

Spelarutbildningsplan Östers IF

Allmänt

- Verksamheten skall bedrivas så att ett stort socialt ansvarstagande balanseras mot ett elit tänkande.
- Från och med sju års ålder individanpassas och nivågrupperas träningar efter behov.
- Från och med 13 års ålder börjar vi med en elitförberedande verksamhet genom att nivågruppera spelarna i träningar och matcher. Beroende på individens utveckling (individen i centrum) kan grupperna komma att förändras.
- Från och med 13 års ålder skall särskilt lovande spelare från Östers IF samt spelare från andra föreningar i närområdet bjudas in till talangträning.
- Från 13 års ålder kan Östers IF **erbjuda** övergång för spelare från andra föreningar till Östers IF.
- Från och med 14 års ålder erbjuder vi talangträning en till tre gånger per vecka för spelare från Växjöregionen.
- Från och med 14 års ålder gäller elit tänkande. Den enskilde spelarens utveckling skall alltid sättas i första rummet och uttagning sker till Tipselit.
- Från och med 14 års ålder bjuder vi in spelare från Småland och Blekinge till Sommar- och Vinterproffsläger.
- Beroende på åldersgruppens storlek (antal) erbjuder föreningen breddverksamhet till och med 16 år.
- I distriktsmästerskap (DM) skall alltid de bästa spelarna representera föreningen, oavsett ålder och normal lagtillhörighet. Resultat skall då prioriteras.
- Ungdomslagen har möjlighet att anmäla sig till en elitcup per år, till vilken ledarna har möjlighet att välja ut bästa trupp. Vid medverkan i en elitcup, skall övriga spelare som inte deltar, erbjudas alternativt cupspel.
- Ledare ansvarar för att matcha laget efter motstånd så att matcherna blir så jämna och utvecklande som möjligt.
- Begreppet NÄR vi tränar VAD, styrs av var vi befinner oss de olika åldersgruppernas tränings- och matchfaser.

Gruppindelningar

Åldersgrupp 5-6 år

Erbjuds "Kul med boll" för pojkar och flickor. Verksamheten är förlagd till Åbo IP och syftar till att stimulera barnens intresse för fotboll på ett lekfullt sätt.

Åldersgrupp 7-9 år

Träningsgrupper placeras runt om i Växjö. Antalet anmälda barn och deras bostadsområden avgör vilka grupper som etableras varje år. Barnen följer sina åldersgrupper, men inom respektive träningsgrupp kan övningsinnehållet individanpassas efter spelarnas fysik och utvecklingsgrad. Denna form av individanpassning är viktig för att möta spelarens behov och förutsättningar. Uppflyttningar av spelare till äldre åldersgrupper kan förekomma.

Åldersgrupp 10-12 år

Träningsgrupper placeras runt om i Växjö. Antalet anmälda barn och deras bostadsområden avgör vilka grupper som etableras varje år. Barnen följer sina åldersgrupper, men inom respektive träningsgrupp kan övningsinnehållet individanpassas efter spelarnas fysik och utvecklingsgrad. Denna form av individanpassning är viktig för att möta spelarens behov och förutsättningar. Uppflyttningar av spelare till äldre åldersgrupper kan förekomma.

Åldersgrupp 13-15 år

Träning sker på Värendsvallen och inkluderar fyra träningsgrupper. Nivågruppering skall göras efter spelarnas fotbollskvalitéer. Uppflyttning till äldre åldersgrupp kan alltså förekomma - viktigt dock att spelarna då är fysiskt och mentalt mogna för detta! Uttagning till föreningens Pojkallsvenska trupp sker efter färdighet och utveckling. Denna trupps verksamhet ligger under Herrsektionen.

Åldersgrupp 15-19 år

Denna åldersgrupp tillhör Herrsektionen, men redovisas kortfattat i detta dokument. Träning sker fyra till fem tillfällen på Värendsvallen. Spelare i denna grupp kan träna och spela matcher i Pojkallsvenskan (Tipselit Pojk), Juniorallsvenskan Elit (Tipselit Junior), U21 och A-lag. Spelare i denna grupp följer samma ledighetsprinciper som representationslaget och det är huvudtränaren i respektive lag som godkänner all ledighet och semester.

Allmänt om målvaktsträning

Att i väldigt unga år starta med speciell målvaktsträning för enskilda spelare är inte att föredra. Flera moment i målvaktstekniken kräver en hög motorisk utveckling och därför finns det risk för att träningen vid en alltför tidig specialisering blir både variationsfattig och komplicerad. Resultatet kan då bli att barnen tappar såväl glädjen som motivationen.

Precis som motoriken utvecklas efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från grundläggande teknikinläring till en mer komplex träning av de olika matchsituationerna. Hur länge en enskild målvakt ska stanna kvar på en viss nivå beror inte på födelseåret utan på mognad och utvecklingstakt. Den föreslagna åldersindelningen skall därför ses som en allmän rekommendation.

Översikt träningsmoment i målvaktsträning efter åldersindelning

	De första skolåren 7-9 år	Åren före puberteten 10-14 år	Puberteten & åren efter 15-19 år
Teknik	Greppteknik Fallteknik Mottagning/Passning Utkast Utspark	Greppteknik Fallteknik Mottagning/Passning Utkast Utspark Sidledsförflyttning Upphoppsteknik Boxteknik	Greppteknik Fallteknik Mottagning/Passning Utkast Utspark Sidledsförflyttning Upphoppsteknik Boxteknik
Försvarsspel		Skott Djupledspass/friläge	Skott Djupledspass/friläge Inlägg Fasta situationer
Anfallsspel			Tillbakaspel Igångsättning Fasta situationer
Fysisk träning	Koordination	Koordination	Koordination Rörlighet Allmän styrka Snabbhet

Utbildningsinnehåll åldersgrupper

Följande sidor innehåller riktlinjer angående säsongens längd, träningsmängd och -innehåll för respektive åldersgrupp. Dessutom finns det anvisningar om vilka träningsmetoder som skall användas.

Åldersgrupp 5-6 år

Allmänt

Träningen skall bedrivas på ett lekfullt och uppmuntrande sätt som inspirerar barnen till att tycka fotboll är roligt. Vi uppmuntrar barnen att hålla på med flera olika idrotter.

Säsongen

Verksamheten sker i princip året runt med undantag för ett sommarlov och ett uppehåll efter utomhussäsongens slut. Under perioden maj-september bedrivs träningen utomhus och inomhus under perioden november-april.

Träningsmängd

Träningen ska genomföras en gång (60 min) per vecka.

Träningsmoment

- Boll i uppvärmning
- Motorik - koordination med och utan boll
- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Lek
- Smålagsspel

Åldersgrupp 7-9 år

Allmänt

Träningen skall genomsyras av lek och positiva känslor för bollen - smålagsspel skall dominera. Allt skall vara roligt, det är viktigt att lära barnen att tycka om fotboll. Matcher förekommer i stegrande omfattning under dessa tre år och sparsamt under det första. Alla som visar träningsflit och deltar i många träningar, skall spela lika mycket och på olika platser i laget. Gemenskap och Fair Play betonas! Alla spelare skall, vid några tillfällen, få prova på speciell målvaktsträning, helst med en utbildad målvaktstränare. Vi uppmuntrar barnen att hålla på med flera olika idrotter.

Säsongen

Verksamheten sker i princip året runt med undantag för ett sommarlov och ett eventuellt uppehåll efter utomhussäsongens slut. Alternativ verksamhet och ödmjukhet gentemot vinteridrottarna är viktigt under efter- och försäsong (oktober-mars).

Träningsmängd

Målsättningen är en gång (90 min) per vecka. För 9-åringarna ska ytterligare ett träningspass per vecka läggas in.

Träningsmoment

- Löpa med boll
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Skott mot och i mål – grunder
- Motorik - koordination med och utan boll
- Passningar och mottagningar - grunder
- Nicka – grunder

Hur?

Bollövningar
Smålagsspel
Lekar och stafetter
Coerver Coaching
Tematräning

Målvaktsträning

Nu börjar nervsystemet hinna ikapp övriga kroppen och det blir lättare att hålla reda på armar och ben. Barnen är också intellektuellt mogna för att förstå enkla anvisningar och instruktioner som ska visas praktiskt ute på planen istället för att uttryckas i abstrakta termer. Någon speciell målvaktsträning för enskilda spelare är det ännu inte tal om. Vid något/några tillfällen per år erbjuds alla i laget träna grundläggande målvaktsteknik tillsammans med utbildad målvaktsinstruktör. Barnen lär sig lättast genom att härma. Eftersom detta är en optimal period för motorisk inläring ska allmän teknik- och koordinationsträning dominera träningsinnehållet.

I övrigt kan respektive lagtränare själv träna hela gruppen i övningar som förbättrar kroppsuppfattning, rytmkänsla och samarbetsförmåga är också att föredra.

Åldersgrupp 10-12 år

Allmänt

Teknikträning, där båda fötterna är lika viktiga, och spel i olika former är viktiga inslag i träningen. Alla som visar träningsflit och deltar i många träningar, skall få spela matcher lika mycket och prova på olika platser i laget, dock inte i samma match. Spelarnas kreativitet och initiativförmåga ska tränas och stimuleras. Gemenskap och Fair Play betonas! Intresserade målvakter skall delta i speciell målvaktsträning med utbildad tränare vid vissa träningspass. Regelgenomgångar måste ingå som en naturlig del om inte spelarna redan behärskar reglerna.

Säsongen

Verksamheten sker i princip året runt med undantag för ett sommarlov och ett eventuellt uppehåll efter utomhussäsongens slut. Alternativ verksamhet och ödmjukhet gentemot vinteridrottarna är viktigt under lågsäsong (oktober-mars).

Träningsmängd

Målsättningen är under högsäsong tre gånger/vecka à 90 minuter. Under lågsäsong kan antalet reduceras till en gång/vecka.

Träningsmoment

- Förstärkning av tidigare moment (7-9 år)
- Längre passningar – vrist och utsida
- Utveckling av driva, finta och dribbla
- Utveckling av bollmottagning med lår, bröst och huvud
- Ta emot boll och vända upp - olika varianter
- Utveckling av skott i fart samt tillslag volley
- Utveckling av nickspel med kraft och precision efter upphopp

Hur?

- Teknikträning
- Smålagsspel
- Spelövningar
- Spelmoment
- 7-mannaspel
- Bollekar
- Coerver Coaching

Spelförståelse/speluppfattning anfallsspel

- Bedöma – Värdera – Besluta – Agera
- Förstärkning av tidigare moment (7-9 år)
- Anfallsspelets grunder – Spelbarhet – Spelavstånd – Speldjup - Spelbredd
- Anfallsvapen grunder – Väggspele – Överlämning – Överlappning

Spelförståelse/speluppfattning försvarsspel

- Bedöma – Värdera – Besluta – Agera
- Förstärkning av tidigare moment (7-9 år)
- Att komma på försvarssida
- Markering

Övrigt

I lärande syfte lära ut töjning (dynamisk rörlighet) före träning och enkel stretching efter träningspass.

Målvaktsträning

Målvaktsträning erbjuds dem som är intresserade av att prova på målvaktsspel lite mer ingående. Gruppen behöver inte vara statisk, utan det kan under perioden vara olika spelare som deltar i denna träning. Det handlar då framför allt om grunderna avseende grepp- och fallteknik, mottagning, passning, utkast och utspark. Parallellt med teknikträningen är det lämpligt att i spelträning ge instruktioner i agerandet vid skott, djupledspassning/friläge och igångsättning. För att främja den fullständiga utvecklingen ska ungdomarna fortfarande tillåtas prova olika platser i laget.

Åldergrupper 13-15 år

Allmänt

Teknikträning med båda fötterna samt spelträning och spelmoment i högt tempo och med motståndare är viktiga inslag i träningen. Fysisk träning skall också prioriteras. Träningen skall inriktas på att skapa en professionell inställning hos spelarna, och specialisering mot bestämda platser gäller. Alla som tränar regelbundet spelar också matcher, dock gäller här ett första- och ett andralag. Viktigt är att alla spelare i dessa åldersgrupper får samma möjligheter till utveckling. Gemenskap och Fair Play betonas! Spelarnas kreativitet skall fortsatt stimuleras och utvecklas. Vid två tillfällen per år träffas huvudtränare och spelare i samtal om spelarens utveckling. Då går man igenom och följer upp individuella mål, målsättningar och handlingsplan. Till grund för samtalen använder föreningen två dokument, Individuell Utvecklingsplan (IUP) samt Spelaranalys. Mellan utvecklingssamtalen pågår en löpande kommunikation med spelaren och feedback ges efter behov i träning och match.

Säsongen

Verksamheten sker i princip året runt med undantag för ett sommarlov och ett eventuellt uppehåll efter utomhussäsongens slut. Ödmjukhet gentemot vinteridrottarna är viktigt under vintersäsongen (oktober-mars).

Träningsmängd

Minst tre gånger per vecka från årsskiftet. Varje pass skall vara i 90 minuter. För 14-åringarna kan ett fjärde pass läggas in.

Träningsmoment

- Förstärkning av tidigare moment (7-12 år)
- Utföra alla tekniska grundmoment i hög fart
- Med motståndare
- Med bäge fötterna

Spelförståelse/speluppfattning anfallsspel

- Bedöma – Värdera – Besluta – Agera
- Förstärkning av tidigare moment (7-12 år)
- Uppspel - långa och korta
- Samarbete inom och mellan lagdelar
- Utveckling av fasta situationer

Hur?

- Teknikträning
- Smålagsspel
- Spelövningar
- Spelmoment
- Helplansspel
- Tillslagsbegränsningar
- Styrt spel
- Coerver Coaching

Spelförståelse/speluppfattning försvarsspel

- Bedöma – Värdera – Besluta – Agera
- Förstärkning av tidigare moment (7-12 år)
- Olika prioriteringar i försvarsspel (markering - zon)
- Utveckling fasta situationer

Övrigt

- Fotbollskondition - hög prioritet
- Fotbollsstyrka - låg prioritet
- Spänst - snabbhet - hög prioritet
- Smidighet - stretching - hög prioritet

Målvaktsträning

Under denna period ska ungdomarna välja om de vill vara målvakt eller utespelare.

Om de på sikt ska nå resultat krävs det nu att minst ett, helst fler, träningstillfällen per vecka innehåller speciell målvaktsträning. I teknikträningen ska nu samtliga moment ingå, samtidigt som tidigare inlärd färdigheter ska befästas. För att kunna individualisera träningen är det dessutom lämpligt att göra olika typer av teknik- och spelmomentanalyser.

Spelmomentträningen och smålagsspelet får också allt större utrymme, då målvakten får tillfälle att tillämpa den funktionella tekniken. Rörligheten i leder och muskler minskar i samband med puberteten, och därför bör nu varje träningstillfälle avslutas med någon form av rörlighetsträning. Grundläggande styrketräning med den egna kroppen som belastning, liksom allmän snabbhetsträning kan också påbörjas. Eftersom den intellektuella utvecklingen har nått långt, kan även teoretiska och taktiska genomgångar införas.

Åldersgrupper 16-19 år

Allmänt

Spelarnas tidigare kunskaper ska förfinas och automatiseras. Spelträning och spelmoment i högt tempo och med motståndare är viktiga inslag i träningen. Fysisk träning skall också prioriteras. Spelarna skall ha en professionell inställning, och specialisering mot bestämda platser gäller. I denna grupp är prestation på träning och i match viktig och träningen ska vara uppbyggd för att förbereda spelarna inför matcherna. Spelare som tränar regelbundet ska få möjlighet till speltid i det lag de platsar. Gemenskap och Fair Play betonas! Spelarnas kreativitet skall fortsatt stimuleras och utvecklas. Vid två tillfällen per år träffas huvudtränare och spelare i samtal om spelarens utveckling. Då går man igenom och följer upp individuella mål, målsättningar och handlingsplan. Till grund för samtalen använder föreningen två dokument, Individuell Utvecklingsplan (IUP) samt Spelaranalys. Mellan utvecklingssamtalen pågår en löpande kommunikation med spelaren och feedback ges efter behov i träning och match.

Säsongen

Verksamheten sker året runt med undantag för ett eventuellt uppehåll efter utomhussäsongens slut.

Träningsmängd

Målsättningen är minst 4 gånger/vecka från årsskiftet och minst 4 gånger/vecka från och med mars månad. Varje pass skall vara 90 minuter.

Träningsmoment

- Förstärkning av tidigare moment
- Utveckling av alla tekniska grundmoment
- Teknik och spel i matchlika situationer
- Taktiska kunskaper

Hur?

- Teknikträning
- Smålagsspel
- Spelövningar
- Spelmoment
- Helplansspel
- Tillslagsbegränsningar
- Styrkt spel
- Coerver Coaching

Spelförståelse/speluppfattning anfallsspel

- Bedöma – Värdera – Besluta – Agera
- Förstärkning av tidigare moment
- Uppspel - långa och korta
- Samarbete inom och mellan lagdelar
- Utveckling av fasta situationer

Spelförståelse/speluppfattning försvarsspel

- Bedöma – Värdera – Besluta – Agera
- Förstärkning av tidigare moment
- Olika prioriteringar i försvarsspel (markering - zon)
- Utveckling fasta situationer

Övrigt

- Fotbollskondition - hög prioritet
- Fotbollsstyrka - hög prioritet
- Spänst - snabbhet - hög prioritet
- Smidighet - stretching - hög prioritet

Målvaktsträning

En målvakt som tillgodogjort sig de tidigare nivåernas träningsinnehåll, har nu fått en grundläggande förberedelse för kommande uppgifter. Om de på sikt ska nå resultat krävs det nu att minst två, helst fler, träningstillfällen per vecka innehåller speciell målvaktsträning. Parallellt med underhållande teknikträning kommer spelmomentträningen och smålagsspelet, som genomförs i allt högre tempo, att stärka säkerheten och stabiliteten. Målvaktens positioner samt förmågan att kunna kommunicera och samarbeta med utespelarna är träningsinslag som bör få allt större utrymme. Snabbhets- och rörlighetsträningen kan också intensifieras.

Styrketräning med fria vikter, där man använder stora muskelgrupper i samverkan, är det mest effektiva sättet att styrketräna då det gäller elitmålvakter. Fria vikter innebär att man för större flexibilitet när rörelserna utförs, samtidigt som det förutsätter att korrekt lyftteknik först lärts in. Kontinuerliga matchanalyser där målvaktens positioner, utgångsställningar, beslut, samverkan med utespelarna och teknik noga noteras, bör ligga till grund för både den kort- och långsiktiga träningsplaneringen. Den systematiska målvaktsträningen kombineras med psykologisk träning bör också ha ökat medvetandet om varför och hur träningen ska bedrivas på ett visst sätt. Målvakten ska kunna ta ett stort ansvar för både planeringen och genomförandet av den egna träningen.