



BLÅ TRÅDEN

VERKSAMHETSPLAN FÖR HUSQVARNA FOTBOLLSFÖRENING





HENRIX



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DEL 1 – VÅR IDENTITET

KAPITEL	SIDA
Det här är Husqvarna FF	5
I HFF är bredden toppen	6
Vår värdegrund	7
Framtidens förening för alla	8
Samarbete med föreningar och skola	9
VÅRA POLICYS	**10**
Drogpolicy	11
Policy för sociala medier	14
Policy för rekrytering av spelare	16
Policy vid olämpligt uppträdande	18
VÅRA LEDSTJÄRNOR	**19**
Uppflyttning av spelare	20
Spela match	22
Träna fotboll	24
Grundläggande regler för lagen	25
ATT VARA LEDARE I HFF	**27**
Rekrytering av ledare	28
Ledarorganisation	29
Checklista för matcher	31
Ledaren som matchcoach	32
Att få spelarna att prestera	33
Utbildningsnivån på ledarna	34
Mall för individuella samtal	35
ATT VARA FÖRÄLDER I HFF	**36**
Föräldrarnas roll	37
Mall för föräldramöten	40
VÅR INTERNA UTBILDNING	**41**
Teoripass och utbildningar	42

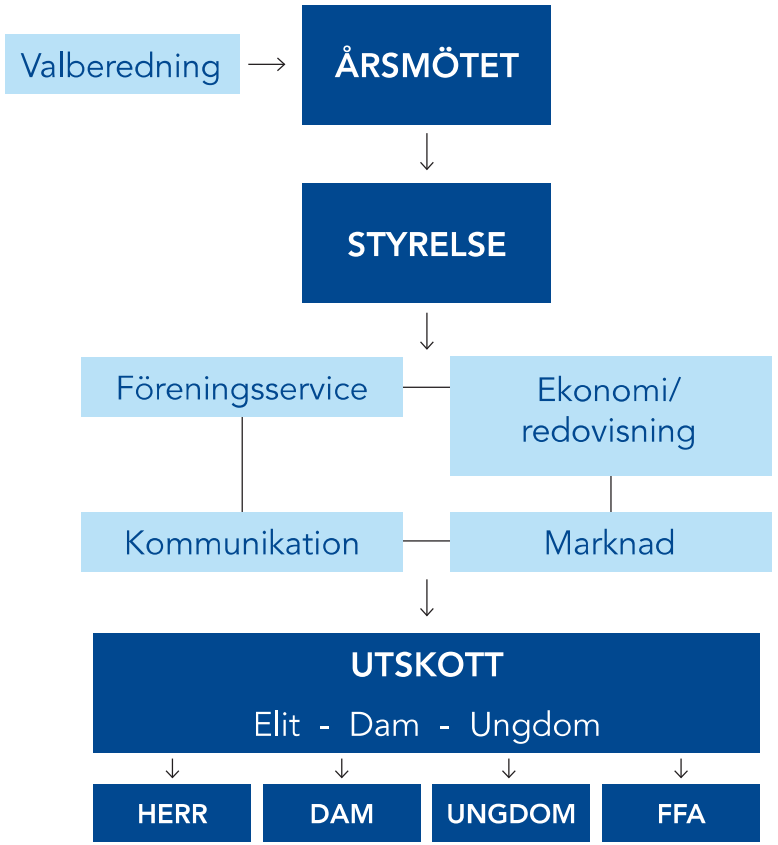
DEL 2 – VÅR SPELARUTBILDNING

KAPITEL	SIDA
Den utvecklande miljön	49
Vad är fotboll?	50
En helhetssyn på fotboll	51
LÄRANDE	**52**
Motivation och passion	53
Guided discovery	54
Spelförståelse	56
Planering	58
MÅLBILDER	**60**
Definition av målbild	61
En helhetssyn på fotboll	62
Definition av fotbollsfärdigheter	63
Målbilder nivå 1 (6-9 år)	64
Målbilder nivå 2 (10-12 år)	66
Målbilder nivå 3 (13-15 år)	68
Målbilder nivå 4 (16-19 år)	70
VÅR SPELIDÉ	**72**
HFF – Helt Fantastisk Fotboll	73
Spelsystem	74
Vårt anfallsspel	75
Vårt försvarsspel	77
Egenskaper/uppgifter på varje position	80
Styrkor/svagheter med spelidén	86

DEL 1 – VÅR IDENTITET



DET HÄR ÄR HUSQVARNA FF



I HFF ÄR BREDDEN TOPPEN

1987 Slår sig Huskvarna Södra IS och Husqvarna IF samman och bildar Husqvarna FF.
2004 Börjar HFF Ungdom arbeta efter utbildningsplanen "Bredden är toppen".
2014 Den nya verksamhetsplanen "Blå Tråden" färdigställs.

Vi är en av Smålands största föreningar med en bra verksamhet för både pojk- och flicklag, elitlag på både dam- och herrsidan och dessutom vår unika verksamhet för funktionshindrade "Fotboll för alla". Det är denna bredd och att vi arbetar tillsammans som är något av Husqvarna FF:s signum - "Bredden är toppen". Vi har en långsiktig ambition att vara en fotbollsmiljö i toppklass, för ungdomar, damer och herrar, oavsett serietillhörighet.

VI ÄR STOLTA ATT HFF IDAG:

- Är en av Smålands största fotbollsföreningar.
- Erbjuder barn och ungdomar att spela fotboll året runt i våra lag.
- Erbjuder barn och ungdomar med funktionshinder att spela fotboll i FFA (Fotboll För Alla).
- Är en mångkulturell förening där ca hälften av barnen och ungdomarna har invandrarbakgrund. Vi har ca 40 länder fördelade på fem kontinenter representerade bland våra spelare.
- Har närmare 100 tränare och ledare, där nästan alla arbetar ideellt och har genomgått någon form av ledarutbildning i vår eller Svenska Fotbollförbundets regi. En hel del har ett förflutet som spelare i HFF.
- Har bidragit med ett tiotal distriktsdomare, som alla har ett förflutet som ungdomsspelare eller ledare i HFF, till Jönköpings fotbolldomareklubb.
- Har haft ett tiotal spelare under 2000-talet som spelat ungdomslandskamper för Sverige samtidigt som de spelat i HFF.

Detta är vi som sagt stolta över, men vi är ännu inte nöjda. Därför fortsätter vi förbättra vår utbildningsplan, med målsättningen att vi ska få fram ännu fler av framtidens elitspelare, breddspelare, domare, ledare, tränare, fotbollsälskare och samhällsmedborgare.

VÅR VÄRDEGRUND

Husqvarna FF:s värdegrund är de värderingar som ligger till grund för hur vi uppträder och agerar. Våra spelare, ledare och övriga medlemmar förväntas följa vår värdegrund. Vår värdegrund utgår ifrån FN:s barnkonvention.

- Vi välkomnar alla barn och ungdomar att spela fotboll hos oss oavsett etnicitet, funktionshinder, kön, religion och sexuell läggning.
- Vi sätter alltid barnets bästa i centrum, där vi tar hänsyn till individens behov och ger möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
- Verksamheten utgår från delaktighet, engagemang och drivs enligt demokratiska principer där beslut är förankrade.
- Det ideella ledarskapet är grunden i vår verksamhet och präglas av glädje, gemenskap och Fair Play.
- Husqvarna FF tar avstånd från droger och doping. Vår verksamhet ska även bedrivas i alkohol- och tobaksfria miljöer.
- Vi vill varandras framgång och vi vill göra varandra bättre.
- Husqvarna FF:s verksamhet ska bedrivas utifrån ett sunt ekonomiskt tänkande.
- Föreningen följer SEF:s "Code of conduct".
- Husqvarna FF tar avstånd från rasistiska och antidemokratiska yttringar och idéer.

FRAMTIDENS FÖRENING FÖR ALLA

För att vi ska lyckas bevara vår ställning som en av Smålands största fotbollsföreningar är det viktigt att vi arbetar hårt med att nå de mål vi satt upp. Vi är som sagt stolta för det vi åstadkommit hittills, men vi kommer aldrig att bli nöjda!

MÅL FÖR HELA HFF:

Sportsliga målsättningar - Senior

- För herr att tillhöra svensk elitfotboll.
- För dam att tillhöra svensk elitfotboll.
- Seniorlagen ska bestå av en majoritet av spelare som fostrats i de egna leden.

Sportsliga målsättningar - Ungdom

- Vara en av Smålands ledande ungdomsverksamheter både i storlek och kvalitet.
- Minst 80 procent av U19-truppen på herrsidan och U17-truppen på damsidan ska bestå av spelare som kommer från våra egna ungdomslag.
- Seniorlagen ska bestå av en majoritet av spelare som fostrats i de egna leden.

Detta innebär att vårt herrlag bör bestå av minst 60 procent av spelare som tillhört vår U19-trupp och vårt damlag bör bestå av minst 60 procent av spelare som tillhört vår U17-trupp.

- Våra elitförberedande lag på pojksidan ska få möjlighet till matchning i U17- och U19- Allsvenskan.
- Vår bredd och topp ska återspeglas genom att vi framgångsrikt deltar i DM, distriktslag och landslag.

Organisatoriska målsättningar

- Processarbete i föreningen – kvalitetssäkra viktiga processer.
- Dokument för verksamhetsstyrning upprättade.
- Positivt eget kapital.
- Positivt resultat varje räkenskapsår.
- Likviditet som gör oss oberoende av kreditgivare.
- Omsättning som möjliggör sportsliga verksamhetsmål.
- Kansli och administrativ organisation som uppfyller verksamhetens krav.

Målsättningar marknad

- Utveckla arbetet och antalet personer i marknadsgruppen.
- Utöka antalet sponsorer och utveckla samarbetet.
- Öka antalet sponsoraktivitet.

Målsättningar kring matcherna

- Öka antalet prenumeranter på hemmavinsten med 50 %.
- Öka antalet medlemmar till minst 1500 st.
- Ökad trend på publiksnitt både gällande herr och dam.
- Ha en supporterkultur där vi "älskar" HFF utan att "hata" motståndarna.

Målsättningar kring "Husqvarna FF – en del av samhället"

- Utveckla aktiviteter i klubbhuset som skapar gemenskap.
- Drivande i integrationsprojekt för Huskvarna.
- Vara aktiva i lokala aktiviteter som främjar att stärker Huskvarna som ort.
- Vara aktiva i den samhällspolitiska debatten.

Målsättning för samarbeten

- Utveckla samarbetet med andra elitklubbar och lokala klubbar.
- Utveckla samarbetet med skolvärlden såväl grundskola, gymnasieskola som högskola.

SAMARBETE MED FÖRENINGAR OCH SKOLA

SAMARBETEN MED ANDRA FÖRENINGAR

Vi skapar ett HFF där gott samarbete och goda relationer råder med alla föreningar både nära och långt borta och där samarbete alltid söks i första hand. Där samarbete skapar förutsättningar för att alla spelare ska kunna spela och utvecklas på sin nivå. Där spelare och ledare ser andra klubbar inte som motståndare utan medtävlare som förtjänar respekt. Medtävlare i andra klubbar hjälper oss att utvecklas och bli bättre både som spelare, ledare och förening.

Som största förening i bygden, sett till antalet lag och spelare, känner vi ett ansvar och vill därför föra vidare våra erfarenheter till intresserade föreningar. På ett ödmjukt sätt ska vi bjuda in ledare och spelare till våra internutbildningar och extraträningar. Vi sitter inte inne med några hemligheter och vill vara så öppna som möjligt och erbjuda alla av vårt koncept.

I praktiken innebär detta:

- Vi samarbetar både kring våra senior- och ungdomslag.
- Vi bjuder in närliggande föreningar till internutbildningar, både till SvFF:s utbildningar och olika temautbildningar.
- Spelare från närliggande föreningar är välkomna att träna extra med HFF om de vill öka sin träningsdos, eller om de bara vill "känna på" hur det är att träna med oss.

SAMARBETEN MED SKOLOR

För att bli elitspelare måste man träna mer än 10 000 timmar. Ju mer man tränar, desto bättre fotbollsspelare blir man. Förutom kvantitet är det viktigt att träningen är av bra kvalitet. För att komma upp i så många träningstimmar måste man träna extra utöver träningarna med sitt HFF-lag. Det finns flera sätt att göra detta på, bland annat genom spontanfotboll på fritiden men även genom träning under skoltid Husqvarna FF samarbetar idag med tre grundskolor i kommunen; Alfred Dalinskolan, Sanda Idrottshögstadium och Prolympia, samt med Sandagymnasiet.

Målet med skolfotbollen är:

- Ta tillvara på fotbollsintresset samt att utveckla elevens färdigheter och kunskaper i fotboll.
- Genom att samarbeta med skolan kan vi ge barn tillfälle till ytterligare fotbollsverksamhet.
- Öka intresset för fotboll och Husqvarna FF som förening.
- Ha en god kontakt och ett samarbete med alla de skolor där våra spelare går.

VÅRA POLICYS



DROGPOLICY

Vi ser med oro på det faktum att debutåldern vad gäller droger stadigt sjunker. Eftersom det är känt att drogproblematiken inte är ett informations- utan ett attitydproblem, ser vi det som en självklarhet att i vårt arbete satsa på att förändra attityderna, främst hos ungdomar. Attitydpåverkan sker inom hela samhället och inom olika delar av ungdomars vardag. En av de viktigaste delarna är dock den påverkan som sker via idrottsledare och dylika personer som står i ett särskilt vuxenförhållande till ungdomarna utan att representera traditionella "påverkare" såsom föräldrar, lärare, socialtjänst, polis m.fl.

FÖRENINGSLIVETS BETYDELSE

Vi tror att föreningslivet, främst idrottsrörelsen, har en stor betydelse. Först och främst därför att väldigt många ungdomar finns i verksamheten, men också för att idrotten skapar många av de förebilder som utan tvekan påverkar ungdomars attityder. Vår hypotes är att förmå idrottsrörelsens ledare och aktiva vuxna att förstå sin attitydskapande betydelse och till detta lägga en aktiv policy i HFF och en medveten hållning till attitydfrågorna, som kommer att påverka ungdomarnas attityder positivt och därigenom vara ett viktigt steg till att höja drogdebutåldern.

Målsättning

- Att uppmuntra till ett hälsosamt liv utan droger såväl som barn, ungdom och vuxen.
- Att genom attitydförändring stoppa sänkningen av debutåldern för främst alkohol, och på lång sikt förhoppningsvis bidra till att den höjs till lagstadgade 18 år.
- Att genom information tydliggöra gemensamma ansvaret i drogfrågan i föreningen.

Husqvarna FF:s drogpolicy - Allmänt

I HFF är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas i sin idrott och i sin kamratskap. Hur vi som ledare agerar mot våra barn och ungdomar är viktigt för denna utveckling. Ett led i detta arbete är att ha en drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och är till stöd för medlemmarna. För att kunna följa upp arbetet mot droger samt att hålla föreningens drogpolicy levande skall varje utskott utse en "Drogansvarig".

DROGPOLICY

POLICY MOT ALKOHOL:

Utgångspunkten är att idrotten ska utgöra en trygg miljö också ur alkoholsynpunkt. Föräldrar skall med förtroende kunna låta sina barn delta i föreningslivet. Detta ställer krav på föreningens ledare, som i sin samvaro med ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Ungdom

Vi tillåter inte att våra ungdomsspelare dricker alkohol. Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar druckit alkohol gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal och kontakt med förälder.
- Vid upprepade tillfällen och vid misstanke om problem tar vi kontakt med föräldrar och sociala myndigheter.

Ansvarig: Huvudtränare för respektive lag.

Ledare

Som ledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar. Följande regler gäller:

- Inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare, föräldrar eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdom, t ex under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.
- Ingen alkoholförtäring på fester där ungdomar är med.
- Det är inte tillåtet att komma berusad eller bakfull till träning, match eller annat möte.
- Undvika försäljning av alkoholdrycker till allmänheten i samband med idrottsevenemang. I de fall utskänkning förekommer i samband med större arrangemang av evenemangskaraktär har föreningen ett särskild stort ansvar för att ordningskravet beaktas.
- Föreningen skall i sponsorsammanhang avstå från åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ledare eller aktiva skulle bryta mot våra regler eller uppvisa andra symptom på missbruksproblem tar vi upp detta i förtroendesamtal för vidare åtgärder.

Ansvarig: Respektive berörd styrelse och dess ”Drogansvarige”.

Del 1 – Vår identitet / Våra policys

DROGPOLICY

POLICY MOT TOBAK:

Vi tillåter inte våra ungdomar att nyttja tobak. Föreningen skall:

- Uppmuntra ungdomar att värna om nikotinfria miljöer och en ungdomskultur utan tobaksrökning och snus.
- Utöver vad som tobakslagen föreskriver, arbeta för att skapa rökfria miljöer på anläggningar där idrott bedrivs.
- Uppmärksamma gällande lagstiftning avseende marknadsföring av tobak.
- Göra ledare och aktiva medvetna om tobakens och snusets negativa inverkan på individ och miljö och därmed arbeta för att konsumtionen minskar.

Upptäcks tobaksbruk gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal och kontakt med förälder.

Ansvarig: Huvudtränare för respektive lag.

POLICY MOT NARKOTIKA OCH DOPINGPREPARAT:

Användning av narkotika och prestationshöjande medel enligt ICO:s dopinglista är förbjuden. Undantag är om spelaren har läkarintyg för t ex astmamedicin. Därför ansvarar respektive huvudtränare för våra lag från U17 och uppåt för att upprätta en lista på de mediciner som spelarna tar. Denna lista lämnas till föreningens läkare.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt/varit i närheten av narkotika eller dopingpreparat gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal, kontakt med förälder och kontakt med sociala myndigheter.

Ansvarig: Huvudtränare för respektive lag.

Ingen av våra ledare eller aktiva får bruka narkotika eller dopingpreparat och vid upptäckt gör vi på följande vis:

- Enskilt samtal och kontakt med polis.

Ansvarig: Styrelsen och ”Drogansvarig”

Ansvaret för att följa föreningens policy är gemensamt för föreningens medlemmar. Det operativa ansvaret för att denna policy följs är fördelat enligt följande:

- För ungdomar och dess ledare, ungdomsutskottet.
- Det yttersta ansvaret ligger på styrelsen dit man som spelare, förälder eller ledare kan vända sig vid behov om det skulle inträffa några ärenden som är svårt att hantera.

POLICY FÖR SOCIALA MEDIER

Husqvarna FF har ambitionen att vara en modern förening inom alla områden. Att utvecklas och lära nytt är viktigt för att nå föreningens sportsliga och organisatoriska målsättningar.
Denna policy omfattar samtliga spelare, ledare, förtroendevalda, anställda och funktionärer i Husqvarna FF och är fastställd av styrelsen för Husqvarna FF.

Sociala medier är en fantastisk möjlighet
Husqvarna FF och fotbollsrörelsen i allmänhet har en lång tradition. Det är en av de äldsta folksporterna och många människor runt om i Sverige och världen har, mer eller mindre, fotbollen som en livsstil och intresse. Vad som sker i fotbollens värld berör många.
Sociala medier erbjuder stora möjligheter att följa vad som händer på och utanför fotbollsplanen. Allt fler av fotbollsstjärnorna i världen finns på Twitter och Facebook, där de har miljontals följare. Fler än 60 % av publiken följer matchen man tittar på live även på ett socialt media.
Samtidigt som detta är en spännande möjlighet så finns det också risker. Spridning av rykten och förtal sprids snabbt, anonymiteten som kan finnas på Internet kan leda till kraftigare kränkningar och möjligheten att kunna framföra rätt version av en händelse blir svår om inte till och med omöjlig. På senare tid har flera uppmärksammade fall inträffat där ett uttalande på Twitter eller Facebook fått stora konsekvenser för den enskilde.
Rätt använt är sociala medier en fantastisk möjlighet att skapa engagemang och intresse i och runt klubben. Sociala medier underlättar delaktigheten och demokratin i föreningen.
Husqvarna FF har officiella konton på Facebook, Twitter och Instagram. Dessa sköts och administreras av en kommunikationsgrupp som arbetar på styrelsens uppdrag.

Du har ett personligt ansvar
Precis som i det verkliga livet gäller samma regler på nätet och i sociala medier. Var och en har ett personligt ansvar för det man skriver och publicerar.
Husqvarna FF ställer upp på Idrottens Fair Play. Detta gäller både på och utanför planen och i de sociala medierna. Fair Pplay innebär att respektera domare, medspelare, motståndare och publik. Vi använder ett vårdat språk och fokuserar på det positiva.
Sättet du kommunicerar på ger signaler till andra – både med- och motspelare samt tränare. På nätet kommer det som skrivs förr eller senare att bli offentligt även om man har höga säkerhetsinställningar.

Del 1 – Vår identitet / Våra policys

POLICY FÖR SOCIALA MEDIER

NÅGRA ENKLA REGLER

- Fair Play gäller även vid tangentbordet.
- Alltid prata gott om varandra, föreningen, domare och motståndare på och utanför planen.
- Alltid försäkra sig om att bilder är godkända av de som finns på bilden.
- Laguttagningar och liknande diskuteras med respektive ledare inte i gästböcker/social media.
- Vi berättar gärna om roliga saker som laget är med om för att skapa intresse runt föreningen.
- Negativa kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller etnicitet är inte tillåtet och kan innebära uteslutning ur föreningen.

Upptäcks att man bryter mot ovanstående regler gör vi på följande sätt:

- Enskilt samtal och kontakt med förälder.
- Vid upprepande tillfällen, avstängning eller uteslutning från föreningen.

Ansvarig: Berört utskott.

Så här kan du bidra till föreningens sociala medier
Kommunikationen på de sociala medierna Facebook, Twitter och Instagram är viktiga budbärare för att skapa ett gemensamt engagemang i föreningen. Allt fler följer med stort intresse vår förening. Du kan bidra med att "tagga" såsom bilder och tweets med #HusqvarnaFF.

Andra viktiga taggar är:
#HFFLive om det är en tweet innan, under, efter en match.
#breddenärtoppen om det är ungdomsfotbollen det gäller.
#Vapenvallen om det är på Vapenvallen det händer.
#Huskvarna framförallt på Instagram.

Har du tips och idéer till reportage för hemsida och/eller sociala medier så kontakta kansliet så vidarebefordras det till kommunikationsgruppen.

FÖLJ OSS

www.huqvarnaff.se
www.facebook.com/husqvarnaff
@husqvarnaff
@husqvarnaff

POLICY FÖR REKRYTERING AV SPELARE

HFF hälsar alla pojkar och flickor välkomna till vår verksamhet från 6 års ålder.

De spelare som från 14 år inte vill göra sin elitsatsning som enbart spelare erbjuds träning och matchning upp till 19 år i breddlag om ledare och spelare finns. Spelaren erbjuds att bredda sin fotbollsutbildning till att även innefatta domare och ledare. Om inte ledare och spelare finns till breddlag i HFF erbjuds spelarutbildning i förening som fungerar som samarbetsklubb.

Elitförberedande verksamhet

HFF erbjuder genom utbildningsledaren för nivå 3 spelare plats i elitförberedande verksamheten från 14 års lag. Sedan huvudtränaren tillträtt ansvarar han för rekryteringar från breddverksamheten. Detta kan även ske efter 14 år.

HFF kan genom utbildningsledaren för nivå 3/nivå 4 bjuda in intressanta spelare i regionen från 13 års ålder till extraträning i den elitförberedande verksamheten. Syftet med detta är inte att spelaren i detta läge ska rekryteras, utan att stimulera spelarens utveckling samt lära känna HFF. Visar spelaren själv intresse av att gå över till HFF följer vi stegen under rubriken "Kontakt med spelare från andra föreningar".

HFF kan genom elitutskottet i samråd med huvudtränaren aktivt rekrytera intressanta spelare från 15 år till U17-, U19- och seniortruppen enligt stegen under rubriken "Kontakt med spelare från andra föreningar".

Kontakt med spelare från andra föreningar

Det är viktigt att vi följer och respekterar de här stegen för att visa respekt mot andra föreningar och behålla våra goda relationer. Vår ambition är att rekrytering av spelare inte sker under tävlingssäsong. Däremot kan spelare bjudas in till extraträning under hela året.

POLICY NÄR SPELARE ELLER VÅRDNADSHAVARE KONTAKTAR OSS

När det gäller breddverksamheten i HFF har vi ett ansvar att ta emot de barn och ungdomar vars närmaste fotbollsförening är Husqvarna FF. Om spelare från andra föreningar kontaktar oss gäller följande:

1. Vårdnadshavaren till spelaren informerar HFF tränaren om syftet och anledningen till klubbytet.
2. HFF-tränaren beslutar om det finns plats i truppen.
3. HFF-tränaren kontaktar utbildningsledaren som lämnar klartecken till detta.
4. Vårdnadshavaren kontaktar sin förenings ansvarige och om klartecken ges informeras HFF:s tränare om detta.
5. HFF-tränaren informerar utbildningsledaren om detta som i sin tur kontaktar föreningens ansvarige för att få bekräftelse om att spelaren och vårdnadshavaren har gjort rätt för sig.
6. Först därefter får spelaren börja träna i HFF.

POLICY INBJUDAN TILL EXTRATRÄNING

1. Om tränare eller ledare uppmärksammar en intressant spelare i annan förening informeras utbildningsledaren för den nivån. Detta gäller från 13 års ålder.
2. Efter diskussion tas beslut om den här spelaren ska inbjudas till extraträning.
3. Vid beslut om extraträning kontaktar utbildningsledaren spelarens förenings ungdomsansvarige. Inga kontakter får tas med spelaren själv, varken från tränare eller utbildningsledare. Vid kontakt med föreningens ungdomsansvarige informerar utbildningsledaren om extraträningens syfte och förutsättningar.
4. Efter detta samtal skickas en skriftlig inbjudan adresserad till spelarens vårdnadshavare där extraträningens syfte och förutsättningar beskrivs. I brevet uppmanas vårdnadshavaren att vid intresse kontakta ansvarig HFF-tränare. Om den inbjudna föreningens ungdomsansvarige inte vill att spelaren ska bjudas in till extraträning informeras spelarens vårdnadshavare om detta.
5. Om kontakt tas från spelarens vårdnadshavare till HFF-tränaren, bjuds spelaren och vårdnadshavaren in till en första extraträning och ett möte mellan HFF-tränaren, spelaren och vårdnadshavare. På detta möte dras riktlinjerna upp utifrån spelarens, vårdnadshavarens och föreningens önskemål och förutsättningar. Extraträningen behöver inte vara tidsbegränsad och den sker även förutsättningslöst utifrån en eventuell framtida övergång.

POLICY SPELARÖVERGÅNG

1. Om tränare eller ledare uppmärksammar en intressant spelare i annan förening för rekrytering informeras utbildningsledaren för den nivån. Detta gäller från 15 års ålder.
2. Efter diskussion tas beslut om den här spelaren ska inbjudas till provträning.
3. Vid beslut om provträning kontaktar utbildningsledaren spelarens förenings ansvarige. Inga kontakter får tas med spelaren själv, varken från tränare eller utbildningsledare. Vid kontakt med föreningens ansvarige informerar utbildningsledaren om provträningens syfte och förutsättningar.
4. Efter detta samtal skickas en skriftlig inbjudan adresserad till spelarens vårdnadshavare där provträningens syfte och förutsättningar beskrivs. I brevet informeras vårdnadshavaren om att vi kommer att ta en kontakt med dem. Om den inbjudna föreningens ansvarige inte vill att spelaren ska bjudas in till provträning informeras spelarens vårdnadshavare om detta.
5. Vid kontakten med spelarens vårdnadshavare, bjuds spelaren och vårdnadshavaren in till en första provträning och ett möte mellan HFF-tränaren, spelaren och vårdnadshavare. På detta möte dras riktlinjerna upp utifrån spelarens, vårdnadshavarens och föreningens önskemål och förutsättningar. Provträningen är tidsbegränsad med syftet att spelare och förening ska lära känna varandra.
6. Efter provträningsperioden sker ett nytt möte mellan HFF, spelaren och vårdnadshavare där beslut tas om övergång. Vid en eventuell övergång kontaktar huvudtränaren utbildningsledaren. Som i sin tur kontaktar spelarens förening.

POLICY NÄR ANDRA FÖRENINGAR KONTAKTAR VÅRA SPELARE

Grundprincipen är att vi inte stoppar någon av våra spelare att spela var de vill, vill man inte spela i HFF behöver man självklart inte det. Dock gäller följande:

- Om en spelare påbörjat säsongen i HFF:s trupp får denne inte lämna förrän säsongen avslutats. Har man påbörjat en säsong ska man också avsluta den om inget exceptionellt inträffar, exempelvis att familjen flyttar.
- Om en förening kontaktar någon av våra tränare eller utskott hänvisar vi därför till att de får kontakta spelaren efter tävlingssäsongen. Vid licensierade spelare gäller detta under frimånaden. Undantag från detta kan vara om vi exempelvis ser ett mervärde i att spelaren får testa på en förening på en betydligt högre nivå än HFF.
- Om en annan förening tar direktkontakt med en HFF-spelare eller vårdnadshavare tar utbildningsledaren eller motsvarande direkt kontakt med denna förening och påtalar olämpligheten i detta.
- Om en spelare inte gjort rätt för sig, genom att exempelvis inte betalat medlems- och träningsavgift kommer HFF att försöka stoppa spelaren från en övergång till en annan förening även om detta sker under frimånaden.

Del 1 – Vår identitet / Våra policys

POLICY FÖR REKRYTERING AV SPELARE

POLICY VID OLÄMPLIGT UPPTRÄDANDE

Då en spelare bryter mot HFF:s grundläggande regler vad gäller uppträdande sker följande:

1. Samtal mellan spelaren och tränaren.

2. Om detta upprepas kallar tränaren till samtal med spelaren och vårdnadshavaren.

3. Om detta upprepas meddelar tränaren berört utskott. Därefter kallas spelaren och vårdnadshavaren till berört utskott där de ges möjlighet att förklara sig. Berört utskott kan därefter utdela en skriftlig varning.

4. Om detta upprepas tar berört utskott beslut om tillfällig och tidsbestämd avstängning eller uteslutning ur föreningen.

Det är viktigt att påpeka att HFF:s ledare i alla steg uppträder professionellt genom att erbjuda spelaren stöd och hjälp i hur uppträdandet kan förbättras. Berört utskott bör erbjuda spelaren och vårdnadshavaren externt stöd om det behövs.

Spelare, ledare och funktionärer ska följa svensk lagstiftning. Vid brott som strider mot svensk lagstiftning ska polis alltid informeras.

VÅRA LEDSTJÄRNOR



UPPFLYTTNING AV SPELARE

I det här kapitlet beskrivs våra rutiner kring uppflyttning av spelare mellan de olika ungdomslagen, samt från ungdomslagen till våra seniorlag. Uppflyttning av spelare ses som ett verktyg för att individanpassa vår spelarutbildning. Varje spelare är unik och utvecklas i sin takt, vår utgångspunkt är att möta varje individ där denne är idag.

För att skapa de bästa långsiktiga förutsättningarna för utveckling och lärande ska vår verksamhet baseras på prestationsmål, inte på resultatmål. Fokusering på resultat i barn- och ungdomsfotboll är direkt negativt för den idrottsliga utvecklingen. Det finns idag inget som pekar på ett samband mellan resultatmässig tidig framgång i barn- och ungdomsfotboll och senare framgång i seniorfotboll. Därför ska inte uppflyttning av spelare ske för att "vinna matchen" under ungdomsåren, uppflyttning sker för att möta individen där denne är idag.

LEDSTJÄRNOR FÖR UPPFLYTTNING

Kriterier för uppflyttning är att spelaren ska ligga långt fram i sin utveckling i jämförelse med övriga spelare i ålderskullen. Spelaren ska inte bara ligga långt fram gällande spelförståelse och teknik, spelaren ska även vara både mentalt, socialt och fysiskt redo för detta.

Ledstjärnor för uppflyttning av spelare i HFF:

- Permanent uppflyttning i HFF sker tidigast i åldern 12 år.
- Nivåanpassning genom uppflyttning och nedflyttning mellan ungdomslagen skall alltid ske i samråd mellan tränarna för inblandade årgångar, vårdnadshavarna och ungdomsutskottet. Vi har ett ansvar att informera vårdnadshavarna om varför vi tycker det är lämplig att prova högre upp.
- Ungdomsutskottet träffas en gång i månaden och diskuterar aktuella uppflyttningar för spelare 15 år och yngre. Vid mötet går man även igenom redan uppflyttade spelare och följer deras utveckling för att säkerställa att spelaren följer den tänkbara utvecklingskurvan.
- Elitutskottet träffas en gång i månaden och diskuterar aktuella uppflyttningar för spelare till U17-, U19- och A-lag. Vid mötet går man även igenom redan uppflyttade spelare och följer deras utveckling för att säkerställa att spelaren följer den tänkbara utvecklingskurvan.
- Damutskottet träffas en gång i månaden och diskuterar aktuella uppflyttningar för spelare till U17- och A-lag. Vid mötet går man även igenom redan uppflyttade spelare och följer deras utveckling för att säkerställa att de följer den tänkta utvecklingskurvan.

Del 1 – Vår identitet / Våra ledstjärnor

UPPFLYTTNING AV SPELARE

OLIKA TYPER AV UPPFLYTTNING

I HFF har vi olika typer av uppflyttning för att möta varje individ där denne är idag. En ledstjärna är att tidigt utvecklade spelare bör successivt öka sin träningsdos med äldre spelare under en längre period innan matchningen inleds i lag med äldre spelare. Ökningen av träningsmängd får samtidigt inte ske för fort och tid för återhämtning måste ges.

Tillfällig uppflyttning

Spelaren tränar och spelar match i sitt och det äldre laget. Tränarna, spelaren och vårdnadshavarna kommer överens om antalet träningar/vecka med respektive lag. Viktigt att spelaren inte förlorar kontakt med ordinarie lag, då spelaren fortfarande inte är permanent uppflyttad. Det är även viktigt med god kommunikation mellan tränarna så att man hittar rätt matchmiljö varje vecka för spelaren.

Permanent uppflyttning

Om spelaren ligger långt fram i sin utveckling, samt gått igenom ovanstående typer av uppflyttningar och allt känns rätt kan spelaren flyttas upp permanent. Detta sker alltid i samråd med spelaren och dess vårdnadshavare, samt med respektive utskotts godkännande. Spelare som är permanent uppflyttad ska matchas precis som alla andra i det laget.

Vi ställer något högre krav på spelare som är permanent uppflyttade jämfört med övriga spelare. De spelare som flyttats upp ska när de tränar/spelar matcher med sitt ordinarielag agera som goda förebilder och vara ödmjuka, både på och utanför planen. Som tränare kan vi inte ställa krav på att de ska dominera när de är tillbaks i sitt ordinarie lags träningar/matcher, däremot kan vi kräva att man alltid gör sitt bästa och att man håller en hög lägstanivå.

SPELA MATCH

LEDSTJÄRNOR ANTAL MATCHER OCH CUPER PER ÅR

Barn behöver spela lika mycket och turas om att spela från start. Detta för att dels alla ska må bra och få en positiv erfarenhet från fotbollen, men även för att undvika toppning i unga år. Likaså ska de spela på olika positioner och turas om att vara lagkapten. Resultatet ska inte vara i fokus, det blir viktigt senare när de är seniorer, vi fokuserar istället på prestationen och att ha kul. Vi vill att matcherna i första hand ska vara ett utbildningstillfälle för spelarna. Därför vill vi inte att ni "styr" spelarna för mycket från sidan under match utan att spelarna liksom på träningarna får träna på att uppfatta, besluta och agera. Däremot är det viktigt att ni återkopplar till träningarna och det ni jobbat med under veckan som varit.

Det är viktigt att vara försiktig med antalet matcher i unga år. Tidigt utvecklade spelare är främst i riskzonen om de får spela i flera lag och utan rätt återhämtning. Varje spelare ska träna minst dubbelt så mycket som han eller hon spelar match. Men samtidigt är det viktigt att det blir tillräckligt många matcher per år. Vår rekommendation är en match i veckan under seriesäsong.

Från 15 års ålder är det bra om vi spelar mot internationellt motstånd i form av cup/turnering. Deltagande i exempelvis Gothia cup eller andra cuper med stort antal internationella lag är platser där vi kan möta sådant motstånd. Anledningen är att det är bra att möta olika stilar och kulturer för utbildningen som fotbollsspelare.

Ålder	Spelform	Match/spelare och säsong (serie)	Match/vecka	Bollstorlek	Matchtid	Deltagande i cuper/år	Antal cuper/år
6-7 år	5-manna	10-25	1	3	4 x 10 min	Närområde/distriktet	Max 2
8-9 år	5-manna	10-25	1	3	2 x 20 min	Närområde/distriktet	Max 2
10-12 år	7-manna	20-25	1	4	2 x 25 min (10 år) 2 x 30 min (11-12 år)	Distriktet/regionen	Max 2
13 år	9-manna	25-40	1	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	Nationellt	Max 4
14-19 år bredd	11-manna	20-30	1	5	2 x 35 - 45 min	Nationellt	Max 2 - 4
14 år	11 manna	25-40	1	4 flickor 5 pojkar	2 x 35 min	Nationellt	Max 4
15-16 år	11 manna	25-40	1	5	2 x 40 min	Nationellt/internationellt	Max 4
17-19 år	11-manna	25-40	1	5	2 x 45 min	Nationellt / internationellt	Max 4

SPELA MATCH

LEDSTJÄRNOR LAGUTTAGNINGAR

Laguttagningarna grundar sig enbart på deltagande i träningarna. Spelare som tränar mer kan få spela i större omfattning. Spelare som tränar lika mycket får spela lika mycket oavsett talang och utvecklingsnivå.

Att hålla på med flera idrotter samtidigt ser inte vi som något negativt, det kan snarare vara en fördel på sikt genom att man då får en stor sammanlagd träningsmängd. Ska man spela matcher under seriespel krävs dock att man tränar fotboll med laget. Vi vill dock poängtera att passionen för fotboll är kanske den viktigaste egenskapen att utveckla i tidiga åldrar, för att så småningom ha förutsättningar för att bli en elitspelare.

Alla spelare som finns med vid matchtillfället ska spela minst en hel halvlek. Startar man inte matchen startar man istället i nästa match. Antalet uttagna spelare till match, inklusive avbytare:

- 5-manna = 8-9 spelare
- 7-manna = 10-11 spelare
- 9-manna = 12-14 spelare
- 11-manna = 14-16 spelare

Elitförberedande verksamheten

Laguttagningarna grundar sig i ökad utsträckning på spelarnas utvecklingspotential, förutom det självklara kravet på engagemang och deltagande i träning. Särskild hänsyn skall tas till spelare som ligger efter i fysiska utvecklingen, men som ändå bedöms ha goda utvecklingsmöjligheter.

I DM, SM och motsvarande skall bästa möjliga lag spela.

I seriespel ska alla som tagits ut till elitförberedande verksamheten och visar rätt inställning till träning och match få spela. Avbytare ska spela minst en hel halvlek per match. Undantag till detta kan exempelvis vara spelare som har eller skall spela match med annat lag under samma vecka.
Samarbete skall ske mellan huvudtränarna för lagen i elitverksamheten för att kunna erbjuda elitspelarna spel i lämplig omfattning.

Det behöver inte heller vara några hinder i den elitförberedande verksamheten att hålla på med andra idrotter, men fotbollen ska vara den tydliga första idrotten, vilket innebär att man väljer fotbollen i första hand. Önskar spelaren hålla på med andra idrotter diskuterar spelaren, vårdnadshavaren och huvudtränaren detta innan säsongsstart. I denna diskussion beslutas i samverkan i vilken omfattning som den andra idrotten kan bedrivas utan att fotbollssatsningen blir negativt påverkad.

Vid uttagning av spelare till Smålands FF eller Svenska FF arrangerade utbildnings-, distriktslags- och landslagsläger gäller:

- Vid fri anmälan får alla spelare anmäla sig. HFF betalar ingen del av kostnaden.
- Om en spelare blir uttagen till ett läger avgör huvudtränaren tillsammans med utbildningsledaren om denne spelare ska få delta. Om de kommer fram till att så inte är fallet meddelar huvudtränaren eller utbildningsledaren detta till spelaren och Smålands FF.
- Då en spelare blir uttagen till ett läger i Jönköping (zonen) står HFF för halva kostnaden.
- Då en spelare blir uttagen till ett läger i Småland (distriktet) står HFF för hela kostnaden.
- Reseersättning utgår inte vid något läger.

TRÄNA FOTBOLL

VÅRA LEDSTJÄRNOR KRING TRÄNING

Ålder	Träningar/vecka	Träningslängd	Antal spelare vid smålagsspel	Antal tränare/ barn
6-7 år	1 - 2	60 min	2 - 3	1/10
8-9 år	2 - 3	60 - 90 min	2 - 3	1/10
10-12 år	2 - 3	75 - 90 min	2 - 4	1/10
13 år	3 - 4	90 min	2 - 4	1/10
14-19 år bredd	2 - 3	90 min	2 - 5	1/10
14 år	3 - 4	90 min	2 - 5	1/10
15-16 år	4 - 5	90 min	2 - 5	1/10
17-19 år	4 - 6	90 min	2 - 5	1/10

Nivåanpassad träning
Nivåanpassad träning används för att barnens olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoses. En del barn behärskar den egna kroppen och bollen, medan andra inte har kommit lika långt i sin utveckling. Målet är alla ska lyckas och känna bekräftelse. Alla måste få en utmaning utifrån sina förutsättningar. Därför ser vi att nivåanpassad träning kan bedrivas i alla åldrar i och med att vi då utifrån gruppen/individen anpassar verksamheten så att utvecklingen för varje individ blir optimal. I träningar blandas därför övningar för samtliga spelare med nivåanpassade övningar där laget delas in i olika grupper utifrån varje spelares nivå, övningarna innehåller då olika svårighetsgrader.

Vi vill poängtera att nivåanpassad träning inte på något sätt är lika med toppning i match.

Nivåanpassning jämfört med toppning:
- Toppning är när man prioriterar några spelare på andra spelares bekostnad.
- Nivåanpassning är när man låter alla träna och spela på sin nivå för att kunna utvecklas.
- Toppning är ofta en ledares jakt på kortsiktig och tillfällig framgång.
- Nivåanpassning är när man sätter spelarens långsiktiga behov och utveckling i centrum.

GRUNDLÄGGANDE REGLER FÖR LAGEN

För att vi ska trivas och utvecklas både som människor och fotbollsspelare är det viktigt att alla respekterar och följer våra umgängesregler. Vi har höga förväntningar på våra spelare och vi utgår ifrån att de uppträder som ett föredöme både på fotbollen, i skolan och på fritiden. Reglerna nedanför är viktiga att ta upp med spelarna. Vissa av reglerna är mer riktade mot de äldre lagen och då är det viktigt att du som ledare har god känsla kring vilka av reglerna som passar din grupp.

Umgängesregler
- Kom i god tid till träning och match, senast 15 minuter innan utsatt starttid.
- Hälsa på alla spelare och ledare när du kommer till träning eller match.
- Ha alltid med dig egen vattenflaska till träning och match.
- Var korrekt klädd, träna alltid i HFF-kläder. På träning som innehåller boll ska du ha benskydd.
- Inga smycken eller tuggummin ska förekomma under träning och match.
- Vårda ditt språk både på och utanför fotbollsplanen. Könsord får inte förekomma. Undvik också svordomar det låter inte vackert. Vi pratar svenska så alla förstår varandra.
- Ha som grundinställning att alltid hjälpa till om du kan, inte tvärtom. Detta kan exempelvis gälla att bära materialet till och från planen eller att samla in materialet under träning. Om du skjuter en boll så den hamnar utanför planen är det ditt ansvar att direkt hämta den.
- Sköt din kropp genom att äta, dricka och sova rätt så att du kommer väl förberedd till varje träning och match. Vi förutsätter att du inte nyttjar alkohol, tobak eller andra droger.
- Ta med dig ett återhämtningsmål att äta efter träning och match.
- Ledarna tillsammans med spelarna ansvarar för att omklädningsrummet grovstädas.

För att trivas och utvecklas tillsammans
- Vi har alla samma mål och vi drar åt samma håll.
- Laget kommer före jaget, men individen i laget får också uppmärksamhet.
- Alla lyssnar på varandra. Om du lyssnar på någon ökar chansen att den personen lyssnar på dig.
- Vi lär oss av varandra och vi accepterar varandras styrkor och brister.
- Vi försöker lära känna varandra bättre och undviker skvaller och prat bakom ryggen.
- Vi undviker grupperingar inom laget. En del spelare kommer att umgås mer med varandra, men alla måste kunna samarbeta.
- Vi undviker öppna konflikter. Vi löser konflikter direkt och med de personer som är inblandade.

GRUNDLÄGGANDE REGLER FÖR LAGEN

För att göra dina medspelare bättre

- Ge varandra beröm som ska vara specifikt och ärligt.
- Visa uppskattning, tacka när någon hjälpt till.
- Beröm en lagkamrat när du ser honom göra något bra, eller när du ser att någon verkligen anstränger sig även om det inte riktigt lyckas.
- Inte bara ge positiva kommentarer till den som gör mål, utan framför allt till den som ansträngер sig.
- Ha ett positivt kroppsspråk.
- Tala om för din lagkamrat när du ser att han blir bättre på något. Då vill han bli ännu bättre och är beredd att jobba hårt för det.
- Lyssna på dina medspelare. Om någon har en idé han vill dela med dig får du honom att må bättre bara genom att lyssna.
- Den bästa lagspelaren är den som gör sina medspelare och sin omgivning bättre.

Prestationsfokus på träning och match

- Vi försöker göra vårt bästa varje gång. Om var och en gör sitt bästa är vi positiva även om ansträngningen inte leder till vinst, det är viktigare att vi gör vårt bästa än att vi vinner.
- Vi jämför oss inte med någon annan, vi kan själva kontrollera om vi lär oss något och förbättras. Om vi fokuserar på våra förbättringar växer självförtroendet. Vi sätter först och främst prestationsmål som vi själva kan påverka. Det är viktigare att vi lär oss något och förbättrar oss än vinner över lag som inte är speciellt bra eller förlorar mot lag som är bättre än vi.
- Med prestationsfokus är vi inte rädda för att göra misstag. Man kan inte lära sig nya avancerade färdigheter eller beteenden utan att göra misstag. Människor som är rädda för misstag anstränger sig ofta inte så mycket. Det är okej att göra misstag, vi ska lära oss av våra misstag och inte låta dem avskräcka oss från att jobba hårt.

ATT VARA LEDARE I HFF



REKRYTERING AV LEDARE

BREDDVERKSAMHETEN

• I samband breddverksamhetens start i fotbollsskolan genomförs ett föräldramöte där utbildningsledaren går igenom HFF:s utbildningsplan "Blå tråden". I samband med detta möte tillfrågas intresserade föräldrar vilka som vill vara ledare.

• Under det första året i fotbollsskolan (6 år) ansvarar utbildningsledaren för träningen. Under året genomförs internutbildningar för ledarna i laget som riktar sig mot de allra yngsta lirarna.

• De spelare som ingår i breddverksamheten i nivå 3 och nivå 4 erbjuds utbildning. De uppmuntras även att parallellt med sitt eget fotbollsspelande prova på ledarskapet som tränare i något ungdomslag. HFF:s utbildningsledare för den nivån blir i så fall mentor tillsammans med lagets huvudtränare.

• Alla nya ledare oavsett ålder och funktion får en genomgång av Blå tråden innan de börjar sitt uppdrag. Utbildningsledarna ansvarar för detta.

• Alla som väljer att avsluta sin spelarkarriär erbjuds att vara kvar som ledare, domare och andra föreningsuppdrag i HFF och erbjuds också utbildning efter behov.

• Utbildningsledarna ansvarar för ledartillsättningen tillsammans med ungdomsutskottet.

• Ungdomsutskottet genomför i oktober varje år en utvärdering med samtliga lag där bl a ledarsituationen och utbildningsbehoven för nästkommande år tas upp.

ELITFÖRBEREDANDE VERKSAMHETEN

• I samband med utvärderingssamtalet för 13-årslaget i oktober tillfrågas befintliga ledare vilka som är intresserade av att fortsätta i elitförberedande verksamheten. Ungdomsutskottet bestämmer därefter vilka ledaruppgifter som är lämpliga. Om bedömningen görs att det krävs en ny ledare, ansvarar ungdomsutskottet för rekrytering av dessa.

• I juli/augusti påbörjar ungdomsutskottet tillsammans med elitutskottet arbetet med att se över ledarsituationen för lagen i elitförberedande verksamheten för nästkommande år. Målsättningen är att huvudtränare för respektive åldersgrupp ska vara klart i oktober.

• Alla som väljer att avsluta sin spelarkarriär erbjuds att vara kvar som ledare, domare och andra föreningsuppdrag i HFF och erbjuds också utbildning efter behov.

• Intressanta ledare som i dagsläget inte tillhör HFF tillfrågas om intresse och tas därefter in för intervju där HFF presenteras genom Blå tråden. Ungdoms- och elitutskottet ansvarar för detta.

• Ungdomsutskottet och elitutskottet genomför kontinuerligt uppföljningar med lagen där bl a ledarsituationen och utbildningsbehoven tas upp.

LEDARORGANISATION

UTBILDNINGSLEDARE

Vi har delat in vår ungdomsverksamhet i fyra nivåer. Till varje nivå finns en utbildningsledare som ansvarar för:

• Att träningsgrupperna följer utbildningsplanen.

• Inskolningen av nya ledare.

• Att sammankalla samtliga huvudtränare till fasmöte varannan månad.

HUVUDTRÄNARE

Till varje träningsgrupp finns en huvudtränare som ansvarar för:

• Att träningsgruppen följer Blå tråden

• Träningsgruppens års- och träningsplanering

• Laguttagningen tillsammans med övriga ledare

• Coachning vid minst en match/vecka

• Kontakterna gentemot föräldrar, skola, media och föreningens övriga tränare.

• Genomförande av utvecklingssamtal med spelare och förälder, en gång/år i nivå 2 och två gånger/år i nivå 3 och 4.

• Regelbundna tränarträffar med övriga ledare i gruppen

• Teoretisk utbildning av spelarna

• Innehåll och upplägg för föräldramöten

• Från U17 och uppåt upprätta en lista på de mediciner som spelarna tar. Denna lista lämnas till föreningens läkare.

TRÄNARE

Till varje lag i respektive träningsgrupp finns en till tre tränare som medansvarar för:

• Att träningsgruppen följer Blå tråden

• Planering och genomförande vid en träning i veckan

• Coachning vid vissa matcher

• Stöttning av huvudtränaren i punkterna ovanför (se info under "Huvudtränare")

INDIVIDUELL TRÄNARE/FYSTRÄNARE

Vår ambition är att varje lag från det att man spelar 11-manna fotboll, skall ha en individuell tränare/fystränare som ansvarar för:

• Individuell träning för att förbättra spelarnas tekniska och fysiska färdigheter

• Att lagets fysträning under hela året följer riktlinjerna från Blå tråden.

MÅLVAKTSTRÄNARE

Till varje nivå, förutom nivå 1, finns en målvaktstränare som ansvarar för:

• Att målvaktsträningen under hela året följer Blå tråden

• Målvakternas träningsplanering tillsammans med huvudtränaren

• Genomförande av målvaktsträningen 1-3 gånger per vecka

• Att ta fram ett uppvärmningsprogram för övriga träningar i veckan

• Medansvarig till kontinuerlig uppföljning med målvakterna genom individuella utvecklingssamtal (2 gånger/säsong)

LEDARORGANISATION

LAGLEDARE

Till varje träningsgrupp finns en lagledare som medansvarar för:

- Att träningsgruppen följer Blå tråden
- Att boka och kontakta motståndarlag för träningsmatcher
- Att vara kontaktperson mot kansli, domare, föreningar och förbund
- Att fylla i Sisu-listor vid tränarträffar, teoripass mm (se kapitel i Blå tråden om Sisu-listor)
- Att närvaro förs in vid varje sammankomst och att detta redovisas två gånger/år
- Att uppdatera hemsidan
- Att upprätta tvättlista, körschema till matcher, kioskschema, mm

LAGFÖRÄLDER

Till varje träningsgrupp finns en lagförälder som medansvarar för:

- Årsplaneringen
- Är ekonomiskt ansvarig för träningsgruppen
- Träningsgruppens arbete med exempelvis lotteriverksamhet, kommunstädning eller andra inkomstbringande arbetsuppgifter
- Matcharrangemang för laget (speaker, matchprogram, fikaförsäljning, etc)

MEDICINSKT STÖD

I breddverksamheten kontaktar spelarens vårdnadshavare sjukvården om en skada behöver behandlas eller vid rehabilitering.

I den elitförberedande verksamheten kan HFF hjälpa till på följande sätt:

1. En skada konstateras hos en spelare som det egna lagets ledarteam eller spelarens vårdnadshavare inte kan hantera.
2. Möte bokas med HFF:s sjukgymnast.
3. Spelaren och ansvarig ledare träffar sjukgymnasten som gör en bedömning om program för rehabträning eller om spelaren går vidare för att få en mer utförlig diagnos av läkare.
4. Sjukgymnasten är behjälplig att ta fram ett rehabprogram om det är aktuellt.
5. Rehabprogrammet genomförs på det egna lagets träningar om möjligt eller på gym om det är nödvändigt.
6. Uppföljningsmöte mellan spelaren, ansvarig ledare och sjukgymnast, där beslut tas om spelaren går in i lagträning eller fortsätter rehabträna.

CHECKLISTA FÖR MATCHER

HEMMAMATCH

- Kolla så att det finns plan bokad på Vapenvallen, Sotarevallen eller Zinkens damm.
- Boka domare (alternativt stäm av med kansliet så att det finns en bokad).
- Ring och stäm av med domaren om tid och plats.
- Ring alltid motståndarlaget och bjud in till match senast fyra dagar före utsatt matchdatum, eftersom det kan vara ändringar som inte nått ut till alla ledare och att detta är en skyldighet enligt tävlingsbestämmelserna.
- Stäm av tröj-, shorts- och strumpfärger med motståndarlaget.

BORTAMATCH

- När du skall spela en bortamatch och motståndarna, mot förmodan, inte har hört av sig, är du enligt tävlingsbestämmelserna skyldig att ringa och stämma av med dem så att det inte blir några missförstånd.

MATCHÄNDRINGAR

- Vid ändring av datum/tid måste ni vara överens med motståndarlaget. Gå därefter in via FOGIS och gör ändringen. Att ändringen görs i FOGIS är viktigt, annars fungerar inte resultatrapporteringen. Meddela även domaren om matchändringen.

EFTER MATCH

- Efter en spelad match: Sms:a direkt in resultatet på: 0730 - 126 126, eller via inloggning i FOGIS senast en timme efter spelad match.

ÖVRIGT

- Fyll i matchrapporterna med namn och födelsedata, alltid med 6 siffror. Detta gäller för lag som är 15 år och yngre. För de äldre lagen skriver man ut en rapport via FOGIS.
- Originalrapporten skall förvaras av hemmalaget, för 15-17 åringar i minst 30 månader och övriga lag t o m 31 oktober.
- Ha alltid Fotbollsboken och en regelbok med dig, där finns de flesta svaren.

LEDAREN SOM MATCHCOACH

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

Det viktigaste målet när vi spelar match eller tränar är spelarnas och ledarnas uppträdande mot varandra, motståndare, domare och publik. Vi ska alltid föregå med gott exempel och spela en juste fotboll.

Det näst viktigaste målet är att vi alltid försöker vinna genom att spela en bra fotboll, där vi försöker att äga bollen och stå för ett positivt anfallsspel.

Slutligen ska vi försöka vinna matchen, men alltid göra det genom att uppfylla de två första målen som alltid är viktigast. Tänk på att spelarna spelar för att vinna, tränarna coachar för att utveckla.

Vi försöker göra vårt bästa varje gång. Om var och en gör sitt bästa är vi positiva även om ansträngningen inte leder till vinst, det är viktigare att vi gör vårt bästa än att vi vinner.

Vi jämför oss inte med någon annan, vi kan själva kontrollera om vi lär oss något och förbättras. Om vi fokuserar på våra förbättringar växer självförtroendet. Vi sätter först och främst prestationsmål som vi själva kan påverka. Det är viktigare att vi lär oss något och förbättrar oss än vinner över lag som inte är speciellt bra eller förlorar mot lag som är bättre än vi.

Med prestationsfokus är vi inte rädda för att göra misstag. Man kan inte lära sig nya avancerade färdigheter eller beteenden utan att göra misstag. Människor som är rädda för misstag anstränger sig ofta inte så mycket. Det är okej att göra misstag, vi ska lära oss av våra misstag och inte låta dem avskräcka oss från att jobba hårt.

Del 1 – Vår identitet / Att vara ledare i HFF

ATT FÅ SPELARNA ATT PRESTERA

Här får du som ledare tips på områden som du behöver informera spelarna om för att få dem att prestera på träning och match. Man skulle kunna sammanfatta områdena i följande rubriker:

- Träna smart och lyssna på din kropp
- Avkoppling – du ska ha roligt även utanför fotbollen
- Sömn och vila
- Kost och vätska

SÖMN OCH VILA

- Du behöver sova tio timmar per natt. Sömnen behövs för att kroppen ska få vila och återhämta sig, och för att hjärnan ska lära sig nya saker.
- Vaknar du pigg sover du tillräckligt.

KOST OCH VÄTSKA

Matens innehåll:

- Kolhydrater (viktigaste energikällan, snabba och långsamma)
- Fett (energikälla)
- Protein (bygga upp och reparera celler och muskler)
- Mineraler och vitaminer (viktigt för att kroppen ska fungera och håller dig frisk)

Dagens måltider:

- Frukost (25 %)
- Mellanmål (8 %)
- Lunch (25 %)
- Mellanmål (8 %)
- Återhämtningsmål efter träning (8 %)
- Middag (25 %)

Vätska

- Drick mer än du känner att du behöver. Urinen ska vara genomskinlig och inte mörkgul, då vet du att du har fått i dig tillräckligt med vätska.
- Du behöver 3 liter vätska/dygn vid träning och match, varma dagar 5-6 liter/dygn.
- Drick mycket före, och lite men ofta under träning och match.

UTBILDNINGSNIVÅN PÅ LEDARNA

I tabellen nedanför kan du läsa mer om vilken utbildningsnivå ledare/tränare ska ligga på i Husqvarna FF. Förutom SvFF:s tränarutbildningar genomför vi även olika fortbildningar årligen. För mer information, läs om detta i kapitlet "Vår internutbildning".

Nivå	Ålder	UI	Ht	T	Mt	I/F
Nivå 1 5-manna	6 år	BDU	CD	TL		
	7 år		CD	TL		
	8 år		CD	TL		
	9 år		CD	TL		
Nivå 2 7-manna	10 år	BDU/UB	BDU	CD	MV C	
	11 år		BDU	CD		
	12 år		BDU	CD		
Nivå 3 9-manna 11-manna	13 år	AC	BDU/UB	BDU	MV B BDU TU	
	14 år		BDU/UB	BDU		
	15 år		UB/BDU	BDU		
Bredd	14 -		BDU	CD		
	16 år					
Nivå 4 11-manna	16 år	AC	UB	BDU	MV A BDU TU	
	17 år		AC	B2		
	18 år		AC	B2		
	19 år		AC	B2		
Bredd	17 -		BDU	CD		
	19 år					
Alla Ledare	Fotbollens spela, lek, lär HFF:s utbildningsplan Blå tråden.					

Träna och leda små lirare	TL	Utbildningsledare	UI
C-diplom	CD	Huvudtränare	Ht
B-diplom ungdom	BDU	Tränare	T
Uefa-B	UB	Målvaktstränare	Mt
Avancerad	AC	Ind. tr/ Fystränare	I/F
Målvaktsutbildning C-diplom	MV C		
Målvaktsutbildning B-diplom	MV B		
Målvaktsutbildning A-diplom	MV A		
Temautbildning	TU		

MALL FÖR INDIVIDUELLA SAMTAL

Från och med nivå 2 genomför tränarna individuella samtal vid minst ett tillfälle/år med spelare och vårdnadshavare. Från nivå 3 sker detta vid minst två tillfällen/år.

Under samtalen är det viktigt att spelarna får komma till tals och att deras tankar genomsyrar samtalet. Det gäller att kunna se människan bakom spelaren och lära känna personen som finns utanför planen också. Därför är det viktigt att du ställer öppna frågor under samtalet. Med öppna frågor menas att spelarna inte kan svara ja eller nej, utan kommer med ett längre svar. Börja gärna en fråga med följande ord:

- Vad
- På vilket sätt
- Berätta
- Beskriv
- Varför (tänk på tonläget och situationen då du ställer den här frågan eftersom den kan kännas som något negativt)

Det är även viktigt att samtalet förs på en plats där ni inte blir störda av andra spelare, ledare, föräldrar osv. Det går bra att genomföra ett samtal i omklädningsrummet, i klubbhuset eller utomhus (om ni inte blir störda).

Du kan ta upp följande under det individuella samtalet:

- Berätta om hur du trivs i laget och med dina lagkamrater.
- Beskriv om hur du tycker att samarbetet mellan spelare och ledare fungerar i laget.
- Berätta om vad du tycker om träningarna. Saknar du något? Gillar du något speciellt?
- Vad tycker du om att spela match? Vad är kul? Beskriv hur du känner dig inför match.
- Upplever du att du får ut din fulla potential idag? Om inte, vad kan det bero på?
- Hur tycker du att det fungerar med skolan/kost/kompisar/hemma?
- Vilka mål har du med fotbollen i år?
- Vad är ditt mål med fotbollen de närmaste 3-5 åren?
- Beskriv vad du är bra på och vill förstärka (t ex tre saker).
- Beskriv vad du är mindre bra på och vill förbättra (t ex tre saker).
- Övrigt, har du något du vill kommentera, ställa frågor om eller ta upp.

ATT VARA FÖRÄLDER I HFF



FÖRÄLDRARNAS ROLL

Föräldrarnas roll i barnens utveckling kan inte nog poängteras. Föräldrar har ett stort inflytande över sina barn. De kan påverka barnens förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och lagkamrater. Föräldrarnas stöd behövs, men de behöver då också insikt om föreningens mål, delmål och riktlinjer.

Det förekommer ibland att föräldrar ser för kortsiktigt och resultatinriktat på verksamheten, betraktar barn som "små vuxna" samt saknar tillräcklig kunskap om ungdomars fysiska och psykiska utveckling. Det förekommer också att föräldrar inte känner till vad elitverksamheten i efterhand kräver av de äldre spelarna i fråga om talang och intresse. HFF har därför ett informationsansvar. Utbildningsledaren samt ledarna i respektive träningsgrupp ska anordna sammankomster och informera om de mål, delmål och riktlinjer som gäller för verksamheten.

HFF ska stimulera lämpliga föräldrar att bli ledare, ett meningsfullt engagemang för barn och ungdomar. HFF står för utbildningen.

HFF ska motivera föräldrarna att medverka i verksamheten genom sammankomster och projekt för allas trivsel, samt för att förstärka lagens ekonomi.

Det är viktigt att tidigt försöka engagera föräldrarna, då det blir svårare för varje år att skapa engagemanget. Om det inte går att locka fram från början kan det bli näst intill omöjligt när det gått en tid. Då förväntas allt fungera ändå utan föräldrarnas engagemang.
Som fotbollsledare är det önskvärt och viktigt att ganska tidigt utse en lagledare/lagförälder som kan bistå och hjälpa till med andra uppgifter utöver de som är direkt förknippade med träningen. Det är viktigt att våga ställa krav på föräldrarna, och för att det ska bli en bra verksamhet måste det skapas delaktighet hos föräldrarna.

HFF ska informera föräldrarna om att det är ledarna som har HFF:s uppdrag att utbilda spelarna och leda lagen, att detta ibland medför svåra överväganden och beslut som inte alltid kan tillgodose allas önskemål men att eventuella problem bör tas upp med ledarna i första hand. Sakliga och öppna diskussioner i positiv anda kan lösa det mesta.

Föräldrarna ska varje år betala medlems- och träningsavgift till HFF för att täcka kostnaderna för planer, material, domare, etc.

FÖRÄLDRARNAS ROLL

ATT TÄNKA PÅ SOM FÖRÄLDER

För att nå våra målsättningar behöver vi alla bidra till föreningens utveckling. Genom att betala tränings- och medlemsavgift förväntar sig föreningen följande av medlemmar, föräldrar och aktiva:

- Du är en positiv förälder som i både med- och motgång stödjer alla spelare, tränare, domare och respekterar våra motståndare.

- Du "styr" inte ditt eller andras barn under matcher genom att exempelvis ropa ut vad de ska göra när de har bollen. Ord som "skjut", "passa", "dribbla" osv vill vi inte höra från föräldrarna. Däremot vill vi gärna att ni hejar fram spelarna under matcherna.

- Du tar del av aktuell information på hemsida och andra medier.

- Du är insatt i vår spelarutbildningsplan "Blå tråden", följer och stödjer den efter bästa förmåga.

- Du deltar på de föräldramöten som ledare inbjuder till några gånger per år.

- Du ansvarar för att ditt barn tar sig till och från fotbollsplanen både vid träning, hemma- och bortamatcher.

- Du hjälper till med tvättning av matchställ ett par gånger per säsong.

- Du hjälper till med eventuell fikaförsäljning vid egna lagets hemmamatcher som tillfaller lagets kassa. Lagkassan används till exempelvis cuper.

- Du hjälper till vid olika matcharrangemang, t ex försäljning av "Halva potten", parkeringsvakt, matchvärd, bårbärare och liknande vid något tillfälle varje säsong.

- Du hjälper till att hålla vårt klubbhus rent och i ordning och städar enligt schema vid något tillfälle per år.

- Du hjälper till med annan inkomstbringande verksamhet vid enstaka tillfällen. Detta ska meddelas av föreningen i god tid (minst fyra veckor).

Del 1 – Vår identitet / Att vara förälder i HFF

FÖRÄLDRARNAS ROLL

TIPS TILL FÖRÄLDRAR

När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes önskemål se ut så här:

"Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt."

"Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar."

"Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig."

"Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet."

"Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå…"

"Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta."

"Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra."

"Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott."

"Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusive mig."

"Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig."

"Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad."

"Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig."

"Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden."

"Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt."

MALL FÖR FÖRÄLDRAMÖTEN

Det är viktigt att man har regelbundna föräldramöten av framförallt två anledningar. Dels för att informera om lagets verksamhet och den Blå tråden, men även för att få en chans att engagera fler föräldrar i frågor som rör laget.

I HFF vill vi att man har minst två obligatoriska föräldramöten per år. Det första mötet sker innan seriestart i mars-april och det andra med säsongsavslutningen i oktober-november. Till mötena ska minst en av föräldrarna till varje barn vara på plats. Missar båda föräldrarna mötet är det föräldrarnas ansvar att söka informationen hos tränaren innan barnet får träna eller spela match igen. Kallelse till föräldramöte ska ut senast fyra veckor innan. Kolla även upp med kansliet så att övervåningen är ledig det datumet. Ett tips är att hitta på något skoj i samband med föräldramötet, för att knyta närmare föräldrarna med laget. Förslag på aktiviteter kan vara grillning, match föräldrarna mot barnen, titta på A-lagsmatch tillsammans, etc.

Nedanför följer några tips på saker man kan ta upp på ett föräldramöte:

- Föreningens struktur/lagets struktur (vilka ledarna är och deras roller)
- Delar från Blå tråden (t ex föräldrarnas roll, ledstjärnor i HFF, vad kommer vi träna på)
- Vad behöver laget hjälp med vid sidan av planen/på planen?
- Försäljning, ”Halva potten”, annan inkomstbringande verksamhet
- Tvättschema, kioskschema, körschema till matcher, städning av klubbhuset
- Kalendarium
- Ekonomi för året (tränings- och medlemsavgift, cupavgifter, träningskläder, etc)
- Föräldrarna ska ges möjlighet att utvärdera verksamheten
- Val av föräldrarepresentant
- Övrigt och frågor från föräldrarna

VÅR INTERNA UTBILDNING



TEORIPASS OCH UTBILDNINGAR I HFF

ATT GENOMGÅ HUSQVARNA FF:S UTBILDNING

Vi skapar ett Husqvarna FF där välutbildade tränare från 6-åringarna till seniorer ständigt utvecklar nya sätt att på ett lekfullt och roligt sätt utbilda spelare och skapar ett livslångt intresse för fotbollens olika roller och funktioner.

Vi skapar ett Husqvarna FF där ledare får stöd att växa in i sin roll som förebild och fotbollsinstruktör och där det är lätt att rekrytera nya ledare till föreningen.

Vi skapar ett Husqvarna FF som utbildar, genom lek och lärande, tekniskt, fysiskt och taktiskt utvecklade spelare och där varje individ ges chansen till att utvecklas utifrån sina förutsättningar. Varje spelare som genomgår Husqvarna FF:s verksamhet ska med gott mod kunna säga "Jag fick rätt förutsättningar för att bli en god fotbollsspelare, en god kamrat och jag hade roligt på vägen".

VÅR INTERNA UTBILDNING FÖR LEDARE OCH SPELARE

Att utveckla både spelare och ledare i HFF är något som vi tycker är viktigt. Teoripassen och utbildningarna nedanför kan användas som en del av ett läger, efter en träning, vid ett separat teoritillfälle mm. I HFF har vi möjligheten att genomföra teoripass i vår klubbstuga, där vi samtidigt kan nyttja TV:n och den interaktiva skrivtavlan för olika presentationer. Man behöver inte genomföra hela teoripasset/utbildningen på ett och samma tillfälle, det går bra att dela upp i flera tillfällen.

Vi vill att man genomför de teoripass för den åldern man är inne i under året och man har hela säsongen på sig. Det går även bra att man som ledare lägger in fler teoripass utöver de som finns nedanför om man känner för det.

Du lägger upp teoripasset på ett sätt som passar dig som ledare. Ett tips är att involvera de aktiva så mycket som möjligt och få dem att tänka till och diskutera.

Del 1 – Vår identitet / Vår interna utbildning

TEORIPASS OCH UTBILDNINGAR I HFF

SISU-LISTOR OCH LÄRGRUPPER

När vi i HFF genomför teoripass med spelare, har träffar inom ledargruppen eller andra gruppmöten som finns med i spelarutbildningsplanen "Blå Tråden" skall de redovisas till SISU.
Anmälan av lärgrupper sker genom kansliet och med samarbete med berörd SISU-konsulent.
Övriga teoripass som genomförs kring andra områden t ex domar/funktionärsutbildning, föräldramöten/utbildning mm skall redovisas på en redovisningsblankett. Redovisningsblanketten finns för nedladdning på HFF:s hemsida under fliken "dokument".

Regler för en lärgrupp:

- Minst 1 studietimme (45 min)
- Minst 3 deltagare, inklusive ledare
- Alla ska kunna delta i diskussionen

MATERIAL/ LITTERATUR

Till varje teoripass/utbildning står det viket material/litteratur som ska användas. Är du osäker på vart du hittar detta kontaktar du kansliet för hjälp. Vill du använda andra typer av material/litteratur som komplement går det också bra. Till vissa av föreläsningarna kan HFF få en föreläsare från SISU kring ämnet.

UTBILDNINGAR FÖR LEDARE

När	Tema	Studiematerial	Antal h/år
Jan-mars	C-diplom (teori och praktik)	SvFF:s kursmaterial	16 h
Jan-mars	B-diplom ungdom (vid behov) (teori och praktik)	SvFF:s kursmaterial	8 h/träff
Feb-mars	Kick-off inklusive Blå tråden utbildning (teoretiskt)	HFF:s Blå tråden	3 h
Mars-juni	Målvaktsutbildning för ledare (teori och praktik)	HFF:s Blå tråden	2-3 h
Mars-juni	Blå-tråden utbildning i lagen 6-15 år (teori och praktik)	HFF:s Blå tråden	3 h
April-juni	Hur utvecklar vi speluppfattning? - Leda lärande (teori och praktik)	HFF:s Blå tråden	3 h
Maj-juni	Träna och leda Små lirare 6-9 år (teori och praktik)	HFF:s Blå tråden	3 h
Aug-okt	Vartannat år: Akut skadebehandling/rehab/tejpning Vartannat år: Kostföreläsning	Föreläsare SISU	2-3 h
Nov-dec	Life Kinetik - Hjärngymnastik (teori och praktik)	Life Kinetikmaterial	3 h

TEORIPASS FÖR SPELARE

Ålder	Tema	Studiematerial	Antal h/år
F6/P6	-	-	-
F7/P7	- Värdegrundsfrågor och laganda. (Föreningsträdet – Kulträffar 7 år)	SISU material	3-6 h
F8/P8	- Värdegrundsfrågor och laganda. (Föreningsträdet – Kulträffar 8 år)	SISU material	3-6 h
F9/P9	- Värdegrundsfrågor och laganda. (Föreningsträdet – Kulträffar 9 år)	SISU material	3-6 h
F10/P10	- Idrottshälsa – Hygien, träna rätt, kost. (Föreningsträdet – Idrottshälsa) - Spela match i HFF – Vad innebär det?	SISU material HFF:s Blå tråden	3-6 h 4 h
F11/P11	- Satsa Friskt! (kapitel 1-6) - Spela match i HFF – Vad innebär det?	SISU material HFF:s Blå tråden	5-6 h 4 h
F12/P12	- Satsa Friskt! (kapitel 7-11) - Teamtalk – redo för match. DVD och handledning (3 träffar) - HFF:s spelidé - Fotboll på högstadiet (bjuda in högstadieskolor för info till spelarna) - "Tjejer" – Arbetspass 1-4 (riktat mot våra flicklag)	SISU material SmFF material HFF:s Blå tråden Skolrepresentant SmFF:s material	4-5 h 4 h 3 h 1 h 8-10 h
F13/P13	- Teamtalk – Äta rätt. Powerpoint och handledning (3 träffar) - Teambuilding – Laganda - HFF:s Spelidé - Information om Småland FF:sdistriktslags-verksamhet - Studieplanering/studieteknik - "Tjejer" – Arbetspass 5-8 (riktat mot våra flicklag)	SmFF material Valfritt material HFF:s Blå tråden SmFF representant Lärare SmFF:s material	4-6 h 3-6 h 3 h 1 h 1,5 h 8-10 h
F14/P14	- Värdegrund – Vad säger Blå tråden? - Teambuilding – Laganda - Föreläsning om HFF:s policy kring sociala medier (teori) - HFF:s spelidé/taktik/uppgifter på positionen för den här åldern - Studieplanering/studieteknik - "Tjejer" – Arbetspass 9-12 (riktat mot våra flicklag)	HFF:s Blå tråden Valfritt material HFF:s Blå tråden HFF:s Blå tråden Lärare SmFF:s material	1,5 h 3-6 h 45 min 6 h 1,5 h 8-10 h

TEORIPASS FÖR SPELARE

Ålder	Tema	Studiematerial	Antal h/år
F15-16/ P15-16	- Matchledarutbildning för sjumannafotboll (15 år)	SmFF:s material	3 h
	- Domarutbildning för elvamannafotboll (16 år)	SmFF:s material	3 h
	- Skadeförebyggande träning enligt "Knäkontroll" (teori och praktik)	SvFF:s DVD/app	1,5 h
	- Föreläsning om kost (teoretiskt)	Föreläsare SISU	1,5 h
	- Föreläsning om HFF:s policy kring sociala medier (teori)	HFF:s Blå tråden	45 min
	- Spelaravtal, övergångar, frimånad och agent-verksamhet	HFF:s Blå tråden	1,5 h
	- Värdegrundsfrågor	Valfritt material	1,5 h
	- Teambuilding – Laganda	Valfritt material	3-6 h
	- HFF:s spelidé/taktik/uppgifter på positionen för den här åldern	HFF:s Blå tråden	1,5 h
	- Studieplanering/studieteknik	Lärare	1 h
	- Fotboll på gymnasiet (16 år, bjuda in gymnasie-skolor för info)	Skolrepresentant	6 h
	- C-diplom (i första hand till spelare tillhörande breddlag)	HFF:s Blå tråden	8 h
	- "Tjejer" – Arbetspass 13-15 (riktat mot våra flicklag)	SvFF:s kursmaterial	6-8 h
	- "Ledarskapande" (tränare väljer ut kapitel att diskutera – gäller flicklagen)	SmFF:s material	4-6 h
U17 dam U17 herr	- Skadeförebyggandeträning enligt "Knäkontroll" (teori och praktik)	SvFF:s DVD/app	1,5 h
	- Föreläsning om kost (teoretiskt)	Valfritt material	1,5 h
	- Föreläsning om träningslära (träning-vila-sömn)	Valfritt material	1,5 h
	- Föreläsning om HFF:s policy kring sociala medier (teori)	HFF:s Blå tråden	45 min
	- Spelaravtal, övergångar, frimånad och agent-verksamhet	HFF:s Blå tråden	1,5 h
	- Föreläsning om droger och doping	Föreläsare SISU	1,5 h
	- Värdegrundsfrågor	Valfritt material	1,5 h
	- Utbildning för Sommarfotbollsskolan (teori och praktik)	Valfritt material	1,5 h
	- Teambuilding – Laganda	Valfritt material	3-6 h
	- HFF:s spelidé/taktik/uppgifter på positionen för den här åldern	HFF:s Blå tråden	15 h
	- Studieplanering/studieteknik	Lärare	1,5 h
	- Föreningskunskap (i första hand till spelare tillhörande breddlag)	SISU material	3-6 h
	- "Ledarskapande" (tränare väljer ut kapitel att diskutera – gäller flicklagen)	SvFF:s material	4-6 h

Del 1 – Vår identitet / Vår interna utbildning

TEORIPASS FÖR SPELARE

Ålder	Tema	Studiematerial	Antal h/år
U19 dam U19 herr	- Skadeförebyggandeträning enligt "Knäkontroll" (teori och praktik)	SvFF:s DVD/app	1,5 h
	- Föreläsning om kost (teoretiskt)	Valfritt material	1,5 h
	- Föreläsning om träningslära (träning-vila-sömn)	Valfritt material	1,5 h
	- Föreläsning om HFF:s policy kring sociala medier (teori)	HFF:s Blå tråden	45 min
	- Spelaravtal, övergångar, frimånad och agent-verksamhet	HFF:s Blå tråden	1,5 h
	- Föreläsning om droger och doping	HFF:s Blå tråden	1,5 h
	- Värdegrundsfrågor	HFF:s Blå tråden	4-6 h
	- Teambuilding – Laganda	Valfritt material	3-6 h
	- HFF:s spelidé/taktik/uppgifter på positionen för den här åldern	HFF:s Blå tråden	15 h
	- Vad händer efter gymnasiet? (fotboll, yrke, vidarestudier)	Yrkesvägledare	1,5 h
	- Föreningskunskap (i första hand till spelare tillhörande breddlag)	SISU material	3-6 h
	- "Ledarskapande" (tränare väljer ut kapitel att diskutera – gäller flicklagen)	SvFF:s material	4-6 h

DEL 2 – VÅR SPELARUTBILDNING



DEN UTVECKLANDE MILJÖN

Husqvarna FF:s roll i spelarnas utbildning är i första hand att skapa en sund lärandemiljö. Tränaren blir redskapet som ska utföra aktiviteten i lärandemiljön. Tillsammans ska spelare och tränare bidra till att utvecklingen blir så bra som möjligt utifrån varje individs förutsättningar.

En förening kan arbeta med spelarutbildning på olika sätt, men Husqvarna FF föredrar ett långsiktigt arbetssätt. I de föreningar som arbetar långsiktigt och systematiskt med prestation och utbildning i fokus, kommer även resultaten mycket snabbare. Ofta är förändring i olika miljöer svårt om kulturen inte tillåter det. Därför är kulturen i sig så viktig att förändra och att man som ledare/tränare anammar vårt sätt som vi vill utbilda spelare på i HFF.

En väl fungerande förening har kompetens, tålamod, är förberedd och arbetar långsiktigt. Växthuset nedanför beskriver vad en förening bör uppmärksamma och arbeta aktivt med för att skapa bästa möjliga förutsättningar till utveckling inom alla områden. Ingen våning är viktigare än den andra, men det går förmodligen lättare att belasta taket om grunden är gedigen.

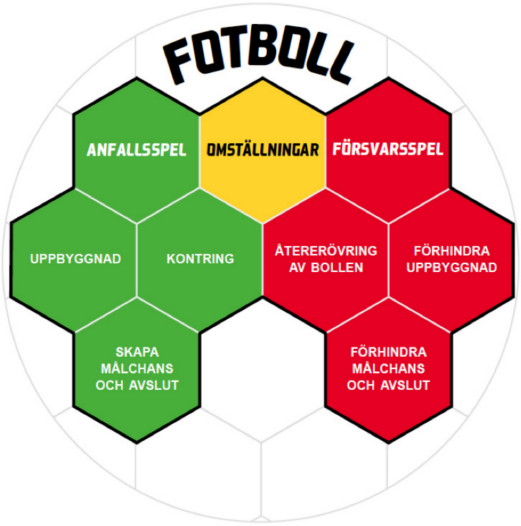
Mental träning
fysisk / taktisk / teknisk / träning

Motivationsklimat / miljö
Inlärningsmiljö
Föreningens / idrottens kultur
Kommunikation familj / skola / förening
Socialt stöd / trygghet

VAD ÄR FOTBOLL?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.

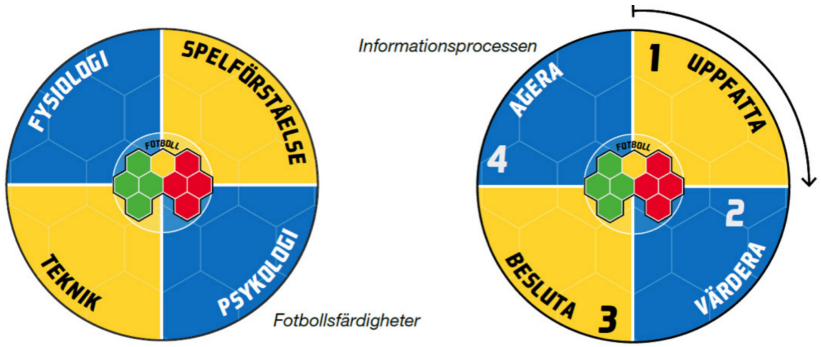
Spelets olika skeenden kan synliggöras genom figuren nedanför. Det är utifrån den här figuren som vi valt att beskriva vad fotboll är i den Blå tråden.



EN HELHETSSYN PÅ FOTBOLL

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.

Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse och den så kallade specifitetsprincipen är uppnådd.



DEL 2 – LÄRANDE



MOTIVATION OCH PASSION

För att få fram duktiga spelare i framtiden är vår viktigaste roll som tränare att skapa självbestämmande motivation, passion och välmående redan vid tidig ålder. Den uppgiften är helt grundläggande för långsiktig utveckling och framgång. Passionen för fotboll är direkt avgörande för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas. Därför är det viktigt att spelarnas träning i sin klubbmiljö bidrar till att skapa denna passion för fotboll. För att skapa de bästa förutsättningarna behöver tränare och spelare tillsammans tillmötesgå tre grundläggande behov som ökar den självbestämmande motivationen:

- Självständighet, som innebär att spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.
- Egen kompetens, vilket betyder att spelaren vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.
- Tillhörighet i en grupp, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt att ha betydelse för gruppen. I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.

Passion beskriver något mer än stark självbestämmande motivation. Det beskriver när individen har integrerat aktiviteten i sin identitet. I fallet med fotboll har individen blivit fotbollsspelare och han eller hon identifierar sig med fotboll, ”är fotbollsspelare”, och har den grundläggande byggstenen för att orka träna den mängd timmar med tillräcklig kvalitet för att ha möjligheten att utvecklas och bli så bra som möjligt, så länge som möjligt.



GUIDED DISCOVERY

MATCHLIK TRÄNING MED GUIDED DISCOVERY

Vi tycker att träningarna i så hög grad som möjligt ska utgå från matchen (olika spelövningar). I matchlik träning är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom din guidning (guided discovery).

Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren. Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

Vi tycker därför att spelarnas träningar i HFF ska karakteriseras av följande:

- Utgå från helheten i spelet och förfina detaljerna i efterhand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar är organiserade så att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.
- Återkopplingen från tränaren ska innehålla främst frågetekniker och positiv feedback.
- Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad.
- Vi vill att alla övningar innehåller momenten uppfatta – värdera – besluta – agera.

Del 2 – Vår spelarutbildning/Lärande

GUIDED DISCOVERY

METODIK

1. Mål – vad ska läras

- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match.
- Utgå från helheten.

2. Matchlik övning

- Styr övningens organisation och anvisningar mot "egen upptäckt".
- Öva matchsituationer främst genom spelträning.

3. Återkoppling

- Frågetekniker – vad, var, när, vem, vilken (öppna frågor).
- Positiv förstärkning.

Ställ frågor till spelarna under träningarna. Det ökar spelarnas spelförståelse och stimulerar deras tankeverksamhet om de får vara med och komma fram till svaren.

Här följer några tips på vad du ska tänka på när du ställer dina frågor:

- Ställ frågor utifrån situationer som inträffar på planen. Låt spelarna svara och resonera.
- Ta ut konkreta exempel som uppstår och ställ följdfrågor.
- Koncentrera frågorna till en viss sekvens och begränsa dialogen till just den, eller till de spelare som är direkt berörda.
- Tänk på att variera dialogen bland spelarna och träningarna, så att alla i gruppen vet att de kan komma att få svara på frågor.
- Var beredd att du som instruktör själv får komma med svar till spelarna, därför är det viktigt att du har ett svar redo innan du ställer en fråga.
- Även om spelarna kommer med bra svar kan du som instruktör fråga om han/ hon har en alternativ lösning och hur den i så fall ser ut.

SPELFÖRSTÅELSE

DEFINITION AV SPELFÖRSTÅELSE

Spelförståelse är troligen en avgörande färdighet för spelare som vill nå långt och något som går att påverka positivt med matchlik träning. Det finns många termer som beskriver spelares sätt att agera "smart" på planen – spelintelligens, split-vision, speluppfattning, spelsinne, spelskicklighet, blick för spelet och spelförståelse.

Praktiskt definieras spelförståelse på följande sätt:

1. Har kunskap om var han/hon ska befinna sig.
2. Använder ytor effektivt.
3. Använder tid och "tajmar" rörelser eller moment effektivt.
4. Kan göra det ensam och eller tillsammans med lagkamrater.

Spelförståelse kan delas upp på tre praktiskt orienterade områden som tillsammans utgör förutsättningarna för att spelare ska förstå spelet. Områdena är taktisk disposition, perception och beslutsfattande. Dessa tre delar är vad som behöver tränas för att öka möjligheten att förstå spelet fotboll och utöka potentialen till god spelförståelse. Se bilden på nästa sida som beskriver de tre områdena på ett bra sätt.

En taktisk kunskap och förståelse (disposition) hos spelaren bör finnas rent generellt kring hur samarbetet inom laget ska se ut. Men, även lagets spelidé, taktiken och den specifika matchen och den egna rollen påverkar spelarens förutsättningar att förstå spelet.

Perceptionen är en stor del av hur kvaliteten på beslutsunderlaget är hos spelaren. Spelaren har fördel av att ha varit i samma eller liknande situationer förut. Dessutom är det bra att behärska ett "scannande beteende", det vill säga att använda framför allt blicken och huvudrörelser samt hörseln till att hämta in högkvalitativ information om situationen på planen under spelet. Det kombinerat med automatiserade fotbollsfärdigheter gör att det finns goda förutsättningar att se på spelet och uppfatta de viktigaste delarna. Det ger också de bästa förutsättningarna för beslut.

Beslutsfattandet är det sista steget som gör att spelaren agerar och genomför den för stunden bästa aktionen på planen. Där är informationsprocessen och den inre feedbacken avgörande för kvaliteten på agerandet och slutresultatet i situationen. Spelare behöver alltså också få träna sin inre feedback ofta för att få bästa förutsättningar till bra spelförståelse.

SPELFÖRSTÅELSE

FÖRSTA TANKENS REGLER FÖR FOTBOLLSSPELARE

1. Kan jag göra mål? Om inte…

2. Finns det en lagkamrat nära mig som kan göra mål? Om inte…

3. Kan jag passa bollen framåt? Finns det en lagkamrat som kan ta emot bollen som inte är under press? Om inte…

4. Kan jag driva bollen framåt? Finns det en yta framför mig som tillåter mig att driva bollen framåt? Om inte…

5. Kan jag passa bollen i sidled och använda bredden av planen för att finna en väg framåt? Om inte…

6. Kan jag säkert passa bollen bakåt till en lagkamrat? Om inte…

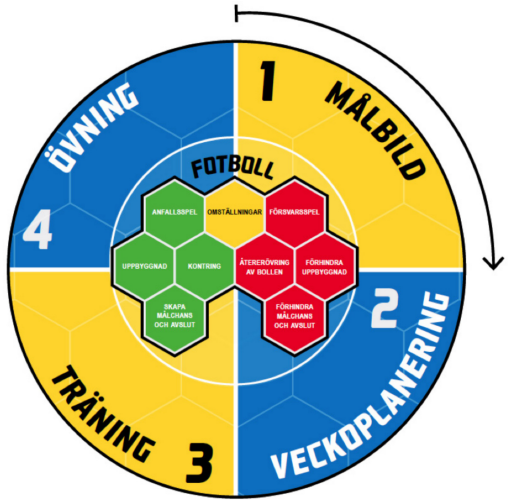
7. När du når steg 6, är de flesta alternativen borta. Då kan du spela en längre passning framåt till fri yta eller dribbla för att hitta yta och söka ett nytt alternativ i listan ovan. Det sista steget är viktigt när det sker en övergång till större ytor och fler spelare. Den instinktiva reaktionen är att driva framåt. Rekommendationen är att dribbla mot fri yta, inte mot försvarare.



PLANERING

För den tränare som inte är van vid att planera kan uppgiften kännas övermäktig, men det är utan tvekan en metod som underlättar och utvecklar verksamheten och spelarna på lång sikt. För att få en positiv effekt behöver tränaren regelbundet planera och utvärdera.

Utvärdering är det bästa instrumentet för att justera och förbättra planeringen. Ibland utvecklas spelare och laget fortare än beräknat och ibland går det långsammare. Det är en del av fotbollen och inlärningen. Genom att fundera igenom och planera noggrant blir det enklare att bli medveten om var laget och spelarna befinner sig i sin utveckling och vad nästa steg ska bli. Ett tips är att hela tiden vara flexibel och våga justera. Under säsongen kommer det att hända saker och spelarna utvecklas inte enligt ett fastlagt schema. Det kommer att ske saker som gör att man kan hålla fast vid säsongens mål, men att man behöver justera nästa veckas träningar. Flexibilitet är därför också en framgångsfaktor.

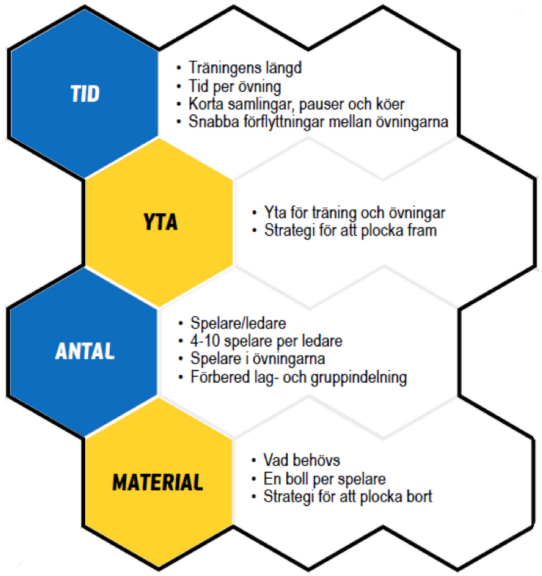


PLANERING

Utifrån föreningens/lagets mål krävs en planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera verksamheten, från helhet ner till delar, innebär en kvalitetssäkring. Att veta vad, varför och hur det ska gå till innebär trygghet för både tränare, spelare och föräldrar.

Alla steg i planeringen utgår från modellen spelets skeenden (läs kapitlet om "Vad är fotboll?"). Målbilden bryts ned i en veckoplanering. Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla under träningarna. Träningen byggs upp med övningar som utgår från spelet.

Organisationen runt träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls. I figuren nedan ges några förslag på organisatoriska detaljer som underlättar genomförandet av träningen.



DEL 2 – MÅLBILDER

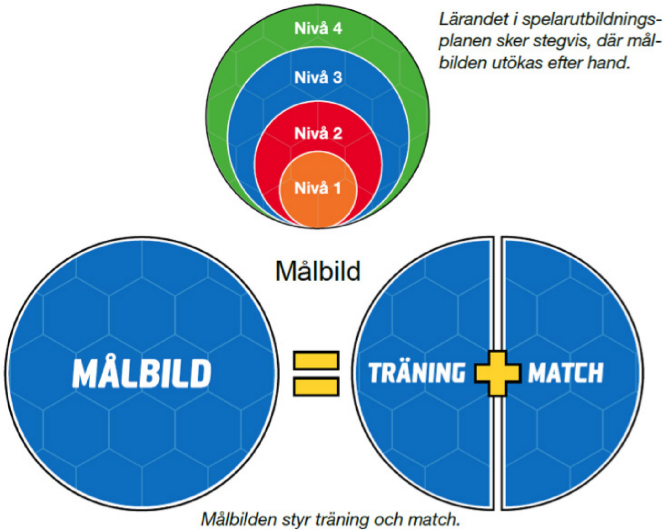


DEFINITION AV MÅLBILD

HFF:s spelarutbildningsplan är indelad i fyra nivåer, från 6 till 19 år, där varje nivå har en egen målbild. Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder. Det är viktigt att betona att de moment spelaren lärt sig på en nivå sedan finns med, utvecklas och används genom hela fotbollskarriären.

Eftersom nivåerna sträcker sig över flera år bör tränaren anpassa målbilden efter varje ny säsong. Med andra ord, bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild.

Idén är att målbilden används som riktlinjer, vägledning och mål att sträva mot. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta under spelet, men inte svaret på alla tänkbara situationer. Exempelvis förespråkas en speluppbyggnad med passningsspel och kontroll vilket medför att det ofta kommer att vara bättre att spela sig framåt i planen med korta passningar efter marken. Det motsäger inte att en lång passning med bibehållen kontroll också kan vara ett bra alternativ.



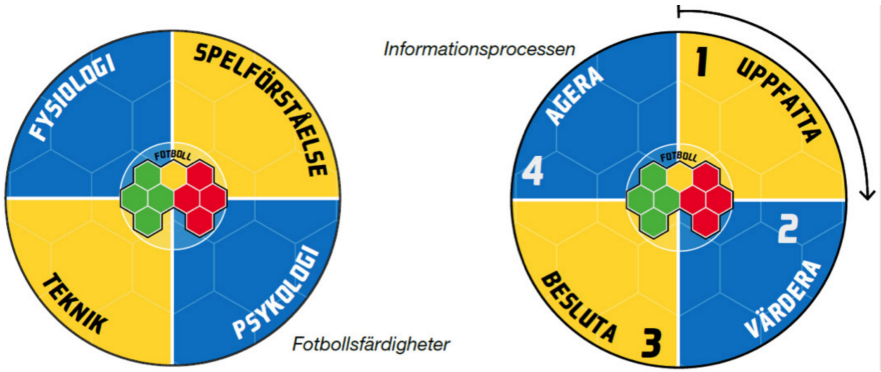
Lärandet i spelarutbildningsplanen sker stegvis, där målbilden utökas efter hand.

Målbilden styr träning och match.

EN HELHETSSYN PÅ FOTBOLL

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.

Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse och den så kallade specifitetsprincipen är uppnådd.



DEFINITION AV FOTBOLLSFÄRDIGHETER

FÄRDIGHETER UTESPELARE

Med färdigheter för utespelare menar vi olika tekniker som utespelarna ska kunna behärska i de olika åldrarna. För att bli riktigt bra på fotboll och utveckla de tekniska kvalitéerna som ställs på dagens spelare krävs det mer än 10 000 timmar träning. Här kommer spontanfotbollen in och spelar en viktig roll. Spelarna kan utveckla sin teknik genom att träna på egen hand mellan lagens gemensamma träningspass.

SPELFÖRSTÅELSE

För att träna spelförståelse och speluppfattning är det viktigt att träningarna i så hög grad som möjligt utgår från matchen. I matchlik träning är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom din guidning. Läs mer om hur man tränar spelförståelse i kapitlet om just spelförståelse och även guided discovery.

FÄRDIGHETER MÅLVAKT

Målvaktens rörelsemönster och uppgifter ser annorlunda ut jämfört med utespelarnas. Därför behöver de träna på andra tekniker än utespelarna. I HFF följer vi de riktlinjer som SvFF fört fram kring målvaktsträning och det innebär bland annat att:

- Tidig specialisering är negativ för utvecklingen. Eftersom målvaktsträning kan vara enformigt rekommenderas det att man inte specialiserar sig för tidigt.
- De första skolåren – alla får prova på grundtekniken.
- Åren före puberteten – intresserade får regelbunden specialträning.
- Ingången i puberteten – ungdomarna gör ett val. Målvaktsträning varje vecka.

PSYKOLOGISKA FÄRDIGHETER

Hjärnan utvecklas hela tiden och därför är man mottaglig för olika färdigheter beroende på vilken ålder man är inne i. I fotboll är ”den mentala biten” viktig, därför beskriver vi på varje nivå vilka färdigheter man kan jobba med.

FYSISKA FÄRDIGHETER

Det finns många ”sanningar” kring hur man bedriver fysträning för unga fotbollsspelare. Oftast är dessa sanningar uppbyggda på egna erfarenheter som man haft som spelare. Då är risken ibland att man tränar barn som ”små vuxna”, något som kan vara skadligt för unga spelare. Därför beskriver vi vad forskning säger och tar upp detta under varje nivå.

MÅLBILDER NIVÅ 1 (6-9 ÅR)

TÄNK PÅ DETTA I NIVÅ 1

Barnet...

... är själviskt.
... har mindre utvecklad uppmärksamhet = vill vara i centrum.
... har svårt att lyssna på längre instruktioner = har liten förståelse för lagaktiviteter.
... kan oftast bara fokusera på en sak.
... behöver positiv feedback.
... spelar fotboll för att det är roligt.

I den fysiska utvecklingen...

... finns det inte någon skillnad mellan flickor och pojkar.
... är effekten av specifik uthållighetsträning mycket liten, den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
... är det anaeroba systemet (t ex styrka och det s.k. mjölksyrasystemet) inte utvecklat.

TRÄNINGEN

Barnet har begränsad förmåga att...

...förstå och genomföra komplexa övningar (flera moment och spelare).
...uppfatta händelser på längre avstånd.

Träningen genomförs med...

...mycket spelträning. Minst 50% av den totala träningstiden!
...hög aktivitet och många bollkontakter. Minst 400 st under första delen av träningen!
...enkla varierande övningar på små ytor.
...korta samlingar och arbetsperioder med få spelare per lag/grupp.

MATCHENS GENOMFÖRANDE

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – matchen är ett inlärningstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

TRÄNARSTIL

Tränaren på nivå 1...

...ger positiv feedback och uppmuntran.
...ger utrymme för barnens fantasi.
...använder få och tydliga anvisningar.
...använder frågeteknik.
...ger uppmärksamhet till alla.

ATT TA MED TILL FOTBOLLSPLANEN

Material

- Bollar (1 boll per spelare)
- Koner (2 färger)
- Västar (3 färger)
- Käppar

Sjukvårdsväska

- Kompressionsbinda
- Kompresser, absorberande
- Förbandssax
- Plåster
- Sårtvätt
- Bomull
- Coachtape

Del 2 – Vår spelarutbildning/Lärande

MÅLBILDER NIVÅ 1 (6-9 ÅR)

FÄRDIGHETER – NIVÅ 1

Färdigheter utespelare	Spelförståelse	Färdigheter målvakt	Psykologiska färdigheter	Fysiska färdigheter
Driva	Anfallsspelare när man har bollen	Fånga bollen	Uppleva egen kompetens	Hoppa
Vända	Försvarsspelare när man förlorat bollen.	Kasta sig	Känsla av att kunna påverka själv	Kasta
Skott		Kasta ut bollen	Tillhörighet i gruppen	Fånga
Utmana, finta och dribbla		Skjuta ut bollen på volley	Göra sitt bästa	Springa
Täcka boll		Igångsättning	Jämföra sig med sig själv	Balansera
Press		Skott		Koordination
				Snabbhet (korta sträckor i form av lek)

MÅLBILDER NIVÅ 2 (10-12 ÅR)

TÄNK PÅ DETTA I NIVÅ 2

Barnet...

... börjar bli intresserad av att arbeta i smågrupper (speciellt två och två).
... har kort uppfattningsförmåga
... har svårt att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
... har stort behov av att bli accepterad och sedd.
... spelar fotboll för att det är roligt.

I den fysiska utvecklingen...

... är det minimal skillnad mellan flickor och pojkar.
... är effekten av specifik uthållighetsträning mycket liten, den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
... inträffar den så kallade motoriska "guldåldern" för koordinationsinlärning. Bör prioriteras på denna nivå.

TRÄNINGEN

Barnet börjar kunna att...

... samarbeta i mindre grupper/lag.
... förstå tid och rum men begränsas av oförmågan att utföra fler saker samtidigt.

Träningen genomförs med...

...mycket spelträning. Minst 50% av den totala träningstiden och då med spelarna i position.
...hög aktivitet och många bollkontakter. Minst 500 st under första delen av träningen!
...enkla varierande övningar på små ytor.
...korta samlingar och arbetsperioder med få spelare per lag/grupp.

MATCHENS GENOMFÖRANDE

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Lika speltid för alla
- "Spela som vi tränar" – matchen är ett inlärningstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

TRÄNARSTIL

Tränaren på nivå 2...

...ger positiv feedback och uppmuntran.
...låter spelarna ge feedback till varandra
...använder få och tydliga anvisningar.
...använder frågeteknik.
...ger uppmärksamhet till alla.

ATT TA MED TILL FOTBOLLSPLANEN

Material

- Bollar (1 boll per spelare)
- Koner (2 färger)
- Västar (3 färger)
- Käppar

Sjukvårdsväska

- Kompressionsbinda
- Kompresser, absorberande
- Förbandssax
- Plåster
- Sårtvätt
- Bomull
- Coachtape

Del 2 – Vår spelarutbildning/Lärande

MÅLBILDER NIVÅ 2 (10-12 ÅR)

FÄRDIGHETER – NIVÅ 2

Färdigheter utespelare	Spelförståelse	Färdigheter målvakt	Psykologiska färdigheter	Fysiska färdigheter
Driva	Anfallsspelare när man har bollen	Fånga bollen	Uppleva egen kompetens	Balans
Vända	Försvarsspelare när man förlorat bollen.	Kasta sig	Känsla av att kunna påverka själv	Motorik
Skott	Spelbarhet	Kasta ut bollen	Tillhörighet i gruppen	Koordination
Passning, kort	Spelavstånd	Skjuta ut bollen på volley	Göra sitt bästa	Bålstabilitet
Mottagning	Spelbredd	Boxa bollen	Jämföra sig med sig själv	Reaktion och snabbhet (korta sträckor i form av lek)
Utmana, finta och dribbla	Speldjup	Hoppa upp	Fatta egna beslut på planen	Rörlighet
Täcka boll	Uppflyttning	Förflytta sig	Positiv feedback mellan spelare	Snabbhet (korta sträckor i form av lek)
Väggspel	Försvarssida	Igångsättning		
Press		Skott		
Markering		Djupledsspel/ friläge		

MÅLBILDER NIVÅ 3 (13-15 ÅR)

TÄNK PÅ DETTA I NIVÅ 3

Barnet...

... har förbättrad uppfattningsförmåga.
... har förbättrad förmåga att utföra flera saker samtidigt.
... kan processa mer information samtidigt
... förstår förhållandet mellan tid och rum
... deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott.

I den fysiska utvecklingen...

… ökar, i samband med tillväxtspurten, skillnaden mellan pojkar och flickor.
... sker tillväxtspurten tidigare för flickor (10-14 år) än för pojkar (12–16 år).
... blir det centrala nervsystemet nästan fullt utvecklat – det innebär att alla fysiska kvaliteter kan tränas fullt ut: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination.
...är det i samband med tillväxtspurten gynnsamt med uthållighetsträning.

TRÄNINGEN

Barnet har ökad förmåga att...

...förstå och genomföra komplexa övningar (flera moment och spelare).
...uppfatta händelser på längre avstånd.

Träningen genomförs med...

...mycket spelträning. Minst 50% av den totala träningstiden och då med spelarna i position.
...hög aktivitet och många bollkontakter. Minst 400 st under första delen av träningen!
...enkla varierande övningar med fokus på kvalité på små och stora ytor.
...korta samlingar och arbetsperioder med få spelare per lag/grupp.

MATCHENS GENOMFÖRANDE

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Alla uttagna spelar
- ”Spela som vi tränar”
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

TRÄNARSTIL

Tränaren på nivå 3...

...ger positiv feedback och uppmuntran.
...använder frågeteknik.
...ger uppmärksamhet till alla.
...låter spelarna ge feedback till varandra.
...uppmuntrar och utmanar spelarnas egna beslutsfattanden.

ATT TA MED TILL FOTBOLLSPLANEN

Material

- Bollar (1 boll per spelare)
- Koner (2 färger)
- Västar (3 färger)
- Käppar

Sjukvårdsväska

- Kompressionsbinda
- Kompresser, absorberande
- Förbandssax
- Plåster
- Sårtvätt
- Bomull
- Coachtape

Del 2 – Vår spelarutbildning/Lärande

MÅLBILDER NIVÅ 3 (13-15 ÅR)

FÄRDIGHETER – NIVÅ 3

Färdigheter utespelare	Spelförståelse	Färdigheter målvakt	Psykologiska färdigheter	Fysiska färdigheter
Driva	Anfallsspelare när man har bollen	Fånga bollen	Uppleva egen kompetens	Balans
Vända	Försvarsspelare när man förlorat bollen.	Kasta sig	Känsla av att kunna påverka själv	Motorik
Skott	Spelbarhet	Kasta ut bollen	Tillhörighet i gruppen	Koordination
Passning, kort	Spelavstånd	Skjuta ut bollen på volley med precision	Göra sitt bästa	Styrka (utveckling av allsidig grundstyrka och styrketeknik)
Passning, lång	Spelbredd	Boxa bollen	Jämföra sig med sig själv	Reaktion och snabbhet
Mottagning	Speldjup	Hoppa upp och fånga bollen	Fatta egna beslut på planen	Rörlighet
Nick	Uppflyttning	Förflytta sig	Positiv feedback mellan spelare	
Utmana, finta och dribbla	Från 15 år: Uppgifter på positionen	Ta emot bollen	Utöva egen kontroll	
Täcka boll	Djupledsspel	Passa bollen	Lära och förstå individuella psykologiska faktorer (ex realistiskt självförtroende, stresshantering, koncentration)	
Väggspel	Offensiv o mställning	Igångsättning		
Överlappning	Defensiv omställning	Tillbakaspel		
Spelvändning	Täckning	Skott		
Brytning	Överflyttning – centrering	Djupledsspel / friläge		
Tackling	Uppflyttning – retirering	Inlägg		
Press	Försvarssida			
Markering				

MÅLBILDER NIVÅ 4 (16-19 ÅR)

TÄNK PÅ DETTA I NIVÅ 4

Ungdomen...

... vill vara delaktig i beslut.
... har förbättrad analytiskt och kritiskt tänkande.
... har förmåga att utvärdera och rätta till.
... har förmåga att visualisera muntliga instruktioner.
... tycker att idrottandet blir mer på allvar, sätter höga mål och krav på prestation.
... förståelse för och accepterar behovet av regler, normer med mera.

I den fysiska utvecklingen...

... Fullständig biologisk mognad.
... Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
... Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid18 till 21 års ålder (främst i form av muskelmassa).
... Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras.
... Koordination kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar.
... Stor effekt av aerob uthållighetsträning.
... Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar.

TRÄNINGEN

Ungdomen har ökad förmåga att...

...förstå och genomföra komplexa övningar (flera moment och spelare).
...uppfatta händelser på längre avstånd.

Träningen genomförs med...

...mycket spelträning. Minst 50% av den totala träningstiden och då med spelarna i position.
...hög aktivitet och många bollkontakter. Minst 400 st under första delen av träningen!
...enkla varierande övningar med fokus på kvalité på små och stora ytor.
...korta samlingar och arbetsperioder med få och många spelare per lag/grupp.
…positionsanpassad träning och taktisk träning förekommer.
…hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter. Korta och långa arbetsperioder.

MATCHENS GENOMFÖRANDE

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- De som tränar regelbundet bör spela
- "Spela som vi tränar"
- Positionerna renodlas
- Taktik
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Fair Play

TRÄNARSTIL

Tränaren på nivå 4...

...ger positiv feedback och uppmuntran.
...använder frågeteknik.
...ger uppmärksamhet till alla.
...låter spelarna ge feedback till varandra.
...uppmuntrar och utmanar spelarnas egna beslutsfattanden.
... låter spelarna analysera och utvärdera.

ATT TA MED TILL FOTBOLLSPLANEN

Material

- Bollar (1 boll per spelare)
- Koner (2 färger)
- Västar (3 färger)
- Käppar

Sjukvårdsväska

- Kompressionsbinda
- Kompresser, absorberande
- Förbandssax
- Plåster
- Sårtvätt
- Bomull
- Coachtape

Del 2 – Vår spelarutbildning/Lärande

MÅLBILDER NIVÅ 4 (16-19 ÅR)

FÄRDIGHETER – NIVÅ 4

Färdigheter utespelare	Spelförståelse	Färdigheter målvakt	Psykologiska färdigheter	Fysiska färdigheter
Driva	Anfallsspelare när man har bollen	Fånga bollen	Uppleva egen kompetens	Koordination
Vända	Försvarsspelare när man förlorat bollen.	Kasta sig	Känsla av att kunna påverka själv	Styrka och explosivitet
Skott	Spelbarhet	Kasta ut bollen	Tillhörighet i gruppen	Snabbhet
Passning, kort	Spelavstånd	Skjuta ut bollen på volley med precision	Göra sitt bästa	Rörlighet
Passning, lång	Spelbredd	Boxa bollen	Jämföra sig med sig själv	Anaerob och aerob uthållighet
Mottagning	Speldjup	Hoppa upp och fånga bollen	Fatta egna beslut på planen	
Nick	Uppflyttning	Förflytta sig	Positiv feedback mellan spelare	
Utmana, finta och dribbla	Uppgifter på positionen	Ta emot bollen	Utöva egen kontroll	
Täcka boll	Djupledsspel	Passa bollen	Lära och förstå individuella psykologiska faktorer (exempelvis realistiskt självförtroende, stresshantering, koncentration)	
Väggspel	Offensiv omställning	Igångsättning	Självmedvetenhet	
Överlappning	Kontring	Tillbakaspel	Självreglering	
Spelvändning	Defensiv omställning	Fasta situationer		
	Direkt återerövring	Skott		
	Indirekt återerövring	Djupledsspel / friläge		
	Täckning	Inlägg		
	Överflyttning – centrering			
	Uppflyttning – retirering			
	Försvarssida			
	Fasta situationer			

DEL 2 – VÅR SPELIDÉ



HFF – HELT FANTASTISK FOTBOLL

Det viktigaste för våra barn och ungdomar är inte att träna och spela för att vinna matchen till helgen, utan för att vinna matcher i framtiden. En stark vinnarinstinkt är viktig, men vinsten får inte tas på bekostnad av ett bra spel. Matchen är ett utbildningstillfälle och ett redskap för att praktisera och utvärdera de moment som behandlats i träning.

Vår ambition är att spela en utvecklande, positiv och effektiv fotboll. Vi vill att HFF också står för Helt Fantastisk Fotboll!

ALLA HFF LAG SKA

- Ha som målsättning att "äga boll". Därför fokuserar vi i första hand på anfallsspelet och defensiv omställning (press) för att snabbt kunna återerövra bollen.

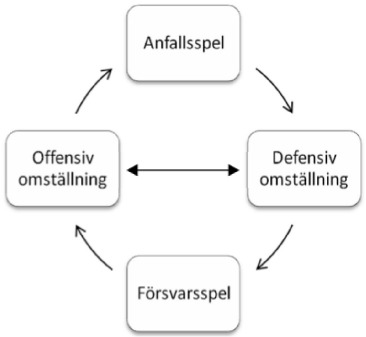
- Ha ett eget spel och förlita oss på detta, vi ska inte vara beroende av motståndarnas misstag.

- Ha ett spel som kännetecknas av ett stort bollinnehav, med passningar i huvudsak på marken. Vi vill att alla spelare i HFF, oavsett nivå, försöker spela sig ur även svåra situationer.

- Sträva efter att utveckla passnings- och mottagningstekniken samt spelförståelsen och speluppfattningen. Den fysiska statusen ska vara sådan att vi orkar genomföra det spel vi vill under hela matchen.

- Uppmuntra spelarna att utveckla sina försvars- och anfallsegenskaper. I vårt spelsystem vill vi att det på varje position ställs krav på spelaren att lösa många situationer på ett konstruktivt sätt.

- Ha grundtanken att alla anfaller och alla försvarar.



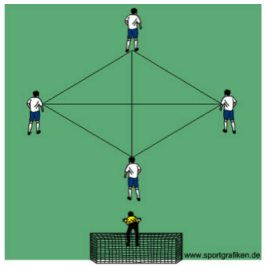
SPELSYSTEM

Spelsystem anger spelarnas grunduppställning och disponering på planen. I HFF har vi valt spelsystem som vi tror uppfyller grundförutsättningarna på ett bra sätt, såväl i anfallssom i försvarsspelet. Vi har framförallt valt spelsystem som vi tror skapar goda förutsättningar för triangelspel, något som är viktigt i anfallsspelet och som vi beskriver mer om i kapitlet om anfallsspel.

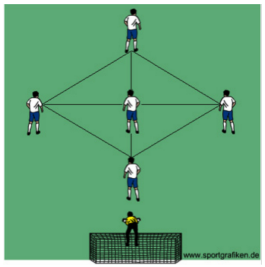
En ytterligare anledning till att vi valt att jobba enligt gemensamma spelsystem är förutom trygghet, att vi vill underlätta för våra spelare vid utbildning av föreningens gemensamma spelsätt vid elvamanna-fotboll, 4-3-3.

Här följer spelsystemen som vi tycker att HFF-lagen ska använda i både träning och match.

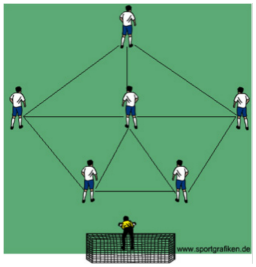
5 mot 5 (1-2-1)



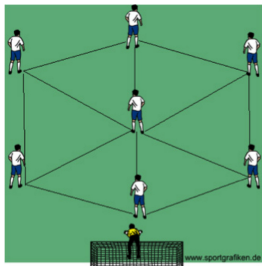
6 mot 6 (1-3-1)



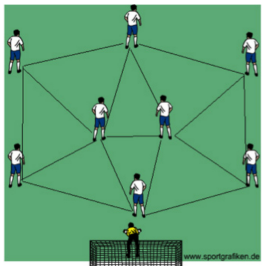
7 mot 7 (2-3-1)



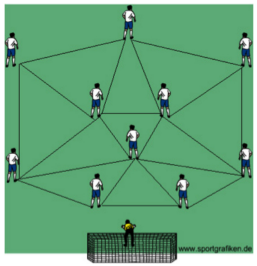
8 mot 8 (3-1-3)



9 mot 9 (3-2-3)



11 mot 11 (4-1:2-3)



VÅRT ANFALLSSPEL

I det här kapitlet beskriver vi olika områden som är viktiga för att vi ska ha ett bra anfallsspel. Som vi tidigare nämnt är vår grundtanke i anfallsspelet att vi vill "äga bollen".

ANFALLSSPELETS GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR

Anfallsspel är när det egna laget har bollen och grundförutsättningarna för ett bra anfallsspel är:

- Spelbarhet - spelbar blir man genom att agera så att bollhållaren får passningsalternativ.
- Spelavstånd - spelavstånd är avståndet mellan bollhållaren och medspelarna.
- Spelbredd - med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd.
- Speldjup - med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren.

PASSNINGSSPEL

För att vi ska kunna äga bollen behöver vi ha ett bra passningsspel. En del i detta är att vi uppfyller grundförutsättningarna som beskrivs ovanför. Några andra termer som är viktiga är:

- Skapa trianglar - för att främja bättre passningslinjer på planen. Via trianglar underlättas även möjligheten till att man intar en korrekt kroppsställning (halvvänd), öppnar passningsvägar till nästa lagdel och flytta fram spelet. Genom trianglar kan man även passa bollen diagonalt till nästa lagkamrat, vilket gör försvarsspelet för motståndarna svårare.
- Numerära överlägen - det är viktigt att man alltid skapar och söker numerära överlägen där bollen är för att kunna spela sig ur situationer. Är man fler medspelare än motståndare runt bollen ökar även förutsättningarna för att man ska fortsätta äga bollen.
- Passningskvalitet - innebär att passningarna slås med rätt hastighet och precision.
- Bolltempo - innebär att man har ett flyt i passningsspelet, något man kan nå om man försöker att spela på max två tillslag så ofta som möjligt. Ett högt bolltempo försvårar försvarsspelet hos motståndarna.
- Orientering - det är viktigt att man alltid orienterar sig på planen för att skapa tid och se vart det finns ytor, medspelare och motståndare.
- Rättvända spelare - om man hittar rättvända spelare tar man sig lättare framåt i planen. Dessutom har en rättvänd spelare fler spelalternativ än vad en felvänd spelare har. En rättvänd spelare kan hota motståndarna på ett bra sätt.
- Understöd - det är viktigt med understöd till bollhållaren i alla situationer för att man ska kunna äga boll. Understödet erbjuds i vinkel och är effektivt när bollhållaren är under press, eller när man vill vända på spelet.

VÅRT ANFALLSSPEL

DJUPLEDSSPEL

Målet med anfallsspelet är att ta sig framåt i djupled och göra mål. Grunden till att kunna spela i djupled är först och främst att få bollhållaren rättvänd. För att göra det möjligt är det ibland nödvändigt att spela bollen bakåt. Bollhållaren måste även skapa yta till sig själv och vara fri från pressande motståndare, för att kunna spela i djupled framåt. För att passningen i djupled ska bli lyckad krävs det också löpningar av medspelarna till attraktiva ytor. Lär spelarna att minst två spelare alltid ska göra sig spelbara i djupled framåt. Samspelet mellan bollhållaren och medspelarna blir helt avgörande för ett framgångsrikt djupledsspel. För att laget ska ha ett bra djupledsspel är det viktigt att detta blir ett återkommande tema i träning under hela säsongen.

SPELVÄNDNINGAR

Spelvändningar är viktigt i anfallsspelet. Spelvändningar ses som en anfallsmetod som gör att man i ett senare läge ska ha lättare att ta sig fram i djupled och passera motståndare. Spelvändningar är effektiva när spelet "låser sig" på en kant och man istället vill hitta ytor på andra sidan av planen. För att en spelvändning ska lyckas är det viktigt att en medspelare uppfyller spelbredd och att en annan visar understöd (speldjup) bakåt. En spelvändning kan utföras med en crossboll eller med flera passningar. För att kunna dra nytta av en spelvändning är det oftast nödvändigt att spelvändningen utförs i ett högt tempo. Tanken är ju att utnyttja den spelyta motståndarna lämnat då de flyttat över mot bollsida.

BALANS I ANFALLSSPELET

Det är viktigt att man vågar få med många spelare i anfallen, men man får aldrig glömma balansen i laget. När man anfaller ska man även tänka på vad som kan hända om man tappar bollen. Det är viktigt att spelarna står i positioner som gör att laget inte blir för sårbara vid bollförlust. Några riktlinjer för att ha en bra balans i laget är:

- Se till att laget bibehåller balansen i djupled genom att spelarna positionerar sig i lagdelarna.
- Det är viktigt att sprida ut sig på de offensiva ytorna, men att man håller sin yta enligt spelsystemet. Man ska inte tappa sin position, men däremot är det viktigt med en rörelse inom den egna ytan. Ytterbackar och ytterforwards rör sig mestadels i kantzonerna. Innerbackar, mittfältare och den centrala forwarden rör sig mestadels centralt.
- Att det finns en bra balans i bredd och djup är en förutsättning för att hela laget ska ha bra utgångspositioner. Sträva efter att ha minst fyra spelare på den halva där bollen inte är (gäller elvamanna).
- Backlinjen måste flytta upp även i anfallsspelet för att skapa kontakt med mittfältet.
- Den defensiva mittfältaren fungerar som en länk mellan backlinjen och de offensiva mittfältarna.

VÅRT FÖRSVARSSPEL

I det här kapitlet beskriver vi olika områden som är viktiga för att vi ska ha ett bra försvarsspel. Som vi tidigare nämnt är vår grundtanke i försvarsspelet att vi snabbt vill återerövra bollen.

FÖRSVARSSPELETS GRUNDFÖRUTSÄTTNINGAR

Försvarsspel är när det egna laget inte har bollen och grundförutsättningarna för försvarsspel är:

- Markering - är att bevaka motståndaren så att man antingen kan bryta en passning eller se till att anfallsspelaren tar emot passningen felvänd och förhindra denne att vända upp.
- Press - spelaren som är närmast motståndarnas bollhållare ska snabbt sätta henne/ honom under press. Innebär att man kommer så tätt inpå bollhållaren att denne får problem.
- Täckning - är en gardering i försvarsspelet, som innebär att försvarsspelarna bevakar spelytor som är attraktiva för motståndarna.
- Understöd – kallas den täckning man ger åt den spelare som pressar motståndarnas bollhållare.

FÖRSVARSSPEL I HFF: 5-, 7- OCH 9-MANNA

I de yngre åldrarna spelar vi med ett markeringsförsvar där individuell (s.k. man-man) markering är ett tongivande inslag. Man-man-markering innebär att man markerar (ansvarar för) samma spelare under ett helt anfall. Anledningen till att vi valt markeringsförsvar i HFF är för att utveckla spelarnas 1 mot 1-spel. Om man spelar på det här sättet uppkommer fler 1 mot 1-situationer och vi tror att man skapar fler kreativa spelare, både i försvars- och anfallsspelet.

Vid omställning från anfallsspel till försvarsspel är det viktigt att snabbt komma på försvarssida (mellan eget mål och motståndarna) och "plocka upp" sin markering. Vem man skall markera avgörs genom att laget sorterar in motståndarna så att alla motståndarna blir markerade så snabbt som möjligt. Oftast sker detta genom att man i sin lagdel hittar den närmaste motståndaren och markerar honom/ henne.

Prioriteringsordning markeringsförsvar

1. Markering
2. Press
3. Täckning
4. Understöd

VÅRT FÖRSVARSSPEL

FÖRSVARSSPEL I HFF: 11-MANNA

Från och med elvamannaspelet tillämpar vi positionsförsvar i HFF. I positionsförsvar är det bollens och medspelarnas positioner som är utgångspunkten. Därefter tar man hänsyn till motståndarna.

I HFF tillämpas positionsförsvar nästan över hela planen, men markeringsspel förekommer i vissa situationer. En idé i detta spelsätt är att behålla en triangel på mittfältet även i försvarsspelet. Här kan de tre mittfältarna ha olika arbetssätt (läs mer i kapitlet om lagdelar). Med dessa utgångspositioner på mittfältarna blir ytorna på kanterna större. Ytterbackarna som zonmarkerar blir oftast en lösning och innebär ett visst täckningsansvar för ytterforwards. Innerbackarna spelar normalt sett ett positionsförsvar, men kan också zonmarkera.

Prioriteringsordning positionsförsvar

1. Press
2. Täckning
3. Understöd
4. Markering

HÖGT FÖRSVARSSPEL – SNABB ÅTERERÖVRING

När vi spelar elvamanna vill vi ha ett högt försvarsspel där vi vill återerövra bollen så tidigt och så långt fram i planen som möjligt. Vi vill att alla spelare är beslutsamma i sin press och att de går in framför motståndaren och bryter. Vårt arbetssätt i första pressen:

- I ett väl samlat lag, såväl i djup som bredd, utgår forwards från mitten av motståndarnas planhalva. Vi lockar då motståndarna att spela igång bollen till sina ytterbackar, vilket leder till att vi kan flytta fram våra positioner och snabbt sätta press med våra ytterforwards.
- Vi styr pressen inåt mot vårt mittfält där vi är starka. Vi har goda utgångspositioner för en offensiv omställning med många anfallsalternativ om vi vinner boll centralt.

KOLLEKTIVA FÖRSVARSMETODER

Ett lags försvarsspel går ut på att minimera spelytorna för det anfallande laget, och de kollektiva försvarsmetoderna handlar om just detta:

- Överflyttning - innebär att hela laget flyttar över mot den kanten där motståndarnas bollhållare befinner sig. Med en överflyttning kan man minska ytan och vinna tillbaks bollen.
- Centrering - är ett annat ord för överflyttning då det försvarande laget vill minska spelutrymmet centralt på plan.
- Uppflyttning/retirering - när motståndarna spelar bollen bakåt i plan flyttar backlinjen och övriga laget upp för att minska spelytan för motståndarna. Om motståndarna kommer med rättvänd spelare och spelyta 3 är hotad kan man täcka den ytan genom att retirera.

Nivå 1 (6-9 år)	Nivå 2 (10-12 år)	Nivå 3 (13-15 år)	Nivå 4 (16-19 år)
Lagspel Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.	**Positionsbestämt lagspel** Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.	**Positionsbestämt lagspel** Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.	**Positionsbestämt lagspel** Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare i laget, utifrån sin position, deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.
			Snabbt spel Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.
	Skapa spelytor I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen.	**Skapa och krympa spelytor** I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.	**Skapa och krympa spelytor** I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.
Kontrollera bollen Spelarna försöker äga bollen i anfallsspelet.	**Kontrollera bollen** Spelarna försöker äga bollen i anfallsspelet och har som ambition att spela sig ur svåra situationer.	**Kontrollera bollen** Spelarna försöker äga bollen i anfallsspelet och har som ambition att spela sig ur svåra situationer, samt genom alla spelytor.	**Kontrollera bollen** Spelarna försöker äga bollen i anfallsspelet och har som ambition att spela sig ur svåra situationer, samt genom alla spelytor.
Djupledsspel Bollen spelas främst framåt i djupled.	**Djupledsspel** Bollen spelas främst framåt i djupled.	**Djupledsspel** Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.	**Djupledsspel** Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.
	Passningsinriktat spel Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.	**Passningsinriktat spel** Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.	**Passningsinriktat spel** Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.
Skapa målchans och avsluta Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.	**Skapa målchans och avsluta** Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.	**Skapa målchans och avsluta** Avslut skapas med passningsspel och anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision med båda fötterna.	**Skapa målchans och avsluta** Avslut skapas genom passningsspel och genom anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.
		Snabba omställningar Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel.	**Snabba omställningar** Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar spelarna snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövras bollen direkt om det finns möjlighet och indirekt om det behövs.
		Positionsförsvar från 11-manna Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.	**Positionsförsvar** Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssätt är zonmarkering och/eller positionsförsvar.
Markeringsförsvar Spelarna har ambitionen att markera närmsta motståndare.	**Markeringsförsvar** Spelarna har ambitionen att markera närmsta motståndare samt faller ner på försvarssida vid bollförlust.	**Markeringsförsvar i 9-manna** Spelarna har ambitionen att markera närmsta motståndare samt faller ner på försvarssida vid bollförlust.	**Press på bollhållaren** Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och för att förhindra motståndarnas djupledsspel.
		Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.	**Kollektiva försvarsmetoder och korta avstånd** Laget arbetar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

EGENSKAPER/UPPGIFTER PÅ VARJE POSITION

MÅLVAKTEN

• Vi vill att målvakten ska spela långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet och att se till att vi får en bra start på anfallsspelet. Helst vill vi starta anfall via ett snabbt målvaktsutkast så att vi kan börja med bollen på marken. Vid spel med en "rak" backlinje har målvakten större ansvar för att täcka och ge understöd till backlinjen i djupled. För att klara det behöver målvakten ha en förhållandevis hög utgångsposition.

• Målvakten måste alltid kasta ut/spela igång bollen med fötterna så att laget kan bygga upp anfallet bakifrån.

• Det är målvakten som bestämmer om det är en snabb eller långsam igångsättning.

MÅLVAKT – EGENSKAPER

Karaktär	Teknik	Fysik
- Beslutsfattande - Koncentration - Positiva förväntningar - Psykologiska tekniker - Stresshantering - Tillit till andra	**Anfallsspel** - Bra mottagningsteknik - Mycket bra korta och långa passningar - Bra utspark och utkast teknik **Försvarsspel** - Mycket bra grepp- och fallteknik - Mycket bra upphoppsteknik - Bra positionsspel - Stark i luften	- Spänstig - Explosiv - Stor räckvidd - Bra koordination

MÅLVAKT – UPPGIFTER I MATCH

Anfallsspel	Försvarsspel
- Är nummer ett i anfallsspelet. - Ska alltid försöka kasta eller spela ut bollen med fötterna. - Ska erbjuda speldjup bakåt. - Ha en hög utgångsposition när backlinjen flyttat upp. - Välja snabb eller lugn igångsättning när boll fångats. - Noggranna igångsättningar.	- Långt ut för att kommunicera och dirigera medspelarna. - Långt ut och vara beredd på att fånga upp djupledsbollar bakom backlinjen. - Skydda målet vid avslut. - Stå i bollinje och flytta med bollen.

EGENSKAPER/UPPGIFTER PÅ VARJE POSITION

BACKLINJEN

• Backlinjen består av fyra spelare som i utgångsläget spelar på linje (rak backlinje).

• Anfallsmässigt så rullar vi gärna bollen fram och tillbaka (spelvändningar) i backlinjen för att så småningom attackera och få fram en av ytterbackarna, den på bollsidan, i understöd till ytterforwarden.

• Om vi möter tre forwards, kan det vara effektivt att innerbackarna spelar förbi motståndarnas centrala forward och att en av dem kliver fram i spelyta 1.

YTTERBACK – EGENSKAPER

Karaktär	Teknik	Fysik
- Egen kontroll - Motivation och attityd - Psykologiska tekniker	**Anfallsspel** - Bra mottagningsteknik - Bra på att driva bollen - Bra på 1 mot 1 offensivt - Bra tillslagsteknik, korta och långa passningar - Bra inläggsteknik Försvarsspel - Mycket bra pressteknik - Mycket bra tacklingsteknik - Mycket bra på 1 mot 1 defensivt	- Snabb på långa och korta löpningar - Mycket bra löputhållighet

YTTERBACK – UPPGIFTER I MATCH

Anfallsspel	Försvarsspel
- Breddar i uppspelsfasen. - Spelbar rättvänd i spelyta 1. - Uppflyttning när bollen spelats upp i plan. - Vända spelet genom markpass och cross-bollar. - Ibland söka den centrala forwarden med längre passning. - Minst en av ytterbackarna deltar i anfallsspelet för att skapa 2 mot 1. - Komma på överlapp och slå inlägg. - Flytta över när andra ytterbacken deltar i anfallet.	- Kommunikation och dirigera medspelare. - Zonmarkerar i ytterzon – våga kliva framför och bryta. - Skydda spelyta 3. - Stoppa inlägg. - Sätta press på felvänd motståndare. - Fullfölj påbörjad press. - Press – täckning. - Centrering – överflyttning. - Hålla ihop backlinjen – hålla linjen.

EGENSKAPER/UPPGIFTER PÅ VARJE POSITION

INNERBACK – EGENSKAPER

Karaktär	Teknik	Fysik
- Driva på andra - Positiva förväntningar - Tillit till andra	**Anfallsspel** - Bra mottagningsteknik - Mycket bra tillslagsteknik, korta och långa passningar. - Bra på att driva boll - Mycket bra huvudspelare **Försvarsspel** - Mycket bra pressteknik - Mycket bra tacklingsteknik - Mycket bra på 1 mot 1 defensivt	- Snabb - Spänstig - Stark i närkampsspel

INNERBACK – UPPGIFTER I MATCH

Anfallsspel	Försvarsspel
- Kommunikation och dirigera medspelare. - Brett isär i uppspelsfasen för att trycka upp ytterbackarna. - Spelbar rättvänd i utgångsytan. - Ger understöd till ytterbackarna i rätt vinkel. - Vara spelbar för mittfältarna och erbjuda spel djup bakåt. - Noggranna passningar i uppspelsfasen. - Vända spelet genom markpass och cross-bollar. - Uppflyttning när bollen spelats upp i plan.	- Kommunikation och dirigera medspelare. - Sätta press på felvänd motståndare. - Våga kliva framför motståndaren och bryta boll. - Äga ytan framför och bakom sig. - Skydda spelyta 3. - Fullfölj påbörjad press. - Press – täckning. - Centrering – överflyttning. - Hålla ihop backlinjen – hålla linjen. - Hålla laget kompakt. - Central utgångsposition vid inlägg.

EGENSKAPER/UPPGIFTER PÅ VARJE POSITION

MITTFÄLTET

• Mittfältet består av tre innermittfältare. En balansspelare och två offensiva innermittfältare.

• De offensiva mittfältarna har till uppgift att stödja centrala forwarden i anfallsspelet och att löpa i djupled framåt, gärna mellan ytterback och innerback.

• Defensivt försöker man behålla triangeln så mycket som möjligt.

• Om två 4-3-3 lag enligt ovan möts uppstår en situation på mittfältet där två offensiva mittfältare skall markera en defensiv och en defensiv mittfältare skall markera två offensiva. Detta kan lösas genom att man vänder triangeln på mittfältet åt det ena eller andra hållet och på så sätt får varsin spelare att markera. En alternativ lösning är att man låter de två offensiva mittfältarna markera motståndarna offensiva mittfältare och att balansspelaren har en täckande (alltså inte markerande) uppgift framför den egna backlinjen.

MITTFÄLTARE – EGENSKAPER

Karaktär	Teknik	Fysik
- Beslutsfattande - Driva på andra - Motivation och attityd - Strategiskt tänkande - Tillit till andra	**Anfallsspel** - Mycket bra mottagnings-teknik - Mycket bra tillslagsteknik, korta och långa passningar. - Mycket bra avslutsteknik - Bra nickteknik **Försvarsspel** - Mycket bra pressteknik - Bra tacklingsteknik - Bollvinnare	- Mycket bra löputhållighet - Explosiv - Bra koordination

MITTFÄLTARE – UPPGIFTER I MATCH

Anfallsspel	Försvarsspel
- Mycket rörelse utan boll – göra sig spelbar när vi har boll. - Spelbar rättvänd i spelyta 1 och utgångsytan. - Rätt positionering – alla tre får ej möta boll samtidigt. - Söka triangelspel och bra passningsvinklar till medspelare. - Minst en mittfältare i straffområdet vid inlägg. - Vända spelet genom markpass och cross-bollar. - Slå djupledspass in i spelyta 3 till löpande spelare. - Använda få tillslag. - Orientera sig genom att röra huvudet hela tiden. - Skjuta från distans (utanför straffområdet).	- Kommunikation och dirigera medspelare. - Behålla triangeln även i försvarsspelet. - Press – täckning. Täcka ytor centralt och fram för backarna. - Markera motståndarnas mittfältare när de möter boll så att de inte kan bli rättvända. - Vinna bollen om den kommer in centralt vid förstapressen. - Våga kliva framför motståndaren och bryta boll. - Vinna andrabollar utanför straffområdet. - Rätt avstånd till forwards och backar. - Balansspelaren faller ner som tredje ”innerback” om det behövs. - Förhindra uppspel till central forward. Täcka spelyta 2.

EGENSKAPER/UPPGIFTER PÅ VARJE POSITION

FORWARDS

• Våra tre forwards skall se till att anfallsspelet blir bra genom att vi håller i bollen en bit upp på motståndarens planhalva. Den centrala forwarden är den spelare som vi ofta vill nå med det långa uppspelet eller med passningen efter marken. Den centrala forwarden håller i bollen/vänder upp/sätter tillbaka bollen så att mittfältet kommer med i anfallsspelet. Om vi vill, kan vi sedan använda kanterna för att komma runt eller "sticka in" bollen i djupled mellan inner- och ytterback.

• Ytterforwarden på den sidan där bollen är, håller bredd högt upp och tar gärna emot ett kort uppspel från ytterbacken. Han/hon vänder och får understöd från ytterback för tillbakaspel om det inte går att vända upp. Blir yttern rättvänd med boll fyller ytterback på för överlapp för att sedan komma till inlägg eller gå på eget avslut. Bortre ytterforward håller bredd initialt men kan sedan skära in för att vara med i avslutsfasen.

• Vi backar hem en bit (mellan straff- och mittlinje) för att ge motståndarna chansen att starta sin speluppbyggnad till ytterback.

YTTERFORWARDS – EGENSKAPER

Karaktär	Teknik	Fysik
- Egen kontroll - Motivation och attityd - Psykologiska tekniker - Mod – våga utmana	**Anfallsspel** - Bra mottagningsteknik - Mycket bra i en mot en situationer - Mycket bra på att driva boll - Mycket bra inläggsteknik - Bra tillslagsteknik, korta och långa passningar - Bra avslutningsteknik **Försvarsspel** - Mycket bra pressteknik - Mycket bra tacklingsteknik	- Mycket snabb - Ofta löpa i hög fart

YTTERFORWARDS – UPPGIFTER I MATCH

Anfallsspel	Försvarsspel
- Variera mellan att möta boll ibland och springa i djupled. - Samarbeta och hitta kombinationsspel med mittfältare, ytterbackar och ytterforwards - Vid omställning vara spelbar i djupet. - Minst två av tre forwards i straffområdet vid inlägg. - Djupledslöpningar. - Ta många avslut.- Breddar för att skapa yta åt sig själva och mittfältarna. - Bredda på bollsida - Icke bollsida diagonallöpningar. - Våga utmana i 1 mot 1.	- Är nummer ett i försvarsspelet. - Ska snabbt hamna på försvarssida när vi förlorat boll. - Styr motståndare – täcker ytor – vinner boll. - Retirerar och centrerar vid inspark/utspark. - Gör överflyttning till bollsida. - Sätter förstapressen på motståndarnas ytterback och styr pressen inåt i planen. - Förhindra spel till spelyta 1 eller 2. - Bortre ytterforward springer alltid diagonalt hem vid överflyttning.

EGENSKAPER/UPPGIFTER PÅ VARJE POSITION

CENTRALA FORWARDS – EGENSKAPER

Karaktär	Teknik	Fysik
- Beslutsfattande - Egen kontroll - Koncentration - Psykologiska tekniker - Stresshantering	**Anfallsspel** - Mycket bra mottagningsteknik - Mycket bra i en mot en situationer - Bra tillslagsteknik, korta passningar - Mycket bra avslutningsteknik - Bra nickteknik **Försvarsspel** - Bra pressteknik	- Mycket snabb - Explosiv - Stark i närkamper - Bra koordination

CENTRALA FORWARDS – UPPGIFTER I MATCH

Anfallsspel	Försvarsspel
- Variera mellan att möta boll ibland och springa i djupled. - Samarbeta och hitta kombinationsspel med mittfältare och ytterforwards. - Vid omställning vara spelbar i djupet. - Spelbar rättvänd i spelyta 3 och felvänd eller halvt rättvänd spelyta 2. - Hålla ett högt utgångsläge – för att trycka ner motståndarnas backar. - Minst två av tre forwards i straffområdet vid inlägg. - Djupledslöpningar. - Beslutsam i straffområdet. - Ta många avslut. - Gå alltid på retur, efter egna eller medspelarnas avslut. - Retirerar och centrerar vid inspark/utspark. - Gör överflyttning till bollsida. - Stänger spelvändning mellan backarna i förstapressen.	- Är nummer ett i försvarsspelet. - Ska snabbt hamna på försvarssida när vi förlorat boll. - Styr motståndare – täcker ytor – vinner boll.

STYRKOR/SVAGHETER MED SPELIDÉN

STYRKOR

• Uppfyller spelbredd i backlinjen och hos forwards.

• Speldjup uppfylls på samtliga delar på planen, men central forward har här en viktig uppgift att både möta och löpa i djupled för att bibehålla speldjup centralt.

• Mittfältarna har ett inbördes djup i anfallsspelet vilket leder till att spelavstånden ofta är bra och varierade. Så kallade trianglar skapas automatiskt vilket kan ge ett variationsrikt och, för motståndarna, svårläst passningsspel.

• När man möter ett lag med två centrala mittfältare har man numerärt överläge på mitten.

• På kanterna uppstår det ofta 1 mot 1-situationer offensivt och defensivt, vilket är utvecklande för individen.

• Tre forwards ökar våra förutsättningar för att kunna sätta en högre press på motståndarna. Även psykologiskt sätt så ger detta spelarna energi när de vet om att de är tre som gör det första jobbet.

• Det är lätt att bilda "par" och hitta samarbeten mellan spelarna. På kanterna kan t ex ytterbackar och ytterforwards skapa 2 mot 1-situationer. De tre mittfältarna kan genom sina grundpositioner hitta naturliga vinklar och trianglar, längst bak så hittar vi innerbackarna som samarbetar och bildar par.

• 4-3-3 ger även bra förutsättningar för ett bollägande eller ett omställningsspel. Om du t ex är en tränare som vill äga mycket boll så ger de tre mittfältarna dig bra förutsättningar för detta. Är du en tränare som gillar snabba omställningar/rakare spel, så får du detta tack vare tre djupledslöpande forwards.

STYRKOR/SVAGHETER MED SPELIDÉN

SVAGHETER

• Uppfyller inte spelbredd på mittfältet.

• Man lämnar en stor yta bakom ytterforwards och framför ytterbackar, som är svår att försvara.

• 4-3-3 blir i praktiken lätt 4-5-1 om man blir tillbakapressade. Detta innebär att central forward blir isolerad vid offensiva omställningar. Lösningen blir då en mer långsam speluppbyggnad så att ytterforwards hinner upp i högre utgångsposition.

• Om ytterforwards blir statiska, är det lätt för motståndarna att försvara sig.

• Med tre forwards så får du oftast tre felvända spelare på plan. Viktigt att som tränare få spelarna att jobba mer halvt rättvända.

• Det finns en tendens att alla tre forwards skär in mot mitten och tappar spelbredden. Man måste hålla positionerna, speciellt på bollsidan.

• Det uppstår svårigheter i uppspelsfasen när backlinjen inte följer med upp och i avslutsfasen när mittfältet kommer alltför nära anfallet.

• Vid inläggslägen så kan det ibland bara vara centrala forward som löper in i boxen. Även ytterforwards och mittfältare ska löpa in vid inlägg.



KONTAKTA **HFF**

ADRESS: VAPENVALLEN. 561 43 HUSKVARNA. **TELEFON:** 036-13 46 70
E-POST: KANSLI@HUSQVARNAFF.SE
ORGANISATIONSNR: 826000-1261 **PLUSGIRO:** 96276-1

FÖLJ OSS

www.huqvarnaff.se

www.facebook.com/husqvarnaff

@husqvarnaff

@husqvarnaff