

HÅBO FF:s Röda Tråd

Framtagen för att vi som ledare/instruktörer i Håbo FF skall ha ett stöd i vår planering av träningar och matcher samt hur föreningen vill att vi skall uppträda i vår ledarroll.

Utbildningsplanen omfattar spelare från 7-16 år.

Vi skall ge våra ungdomar en innehållsrik och meningsfull fritidssysselsättning

Vi skall fostra ungdomarna till ett korrekt socialt uppträdande såväl på som utanför planen samt till att ta hänsyn och följer gemensamma regler

Det är viktigt att både ledare och föräldrar tänker på att vi har med barn att göra och därför anpassar kraven därefter

Skolarbetet går alltid i första hand

Lekmomentet och det roliga skall hela tiden ha tyngdpunkten i verksamheten så att ett bestående intresse för fotboll skapas

Vi skall ge ungdomarna en fotbollsutbildning där både individuella färdigheter som lagspel tränas

Vi skall erbjuda våra ungdomar möjlighet till fotbollsträning året runt. De barn som deltar i andra aktiviteter skall inte hindras att göra detta

Genom vår utbildningsplan skall vi hålla hög kvalitet på utbildningen och därmed öka möjligheterna att få fram välutbildade spelare

Vi skall ha en verksamhet som gör det möjligt för ungdomarna att, parallellt med den aktiva tiden, utbilda sig till ledare, domare mm i klubben

Som ledare i Håbo FF vill vi att du:

Följer utbildningsplan och riktlinjer

Föregår med gott exempel både på och utanför planen och är lyhörd för hur andra tänker och känner

Förstår och uppskattar att ungdomar har olika fysiska och psykiska förutsättningar att utvecklas som fotbollsspelare

Motverkar utslagning genom att aldrig tolerera att mobbning och tråkningar förekommer

Motverkar ALLA former av övergrepp mot barn

Skapar en tolerant, öppen och uppmuntrande atmosfär bland dina spelare

Tänker på att kritik skall ges i positiv anda

Se till att bedriva en inspirerande och stimulerande fotbollsverksamhet

Planerar och kommer alltid väl förberedd till träningar och matcher samt uppträder "Håbo FF-klädd"

Se till att alla går från träningen med ett stärkt självförtroende

Kom ihåg: "Barn gör inte som du säger utan som du gör"

Laget

Fotboll är en lagsport där allas insatser betyder lika mycket. Vi måste trivas, ha roligt, känna samhörighet och ha en vilja att samarbeta för att lyckas i verksamheten.

Lagkänsla

När vi går ut på planen för träning eller match skall vi skapa ett engagemang och en vilja att göra vårt bästa. Går det bra i matchen och laget vinner, måste vi få känna och ge uttryck för segerglädje. Men det är viktigt att glädjen över en vunnen match inte blir till hån av en besegrad motståndare.

Lika självklart som att få känna glädje vid vinst är det viktigt att vi stöttar och uppmuntrar varandra vid en motgång och får visa och känna besvikelse.

Vinna till varje pris, eller?

När det gäller ungdomsfotboll får vi aldrig glömma bort att verksamheten skall bygga på kamratskap, lagkänsla och "Fair Play". Tävlingshets och utslagning skall motverkas, speciellt i de yngre åldrarna. Varje enskild spelares personliga utveckling är viktigast. Ju högre upp i åldersgrupperna vi kommer desto mer tävlingsinriktad blir fotbollen.

Vi har därför en policy/utbildningsplan för hur träning och utbildning skall ske i olika åldrar.

Administrativt

Nya spelare:

När det kommer en ny spelare till ditt lag bör man låta han/hon träna en gång med laget innan man tar upp personuppgifter. Om spelaren kommer från en annan klubb i kommunen skall vi se till att denna klubb informeras antingen av spelaren själv eller av vår ledare.

Tränaren/Ledaren

I de yngre åldrarna är lek och lustbetonad träning viktigare än serie- och cupspel. Vi måste därför anpassa träningen till de olika åldrarna. För att bli en bra fotbollsspelare måste teknik och bollbehandling grundläggas tidigt. Konditionsträning bör ej startas före 13-14 års ålder. Styrketräning med annat än den egna kroppstyngden skall ej förekomma alls innan 15 års ålder.

Att tänka på:

Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i match eller träning.

Ställ inte högre krav än vad spelarna klarar av!

Ha en positiv attityd.

Uppmuntra och ge beröm.

Kritisera aldrig domare eller motståndare.

Utbildning

För att vi skall kunna leva upp till våra målsättningar med verksamheten krävs att våra ledare/tränare och domare får utbildning. Vi har önskemål att få i Håbo FF en fin tradition av välutbildade ledare och vi har därför följande målsättning när det gäller tränarens utbildning:

Fotbollsskolan	Ledare: Föräldrar	Intern kurs
5-7 år		
8-10 år	Tränare: Föräldrar	Avspark
	Lagledare: Föräldrar	Avspark
11-12 år	Tränare: Föräldrar	Bas 1 Ledarskap
	Lagledare: Föräldrar	Avspark
13-14 år	Tränare: Föräldrar	Bas 1 Teknik
	Lagledare: Föräldrar	Avspark
15-16 år	Tränare: Icke förälder	Bas 2
	Lagledare: Föräldrar	Bas 1 Ledarskap

Träningsråd

Kom väl förberedd. Försök att skriva ner övningarna så att du kan visa dina kollegor före träningen vad Ni skall träna på.

Kom i god tid till träning och match.

Bygg din träning på barns naturliga behov = rörelse, glädje, engagemang, delaktighet och förståelse. Undvik övningar där spelarna blir stående i rad och väntar på sin tur.

Se till att alla spelarna vid varje träningstillfälle har tillgång till var sin boll.

Ge beröm ofta, använd aldrig negativ kritik.

Lär ut helheten och förklara övningens syfte "Varför tränar vi detta?"

Undvik att lära ut teknikövningar när utövarna är trötta eller omotiverade.

Lär ut genom att visa.

Anpassa träningen efter gruppens motivation och kunskapsnivå.

Var aldrig rädd för att gå in och bryta och ändra och förtydliga en misslyckad övning och för bättre resultat. Lika viktigt är att låta en övning som fungerar bra dra över på tiden, i stället för att byta övning.

Försök att aldrig avsluta en teknikövning med misslyckat resultat.

Lägg in drickpauser i träningen.

Gå från det lätta till det svåra.

Använd ALLTID boll i alla övningar.

Låt spelarna hjälpa till att samla ihop bollar och konor.

Träning

Träningsmoment

Ett normalt träningspass varar i 60-90 minuter och uppdelas i följande moment:

Uppvärmning: ca 15-20 min

Behövs för att få igång cirkulation och uppnå en gynnsam temperatur i muskeln. Avsikten är att förbereda kroppen för hårdare aktivitet och undvika skador. Bollen bör vara med så mycket som möjligt.

Töjning: 7 – 10 min

Syftar till att öka och bibehålla den naturliga rörlighet som finns hos barn och ungdomar. I de yngre åldrarna 5 - 12 år räcker det med töjning. Högre upp i åldrarna görs träningen mer speciell för att förbättra rörelseomfånget i de leder som är mest utsatta i fotboll. Stretching/nedjogging är också mycket viktig för att förebygga skador. Stretchning av muskler görs först efter 20 min efter avslutad match/träning så att musklerna kallnar lite, glöm ej nedjogging efter träning/match.

Teknikträning: 30 min

Under barn och uppväxtåren är det lätt att lära in nya rörelser och färdigheter. En särskilt gynnsam period är mellan 8-12 år. Mycket stor del av träningstiden just i dessa åldrar bör därför ägnas åt teknik. Självlärt måste vi även i fortsättningen träna teknik, men nu i ett högre tempo och genom stegring av svårighetsgraden på övningarna.

Spelträning: 30 min

Innefattar spel, smålagsspel och spelmoment. I denna form av träning måste spelaren tillämpa och utnyttja sina tekniska och taktiska kunskaper. Träningen ger stora möjligheter att lära spelarna spelets grundförutsättningar. Genom styrningar i spelet får man spelarna att i spelträningen använda och öva på något speciellt moment. Barn har också roligt genom att spela små lags spel. Spelformen ger stora möjligheter att dribbla och göra mål vilket motiverar ytterligare.

Försök att få en positiv inställning till träning

Träningen skall handla om att UTVECKLA, UPPFÖSTRA och UTBILDA våra spelare. Vi skall planera och arbeta på lång sikt för att nå bra resultat.

Proportionerna mellan träning och matcher

Att spela match är självklart något som alla spelare ser fram emot. Träningen skall dock vara den dominerande delen eftersom den ger våra spelare möjlighet att förbättra sina kunskaper och därmed skapa en fast grund för sitt fotbollsutövande. Matchen kan i sin tur fungera som en slags utvärdering av det spelaren har lärt sig under träningarna. Antalet tränings- och matchtillfällen bör variera beroende på spelarens ålder. Vi måste ge spelaren en chans att återhämta sig fysiskt såväl som psykiskt mellan matcherna. Antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher. Sträva efter att alltid ha minst två träningar mellan matcherna.

UNGDOMSFOTBOLL 7 – 8 ÅR

Träning

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig fungera i grupp.

Grundläggande regelkunskap.

Omfattning

Utomhusträning 2 gånger i veckan

Inomhusträning en gång i veckan undervinterhalvåret

Teknik

Löpa med boll

Stanna bollen

Vända med bollen

Tillslag, passa till medspelare

Lekar med boll

Smålagsspel, alla rör bollen mer

Anfallsspel

All träning är anfallsinriktad

Försvarsspel

I denna ålder tränar vi inte på försvarsspel

Hur?

Mycket lekar och stafetter

Övningar i smågrupper så alla får mycket bollkontakt

UNGDOMSFOTBOLL 9– 10 ÅR

Träning

Fortfarande ska leken och glädjen att leka med en fotboll sättas i centrum.

Vi skall ha en allsidig träning där vi också jobbar med våra "svaga" sidor som fotbollsspelare.

Smålagsspel och teknikträning ska dominera träningen.

Spelare som har intresse av att delta i målvaktsträning vid vissa träningspass ska ges den möjligheten.

Omfattning

Utomhusträning två gånger per vecka

Inomhusträning en gång i vecka under vinterhalvåret

Teknik

Finter, passaningsfint och skottfint

Bollkontroll (driva, dribbla)

Skott (bredsida och vristskott)

Smålagsspel

Passningsspel med båda fötterna

Bollmottagning med båda fötterna

Nicka stillastående

Inkast

Anfallsspel

Passningsskugga – att göra sig spelbar

Försvarsspel

I denna ålder tränar vi inte på försvarsspel

Hur?

Teknikträning

Två och två eller i smågrupper

Smålagsspel

Lekar och stafetter

Viktigt att börja prata i spelet

UNGDOMSFOTBOLL 11– 12 ÅR

Träning

I denna ålder ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare samt att vi skall få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt.

Teknikträningen skall fortfarande ha högsta prioritet.

Omfattning

Utomhusträning tre gånger i veckan

Inomhus- och/eller grus träning en gång i veckan vintertid

Teknik

Finter – utöka antalet finter med t.ex. kropps fint och överstegsfint

Driva bollen i hög fart med riktningsförändring.

Skott – nu även i fart och på volley

Passningsspel med båda fötterna – lägg till längre vristpassningar och med utsidan

Bollmottagning - även med lår och bröst

Nicka – med precision och kraft

Vändning – olika typer av vändningar

Anfallsspel

Passningsskugga

Spelavstånd, spelbredd och speldjup

Väggspel

Försvvarsspel

Försvvarssida

Markering

Hur?

Teknikträning

Spelövningar

Smålagsspel

Spelmoment

Speciell målvaktsträning

UNGDOMSFOTBOLL 13– 14 ÅR

Träning

Här utökas tempot på träning och matcher och ställer där med högre krav på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollsspelare.

Spelarnas kreativitet skall särskilt utvecklas.

Spelarna ska här på ett bra sätt skolas in i 11-mannafotbollen.

De skall få utbildning på olika platser i laget, men med inriktning på specialisering.

Spelarna ska lära sig de vanligaste fotbollstermerna.

Omfattning

Utomhusträning tre pass i veckan

Inomhusträning en gång och utomhusträning en gång i veckan vintertid

Livsföring med allsidig kost och goda matvanor samt rejäl sömn

Teknik

Repetering av tidigare moment

Nu med högre krav på kvalitet, tempo och användning av båda fötterna

Crossbollar – viktigt med bra precision och tillslag på boll vid längre passningar

Finter – träna in ytterligare några finter

Nicka – nu med upphopp, både anfalls- och försvarsnickar

Anfallsspel

Fortsätta utveckla grund förutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup

Tillbakaspel och understöd

Spel på markerad spelare

Vända spelet, v-löpningar

Överlämning, överlappning

Inlägg, fasta situationer

Försvarsspel

Försvarssida och markering ska fungera utan problem

Grunderna i press, understöd, täckning, överflyttning, zon-markering och man-man markering ska tas upp

Övrigt

Snabbhetsträning – med och utan boll

Hur?

Teknikträning, individuellt och i smågrupper

Smålagsspel

Spelövningar

Spelmomentsövningar

Helplansspel

Spel med tillslagsbegränsning

Speciell målvaktsträning

UNGDOMSFOTBOLL 15-16 ÅR

Träning

Här utökas tempot ytterligare på träning och matcher och ställer där med ännu högre krav på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollsspelare.

Utbildning med inriktning på specialisering av anfall, mittfält och försvar.

Omfattning

Utomhusträning tre-fyra pass i veckan

Inomhusträning två gånger i veckan vintertid

Livsfröning med allsidig kost, goda matvanor samt rejäl sömn.

Teknik

Repetering av tidigare moment – nu med ännu högre krav på kvalitet, tempo och användning av båda fötterna

Crossbollar – viktigt med bra precision och tillslag på boll vid längre passningar

Nicka – nu med upphopp, både anfalls- och försvarsnickar

Anfallsspel

Fortsätta utveckla grund förutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup

Spelet utan boll

Försvarsspel

Försvarssida och markering skall fungera utan problem

Press, understöd

Täckning, överflytning

Zon markering och man-man markering

Hur?

Teknikträning, individuellt och i smågrupper

Smålagsspel

Spelövningar

Spelmomentsövningar

Helplansspel

Spel med tillslagsbegränsning

Speciell målvaktsträning