Piteå Idrottsförening
www.piteaif.se

# Piteå IF FF:s röda tråd

## Innehållsförtecking


| | |
|---|---|
| Inledning | 2 |
| Verksamhetsuppdrag | 2 |
| Värdegrund | 3 |
| Vision | 3 |
| Ledaren | 4 |
| Spelarutbildningsplan 6-16 år | 4 |
| Spelarutbildningsplan 16-19 år | 5 |
| Belastningsregister | 5 |
| Grundfundament och tips | 5 |
| Föräldrar | 7 |
| Dubbelidrottande | 7 |
| Miljöträning/Uppflyttning/Lån av spelare | 8 |
| Talangbegreppet | 8 |
| Cuptrappa | 8 |
| Säsongsplanering | 9 |
| Spelidé | 9 |


## Bilagor

Pitemodellen 1.0
Spelarutbildningsplan 16-19
Nationella spelformer 3v3, 5v5, 7v7, 9v9, 11v11
Cuptrappa
Säsongsplanering

## Inledning

Piteå IF grundades 1918 och genom åren bedrivit verksamhet inom flera olika idrotter. 2016 förändrades strukturen i föreningen och man gick från att vara en flersektionsförening till att dela upp föreningen i mindre delar. Här föddes Piteå IF FF, som idag innefattar herrfotboll och ungdomsfotboll, föreningens grundpelare och hjärta. Verksamheten styrs i första hand av föreningens stadgar som förvaltas av Piteå IF FF:s styrelse. Målet med detta dokument är att skapa en tydlig och gemensam syn på hur verksamheten ska bedrivas, både av styrelse, spelare, ledare och föräldrar. Förhoppningen är också att underlätta för nya tränare och ledare. Tanken med detta dokument är att det ska vara levande så att det hela tiden omprövas, förädlas och förbättras och detta är något som föreningens medlemmar måste göra tillsammans.

När det kommer till spelarutbildningsplan samt det rent fotbollsmässiga, så är största delen hämtat från Svenska fotbollsförbundet (SvFF). Vi följer även de riktlinjer vi får genom de nationella spelformerna samt spelarutbildningsplanen som Pitemodellen tagit fram.

## Verksamhetsuppdrag

- *Piteå IF FF verkar för att ta ett socialt ansvar i kommunen genom att fostra goda samhällsmedborgare samt bidra till samhällsutvecklingen.*

- *Piteå IF FF ska erbjuda sina medlemmar en bred utbildning samt en fotbollsverksamhet med hög kvalitet.*

- *Piteå IF FF ska verka för att skapa förutsättningar för att så många som möjligt, oavsett förmåga, ska spela och engagera sig i föreningen så länge som möjligt.*

- *Piteå IF FF ska vara en trygg och stabil förening med en sund ekonomi. Föreningen har funnits i 100 år och ska finnas i minst 100 år till. Ekonomin får aldrig äventyras.*

## Värdegrund

*När man har på sig Piteå IF FF:s färger så är man en god förebild med sunda värderingar:*

- *I vår förening är alla lika mycket värda och vi tar starkt avstånd mot alla former av diskriminering.*
- *I vår förening ska alla känna sig välkomna, sedda och trygga.*
- *Vi tar avstånd från rasism, våld, hot och andra former av verbala, fysiska och andra nedvärderande angrepp mot andra människor.*
- *Vi bemöter funktionärer, motståndare och publik med värdighet och respekt.*
- *Vi värdesätter och verkar för laganda, gemenskap och samarbetsförmåga.*
- *Vi fokuserar alltid på prestationen snarare än resultatet.*
- *I Piteå IF FF följer vi FN:s barnkonvention samt utbildar samtliga ledare i innebörden av denna.*

## Vision

- *Så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.*
- *Ha ett herrlag i ettan med 65% egenfostrade spelare senast år 2023 och 75% 2025.*
- *Fostra och utbilda framtida damallsvenska spelare.*
- *Vi vill vara en förening med ambitioner, både vad gäller utvecklingen av föreningen som helhet samt spelarutveckling.*
- *Ha en fräsch och levande anläggning som främjar våra uppsatta mål.*
- *Rent konkret så vill vi att anläggningen på sikt ska ha fyra fräscha omklädningsrum samt en samlingslokal, senast år 2025.*
- *Målet är att bygga en konstgräsplan (9-manna) på Nordlunda under 2023.*
- *Vår förening ska vara en mötesplats där man skaffar goda vänner och upplevelser för livet.*

## Ledaren

I Piteå IF FF är du som ledare vårt ansikte utåt. Din entusiasm och ditt uppträdande sätter standarden för verksamheten. Ditt kunnande och dina ambitioner är fundamentet för att föreningens målsättningar kan uppfyllas och så att spelarna tycker att idrott är kul.

Att vara ledare är en otroligt rolig och stimulerande uppgift, men kan också vara väldigt krävande. Föreningen stöttar med utbildning, kurser, ledarträffar samt kläder. Känner du som ledare att du saknar något, så kontaktar du kansli, utvecklingsansvarig eller styrelsen. Tillsammans jobbar vi lösningsorienterat och hjälps åt för att driva verksamheten framåt.

Lagidrott är fantastiskt och ska ge positiva minnen för livet. Vi vill att spelarna ska få uppleva allt fantastiskt som idrotten har att ge – kamratskap, laganda, stöd och uppmuntran i med och motgång samt den gemensamma glädjen när man lyckas åstadkomma bra saker tillsammans.

Vi strävar alltid efter att ge våra spelare en bra utbildning. Alla som vill ska få möjlighet att träna i en bra verksamhet för att utvecklas som fotbollsspelare och känna att man behärskar det underbara spelet fotboll. För att vi ska lyckas med detta krävs det att man som ledare tar del av de utbildningar som erbjuds. Kostnaden för samtliga utbildningar för ungdomsledare står föreningen för. Vi vill att samtliga ledare ska ha gått SvFF:s tränarutbildning C. När man som ledare når 9-manna vill vi att minst en ledare har gått tränarutbildning B ungdom. Vi rekommenderar att våra ledare som når 11-manna går tränarutbildning A ungdom. Alla utbildningar bekostas av klubben.

Som ledare bemöter vi alla spelare på ett positivt och uppmuntrande sätt. Försök att få alla spelare att alltid göra sitt bästa i varje situation och fokusera därför på prestationen snarare än resultatet.

Tänk på följande:

- Alla spelare är unika och lär på olika sätt. Vissa förstår muntliga instruktioner bäst, medan andra lär sig bättre genom att först titta på en övning och sedan testa själv.
- Det är inte bara den fysiska mognaden som kan skilja markant. Utan även den mentala.
- Det finns inget rätt eller fel hur man lär in nya saker. Försök hitta olika sätt att instruera spelarena på. Ställ frågor, problematisera och låt spelarna själva få tänka och komma fram till lösningar.
- Eftersträva att hela tiden förstärka det som är bra. När vi gör mer av det som fungerar, gör vi automatiskt mindre av det som inte fungerar.
- Feedback är oerhört viktigt för inlärning. Prata individuellt med spelarna. Försök att genom frågor få spelaren att själv reflektera över sin egna prestation. Undvik att ge färdiga lösningar.

***”De ledare som förmedlar en miljö där förbättrade prestationer ses som en väg att nå bra resultat, snarare än att bra resultat leder till förbättrade prestationer, har större möjlighet att påverka spelarutvecklingen positivt”***

## Spelarutbildningsplan 6-16 år

När det kommer till vad som ska tränas samt riktlinjer för matcher i åldrarna 6-16 år så använder Piteå IF FF Pitemodellens spelarutbildningsplan. (Den bifogas till detta material.) Pitemodellen är ett pågående projekt där Piteås fotbollsföreningar genom att samverka försöker utveckla nya och befintliga arbetssätt i syfte att få fler att börja spela fotboll, fler att fortsätta längre och samtidigt ge spelarna de bästa förutsättningarna för sin egen utveckling. Pitemodellen är även tänkt som ett stöd för tränare i deras vardagliga verksamhet.

När det kommer till matcher så följer Piteå IF FF de riktlinjer som finns i de nationella spelformerna, framtagna av SvFF. (Dessa bifogas som komplement till detta material.)

## Spelarutbildningsplan ålder 16-19 år

Piteå IF FF följer de riktlinjer och rekommendationer givna av SvFF. I vår strävan att förtydliga och förenkla för våra ledare har vi därför utformat en egen sammanfattning med det vi tycker är viktigast och mest centralt. Se bilaga ”Spelarutbildningsplan ålder 16-19 år”.

## Belastningsregister

För att få arbeta som ledare inom Piteå IF FF måste man inför varje säsong skicka in ett utdrag ur belastningsregistret. Detta gäller samtliga ledare.

## Grundfundament och tips

- **Bollen är en spelares bästa vän**
  Låt spelarna ha varsin boll så mycket som möjligt. Genom att göra detta utvecklas både tekniken och spelförståelsen. Allt som kan göras med bollen vid fötterna bör göras med bollen vid fötterna. Om det är möjligt så är det fördelaktigt att använda övningar som maximerar antal bolltouch hos spelarna. Detta gäller även vid uppvärmning och förberedelseträning. Spela smålagsspel! Ju färre spelare som finns i varje lag desto fler gånger får varje spelare röra bollen.

- **Undvik köer och väntetid**
  Köer gör att spelare tappar fokus samt att yngre spelare ges chansen att knuffas och peta på varandra, vilket i sin tur kan skapa konflikter. Om man använder sig av övningar där köer är ett måste, se till så att väntetiden minimeras. Undvik

även väntetid mellan övningar. Planera och genomför träningen på ett sådant sätt så att spelarna inte behöver vänta alltför mycket. Då är risken att de tappar momentum och fokus. Behöver en ledare förbereda en övning, försök att göra detta medan en annan ledare slutför föregående övning. Detta förutsätter givetvis att man är flera ledare.

- **Små grupper och stationstänk**
  Mindre grupper ger bättre fokus från spelarna och du som ledare får en möjlighet att på ett bättre sätt instruerar samt se varje individ på ett bättre sätt. Dessutom undviker man köer. Är ni flera ledare kan ni med fördel ha olika stationer med en övning per station. Dela in spelarna i grupper och låt rulla mellan de olika stationerna. Detta är även till fördel för er tränare som blir bättre på att instruera och driva övningen, eftersom att ni kör den flera gånger.

- **Träna som vi spelar, spela som vi tränar**
  Spelarens långsiktiga utveckling ska alltid sättas i centrum. Prestationen är det som ska ha fokus, inte resultatet. Bra prestationer under lång tid ger resultat. Match och träning ska vara förenligt på det sättet att det som tränas och prioriteras under veckans träningar ska synas under match. Vi ska alltså träna på det sätt som vi vill spela på och under match ska det tydligt synas vad vi gjort under träningarna. Detta måste gå hand i hand för att vi ska nå utveckling.

- **Ställ krav**
  Ställ tydliga krav på spelarna. Berätta och visa vad du förväntar dig av spelarna på träning, i en enskild övning eller vid match. Ställ tydliga och rimliga krav, för det underlättar för den enskilde spelaren att utvecklas eftersom att kraven skapar en tydlighet.

Föreningens utvecklingsansvarige samt akademichef ansvarar för uppföljning så att det säkerställs att ledarna följer de av föreningen uppsatta mål samt att man använder sig av spelarutbildningsplanerna för de olika åldrarna.

*"Med matchlik träning kommer spelare att upptäcka vad de ska göra i spelet, inte genom att tränaren säger åt dem, men genom att de själva upplever det."*

## Föräldrar

Föräldrar och anhöriga är viktiga förebilder för sina barn och ungdomar. I föräldrarollen ska man uppmuntra sina barn till att idrotta vilket ofta leder till en hälsosam livsstil. Föräldrar ska finnas till hands och stötta sina barn i både med- och motgång. I era samtal lyft fram det ditt barn och deras lagkamrater gör bra och undvik att prata om det som de kan göra bättre. Positiva förstärkningar leder till ett stärkt självförtroende och ökat intresse för fotboll. Vi förväntar oss att föräldrar och anhöriga har ett bra språkbruk, uppträder sportsligt och är goda representanter för Piteå IF FF.

Föräldrar och anhöriga fyller en viktig roll för att föreningens verksamhet ska fungera. Alla lag ska ha en föräldragrupp där ni tillsammans med andra hjälper till med aktiviteter för laget och avlastar tränarna så att de får fokusera på laget, träning och match. Föräldragruppen kan hjälpa till att skapa en lagkassa, organisera arbetspass kring föreningens olika aktiviteter, organisera skjuts till matcher, ta hand om material och göra roliga aktiviteter för laget.

Som förälder i Piteå IF FF ska man hjälpa till med föreningens obligatoriska arbeten som att vara funktionär på Piteå Summer Games och Noliaparkeringen eller andra ideella arbetsuppgifter.

## Dubbelidrottande

I Piteå IF FF verkar vi för att våra spelare ska kunna hålla på med flera idrotter så länge som möjligt om de själva vill. Vi hoppas att vi i samverkan med andra idrotter kan hitta lösningar för att våra spelare ska kunna utöva flera idrotter så länge som de själva vill. Vi vill att sommar respektive vinteridrotter har tydlig kommunikation när deras säsonger startar och slutar. De som inte dubbelidrottar ska erbjudas vinterträning i Pitemodellens eller Piteå IF FF:s regi. (Olika riktlinjer för olika åldrar).

## Miljöträning/Uppflyttning/Lån av spelare

Miljöträning, dvs. träning med ett äldre lag är inget krav och inget självändamål. Kan man däremot hitta former där alla parter gynnas så är det en bra idé. Detta innebär att både laget under, över samt den individuelle spelaren ska se detta som en god idé där man gynnas. Laget som spelaren tillhör ska inte få en sämre träningsverksamhet, laget över ska ha möjlighet att ta hand om spelaren som kommer underifrån och den individuella spelaren ska vara förberedd samt gynnas av att träna med äldre spelare. Ett förslag är att i den mån det är möjligt låta spelare som skulle må bra av miljöträning med äldre spelare göra detta då det egna laget är träningsledigt, för att på så sätt dessutom öka sin egen träningsmängd.

Uppflyttning kan endast komma på tal i äldre åldrar och då ska det handla om en spelare som ligger väldigt långt fram i sin utveckling och därför skulle må bästa av att spela med äldre spelare. Ett kräv här är att spelaren ska vara bland de 11 bästa i det äldre laget. Oavsett ålder flyttar vi inte upp spelare för att se och lära eller för att öka numerären. En forward utvecklas av att göra mål samt känna att man kan vara en bidragande spelare.

Flyttas man upp för tidigt riskerar man att tappa detta samt att man inte gör det man egentligen vill utveckla, i det här fallet, att göra mål.

Har ett lag problem med att få ihop spelare till match så kan man i enstaka fall låna från laget underifrån. Vi lånar alltid underifrån, såvida det inte är särskilda omständigheter och då är det alltid i dialog med styrelse eller sportsligt ansvarig i föreningen. Vid lån så gäller det att ha en dialog tränarna emellan. Tränarna för laget underifrån väljer ut vilka som de vill skicka till match och inte tvärtom. Skulle lån ske vid flera tillfällen så ska alla som vill erbjudas möjligheten att spela match med det äldre laget. Detta ska givetvis försöka undvikas i bästa möjliga mån. Är man för få spelare för att anmäla till två serier, men för många för att erbjuda tillräckligt med speltid i en serie, så får man kompensera detta genom att tex. Vara med i en extra cup eller spela träningsmatcher.

## Talangbegreppet

Det är i princip omöjligt att säga vem som ska bli en duktig spelare och vem som inte kommer att bli det innan man nått A-lags nivå. Alla utvecklas olika snabbt, så den som är bäst vid tio års ålder behöver inte vara det vid femton års ålder osv. Många menar att en spelare som gör många mål, är väldigt teknisk eller otroligt snabb är en talang. Piteå IF FF:s definition av begreppet talang är:
*en spelare som med **tålamod, uthållighet och motivation** orkar lägga ner **mer tid** än alla andra för att på så sätt ge sig själv förutsättningarna att bli så bra som man själv vill.*

En talang är ett föredöme på och utanför planen. En talang är som bäst när det gäller som mest. En talang tar ansvar och hjälper sina lagkamrater till bra prestationer, varje träning och varje match, även när det är som svårast.

SvFF har tagit fram fyra talangkriterier:

- Karaktär
- Spelförståelse
- Teknik
- Fysik

Det viktigaste kriterierna i Piteå IF FF är karaktärsdrag och motivation tillsammans med spelmässiga och funktionella kvalitéer samt att man vill utveckla dessa över tid.

## Cuptrappa

Föreningen har tagit fram en cuptrappa, som tydliggör vilka cuper som föreningen rekommenderar för de olika åldrarna. Cuptrappan bygger på erfarenheter från tidigare ledare och har tagits fram då det ofta kommer frågor och funderingar kring vilka cuper som lämpar sig bäst för de olika åldrarna.

## Säsongsplanering

För att hjälpa ledarna att planera säsongen, har vi tagit fram ett dokument som tydliggör när säsongen bör starta och sluta i de olika åldrarna. Detta görs för att säkerställa så att våra barn och ungdomar garanteras tillräckligt många träningstillfällen under året samt att det blir samma förutsättningar för våra spelare. Planeringen baseras på de riktlinjer vi fått av SEF (Svensk Elitfotboll) i samband med akademicertifieringen.

P/F 10-12 Ska erbjudas möjlighet till minst 80 träningstillfällen per år.
P/F 13-15 Ska erbjudas möjlighet till minst 100 träningstillfällen per år.
P/F 16-19 Ska erbjudas möjlighet till minst 120 träningstillfällen per år.

I detta inräknas kommunträning vintertid samt alla fotbollscamper anordnade av föreningen.

## Spelidé

För att vi inom Piteå IF FF ska nå våra gemensamma målsättningar, är det viktigt att den röda tråden även innefattar det vi gör på planen, dvs. att vi har en samsyn på vad som är prioriterat rent fotbollsmässigt. Utbildning och utveckling är det vi lägger störts tonvikt på och här sammanfattats hur detta ska gå till. Detta ska genomsyra verksamheten från det att man börjar spela fotboll ändå upp till klubbens A-lagsverksamhet.

Alla spelare i Piteå IF FF ska tillåtas prova sina kunskaper under träning och match. Det är viktigt att lyssna på instruktioner, men vi utvecklas genom att testa, reflektera, analysera och testa igen. Att våga ska alltid uppmuntras, även om det kortsiktigt kan leda till misstag.

Just VÅGA är en av våra viktigaste ledstjärnor. Vi ska våga spela fotboll. Våga behålla bollen inom laget och våga lösa svåra situationer på planen. Vi vill att våra spelare ska bli duktiga passningsspelare med fin speluppfattning och då krävs det att man tränar upp dessa förmågor och att detta genomsyrar all vår dagliga träning. Vi vill att vi ska sträva mot att våra spelare är trygga med att kunna behålla bollen inom laget, ha ett bra passningsspel samt utveckla tekniska spelare så att de kan ta snabba och modiga beslut. Genom en strävan av att spela en passningsorienterad fotboll vill vi så ofta vi kan vara spelförande, för att på så sätt skapa målchanser på egna kvalitéer samt kontrollera tempot i matcherna. Ett konkret exempel på detta är att vi alltid försöker rulla ut bollen från målvakt för att på så sätt ta oss med egen kraft igenom de olika spelytorna med hjälp av en fin rörlighet och ett bra passningsspel. Givetvis är det tillåtet att bryta mönster genom längre uppspel, men grunden och fokus ska ligga på det korta passningsspelet. Variation berikar, men kontinuitet är grunden för utveckling.

I försvarsspelet är det viktigt att de individuella färdigheterna som press, täckning, markering, brytning och tackling utvecklas. Efter att de individuella färdigheterna successivt utvecklas räknar vi med att slutprodukten leder oss mot spelare som blir duktiga kollektivt i positionssförsvar, samt kunna behärska både indirekt och direkt bollerövring.

Fotboll ska förknippas med glädje och kreativitet. Spelarna själva måste få vara med och lösa de problem som kan uppstå på en fotbollsplan, detta är bästa vägen till att utveckla kretiva spelare. Här gäller det att ledare och föräldrar verkligen ger spelarna möjligheten att själva försöka hitta lösningar utan stress, press eller redan givna svar.