Spelarutbildningsplan Varbergs BoIS

Den grönsvarta planen
”På vårt sätt”

Innehållsförteckning

Policy och dokument

1. Framsida
2. Innehållsförteckning
3. Syfte och mål
4. Värdegrund
5. BoIS-andan
6. Fotboll – spelets skeden
7. Spelformerna
8. Spelaren en helhet och beslutsprocessen
9. Riktlinjer spelare, ledare, träningar 6-14 år
10. Riktlinjer spelare, ledare, träningar 15-19 år
11. Riktlinjer träningsnärvaro
12. Matchning
13. Antal lag i seriespel
14. Spelare – träning och match
15. Ledare - träning
16. Ledare – match
17. Ansvarsfördelning tränarteamet 10-14 år
18. Ansvarsfördelning tränarteamet 15-19 år
19. Ledare
20. Ledare – utbildning och samtal
21. Kommunikation med föräldrar
22. Samarbeten och uppflyttning
23. Teori
24. Cuper
25. Scouting och rekrytering
26. Den grönsvarta spelaren
27. Den grönsvarta spelaren – när tränas det
28. Återkomma till match och träning
29. Skadeförebyggande träning och speltillgänglighet

Träning

30. Varbergs BoIS DNA
31-34. 3 mot 3 (6-7 år)
35-38. 5 mot 5 (8-9 år)
39-42. 7 mot 7 (10-12 år)
43-46. 9 mot 9 (13-14 år)
47-51. 11 mot 11 (15-19 år)
52. Målvaktsträning 11 mot 11 (15-19 år)
53. Fystester och medicinsk screening
54. Spelidé upp till 12 år
55. Spelidé från 13 år
56. Bilagor

Mål:
Det första målet med Varbergs BoIS ungdomsverksamhet är att producera spelare till föreningens A-lag. Målet är att vi ska flytta upp i genomsnitt minst 2 spelare från de egna leden upp i A-truppen varje säsong.

Det andra målet är att de spelare som inte tar plats i vår verksamhet i akademi eller till seniorspel så ska vi använda oss utav olika samarbeten så att spelarna når sin potential i någon annan förening.

Så många som möjligt, så länge som möjligt och så brinnande som möjligt. Helst i Varbergs BoIS men annars i någon annan förening.

Syfte:
Syftet med Varbergs BoIS spelarutbildningsplan är att fungera som stöd och hjälp till alla som är involverade i verksamheterna, såväl spelare som ledare. I utbildningsplanen har föreningen tagit fram hur vi vill jobba i de olika åldersgrupper. Det är viktigt att alla spelare garanteras samma kvalitet på sin fotbollsutbildning i Varbergs BoIS oavsett åldersgrupp och lagtillhörighet.
Det är viktigt att ha i minnet att Varbergs BoIS är en ny elitklubb och att verksamheten är uppbyggd därefter. Vi drivs av våra fyra värdeord, glädje-stolthet-mod-respekt.
Att passionen till fotboll blir så stor att även om man inte fortsätter spela så vill man bli domare, ledare eller annan roll inom fotbollen.

Varbergs BoIS värdegrund

Kunskap ⇒ Uthållighet ⇒ Utveckling!

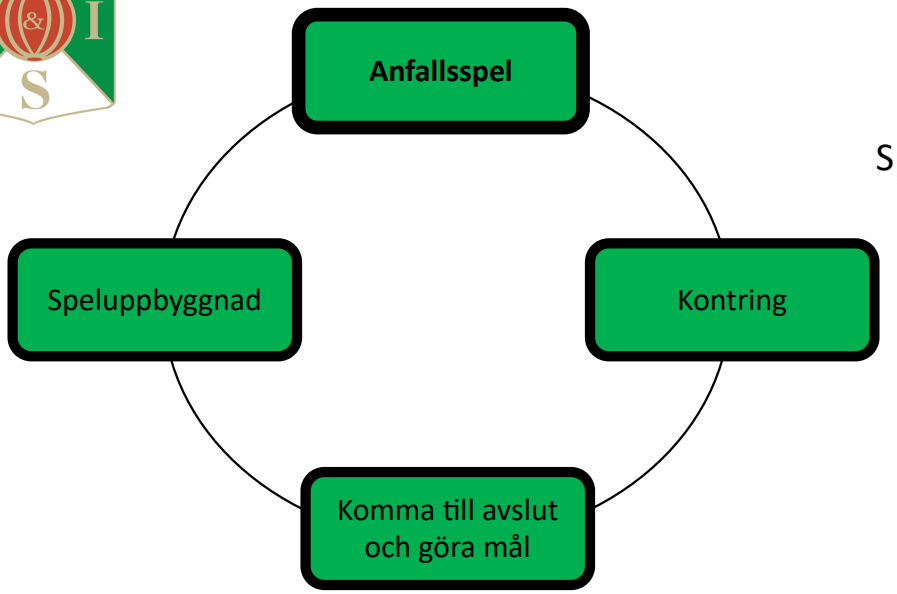
Vi vet att kunskap ger utveckling!
Vi vet också att det beror på vad vi gör med kunskapen som avgör hur mycket utveckling det blir.
Vi är beredda på att göra allt vi kan för Varbergs BoIS igen, och igen och igen. Vi är i alla situationer uthålliga, ger varandra chansen och försöker, igen, och igen och igen.
Vi tror också att värdeorden runt vår kärna, uthålligheten, än mer förstärker den utveckling vi strävar mot.

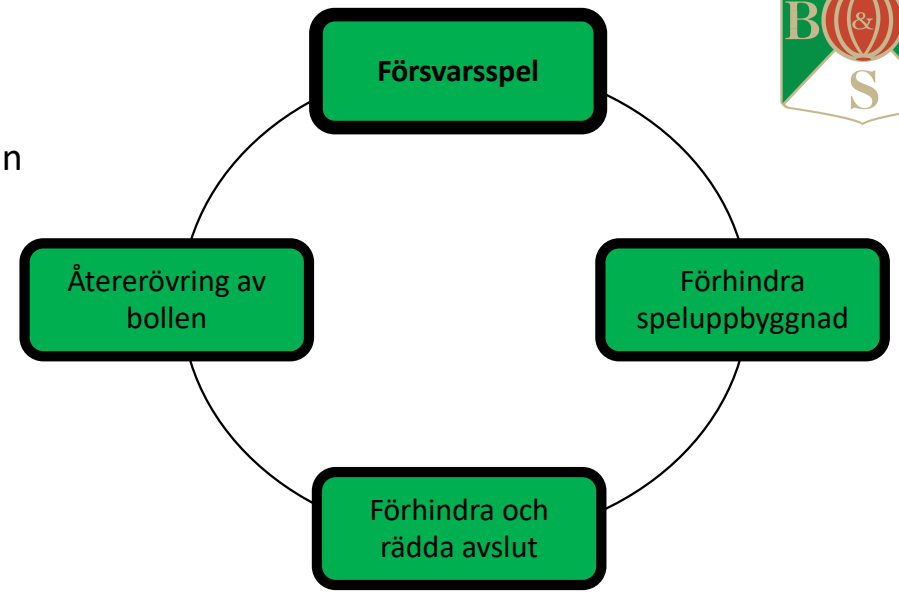
BoIS-andan som alla i föreningen ska hålla sig till!



Fotboll

Spelets skeden





Fotboll är ett lagspel som bygger på att spelarna som ett kollektiv löser olika situationer. När laget spelar anfallsspel samarbetar spelarna för att ta sig framåt med bollen. Man bygger upp spelet med målsättningen att komma till avslut och göra mål. När laget förlorar bollinnehavet till motståndarna ställer man om till försvarsspel. En strategi kan då vara att direkt försöka återerövra bollen och så snabbt som möjligt återuppta anfallsspelet.

Man kan beskriva spelet fotboll utifrån olika skeden. Den här modellen beskriver dessa skeden.
Fotboll är indelat i 2 områden, anfallsspel och försvarsspel. Bägge har 3 underrubriker. I varje match eller spel på träningen så är lagen i något av dessa 6 skeden.

Beskrivning av spelformerna

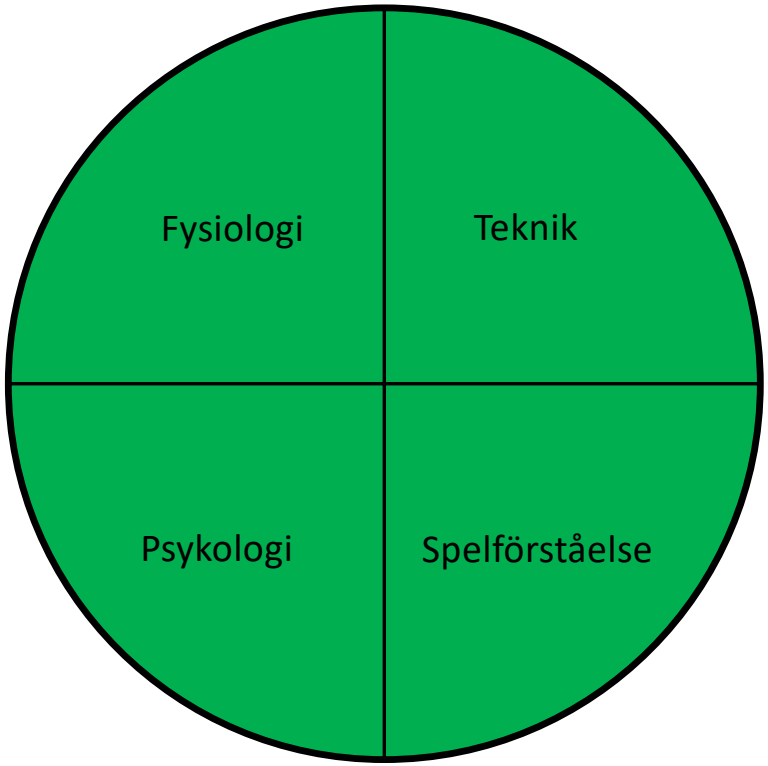
3 mot 3: När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem.
I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta.
Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

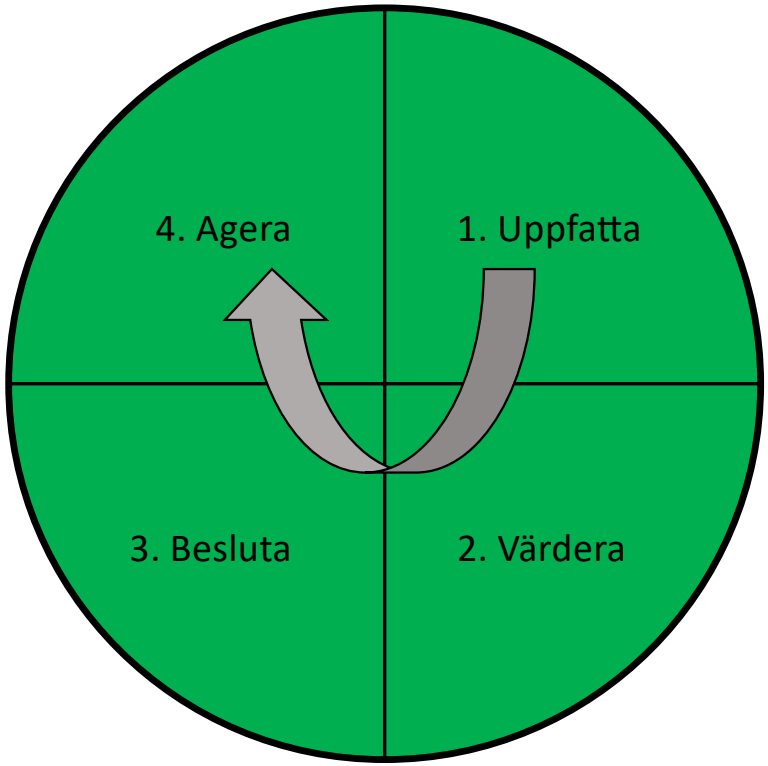
5 mot 5: I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.
I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten.
I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.

7 mot 7: I åldern tio till tolv år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem.
I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras.
I försvarsspelet från 12 år så förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

9 mot 9: I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans.
I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra.
I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

11 mot 11: I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden och lagens spelsystem syns allt tydligare.





Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker ett samspel/samverkan/integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.

Spelare och ledare (riktlinjer för antal)
P/F 5-14år

P/F 6-7: Vi siktar på att ha hanterbara grupper utifrån antal närvarande ledare på träning. Målet är 1 ledare per 7 spelare. 1 träning i veckan (75 minuter)

P/F 8-9: Vi siktar på att ha hanterbara grupper utifrån antal närvarande ledare på träning. Målet är 1 ledare per 7 spelare. 1 träning inne under inomhussäsongen och 2 träningar ute under utomhussäsongen i veckan (75 minuter).

P/F 10-12: Vi siktar på att ha hanterbara grupper utifrån antal närvarande ledare på träning. Målet är 1 ledare per 7 spelare. 2 träningar i veckan (90 minuter). Eventuellt byta ut 1 träning mot inomhus under vintern.

P/F 13-14: Vi siktar på att ha hanterbara grupper utifrån antal närvarande ledare på träning. Målet är 1 ledare per 7 spelare. 3 träningar i veckan (90 minuter).

För 5-12 år gäller kölista om gruppen är fulltalig utifrån ledarsituationen. Spelare tas in i turordning.
I åldrarna 13 & 14 gäller provträning utifrån kölistan.

P/F 10-12 och 13-14 får gärna lägga till en extra träning om det finns tider och om ledarna kan. Till exempel för de spelarna som inte har annan idrott eller som brinner lite extra för fotboll.

Spelare och ledare (riktlinjer för antal)
P/F 15-19år

F15: En trupp på 18-20 utespelare och 2 målvakter. En huvudtränare, en assisterande och en lagledare och/eller admin är målsättningen. 3-4 träningar i veckan (90 minuter)

P15-16: En trupp på ca 30-34 utespelare och 3 målvakter. En huvudtränare, två assisterande och en lagledare och/eller admin är målsättningen. 4 träningar i veckan (90 minuter)

F17: En trupp på 18-20 utespelare och 2 målvakter. En huvudtränare, en assisterande och en lagledare och/eller admin är målsättningen. 4 träningar i veckan (90 minuter)

P17: En trupp på 18-20 utespelare och 2 målvakter. En huvudtränare, en assisterande och en lagledare och/eller admin är målsättningen. 4 träningar i veckan (90 minuter)

P19: En trupp på 18-20 utespelare och 2 målvakter. En huvudtränare, en assisterande och en lagledare och/eller admin är målsättningen. 4 träningar i veckan (90 minuter)

Specialister: I åldern 15-19 år ska vi ha tillgång till målvaktstränare, fystränare och sjukgymnast.

Träningsnärvaro riktlinjer för matcher

Vår strävan är att få fram passionen för fotboll hos alla våra spelare och att komma på träningarna ska vara något man verkligen inte vill missa.
P/F 6-7: Tränar man så spelar man match.
P/F 8-9: Tränar man så spelar man match.
P/F 10-12: Tränar man så spelar man match.
P/F 13-14: Om man har annan idrott så behöver man träna minst 2 träningar i veckan. Annars räknar vi med att man alltid tränar.
F15: För de som är 15 år så gäller minst 2 träningar i veckan om de har en annan idrott. Annars räknar vi med att man alltid tränar.
P15-16: För de som är 15 år så gäller minst 2 träningar i veckan om de har en annan idrott fram till gymnasiet börjar, efter det och när de är 16 så räknar vi med att de alltid tränar.
F17: Vi räknar med att spelarna alltid tränar.
P17: Vi räknar med att spelarna alltid tränar.
P19: Vi räknar med att spelarna alltid tränar.

Matchning

Om träningsnärvaron är vad klubbens riktlinjer säger så gäller följande:

P/F 6-7: Alla spelar lika mycket och på olika positioner.
P/F 8-9: Alla spelar lika mycket och på olika positioner.
P/F 10-12: Alla spelar lika mycket och på olika positioner. Men samma position flera veckor innan man byter.
P/F 13-14: Alla spelar lika mycket om de tränar regelbundet och spelar man mest på sin bästa position men testar fortfarande annat.
F15: Alla som tränar efter riktlinjerna ska få lika mycket speltid och spelarna spelar på den positionen som tränarna tycker.
F17: Bästa laget spelar och spelarna spelar på den positionen som tränarna tycker.
P15: Alla som tränar efter riktlinjerna ska få lika mycket speltid och spelarna spelar på den positionen som tränarna tycker.
P16: Bästa laget spelar och spelarna spelar på den positionen som tränarna tycker.
P17: Bästa laget spelar och spelarna spelar på den positionen som tränarna tycker.
P19: Bästa laget spelar och spelarna spelar på den positionen som tränarna tycker.

Från 13-19 år rekommenderar vi att spelarna spelar i snitt max 1,5 match/vecka. Inga rekommendationer innan det.
Från P/F 15 år och uppåt så spelar man alltid bästa laget när man är med i DM eller andra cuper.

Antal lag i seriespel

Serie

Om vi har upp emot 30 spelare i trupperna så gäller nedan antal lag. Skulle vi ha färre spelare så tas det en diskussion mellan ledarna och ungdomssektionen eller ansvarig person.

I 11 mot 11 så är det 1 lag för varje ålderslag.

P/F 6-7:

P/F 8-9: 3 / ålderslag. (9 spelare i varje match)

P/F 10-12: 2-3 / ålderslag (10-11 spelare i varje match)

P/F 13-14: 2 / ålderslag

F15: 1 lag

F17: 1 lag

P15-16: 1 lag i varje ålder

P17: 1 lag

P19: 1 lag

Spelare – träning och match

Innan träning och match

- Hör av dig i tid om varför du inte kan träna (från senast 13 år)
- Kom i tid till träningen
- Gör individuell förberedelseträning vid behov
- Lyssna på tränarens fokusområden
- Reflektera kring hur du kan göra en bra träning/match utifrån tränarens fokusområde

Under träning och match

- Hälsa på alla tränare/spelare innan träningen
- Vara redo på planen vid utsatt tid
- Vara fokuserad och ge allt i varje situation
- Lyssna och ta till mig av tränarnas instruktioner
- Försöka hjälpa och stötta mina lagkamrater

Efter träning och match

- Hjälp till att samla in allt material
- Lyssna på tränarnas sammanfattning
- Reflektera över din egen prestation
- Lämna alltid omklädningsrummet städat

Mellan träning och match

- Sova, äta och dricka för återhämtning
- Föra dialog med tränare/sjukgymnast vid skada
- Rehaba skador vid behov
- Planera fritid, skola, familj och vänner

Ledare – träning

Huvudtränaren ansvarar för planering och att fördela övningarna i tränarteamet. Huvudtränaren har också ansvar för efterarbetet till nästa träning/träningsvecka efter utvärderingen.

Förberedelser inför träning

- Ta fram allt material
- Gå igenom träningen ihop med teamet så alla vet vad som händer
- Bestäm vem som ansvarar för vad på träningen

Samling med spelarna innan träningen

- Prata om träningens tema
- Förklara vilka övningar vi har och varför vi gör dom
- Prata om vikten av att alltid göra sitt bästa

Träningen

- Hälsa på alla spelare innan träningen börjar
- Låt spelarna ta egna beslut
- Försök att uppmärksamma alla spelare
- Sammanfatta alltid träningen med tema och instruktionspunkter när den är färdig

Utvärdering efter träning

- Säg hejdå till alla spelare
- Lägg in materialet i materialrummet.
- Grovstäda omklädningsrummet
- Utvärdera träningen ihop med teamet
- Prata om spelarnas prestationer
- Kunde ni gjort något annorlunda

Ledare – match

Förberedelser inför match

- Packa allt material
- Matchplan förberedd och delad med teamet
- Förberedd matchgenomgången med spelarna (temat för matchen)
- Förbered fasta situationer (från 15 år)

Matchsamling

- Ha matchgenomgången på max 10 minuter
- Samla spelarna i god tid innan matchstart och ge dom startuppställningen och matchplanen
- Använd gärna taktiktavla (från 11 år)
- Förklara fasta situationer för spelarna (från 15 år)
- Involvera spelarna att våga prata

Uppförande under match

- Hälsa på motståndare och domare innan match
- Agera positivt mot spelarna och domaren
- Låt spelarna ta egna beslut
- Uppmärksamma dina spelare som byts ut
- Tacka motståndare och domare efter match

Utvärdering efter match

- Utvärdera matchen ihop med ledarna
- Grovstäda omklädningsrummet
- Vad är viktigt att ta med sig till träningsveckan
- Förbered feedback till spelarna till nästa träning
- Är matchen filmad så se den för ytterligare reflektioner
- Fyll i speltid i matchdokumentet (från P15)

Ansvarsfördelning tränarteamet 10-14 år

Ansvarsfördelning

- Huvudtränaren i teamet är ansvarig för att säsongsplaneringen hålls. Eventuellt fys eller målvakts ansvarig håller i sina uppgifter. Administrativa ledare sköter allt vid sidan om.

Inramning

- Alla tränare på träning säger hej och hejdå till alla spelare. Tränarna ser till att det sätts en positiv atmosfär runt träningen.

Utvärdering

- Efter varje träning så sammanfattar vi träningen med spelarna och de får alltid tycka till också. Tränarna lägger alltid ett par minuter på att ge varandra input kring övningarna och spelarna.

Planering

- Huvudtränaren planerar upplägget på träningen och meddelar övriga hur träningen ser ut och om någon annan tränare ska planera någon övning.

Genomförande

- Den tränare som är ansvarig för övningen ser till att den flyter och jobbar med instruktionspunkterna med hela laget. Övriga tränare coachar enskilda spelare i första hand.

Efterarbete

- Någon i tränarteamet för alltid in närvaro på laget.se efter träningen. Huvudtränaren sammanfattar övningarna och ser om de kan användas igen eller om något behöver ändras.

Ansvarsfördelning tränarteamet 15-19 år

Ansvarsfördelning

- Huvudtränaren i teamet är ansvarig för att säsongsplaneringen hålls. Fys och målvaktstränare håller i sina uppgifter. Administrativa ledare sköter allt vid sidan om.

Inramning

- Alla tränare på träning säger hej och hejdå till alla spelare. Tränarna ser till att det sätts en positiv atmosfär runt träningen.

Utvärdering

- Efter varje träning så sammanfattar vi träningen med spelarna och de får alltid tycka till också. Tränarna lägger alltid ett par minuter på att ge varandra input kring övningarna och spelarna.

Planering

- Huvudtränaren planerar upplägget på träningen och meddelar övriga hur träningen ser ut och om någon annan tränare ska planera någon övning.

Genomförande

- Den tränare som är ansvarig för övningen ser till att den flyter och jobbar med instruktionspunkterna med hela laget. Övriga tränare coachar enskilda spelare i första hand.

Efterarbete

- Någon i tränarteamet kollar alltid av närvaro på 360 player efter träningen. Huvudtränaren sammanfattar övningarna och ser om de kan användas igen eller om något behöver ändras. Träningen arkiveras där alla kan se.

Ledare

Ledarlag: Ett av BoIS:s organisationsmål för att skapa en ännu bättre idrottslig verksamhet är att det runt varje träningstrupp skapas Ledarlag. Dessa byggs upp under Fotbollsskoleåren och är klara senast när barnen är 9 år!
Målsättningen är att varje Ledarlag består av:
En tränare/sju spelare (uppgift idrottslig verksamhet). En lagledare (adm. gentemot BoIS och adm. match- och träningstidsansvarig). Två VI-ledare (sociala ledare som ordnar träffar/aktiviteter som ökar lag- och klubbkänsla, samt teoriträffar)

Klubben anordnar lagmöten vid 2 tillfällen varje år för lagen 6-14 år. Akademichefen och akademitränarna håller i dessa möten. Då diskuteras bland annat säsongsplanering, träningsupplägg och spelar/lagangelägna frågor i februari och utvärdering i november.
Klubben anordnar tränarmöten vid 4 tillfällen under året för lagen 6-14 år. Akademichefen och akademitränarna håller i dessa möten. Det är olika teman vid varje tillfälle och då får tränarna tips på bra övningar och instruktionspunkter för dessa övningar.

Klubben förespråkar att ledarna använder sig utav guided discovery vid träningarna för att få största möjliga utveckling på spelarna.
Vid coachning så förespråkar klubben att tränarna coachar med förstärkning av bra beteenden och aktioner.

Vi vill att ledarna är förbereda och samspråkade när de kommer till träning eller att de samlas tidigare så de vet vad alla ska göra och att de tränar efter sin planering. Man har en samling innan träningen börjar där man går igenom vad som ska tränas. Även efter träningen så har man en samling och där man går igenom vad man har tränat på.

Ledare – utbildning och samtal

Alla ledare lämnar in ett belastningsregister för varje nytt år. Man går in med det till sportkontoret så att klubben har uppdaterade dokument.

De här utbildningarna förespråkar vi att våra tränare har:
6-7 år – SvFF D
8-9 år – SvFF D
10-12 år – Minst SvFF D, och UEFA C på huvudtränaren
13-14 år – Minst UEFA C på huvudtränaren
15-19 år – Minst UEFA B på huvudtränaren, gärna UEFA Youth B

Alla ledare ska gå utbildningen ”leda laget” varje gång laget byter spelform.

Tränarna håller i 1 individuellt samtal med varje spelare i för spelarna som är 12 år. Tränarna håller i 2 samtal för åldrarna 13-14 år och man har 3 individuella samtal för åldrarna 15-19 år.
De individuella samtalen hålls med mallen som föreningen har tagit fram.

Kommunikation med föräldrar

Det finns många personer som påverkar våra spelare på olika sätt i deras vardag. Vänner, lagkamrater, agenter, tränare, skoltränare, lärare, föräldrar m.fl. De enda vi som förening kan påverka är tränarna, medspelarna och i viss mån föräldrarna. Spelarnas föräldrar har en enormt viktig stödfunktion för våra spelare samtidigt som de måste låta Varbergs BoIS ansvara för spelarnas fotbollsutbildning till 100%.

Föräldrar som resurs

Vi ser föräldrarna som en resurs och en viktig stödfunktion till våra spelare när det gäller transporter, kost, vila m.m. har vi större chans att nå fram med våra budskap till spelarna. Om vi får med föräldrarna på våra idéer om vad som krävs i livet utanför planen för att lyckas med sin fotboll kommer spelarna att höra samma budskap från minst två olika håll.
Det är också viktigt att få med föräldrarna i planeringen så att de vet hur säsongen är uppbyggd och kan planera därefter. På föräldramöte kan vi gå igenom det samtidigt som vi jobbar för att få med föräldrarna på vad som krävs för att förbereda sig inför träning och match genom att äta, dricka och vila rätt.

Tränarna sköter fotbollsutbildningen

Vi inkluderar föräldrarna så mycket som möjligt i spelarnas stödapparat runt omkring deras fotbollsutbildning. Lika viktigt är det att vi är 100% tydliga med att det som sker på planen är helt och hållet tränarnas ansvarsområde och där tolererar vi inga övertramp från föräldrarnas sida. De har satt sina barn i vår verksamhet för att de litar på att vi kommer att ge dem en bra fotbollsutbildning. Då är det av yttersta vikt att de visar det förtroendet för våra tränare genom att låta dem sköta sitt jobb. Skulle de av någon anledning undra över beslut och handlingar från våra tränare ombeds föräldrarna att ta upp det med tränarna i enrum och inte i anslutning till planen. Om inte det leder någon vart, hänvisas de till Varbergs BoIS ungdomssektion eller akademichef.

Under matcher står föräldrar alltid på motsatt sida från ledare/ersättare. Man går inte fram till sina barn/ungdomar innan laget är färdig med sin nedvarvning och sammanfattning av träning eller match.

Samarbeten och uppflyttning inom föreningen

Samarbete

Inom spelformen 5 mot 5 så samarbetar flickorna för sig och pojkarna för sig genom att vi skall få till träningar där vi antingen tränar tillsammans eller att några spelare flyttar och testar på med den andra träningsgruppen. Tränarna pratar ihop sig om vilket sätt som de ska samarbeta beroende på hur träningstiderna ser ut.

I 3 mot 3 så tränar man bara med sitt lag.

Vi gör likadant för spelformen 7 mot 7 och för 9 mot 9.

Vi gör det här vid minst 6 tillfällen per år men gärna fler gånger.

På det här sättet så känner spelarna varandra bättre när man kanske behöver låna spelare för matcher eller när de så småningom ska bli uppflyttade till F17 eller Dam på flicksidan eller akademin på pojksidan.

Uppflyttning

Från senast april och fram till och med oktober så har vi uppflyttning till F17 och Damlaget. F15 skickar 2-3 spelare en dag i veckan till F17 och F17 gör samma till Damlaget.

På pojksidan gör vi samma från P14 till P15/16, från P15/16 till P17 och från P17 till P19.

På det här sättet förbereder vi spelarna för nästa nivå och vi märker då när de är redo.

Laget som skickar spelare bestämmer vilka som får chansen varje vecka, men det är bara de som tränar regelbundet och som för tillfället kommit längst i utvecklingen som får chansen. Självklart kan man be om spelare eller position till laget under och genom en bra kommunikation så löser man det tillsammans.

Vid eventuella problem så är akademichef ansvarig för att ta beslut för föreningens bästa.

Teori

Vi förespråkar att man i varje lag åker och tittar på våra seniorlag eller äldsta ungdomslag för att få förebilder och då kan ha uppgifter att diskutera efter matcherna för att lära sig mer om fotboll.
Att filma sina egna matcher med våra VEO kameror och sen ha en kväll när man sitter tillsammans och tittar på matchen och diskuterar vad man gjorde bra och mindre bra utifrån vad man har tränat är också viktigt i utbildningen.

Förutom allt som händer runt fotbollen så vill vi ta ansvar även att göra barnen och ungdomarna till bra människor. Med det så vill vi att någon i eller runt tränarteamet tar ansvar för olika utbildningstillfällen i de olika åldersgrupperna.
6-7 år – BoIS andan - värdegrund
8-9 år – BoIS andan - värdegrund
10-12 år – BoIS andan – värdegrund
13-14 år – BoIS andan – värdegrund, kost, självförtroende, 14 år 7 mot 7 domarutbildning
15-16 år – BoIS andan – värdegrund och certifieringens olika utbildningar
17-19 år – BoIS andan – värdegrund och certifieringens olika utbildningar, 17 år 9 mot 9 domarutbildning

Cuper

Vi har som målsättning varje år att vi anmäler oss till Internationella cuper och eller möter internationellt motstånd då detta är positivt ur en spelare synpunkt. På grund av det så åker vi utomlands för cup med P17 och P19. F18 spelar Gothia Cup. Man lär sig att möta andra spelstilar, kulturer, språk.

Riktlinjer:

P7-P10 och F7-F10 spelar cuper i regionen. 1 ute och 1 innecup.
P10-P12 och F10-F12 spelar cuper i regionen. 2 ute och eventuellt 1 innecup.
P13-P14 och F13-15 spelar cuper i Sverige. 1 utecup.
P15 spelar SEF Trophy. 1 utecup.
P16 spelar en stor ungdomscup i Sverige under vår eller höst. 1 utecup.
F18 spelar Gothia Cup. 1 utecup.
P17 och P19 spelar cup utomlands eller i cup där många utländska lag deltar.

P19 kan byta ut cup mot tränings eller matchläger utomlands.

Scoutning och rekrytering

I barn o ungdomsfotbollen jobbar Varbergs BoIS aktivt med att hitta spelare till föreningen i åldrarna 5 till 8 år.
Sätta upp föreningsmeddelande vid allmänna platser så som skolor och affärer m.m.
Genom föreningens hemsida uppmärksamma de som bor i närområdet att föreningen erbjuder och bjuder in till knattefotboll men också genom sociala medier.
Varbergs BoIS rekryterar **inte** spelare från andra föreningar under barn o ungdomsfotbollen upp till 14 år. Men om spelare själv söker sig till föreningen så kan vi ta emot spelare om det finns plats i trupperna och det är i perioden november-januari och under sommaruppehållet. Vi har samarbetsföreningar som vi är noga att hålla en god dialog med men självklart även andra föreningar också.
Vi börjar vår scouting från 13 år. Vi värvar inte aktivt spelare innan 15 år. Helst väntar vi till 16 år men i vissa fall kan det bli aktuellt från 15 år.

Scouting och rekrytering av spelare till föreningens Akademiverksamhet sker i första hand inom regionen Varbergs, Marks, Kungsbackas och ner mot Falkenbergs kommun.
Scoutingen görs av våra tränare i åldern från 13-19 år som har koll på motståndare vi möter. Sen använder vi våra akademitränare och akademichef som åker och tittar på spelare vid behov.
Vi bjuder in spelare från åldrarna 14, 15 och 16 år till provträningar i november varje år för att få koll på de bästa spelarna i närområdet.

Den grönsvarta spelaren

Kravprofil för våra spelare, men även spelare vi scoutar eller värvar från 15 år

Central forward
Off – Avslut, felvänd/mottagningar, duellstark, huvudspel, kombinera
Def – Press-täckning, duellstark
Fys- Explosiv, löpstark, stark



Yttermittfältare / ytterforward
Off – 1vs1/dribbla/utmana, avslut, kombinera
Def – Press, täckning
Fys- Snabbhet, löpstark

Offensiv mittfältare
Off – Instick, avslut, kombinera, driva, positionering
Def – Press, täckning
Fys- Kvick, rörlig

Defensiv mittfältare
Off – Korta och längre passningar, positionering
Def – Täckning, duellstark, orientera sig
Fys- Löpstark, stark

Ytterback / wingback
Off – Inlägg, driva/ta fram boll bollmottagningar, korta och längre passningar
Def – 1vs1, duellstark, positionsspel
Fys- Löpstark, snabbhet

Mittback
Off - Off – Korta och längre passningar, ta fram boll, brytpass, positionsspel
Def – Huvudspel, Kommunikation, Duellstark, täckning, orientera sig
Fys- Rörlig, snabbhet, stark

Målvakt
Off – Positionering, trygg med bollen, kommunikation
Def – Rädda avslut, Positionering, Kommunikation
Fys- Atletisk, explosiv, reflektsnabb

Egenskaper som gäller alla positioner
Spelförståelse, spelbarhet, fotbollskondition (många maxaktioner under en match)

Psykologi/mentala
Lojala mot medspelare, lojala mot spelidé, modiga spelare, nästa aktion, passion, påkopplad

Den grönsvarta spelaren kopplad till ålder och mognad (Finns med i säsongsplanering)

Offensiva egenskaper/färdigheter

1vs1 – från 6 år.
Felvänd/mottagningar (alla typer av mottagningar)- från 6 år.
Positionering (spelbar) – från 8 år
Ta bollen framåt – från 10 år.
Huvudspel (nicka) – från 13 år
Avslut – från 15 år
Kombinera – från 17 år
Brytpass – från 17 år
Driva boll – från 6 år.
Utmana – från 8 år
Dribbla – från 10 år.
Korta och längre passningar – från 10 år
Inlägg – från 13 år
Duellstark (felvänd) – från 15 år
Instick – från 17 år

Defensiva egenskaper/färdigheter

Press- från 8 år
1vs1 (def) – från 10 år
Duellstark (tackling) – från 13 år
Kommunikation – från 15 år
Täckning – från 10 år
Positionsspel (centrering och överflyttning) – från 12 år
Huvudspel (nicka) – från 13 år
Orientera sig – från 17 år

Fysiska egenskaper/färdigheter

Stark (styrka) – från 13 år
Kvick (snabbhet) – från 13 år
Explosiv (styrketräning) – från 15 år
Snabbhet – från 13 år
Rörlig – från 13 år
Löpstark (uthållighet) – från 15 år

Återkomma till träning och match

Starta på steg 1 när spelaren kan gå utan smärta och hälta.

Gå vidare i stegen först när övningen kan genomföras utan smärta eller svullnad från skadad kroppsdel.

Starta övningarna med lågt tempo och öka tempot efter hand.

När övningar 1-8 kan genomföras i full hastighet utan symptom tillåts spelaren att återgå till full kollektiv träning,

Program 9 steg

1. Joggning rakt fram
2. Joggning i åttor
3. Joggning i zig-zag
4. Joggning med 90 graders vändningar
5. Joggning med 180 graders vändningar
6. Joggning med 360 graders vändningar
7. Bollövningar på egen hand
8. Skott, hopp och rusher
9. Träning med laget

Minimal skada (1-3 dagar borta)
1 träning med laget utan smärta och svullnad innan tillgänglig för matchspel

Lindrig skada (4 - 7 dagar borta)
2 träningar med laget utan smärta och svullnad innan tillgänglig för matchspel.

Måttlig skada (8 - 28 dagar borta)
3 träning med laget utan smärta och svullnad innan tillgänglig för matchspel.

Svår skada (> 28 dagar borta)
4 träningar med laget utan smärta och svullnad innan tillgänglig för matchspel.

10. MATCH

Skadeförebyggande träning och speltillgänglighet

Vi börjar med skadeförebyggande träning från 13 år.
Lagen får hjälp av fystränare med upplägg kring fysträningen och rehabträning.

Från 15 år har vi fystränare 1 gång i veckan som styr den träningen och som har en plan för att sakta bygga upp spelarna till atleter.
Vi har även sjukgymnast kopplad till spelarna från 15 år så att vi snabbt kan få koll på skador och rehabträning.
I vårt program 360 player som vi använder från 15 år så fylls det hela tiden i skador och sjukdomar så att vi har historiken för att kunna sätta in resurser för spelare med återkommande skador.

I en vision så vill vi ha 100% av spelarna friska men vår målsättning är 90% spelare i speltillgänglighet. Vår periodisering ihop med fystränare, sjukgymnast och 360 player är viktiga punkter för att kunna nå dit.
Akademitränarna utvärderar var tredje vecka hur läget ser ut och om det inte ser bra ut över tid så diskuterar vi åtgärder och handlingsplaner som eventuellt behöver sättas in.

Vi jobbar inte med periodisering i åldrarna 6-9 år. I åldrarna 10-14 år så är det periodisering på varje träning, alltså olika belastning på de olika övningarna i träningen. I åldrarna 15-19 år tränar så tränar dom 4 gånger i vecka. Måndagar återhämtningsfas, tisdagar högbelastande fas och torsdagar och fredagar är matchförberedande fas.

DNA

Varbergs BoIS DNA är att vi ger aldrig upp och vi springer tills vi stupar.

3 mot 3 (6-7år)

Lärandemål och referenser till lärande mål
Spelarna lägger allt fokus på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem.
I anfallsspelet är det inte så mycket passningar utan spelarna driver bollen och försöker skjuta.
I försvarsspelet blir det oftast att alla spelarna samtidigt försöker ta bollen.

Målbilder
Vi vill se ett anfallsspelet där spelare försöker driva bollen framåt och skjuta när de får tillfälle.

Vårt försvarsspelet handlar mycket om att försöka vinna bollen så snabbt som möjligt genom att varje spelare försöker ta bollen från motståndarna.

Skapa delaktiga/modiga spelare som utför många aktioner oavsett tidigare utfall.

3 mot 3 (6-7år)

Träningsupplägget karaktäriseras av: Många bollberöringar. Bollbehandling och teknik. Fokus på individuell utveckling före laget. Leken ska vara en viktig del i träningen. Korta samlingar, spelträning, variation, enkla övningar och små ytor.

Teknik

- Skott
- Passningar
- Alla typer av mottagningar
- Driva boll

Spelförståelse

- Anfallsspel
- Försvarsspel
- Djupledsspel (framåt)
- Försvarssida

Fysologi

- Springa och hoppa i lekform

Tränas lite men ofta

Målvaktsträning (för alla)

- Fånga bollen
- Studsa bollen

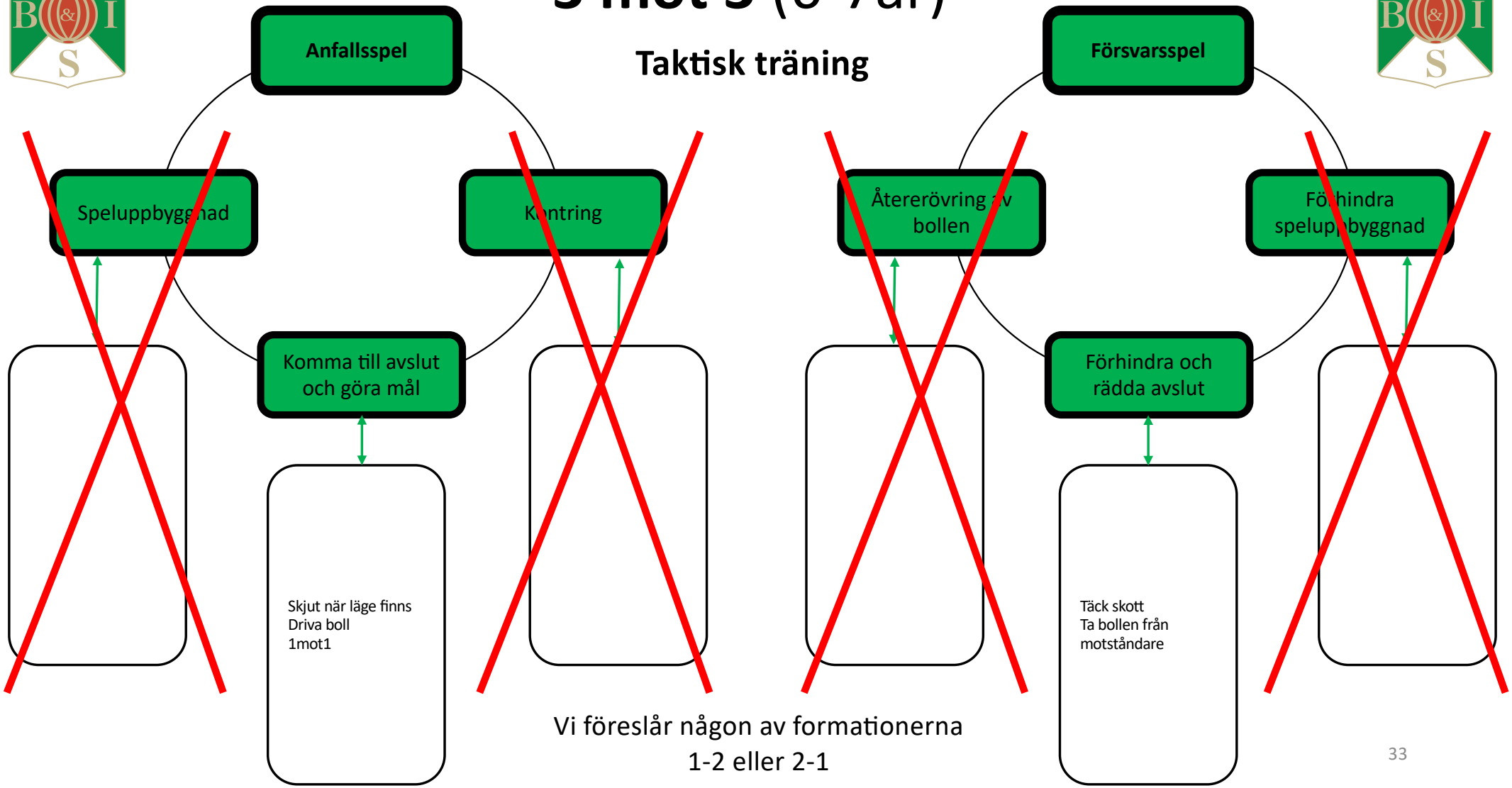
(tränas minst 2 gånger i månaden)

Psykologi

- Våga
- Mod

3 mot 3 (6-7år)

Taktisk träning



Vi föreslår någon av formationerna
1-2 eller 2-1

3 mot 3 (6-7år)
Säsongsplanering (teman)

Försäsong konstgräs (Jan-apr)

- Januari - inomhus

Driva boll

- Februari - inomhus

Alla typer av mottagningar

- Mars - Inomhus

Passningar

- April

Skott

Matchsäsong gräs (maj-sep)

- Maj

1 mot 1

- Juni

Alla typer av mottagningar

- Juli

Ledighet

- Augusti

Skott

- September

Passningar

Eftersäsong konstgräs (okt-dec)

- Oktober

Ledighet

- November - inomhus

Driva boll

- December – inomhus

Ledigt 3 veckor mellan jul och nyår
Alla typer av mottagningar

<u>Lagen lägger in själva:</u>
Lagmöten: februari och november
Tränarmöten: mars, maj, augusti, september.
Egna ledarmöten: minst 2 tillfällen per år.
Övriga aktiviteter: 3 gånger per år, gärna oftare.
Cuper: vilka och när?

5 mot 5 (8-9år)

Lärandemål och referenser till lärande mål
Spelarna har mest fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.
I anfallsspelet ska spelarna våga mycket individuellt men vi kommer också se att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten.
I försvarsspelet vill vi se mycket energi i att vinna bollen genom en bra press men även spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.

Målbilder
Vi vill spela ett anfallsspelet där vi passar eller driver bollen framåt.

Vårt försvarsspelet handlar mycket om att försöka vinna bollen så snabbt som möjligt genom en hög press för att vinna bollen.

Omställningar är inga ord vi använder men att spela bollen framåt när vi vinner bollen och vinna tillbaka bollen när vi tappar den är instruktioner vi använder.

Skapa delaktiga/modiga spelare som utför många aktioner oavsett tidigare utfall.

5 mot 5 (8-9år)

Träningsupplägget karaktäriseras av: Många bollberöringar. Bollbehandling, teknik och spelförståelse. Fokus på individuell utveckling före laget. Leken ska vara en viktig del i träningen. Korta samlingar, spelträning, variation, enkla övningar och små ytor.

Teknik

- Korta passningar
- Skott
- Driva boll
- Finter och dribblingar
- Alla typer av mottagningar
- Medtagningar
- Press
- Markering

Spelförståelse

- Anfallsspel
- Försvarsspel
- Djupledsspel (framåt)
- Spelbar
- Försvarssida

Fysologi

- Koordination
- Springa och hoppa i lekform

Tränas lite men ofta

Målvaktsträning (För alla)

- Fånga bollen
- Studsa bollen
- Utspark

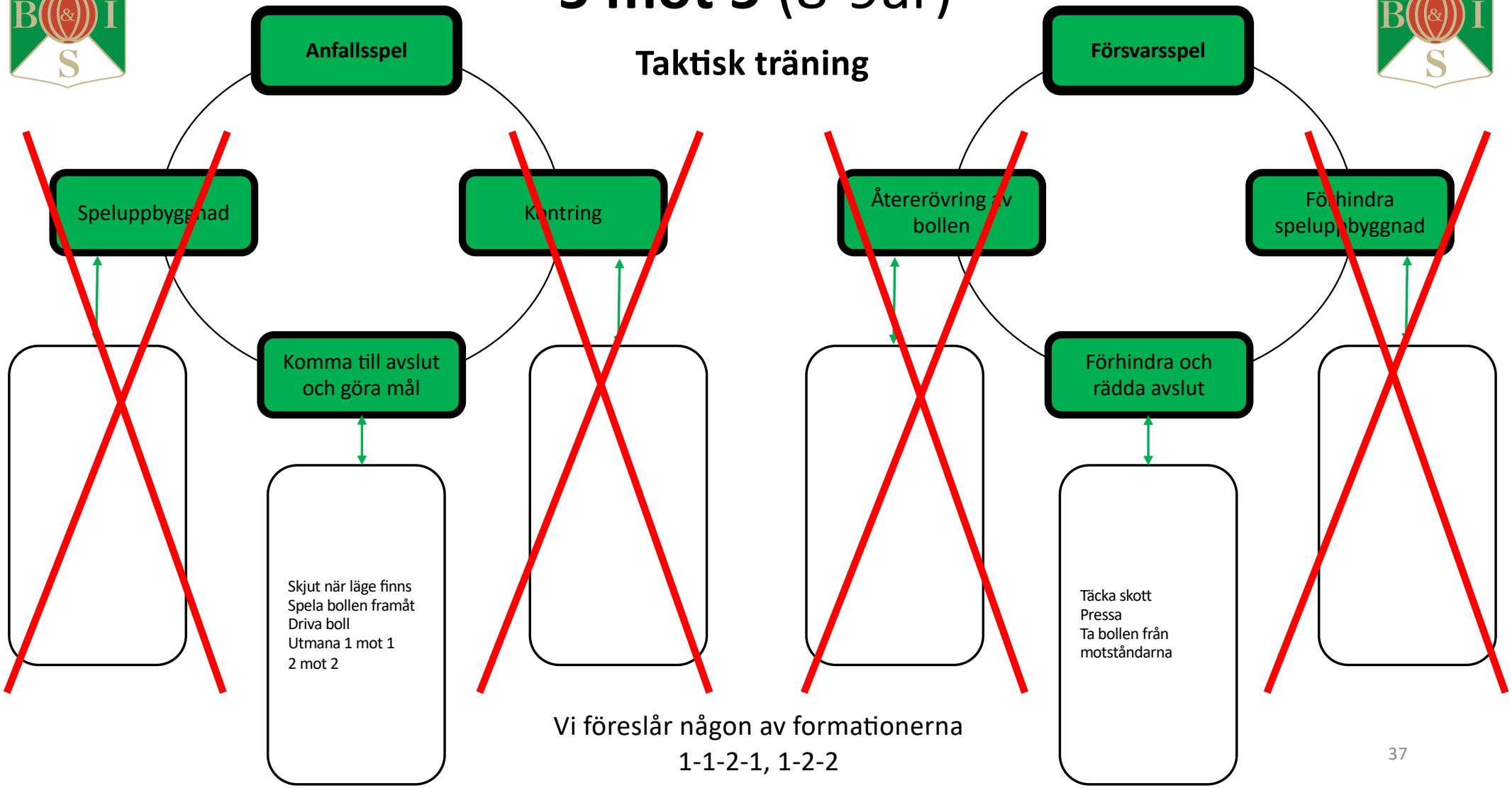
(tränas minst 2 gånger i månaden)

Psykologi

- Våga
- Mod
- Engagemang/motivation

5 mot 5 (8-9år)

Taktisk träning



Vi föreslår någon av formationerna
1-1-2-1, 1-2-2

5 mot 5 (8-9år)
Säsongsplanering (teman)

Försäsong konstgräs (Jan-apr)

- Januari - inomhus

Driva boll
Korta passningar

- Februari – inomhus

1 mot 1
Finter och dribblingar

- Mars - inomhus

Skott
2 mot 2

- April

Press
Alla typer av mottagningar

Matchsäsong gräs (maj-sep)

- Maj

Spelbar
Medtagning

- Juni

Försvarssida
1 mot 1

- Juli

Ledighet

- Augusti

Korta passningar
Alla typer av mottagningar

- September

Skott
Driva boll

Eftersäsong konstgräs (okt-dec)

- Oktober

Ledighet

- November - inomhus

Finter och dribblingar
Markering

- December – inomhus

Ledigt 3 veckor mellan jul och nyår
Korta passningar

<u>Lagen lägger in själva:</u>
Lagmöten: februari och november
Tränarmöten: mars, maj, augusti, september.
Egna ledarmöten: minst 2 tillfällen per år.
Övriga aktiviteter: 3 gånger per år, gärna oftare.
Cuper: vilka och när?

7 mot 7 (10-12år)

Lärandemål och referenser till lärande mål
Spelarna förvantas att kunna samarbeta med de spelare som spelar närmast dom och uppfattar även mer om det som händer omkring dom.
I anfallsspelet så förbättras passningsspelet och spelbarheten mycket.
I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.
När de här uppgifterna klaras så är man redo att ta sig upp till 9 mot 9.

Målbilder
Vi vill spela ett anfallsspelet där vi passar eller driver bollen framåt. Vi vill få motståndarna osäkra och tappa sin formation som vi kan utnyttja.

Vårt försvarsspelet handlar mycket om att försöka vinna bollen så snabbt som möjligt genom en hög press för att vinna bollen.

Vi börjar prata om omställningar men använder mest att spela bollen framåt när vi vinner bollen och vinna tillbaka bollen när vi tappar den.

Skapa delaktiga/modiga spelare som utför många aktioner oavsett tidigare utfall.

7 mot 7 (10-12år)

Träningsupplägget karaktäriseras av: Bollbehandling, teknik och spelförståelse. Fokus på individuell utveckling före laget. Korta samlingar spelträning, variation, enkla övningar, positioner under spelträningen, små ytor, hög aktivitet och många bollkontakter samt fokus på prestation och att göra sitt bästa

Teknik

- Korta passningar
- Långa passningar
- Skott
- Driva boll
- Finter och dribblingar
- Alla typer av mottagningar
- Medtagningar
- Press
- Markering
- Täckning

Spelförståelse

- Anfallsspel
- Försvarsspel
- Djupledsspel (framåt)
- Spelbredd
- Spelbar
- Spelavstånd
- Samverkan försvar (från 12 år)

Fysologi

- Koordination

Tränas lite men ofta

Målvaktsträning

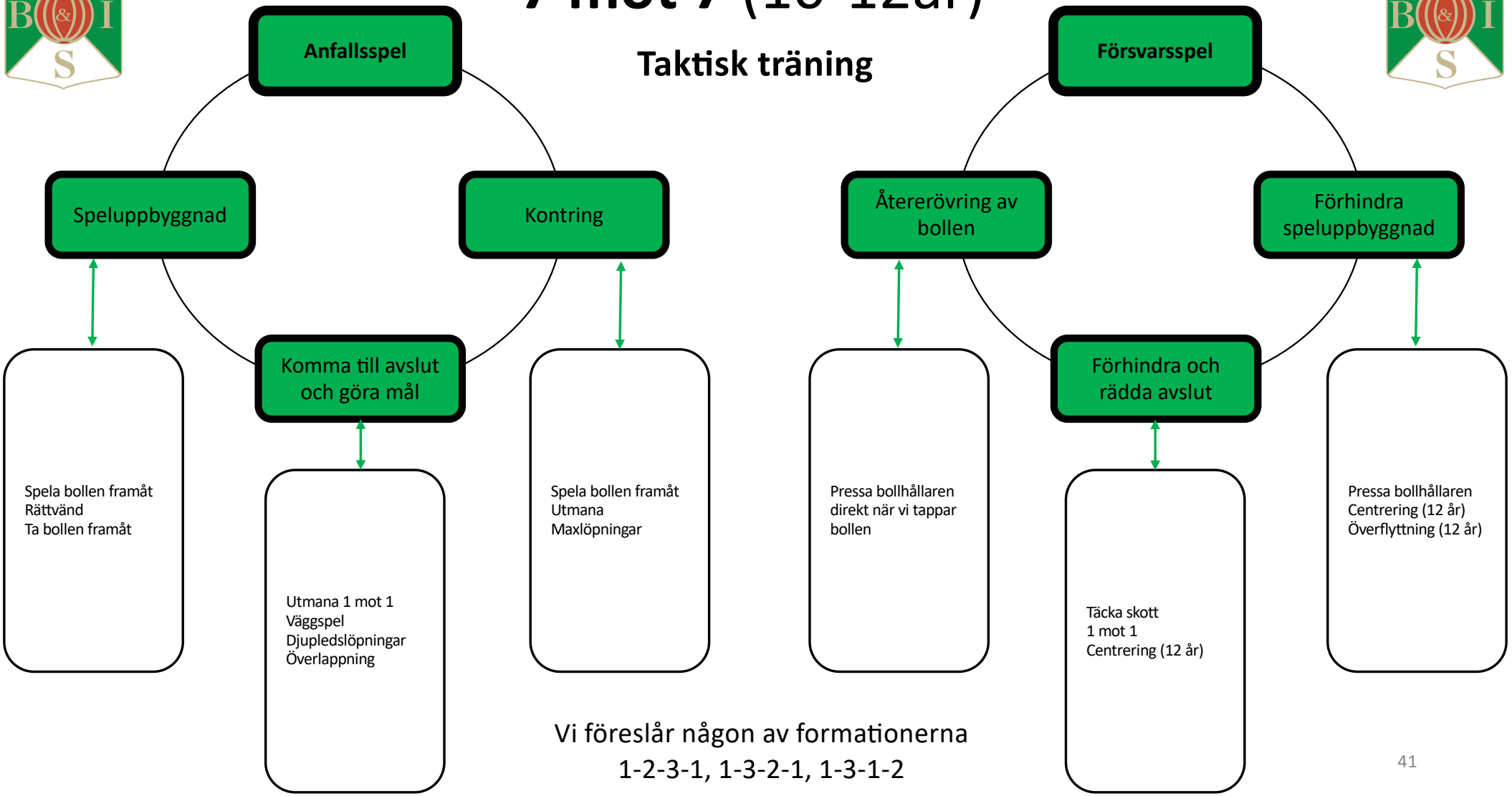
- Grepp och fallteknik
- Igångsättningar - utkast, utspark, inspark, spelvändningar

Psykologi

- Våga
- Mod
- Engagemang/motivation
- Positivt kroppsspråk

7 mot 7 (10-12år)

Taktisk träning



Vi föreslår någon av formationerna
1-2-3-1, 1-3-2-1, 1-3-1-2

7 mot 7 (10-12år)
Säsongsplanering (teman)

Försäsong konstgräs (Jan-apr)

- I alla månader året om är passningsspel och mottagningar/medtag med som tema

- Januari och februari

Startar upp vecka 3
1 mot 1 off och def
Finter och dribblingar
Driva boll

- Mars och april

Press
Markering
Centrering (12 år)
Överflyttning (12 år)
Rättvänd
1 mot 1 off och def
Skott

Matchsäsong gräs (maj-sep)

- Maj och juni

Skott
2 mot 2 off och def
Långa passningar

- Juli

Ledighet

- Augusti och september

Driva boll
2 mot 2 off och def
Överlappningar
Väggspel
Skott
Press

Eftersäsong konstgräs (okt-dec)

- Oktober

Ledigt 2 veckor efter serie
Repetition av alla teman man haft

- November

Repetition av alla teman man haft

- December

Ledighet

<u>Lagen lägger in själva:</u>
Lagmöten: februari och november
Tränarmöten: mars, maj, augusti, september.
Egna ledarmöten: minst 2 tillfällen per år.
Övriga aktiviteter: 3 gånger per år, gärna oftare.
Cuper: vilka och när?

9 mot 9 (13-14år)

Lärandemål och referenser till lärande mål
Spelarna förväntas kunna samarbeta och förstå att spela i en lagdel och göra aktioner tillsammans.
I anfallsspelet kan det handla om att göra löpningar för andra eller att samverka för att ta sig fram över planen.
I försvarsspelet ska man börja förstå de kollektiva försvarsmetoderna.
Dessa uppgifter plus att man klarar den högre träningsmängden gör att man kommer vara bra förberedd att ta sig in i akademin.

Målbilder
Vi vill spela ett anfallsspelet där vi passar eller driver bollen framåt. Vi vill få motståndarna osäkra och tappa sin formation som vi kan utnyttja.

Vårt försvarsspelet handlar mycket om att försöka vinna bollen så snabbt som möjligt genom en hög press för att vinna bollen. Vi börjar även testa på att spela lägre försvarspel med ett positionsförsvar vid tillfällen.

Spelarna ska börja förstå omställningar och vikten att att vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt efter bollförlust och att kunna kontra snabbt vid bollvinst.

Skapa delaktiga/modiga spelare som utför många aktioner oavsett tidigare utfall.

9 mot 9 (13-14år)

Träningsupplägget karaktäriseras av: Bollbehandling och teknik, spelförståelse/taktisk träning i anfallsspel och försvarsspel, fotbollskondition och fotbollssnabbhet samt individuellt fokus på spelarnas spetsegenskaper. Små och stora ytor, korta samlingar, spelträning, variation, enkla övningar med fokus på kvaliteten, positioner under spelträningen, hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter samt fokus på prestation och att göra sitt bästa.

Teknik

- Korta passningar
- Långa passningar
- Inlägg
- Skott
- Medtagning
- Alla typer av mottagningar
- Nicka
- Press
- Markering
- Tackling

Spelförståelse

- Anfallsspel
- Försvarsspel
- Spelytor
- Djupledsspel (framåt)
- Spelbredd
- Spelbarhet

Fysologi

- Koordination
- Snabbhet
- Styrka
- Rörlighet
- Balans

Tränas lite men ofta

Målvaktsträning

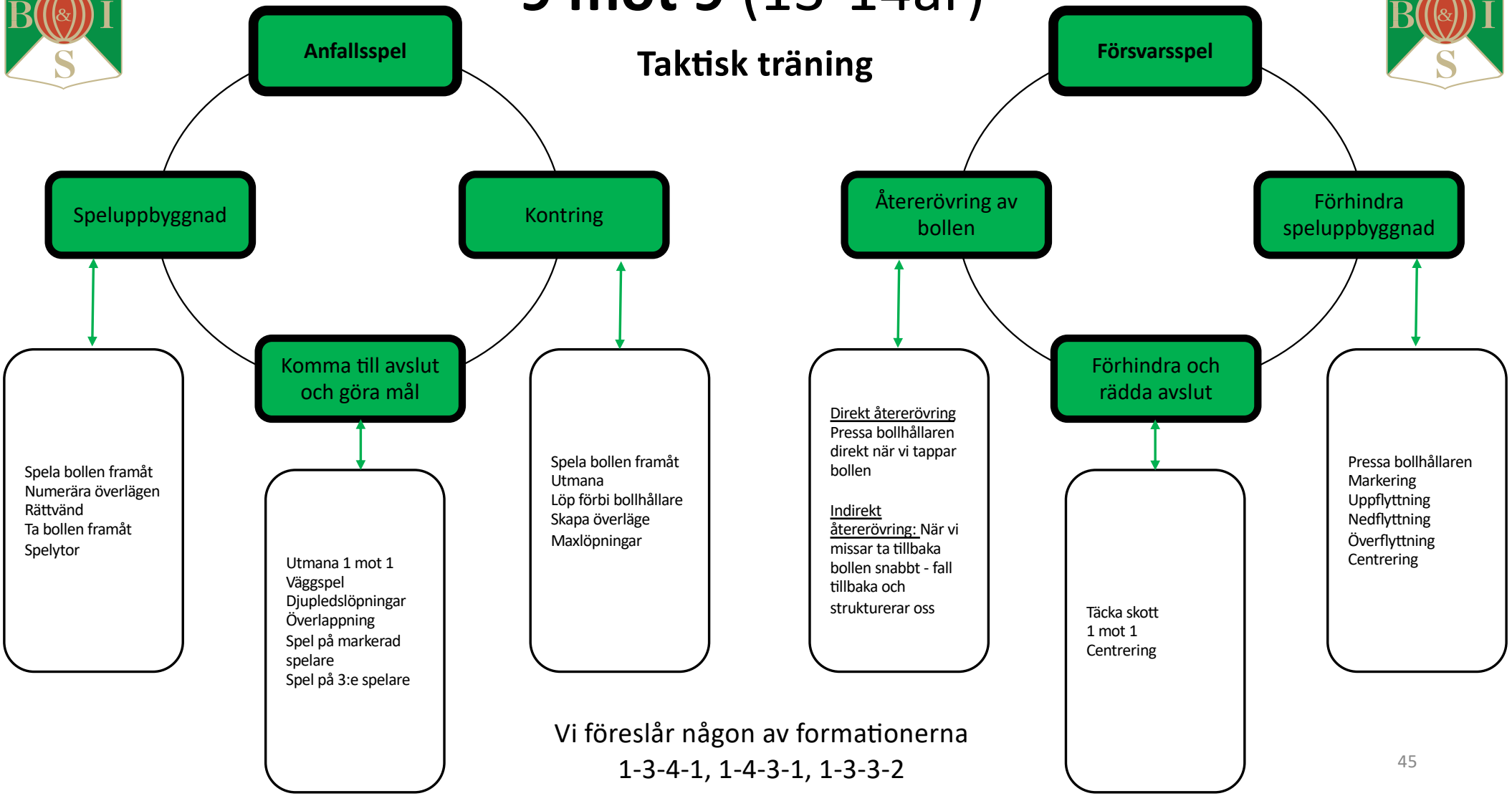
- Agerande frilägen
- Grepp och fallteknik
- Upphoppsteknik
- Höga bollar (luften)
- Positionering – Grunder
- Igångsättningar - utkast, utspark, inspark, spelvändningar

Psykologi

- Våga
- Mod
- Engagemang/motivation
- Positivt kroppsspråk
- Självförtroende

9 mot 9 (13-14år)

Taktisk träning



Vi föreslår någon av formationerna
1-3-4-1, 1-4-3-1, 1-3-3-2

9 mot 9 (13-14år)
Säsongsplanering (teman)

Försäsong konstgräs (Jan-apr)

- I alla månader året om är passningsspel och mottagningar/medtag med som tema

- Januari och februari

Driva boll
Spelbarhet
1 mot 1 off och def
Rättvänd
Press

- Mars och april

1 mot 1 off och def
Skott
Markering
Överflyttning
Centrering

Matchsäsong gräs (maj-sep)

- Maj och juni

Skott
Väggspel
Överlappning
Press
Uppflyttning
Nedflyttning

- Juli

Ledighet

- Augusti och september

Långa passningar
Inlägg
Spelbredd
Nicka
Tackling
2 mot 2 off och def

Eftersäsong konstgräs (okt-dec)

- Oktober

Ledigt 2 veckor efter serie
Repetition av alla teman man haft

- November

Repetition av alla teman man haft

- December

Ledighet

<u>Lagen lägger in själva:</u>
Lagmöten: februari och november
Tränarmöten: mars, maj, augusti, september.
Egna ledarmöten: minst 2 tillfällen per år.
Övriga aktiviteter: 3 gånger per år, gärna oftare.
Cuper: vilka och när?

11 mot 11 (15-19år)

Lärandemål och referenser till lärande mål
Spelarna förvantas ha god förståelse för spelet. Att samverka över hela planen i spelets olika skeden och kunna förstå spelsystem och vikten att förhålla sig till det.
Spelare som är med hela vägen men inte tar plats i vårt seniorlag ska kunna ta plats som minst i division 2.

Målbilder
Vi vill spela en passningsinriktat fotboll där vi så snabbt som möjligt tar oss i djupled framåt. Målsättningen är att laget klarar av att spela genom alla spelytor för att skapa kontroll bakom motståndarnas lagdelar. Men vid behov kan vi även spela förbi någon lagdel.
För att kunna behålla bollen inom laget så är spelbredd och speldjup bakåt också viktigt innan vi återigen kan spela bollen i djupled framåt.

Vid bollförlust vill laget vinna tillbaka bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.

Vi använder oss i stor utsträckning av positionsförsvar där press, täckning , överflyttning och centrering är viktiga områden.

Efter bollvinst går laget så snabbt som möjligt till kontringsspel för att anfalla när motståndarna är oorganiserade.

11 mot 11 (15-19år)

Träningsupplägget karaktäriseras av: Bollbehandling och teknik, spelförståelse/taktisk träning i anfallsspel och försvarsspel, fotbollskondition och fotbollssnabbhet samt individuellt fokus på spelarnas spetsegenskaper. Korta samlingar, spelträning, variation, enkla övningar med fokus på kvalitén, positionsanpassad träning, små och stora ytor, hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter samt fokus på prestation och att göra sitt bästa.

Teknik

- Passningar korta
- Passningar långa
- Inlägg
- Skott
- Avslut
- Driva boll
- Finter och dribblingar
- Spelvändningar
- Nicka
- Volley
- Alla typer av mottagningar
- Medtagningar
- Press
- Markering
- Tackling

Spelförståelse

- Anfallsspel (laget)
- Försvarsspel (laget)
- Spelytor
- Djupledsspel
- Spelbredd
- Spelbar
- Anfallsvapen
- Försvarssida

Fysologi

- Koordination
- Snabbhet
- Styrketräning
- Rörlighet
- Balans
- Uthållighet

Tränas minst en gång i veckan

Fasta situationer

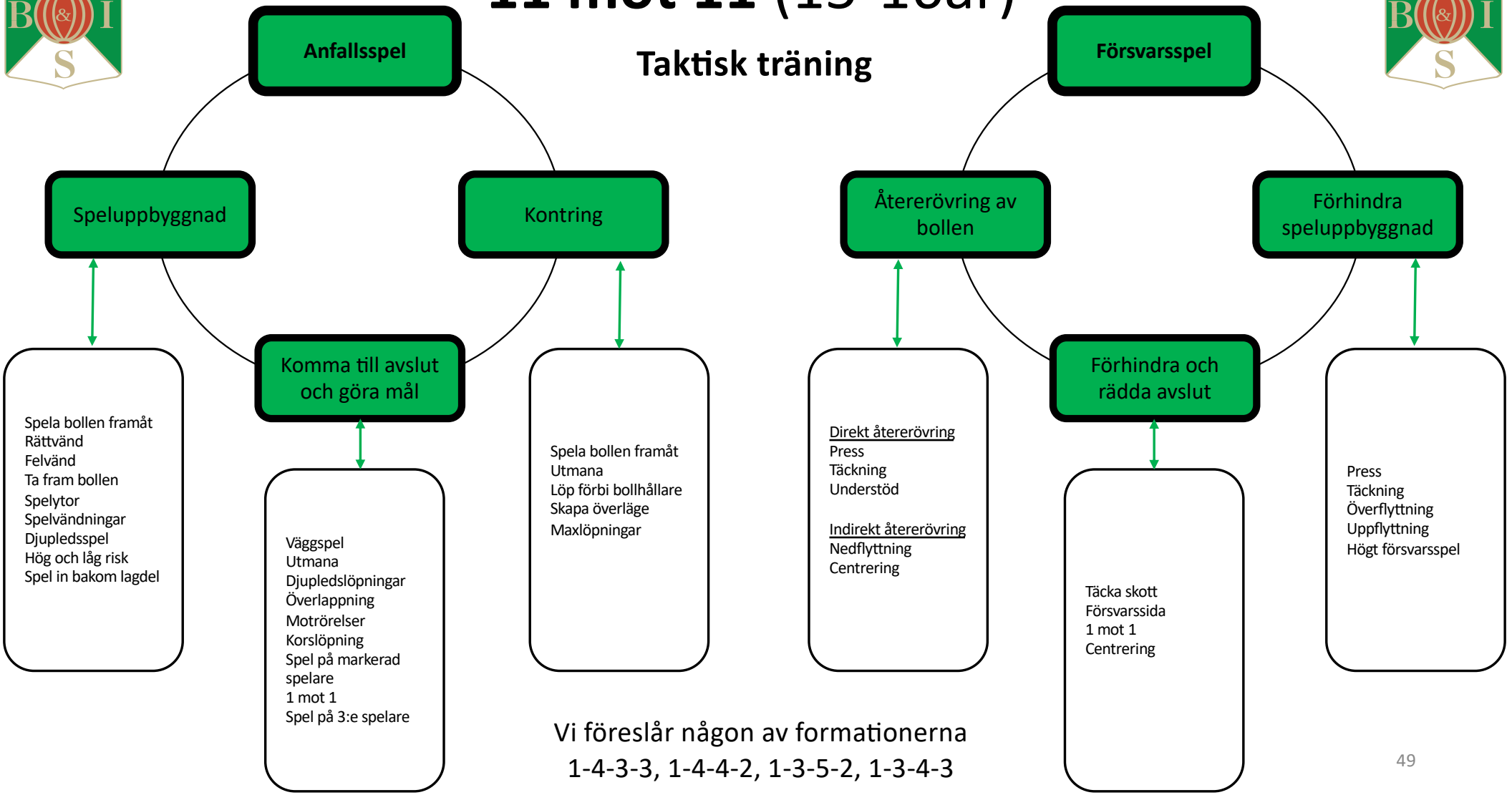
- <u>Defensiva</u>
  Att förstå både markerings och positionsförsvar.
  15 år bara markering.
- <u>Offensiva</u>
  Att klara av att utföra olika varianter och roller.

Psykologi

- Våga/självförtroende
- Fokus på nästa aktion
- Mod
- Engagemang/motivation
- Kommunikation
- Individuell målsättning och hur når jag den

11 mot 11 (15-16år)

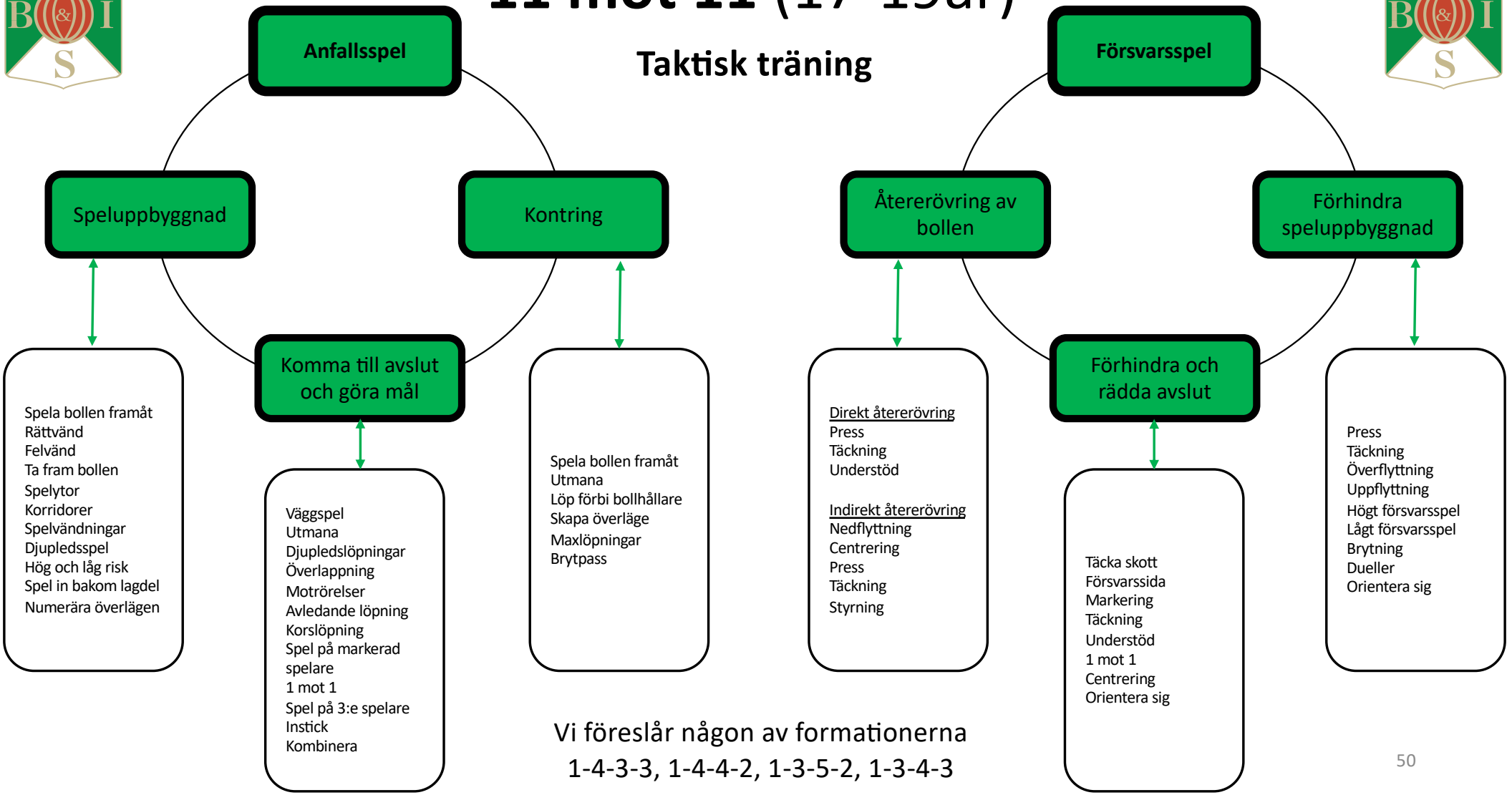
Taktisk träning



Vi föreslår någon av formationerna
1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-3-4-3

11 mot 11 (17-19år)

Taktisk träning



Vi föreslår någon av formationerna
1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-3-5-2, 1-3-4-3

11 mot 11 (15-19år)
Säsongsplanering (teman)

Försäsong konstgräs (Jan-apr)

- Januari

- Februari

Övrig aktivitet

- Mars

- April

Möte i tränarteamet

Matchsäsong gräs (maj-sep)

- Maj

Övrig aktivitet

- Juni

- Juli

Ledighet 2-3 veckor.
Cup

- Augusti

Möte i tränarteamet
Övrig aktivitet

- September

Eftersäsong konstgräs (okt-dec)

- Oktober

- November

Övrig aktivitet.
Möte i tränarteamet

- December

Ledighet

Varje huvudtränare sköter sin egen säsongsplanering med vilka teman man använder i olika veckor. Presenterar sin på akademitränar möte.

11 mot 11 (15-19år)

Målvaktsträning

Tekniska färdigheter
Grepp, palming(stöta), fallteknik, igångsättningar, förflyttningar, upphoppsteknik, djupledsbollar, frilägen.

Spelförståelse/roll i anfallsspelet
Att vara delaktig i speluppbyggnaden genom att positionera sig och vara spelbar i djupled bakåt, värdera på vilket sätt anfallen ska starta, kommunicera och hjälp dina medspelare.

Spelförsåelse/roll i försvarsspel
Positionera sig för att skapa sig så bra förutsättningar man kan för att kunna ingripa, kommunicera och hjälp dina medspelare, skydda målet vid skott, frilägen, inlägg, inspel och fasta situationer.

Fysiska färdigheter
Reaktionssnabbhet, accelerationssnabbhet, explosivstyrka, dynamiskrörlighet, koordination.

Psykologi
Tror på dig själv och laget, pratar positivt och styr dina medspelare, Först fokus på egen prestation och sen lagets, fokus på nästa aktion oavsett vad som hänt tidigare.

Målvaktstränaren ska minst en gång i veckan vara med målvakterna på en hel träning för att även se målvakt i mer funktionella och matchlika övningar och spel. Förutom den isolerade träningen som sker minst 2 träningar i veckan.

11 mot 11 (15-19år)

Fystester

Vi kommer göra både fysiska och medicinska tester (screening) 2 gånger om året.
Första tillfället är under vårsäsongen och andra tillfället är i oktober/november.

Fystester.
Styrka:
Knäböj 1 RM, Dips, chins

Aerobt:
Cooper

Anaerobt:
150m idioten

Power (speed)
CMJ, Stående längd, 10m sprint, 30m sprint

Medicinsk screening
Balans och funktion
Enbens stående, enbens knäböj, hopp+enbens landning

Styrka
Copenhagen, hamstring bridge up, deadbug/båltryck, starplank, Sorenssen

Muskelfunktion
Höftböjare/illiopsoas böjt knä, höftböjare/illiopsoas rakt knä, baksida lår, arm abduction lateralt, ben abduction

Spelidé
Upp till 12 år

6 punkter för spelaren att tänka på

- Spela sig ur
- Pass i vinkel
- Spelbar minst halvt rättvänd
- Spela på marken
- Använd få tillslag
- Inspel bakom motståndarnas lagdel

Utvecklingskriterier:

- Engagemang
- Uthållighet
- Förmåga hjälpa andra
- Personligt ansvar
- Ständig utveckling

7 punkter för laget att tänka på

- Alla deltar i anfallsspelet och försvarsspelet
- Vi strävar efter at skapa överlägen både offensivt och defensivt där vi löper för varandra
- Vi vill vända på spelet där bollen går från långsida till långsida
- Skapa trianglar sp bollhållaren alltid har 2 korta alternativ
- Alltid vara spelbar var man än är på planen
- Försök alltid att vinna tillbaka bollen så snabbt som möjligt
- När vi vinner bollen spelar vi framåt så ofta som möjligt och kontrar

Spelförståelse i anfallsspelet för spelaren

- Vad gör jag för att få bollen?
- Vad gör jag med bollen?
- Vad gör jag när jag levererat bollen?

Spelidé (principer i spelets skeden)

Från 13 år

Speluppbyggnad

- Spelvändningar för att skapa numerärt överläge eller nå fri yta på bortre sidan
- Vi strävar efter att på ett kontrollerat sätt spela genom motståndarnas lagdelar

Förhindra speluppbyggnad

- Sträva efter att vinna bollen så högt upp som möjligt
- Prioritera att hålla motståndarna framför och utanför oss

Komma till avslut och göra mål

- Alltid sträva efter att fylla på med minst 3 spelare i straffområdet vid varje anfall
- Alltid ha minst 1-2 spelare som löper i djupled, gärna löpningar förbi bollhållare

Förhindra och rädda avslut

- Försök behålla 3 i backlinjen centralt så länge som möjligt
- Håll motståndarna utanför eller framför vår formation

Kontring

- Ta fram bollen och utmana motståndarnas backlinje, skapa numerärt överläge
- Maxlöpningar för att skapa numerärt överläge framför allt med spelare i offensiva positioner

Återerövring

- **Direkt återerövring:** Närmaste spelare vinner tillbaka bollen
- **Indirekt återerövring:** När vi missar ta tillbaka bollen snabbt - fall tillbaka och strukturerar oss.

13-14 år lägger ledarna till 1 princip själva på varje skede. 15-19 år lägger tränarna till 2-3 principer själv på varje skede.

Bilagor (från 2023)

Välkomstfoldern (finns)
Akademifoldern
Individuella samtal mall (finns)
Teori utbildningar vi för ungdomslagen upp till 14 år.