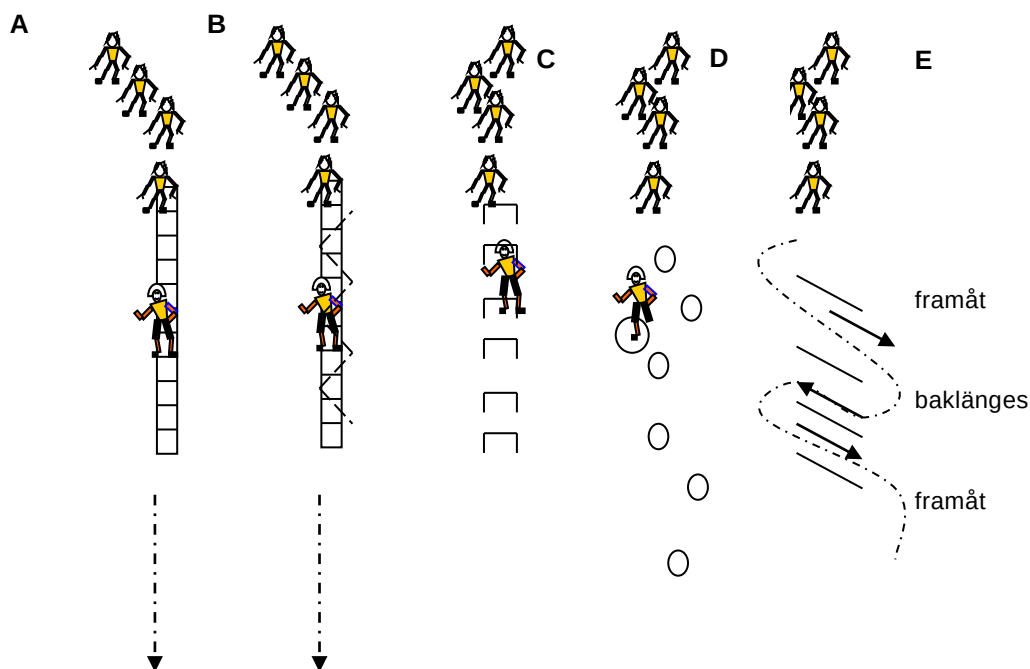
Viktigt att tänka på beträffande snabbhetsträning: All snabbhetsträning kräver utvilade muskler och laddade och fokuserade aktiva. Tänk därför på att lägga snabbhets- och spänstövningar *i början på passen* och ge tid för vila mellan varje övning.

Stretchning. Synen på tänjning/töjning har omprövats under senare år. Allsidig styrkegymnastik där muskler och senfästen belastas dynamiskt i utsträckt läge visar sig vara effektivare för smidighet och rörlighet än traditionella statiska tänjningar (där muskeln hålls stilla länge i uttöjt läge). Vi rekommenderar att spelare gungar försiktigt på muskulaturen (töjer) som avslutning på uppvärmningen och att man sedan kontinuerligt kör funktionell styrkegymnastik, exempelvis ”isländska hovnigningar” och våra ”kvastskafteövningar” som smidighetsträning. Efter passet kan spelarna uppmuntras att stretcha och töja som ett led i nedvarvningen.

Azalea BK:s diplomövningar

Snabbhet och koordination

Varianter på koordination och snabbhet



A. Korta steg i repstege avsluta med 5 meter sprint med ökad steglängd.

B. Koordinationssteg: sicksack framåt/sidledes med höga knän m.m.

C. Häckar: Jämfota hopp,/höga knän,/enbenshopp/ jämfota sidledes.

D. Hoppa speedhopp i ringar/inte nudda golv (inte nudda grus utanför ringen)

E. Stavar: kvicka fötter/sprint frammåt-baklänges-framåt.

All snabbhetsträning i början på passet med lång vila. Stafetter är alltid kul!

Mångsteg



Hoppa framåt. Spetsigt knä. Fram med höften. Explosiva "långdhoppsavstamp".

4-6x12

Variant: Gör dubbelhopp på varje ben vänster-vänster-höger-höger

Skiping



Höga knän, 90 grader mot magen.

Spänstiga, kvicka steg i 10-15 meter.

Borsovsteg



Djupa utfallsteg, bakre knän snuddar vid marken, kliv eller hoppa fram.

På gränsen mellan explosiv hoppträning och styrkegymnastik.

Spark i baken



Jogga och samtidigt sparka sig i baken med snärtiga kickar varje steg.

Explosiv träning för lårets baksida.

Stegringslopp

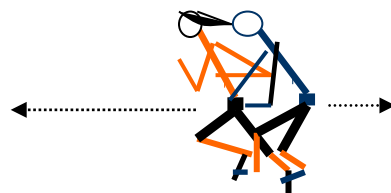


Från kortkorta högfrekventa steg till långa fullfartssteg.

Ca 10 meter. Spelarna skall springa igenom konraden och avsluta med ytterligare 8-10 meter avslappnad fullfartslöpning.

Placera konerna med ökat avstånd så att det går att accelerera och löpa ut med snabba löpsteg.

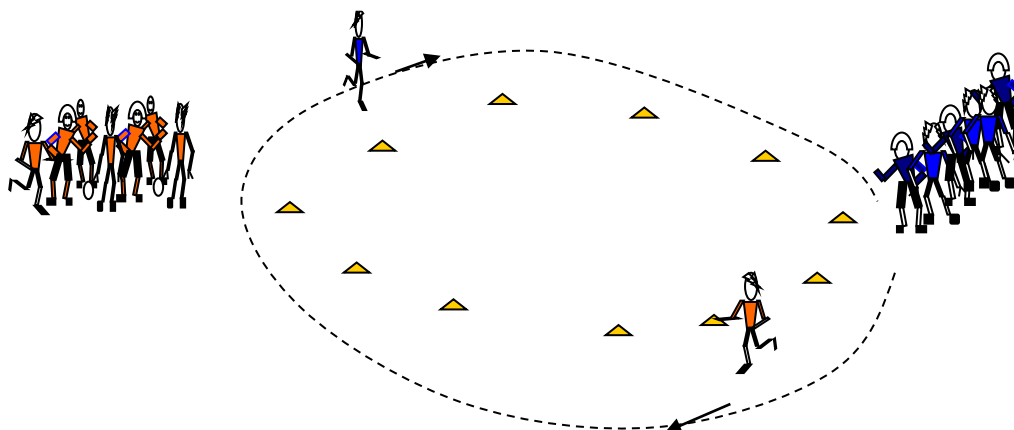
Tufttuff-tåg



Parövning. Den främre löparen bogserar den bakre löparen som spjärnar emot "lagom" mycket för att ekipaget skall röra sig framåt.

Efter cirka 10 meter släpper bromsklossen och lokomotivet skenar iväg 10-15 meter.

Evighetsstafetten



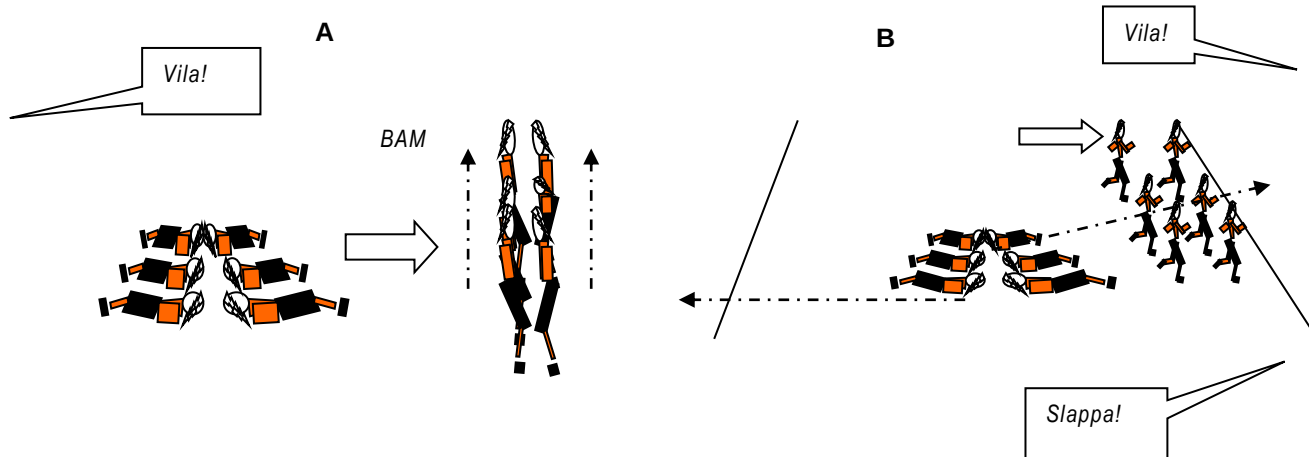
Två lag startar mitt emot varandra, spelarna springer runt liten cirkel och växlar med nästa spelare efter ett varv. Det lag som hinner i kapp det andra vinner.

Variant 1. Placera ut repstegar och häckar som hinder.

Variant 2. Spring med boll

Variant 3. Byt riktning på given signal

Tvärtomleken



A. Spelarna ligger två och två på rygg med huvud mot huvud.

Spelarna uppmanas att slappna av och lyssna. På signal ("Bam") gäller det att resa sig snabbare än kompisen. Sedan lägger sig spelarna igen.

Variera signalen. Säg "sitt" när spelarna skall stå och så vidare.

B. Utöka med löpning: På kommando skall spelarna antingen rusa åt ena eller andra hållet till en linje 5-10 m bort.

Den bakre spelaren skall försöka nudda den främre i ryggen = vinst, den främre skall försöka hinna passera linjen = vinst.

Variera kommandon på tvärtomspråk.

Varför styrketräning?

Vi måste från början ha klart för oss vad vi vill med vår styrketräning. Fotbollsspelare tränar styrka av tre skäl:

- 1) för att undvika skador
- 2) för att bli starkare
- 3) för att bli explosiva i sina rörelser.

Det första skälet kan inte nog understrykas. Ungdomar rör sig allt mindre vid sidan av sitt idrottande. En konsekvens blir att ungdomar som bara spelar fotboll är mycket ensidigt tränade. Resultatet blir en ökad risk för allvarliga skador. Tjejer som har ett kortare steg från flickfotboll till seniorspel riskerar extra mycket.

För en 15-åring med elitambitioner är det minst lika viktigt med en långsiktigt upplagd styrketräning som hårt motstånd på träning och match. En spelare kan fotbollsmässigt vara bra nog för seniorspel, men sällan styrkemässigt. Vikten av att tidigt lägga in moment av allsidig styrkegymnastik i alla fotbollsträningar kan därför inte nog betonas. Det tar många år att bygga upp förutsättningarna för att bli stark.

Fotbollsspelarens styrketräning

Det finns många sätt att träna styrketräning. Fotbollsspelare behöver träna flera olika sorters styrketräning under många år för att bygga upp en användbar styrka. Beroende på ålder varierar typen av träning. I yngre år handlar det om styrkegymnastik med egna kroppen som belastning, först när ungdomarna vuxit till sig efter puberteten passar styrketräning med tyngder. Mer om detta nedan.

Idealet oavsett ålder är att all styrketräning skall vara **funktionell**. Med funktionell styrketräning menas all träning som liknar de rörelser som förekommer under utövandet av specialidrotten, i det här fallet fotboll. Funktionell styrka är således användbar styrka!

Funktionell styrka bygger på koordination och samspel mellan stora muskelgrupper. För att en övning skall vara funktionell bör den kombinera balans med aktivering av muskulaturen i bål. Denna kombination kommer man åt med fria vikter. Motsatsen är maskinstyrketräningens isolerade muskelarbete. Exempel på mycket viktiga funktionella övningar för fotbollsspelare är: enbent knäböj, enbent knäböj med upphopp, olika typer av mångsteg, olika typer av utfallsteg, knäböj (med skivstången på raka armar över huvudet) och inte minst frivändning.

All träning skall därför i möjligaste mån baseras på övningar som främjar koordinationen av fotbollsmuskler i ben, bål och rygg. Men även med funktionellt anpassad styrketräning kan och bör unga fotbollsspelare träna *olika typer* av styrka. Så här kan de olika typerna av styrketräning delas in:

Allmänstyrka. Kallas ofta styrkegymnastik, men inom denna typ av styrketräning kan man exempelvis lägga in grundläggande träning i skivstångsteknik (utan vikter, med kvastskäft eller skivstång). Syftet är att stärka senor, ligament, mag- och ryggmuskulatur, samt att främja samspillet och koordinationen mellan kroppens alla muskler. Detta är den viktigaste styrketräningen för en ung idrottare. Träningen är inriktad på uthållighet och kräver därmed relativt många repetitioner.

Viktigt att tänka på: utför övningarna rätt (lugna och strikta rörelser); variera övningarna; gör varje övning 3x10-30 repetitioner med 0-2 minuters vila. Cirkelstationer rekommenderas. Kan med fördel köras i slutet av en fotbollsträning eller som ett kort inslag mellan fotbollsövningar.

Grundstyrka. Grundstyrketräning är träning som maximerar muskeltillväxten. Arbete med fria vikter och skivstång främjar balans och koordination och stärker samarbetet och styrkan i alla småmuskler som samverkar vid utövandet av specialidrotten. Styrketränningsmaskiner ska undvikas men kan vara ett komplement i träningen för fotbollsspelare, exempelvis för att ge lårets fram- och baksida en extra duvning. Upplägget är 3x8-12 repetitioner på 75-90% av maxbelastning.

Denna typ av lite tyngre styrketräning ska ej påbörjas före 16 års ålder. Kör sedan huvudsakligen med fria vikter, inte i styrkemaskiner. Maskinerna isolerar den arbetande muskeln. Muskulaturen sväller, men blir inte användbar.

Viktigt att tänka på: Grundstyrketräning är ett mellansteg på väg mot maxstyrketräning. Skynda långsamt och använd åren mellan 16 och 18 till att slipa på teknik snarare än att stressa fram tunga vikter. Elitidrottare växlar perioder av grundstyrketräning med perioder av maxstyrka.

Maxstyrka. Denna form av styrketräning tränas med maximal belastning och med mycket få repetitioner. Maxstyrka körs inför formtoppning. Främst använder man sig av skivstång och kör frivändning och knäböj. Denna typ av styrketräning stärker nervsystemets förmåga att sända signaler ut i muskulaturen. Däremot ökar den inte muskelvolymen. Upplägget kan vara 3x3 på 90 %, 3x2 på 95%, 3x1 på 100% av max.

Ni som undrar hur mycket våra friidrottsstjärnor maxar så gäller följande rekord enligt Västsvenska Idrottsförbundet: Robert Kronberg gör 105 kilo i ryck; Carolina Klüft 95 kg i frivändning; Christian Ohlson 140 kg i frivändning; Kajsa Bergqvist 85 kg i frivändning. Se där explosiva mål att jobba mot!

Viktigt att tänka på: Denna typ av styrketräning kan användas först när idrottaren vuxit färdigt och dessutom har flera års uppbyggnadsträning bakom sig. Det krävs många år av allmänstyrketräning och minst två år av grundstyrketräning för att börja närma sig denna typ av träning.

Power/Snabbhetsstyrka. Denna typ av styrketräning tränas med ingen eller låg vikt i alla åldrar. Elitidrottare använder powerträning till att vässa den maximala explosiviteten. Ofta använder man enbart kroppen som vikt, exempelvis vid hopp och sprint, men även med skivstång (högst 65-70% av max). Power körs efter tung grundträning och en period av maxstyrketräning. Kör man med skivstång kan upplägget vara 4x3-5 på 70% av maxbelastning, 4x5-8 på 50-60% av max, 4x8-12 på 30-40% av max, 4x 8-20 på 10-20% av max.

Unga idrottare kan med fördel använd inslag från powerträning. När man tränar in skivstångsteknik i 15-16 års ålder är det bättre att satsa på snabbhet och koordination i rörelsen än att lägga på vikter. Ur vårt perspektiv kan man dessutom säga att traditionell snabbhetsträning och snabbhetsstyrka i hög grad sammanfaller. Explosiv hoppträning främjar snabbhet och koordination och är skadeförebyggande. Olika typer av reaktionsövningar kan också sorteras in under denna typ.

Viktigt att tänka på: Hög koncentration och mycket explosivt utförande. Viktigt att köra med utvilade muskler, gärna efter vilodag. Lång vila mellan varje set. Du behöver

inte höja vikten för att få effekt, kör explosivt. Kör aldrig maximal löpsnabbhet två dagar efter tung träning av lårets baksida (stor skaderisk med stel baksida). Förstör inte snabbhetsträning med mjölksyreträning och statiska övningar. Kör snabbhet för sig.

Specialstyrka. Grenspecifik styrketräning. Lårets framsida måste vara stark på en fotbollsspelare. Lika viktigt är att lårets baksida och ljumskar är starka nog för att balansera styrkan i framsidan. Baksida och ljumskar är fotbollspelarens svaga punkter. Många ungdomsidrottare specialiserar sig för tidigt och tränar därmed alltför ensidigt. Det gör behovet av en allsidig styrketräning desto större. Unga fotbollsspelare behöver främst jobba med den allmänna styrketräningen i form av styrkegymnastik och snabbhetsstyrketräning (hoppträning). **Räkna med att uppbyggnaden av den allmänna styrkan kräver tid!**

Styrkegymnastik och snabbhetsstyrketräningen bör ingå i all fotbollsträning oavsett ålder. Det är främst spelare som siktar mot elitnivå som behöver gå in på gym och förbereda sina kroppar för tyngre styrketräning. Skivstångsteknik kan introduceras som en del av styrkegymnastiken för de mest ambitiösa i 15-årsåldern och den mer renodlade gymträningen kan successivt komma igång när tekniken sitter.

Fotbollspelarens styrketräningsstege

8 års ålder och uppåt: Uppbyggnad av allmänstyrka. Träna varierad styrkegymnastik för småmuskler kring knä, fotled, ljumskar, mage och rygg, men betona den specialstyrka som är viktiga i fotboll – ljumskar och lårets baksida.

10 års ålder och uppåt: Träna explosiv snabbhetsstyrka. Olika typer av hopp är effektiv träning. Kast med medicinboll är en väl beprövad klassiker.

15 års ålder och uppåt: Skivstångsteknik. Lär er skivstångstekniken som en del av styrkegymnastiken. Ett vardagsrum och ett kvastskäft är allt som behövs i inledningsskedet. Även teknikträningen ger styrka. Ta *flera år* på er att öka vikterna.

16-18 års ålder: Gå från allmänstyrka och teknikträning till grundstyrketräning – alltid funktionell träning! Stor skaderisk om man inte gör rätt, så kör inget utan att tekniken sitter.

18 års ålder och uppåt: Träna så att styrkan växer – maxstyrka.

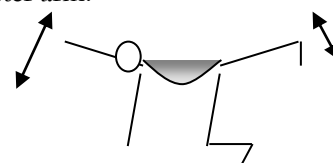
Diplomövningar

Allmänstyrka

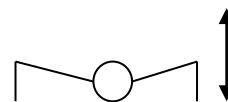
Välj ut övningar för hela kroppen och variera. Kör cirkelträning 3 varv med 20-30 repetitioner i varje enskild övning (varje varv kan även läggas in som korta inslag mellan fotbollsövningar).

- **Tåhävning med en fot i taget** – stå på tröskel och sjunk långsamt ned och tryck snabbt upp. (Rehab för ömma hälsenor: gå upp ”med hjälp”, håll emot på nerväg.)

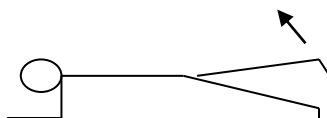
- **”Hitlers hund”** – stå på alla fyra, lyft höger ben och vänster arm.



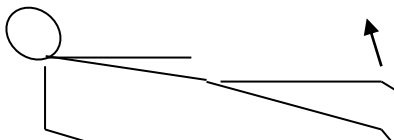
- **Armhävningar** – variera gärna avståndet mellan händerna.



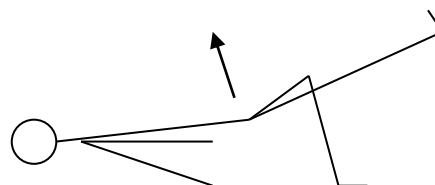
- **Statisk bålpress med långsamma benlyft** – ansiktet mot golvet, luta mot underarmar och tår. Var rak i kroppen. Lyft sakta upp ena hälen mot taket.



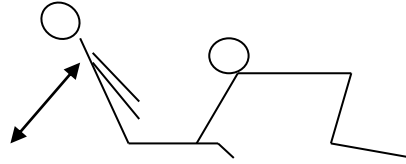
- **Statisk bålpress på sidan med långsamt benlyft** – ligg på sidan, stöd med underarm, tryck upp höft och övre ben. För minskad belastning kan det undre benet böjas 90 grader och tryck ifrån med knä istället för med fot.



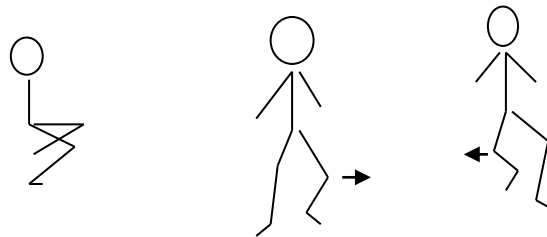
- **Höftlyft** (lårets baksida) – viktig specialträning för fotbollsspelare, ligg på rygg, ena benet böjt, det andra rakare, tryck upp höften upp i luften med det böjda benet (variera vinkeln för ökad belastning).



- **Baksida Super de Luxe** – tag hjälp av kamrat, stå på knä (mjukt underlag), låt kompisen stå bakom och hålla fast om dina vader, luta dig sakta framåt med rak kropp, gå ned så djupt som möjligt och upp igen. Riktigt starka idrottare går hela vägen ner och vänder. De flesta andra klarar högst halvvägs.

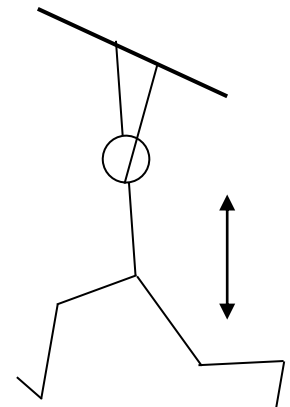


- **Sit-ups** – här finns tusentals varianter, variera dem. Sit-ups anses numera lite ”ute”. Satsa på hellre på ”Statisk bålpress” tills nya rön kommer.
- **Skridskoåkningskliv** – Sidhopp från det ena benet till det andra. Böj benen ordentligt. Hitta en stabil rörelse. Sträva efter explosivitet *och* balans!



- **”Isländsk hovnigning” – funktionell träning när den är som bäst!** Ta ett stort kliv, stöd på främre fotens häl och bakre fotens tår, sjunk ned med rak rygg och framskjuten höft. Händerna skall hållas raka över huvudet. Använd gärna kvastskäft.

Påbyggnad i gym för äldre: skivstång.



- **Mag-sprattel I** – ligg på mage med armarna sträckta över huvudet, sprattla lugnt med armar och ben, räkna till 50.
- **Magsprattel II** – ligg på mage, lyft böjda ben och tryck upp hälar/höft så högt som möjligt.

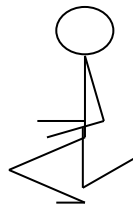
Funktionell styrketräning / skivstångsteknik / grundstyrka

Här kommer förslag på övningar för tyngre former av styrkegymnastik som successivt stegras till gymträning med skivstång. Variera övningarna. Kör 3x8-12 repetitioner.

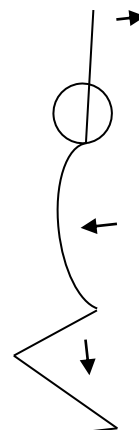
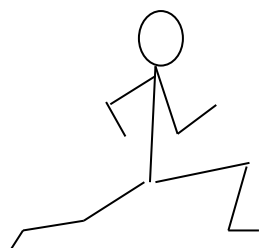
- **Enbent knäböj benet framåt** – stå på ett ben, sträck benet som är i luften framåt. Gå så djupt ned som möjligt. Kontrollera balansen.



- **Enbent knäböj benet bakåt** – stå på ett ben, böj benet som är i luften bakåt. Gå så djupt som möjligt. Kontrollera balansen.

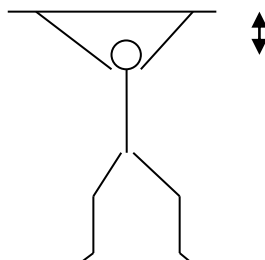


- **Enbent knäböj med hopp** – som ovan men hoppa så högt som möjligt, tryck upp hoppbenets knä mot bröstet när du är som högst i luften. Landa igen på hoppbenet.
- **Borsovsteg / Borsovhopp – en klassiker!** Gör stora, djupa utfallskliv, tryck fram höften, rak i överkroppen genom hela steget. Stegra övningen genom att trycka ifrån så att kliven går över mot hopp. Bevisat *mycket* effektiv snabbhetsträning. Bör utföras ett par gånger i veckan.

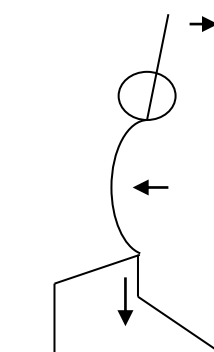


- **Knäböj med svank och raka armar över huvudet** (**Obs! ryggt träning**) – svanka ryggen, sträck armarna ovan huvudet, använd gärna ett kvastskäft att hålla i, gå ned så djupt som möjligt i knäböj utan att tappa den raka linjen i ryggen (luta dig inte framåt). Stegring på gymmet: skivstång.

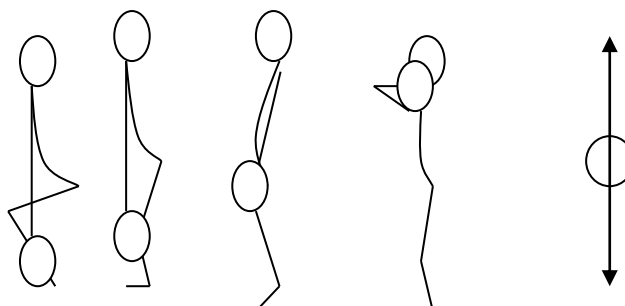
- **Statisk knäböj med svank och armar uppåt sträck (med kvastskaft)** – stå i statisk knäböj, svanka, pressa kvastskaftet upp på raka armar rakt över huvudet tio gånger. Stegring på gymmet: kör med skivstång.



- **Utfallssteg rakt fram med svank och raka armar över huvudet** – svanka ryggen, sträck armarna ovan huvudet, använd gärna kvastskaft, gör utfallssteg utan att tappa den raka linjen i ryggen (luta dig inte framåt). Stegring på gymmet: skivstång.



- **Utfallssteg sneda** – som ovan, men tag steget snett åt sidan. Stegring på gymmet: skivstång.
- **Frivändning – Kungen bland skivstångsövningar.** Denna övning bör tränas in under sakkunnig ledning, annars är skaderisken stor. Börja med kvastskaft och nöt in tekniken. Gör hellre snabba och tekniska vändningar än tunga.
Övningen är i grunden ett upphopp. Skivstången skall lyftas *spikerakt* i lodlinjen. Svanka i utgångsläget (1:a gubben); svanka, sträck benen och förskjut kroppsvikten bakåt mot hälarna (2:a gubben); fram på tårna, skjut bak axlarna, gör explosivt hopp (3:e gubben); vänd upp stången tätt intill kroppen, fram med armbågarna (4:e gubben). Lätt som en plätt.



OM OLYCKAN ÄR FRAMME

Viktigt att veta om stukningar och lårkakor

Lyckligtvis händer det inte så ofta allvarliga skador i barn och ungdomsfotboll. Vanligast är skrubbsår, skavsår och en och annan stukning. Det är förstås viktigt att sjukvårdsväskan är välfylld med både plåster, sårrengöring och förbandsmaterial, men allra viktigast är den elastiska bindan. Ha till vana att alltid ha en elastisk binda nära till hands.

Vid stukningar, lårkakor och andra blödningar i muskler är det mycket viktigt att fort sätta den skadade kroppsdelens under tryck och i högläge för att stoppa blödningen. De närmaste två timmarna efter skadetillfället är kritiska. Kan man snabbt linda en stukad fot eller en lårkaka och på så vis begränsa blödningen förkortar man skadeperioden radikalt, i vissa fall från flera månader till några veckor.

Gör så här

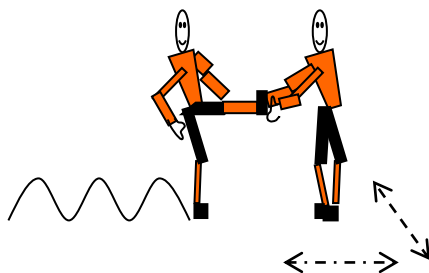
Linda hårt, lägg foten i högläge omedelbart efter skadan. Lätta på bandaget efter 20 minuter och linda om foten hårt igen. Tillbaka i högläge. Upprepa proceduren under den närmaste timmen. Linda sedan foten lagom hårt för stabilitet och stöd (inte så hårt att den stasar).

När foten börjar kännas stabil är det dags för rehabträning. Bra övningar är exempelvis att stå på ett ben och balansera (på hela fotsulan eller på tå), tåhävningar på tröskel (en fot i taget), enbentknäböj och att gå på tårna/hälarna. Det kan ta upp till ett halvår innan foten helt återhämtat sin stabilitet.

Bra att veta

Kylsprej och kylvåsar har en viss smärtstillande verkan, men hjälper inte mot blödningen. Effekten av kylvåsa är densamma som att blåsa på stället det gör ont. Därför är det viktigt att den elastiska bindan kommer på före kylvåsen.

Hoppsidaisy-dans kors och tvärs



Bra förebyggande antistukningsträning

Spelarna arbetar två och två.

Spelare ett tar sin kompis fot och lyfter kompisens raka ben till 90 graders vinkel.

Sedan skall man föra den hoppande kompisens kors och tvärs. Börja försiktigt så att den hoppande kompisens hittar balansen.

Övningen tar på fotled, vad, och lårets baksida.

Byt efter en minut.

GRUPPLÄNKMODELLEN

Tillsammans är vi starka

Varje årskull Azalealag kan liknas vid en länk i en lång kedja. Styrkan i de enskilda länkarna bestäms av gruppens sammanhållning och gemenskap. Kedjan uppstår när spelarna lär känna spelarna i de andra grupperna. Vänkskapsbanden bygger på så vis styrkan i vår idrottssatsning. Vi kallar det *grupplänkmodellen*.

Grupplänkmodellen utgår från en enkel idé: Först bygger vi starka grupper och sedan länkar sedan samman grupperna genom spelar- och ledarutbyte. Flickor och pojkar lär känna varandra och att yngre barn får lära känna de äldre. Som förening säkrar vi en stabil verksamhet där ledare och åldersgrupper samverkar. För spelarna innebär det en utökad lärmiljö, fler vänner och att fotbollen faktiskt blir ännu roligare. Via grupplänkarna kan vi erbjuda mer träning och svårare utmaningar för de ambitiösa, samtidigt som vi får starka trygga grupper som arbetar på en ambitionsnivå som passar det stora flertalet. Genom grupplänkmodellen skapar vi på så vis gemenskap och laganda samtidigt som vi ger utrymme för individen.

Grunden är den enskilda åldersgruppen och gemenskapen där. Vi vill skapa starka gemenskaper präglade av laganda och sammanhållning. Därför tar vi avstånd från toppning, men även de flesta former av nivågruppering där barn sorteras efter tränarens godtyckliga måttstock. Systematisk nivågruppering förstärker skillnader som mestadels har med fysisk mognad att göra, splittrar motivationsklimatet i gruppen, söndrar gemenskapen och försvårar ett långsiktigt utvecklingsperspektiv. Vi följer svenska Fotbollförbundets riktlinjer på denna punkt – Se SvFF spelarutbildningsplan.

Vi betonar det pedagogiska värdet av mognadsmässigt ”blandade” kompisgrupper. Alla spelare är inte lika starka i en normal barngrupp. Barn utvecklas olika, inte bara fysiskt, utan emotionellt, kognitivt och i sin sociala kompetens. Barn utvecklas åt olika håll och på olika sätt. Utvecklingen är inte linjär, den sker i språng och krumbukter. Det går utmärkt att spela och träna tillsammans ändå. I barnens kontext är olikheter något bra. Barn är programmerade att leka *med* varandra och lära *av* varandra. Barn lär av varandras starka sidor – och av varandras olikheter. Just det faktum att spelarna är olika berikar verksamheten och gör lärmiljön roligare och mer dynamisk. Därför är också de blandade grupperna bra ur ett pedagogiskt perspektiv. Schyssta kompisar är på så vis långt viktigare än kompisarnas spelstyrka.

Sedan länkar vi ihop grupperna. Vi lär oss av varandras olikheter. Inte minst då olikheterna handlar om mognad. För oss är det således helt centralt att lära de äldre att ta ansvar för de yngre och lära de som kommit längre att ta ansvar för dem som fortfarande har en bit kvar att gå. I längden blir man en bättre spelare om man lär sig att ta detta ansvar. Här nedan följer en schematisk beskrivning av vår strategi.

7-9 år: 3- och 5-mannafotboll

Åldersgrupperna spelar och tränar var för sig. Tränarna fokuserar på att stärka gruppen och organisationen kring laget. Nivågruppering i träning eller match får inte

förekomma. Vi bygger gruppens sociala styrka och laganda genom att få alla att känna en lustfylld relation både till kompisar och till fotbollen – en stark grupp formeras. Här en bild av de yngsta barnens gruppgemenskap:



7-åringar



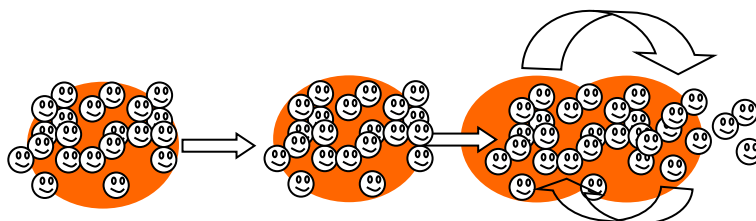
8-åringar



9-åringar

10-12 år: 7- och 9-mannafotboll

Åldersgrupperna spelar och tränar fortfarande var för sig, men de första stegen att lära känna andra grupper tas. Flickor och pojkar gör aktiviteter tillsammans. Träning och vissa läger sker tillsammans med åldersgruppen över/under. Äldre barn lär sig att ta ansvar för yngre kompisar. Ingen nivågruppering sker inom åldersgrupperna: Alla i laget tränar och tävlar tillsammans. Vi ställer upp med jämna lag både vid seriespel och i cuper. Alla spelare som vill får prova att träna med äldre lag enligt rullande schema. Så många som möjligt skall lära känna mellan åldersgrupperna. Integrationen skall i första hand bygga sociala band mellan grupperna och gå varligt fram. Här är en bild av hur grupperna försiktigt länkas samman:



10-åringar

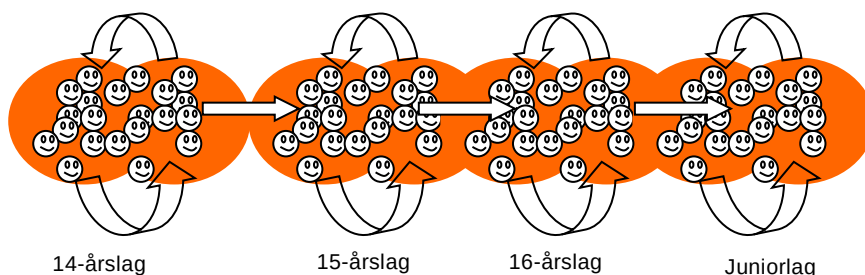
11-åringar

12- och 13-åringar

13-16 år: 11-mannafotboll

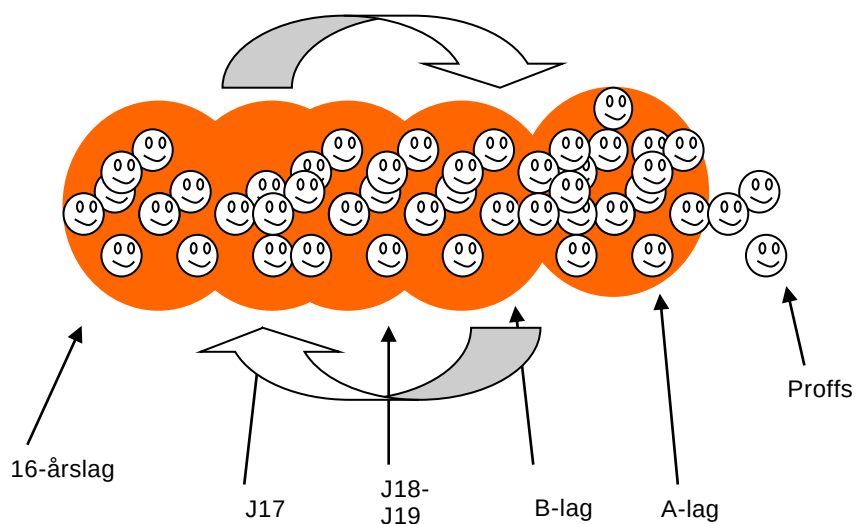
Den enskilda åldersgruppen håller ihop hela högstadiet. Laget tränar och spelar match tillsammans, men gemenskapen över åldersgränserna stärks också i träning och matcher. I seriespelet deltar åldersgruppen på en "bekväm" nivå, ingen match är så viktig att laget måste "toppas". Om åldersgruppen har lag anmälda på olika nivå är det ett absolut krav med fullständig rörlighet mellan nivåerna. Ingen spelare skall känna att de tillhör "en nivå". Primärt mål är att erbjuda stimulans åt alla i en bred trupp genom kul matcher där spelarens roll i gruppen ändras beroende på sammanhang. Träningen med äldre lag fortsätter på rullande schema för dem som vill. Syftet är att skapa starka sociala band både inom och mellan åldersgrupperna.

Här är bilden på hur grupplänkarna tar form. Länkarna skapar en stark kedja:



17 år och äldre: stegen mot seniorfotboll

I junioråldern spelar lagen i ett åldersintegrerat seriesystem för 15-19 åringar för flickor och 16-19-åringar för pojkar. Azalea-ungdomarna skrivs över till Göteborgs FF. I junioråldern är åldersgrupperna i regel helt integrerade och spelare kan röra sig mellan nivåerna, även om de enskilda åldersgrupperna är kärnan i lagen. Vår högsta nivå är GFF:s seniorlag. Äldre spelare med lägre ambitioner kan gå ned och stötta yngre åldersgrupper. Lagkänslan utvecklas till klubbkänsla.



GRUPPLÄNKAR

Några viktiga begrepp!

Tanken är att åldersgrupperna i klubben tillsammans bildar en sammanlänkad kedja. Länkarna skall betraktas som **nivåer i ett utbildningssystem**. Varje länk har en kärna uppbyggd av spelarna i respektive åldersgrupp. Varje åldersgrupp spelar på en nivå i seriesystemet som passar det stora flertalet i gruppen. Länkarna förenas av att gruppernas spelare ibland spelar i den ena nivån och ibland med den andra. På så vis länkas yngre åldersgrupper samman med de äldre just för att uppnå olika svårighetsgrader på träning och match.

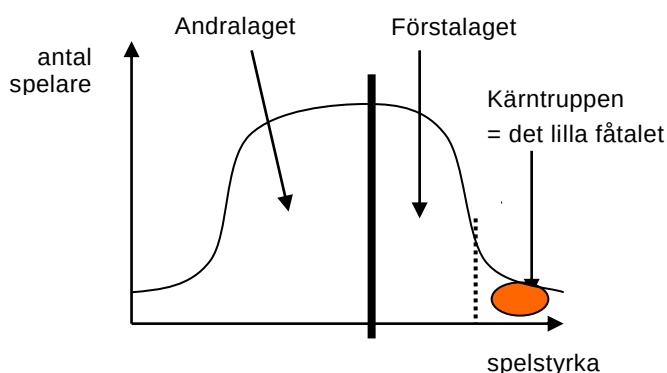
Poängen är att grupperna matchas på en bekväm spelstyrkenivå där man inte behöver spela med det absolut starkaste laget för att hänga med motståndarna. Samtidigt kan klubben erbjuda de mest ambitiösa spelarna utmaningar på högre nivå i form av svåra matcher och framför allt mycket mer träning. Med ökad träningsmängd och de olika spelstyrkenivåerna kan klubben erbjuda spelarna en fotbollsutbildning av högsta kvalitet.

För att genomföra detta synsätt gäller det att frånga en djupt rotad tankemodell – lusten att ställa upp med toppade, maximalt starka lag (Lagstyrkeprincipen).

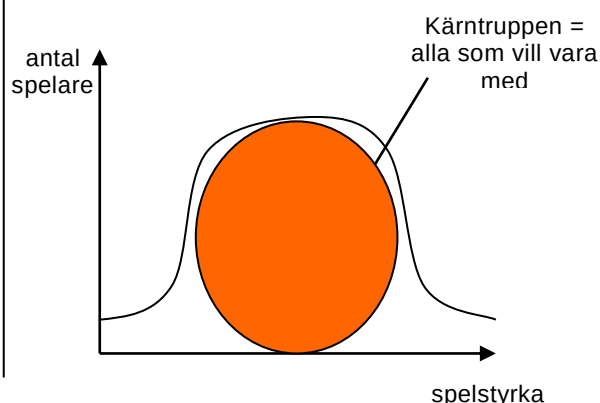
Genom att fokusera på ”förstalagets” spelstyrka uppstår en tankemodell där de tre, fyra starkaste spelarna i ”förstalaget” betraktas som lagets omhuldade kärna. Denna kärna av spelare matchas hårt och alltid på centrala positioner. Övriga spelare betraktas som en periferi, som i bästa fall kompletterar laget och i sämsta fall sabbar för laget. När de starkaste spelarna sedan lockas över till andra klubbar finns plötsligt bara periferin kvar – kärnan var ingen riktig kärna och laget försvinner upp i rök.

Med grupplänkmodellen krävs att utgångspunkten är en annan – vi måste fokusera på gruppens styrka snarare än lagets. Bilden av en normalfördelningskurva kan illustrera skillnaden i sättet att tänka. Låt oss förmoda att spelstyrkan bland spelare i en åldersgrupp är spritt i en normalfördelningskurva.

Lagstyrkeprincipen



Gruppstyrkeprincipen

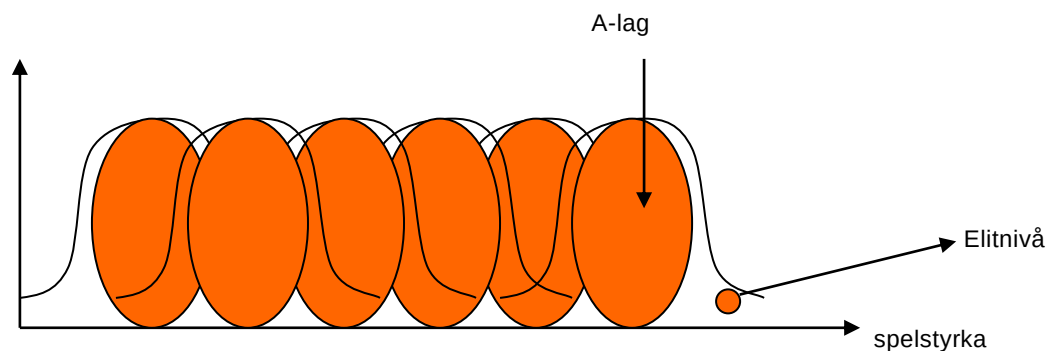


Det är i regel ett fåtal spelare som är markant starkare än de andra. Den stora mängden spelare i ett lag är just medelgoda. Då är det också lättare att inse vilka spelare som utgör stommen i en lagkonstruktion baserad på grupplänkmodellen – nämligen den stora mängden av medelgoda spelare. Bilden av normalfördelningskurvan kan rent av få oss att inse att det är de starka spelarna som utgör periferin och den breda gruppen som utgör kärnan.

Det är den stora majoriteten av spelare i en åldersgrupp som skall bygga lagets styrka. Ju starkare den stora gruppen är desto starkare är den enskilda länken i kedjan vi kallar det *puckelstyrka*. Därför måste även de medelgoda och svaga spelarna omhuldas och inspireras att vilja träna och utvecklas – det kräver helt andra signaler än de som sänds ut när lagstyrkeprincipen tillämpas.

Det blir uppenbart att modellen kräver ett långsiktigt pedagogiskt upplägg från klubbens sida, samt ledare, spelare och föräldrar som inte ser gruppens ”första lags” maximerade spelstyrka som högsta prioritet. Det gäller snarare att ligga på bra serienivåer med den spelargrupp som finns, så att det blir en bra mix av njutbara segrar och lärorika förluster.

Ledare, spelare och föräldrar måste lära sig att den individuella prestationen och den individuella utvecklingen inte nödvändigtvis är kopplad till lagets resultat. Det gäller inte minst att få de starka spelarna i ”periferin” att förstå att de inte är tvungna att gå till en elitförening för att utvecklas. Så länge man inte är en dominerande spelare i klubbens högsta nivå så finns det mycket att lära. Först när en spelare har nått ”taket” i den egna föreningen är det dags att lämna klubben för en högre spelnivå.



GRUPPLÄNKMODELLEN

Våra riktlinjer för åldersgruppintegration

I en grupplänkmodell kan åldersgrupperna liknas vid länkar i en lång kedja. Genom modellen för åldersgruppintegrationen länkas åldersgrupperna stegvis ihop till en stark helhet: Azalea – Azalea/GFF junior – GFF senior.

Vårt mål med åldersgruppintegrationen är först och sist att klubben ska kännas attraktiv och rolig att vara med i. Integrationen mellan grupperna måste därför ske med omsorg och inte upplevas som påtvingad och jobbig. Grupplänkar byggs steg för steg med lust och nyfikenhet.

Riktlinjer för spelare under 16 år

- **Alltid i rätt åldersgrupp.** Azalea BK rekommenderar att alla spelare alltid spelar med den egna åldersgruppen tills det år de fyller 16 år. Undantag kan medges, exempelvis om det finns starka sociala skäl.
- **Syftet med åldersgruppsintegration.** Spel med äldre kan vara en rolig och inspirerande morot för unga spelare. För äldre spelare är det lärorikt att ta på sig rollen som mentorer (för att i andra sammanhang själva vara den unga som får stöd). Ur klubbens perspektiv är det positivt för sammanhållningen och klubbkänslan att sociala band knyts mellan åldersgrupperna. Utbyte mellan åldersgrupper kan påbörjas under 7-mannaåren. Börja med att tränarna lär känna spelarna i andra åldersgrupper. Skapa gemensamma aktiviteter och börja försiktigt att låta yngre spelare prova utmaningar i den äldre gruppen. Låt *ett brett urval av yngre spelare* komma med på den äldre åldersgruppens träningar, gärna på ett rullande schema. När 11-mannaspelet inleds kan yngre spelare även spela enstaka matcher i den äldre årgångens lägsta spelnivå. Kanske åker den äldre åldersgruppen på cup med flera lag och få avbytare, bjud då med spelare från den yngre åldersgruppen.
- **Aldrig dragkamp.** I åldrarna 13-15 kan yngre spelare få spela matcher i äldre lag. Matchandet skall ske på spelarens villkor och inte upplevas som en press eller dragkamp. Syftet med åldersgruppintegration får aldrig vara att stärka upp spelstyrkan eller skapa ”konkurrens” i den äldre årgångens högsta spelnivå. Överhuvudtaget skall matchandet in i en äldre åldersgrupp ske varsamt. Börja med träningar och därpå match i den äldre åldersgruppens lägre spelnivå.

Riktlinjer från och med året spelarna fyller 16

- **Sikte mot junioråldern.** Under året spelarna fyller 16 bör spelarna regelbundet få träna och spela med andra åldrar – både för att ambitiösa spelare behöver känna på svårt motstånd och för att en kommande juniortrupp skall kunna ta form. Här gäller det att vara inkluderande och lyhörd: missa ingen som kan känna sig uppmuntrad och ha utbyte av att spela med de äldre ibland.

- **Träningarna alltid utgångspunkten för åldergruppsintegration.** Vi varvar träningstider för att maximera möjligheterna att träna både med den egna åldersgruppen och med äldre lag.
- **Första steget: etablera de yngre spelarna socialt i gruppen. Andra steget: åldersintegrerat juniorspel.** Spel i äldre åldersklass skall främst ske i den lägre spelnivån i juniorserierna. Yngre spelare skall inte ta plats på andras bekostnad på juniorlagens högre spelnivå. Innan spel på den högre nivån skall den yngre spelaren var socialt etablerad i gruppen.
- **Tre matcher på två veckor.** En spelare skall aldrig spela mer än tre seriematcher per tvåveckorsperiod. Helst ska det vara 48 timmar mellan matcherna. Spelarens hemvist avgör vilken match som skall prioriteras.
- **Max två åldersgrupper.** En spelare skall endast röra sig mellan max två åldersgrupper. Undantag kan ske för enstaka inhopp, exempelvis om en tidigt utvecklad 16-åring spelar någon match på seniornivå förutom spelet i egna åldersgruppen och i juniorlaget. Regeln om tre matcher under varje tvåveckorsperiod gäller dock. Utan nödvändig tid för återhämtning ökar risken både för skador och för mental trötthet.



Steget till seniornivå

I junioråldern skall ett brett urval av spelare få möjlighet att testa träningar och matcher med seniorerna. Grunden för åldergruppsintegration är därmed fortsatt densamma. Några viktiga principer gäller:

- **Juniortränarna gör bedömningarna.** Så länge spelarna är juniorer är det juniortränarna som bedömer vilka spelare som skall upp och träna med seniorerna. Bedömningen skall grundas på fotbollskunnande, träningsambition och spelförståelse, det räcker inte med bara fysisk mognad. Saknar en spelare de relevanta egenskaperna så är det bättre för spelarens utveckling

att träna med jämnåriga *även* om spelaren har fysisk styrka nog att spela med seniorer.

- **Seniortränarna rekommenderar.** Seniortränarna rekommenderar sedan de spelare de anser vara redo för B-lagsspel. Först när seniortränarna skaffat sig en välgrundad uppfattning på träning, juniormatcher och i B-lags matcher kan man börja diskutera en mer systematisk uppflyttning till seniortruppen.
- **Juniorlaget är första prioritet.** Så länge spelaren i fråga är junior och inte är given i startuppställningen i A-laget juniorlagets träningar och matcher högre prioritet än seniorlaget. I bytet av hemvist skall bytet gå i steg: Relationen 2:1 byts till relationen 1:2 beträffande träningar och matcher under minst en säsong.
- **Azaleas övergripande målsättning skall fortsätta att gälla.** GFF har samma ambitioner som Azalea BK: så många spelare som möjligt skall se stimulerande möjligheter att fortsätta spela fotboll så långt upp i åldrarna som möjligt.



AZALEA SOM PLANTSKOLA

När skall man gå till en elitförening?

Vår rekommendation

Det finns i de flesta årskullar spelare som *både* har talang *och* en mycket hög ambitionsnivå när det gäller att träna rätt och hårt. Elitföreningar börjar höra av sig när våra spelare är i 15-årsåldern och har figurerat i distriktslaget eller zonlag.

Frågan inställer sig: när skall talangfulla och ambitiösa spelare lämna Azalea BK för spel med en förening högt upp i seriesystemet? Det finns inget enkelt svar, men generellt visar erfarenheten att klubbar som Azalea BK och GFF innebär en bra miljö för talangutveckling även efter 15 års ålder.

Den lilla klubben, med välutbildade ledare, trygg kamratskap och goda möjligheter att både hålla på med andra idrotter och till tidigt seniorspel brukar beskrivas som ”vägen till landslaget”. Påfallande många av dem som faktiskt blir elitspelare kommer just från småklubbar och har gått över till elitföreningen relativt sent – oftast efter att ha spelat i seniorspel i lägre divisioner. Våldigt få kommer hela vägen från elitklubbarnas egna 14-årslag.

Vår rekommendation är därför att spelare med ambition att nå eliten inte lämnar Azalea BK förrän man ”slagit i taket” och etablerat sig som en dominerande spelare i vår högsta nivå – GFF:s A-lag. Då är spelaren mogen och förmodligen väl lämpad att konkurrera i riktigt tuffa miljöer. Följande kriterier bör enligt vår erfarenhet vara uppfyllda innan man lämnar Azalea BK/GFF:

- I. Spelaren skall träna minst fyra gånger i veckan (gärna olika idrotter) och vilja träna ännu mer (som 15-åring).
- II. Spelaren skall vara en given A-lagsspelare i GFF:s seniortrupp.
- III. Spelaren skall ha fått tydliga signaler från högsta ansvariga i den nya klubben att man sett spelarens kvaliteter och tror på dem.
- IV. Spelaren skall vara beredd att satsa allt på fotbollen under några år när kompisarna sitter hemma och har tråkigt framför datorn.

Den viktiga frågan för en 15-årig spelare är inte ”När skall jag gå till en storklubb för att ha chansen att bli bra i fotboll?” utan ”Är jag beredd att träna så mycket som krävs för att bli riktigt bra?”. Det viktiga är att man under de kommande åren är beredd att träna mycket, inte färgen på tröjan.

Positiva sidor i den lilla klubben

I. Det är mycket givande att vara dominerande i ”den lilla klubben”.

(a) Att spela i ett lite svagare lag utvecklar spelsinne och insikten att fotboll är problemlösning (av typen ”Hur ska vi göra för att vinna mot ett lag som är starkare på nästan varje position”).

(b) Den starke spelaren lär sig att ta stort ansvar i spelet.

(c) Den starke spelaren tvingas arbeta för två eller tre och överträffa sig själv i match efter match, vilket är mer utvecklande än att ”bara behöva göra sitt jobb” i en vältränad segermaskin.

II. Det är mycket roligare att spela med kompisar och för ett lag. I den lilla klubben finns en mycket väsentlig social dimension som saknas i elitföreningskonkurrenspräglade miljö. I den lilla klubben spelar man för laget och umgås med sina kompisar. Fotbollslivet blir så mycket roligare och tryggare än i elitföreningar, där konkurrenssituationen i sig, kombinerad med kontinuerlig och systematiserad utslagning, utgör en motkraft till kamratskapet.

III. Det är utvecklande att skynda långsamt. I klubbar lägre ner i seriesystemen kan man ta sina utvecklingssteg i lugn och ro. Man blir inte utsparkad för att man har en svacka ett år. Samtidigt finns möjligheten att ta stora kliv när tiden är mogen, inte minst genom möjligheten till tidigt seniorspel. Den lilla klubben kan erbjuda minst lika hög nivå på spelet som elitföreningarna (Göteborgs juniorelitlag brukar spela jämna träningsmatcher mot seniorlag i division tre-fyra).

IV. Det är en fördel att vara en oslipad diamant. Elitföreningarnas starka sida (sågs det) är att man skolar sina spelare taktiskt och tekniskt (ett annat sätt att uttrycka det: spelarna stöps i en och samma form). Spelare från mindre klubbar är ibland mindre skolade, men å andra sidan är det en fördel att ha ytterligare sidor kvar att utveckla den dagen man tar steget till en högre nivå. En oslipad diamant innebär helt enkelt fler möjligheter än en färdigslipad.

Avigsidor med en elitförenings ungdomssektion

Generellt kan sägas att elitföreningar erbjuder mycket hög kvalitet på träningar och matcher. Samtidigt skapar den stora konkurrensen och den homogena miljön effekter som måste betraktas som potentiellt negativa för det stora flertalet av spelarna i en sådan trupp.

I. Det är mindre utvecklande att ”bara behöva göra sitt jobb” i ett starkt lag. I elitlaget behöver varje spelare anstränga sig mindre i matchsituationen eftersom laget är homogent och alla gör vad de skall. Spelsinne och problemlösning behöver aldrig testas när laget spelar enligt den inövade planen. Jämför med mittbacken i den lilla klubben som kanske måste täcka upp för en ytterback som aldrig fattat vad backspel innebär.

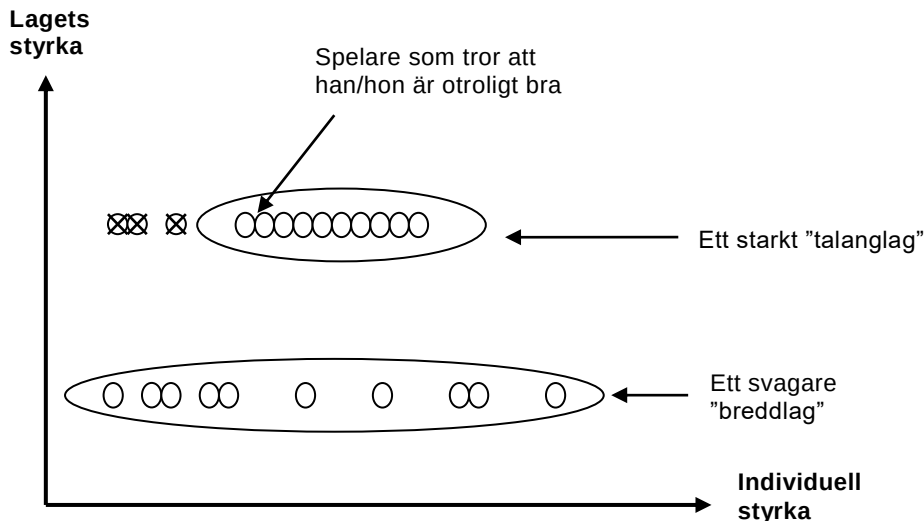
II. Mördande konkurrens. Det räcker sällan att ”bara” vara en talangfull och dominerande spelare för att få en lyckad resa i en elitförening. Det räcker ofta inte ens att vara bäst i Göteborg på sin position. Man konkurrerar med Västsveriges bästa spelare i minst tre åldersklasser. Elitklubbar lockar ungdomsspelare på landslagsnivå. Visar det sig att klubben tror mer på den nye spelaren har man ganska snart en jobbig tillvaro. En skadeperiod eller en dålig vår med kärlekstrubbel och mycket skola kan innebära att man faller ifrån klubbens satsningar. Varje höst kickas ett antal spelare ut ur truppen – hur kul är det? Är man inte bra nog har man inget värde för elitföreningen.

III. Gruppdynamiken. Spelarna i det egna laget blir konkurrenter och den gruppdynamiken passar långt ifrån alla under de viktiga ungdomsåren. Dessutom kan man misstänka att många spelare riskerar att gå miste om den viktiga tryggheten och

den sociala gemenskap som är helt avgörande för att det skall vara roligt att spela och långsiktigt satsa på fotboll. Elitföreningarna har ett enormt svinn av talangfulla spelare som bränner ut sig i unga år och lägger av innan de egentligen vet hur bra de skulle ha blivit.

IV. Det är lätt att fastna i juniorspel. Steget från juniorspel till seniorspel är mycket stort såvida man inte är en exceptionell undantagsspelare. Är man inte supertalangen med tidig fysisk mognad är det lätt att fastna i juniorspelet. Utvecklingen stannar av och man förvandlas till sparringpartner för de nya spelarna som fyller på utifrån. Trots att man egentligen borde ha många år av utveckling framför sig skapas känslan av att vara passé.

V. Högfärdsmekanismen. En ofta förbisedd faktor är att en fotbollsutbildning inte bara handlar om att utveckla spelarens färdigheter utan minst lika mycket om att fostras som idrottare, lagspelare och som människa. Det går därför att argumentera för att en mindre breddklubb inte fostrar sämre fotbollsspelare utan en annan typ av fotbollsspelare.



I fotboll är kopplingen ganska svag mellan lagets resultat och den individuella prestationen. Utan att egentligen behöva anstränga sig kan en relativt medelmåttig spelare vinna varenda match under hela sin ungdomstid, det gäller bara att vara bra nog för att platsa i ett starkt lag. En väldigt stark spelare behöver naturligtvis anstränga sig ännu mindre ... Låt oss kalla detta för *lagidrottens högfärdsmekanism*.

Är bara uppbackningen den rätta från föräldrar och ledare kan "talanglagets" lättköpta segrar blåsa upp spelarnas egon till orealistiska dimensioner. Det säger sig självt, de starka spelarna i det svaga "breddlaget" får en helt annan bild av vad som krävs för att vinna matcher och bli bra i fotboll. Duktiga spelare i sämre lag får lära sig ödmjukhet och att kämpa för segrarna. De får det som brukar kallas "karaktär", en känsla av att "det är på mig det hänger". Behöver vi tillägga att *karaktär*, *ödmjukhet* och *ansvarstagande* är nyckelord för varje tränare på elitnivå.

Del III: Kontoret och trunken

Azaleas rutiner



LEDARTRÄFFAR

Oljan i maskineriet-

Azalea BK anordnar fyra ledarträffar och en utbildningsvecka per år. Vid dessa obligatoriska träffar samlas alla ledare för att se över och diskutera verksamheten.

Under en säsong finns det en hel del att planera och verkställa därför ligger ledarträffarna i anslutning till fasta anmälningstider för serier, träningstider etc. Ibland delar vi upp mötena så att 5-, 7- och 11-mannaledare får prata sig samman om gemensamma frågor. Samordningen med förbundets datum gör att ledarträffarna ibland måste sammankallas med kort varsel. Stommen nedan anger ungefärliga hålltider.

Ledarträff 1 [januari] – LEDARKONFERENS

1. Förberedande anmälan till seriespel VÅRSÄSONG
 1. Mölndalsalliansen 5-mannalag (7-9 år)
 2. GBG:s Fotbollförbunds seriespel för 7-mannalag (10-12 år)
 3. GBG:s Fotbollförbunds seriespel för 11-mannalag (13-16 år)
2. Säsongspanering
 1. Träningsupplägg: Antal planerade träningstillfällen
 2. Seriespel: Nivå
 3. Cuper: Beräknat cupdeltagande
 4. Läger: Eventuella läger, resor etc.
 5. Material: Beställning eller komplettering av material
 6. Ledar- spelar- och föräldrautbildning
3. Anmälan till träningsmatchspel vinter (10-12 år, 13-16 år)
4. Förberedande anmälan om träningstider utomhus – VÅR/HÖST (alla)
5. Registrering av spelare i FOGIS
 1. Ungdomsregistrering (12-14 år)
 2. Laglicens (15-16 år)
6. Anmälan till talangläger i GBG:s Fotbollförbunds regi (13-15år)
7. Utbildning av ledare: Anmälan till ledarkurser GBG:s Fotbollförbunds regi samt till Föreningsdomarkurs en kväll (gäller åldersgruppen 6-12 år)
8. Uppdatering av adresslistor (alla)

Ledarträff 2 [mars]

- Säsongspanering – vår/sommar (alla)
 - Fördelning av träningstider
 - Cupdeltagande
 - Träningsläger
- Gemensam cupanmälningar
- Utbildning ledare: Anmälan till ledarkurser GBG:s Fotbollförbunds regi

Ledarträff 3 [maj]

1. Aktivitetsstöd – avstämning närvaroregistrering. Deadline 15 juli (alla)
2. Gruppadministration avstämning medlemmar – (alla)
3. Avrapportering försäsong/vårsäsong (alla)
4. Beställning av vimplar inför sommarcuperna

Ledarträff 4 [september]

1. Slutrapport medlemsavgifter (alla)
2. Anmälan om träningstider
 - a) Eftersäsong utomhus: 15/10 – 20/12 (alla)
 - b) Efter- och försäsong inomhus: 15/10 – 15/3 (alla)
 - c) Föranmälan vintersäsong utomhus: 7/1 – 7/4 (alla)
3. Anmälan om seriespel inomhus: Futsal (7-12år)
4. Anmälan om deltagande i ”Inne-SM” (14 och 16 år)
5. Planering inför sammanslagning av de yngre pojklagen (P 10-11 år)
6. Utbildning av ledare: Anmälan till ledarkurser GBG:s Fotbollförbunds regi
7. Påminnelse om att i lagenheterna (10-16 år) utse pristagare vid Azaleas årliga prisutdelning i november.

Orange vecka [november vecka 47]

1. Sammanfattning av året som varit
2. Externa föreläsare
3. Diskussioner om värdegrund och riktlinjer – vilka är erfarenheterna det gångna året?
4. Praktik – övningstips och kunskapsutbyte
5. Tränarutbildning C Diplom

AZALEAS VERKSAMHETSÅR

Aktiviteter och ansvarsområden

Årsmöte – senast mars månads utgång

Huvudansvar: Styrelsen och valberedningen

Förberedelser: Påminnelse till valberedningen under hösten. Verksamhetsberättelse och bokslut till revisorer senast en månad före årsmötet. Kallelse till årsmötet senast tre veckor i förväg.

Valberedning utses av årsmötet ur årskullarna F/P12 och F/P11.

Majvarvet – första "helgfria" helgen i maj

Huvudansvar: F13 och P13

Styrelsens ansvar: Arbetsuppgifter delas ut på Ledarträff 2 i april; söka stimulansbidrag från SDF i mars

Påminn om: Lappar till skolorna i Majorna och Linné i april

Azaleadagen – lördagen innan midsommar

Huvudansvar: F10 och P10

Styrelsens ansvar: Arbetsuppgifter delar ut på Ledarträff 2 i april

Sommarfotbollsskola – juni och augusti (första och sista hela sommarlovsveckan)

Huvudansvar: Fotbollsansvariga i styrelsen

Styrelsens ansvar: Söka stimulansbidrag från SDF i mars; lämna uppgifter (tid, plats, kostnad etc.) till SDF för sommarlovsinformation i april

Påminn om: lappar i skolorna, lappar till lagen, info hemsidan

Tränare/ledare är utvalda Azaleaungdomar, 15 år och äldre.

Majornadagen – september

Huvudansvar: F9 och P9

Styrelsens ansvar: Ansvariga lag meddelas på Ledarträff 3 i maj

Prisutdelning – tredje lördagen i november

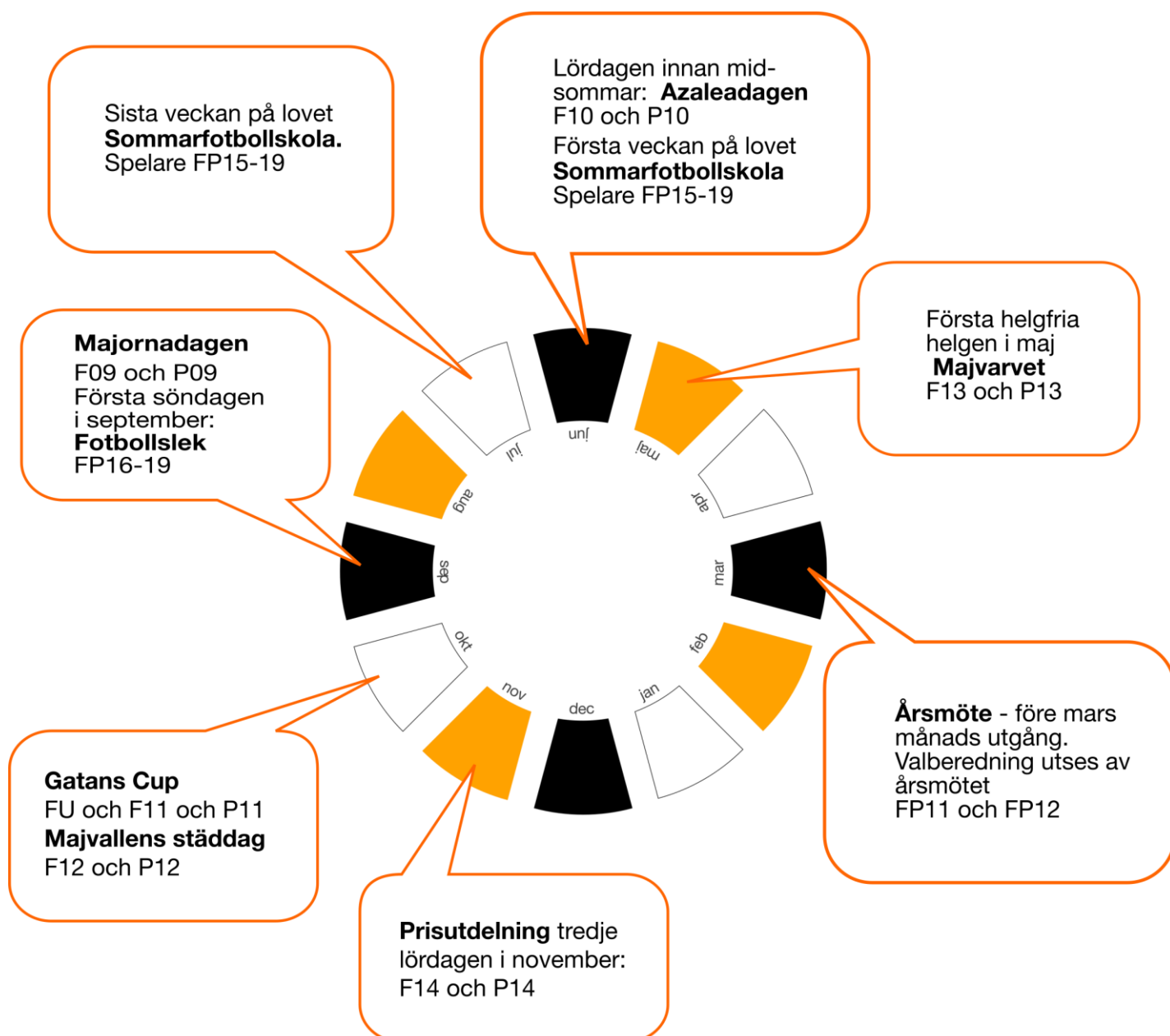
Huvudansvar: F14 och P14

Styrelsens ansvar: Ansvariga lag meddelas på Ledarträff 4 i september

Majvallens städdag – andra lördagen i oktober

Huvudansvar: F12 och P12

Styrelsens ansvar: Påminna (datum från evenemangsansvarig)



ADMINISTRATIVA RUTINER

Material och blanketter

Nedanstående lista beskriver av vad som vanligtvis ingår i Azaleas grundutrustning för fotbollsverksamheten.

Bollar storlek 3-5 och övrigt material

- Lagenheterna delar på bollar och material vid respektive träningsplats. Bollar finns i förrådet på för lagen som tränar på Karl Johans Torg och i ”Janka-boden” för lagen som tränar på Majvallen.

Bollar storlek 4 för inomhusspel

- Upp till 12 år delar man på ett antal gemensamma bollar som i de flesta fall förvaras i anslutning till den träningslokal där Azalealagen tränar
- Lagenheterna 13-16 år hanterar detta själva via samråd med fotbollsansvarig i klubben

Träningsredskap: Bollar, koner, västar (röd, gul, blå)

Materialet ses över och kompletteras kontinuerligt. Kontakta föreningens material- och anläggningsansvarig om material saknas för en åldersgrupp. Följande gäller:

- 6-9 år har gemensamt material i ”Janka-boden” på Majvallen
- 10-12 år har gemensamt material i förrådet vid Karl Johans Torg,
- 13-16 år har gemensamt material i ”Janka-boden” på Majvallen
- Lagenheter som tränar på andra planer (14-16 år) hanterar detta själva via samråd med material- och anläggningsansvarig i klubben.

Vid matcher: Vattenflaskor, medicinväska + 2 matchbollar

- Varje lag upp till 12 år tilldelas eller kompletterar vattenflaskor och egen medicinväska + trunk
- 13-15 år hanterar detta själva via samråd med fotbollsansvarig i klubben

Matchställ hanteras enligt följande:

- Upp till 9 år: klubben tillhandahåller Azaleatröja vid match. *Klubben säljer:* shorts och strumpor
- 10-16 år: klubben tillhandahåller Azalea matchtröja vid match. *Klubben säljer:* shorts, strumpor, Azaleaoverall, väska och vindjacka.

Tränare/ledare i Azalea BK

Alla aktiva tränare/ledare får utan kostnad klubbrepresentativa kläder.

Azaleabutiken

Butiken har öppet på söndag jämn vecka klockan 15.00–17.00 under terminstid.

Övrig materialhantering

I samråd med klubbens fotbollsansvarige kan träningsmaterial kompletteras löpande under året. Övriga inköp sker direkt via Azaleabutiken – beställning kan även göras via klubbens hemsida.

Observera att alla lag måste följa överenskommelserna med våra sponsorer om hur deras logotyper ska exponeras på klubbdräkterna. Det gäller även då enskilda lagenheter skaffar egna kläder till något speciellt tillfälle. Samråd alltid med den som är materialansvarig i Azalea innan ni beställer egna Azaleaplagg.

Azaleavimplar

Alla lag får ta med sig behövligt antal klubbvimplar till större cuper för byte vid matchstart. Vi byter dock inte med lag från Göteborgsregionen.

Blanketter

Regelverk från Göteborgs Fotbollförbund och blanketter från förbund och förening finns att hämta på förbundets hemsida.

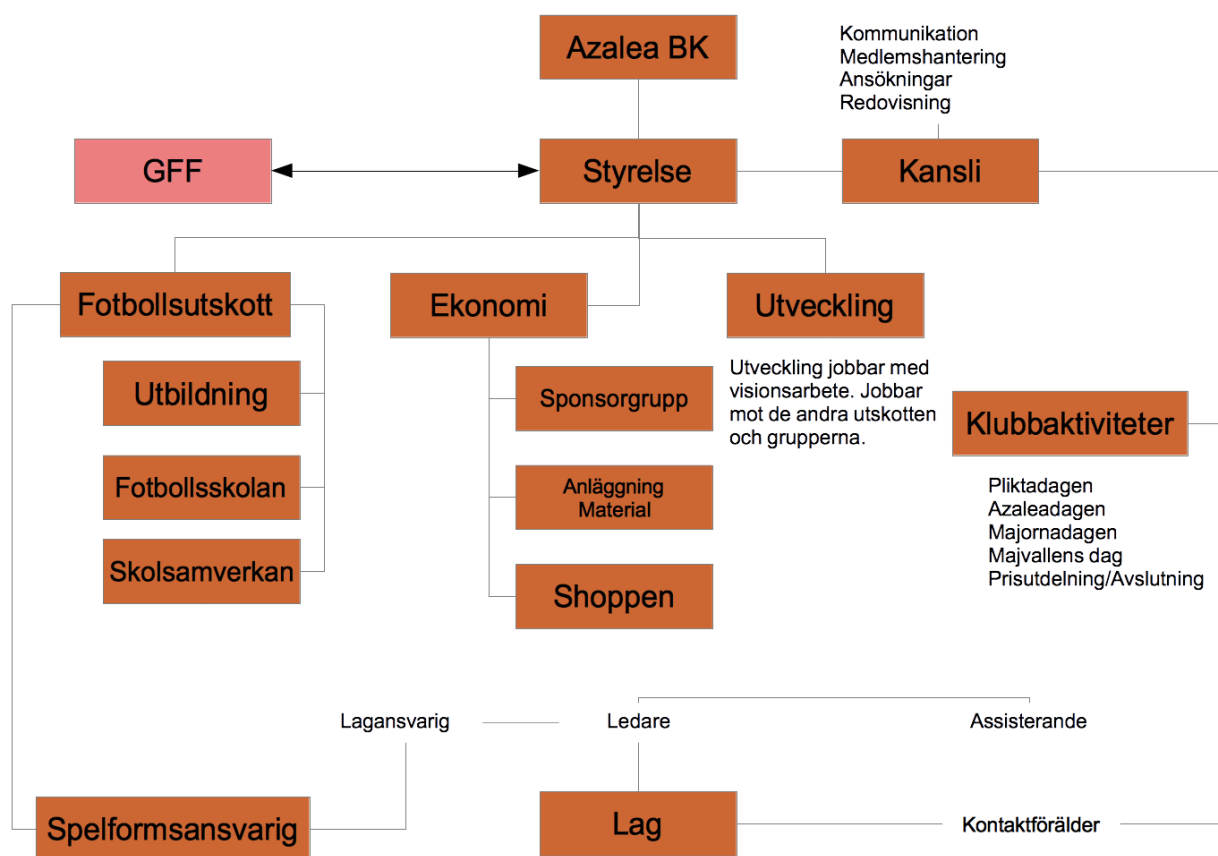
Del IV: Lathundar

LATHUNDAR FÖR ALLT



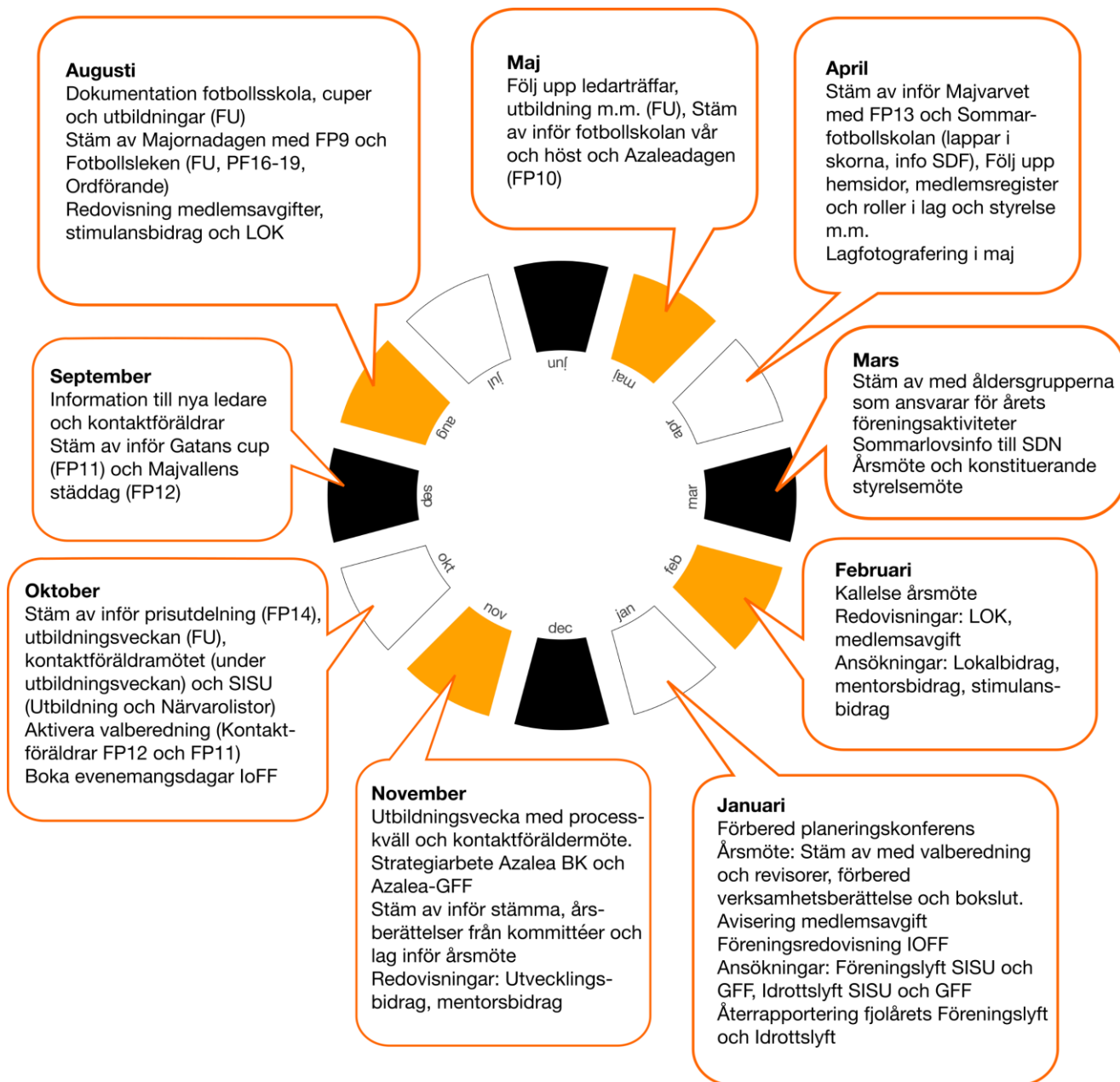
LATHUND

Föreningsorganisation



LATHUND

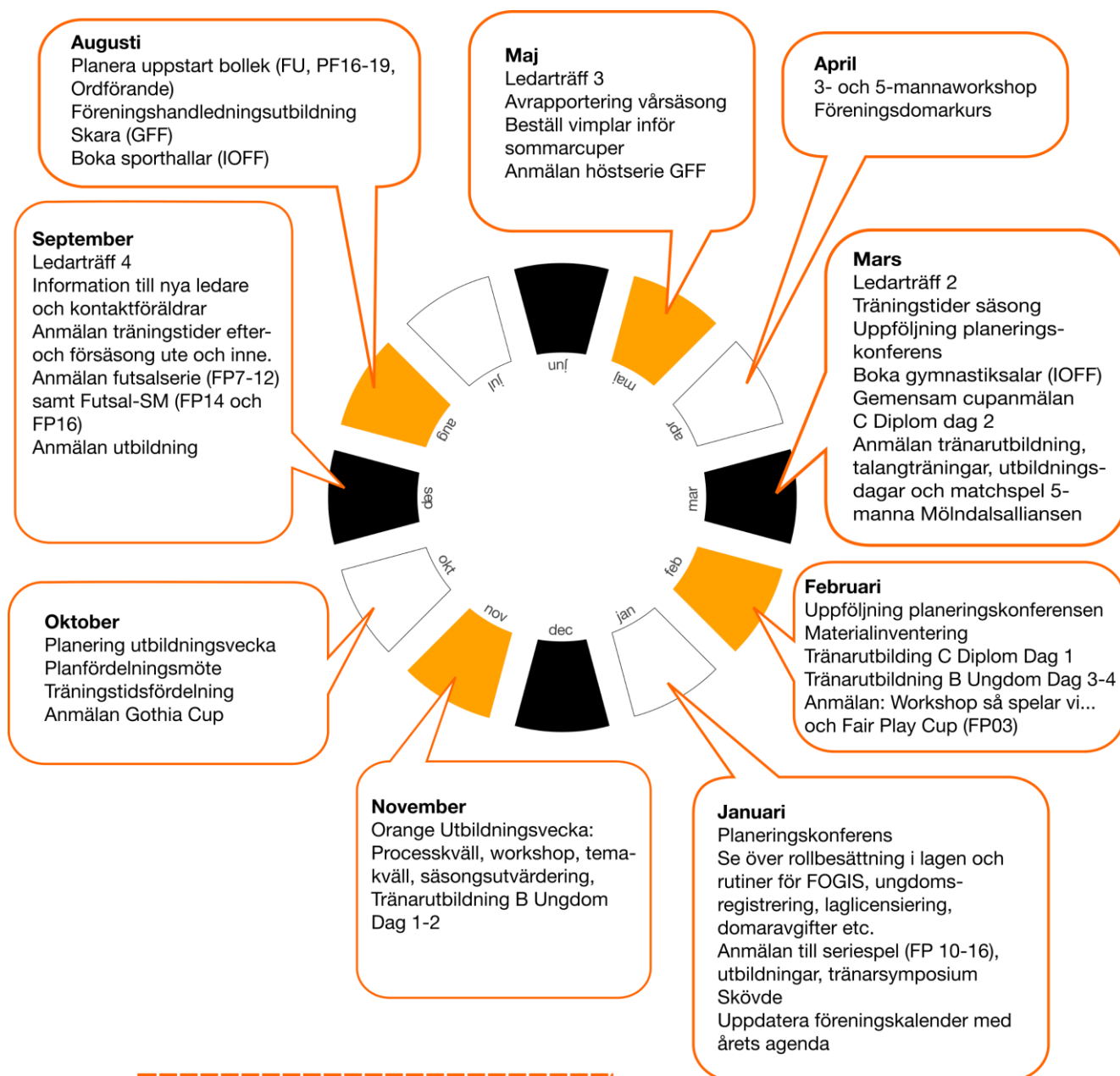
Styrelsens år



Styrelsen har 9 ordinarie möten under året inklusive ett konstituerande möte på årstämman.
Styrelsens uppgift är att verkställa den verksamhetsplan som årsstämman antagit och att säkerställa föreningens verksamhetsidé, som den uttrycks i föreningens policydokument, uppfylls och infrias.

LATHUND

Fotbollsutskottets år



Fotbollsutskottet består av fotbollsansvarig i styrelsen, föreningsutvecklare och spelformsansvariga ledare. Utskottet har 12 ordinarie möten under året och ansvarar för fotbollsverksamheten i föreningen.

LATHUND

Lagorganisation

Lagansvarig lagledare(1-2 st)

- Ansvarar för att laget arbetar enligt Azaleas riktlinjer (Se spelar-, ledar- och föräldrautbildningsplan).
- Ihop med övriga tränare och kontaktföräldrar och med stöd av spelformsansvarig upprätta en årsplanering för laget
- Ansvar för att laget är representerat på de möten som föreningen kallar till
- Ansvarar för/ delegerar så att närvaro rapporteras, gruppadministration och hemsida uppdateras
- Ha kontakt med lagen över och under åldersgruppen för att kunna följa Azaleas grupplänkmodell (se Lathund: Grupplänkar)
- Upprätthåller sjukvårdsväska och annat material för laget
- Tillsätta domare inför hemmamatcher (till och med 7-manna fotboll)

Tränare (1 per 6-8 barn eller 1 per 8-12 ungdomar)

- Utbildar sig på den nivå som laget har (se Lathund: Utbildning)
- Minst två tränare deltar på de workshops som hålls i föreningens regi – Minst två tränare, men helst samtliga tränare inklusive kontaktföräldrar.

Kontaktföräldrar (2st)

- Delta på de kontaktföräldramöten föreningen kallar till.
- Delta i säsongspaneringen för verksamhetsåret
- Förmedla *Våra riktlinjer* till föräldragruppen
- Delegera uppgifter inom föräldragruppen till evenemang och klubbgemensamma aktiviteter som åldersgruppen ansvarar för (se Azaleas Verksamhetsår: Aktiviteter)

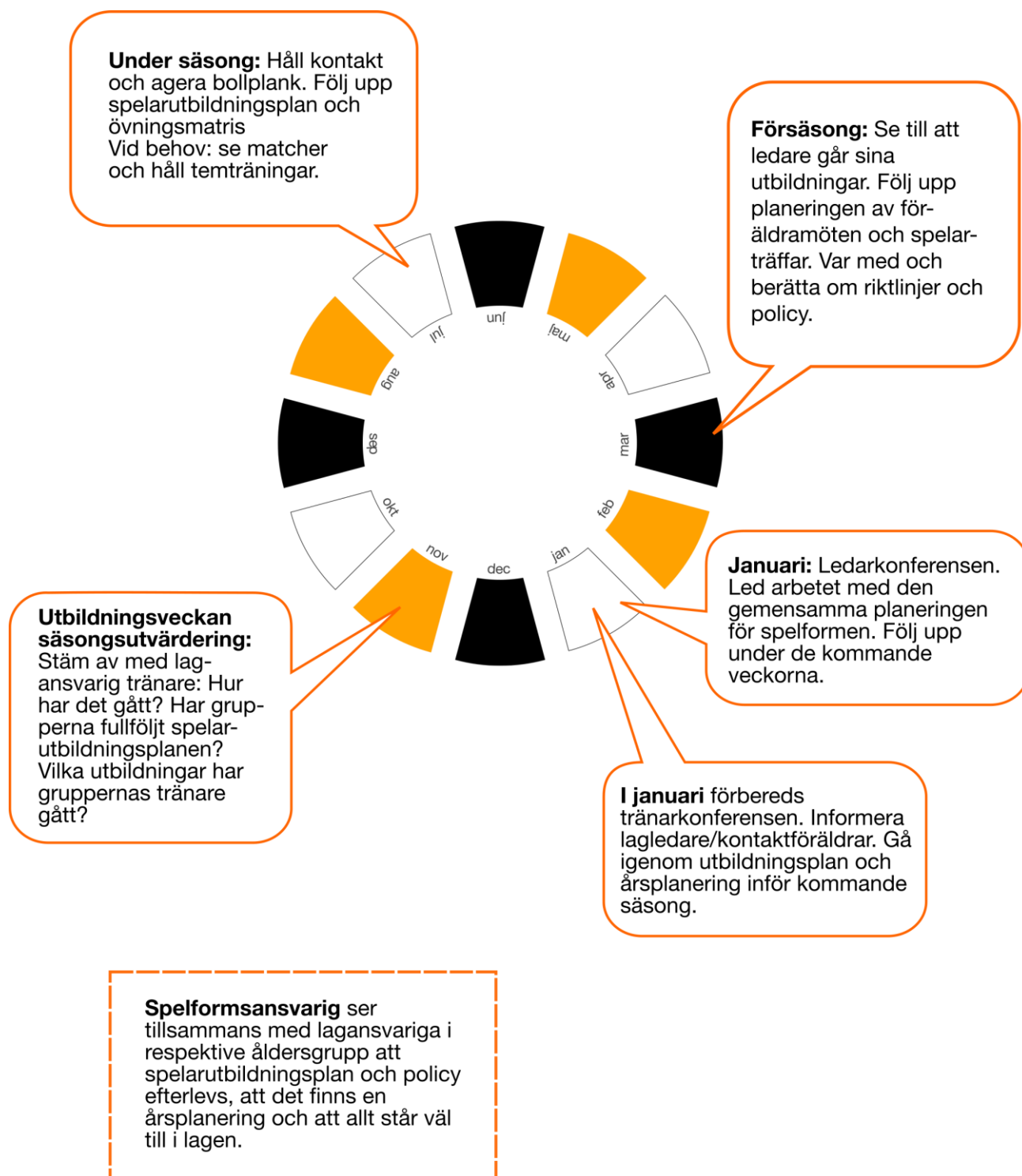
Övriga föräldrauppdrag

Lagansvarig lagledare kan delegera följande roller till föräldragruppen:

- Hemsidesredaktör
- Gruppadministratör

LATHUND

Spelformsansvarig



LATHUND

Lagansvarig

Under säsong: Spela matcher, åk på läger och ha roligt! Håll kontinuerlig kontakt med fotbollsutskott och spelformsansvarig och andra åldersgrupper i Azalea. Se till att laget är representerat på ledarträffarna. Delegera Idrottonline-rapportering. Rapportera aktiviteter till SISU.

September: Stäm av med kontaktförälder inför höstens föräldramöte.

Utbildningsvecka: Stäm av med spelformsansvarig: Hur har det gått? Har laget fullföljt spelarutbildningsplaneringen? Är all utbildning genomförd?

December: börja planera nästa verksamhetsår. Anmäla ledare till utbildningar. Synkronisera verksamheten mellan flick- och pojkgrupper och mellan äldre och yngre åldersgrupper.

Lagansvarig är lagets kontaktperson gentemot styrelsen och fotbollsutskott. Samordnar allt runt laget. Ansvarar för att åldersgruppen följer föreningens spelarutbildningsplan och riktlinjer. Lagansvarig skall även tillsammans med tränarna och kontaktföräldrar upprätta en verksamhetsplan för laget varje år.

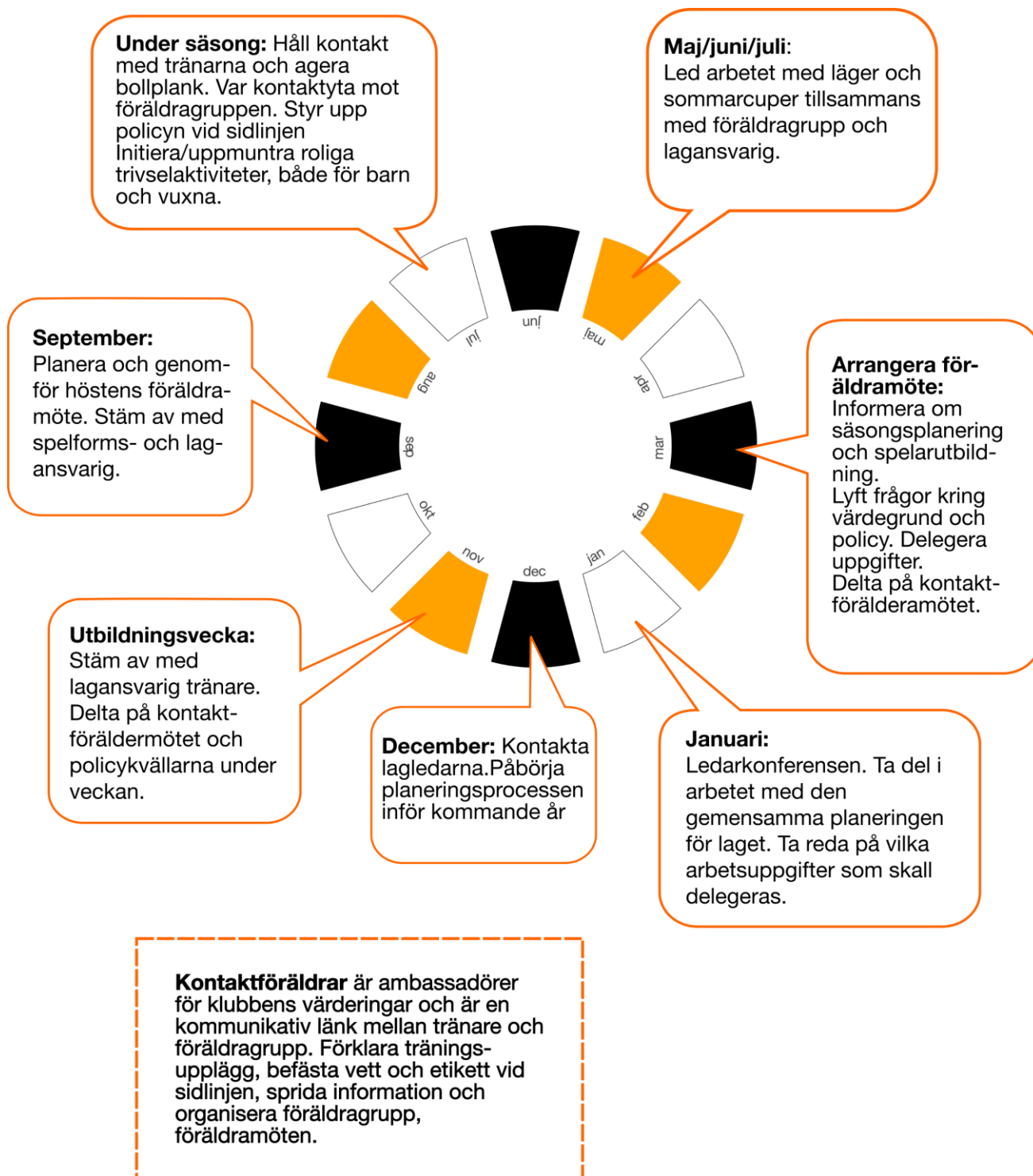
Föräldramöte: Stäm av med kontaktförälder. Delegera uppgifter inför lagets aktiviteter. Förankra spelarutbildningsplanen i tränargruppen och i föräldragruppen.

Försäsong: Anmälan till spelforms-workshop och tränarutbildningar. Hålla spelarmöte med föreningslära och teambuilding.

Januari: Presentera och synkronisera åldersgruppens verksamhetsplan med övriga grupper i spelformen. Planera gemensamma aktiviteter. Bistå kontaktföräldrarna med planering av åldersgruppens föreningsuppgifter.

LATHUND

Kontaktförälder



LATHUND

3- och 5-manna

Under säsong:

Sex- och sjuåringarna: 3-manna-sammandrag några gånger på våren respektive hösten. Lokala klubbar står för arrangemanget.
Åtta- och nioåringar: 5-manna fotboll (en match i veckan på en fast speldag). Hemmamatcherna spelas på Lilla Majvallen.

September:

Föräldramöte.
Kul teambuilding

November/utbildnings-

veckan: Stäm av året med spelformsansvarige. Gå Diplom C-kurserna och föreläsningar (ställ in träningen denna vecka)

November

Gemensam prisutdelning:
Alla barn får medalj

December:

På börja planeringsprocessen inför nästkommande år.
Prioritet:
Föräldragruppens organisation

MÅLBILD:

Trygghet med bollen!
Ta emot - kontrollera - driva, söka fri yta - titta upp - vända eller utmana och skjuta eller passa!

Försäsong lag:

Spelarträffar/team-building: Trygghet att våga prova, ingen rädsla för att misslyckas. Meddela ledare vid frånvaro från träning eller match. Tema: Kamratskap!

Försäsong ledare:

Spelformsworkshop
Tränarutbildning
Föräldramöte

Januari:

Ledarkonferensen. De tre funktionerna *Lagansvarig*, *Tränare*, *Kontaktförälder* är på plats. Spika årsplaneringen/ Synkronisera aktiviteter med flick- och pojklag. Se över ansvarsområden, utbildningar med mera.

LATHUND

7-och 9-manna

Säsong: Lagen deltar i seriespel, men fortfarande räknas inga tabeller eller resultat. Hemmamatcherna i 7-manna spelas främst på Hedens 7-mannaplaner. 9-mannalagen spelar hemmamatcher ibland på Majvallen och ibland på Heden. Alltid jämna lag och lika speltid! Under 7-mannaåren erbjuds träning utomhus två gånger i veckan på Karl Johans Torg. Det första 9-mannaåret tränar man 2 gånger i veckan på Karl Johans Torg och 1 gång på Majvallen.

Maj/juni/juli:

Sommarfotbollsskolan!
Åldersgrupperna 10-12 arrangerar vid ett par tillfällen om året interncuper, med korvgrill och matcher med mixade lag. Året man fyller tolv år åker man på en cup tillsammans med de andra 9-mannalagen (flickor/pojkar 12-13 år).

September:

Föräldramöte
De pojkårgångar som är uppdelade i två grupper ska börja sammanföras hösten barnen fyller 11 år.

Försäsong lag:

Spelarträffar
Föreningsträdet.
Utse mentorer som tar hand om yngre klubbkompisar/flyktingbarn/nybörjare när de kommer nya.
Tema: Kamratskap och Laganda

November/utbildnings-

veckan: Stäm av året med spelformsansvarige. Påbörja Diplom B-kurserna och ta del av föreläsningarna (ställ in träningen denna vecka)

November:

Gemensam prisutdelning alla barn får medalj

December:

På börja planeringsprocessen inför nästkommande år.

Försäsong ledare:

Spelformsworkshop
Tränarutbildning
Föräldramöte

Januari:

Ledarkonferensen Planera och synkronisera årsplan-eringen med övriga grupper i spelformen.

Cupstegen

10 år: Lokala endagscuper och läger i närmiljön

11 år: Lokala cuper, läger lite utanför stan.

12 år: Lokala cuper och läger/sommarcuper i Sverige tillsammans med övriga 9-manna lag (till exempel Eskilscupen).

MÅLBILD:

Våga kontrollera bollen. Samspel med närmaste omgivningen. Utnyttja två mot en situationer. Betona spelbarhet: Se bollen! Hjälp bollhållaren.

LATHUND

9- och 11-manna

Säsongs:

13- årslagen spelar 9-manna och 14-16 årslagen spelar 11-manna.
Seriespel - Från och med 14 år redovisas resultat och tabeller på förbundets hemsida.
Spelarutveckling är i fokus snarare än resultat. Lagen tränar tre gånger i veckan, men kan varieras beroende på årstid och intresse i truppen. Träning utomhus bedrivs omväxlande på Majvallen och på Heden.

September:

Föräldramöte
Föreningsdomare dömer 5- och 7-mannamatcherna i föreningen mot en liten ersättning.
Spelare som är 16 år erbjuds ledarutbildning. Några får chansen som ledare på Sommarfotbollsskolan.

November/utbildningsveckan: Stäm av året med spelformsansvarige. Påbörja Diplom B-kurserna och ta del av föreläsningarna (ställ in träningen denna vecka)

December:

Påbörja planeringsprocessen inför nästkommande år.

MÅLBILD:

Det kollektiva spelet växer fram. Förståelse för positioner, speluppbyggnad och enklare taktiska begrepp. Laget utnyttjar ytorna genom att arbeta med spelbredd och speldjup. Passningarna hålls på marken. Trygghet med boll genom bra första touch och pass på rätt fot.

Maj/juni/juli:

14-15 år: Tillsammans med flickor/pojkar i till Danmark (Dana cup i Hjörning), läger i Holland. 16-18 år: ev. cup eller läger i Sydeuropa.

Försäsongs lag:

Individen: Älska alla sidor av fotboll! Erbjud domarutbildning (14 år) och ledarutbildning (16år). Inspirera tankar om ansvar och ledarskap.
Gruppen: Känn glädje och stolthet för laget och för klubben, värdesätt det mångåriga kamratskapet.
Tema: Förening och ledarskap!

Försäsongs ledare:

Spelformsworkshop
Tränarutbildning
Föräldramöte

Januari:

Ledarkonferensen Planera och synkronisera årsplaneringen med övriga grupper i spelformen.
Cupstege
13 år: Lokala cuper och läger/ sommarcuper i Sverige tillsammans med övriga 9-manna lag (till exempel Eskilscupen). I april åker vi på träningsläger på tillsammans med tjejer och killar i åldern 14-16 år.

LATHUND

Spelarutbildningsplan

NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 ÅR

Spelet: Bli trygg med bollen! Driv bollen, sök fri yta, vänd. Utmåna, dribbla/finta och skjut. Lyft blicken!
Individen: Tycka att det är roligt att träna. Känna sig trygg med kompisarna. Alla skall våga, alla får prova, alla får misslyckas, alla skall försöka tills de lyckas!
Tema: Kamratskap

NIVÅ 2

LÄRA SIG FOTBOLL 10-12 ÅR

Spelet: Våga kontrollera bollen tillsammans.
Börja utveckla passningsspelet: Spelbarhet och spelavstånd. Hjälp bollhållaren! Skapa två mot en situationer. Lyft blicken, se spelet!
Individen: Upptäck spelet tillsammans med lagkompisarna. Njut av segrarna lär av förlusterna. Det är otroligt roligt att spela fotboll!
Tema: Kamratskap och laganda

NIVÅ 3

UTVECKLA SPELET 13-16 ÅR

Spelet: Det kollektiva spelet växer fram. Förståelse för positioner, speluppbyggnad och rörelse växer genom samarbete i och mellan lagdelarna. Fortsätt utveckla passningsspelet: Spelbredd och speldjup: Använd ytorna! Första touchen och pass på rätt fot kommer av sig självt när vi är trygga med bollen.
Individen: Älska fotboll! I alla dess aspekter. Tydligt uttalad klubb- och lagkänsla. Förstå att klubben är mer än bara det egna laget.
Tema: Klubben och föreningskunskap

NIVÅ 4

BEMÄSTRA SPELET 16-19 ÅR

Spelet: Spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar för lagets bästa i alla situationer.
Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel där spelarna bemästrar de kollektiva anfalls-metoderna och allsidig speluppbyggnad.
I försvarsspelet bemästrar spelarna de kollektiva försvarsmetoderna.
Individen: Känn glädje för laget och klubben. Värdesätt det mångåriga kamratskapet. En lust att ge något tillbaka.
Tema: Ledarskap och föreningsdomare.

Azalea BK:s spelarutbildningsplan består av fyra nivåer för spelare 6-19 år. (Juniorer 16-19, för tjejer och 17-19 för killar, spelar med Azalea BK/Göteborgs FF).

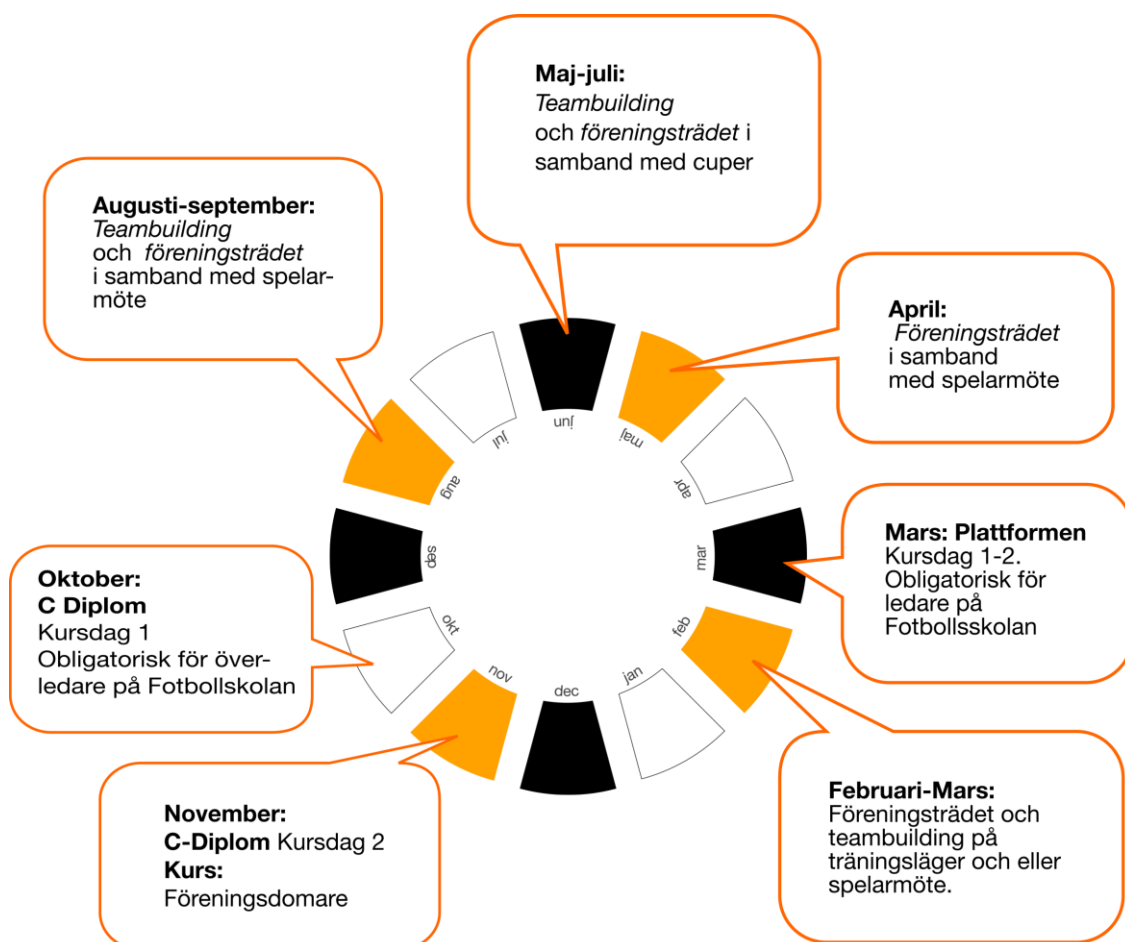
LATHUND

Spelformer

Ålder	Spelform	Spelsystem	Boll	Planstorlek	Speltid	Antal spelare	Övrigt
FP18-19	11-manna	4-4-2	5	105 x 65 m	2 x 45	14 (Valfria byten)	3 nivåer. Kvalificering till div I
FP16-17		4-2:3-1			16: 2 x 40	14 (16: Byt 3 i pausen)	3-4 nivåer. Fri anmälan
FP15		4-3-3	F:4 P:5	94 x 65 m	3 x 25	14 (Byt 3 i pauserna)	
FP14							
FP13	9-manna	4-1-3		72 x 55 m	3 x 20	11 (Byt 2 i pauserna)	Välj lagstyrka. Två nivåer. Tabeller.
FP12			4	65 x 50 m		12 (Byt 3 i pauserna)	Välj föreningsstyrka. Två nivåer. Laguppställning
FP11	7-manna	2-3-1		50 x 30 m		10 (Byt 3 i pauserna)	Välj föreningsstyrka. Två nivåer
FP10							
FP9	5-manna	2-2	3	30 x 15 m	3 x 15	9 (Byt 2 i pauserna)	Seriespel i allianserna. En nivå
FP8							
FP7	3-manna	--		15 x 10 m	4 x 3	6 (Byt 3 i pauserna)	Sammandrag i allianserna.
FP6							

LATHUND

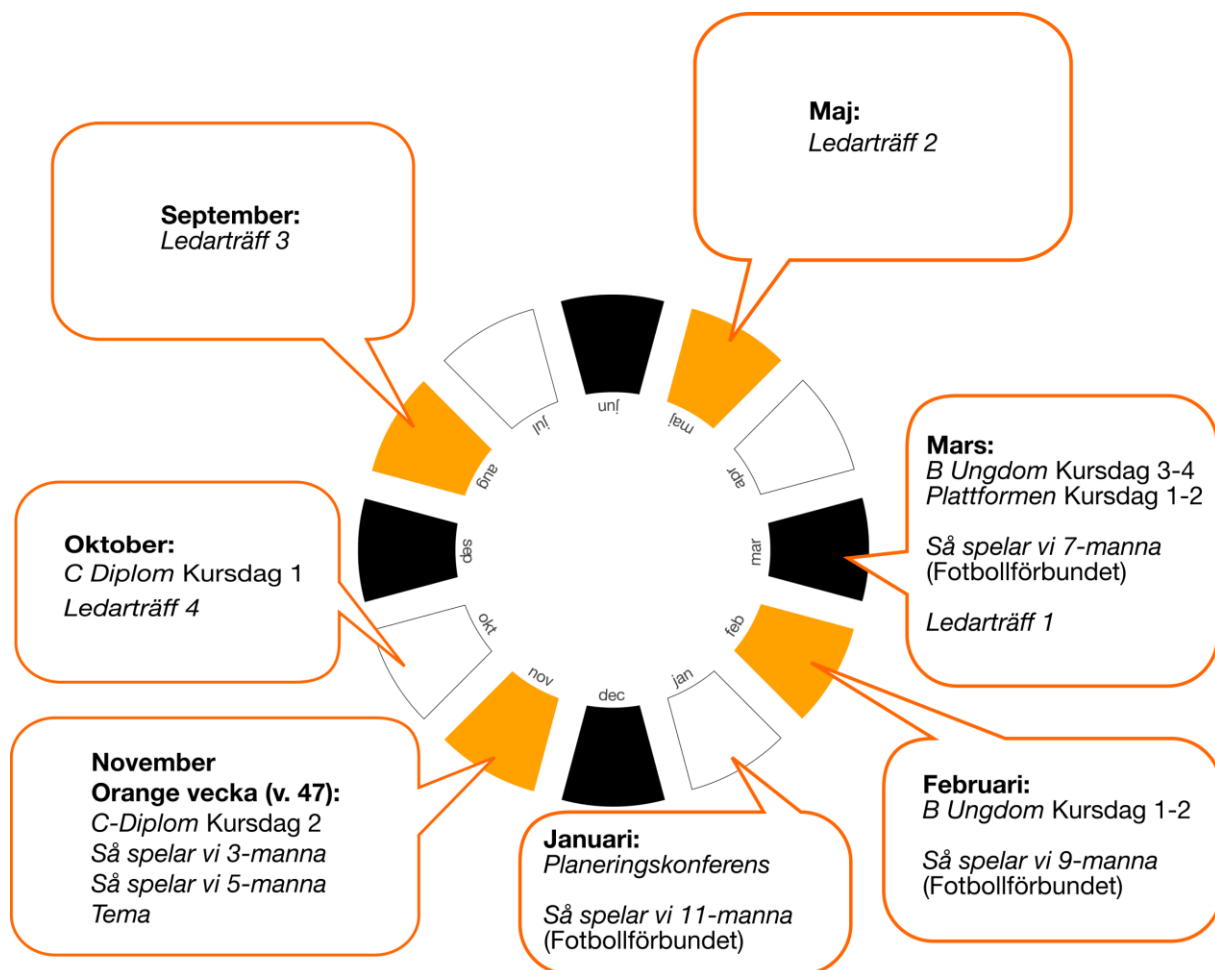
Utbildning spelare



FP17-19	PLATTFORMEN	FÖRENINGSDOMARE	TEAMBUILDING	KOST OCH TRÄNING
FP16	Ledarskap, Barns utveckling, Praktik	Ledarskap, Regler	Lekar stafetter	Ingår i förenings-
FP15	Kurs 2 dagar	Kurs halvdag	samarbetsövningar i samband med träningsläger	trädet
FP14	FÖRENINGSTRÄDET		5 tillfällen per år	3 tillfällen per år
FP13	Spelet - Teori och termer			
FP12	Laget - Kamratskap och laganda			
FP11	Klubben - Föreningskunskap			
FP10	3 tillfällen per år			
FP9	AXEL OCH ELIN			
FP8	Spelet - Teori och termer			
FP7	Laget - Kamratskap och laganda			
FP6	Klubben - Föreningskunskap			
	3 tillfällen per år			

LATHUND

Ledarutbildning



FP17-19	Tränarutbildning UEFA B	WORKSHOP	LEDARTRÄFFAR 4 tillfällen per år Våra riktlinjer Säsongspanering Uppföljning Utvärdering	UTBILDNINGS- VECKA FYSISK TRÄNING 1 tillfälle
FP16				
FP15				
FP14		11-manna		IDROTSSKADOR 1 tillfälle
FP13			TRÄNARTRÄFFAR 6-10 tillfällen Så tränar vi... Så spelar vi... Så får vi med alla	JÄMSTÄLLDHET 1 tillfälle
FP12	B UNGDOM	9-manna		LIKABEHANDLING 1 tillfälle
FP11				
FP10		7-manna		
FP9				GRUPPDYNAMIK 1 tillfälle
FP8	DIPLOM C	5-manna		
FP7	PLATTFORMEN			
FP6		3-manna		

LATHUND

Ensamkommande flyktingar

Azlea BK har sedan 2015 ett samverkansavtal med Räddningsmissionen för att erbjuda en ensamkommande flyktingar på Räddningsmissionens gruppboendestäder i Azaleas upptagningsområde att spela fotboll. Syftet med avtalet är att ge ensamkommande flyktingar möjlighet att utöva fotboll för att därigenom få en meningsfull fritid som underlättar processen att etableras och integreras i det svenska samhället.

För lagen i Azalea BK innebär avtalet att vi åtar oss att ta emot ungdomar i åldrarna 14-16 år från Räddningsmissionens boende för ensamkommande flyktingar, Vasavåningen, och ge dem möjlighet att spela och träna fotboll i föreningens lag. I det fall lagets trupp är större än 25 spelare ges plats i mån av lagets tillgång till ledare. I det fall truppen är större än 35 spelare anses lagets trupp vara full och ungdomen sätts upp på en kölista för att erbjudas

plats i laget när det finns plats. Ledarna i respektive lag åtar sig att delge spelarna i truppen information om ensamkommande flyktingar (se nedan).

Räddningsmissionen utser kontaktman som följer ungdomen till träningen de första 2-4 gångerna. De ansvarar för att barnen tar sig till och från fotbollsaktiviteterna och ser till att tränarna får information om ungdomen uteblir från träningen och medverkar vid behov i utvecklingsamtal med lagets ledare.

Räddningsmissionen erbjuder också fotbollsintresserade volontärer som kan avlasta den ordinarie ledargruppen i laget genom att engagera sig i de ensamkommande ungdomarnas fotbollsträning genom att följa med på och assistera barnets träningar/matcher.

Räddningsmissionen kommer också att arbeta för att de ska kunna fungera som hjälptränare

Information om ensamkommande flyktingbarn som ska delges spelarna i laget:

Många av barnen har varit med om krig, våld och övergrepp av olika slag.

Flera av barnen har inte själva beslutat fly, en annan vuxen har tagit beslutet för att barnen skall få ett bättre liv.

Gemensamt för alla ensamkommande barn och ungdomar är att de befinner sig i en utsatt situation.

År 2014 kom ca 4100 ensamkommande flyktingbarn till Sverige främst från Afghanistan och Somalia.

Antalet barn från länder som Syrien, Albanien och Nordafrika ökar.

Barnen som kommer till Azalea BK går i skola och bor på olika gruppboenden inom Göteborgs Räddningsmission.



Go and get them Tiger!