

Innehåll

Förord	3
Inledning	5
IFK Viksjös plats i fotbollens värld	8
IFK Viksjös verksamhet	11
IFK Viksjös spelstil, målbilden.	16
Hur vår spelstil påverkar utbildningen och miljön	19
Individens utveckling	23
Planering	25
Träningen	34
Utgå från spelet	37
Kognitiv förmåga, perception och beslutsprocess	41
Viktiga principer i träning och övningsdesign	43
Spelet i olika åldrar	50
Positioner och positionering	53
Hänsyn till spelarens mognad	55
Motivation	58
Prestationsfokus kontra resultatfokus	63

<i>Självförtroende och självkänsla</i>	73
<i>Matchen</i>	76
<i>Nivåanpassning och nivåindelning</i>	82
<i>Seriespel</i>	91
<i>Cupmanual</i>	102
<i>Verksamhetens organisation</i>	105
<i>Rollen som tränare</i>	111
<i>Viktiga utvecklingsområden för tränaren</i>	114
<i>Ledarförsörjning</i>	117
<i>Spelarutbildningsplan IFK Viksjö</i>	120
<i>6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.</i>	123
<i>9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning</i>	132
<i>12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.</i>	142
<i>16-19 Fotbollsglädje, utbildning, prestation</i>	152
<i>Motionsfotboll</i>	160
<i>Parafotboll</i>	161
<i>Representationslag dam/herr</i>	162
<i>Fysiska färdigheter</i>	166
<i>Definitioner</i>	175

<i>Ledstjärnor</i>	<i>179</i>
<i>Referenser och litteraturförslag</i>	<i>180</i>

Förord

Modellens uppkomst

Då och då under en längre tid har röster hörts från föreningens medlemmar vilka har efterlyst en riktlinje och röd tråd inom förening.

Det är ibland svårt att värdera och ta ställning när lag ska anmälas till seriespel, olika nivåer finns att välja på, hur många lag ska anmälas, hur ska man tänka?

Frågeställningar kring träning och matchspel uppkommer regelbundet, vad och hur ska vi göra?

Detta är naturligtvis helt normalt och måste anses som ett sunt tecken inom verksamheten.

Innan funktionen sportchef tillkom inom IFK Viksjö har ingen haft tid eller kraft att kunna genomföra arbetet full ut med att ta fram en modell.

Omvärldsanalys hos andra föreningar och förbund bör utföras. Fakta ska sammanställas och värderas från forskning och studier samt från SvFF:s utbildningsmaterial.

Text ska formuleras och författas på ett sätt som uppfyller syfte och mål vilken samtidigt är lätt att förstå.

I processen måste föreningens medlemmar vara delaktiga på olika sätt vid olika typer av föreningsträffar vilket sker över tid parallellt med ovan arbete.

Tid är en framgångsfaktor om arbetet ska ge det resultat som vi är ute efter.

Materialet som tar form bör sedan kritiskt granskas av personer utanför IFK Viksjö. Vi har fått hjälp av StFF och utvecklingsansvarig i vår samarbetsförening AIK.

Synpunkter och förslag till förändringar och förbättringar har sedan tillförts materialet.

Medlemmar och funktioner inom föreningen som VU-ansvarig ungdom och sportråd har också kritiskt granskat och värderat om modellen är genomförbar och möjligt att implementera i vår verksamhet.

Till slut har allt detta sammantaget resulterat i Viksjömodellen.

Denna upplaga är en vidareutveckling av första utgåvan. En del kapitel och texter är helt nya medan andra ändringar och omskrivningar är korrigeringar utifrån nya rön, verklighetens erfarenheter och i vissa fall nya förutsättningar.



Inledning

Alla verksamheter bör ha en manual eller en beskriven modell för hur deras verksamhet ska bedrivas, vilka värderingar som ska finnas i den och vad den syftar till. Detta material du nu börjat läsa är IFK Viksjös modell, vår manual för hur vi vill utbilda våra fotbollsspelare samt vilka värderingar vi har att förhålla oss till under utbildningens gång.

Detta är inte ett utbildningsmaterial i hur vi detaljerat konstruerar övningar, håller i utvecklande samtal eller planerar en fysträning.

Hur vi gör saker får vi i större utsträckning till oss från interna utbildningar samt SvFF:s tränarutbildningar och det kursmaterial som ingår där, Viksjömodellen är endast en del av helheten.

Nedan presenteras fler verktyg du bör känna till och ha till din hjälp vid sidan av Viksjömodellen för att få hela bilden klar för dig inför respektive period av spelarnas utbildning.

- SvFF:s Spela, Lek och Lär
- Spelarutbildningsplan SvFF
- Tränarutbildning med tillhörande kurslitteratur, SvFF C-Diplom 6-12, B-diplom ungdom 13-19, A-ungdom 16-19 samt UEFA-B senior.
- SvFF:s tränarportal med övningsbank, träningspass och utbildningsmaterial.

Viksjömodellen ska fungera som en röd tråd i verksamheten vilken gör hela målbilden tydlig redan från första dagen.

Det underlättar om du från början vet vart du ska, det blir mycket svårare när du måste försöka lista ut det under resans gång.

Hur vi tar oss till målet, alltså på vilket sätt är minst lika viktigt som att vi kommer dit.

Det finns många olika modeller och vägar inom fotbollens värld, många olika inriktningar, ideologier och arbetssätt. I denna bok presenterar vi vårt sätt.

Modellen kommer hjälpa dig att forma miljön kring träningsgruppen på ett sätt så att IFK Viksjös verksamhetsidé, policys och riktlinjer finns med hela vägen under spelarutbildningen.

Materialet sammanställer en del fakta och kunskap kring hur vi på bästa sätt ordnar själva spelarutbildningen.

Vilka principer vi bygger vår träning på samt vilken miljö vi vill skapa kring våra träningsgrupper och lag.

När du läst sista sidan bör du ha en god uppfattning om hur IFK Viksjö vill bedriva utbildning av fotbollsspelare och inte minst hur målbilden ser ut, vad "slutprodukten" av utbildningen är.

Modellen kommer leda till glädje för våra barn och längre fram under resan vid sidan av glädjen även sportsliga framgångar inom den idrott vi tränar och tävlar i!

Alla som befinner sig i verksamheten och runt omkring den kommer ha lättare för att se och förstå vilka värderingar vi har, hur vi vill göra och vad det vi gör syftar till.

När vi alla ser på verksamheten med samma ögon skapar vi förutsättning för att kunna hjälpa och vägleda varandra mot vårt mål.

Därför har vi skapat denna modell för alla i föreningen att följa.

IFK Viksjös plats i fotbollens värld

Fotboll är på många sätt mycket mer än bara en idrott och ett spel.

Fotbollen finns utbredd över hela världen där den påverkar människors vardag i olika sammanhang.

Barn och ungdomsfotboll är också mycket mer än bara idrott och fotboll.

Inom idrotten kommer våra barn och ungdomar i kontakt med och utvecklar en syn på samarbete, lojalitet, gemenskap och respekt för varandra som individer.

Inom idrotten och fotbollen verkar också krafter som undergivenhet och makt likväl som orättvisa och rättvisa.

Ibland ställs individen mot kollektivet och ibland leken mot allvaret.

På så sätt speglar fotbollen ett större perspektiv som sträcker sig långt bortom idrotten.

Idrotten och då även fotbollen brukar anses vara en lära för livet i många sammanhang.

Inom fotbollens värld finns många värdekonflikter som kanske är omöjliga att lösa men vilka vi måste förhålla oss till, kanske speciellt just inom barn och ungdomsfotbollen.

En förening som anordnar verksamhet för barn och ungdomar måste ta ställning när verksamhetsidéer, mål och syften ska bestämmas och implementeras.

De flesta av oss har hört talas om begreppen *"elitverksamhet"* och *"breddverksamhet"*.

Vad som är vad och vad som karaktäriserar de ena eller de andra finns det olika tolkningar av, förmodligen skulle man få olika svar beroende på vem man frågar.

Vi tänker oss att inom en *"breddförening"* bör det finnas ett spår för alla. Saknas ett spår för dem som vill bli så bra som möjligt inom sin idrott är inte föreningen tillräckligt *"bred"*.

Något som är gemensamt med alla olika modeller och ideologier är spelarutbildningen. En bra spelarutbildning är i stora delar inte kopplad till vilka värderingar man väljer i övrigt, fotboll går till och spelas på samma sätt.

Spelarutbildningen är däremot helt avgörande för spelarnas förmåga att prestera under en fotbollsmatch, oavsett andra värderingar och mål i verksamheten.

Alltså kan olika föreningar ha olika värderingar i sina verksamheter men fortfarande lyckas bra med spelarutbildningen, det är i andra delar av verksamheten föreningen måste ta ställning.

När en förening saknar en tydlig modell och inriktning vilken är känd och accepterad av medlemmarna riskerar man att hamna i ett läge där verksamheten har olika syften, mål och arbetssätt.

Det blir lätt spretigt och ser olika ut i olika träningsgrupper och åldrar vilket missgynnar själva kärnverksamheten, spelarutbildningen.

Det finns ingen kollision eller motsatsförhållande mellan väl utbildade fotbollsspelare och *”breddverksamhet”* vilket man ibland kan ledas till att tro.

Det finns heller ingen garanti för väl utbildade fotbollsspelare i en elitförberedande verksamhet.

IFK Viksjö har identifierat var i näringskedjan vi vill befinna oss, vi vill vara en *”breddförening”* som bedriver en modern och bra spelarutbildning!



(Bild 002) Bilden ovan beskriver komplexiteten i fotbollens värld.

IFK Viksjös verksamhet

IFK Viksjö vill bedriva en modern spelarutbildning av hög kvalitet för barn och ungdomar där en god inlärningsmiljö råder.

Det är viktigt att vår utbildning är kunskapsbaserad och bygger på saker vi vet.

Ibland är det svårt att skilja på vad vi faktiskt vet och vad vi gör av tradition eller av gammal vana.

Målet med utbildningsverksamheten är att våra ungdomsspelare ska vara tekniskt, taktiskt, fysiskt och psykiskt grundutbildade när det är dags att ta steget in i juniorfotbollen, seniorfotbollen eller in i en elitförberedande verksamhet utanför IFK Viksjö. Samtidigt ska spelarna må bra och trivas!



(Bild 003) Bilden ovan illustrerar de fyra olika färdighetsområdena spelarna ska utbildas i.

Alla tränare, spelare, medlemmar och föräldrar kring barn och ungdomsverksamheten måste förhålla sig till verksamheten på samma sätt.

Alla ledare, spelare och föräldrar ska därför utbildas i och informeras om IFK Viksjös väg *"Viksjömodellen"*.

IFK Viksjö vill att spelarna stannar länge i verksamheten och inom fotbollen. Det är viktigt för IFK Viksjö att bedriva vår verksamhet på ett sådant sätt att den inkluderar alla, motiverar alla och ger alla samma förutsättningar att utvecklas.

IFK Viksjö ska se och lyssna till alla spelare som befinner sig i verksamheten, vi ska utveckla alla spelare utefter deras individuella förutsättningar, alla spelare är lika viktiga för oss.

IFK Viksjö som förening ska vara öppen för alla som vill spela fotboll, förutsatt att vi kan erbjuda en kvalitativ utbildningsmiljö sett ur perspektivet från vår modell *"Viksjömodellen"*.

Har vi inte en kvalitativ miljö att erbjuda ska ledare tillsammans med föreningen analysera och utreda varje enskilt fall för att se om vi kan tillföra eller förändra något för att kunna erbjuda en sådan.

Riksidrottsförbundet vill att idrottsrörelsen i Sverige ska bedriva en verksamhet där visionen *”Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt”* infrias. IFK Viksjö delar RF:s vision och vill anpassa verksamheten utefter riktlinjer som uppfyller den.

I RF:s riktlinjer anges också att all idrott för barn ska ordnas på ett sådant sätt att Barnkonventionen efterlevs. Från och med 2020 är Barnkonventionen lag i Sverige och all idrott för barn måste anpassas så att konventionen uppfylls.

”Så många som möjligt, så länge som möjligt, i Viksjömodellen”

Inkludera alla

Kvalitativ utbildningsmiljö

Välstånd

Bild 004

Svenska fotbollsförbundet vill att alla fotbollsföreningar i Sverige ska bidra till att fostra nästa generations elitfotbollsspelare. Vi vill ha landslag och en bra elitnivå inom fotbollen i Sverige även i framtiden. IFK Viksjö har alltså två huvudsakliga målsättningar med verksamheten.

Ett livslångt intresse

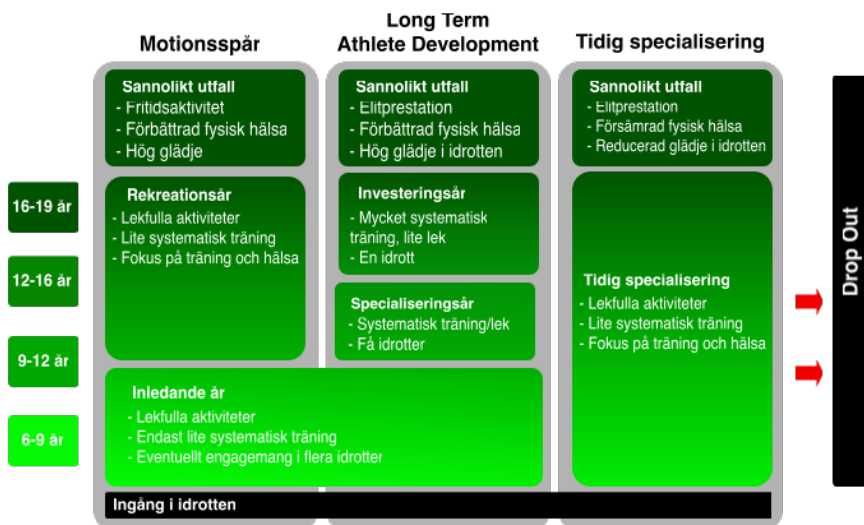
Alla kan och vill inte satsa på en elitkarriär inom den idrott man tränar och tävlar i. Merparten av utövarna tillhör denna kategori. IFK Viksjö vill så långt det är möjligt ordna verksamheten så att alla som vill ska kunna spela fotboll hela livet på en nivå som passar just dem.

Bidra till att fostra framtidens elitspelare

De spelare som utvecklar en nyfikenhet på sin fulla potential och en strävan att ta sig så långt det är möjligt inom fotbollen ska få de förutsättningar som krävs för att följa den drömmen. IFK Viksjö ska därför bedriva en bra spelarutbildning som utgår från barn och ungdomars välmående.

Bilden på sid 15 illustrerar DMSP-modellen som är vedertagen inom idrottsforskningen. Modellen beskriver olika vägar inom barn och ungdomsidrott. Spåret i mitten förknippas med minst risker och högst välmående för utövaren samtidigt som ett utfall för både ett livslångt idrottande och en karriär inom elitidrott är sannolikt. Vi vill bedriva vår verksamhet enligt spåret i mitten.

Developmental Model of Sport Participation



Ref: Côté & Hay, 2002 Côté & Fraiser-Thomas, 2007 mfl

IFK Viksjös spelstil, målbilden.

Spelstilen är det som kännetecknar ett lag som spelar fotboll. Hur laget behandlar och kontrollerar bollen, hur laget anfaller och försvarar sig.

Redan när utbildningen av framtidens seniorspelare börjar är det viktigt att förstå målbilden, hur "slutprodukten" ser ut.

Det är också viktigt att förstå hur målbilden påverkar oss under hela utbildningstiden vilken är vägen fram till målet, mer om utbildningsmiljön kommer senare.

Observera att denna målbild beskriver ett äldre ungdomslag eller seniorlag. Det kommer och ska också se annorlunda ut när våra barn spelar, de är precis i början av sin resa mot denna målbild.

IFK Viksjö "spelar" fotboll och prioriterar ett passningsorienterat spel med högt bollinnehav.

IFK Viksjö prioriterar speluppbyggnad i anfallsspelet och värderar förhållandet mellan speluppbyggnad och långa bollar bakom motståndarens backlinje ca 75/25, tre av fyra anfall byggs upp med ett kontrollerat passningsspel genom de olika spelytorna.

IFK Viksjö spelar en fotboll som kännetecknas av att alla spelare på planen deltar aktivt och bidrar till lagets förmåga och sammanlagda spelstyrka i alla situationer. Alla spelare i laget deltar i försvarsspelet och anfallsspelet utefter deras givna roller.

Lagets omställningar mellan försvarsspel och anfallsspel sker snabbt och varje spelare har god speluppfattning och agerar på det sätt som är bäst för laget i varje situation.

Spelarna kan se spelet och fatta rätt beslut självständigt på planen.

Laget har bra teknisk förmåga och spelet präglas av förmågan att kunna behålla bollen inom laget med bibehållet högt bolltempo.

Spelarna har gott självförtroende vilket syns då de vågar utmana och ta avslut vilka är precisa och hårda.

Lagets sätt att spela anfallsspel är en kombination av kollektiva inövade metoder där spelarna samarbetar i olika kombinationsspel, väl avvägt mot finurliga individuella prestationer som utförs i stundens ingivelse då läget uppkommer i spelet.

Spelarna behärskar grundförutsättningarna i anfallsspelet och kan spela i alla spelytor med kontroll och finesse.

I försvarsspelet uppträder spelarna organiserat och disciplinerat, varje spelare förstår sin egen roll både individuellt och i lagdelen.

Försvarsspelets grundförutsättningar och tekniker behärskas av alla spelare i laget vilka också förstår och kan samarbeta i kollektiva försvarsmetoder över banan.

Laget har förmåga att förstå och arbeta med ett gemensamt arbetssätt i försvarsspelet.

Målvakten bidrar till både försvarsspelet och anfallsspelet på målvaktens specifika sätt. Försvarsspelet präglas av att snarare förhindra avslut än att rädda avslut vilket uppnås genom äkta spelförståelse. Målvakten har förmåga att placera sig rätt och fatta rätt beslut efter uppkomna situationer i spelet. Målvakten kommunicerar med samt hjälper och styr sina medspelare både i anfallsspel och i försvarsspel. Målvakten har god teknisk förmåga för att både rädda avslut och för att kunna vara delaktig i anfallsspelet.



Hur vår spelstil påverkar utbildningen och miljön

Vi har konstaterat några saker när vi beskriver vår spelstil som har en direkt påverkan på hur vi ska bedriva vår spelarutbildning av barn och ungdomar.

Vi ska ha junior och seniorspelare som är tekniskt, taktiskt, fysiskt, och psykiskt grundutbildade, dessa ska dessutom ha en bra speluppfattning.

Speluppfattning innebär att spelaren själv utifrån vad som händer i spelet kan se och uppfatta situationen rätt. Därefter kan spelaren fatta ett beslut om vilket det bästa sättet är att agera utifrån den givna situationen. Spelarna behöver alltså inte förlita sig på tränarens instruktioner och "bättre vetande" utan kan agera självständigt.

När spelaren fattat sitt beslut och ska agera i en fotbollsaktion behöver spelaren använda sina inövade färdigheter.

Vi kan konstatera att det är viktigt för oss att få med alla olika färdigheter i vår träning och utbildning så som teknik, spelförståelse, psykologi och fysik.

Vid varje fotbollsaktion som spelaren utför används dessa färdigheter och kunskapen inom varje område blir därför avgörande för prestationen.

Spelarna måste i rätt ordning och under återkommande perioder träna på alla olika färdigheter för att utvecklas och bli bättre på alla plan.

Färdigheterna vi tränar på är inte till någon nytta om vi inte vågar använda oss av dem!

Att skapa spelare med gott självförtroende vilka vågar i spelet och i träning är viktigt.

Vi vill också ha spelare med god självkänsla där en inre motivation till idrottsutövandet väcks och stärks, vi måste utveckla spelarnas psykiska förmåga på flera plan. Genom att sända rätt signaler till spelarna och fokusera på rätt saker i vår miljö kan vi hjälpa spelarna med detta. För att klara det måste vi ha insikt i hur olika typer av miljöer påverkar spelarna psykiskt och därmed deras prestation och välmående.

En viktig och central del för att nå framgång med våra utbildningsinsatser är att skapa en bra inlärningsmiljö för spelarna.

Det är viktigt att bygga på kunskaper i rätt ordning och i relation till varandra. Vi lägger grunden först och tar taklagsfesten sist!

Vi måste ha insikt i hur vi på bästa sätt förmedlar kunskap och hur vi befäster och förstärker den.

Utformningen på miljön måste anpassas efter spelarnas mognad och förutsättningar, ett seniorlag har en helt annan optimal inlärningsmiljö än vad 10 åringar har.

Du som tränar barn och ungdomar måste lära dig vilka begränsningar och förutsättningar spelarna har under olika perioder av sin biologiska mognad och utveckling. Du måste kunna ställa relevanta krav och ha rimliga förväntningar på spelarna utefter vad dem faktiskt är mogna för att lära sig och klara av. Dessa kunskaper och insikter hos tränaren är mycket viktigare de första åren än vad kunskapen om fotboll är.

Sammanfattning

Målbilden representerar en äldre ungdom/seniorspelare. Vi vet att vår utbildning ska leda till utveckling av spelarnas *spelförståelse, teknik, fysik och psykiska förmåga*.

Vi vet också att vi måste utgå från spelarnas mognad och förmåga i vår utbildning samtidigt som vi stärker självkänsla och självförtroende med bibehållen glädje och motivation.

För att klara det förstår vi att vi måste planera vår utbildning både över längre och kortare tid.

Några övergripande principer och mål växer fram!

- Utgå från spelet i träningen, *spelförståelsen*.
- Träna på de färdigheter vi behöver, *teknik, fysik, psykisk förmåga*.
- Utgå från spelarens mognad och förmåga, *rätt sak vid rätt tid på rätt sätt*.
- Skapa goda inlärningsmiljöer, *glädje, motivation, självkänsla, pedagogik och välmående*.
- Planera vår utbildning för att säkerställa kvalité över tid.

Vidare framåt i denna bok är det dessa principer vi kommer utgå ifrån och även beskriva på vilket sätt IFK Viksjö vill implementera dem i verksamheten.

Individens utveckling

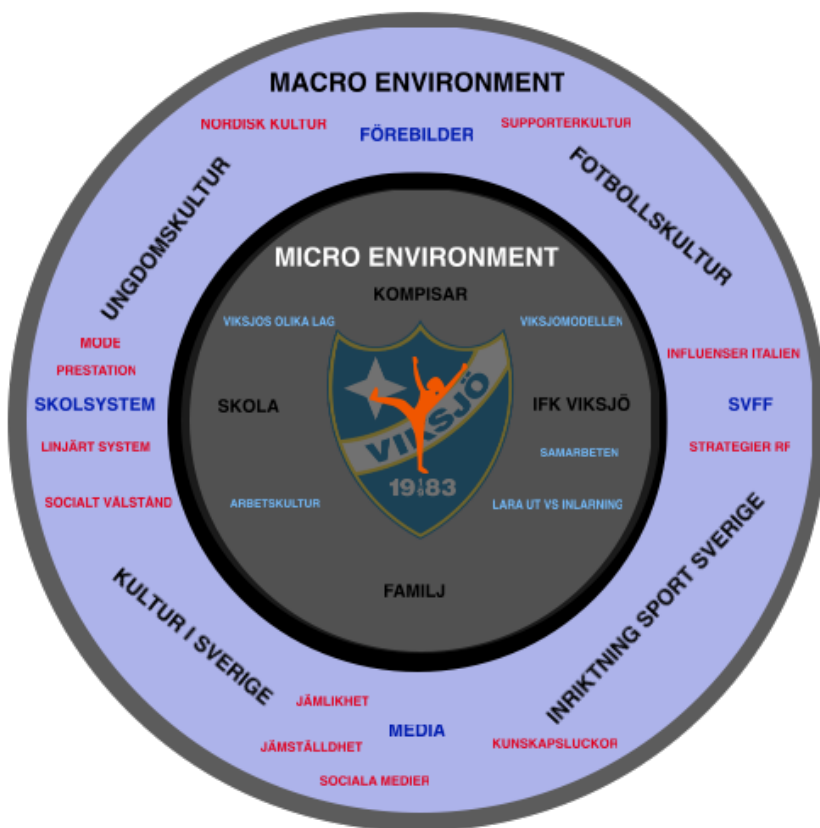
Urie Bronfenbrenner var en amerikansk/rysk psykolog som ligger bakom grunden i den utvecklings-ekologiska teorin. Modellens grundtanke är att individen utvecklas i samspel med sin omgivning och dess sociala och kulturella sammanhang. Modellen används för att beskriva människans utveckling i olika sammanhang och är applicerbar för utveckling i en fotbollsförening.

Vilka faktorer som påverkar individers utveckling i vår miljö är alltså många och komplexa. Som exempel på faktorer kan nämnas skola, vänner, familj, socioekonomiska förutsättningar, tränarens utbildningsnivå m.fl.

Den biologiska utvecklingen sker parallellt med den psykologiska-ekologiska utvecklingen där alla individer har olika förutsättningar som dessutom kan ändras och variera över tid.

Som ledare är det bra att känna till denna komplexitet och vara ödmjuk inför att vi äger en tårtbit av helheten men långt ifrån hela utvecklingstårtan.

En slutsats vi kan dra är att ju bättre vi känner våra spelare och deras förutsättningar utanför fotbollen desto bättre ledare kan vi vara för dem inom fotbollen.



Bilden ovan illustrerar en utvecklings-ekologisk karta.

Planering

För att optimera spelarnas utbildning och utveckling över tid och för att nå målbilden är det oerhört viktigt att man följer en träningsplan.

Att vara väl förberedd som tränare inför varje träningsperiod och varje träningspass är viktigt för kvaliteten i träningen och för spelarnas utveckling.

En bra planering lägger grunden till en bra utbildning där inga viktiga moment eller färdigheter förbises i träningen över tid.

Planeringen säkerställer också att vi gör rätt saker i förhållande till spelarnas ålder och mognad. Här är vår egen spelarutbildningsplan till hjälp men också SvFF:s spelarutbildningsplan som i vissa delar har mer djupgående beskrivningar.

Vi sparar dessutom tid genom att göra en bra planering. Det är mycket mer tidskrävande för tränaren att planera i kortare perioder eller i värsta fall från träning till träning.

När vi gör en planering är det bra att utgå från en metod, oavsett vilken typ av planeringsarbete vi gör. SvFF rekommenderar en metod som kallas för planeringshjulet vilket består av fyra steg.

Först görs en analys av nuläget där vi identifierar var spelarna befinner sig kunskapsmässigt inom de olika färdighetsområdena, jämför verkligheten med målbilden i spelarutbildningsplanen. *(IFK Viksjös/SvFF:s)*

Vilka färdigheter är starka och var finns den största utvecklingspotentialen just nu?

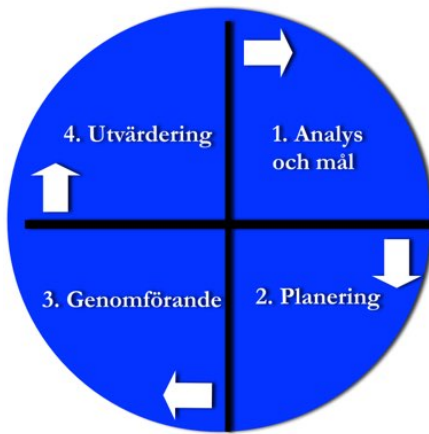
Vilka färdigheter och moment är lämpliga att träna med hänsyn till spelarnas mognad?

När analysen är klar lägger vi upp en strategi och en träningsplanering i grova drag för att förbättra de egenskaper och färdigheter vi kommit fram till. Om spelarna är lite äldre är det en fördel att ha med dem i denna process då deras motivation till träningen sannolikt kommer öka.

Nästa steg är en mer detaljerad planering av träningsperioder och själva genomförandet där vi övar och tränar på färdigheterna.

Vi periodiserar utbildningen och jobbar med ett övergripande tema under en förutbestämd tid. Till hjälp vid genomförandet har vi planerade träningspass.

Sista steget blir en analys av om träningsperioden givit den effekt vi avsåg. Denna analys blir också steg ett igen för nästa planeringsperiod, planeringshjulet snurrar på!



(Bild 006) Bilden ovan illustrerar planeringshjulet.

Vidare beskrivs några viktiga delar för dig som tränare att planera.

Säsongspanering

Här gör vi en grov planering av det kommande årets utbildning. Vilka moment vi ska fokusera på under vilka perioder och hur ska vi organisera verksamheten i grova drag.

Säsongen är indelad i olika perioder, försäsong, vårsäsong, sommarsäsong, höstsäsong och eftersäsong.

Vårsäsong och höstsäsong är tävlingsperioder då vi är i seriespel, övriga säsonger är perioder innan, efter eller mellan tävlingsperioderna.

Säsongspaneringen ska utgå från IFK Viksjös spelarutbildningsplan vilken du hittar under rubriken *spelarutbildningsplan*.

Planeringen ska vara utförd på ett sådant sätt att alla som läser den får en bild av och förstår vad träningsgruppen avser att träna på och förbättra under respektive period.

Tänk dig att det kommer en ny tränare till gruppen, tränaren ska kunna bilda sig en uppfattning om hur utbildningen för spelarna kommer se ut genom att läsa säsongspaneringen.

Tränaren ska alltså kunna förstå vilka färdigheter som ska tränas under vilka perioder av säsongen och kunna göra en periodplanering och planera träningspass därefter.

Säsongspaneringen lämnas in till föreningen centralt för återkoppling.

Om en planering avviker mot spelarutbildningsplan eller andra centrala värderingar som IFK Viksjö har kommer den behöva göras om.

Säsongspaneringen fungerar som ett kvalitetsdokument för föreningen, ett sätt att säkra utbildningskvalitén i verksamheten.

Periodplanering

Periodplaneringen utgår från säsongspaneringen och är till för att bestämma vilka moment som ska tränas vilka veckor samt vilka övningar som ska användas. Undvik att hoppa för mycket mellan olika fokusområden, inläringen gynnas av kontinuitet.

Gör en periodplanering som upprepas ett antal veckor i följd, växla sedan till ett nytt fokus ett antal veckor osv.

Planering av ett träningspass

För att lära spelarna så mycket som möjligt under varje träningspass är det oerhört viktigt att vara väl förberedd. Planera träningen så att det finns ett tydligt tema genom hela passet, försvarsspel eller anfallsspel.

Spelarnas förståelse för de enskilda momenten ökar när dessa sätts in i ett meningsfullt sammanhang, tematräning har en pedagogisk fördel.

Koppla även träningen till tidigare och kommande pass, ha en röd tråd, kontinuitet i träningen över tid har även det en pedagogisk fördel. (periodplanering)

När fysiska egenskaper hos spelaren är syftet med träningen, identifiera om det är koordination, syreupptagningsförmåga, explosivitet eller andra fysiska färdigheter som ska tränas och planera passet därefter. Den fysiska förmågan utvecklas med fördel i den vanliga fotbollsträningen vilken då anpassas utefter syfte och mål.

Nedan följer riktlinjer för vad en träning bör innehålla och vad du som tränare bör tänka på vid planering av träningspasset och dina förberedelser inför träningen.

Ta hänsyn till nedan punkter vid planering av träningspasset

- Är våra principer för övningsdesign rådande...?
- Vilka instruktioner är lämpliga för dig att ha med och i vilken ordning bör dessa ges?
- Vilka inlärningsmetoder är lämpliga, frågeteknik, guided discovery, modellinläring, instruktion?
- Bestäm yta och anpassa ytan till syftet.
- Hur många spelare är involverade i övningen?
- Bollar, koner, västar etc.....
- Var placerar du dig bäst själv under övningen?
- Var hittar du progression/förenkling i övningarna, vilka "constraints" kan du manipulera?
- Förbered dig på eventuella justeringar på grund av oförutsedda omständigheter, till exempel annat antal spelare, tidsbegränsning, rådande väder och underlag.
- Planera träningen med en röd tråd vilken är med under uppvärmning/aktivering-> färdighetsträning->spelträning.
- Förbered sammanfattning av dagens träning för spelarna, utgå från vad, varför, hur.

Övergripande struktur runt träningen

- Välj lämplig plats för samling av spelarna innan, under och efter träningen.
- Tänk på vilka signaler du som tränare sänder under träningen kroppsspråk, tonläge etc.
- Välj lämplig placering av material, väskor, vattenflaskor mm

Samling

- Träffas gärna 15 min innan träningen för genomgång av dagens träning.
- Hälsa på alla spelare, se alla!
- Hitta samtalsämnen utanför fotbollen med spelarna.

Träningspassets innehåll och genomförande

Antalet övningar under en träning är inte avgörande för kvalitén. Snarare är det så att ett fåtal välplanerade övningar ofta leder till bättre resultat än fler olika. Försök hitta några favoritövningar där syfte, mål och svårighetsgrad kan varieras genom olika begränsningar och anvisningar i själva övningen, så kallade "constraints".

Börja passet med uppvärmning/aktivering där spelarna "loggar in" och förbereds mentalt och kroppsligt för kommande färdighetsträning och spelträning.

Om vi senare under passet ska spela ett smålagsspel med hög intensitet bör uppvärmningen/aktiveringen innehålla samma egenskaper och rörelsemönster. Under aktiveringen kan tekniska moment tränas, till exempel vändningar, passningar, driva, dribbla etcetera. Styrkeövningar eller/och balansövningar eller/och övningar för dynamisk rörlighet ska finnas med under aktiveringen.

Under färdighetsträningen utvecklar vi och tränar på de färdigheter vi behöver i fotbollsspelet, till exempel teknik, spelförståelse eller fysik.

I spelträningen fortsätter vi jobba med temat vi valt för träningen.

Har vi i färdighetsträningen övat på till exempel väggspel och överlappning fortsätter vi att anvisa till och instruera i dessa kombinationsspel även i spelträningen.

Duka planen med tydligt avgränsat spelområde, ha tydliga instruktioner och anvisningar till spelet.

Se spelet på hela planen, ta blicken från bollen och se helheten.

Stoppa spelet när du vill ge en frågeställning eller "rätta till" något.

Spelarna behöver träna på att lösa problem i spelet självständigt, instruera och visa endast när det är nödvändigt.

Här ser du hur en mall för en träningsplanering kan se ut..

Träning:

Vad

Målsättningen

Varför

Syftet med färdigheten vi tränar

Hur

Frågor och instruktioner

Organisation

Skiss, antal spelare, bollar etcetera

Anvisning

Övningsbeskrivning

Sammanfattning

Utgå från vad, varför hur.



Träningen

Vi har tidigare läst om att planera och förbereda sig rätt inför träningspasset men det är naturligtvis viktigt att vi också får till det när vi väl står där.

En bra träning kännetecknas ofta av att inlärningsmiljön som spelarna befinner sig i, alltså själva övningarna är ett ordnat kaos.

Spelarna lyckas inte hela tiden med sin uppgift utan misslyckas en hel del, där sker själva inläringen av nya kunskaper.

När spelarna slutar misslyckas och övningen flyter på måste vi tillföra något nytt i övningen för att åter hamna i "inlärningszonen".

Här har vi åter en balansgång mellan för mycket och för lite att ta med i beräkningen.

Lyckas spelarna för lite kan det påverka självförtroendet i fel riktning, lyckas man för ofta påverkar det inlärningsmiljön negativt. En målbild att ha med sig är 50/50 regeln, spelarna lyckas och misslyckas alltså i lika omfattning under övningen.

En viktig uppgift för tränaren under en övning är att kunna observera vad som faktiskt sker. Hur beter sig och vad gör faktiskt spelarna?

Är det något som kan justeras för att skapa en bättre inläring?

Tiden mellan övningar och övergången mellan olika övningar bör däremot kännetecknas av ett "flow" där allt flyter på.

Det kan vara svårt att få till flytet alla gånger men det är bra att ha den målbilden med sig.

När det känns bra och allt flyter på bör man reflektera över vad det var som gjorde att det blev så.

Naturligtvis är det lika viktigt att fundera över varför det gick mindre bra de gånger man känner att det "hackar" och flytet inte infinner sig.

Till slut lär man sig och blir ganska bra på att identifiera hur just du som tränare ska jobba med din grupp för att komma rätt.

När man hittar rätt och flytet infinner sig i träningen är det nästan som om den rullar på av sig självt, du skulle kunna vara åskådare och bara se på.

Här kommer några tips som förhoppningsvis hjälper dig på vägen.

- Håll genomgångar korta.
- Ha samma struktur kring samlingsplats, plats för material, vattenflaskor etc.
- Instruera inte mer och oftare än nödvändigt, när du väl gör det var kortfattad och tydlig.
- Det är en fördel om du kan använda dig av en och samma yta till stor del genom träningen och byta övningar genom enklare justeringar inom ytan. På så sätt flyter skiftet mellan övningarna på bättre.
- Låt övningen flyta på lite längre, bryt inte omedelbart vid första tanken om det inte är nödvändigt för att visa på en speciell situation. Låt spelet flyta på och se vad som händer.
- Våga gå ifrån din ursprungliga planering ibland och göra något helt annat om spelarna för dagen visar särskild oförmåga till koncentration eller ork. Bättre att göra något annat just den gången men göra det bra än att stå fast vid sin planering och genomföra en sämre träning.
- Planera inte ett helt pass bestående av nya övningar som spelarna är ovana vid

Utgå från spelet

Färdigheterna vi tränar på och kunskapen spelarna får måste vara överförbara till matchen.

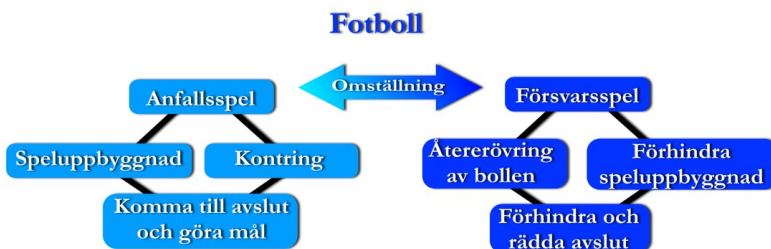
Det är matchen vi tränar inför på träningen, det är i matchen vi ska prestera och tävla.

Matchen består av två lag som spelar mot varandra, det ena laget spelar och det andra laget spelar.

Det lag som spelar bäst har störst chans att vinna matchen.

Det är alltså spelet vi ska träna på, all vår utbildning ska utgå från spelet och vara så lik spelet som möjligt, först då tränar vi för att tävla i matchen.

Att utgå från matchens miljö och spelet i träningen är en av de viktigaste principerna för att nå framgång i utbildningen av fotbollsspelare.



(Bild 007) Bilden illustrerar spelet fotboll och dess olika delar.

Matchen är dynamisk och självverkande, olika situationer uppstår hela tiden ur händelser som för varje gång ter sig olika.

I matchens föränderliga miljö hamnar spelarna hela tiden i beslutsprocesser. Dom tar in information om vad som händer runtomkring i spelet, därefter fattar spelarna ett beslut om hur dom ska agera utefter vad dom uppfattat av sin omgivning.

Det som händer i matchen är av sin natur väldigt oförutsägbart. En spelare fattar ett beslut och gör någonting, omgivningen måste förhålla sig till vad spelaren gör för att kunna fatta ett eget beslut osv.



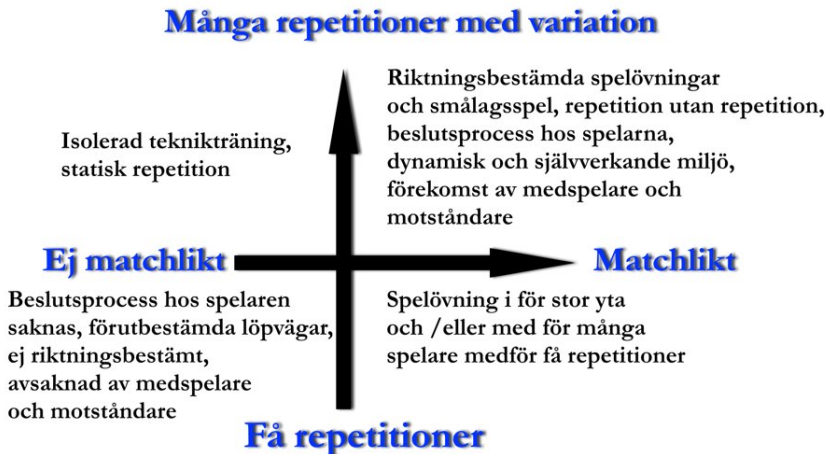
(Bild 005) Bilden illustrerar spelarens beslutsprocess i spelet.

Vår miljö på träningen måste innehålla samma moment av oförutsägbarhet. Vi måste träna på och anpassa oss och fatta beslut i en ständigt föränderlig miljö.

Vi måste undvika fällan att designa förutsägbara övningar där spelarna vet vad som kommer ske, där spelarens beslutsprocess saknas.

Faller vi i fällan kommer momentet vi tränar på ha liten eller ingen överförbarhet till matchen. Vi tränar då inte i en miljö som liknar matchen, vi tränar inte på spelet!

Att träna på spelet ökar spelarens möjlighet att utveckla en äkta spelförståelse och anpassade tekniklösningar.



(Bild 008) Diagrammet ovan illustrerar hur inlärningsmiljön kan påverkas för att efterlikna spelets dynamik.

När spelaren blir utsatt för många olika situationer i spelet och får pröva egna lösningar kommer spelaren lära sig vad som fungerar och vad som inte fungerar.

Beteenden som inte leder till ett lyckat resultat kommer med tiden inte upprepas av spelaren.

Samtidigt får spelaren succesivt en större och större erfarenhetsbank av vad som fungerar och kan använda den till hjälp för att fatta rätt beslut och förutse situationer i spelet samt anpassa sig till dessa.

Forskning inom området spelförståelse bekräftar att denna förmåga går att förbättra avsevärt genom rätt träning.

Spelförståelse kännetecknas av att spelaren kan:

- förutsäga vad som ska hända i spelet via en mindre mängd information
- veta vilken information i spelet som är viktigast – selektiv uppmärksamhet.
- känna igen situationer som förekommer i spelet.
- ha mindre fokus på det tekniska utförandet
- ta in information, värdera den och fatta beslut
- fatta bra beslut utefter lagets arbetssätt och spelarens roll

Kognitiv förmåga, perception och beslutsprocess

Kognition är en psykologisk term och ett sammanfattande ord som handlar om kunskap, tänkande och information. Människans perception eller förmåga till varseblivning om vad som sker runt denne spelar stor roll i sammanhanget.

Exempelvis vid bilkörning tar vi in information runt omkring oss och fattar beslut utifrån det hur vi bör köra.

För fotbollsspelaren är detta en process som denne utsätts för konstant under en match. Fotbollsspelarens kognitiva förmåga i kombination med perception är alltså en faktor som påverkar hur utfallet blir på planen för spelaren och laget, i fotbollssammanhang benämns ofta detta som speluppfattning.

Främre delen av hjärnan är den del av hjärnan där den kognitiva förmågan sitter vilken är fullt utvecklad hos människan någonstans runt 25 års ålder. Sannolikt är det så att en spelare inte når sin fulla potential förrän denna förmåga är utvecklad till sitt maximum. Alltså ytterligare skäl till att spelare kan utvecklas sent inom fotbollen.

Troligtvis har vi alla olika genetiska förutsättningar rörande vår kognitiva förmåga och vi kan inte alla utvecklas till samma nivå. Precis på samma sätt som att alla inte kan bli lika starka eller snabba. Alla kan dock bli

både starkare och snabbare utifrån sin egen förutsättning med rätt träning. På samma sätt kan vi träna vår kognitiva förmåga och vår beslutsfattning som fotbollsspelare. Sannolikt har alltså miljön vi utsätts för en påverkan på hur vår kognitiva förmåga utvecklas. Den som utsätts för beslutsprocesser i matchlika miljöer kommer förmodligen utveckla en anpassad och bättre kognitiv förmåga för ändamålet än den som inte utsätts för samma sak.

Denna kunskap om kognitiv förmåga är kanske svår att omsätta direkt i träning. Det är däremot viktigt för dig som tränare att ha kunskap och kännedom om detta för att få bättre förståelse varför spelets principer är så viktiga i träning.

Det svåraste momentet i en fotbollsmatch är troligtvis att fatta rätt beslut i alla de olika situationer som uppstår under spelet. Det kan nog också tänkas vara den svårast färdigheten att träna vilken utvecklas endast i spelet av erfarenhet genom tid i träning.

Vikten av att träna i miljöer där spelets principer råder kan inte betonas nog!

Viktiga principer i träning och övningsdesign

Vi har ett antal viktiga principer för vårt träningsinnehåll. Hur vi designar övningar och lägger upp träningar kommer i högsta grad påverka spelarnas möjlighet till att lära sig spelet fotboll.

Specificitet/Representativt

Informationen som spelaren får av övningsdesignen bör vara representativ av spelet eller aspekterna av spelet vilket innebär att träningsmiljön ska avspegla en match. Några ingredienser från spelet som alltid bör finnas med i en övning/träning för att den ska kunna sägas vara specifik och likna spelet är...

Boll

Vi ska ha bollen med så mycket som möjligt i träning.

Ytor & Riktning

Det måste finnas ytor för spelaren att förhålla sig till.

Ytor att offensivt vinna och ytor för spelaren att defensivt försvara. De olika ytorna är centrala i

fotbollsspelets dynamik. Spelaren måste träna mycket på att identifiera ytor och lära sig förstå hur man på bästa sätt utnyttjar ytorna i olika situationer.

Spelet/övningen bör vara riktningsbestämd så ofta som möjligt. Spelaren bör alltså först vad som är framåt och vad som är bakåt i ytan/planen. Först då kan spelaren

förstå vilka ytor som är attraktiva att vinna offensivt och vilka som är viktiga att försvara defensivt

Medspelare och motståndare

När ytorna är på plats måste vi ha medspelare och motståndare. Alla beslut och fotbollsaktioner i spelet sker i interaktion med andra på planen. Interaktion mellan medspelare och motståndare sker ständigt och måste representeras i träning.

Konsekvens

Tappar jag/vi bollen och om jag/vi inte vinner den tillbaka kan motståndarna göra mål/poäng.

Alla spelare är aktiva

Undvik köer eller lång väntetid.



Fler principer är förenkling, progression, vila och kost, variation samt ålder och mognad.

Mer om dessa principer finns att läsa i vår *"Receptbok"* som innehåller fler ingredienser för en lyckad övningsdesign.

Nedan följer två exempel på övningsdesign, en som inte utgår från spelet och en som gör det.

Övning 1 utgår inte från spelet och kommer ha liten överförbarhet till matchen.

Övning 2 liknar spelet och kommer ha hög överförbarhet till matchen.

Övning 1

Syftet med övningen är att träna på avslut genom att skjuta.

Här har vi designat en övning med förutbestämda löpvägar där motståndare och medspelare att ta hänsyn till saknas. Spelaren befinner sig i en förutsägbar miljö. Den informationsinhämtning och beslutsprocess som råder och ständigt upprepas under matchen saknas.



Spelaren som är först i kön passar medspelaren som står vid sidlinjen. Spelaren påbörjar direkt efter passningen en löpning och rundar en kon utanför straffområdet och viker av in mot mål.

Spelaren får en passning tillbaka från spelaren vid sidlinjen och tar avslut så fort som möjligt mot målet.

Spelarna kommer ha mycket lättare att prestera ett bra avslut i denna övning än i matchen.

Inga motspelare stör deras sikt, eller är i vägen i deras skottfält.

I ett spel måste spelaren göra riktningsförändringar och anpassa sin löpväg och ansats till skottet utefter omgivningen. Spelarens raka fina välavvägda löpväg i övningen existerar sällan i spelet.

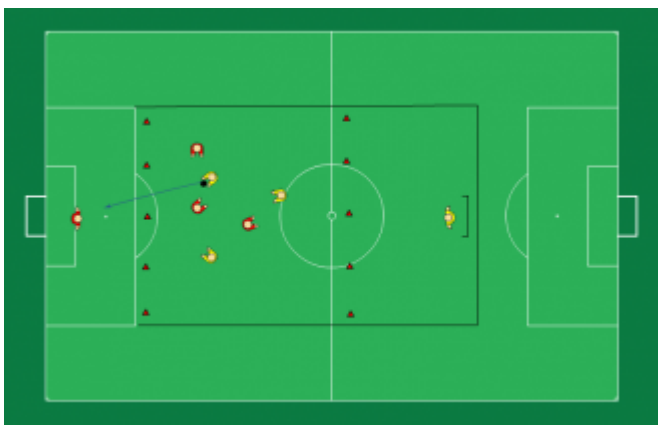
Inga medspelare eller motspelare finns i närheten att ta hänsyn till, spelaren i övningen behöver inte värdera om ett avslut eller en passning är det bästa alternativet just då osv.

Tränare hamnar ofta i funderingar kring över hur det kan komma sig att spelarna skjuter så bra på träning men inte under match.

Svaret är att vi inte tränar på att skjuta i spelet, överförbarheten på den intränade färdigheten är låg när vi byter miljö.

Övning 2

Här har vi designat en övning som är lik matchen och spelarna befinner sig i samma dynamiska miljö som råder i match.



Vi spelar 3 vs 3 med två målvakter inom den avgränsade ytan. (ytan anpassad för seniorer/äldre ungdomar)
Avslut mot mål får endast tas innanför den avgränsade ytan vilket medför att det enda sättet spelarna kan göra mål på är att skjuta.

Det vi har gjort i övning 2 är att vi har brutit ut det moment vi avser att träna, skottet.

Vi har också överdrivit de antal tillfällen som uppenbarar sig i för skott jämfört med en vanlig match eftersom vi har lagt in en begränsning i spelet som medför att det enda sättet att göra mål på är att skjuta.

Vi har designat en övning som är lik matchen där spelaren får många tillfällen att öva på att ta rätt beslut samt även öva på färdigheten skott! Varje skott blir inte en exakt repetition av det förra utan en variation förekommer, repetition utan repetition!

Vi övar på färdigheten i en miljö som är lik spelet och får bättre överförbarhet från träning till match.

Att du som tränare kommer in i detta tankesätt och följer spelets principer i träningen är helt avgörande för spelarnas utveckling.

De bästa spelarna på hög nivå inom lagsporter är dem som kan anpassa sig till och fatta rätt beslut i en ständigt föränderlig miljö. Spelare vilka besitter denna förmåga är dem som presterar bäst i den dynamiska miljö som matchen utgör.

I kapitlet *spelarutbildningsplan* samt i häftet *Receptbok* kommer du få fler tips och råd kring hur du planerar spelarutbildningen för olika åldrar.

Spelet i olika åldrar

Börja träna i rätt ände av spelet

När vi tittar på en fotbollsmatch på den högsta nivån där spelet är fullt utbyggt och där spelarna presterar på den yttersta toppen och bryter ner spelet i olika taktiska dimensioner finner vi något intressant.

I den största taktiska dimensionen det stora spelet 11vs11 är olika arbetssätt, spelidéer och taktik det dominerande inslaget.

Beslut spelare tar i den stora dimensionen kan föregås av en medveten tanke.

En yttermittfältare skulle kunna tänkas fatta följande beslut på planen. *”Jag avancerar upp i nästa yta för att behålla djup i anfallsspelet”,* eller *”Nu övergår jag till ett markeringsförsvar”*.

Bryter vi ner spelet till en mindre dimension det vi kallar smålagsspel har vi olika numerärer upp till 4vs4. Till exempel 3vs3, 3vs2, 2vs3, 2vs2, 1vs1 osv.

I en 11 mot 11 match befinner sig spelarna minst lika ofta i den lilla taktiska dimensionen som i den större.

Även på den högsta toppnivån inom fotbollen. Till exempel under en VM final utsätts spelarna massor med gånger för situationer med numerärerna 3vs2, 2vs2 osv.

I elitfotbollen pratar man ofta om att skapa trianglar för att bli effektiva i anfallsspelet vilket är ytterligare ett exempel på mindre numerärer i ett större spel.

Beslut spelare fattar i den mindre dimensionen föregås inte lika ofta av en medveten tanke då det helt enkelt inte finns tid för det. Besluten måste komma instinktivt och fattas i stunden. En spelare som utsätts för en 1vs1 situation och börjar fundera över olika alternativ kommer troligtvis fort bli av med bollen. Dessa beslut fattas i interaktion med omgivningen av spelaren med boll och ofta under press. Beslut fattas naturligtvis även av medspelare och motståndare nära och längre ifrån bollhållaren.

Även spelbarheten för medspelare tränas enklare och effektivare i det lilla spelet. Det blir tydligare att "jag" måste bli spelbar. Även förhållandet mellan spelarna i försvarsspelet blir tydligare även om vi inte tränar detta specifikt i unga år, barnen tränar försvarsspel utan att vi ens nämner det.

Vad betyder detta för oss?

Detta betyder att vi ska börja utbildningen av våra fotbollsspelare i den mindre taktiska dimensionen smålagsspelet. IFK Viksjö ska jobba med smålagsspel som den centrala delen av träningen och utbildningen så länge vi spelar 5-mannafotboll och 7-mannafotboll. Vi ska utgå från basen i spelet vilket är den mest centrala taktiska dimensionen där alla beslut nära bollen tas, 1vs1, 2vs3, 3vs3 osv. Det är besluten under tidspress vilka sker i interaktion med omgivningen som behöver

utvecklas och tränas först. Detta är det som är svårast att lära in och det vi över tid ska lägga mest energi och tid på. De större taktiska dimensionerna är inget vi i åldrarna 6-12år jobbar med då positioneringar och positioner bortom det lilla spelet kommer senare. En spelare som är trygg i det lilla spelet kommer senare ha lättare för att lära sig agera i den större dimensionen i det fullt utbyggda stora spelet. Man kan säga att vi utvecklar vår spelidé ”inifrån-och-ut”, dvs från det individuella och smålagsspelet sedan vidare ut i större taktiska dimensioner där vi spelar 9vs9 och till slut 11vs11.

Ett 5-mannalag spelar inte 5vs5 på träning och ett 7-mannalag spelar inte 7vs7 på träning annat än i undantagsfall. Dessa spelformer spelar vi i under helgens match och är inget som medvetet ska planeras in i en träningsplanering. Match på träning spelas i mindre numerärer.

Vidare när vi spelar 9vs9 och 11vs11 finns fortfarande den lilla taktiska dimensionen smålagsspel kvar som en stor och viktig del av träningen.

Alla lag på den högsta nivån i världen spelar smålagsspel på träning, det ska vi också göra!

Titta på bilden som Manchester United publicerat efter sin interna undersökning i seniorverksamheten och fundera över i vilken miljö som spelarna lär sig spelet fotboll bäst



The Manchester United 4 v 4 Pilot Scheme

On Average 4v4 versus 8v8 had:

- 1. 135% more passes**
- 2. 260% more Scoring Attempts**
- 3. 500% more Goals Scored**
- 4. 225% more 1v1 Encounters**
- 5. 280% more Dribbling Skills (tricks)**

Positioner och positionering

En spelares position i spelet är till exempel back eller mittfältare. Positionering är var på planen backen bör befinna sig beroende på situation och skede i spelet.

Vi börjar ofta prata om positioner för tidigt och nästan alltid innan spelaren förstår positionering. Ett exempel på detta som man kan se i en match är när backarna står kvar en bit framför målvakten medan resten av laget anfaller framåt i banan. Backarna har "förstått" att dem är backar och att dem ska befinna sig framför eget mål.

Spelarna har inte förstått vilken positionering backen bör ha i skedet anfallsspel.

Vi ska göra tvärtom, prata om och utbilda spelarna i positionering innan vi börjar prata om och inför positioner.

I stället för att prata om backar, mittfältare och forwards kan vi prata i andra termer med spelarna som leder till bättre förståelse kring positionering. För ett lag i spelformen 5vs5 skulle det kunna låta ungefär så här.

”Ni två anfaller längst bak när laget har bollen, när motståndaren har bollen försvarar ni längst bak”. ”Ni två anfaller längst fram när laget har bollen och förvarar längst fram när motståndaren har bollen.”

Ger vi spelarna uppgifter och instruktioner i träning och match kopplade till positionering i stället för positioner kommer spelarna först lära sig positionering. Därefter kan vi införa positioner i spelet.

Positioner som back, mittfältare osv kopplar starkt till spelsystem.

Spelsystem ska därför inte heller införas innan förståelse för positionering finns. När sker då detta?

Det går naturligtvis inte att ange en viss ålder eller tidpunkt. När spelarna under större delen av spelet positionerar sig rätt i banan i förhållande till rådande situation och skede i spelet börjar vi närma oss punkten då positioner och sedan spelsystem kan införas. Olika

spelsystem introduceras oftast i senare delen av 9vs9 eller i början av spelformen 11vs11..

Hänsyn till spelarens mognad

All utbildning av barn och ungdomar måste utgå från deras perspektiv och deras förmåga.

Det gäller all utbildning, ingen skulle komma på tanken att utbilda en årskurs tre i matematik på en nivå som är anpassad för årskurs nio.

Samma förhållande råder i en fotbollsutbildning. Vi måste anpassa utbildningen till vilka kunskaper och färdigheter spelaren är mogen för att ta till sig.

Denna princip är lika viktig som att utgå från spelet.

Försöker vi lära barn och ungdomar saker som dem inte är mogna att ta till sig kommer vi inte att lyckas i våra ansträngningar!

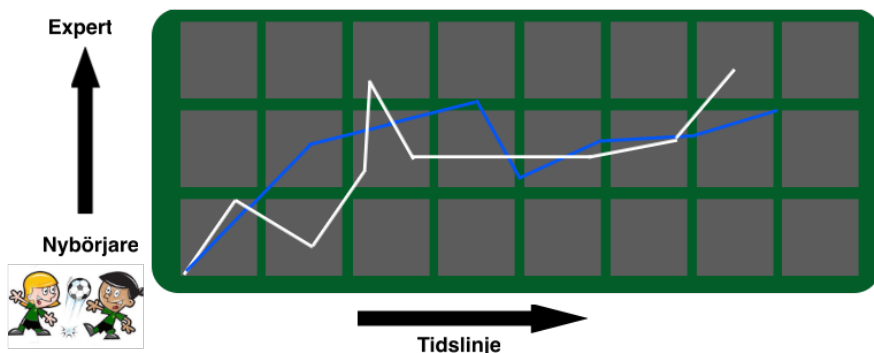
Barn och ungdomars förmåga är kopplad till både deras fysiska och psykiska mognad vilken inte är linjär och inte heller överensstämmer med barnets kronologiska ålder. En 10 åring kan ligga långt fram i sin psykiska mognad eller långt efter, det kan vi inte se eller mäta på ett enkelt sätt.

Vi vet att barnens fysiska förmåga börjar utvecklas från födseln, barnet lär sig så småningom att krypa och sedan att gå osv.

Grundmotoriken hos barnet fortsätter att utvecklas under lång tid framöver i olika perioder.

Dessa perioder av utveckling passerar alla barn igenom men vid olika tillfällen och perioderna varar olika länge för olika barn.

Varje barns utveckling är individuell och ser därmed olika ut.



(Bild 030) Bilden illustrerar en icke linjär utveckling.

Den idrottsliga inläringen sker samtidigt och parallellt med den allmänna utvecklingen.

Vi måste ta hänsyn till dessa skillnader mellan barnen i spelarutbildningen.

Ett barn som är 9 år kan exempelvis ha en fotbolls teknisk/motorisk ålder på 11 år men en ålder av 8 år vad gäller spelförståelse.

Ett år senare kan situationen vara helt omkastad åt olika håll för samma barn.



(Bild 028) Bilden illustrerar skillnaden mellan kronologisk ålder och biologisk mognad.

Prestationen för stunden är starkt kopplad till dessa utvecklings och mognadsprocesser.

Vi kan aldrig genom att betrakta barn avgöra vem som kommer vara bäst på fotboll om ett år, om tre år eller som vuxen.

Barnens och därmed spelarnas utveckling är **icke linjär**.

För IFK Viksjö är det viktigt att kunna ge alla barn och ungdomar med ambitionen att träna fotboll samma förutsättningar, oavsett vilken mognadsgrad dessa har för stunden.

Vilken inriktning vi ska ha på träningen för olika åldrar kan du läsa mer om i kapitlet *Spelarutbildningsplan*.

Motivation

Motivation är helt avgörande för att en individ ska fortsätta med fotboll länge och tycka att det är kul. Här utgår vi från två olika typer av motivation, den yttre samt den inre. I verkligheten förekommer nog ofta en mix av dessa två.

Inre motivation vilken ska vara den största drivkraften kommer inifrån individen själv. Man idrottar för att det uppfattas som tillfredsställande och intressant. För oss betyder det en kärlek till fotbollen. Denna motivation är den starkaste och mest varaktig över tid.

En yttre motivation kommer som namnet antyder utifrån. Det skulle kunna vara i form av pengar/lön för att spela eller ett krav på viss träningsnärvaro för att få spela helgens match. Yttre motivation kan fungera en kortare tid men leder oftast inte till något bestående över längre tid.

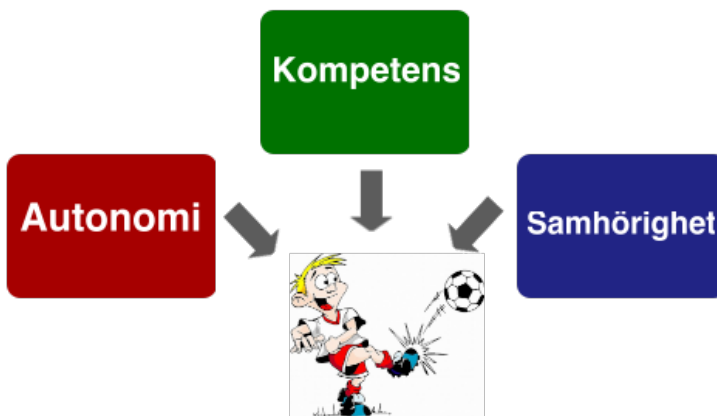
Något som är gemensamt för utövare som lyckas skapa en karriär på elitnivå inom idrott är den inre egna motivationen. Utan den kommer få orka lägga ner alla de tusentals träningsstimmar som krävs och dessutom välja bort andra saker runt omkring idrotten som det då oftast inte finns tid för.

Även en livslång karriär inom idrotten på lägre nivå än elit drivs av en inre motivation då det är glädjen och kärleken för sporten som gör att utövaren inte vill sluta.

Det är viktigt för oss att väcka och vårda den inre motivationen hos våra utövare, hur gör vi då det?

Det finns en teori inom motivationspsykologin som på senare tid utvecklats av *Edward Deci* och *Richard M. Ryan* som kallas *Self-Determination theory*, förkortas ofta **SDT**.

Teorin menar att vår inre motivation och grad av självbestämmande kan öka när vi uppfyller tre grundläggande psykologiska behov hos individen.



- **AUTONOMI** att få vara med och bestämma och kunna påverka, att ha någon form av egen kontroll i den miljö man befinner sig.
- **KOMPETENS** att i tillräcklig grad kunna behärska sammanhanget man är med i, att kunna känna "jag är bra på detta, jag kan",
- **SAMHÖRIGHET** att få känna närhet och koppling till andra, att man bryr sig om andra och att andra bryr sig om mig, "jag är någon här och är betydelsefull".

Det är lätt att tänka sig att denna teori stämmer om man tänker på sin egen vardag. Skulle dessa ovan inslag saknas i för stor utsträckning på arbetsplatsen är det lätt att se ett förestående byte.

Man kan fundera över i vilken grad SDT uppfylls hos individen i selekterade/indelade idrottsmiljöer. Där är frekvensen av "drop out", det vill säga utöware som slutar hög. Kan avsaknaden av dessa psykologiska behov vara en av förklaringarna till att det är så?

Det räcker förstås inte bara med att uppfylla dessa tre behov för att skapa inre motivation men lyckas vi kommer våra ansträngningar till att skapa ett livslångt intresse, oavsett hur det ser ut, ha mycket större framgång.

Fundera över hur du bör göra för att så ofta som möjligt uppfylla dessa tre grundläggande psykologiska behov hos spelarna i verksamheten.

Nedan följer några tankar om stöd att ha med sig som ledare för att lyckas.

Stöd för autonomi

- Undvik onödig press och kontroll
- Erbjud valmöjligheter
- Uppmuntra initiativ och nyfikenhet
- Förstå den andres perspektiv
- Förklara "varför"

Stöd för kompetens

- Lämpliga utmaningar
- Positiv och konstruktiv feedback
- Struktur

Stöd för samhörighet

- Empati
- Värme
- Acceptera känslor

Motsatsen till den miljö vi vill skapa skulle kunna benämnas som en kontrollerande miljö. Kännetecknen för en sådan miljö är bland annat när ledaren pressar/tvingar utövare att agera eller bete sig på ett visst sätt genom.....

- Hot
- Yttre belöningar
- Språkbruk
- Bedömning och kritik

En kontrollerande miljö ska vi självklart så långt det är möjligt undvika i vår verksamhet då den motverkar behovstillfredsställelse och autonom motivation.

Människor har en naturlig drivkraft att utforska och bemästra den omgivande miljön. Hämmar jag eller främjar jag den drivkraften hos mina spelare är en fråga vi som ledare bör ställa till oss själva!?

Prestationsfokus kontra resultatfokus

Det finns stora fördelar med att se på hela utbildningsverksamheten med prestationen i fokus både under träning och vid match.

Att ha prestationsfokus betyder inte att vi inte vill vinna vilket man kan ledas till att tro.

Den som vinner en tävling är vanligtvis den som presterar bäst.

Ibland är tur och tillfälligheter ett inslag som avgör en tävling mellan två utövare med likvärdig prestation. Över tid är det ändå så att den som presterar bäst kommer vinna flest gånger.

Logiken säger då att om vi fokuserar på vår prestation och försöker göra den så bra som möjligt kommer vi vinna oftare, vi vinner genom bra prestationer!

Vinst eller förlust spelar ingen roll ur ett utbildningsperspektiv men det är ju kul att vinna, en rolig bieffekt av bra utbildning med rätt fokus.

Prestationen måste dessutom sättas i relation till oss själva. Vi kan prestera dåligt men ändå vinna resultatmässigt mot ett sämre motstånd likväl som vi kan prestera mycket bra men ändå förlora resultatmässigt mot ett mycket bra lag.

Din egen prestation kan du till stor del påverka själv, du kan till exempel bestämma dig för att kämpa allt du kan vid ett givet tillfälle.

Du kan bestämma dig för att kommunicera med dina medspelare på planen eller koncentrera dig på att slå den där perfekta passningen som du gjort så många gånger förut, du kan ta ansvar för ditt eget agerande. Andras prestationer kan du påverka till viss del genom hur du agerar, genom sättet du kommunicerar på och via de signaler du skickar till din omgivning.

Du kan ha en positiv kravställning på din omgivning vilket förmodligen kommer påverka laget i en positiv riktning. En negativ kommunikation med omgivningen kommer sannolikt också ha en negativ påverkan.

Vi blir mindre nervösa och oroliga inför uppgiften när vi lär oss att fokusera på vår prestation eftersom vi har en möjlighet att påverka den till skillnad mot resultatet. Vi ökar vårt självförtroende och lusten blir större när nervositet och oro minskar.

När tilltron till oss själva ökar anstränger vi oss mer och vi orkar hålla på längre. Tricket är att fokusera just på prestationen och inte på resultatet av den.

Hamnar vi istället i ett läge då vi fokuserar på resultatet blir vi oroliga och mer nervösa, vi har inte möjligheten att direkt påverka resultatet.

Resultatet kommer ur fler saker än bara oss själva. Hur bra motståndaren är och yttre omständigheter som till exempel väder och underlag kan påverka resultatet. Oron och nervositeten vi skapar påverkar vår prestation negativt vilket leder till mindre möjlighet att vinna tävlingen samt även till att lusten och glädjen vi känner i situationen minskar.

Det paradoxala är alltså att det är större chans att få bättre resultat om vi inte fokuserar på resultatet! Prestationsfokus bidrar också till andra fördelar än att vinna oftare. Dessa andra fördelar vi får av ett prestationsfokus är långt mycket viktigare inom barn och ungdomsidrotten.

Prestationsfokus lägger grunden för ett bättre motivationsklimat för spelaren.

Självförtroendet hos spelaren har större möjlighet att påverkas i positiv riktning då spelaren har lättare att jämföra sig med sig själv än med andra spelare.

Spelaren kan utvecklas utifrån den nivå spelaren själv befinner sig på, inte i relation till andra.

Lagsammanhållningen gynnas och förbättras när prestationen är i fokus då det förekommer mindre social jämförelse mellan spelarna sinns emellan.

Med bättre självförtroende vågar spelaren mer och kommer prestera bättre vilket stärker självförtroendet ytterligare, den positiva spiralen är igång!

Med den vetskapen som tränare förstår man att det är viktigt att hjälpa spelarna att fokusera på prestationen. Nedan följer några saker att tänka på och några tips om hur du kan bygga upp en miljö med prestationsfokus.

Beröm resultatlösa prestationer

Vi bör skapa en miljö där det är okej, till och med bra att misslyckas! Misslyckandet är en del av inlärningsprocessen, vi lär oss genom att göra fel.

När tränaren berömmar en bra prestation oavsett resultatet av den ökar troligtvis spelarens motivation och vilja att upprepa samma bra prestation i ett annat skede.

Du som tränare ökar spelarens mod!
Tränaren måste berömma och förstärka bra prestationer, även resultatlösa sådana!

För att tydliggöra vad vi menar kommer här ett exempel.

*Annika tar ett avslut en bit utanför straffområdet,
Annikas tekniska genomförande av skottet är mycket bra
och hon får en bra bollträff med tryck i skottet.
Riktningen på skottet är lite fel och bollen smiter precis
över ribban.*



Annikas prestation var bra, hon presterade ett bra skott men resultatet uteblev.

Berömmar tränaren Annika för den fina prestationen kommer hon vilja göra om den igen vid ett senare tillfälle. Tränarens bekräftelse och förstärkning av det som var bra kommer stärka Annikas självförtroende. Annika lär sig att våga misslyckas!

Om tränaren signalerar sitt missnöje med att skottet gick över visar tränaren att det är resultatet som är viktigt. Annika kommer till slut inte vilja ta ett avslut då rädslan för att göra ett misstag får henne att passa bollen vidare till någon annan.

Annika väljer att inte försöka då rädslan för att misslyckas tar över!

Spelarna runt omkring Annika, resten av laget, kommer också uppfatta vilka signaler du som tränare skickar. Är det resultatet som gäller eller är det prestationen du fäster vikt vid?

Var dock försiktig med att berömma prestationer som inte är bra, det genomskådar spelarna ganska snart och effekten av positiv förstärkning avtar eller uteblir helt.

Prestationsmål

Att sätta prestationsmål vid tex en match är ett bra sätt att styra fokus mot prestationen.

Låt gärna spelarna vara med i målsättningen, det kommer att öka deras motivation till att uppfylla målen. Ett exempel: *Hur många avslut tror ni vi klarar av att ta under matchen?*

Ok, ni tror tio, vi testar sju. Jag håller räkningen och återkopplar hur vi ligger till i halvlek.

Ett sådant prestationsmål kommer troligtvis öka antalet avslut under matchen och spelarna kommer tycka att det är roligt och följa upp målsättningen.

Vi kan resultatmässigt förlora matchen även fast vi uppfyllt vårt prestationsmål och presterat bra. Spelarna kan efter en förlust av naturliga skäl vara ledsna och besvikna, att då ha uppfyllt sina prestationsmål ger spelarna en möjlighet till att ändå vara nöjda över något trots den resultatmässiga förlusten.

Spelarna kan ta med sig en positiv känsla hem efteråt även fast laget förlorade resultatmässigt.

Vid sidan av kollektiva prestationsmål kan med fördel individuella prestationsmål sättas.

Ett individuellt mål kan vara så enkelt att spelaren får som mål att röra på sig och vara aktiv under en hel match.

En annan spelare kan till exempel få utmaningen att under matchen utmana och försöka passera sin motståndare vid ett antal tillfällen, till exempel tre gånger.

Kom ihåg att det är prestationen, alltså att utmana motståndaren som är målet inte resultatet av prestationen.

Om spelaren passerade sin motståndare eller ej är alltså ointressant i sammanhanget!

Vid varje försök spelaren gör under matchen ska en direkt positiv förstärkning komma från tränaren, efter matchen ges en sammanfattande feedback till spelaren om hur prestationsmålet uppfyllts.

Viktigt är att målet är anpassat just till den individuella spelaren och dennes färdigheter, målet ska vara möjligt att uppfylla.

Individuell positiv feedback

Är man två tränare till match kan den ena ha i uppgift att under första halvlek notera en bra prestation som varje spelare utför.

Ge sedan positiv återkoppling till varje spelare inför hela gruppen i halvlek, gruppen lär sig av andras prestationer. Upprepa sedan proceduren och återkoppla igen efter matchen.

Gör man detta regelbundet lär sig spelarna att tränaren värderar prestationer.

Spelarnas självförtroende kommer stärkas av tränarens positiva förstärkning och glädjen över att bli sedd ökar självkänslan, spelaren är någon som är viktig för tränaren och gruppen.

Var noga med att inte ge någon återkoppling alls om en eller fler spelare inte har någon prestation noterad.

Skulle det inträffa väntar du med återkoppling till efter matchen, då har du en halvlek till på dig att hitta prestationerna.

Denna feedback syftar till att i stort skapa prestationsfokus i laget. Vi vill i det större sammanhanget skicka signaler till spelarna att vi ledare bryr oss om prestationen och inte resultatet av den.

Vi ska också parallellt med denna sammanfattande feedback även under matchen omedelbart förstärka bra prestationer och beteenden direkt när dessa sker. Kopplingen mellan bra prestation och positiv feedback blir då direkt och tydlig för spelaren vilket förstärker spelarens självförtroende. Spelaren kommer uppfatta vad som var bra och kommer vilja göra om samma prestation igen vid ett senare tillfälle, positiv förstärkning!

Tränaren behöver ibland öva på att se resultatlösa prestationer, det kan kännas svårt i början. En prestation som leder till ett gott resultat ser vi ofta på en gång. Den resultatlösa prestationen kan bestå av många saker, en löpning men passningen kom aldrig, en spelare som gör sig spelbar i en yta, ett bra genomfört skott som missar målet, en bra fallteknik från målvakten etcetera. Efter ett antal gånger kommer det gå lättare att se och hitta rätt saker i spelet. Ett tips är att slita blicken från bollen och observera vad spelarna gör på andra delar av planen än där bollen befinner sig.

Hur agerar backlinjen när yttermittfältaren driver boll högt upp i planen, hur agerar målvakten när laget spelar anfallsspel på motståndarens planhalva osv.....

När tränaren kommer in i detta beteende kommer många fler bra prestationer uppmärksammas då tränaren ser spelet inte bara situationen runt bollen.

IFK Viksjö vill ha ett prestationsorienterat klimat kring våra träningsgrupper och lag då det skapar en bättre inlärningsmiljö för spelarna på alla sätt!

Detta betyder inte att vi ska ta ur spelaren viljan att vinna matchen, vi vill inte ha spelare som inte bryr sig. Spelarna ska förstå att prestationen ligger till grund för resultatet samt bättre välmående. Det är därför fokus på prestationen är viktig! Och som det stod i inledningen av kapitlet, klarar vi det kommer vi troligtvis vinna oftare....

Värt att notera i sammanhanget är att i en indelad/selekterad verksamhet utvecklas ofta ett resultatorienterat klimat, just det som vi vill undvika. Det finns också andra kända risker med indelning/selektering vilka vi redogör för i ett senare kapitel.

Självförtroende och självkänsla

Självförtroendet är kopplat till hur vi lyckas med det vi gör, självkänslan är kopplat till vår identitet, vem vi är. Självförtroendet stärker vi hos spelaren genom att ge beröm och förstärka positivt beteende.

Förstärkningen ska ske direkt i samband med den bra prestationen spelaren utför. Det blir då tydligt för spelaren vad denne gjorde som vi ansåg vara bra. Det är extra viktigt att vara direkt i återkopplingen med yngre spelare som inte har så bra förmåga att komma ihåg och återskapa bilder av en situation en tid efter den faktiskt inträffade.

Även med äldre spelare bör förstärkningen komma omedelbart för att ha störst effekt men den äldre spelaren har också bättre förmåga att reagera positivt på förstärkning till exempel efter en match eller i en halvlek.

När vi förstärker positiva saker och ger beröm är det viktigt att vi inte överdriver mängden och frekvensen. Ger vi för mycket beröm kan spelaren få en känsla av att alltid lyckas och blir inte motiverad till att träna mer, hårdare eller mer koncentrerat. Spelaren kan senare bli bekväm och ge upp när det tar emot.

Om spelaren får för lite beröm och positiv förstärkning kan spelare känna att det inte är någon idé att fortsätta då känslan av att spelaren inte kan finnas sig.

Vi måste hitta en lagom nivå vilket ibland kan vara svårt. När spelaren är ny eller när vi inför något nytt i träningen kan det vara bra med mycket beröm. När spelaren blir bättre eller det nya momentet vi infört börjar fungera bra bör vi vara lite mer återhållsamma.

Självkänslan är som sagt kopplat till vår identitet, vem vi är i gruppen och hur vi själva utvärderar vår person samt vår förmåga till att vara duktig.

Att känna sig betydelsefull i gruppen, känna att man fyller en funktion och är någon vid sidan av att uppleva den egna kompetensen som god är viktigt för spelaren. Försök se och uppmuntra alla spelare vid varje tillfälle ni träffas, alla ska känna att dem är delaktiga och viktiga. Ett bra sätt är att hälsa på och ta varje spelare i hand innan varje träning.

"Hej Lisa, vad kul att du är här idag!"

Försök också om möjligt att tacka varje spelare enskilt efter varje träning. "Tack för idag Lisa, bra jobbat, hoppas vi ses på onsdag!"

Självkänslan utvecklas i samspel med andra vilket innebär att andras uppfattning av individen kommer att spegla utvecklingen av densamma.

Att lära känna varje spelare bättre utanför fotbollen är viktigt. Hur spelaren har det i skolan, på fritiden, finns det andra intressen, familjesituation osv.

Den relation du bygger upp med individen kommer vara viktig både för dig som tränare och varje individ i laget för att ni tillsammans ska kunna skapa en bra miljö i vilken alla mår bra och utvecklas inom.

Är man en stor grupp med flera tränare kan man i olika perioder dela upp gruppen där olika tränare ansvarar för att lära känna vissa spelare bättre. Över tid skiftar man vilka individer man fokuserar lite extra på för att alla ska lära känna alla till slut.

Matchen

Detta kapitel handlar om hur du som tränare/ledare ska förhålla dig till matchen.

Tävlingen är ju idrottens kärna, det är den vi tränar inför, det är där vi mot andra kan mäta kunskaper och färdigheter vi utvecklat under träning.

Matchen är ett viktigt verktyg i vår spelarutbildning, dessutom är matchen ett tillfälle då allt riskerar att ställas på sin spets och det är lätt att hamna fel i fokus som ledare och tränare.

Spelarna vill vinna liksom publiken, du som tränare och ledare känner förmodligen också av den drivkraften ibland.

Här gäller det för ledarna att parera alla fallgropar och behålla rätt fokus!

En tävling väcker också många känslor och stort engagemang hos utövare, ledare och åskådare vilket ibland tyvärr är grogrund för osportsligt eller rent av respektlöst beteende.

Förhållningssätt vid match

Matchen är en högtidsstund för barnen och ungdomarna vilken ska präglas av gemenskap och glädje. Matchen är också det tillfälle som spelarna lär sig att hantera vinst och förlust med alla olika känslor som följer.

Tränare och ledare är viktiga förebilder och har ansvaret för att en positiv miljö med prestationen i fokus omgärdar matchtillfället, före under och efter matchen. Ett korrekt uppträdande från ledaren i så väl med och motgång smittar av sig på spelarna.

Alla ledare och spelare ska naturligtvis behandla alla närvarande kring ett idrottsevenemang med respekt, motståndare, medspelare, domare, funktionärer och publik.

Spelarna ska tacka motståndare och domare efter match och uppträda sportsligt i alla situationer.

Matchen är ett utbildningstillfälle

Vi ska inte se på våra barn och ungdomar med samma filter för ögonen som när vi ser på vuxna som spelar Champions league!

Vi ska se helgens match som ett utbildningstillfälle där vi ska befästa och testa de färdigheter och moment vi övat på under den senaste periodens träning.

Analysen av matchen skall utgå från våra prestationer kopplade till träningen, inte resultatet i tävlingen.

Har laget blivit bättre på sitt djupledsspel?

Har den enskilda spelaren förbättrat sin passningsteknik?

Tränarens fokus ska inte vara att åka till grannkommunen och spela St:Eriks-cupen för att vinna matchen. Vinna eller förlora är ointressant ur ett utbildningsperspektiv.

Om vi har blivit bättre på det vi har tränat den senaste perioden är däremot väldigt intressant och viktigt att analysera!

Vad gjorde vi bra, hur förstärker vi det?

Vad gjorde vi mindre bra, hur förbättrar vi det?

För tränaren är tävlingen ett utbildningstillfälle där spelarna och laget får möjlighet att testa sina kunskaper i dess rätta sammanhang.

När barn och ungdomar vilka är i en utbildningsfas tävlar gör dem det i ett utbildningssyfte, inte med de syften som finns i en underhållningsindustri som i tex Allsvenskan eller Premier league. Detta ska inte tolkas som att det är "fult" att vilja vinna. Alla spelare som spelar en fotbollsmatch oavsett ålder vill vinna, det ska vi inte försöka ta ur dem!

Det här handlar om vart du som tränare ska lägga ditt fokus under matchen och hur du på bästa sätt stöttar spelarnas inläring.

Du som tränare måste förstå och förhålla dig till detta faktum. För att förtydliga tanken målas två scenarion upp.

Lag gul består av ett antal glada 11 åringar vilka under en tid tränat på passningsspel. Syftet med träningen har varit att hålla bollen inom laget och passa kort med de närmaste medspelarna. På så sätt vill laget bygga upp sitt anfallsspel och flytta bollen med kontroll genom de olika spelytorna för att komma till avslut.

Scenario 1

Under matchen tappar tränaren fokus på prestationen och utbildningen, tränaren vill bara vinna då laget förlorat de tre senaste matcherna mot motståndarlaget.

Tränaren hamnar i resultatfokus och vill vinna!

Tränaren instruerar sin målvakt i att göra långa utsparkar och sätter sin starkaste och snabbaste spelare som forward.

Spelaren får instruktionen att vinna boll och ta avslut mot mål så fort som möjligt.

Tränaren vill vinna och ger laget de instruktioner tränaren för tillfället anser är bäst för att uppnå det målet.

Tränaren har nu skiftat fokus från prestation och utbildning till resultat och betydelsen av att vinna matchen.

Lag gul missade chansen att öva på sitt passningsspel under matchen, kopplingen till senaste tidens träning är borta. Tränaren förlorade möjligheten att analysera om

senaste tidens träning höjt lagets prestationsförmåga avseende passningsspelet. Spelarna tappar kopplingen mellan senaste tidens träning och matchen, dessutom är lärandet för spelarna under matchen lika med noll.

Scenario 2

Till match får spelarna instruktionen att träna på sitt passningsspel. Tränaren är tydlig med att det är dagens fokus.

Under matchen tar spelarna några mindre bra beslut på egen planhalva vilket resulterar i ett par baklängesmål då motståndarna bryter några passningar och hamnar i friläge.

Tränaren är nöjd över lagets prestation då passningsspelet i helhet såg mycket bra ut.

Laget lyckades vid flera tillfällen spela sig ur pressade situationer och kunde under perioder ha ett stort bollinnehav.

Laget gjorde också mål genom att med kontroll flytta bollen framåt i banan och komma till avslut.

Tränaren kan analysera matchen ur ett utbildnings och prestationsperspektiv. Tränaren får ett kvitto på att träningen gett resultat i form av ökad kunskap och förmåga kopplat till de färdigheter laget tränat på.

Tränaren kan analysera vilka delar som fungerade bra i passningsspelet och förstärka dessa samt notera vad som fungerade mindre bra inför kommande träningar.

För spelarna blir kopplingen mellan träning och match tydlig, dessutom är lärandet för spelarna under matchen stort.

När en tränare ser på matchen som ett utbildningstillfälle och fokuserar på prestationer kopplade till träningen blir matchen ett mycket starkt verktyg i fotbollsutbildningen.
Det är en central del av spelarutbildningen.

Det finns också andra skäl till att vi ska fokusera på prestation före resultat, mer om det kan du läsa i kapitlet *Resultat kontra prestationsfokus*.

Nivåanpassning och nivåindelning

Dessa två begrepp väcker mycket debatt och diskussion inom idrottsrörelsen, naturligtvis även inom fotbollen och vår förening.

Först ska vi reda ut vad begreppen betyder för oss inom IFK Viksjö, det är viktigt att vi alla vet vad som är vad när vi resonerar kring begreppen i diskussioner och samtal.

Nivåindelning innebär att vi delar upp en grupp baserat på nuvarande kunskapsnivå eller framtida bedömd potential. Indelning till så kallade A-lag och B-lag kan ske för första gången inom IFK Viksjö i samband med skapandet av Juniorlag någonstans runt 15 - 16 års ålder. Nivåindelning kan också vara att under träning återkommande dela in i olika fasta grupper baserat på kunskapsnivå, ni är där och ni är där, en indelning har skett. Inom IFK Viksjö jobbar vi med en varierad gruppssammansättning både under träning och vid match. Vi ska undvika att skapa grupper inom gruppen!

Nivåanpassning innebär att vi anpassar en övning eller ett moment i träningen utefter individens nuvarande kunskapsnivå.

En nivåanpassning sker under en begränsad kortare tid, till exempel under en övning.

Individanpassning kanske är ett bättre ord att använda i sammanhanget då nivåanpassning och nivåindelning ofta blandas ihop med varandra och förväxlas.

En typ av individanpassning kan till exempel vara att ge en specifik individ en anvisning att bara använda vänster fot i en övning eller att låta en spelare spela på en för denne ovan position på planen. Nivåanpassning kan också vara att vid **enstaka** tillfällen ha till exempel tre likadana övningar **i en del** av träningen där spelarna tränar i den kunskapsnivå dem befinner sig på för tillfället. I de tre olika övningarna finns olika regler/anvisningar som gör miljöerna olika lätta eller svåra. Sker nivåanpassningen i ett spel skulle yta och antal spelare kunna påverka svårighetsgraden.

Viktigt att veta i detta sammanhang och reflektera över är att det inte finns några studier eller någon forskning som tyder på att "lika barn leker bäst" inom en så komplex idrott som fotboll.

Det finns alltså inget som tyder på att en spelare skulle utvecklas bättre eller snabbare av att alltid verka med andra spelare som är lika bra som denne själv.

Detta förhållningssätt är en myt och används ibland som ursäkt för att genomföra en nivåindelning och skapa A och B lag.

"Lika barn leker INTE ALLTID bäst" Bild 020

Forskningen tyder snarare på att inlärning påverkas positivt av att befinna sig i en miljö med varierande svårighetsgrad som också är mixad vad beträffar kunskapsnivå. De som ligger långt fram utvecklas av att hjälpa och anpassa sitt agerande utefter dem som inte kommit lika långt fram i sin utveckling. Spelare som ligger kunskapsmässigt efter lär sig av sina kamrater som ligger längre fram både genom att härma och ta efter men också genom att kompensera en svaghet genom att utveckla en annan styrka. Människan utvecklas bäst i en varierande miljö!

Vi ska använda oss av individanpassning och inte nivåindelning i åldrarna 6-12år. När spelarna blir äldre ska vi vara mycket försiktiga och analysera risker och fördelar nogsamt när vi använder nivåindelning under delar av en träning. Om vi nivåindelar en del av träningen får inte dessa indelningar vara bestående över tid.

Nivåindelning av träningar och övningar är aldrig nödvändigt eller gynnsamt före ungdomsåren 13-19år, och absolut inte alltid nödvändig eller gynnsam ens där.

Balansgången och gränsen mellan anpassning och indelning är ibland fin och diskussionen bör alltid hållas levande inom ledargrupper och förening.

SvFF har sammanställt några risker och problem som ofta uppkommer när vi kommer för nära en indelning, dessa redogörs på näs.

Risker och problem med nivåindelning

1. Är det för *individens* bästa eller för *tränarens* bästa? Det blir lättare att bedriva träning/match när alla i gruppen är på ungefär samma nivå.
2. Att jämföra spelare med varandra leder ofta till *resultatinriktat klimat* vilket är sämre för den långsiktiga utvecklingen och spelarnas välmående.
3. Risken finns att tränarens förväntningar påverkas, *självuppfyllande profetior/growth-mindset*. (pygmalioneffekten)
4. Utslagning tenderar till att öka vid nivåindelning. (drop out)
5. Nivåindelning sker med ett vuxenperspektiv, barnen kanske har en annan uppfattning?

6. Risken är att nivåindelningen sker baserat på fysisk mognad, vilket inte säger någonting om utvecklingen över tid (RAE, relativ age effect).
7. Det är näst intill omöjligt att i unga år veta vilka som kommer bli bäst. (Nutida prestation är inte lika med framtida potential, icke-linjär utveckling)
8. Man riskerar att missa kompensationsfenomenet – spelaren kompenserar en svaghet med att utveckla en annan styrka.
9. Man riskerar att missa modellinlärning, spelaren ser hur en annan spelare gör och tar efter beteendet.

Nivåindelning



(Bild 011) Bilden illustrerar hur cementerad nivåindelning inte främjar utbildning och utveckling av unga spelare.

Många av de risker och eventuella negativa effekter av en nivåindeldad verksamhet går stick i stäv med många av idrottens övergripande mål, styrdokument och fokusområden.

I Barnkonventionen står till exempel att läsa "Barnets bästa ska komma i främsta rummet i alla beslut som rör barn", punkt 1, 2 och 5 i listan. Idrottens mål "Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt", punkt 4 i listan osv....

Inom Stockholmsfotbollen ställs vi inför val av olika svåra matchmiljöer i 7vs7 spelet från 10 års ålder. Dessa nivåer kan användas som ett verktyg i spelarutbildningen där man med en varierad gruppssammansättning skapar olika svåra miljöer för spelarna att verka i.

Nivåerna leder ofta tyvärr i stället till en nivåindelad/selektad verksamhet där tävlingen mellan barnen riskerar att hamna i fokus i stället för inläringen.

I en studie tillfrågades 47st fotbollsföreningar i Stockholm om vid vilken ålder som föreningen inför nivåindelning. 26st svarade att indelning påbörjas vid 10 års ålder, alltså samtidigt som nivåvalen är möjliga för första gången

För att överbrygga detta problem i strukturen har IFK Viksjö en utarbetad modell för hur vi anmäler våra lag till olika nivåer i åldrarna 10-12år.

Syftet med modellen är att undvika indelning och skapa grupper inom gruppen samt även skapa förutsättning för spelare att spela i olika lätta och svåra matchmiljöer då det främjar utvecklingen.

IFK Viksjö ordnar årligen ett ledarmöte med den kull som går från spelformen 5vs5 till 7vs7 för att vi tillsammans ska kunna reflektera och diskutera kring detta.

Rotation mellan olika svåra matchmiljöer 10-12år

Träningsgruppen kan anmäla lag till två närliggande svårighetsgrader i St Erics-cupen. Till exempel Lätt – Medel eller Medel - Svår. Anmäls fler än två lag skall dessa anmälas inom de två nivåer man valt. Om gruppen till exempel anmält fem lag i seriespelet skulle fördelningen kunna se ut så här: Lätt-Lätt-Medel-Medel-Medel (se tabell för fördelning). Alla spelare ska över tid kunna roteras vid olika tillfällen mellan dessa nivåer. Ingen spelare får ”låsas” i någon svårighetsgrad, **indelning**. Variation av grupp sammansättningen sett utifrån spelarnas kunskapsnivå ska ske till varje match. Om en spelare får rotera i för liten grad finns risk att denne uppfattar miljön som indelad/selektad. Graden av rotation rekommenderas till **fifty-fifty** för en spelare. Rotationen planeras i kallelserna till match och kan ibland ändras då vi måste kalla in spelare med kort varsel vid sena avhopp. Utfallet i verkligheten kan alltså bli lite annorlunda än det planerade utfallet, dock bör vi inte ha för stora avvikelser vid säsongens slut.

Resonera gärna med åldersgruppsansvarig kring nivåer i matchspel där sådan finns eller med kansli där sådan saknas.

Fördelningstabell antal anmälda lag inom två olika nivåer:

Antal lag	Fördelning
2	1:1
3	2:1
4	2:2
5	3:2
6	3:3
7	4:3
8	4:4

Givetvis är det alltid tillåtet att anmäla alla sina lag i samma nivå.

Seriespel

Vi har tidigare konstaterat att matchen är ett utbildningstillfälle sett ur tränarens perspektiv. Seriespelet är alltså ett antal planerade träningstillfällen där vi möter ett annat lag i en tävling. Inför varje säsong anmäler föreningen vilka lag som ska delta i vilka serier och i vilka nivåer lagen ska spela.

Inget lag äger sig självt och kan inte helt på egen hand bestämma i vilka serier eller nivåer träningsgruppen ska spela.

IFK Viksjö äger en del av beslutsprocessen för att säkerställa en helhetssyn i verksamheten.

Vi måste till exempel ha utrymme för att låna in och låna ut spelare mellan träningsgrupper och årskullar för att alla ska kunna ha en fungerande och bra verksamhet. När alla lag har ett eget ansvar för anmälan blir det lätt så att alla anmäler "egna" lag till ett maximum av sin egen kapacitet.

När någon sedan behöver hjälp med lån av spelare klarar man inte av att låna ut till andra. I ungdomsåren är det också viktigt med gemensamma serier mellan ålderskullar för att hitta möjlighet till individuella utmaningar.

Önskemål om vilka serier respektive lag vill spela i lämnas in till IFK Viksjös kansli, en dialog mellan lagens ledare och IFK Viksjö inleds.

Ledarna känner sin träningsgrupp bäst, IFK Viksjös kansli har större möjlighet att se helheten i föreningens verksamhet.

IFK Viksjös kansli äger beslutsmandatet om träningsgruppen och föreningen inte delar uppfattning om prioriteringsordningen.

Vi har tidigare konstaterat i kapitlet *Matchen* att vi sätter spelarnas utbildning och utveckling före resultatet.

Däremot är det varken bra eller roligt att alltid förlora eller att alltid vinna. Lagets utveckling gynnas bäst av att ha olika svåra matcher.

Att ibland vinna, ibland förlora stort som smått och ibland spela mycket jämt är en bra mix vilket gynnar utveckling och inlärning.

Vid val av serier och svårighetsgrad på matchspelet är det viktigt att nogsamt analysera vilka nivåer som är mest gynnsam för spelarnas inlärning och utveckling. Spelar vi i en för svår serie mot bättre lag tenderar egenskaper som fysik och försvarsspel dominera de egna lagets prestationer.

Lagets anfallsspel kommer bli lidande och bli väldigt förenklat, oftast slår man bara ifrån sig långa bollar.

Spelar vi i en för enkel serie kommer våra färdigheter inte utmanas på en tillräcklig hög nivå, det blir för enkelt för laget vilket dessutom bidrar till en felaktig uppfattning av den egna prestationsnivån.

Att nivåanpassa matchen är därför viktigt men endast med hela gruppens utveckling för ögonen, inte för att nå kortsiktiga framgångar.

Allt matchspel i serier, cuper och träningsmatcher spelas alltid i rätt ålderskategori och för åldern rätt spelform.

Det är alltså inte tillåtet att anmäla lag till äldre eller yngre åldersklasser eller till fel spelform för åldern.

Efter avslutat seriespel under hösten inför kommande byte av planstorlek kan man delta i cupspel på större plan under förutsättning att sådana cuper ordnas för den rätta åldersklassen.

Under perioden efter det innevarande seriespelets slut kan också träningsmatcher spelas på nästkommande säsongs planstorlek.

Vidare anges riktlinjer för olika åldrar gällande träning, match. Du som ledare förväntas följa dessa i verksamheten.

6-9 år Fotbollsglädje, inlärnin, utbildning.

Bild 014

Under den första tiden från 6-7 år finns inget seriespel att delta i. Matcherna består i ett antal tillfällen i form av cuper som ordnas i samarbete med närliggande föreningar. Spelformen är 3vs3. Här finns inga nivåer och svårighetsgrader att ta hänsyn till. Relation mellan träning och match ska vara 1:1, tränar vi en gång i veckan spelar vi en match samma vecka.

I åldern 8 -9 år spelar vi i S:t Eriks-cupen mot lag runt om i kommunen och angränsande kommuner. Spelformen är 5vs5. Vi spelar i "normal nivå" med våra lag. "Instegsnivån" är till för nystartade lag utan erfarenhet av spelet fotboll. Skulle vi ha en nystartad grupp inom åldern kan vi efter dialog med kansliet anmäla oss till nybörjarnivå, dock anmäls alltid hela träningstruppen till en och samma nivå i spelformen 5vs5. Relation mellan träning och match ska vara 1:1. Vi tränar och spelar match en gång per vecka. Vid två träningar i veckan gäller relation 2:1.

Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen. Alla spelare ska spela på olika positioner, även målvakt ska varieras.

Alla spelare ska under säsongen erbjudas att delta på lika många matcher och cuper.

Antal spelare till match rekommenderas till 7-8st så att alla får ordentligt med speltid.

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 015

Från 10 års ålder är det möjligt att spela i olika nivåer i St: Eriks-cuppen. Se tidigare kapitel "Nivåanpassning och nivåindelning" för riktlinjer hur vi anmäler våra lag i seriespel då olika nivåer är valbara. Denna princip gäller även i träningsmatcher och cupspel. Spelformen är 7vs7.

I träningsgruppen ska vi skapa de bästa möjliga förutsättningarna för hela gruppen att utvecklas, samtidigt ska vi se till varje individs behov.

Allt vi gör ska göras med det bästa för ögonen i avseendet spelarutbildning.

Spelarnas utbildning är alltid vår prioritet, sportsliga framgångar och resultat på planen är inte viktigt i sammanhanget.

Relation mellan träning och match ska vara 2:1 – 3:1. Vi tränar två/tre gånger och spelar match en gång per vecka.

Speltiden fördelas jämnt mellan alla spelare och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen.

Alla spelare ska spela på olika positioner, även målvakt varierar.

Alla spelare ska under säsongen erbjudas att delta på lika många matcher och cuper.

Antal spelare vid match rekommenderas till 9 - 10st vid 7-mannaspel för att alla ska få ordentligt med speltid.

Ibland påstås det att bäst utveckling fås av att spela jämna matcher men forskningen pekar snarare mot att det är bättre om man får både lätta, jämna och svåra utmaningar. Detta förhållande anses påverka inläringen mest gynnsamt! Det kan vi skapa via de olika svårighetsgrader som finns att välja på i seriespelet.

När vi säger "jämna matcher" menar vi alltså sett över hela säsongen inte sett till varje match för sig. Varje match bör alltså inte vara jämn utan när säsongen summeras ska vi ha vunnit, förlorat och spelat oavgjort något så när jämnt fördelat.

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 016

Spelet på högsta nivå skall inte stressas fram. IFK Viksjös ungdomslag ska prestera på topp senare i juniorfotbollen, inte i åldern 13 - 14 år. Hela träningsgruppens utveckling är prioriterad framför att ha enstaka lag i högsta serierna. Relation mellan träning och match ska vara 2:1 eller 3:1 beroende på hur många träningar vi har per vecka. Vi vet att många ungdomar slutar med sitt idrottande i denna ålder. Fler studier har gjorts för att finna vilka

orsaker som ligger bakom. Fler gemensamma nämnare finns i dessa studier. En av dessa är att kravställning från idrotten sammanfaller med en känslig period i ungdomarnas liv i övrigt. Puberteten i sig innebär en väldig omställning och kommer ungefär samtidigt som skolan också börjar bli mer krävande, det kan då vara skönt att slippa känna krav från sin idrott.

Spelarna börjar så småningom inom perioden se på sig själva och sitt idrottande på ett annat sätt nu än i de yngre åldrarna.

Drivkraften för idrotten blir över tid mer varierande mellan olika individer. Övergången från barn till ungdom sker succesivt och växling mellan olika ambitionsnivåer hos spelarna kan ske fram och tillbaka över tid. Intresset kan växla från månad till månad och spelarna måste känna trygghet i och se möjligheter till att kunna delta i idrotten under olika premisser.

Det är viktigt att inte släcka drivkraften hos spelarna eller tvinga dem till att göra val mellan skola-idrott, idrott-idrott eller vänner-idrott.

Vi ska undvika att ställa kollektiva krav på gruppen så som till exempel en viss träningsnärvaro för att få spela helgens St: Eriks-cups match (yttre motivation).

Samtidigt är det viktigt att vi skapar miljöer och möjlighet för de individer som vill träna mer eller mer specialiserat. Det kan vi göra i samverkan med åldersklasser över och under vår egen.

Inför det år spelaren fyller 15år kommer spelaren, då det är möjligt, kunna göra ett eget val kring hur dennes träningsmiljö fortsatt kommer se ut. Spelaren kommer kunna välja mellan att spela motionsfotboll, fortsätta i ett ordinarie spår som liknar tiden som varit eller specialisera sig med mer intensiv och frekvent träning. Omval kommer vara möjligt utefter hur ambition och motivation till träning förändras över tid.

Stora trupper är en förutsättning för en fungerande idrottssatsning längre fram därför är det prioriterat att behålla kvar intresset i en bred trupp där fotbollen anpassas utefter den egna ambitionen. Spelarna ska i lugn och ro får utvecklas i sin egen takt kopplat till sin egen ambition och sina egna mål med fotbollen.

Möjligheten att inom åldersgruppen spela i olika serier får inte ses i absoluta termer eller något att i första hand sträva efter. Val av serier styrs av de förutsättningar och ambitioner som finns i respektive träningsgrupp och årskull, utbildningsperspektivet är fortfarande viktigt att ha med sig.

Samma förhållande råder här som i ovan period, möjlighet till rotation av spelare mellan olika nivåer skapar en bra inlärningsmiljö för spelarna.

Spelarutbildningen ska alltid prioriteras före kortsiktiga resultat och sportsliga framgångar för ungdomarna!

Olika svåra matchmiljöer används som ett verktyg i spelarutbildningen och för att möta olika ambitions och kunskapsnivåer hos spelarna. Rotation av spelare mellan olika nivåer är fortfarande nyckeln för välmående, motivation, inläring och glädje till fotbollen.



(Bild 013) Bilden ovan illustrerar på vilket sätt vi skapar rotation mellan olika lätta och svåra inlärningsmiljöer både i träning och match där olika spelare roterar från tillfälle till tillfälle.

Alla spelare i truppen ska under säsongen så långt det är möjligt erbjudas att delta på lika många matcher och cuper.

Speltiden fördelas så jämnt som möjligt mellan alla spelare över tid och alla ska vid några tillfällen under säsongen starta matchen.

Antal spelare till match rekommenderas till max 13st vid 9vs9-spel och 14-15st vid 11vs11-spel. Alla ska få ordentligt med speltid

16-19 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 017

IFK Viksjös målsättning är att årskullarna från 16 år och uppåt ska representeras av minst två träningstrupper med tillhörande seriespel.

Ett specialiseringsspår ska finnas både för pojkar och för flickor vilka tränar mer frekvent och specialiserat.

Specialiseringsspåret är det naturliga valet för de spelare som har vilja och ambition till att ta nästa steg i sin idrottsliga utveckling. Det ordinarie spåret passar de spelare som vill ta det lite lugnare och fortsätta i den takt som man är van vid sedan tidigare.

Detta betyder inte att vi har två olika grupper som tränar på olika tider. Vi ska så långt det är möjligt hålla ihop träningsgrupper även om spelarnas val är olika. Det kan vi göra genom att planera in vissa gemensamma träningar.

Rotation mellan träningstrupper och lag i matchspel med syfte att utmana och utveckla spelare är viktigt och ska ske regelbundet.

Uppflyttning till A-lag sker efter en längre tids rotationsträning och spel, spelaren ska ha fått möjlighet att själv bilda sig en uppfattning om vad spel på seniornivå innebär.

Spelaren ska också bedömas ha kvalité och kunskap för att få tillräckligt med speltid i A-laget för att behålla sin utvecklingskurva. Att sitta på bänken i A-laget utvecklas ingen spelare av i längden. Sist men inte minst ska spelaren själv vilja och identifiera sig som en seniorspelare innan uppflyttning sker.

IFK Viksjös målsättning är att varje år kunna fylla på med två spelare från juniorlaget till A-laget enligt ovan beskrivning.

I denna process ska IFK Viksjös sportchef, juniortränare/ungdomstränare och A-lagets organisation vara delaktiga. IFK Viksjö äger beslutsmandatet i processen.

Kom ihåg.....

IFK Viksjö bedriver en utbildningsverksamhet för barnen och ungdomarna, dem är viktigast i verksamheten.

Vi måste utgå från vad som är bäst för dem, inte vad som är lättast för oss ledare.

Kom ihåg så många som möjligt, så bra som möjligt, så länge som möjligt!

Cupmanual

Cup och turneringsdeltagande ska planeras långsiktigt och framgå i lagets verksamhetsplanering. Exakt vilka cuper behöver inte framgå men när och vilken typ av cup ska framgå, ungefärligt datum samt om det är en cup på annan ort med övernattnig eller en cup över dagen i distriktet.

Barnen tycker ofta det är väldigt roligt att spela cuper. Det är viktigt att vi inte arrangerar för många tillfällen utan jobbar långsiktigt för ett hållbart idrottande. Det är viktigt att se spelarens liv i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en del av flera delar. Tid till andra idrotter och aktiviteter för barnen är viktigt och ska finnas.

För att uppnå detta följer vi SvFF:s riktlinjer om cupspel för de olika åldrarna vilka har utgångspunkt i Spela Lek och Lär, nationella spelformer samt beprövad erfarenhet och aktuell idrottsforskning.

Resandet ska begränsas till det egna distriktet när spelarna är små. Efterhand som spelarna blir äldre kan vi åka längre bort. Cuper med övernattnig sker som tidigast först från 10 års ålder.

IFK Viksjö anmäler alltid lag i egen åldersklass till cuper och turneringar. Det är alltså inte tillåtet att till exempel

anmäla sig till en äldre åldersklass för att spela på en större plan i förtid eller för att möta ”svårare” motstånd. Utöver nedan angivet om cupspel gäller vad som står att läsa i Viksjömodellen om match och seriespel.

En utförligare manual för vad som gäller i respektive ålder för cupdeltagande finns på IFK Viksjös hemsida under:

Dokument/mallar - Cupmanual

Sanktionerad cup

En fotbollscup ska vara sanktionerad av det fotbollsförbund i det distrikt den ordnas. En cup i Stockholm ska alltså vara sanktionerad av Stockholms fotbollsförbund, en cup i Västmanland av Västmanlands fotbollsförbund osv.

En sanktion söks av arrangören hos det distriktsförbund som är aktuellt. Sanktionen säkerställer att cupen spelas i enlighet med de nationella spelformer, tävlingsbestämmelser och representationsbestämmelser som är gällande inom Sverige och distriktet. Sanktionen säkerställer också att cuper inte ordnas samtidigt som gällande seriespel i det aktuella distriktet.

Kravet på sanktion står i Stockholm inskrivet i tävlingsbestämmelserna och brott mot dessa kan leda till repressalier för den klubb eller det lag som bryter

mot dessa. Det kan vara ekonomiska repressalier i form av böter eller andra typer av påföljder som uteslutning från seriespel etc. Stockholms fotbollsförbund har en tävlingskommitté som handlägger brott mot tävlingsbestämmelserna och bestämmer påföljden.

Alla fotbollsklubbar i Stockholm är medlemmar i Stockholms fotbollsförbund och förväntas följa gällande bestämmelser.

Det är därför viktigt att alla cuper vi spelar eller anordnar är sanktionerade i det distrikt som är gällande för cupen. Stockholms fotbollsförbund har en lista på sin hemsida över de cuper som är sanktionerade i Stockholm. Man kan även fråga arrangören om man är osäker och ibland anges det till och med i texten på cupens hemsida.

Alla lag inom IFK Viksjö har ett eget ansvar över att se till att de cuper man anmäler sig till och spelar är sanktionerade. Känner man sig osäker går det bra att ta kontakt med kansliet för att få hjälp.

Verksamhetens organisation

Här beskrivs hur vi vill organisera våra träningsgrupper och lag inom de olika åldrarna. Ibland är det inte möjligt att göra som vi vill utan vi måste ta hänsyn till faktiska omständigheter i verkligheten. När det inträffar skapas en avvikelse vilken noteras och arkiveras av kansliet.

6-9 år Fotbollsglädje, inlärnin, utbildning.

Bild 014

Efter knatteverksamheten bildas träningsgrupperna med geografisk skoltillhörighet och kronologisk ålder som utgångspunkt.

Undantag från ålderstillhörighet kan göras av sociala skäl då en spelare till exempel går i skolan med äldre eller yngre åldersklass.

Det är viktigt att man får träna, spela och ha roligt med sina kompisar.

Gruppernas storlek kan variera beroende på antalet nya knattespelare. Målsättningen är att en grupp aldrig ska vara färre än 15-18st spelare eller fler än 20-25st spelare.

Observera att det är en målsättning och att verkligheten ibland kräver andra strukturer.

En grupp som till exempel riskerar att bli för få ledare eller spelare måste kanske slås ihop med en annan

grupp. I en grupp som är på väg att växa sig för stor måste kanske fler ledare tillföras eller gruppen delas. Viktigast är att vi skapar goda inlärningsmiljöer för spelarna tillsammans med sina kompisar!

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 015

Ovan gruppindelning råder till det året spelarna fyller tio år då en ledarsammanslagning av åldersklassen sker till en ledargrupp som gemensamt ansvarar för åldersklassens verksamhet och spelarutbildning.

Sammanslagningen syftar till att säkerställa och likställa spelarutbildningen samt även likställa normer och regler inom ålderskullen. Processen påbörjas redan när spelarna är nio år med förberedande möten, processen ska vara klar på alla plan inför det året spelarna fyller elva år.

Vi vill vara extra tydliga med att syftet med detta är att alla spelare födda ett visst år ska få ta del av en likartad spelarutbildning för att undvika diskrepanser i densamma över tid. Detta är oerhört viktigt senare då spelarna ska verka tillsammans i junior och seniorlag. Riktlinjer och hjälp bereds från IFK Viksjö inför och under denna process. I de fall vi har åldersgruppsansvarig för åldern kan ledarsammanslagningen initieras över tid och ske mer succesivt. Gemensamma träningar och lag i

seriespel är då vanligt förekommande inslag i verksamheten.

IFK Viksjö ordnar alltid sina lag i ålderstillhörighet och ingen spelare får tillhöra äldre eller yngre åldersgrupp, det är viktigt att få vara med sina kompisar. Utvecklingsmässigt vet vi att spelarna gynnas bäst över tid av att träna och spela med andra i samma ålder. Undantag kan göras av sociala skäl då en spelare till exempel går i skolan med äldre eller yngre åldersklass.

Gemensamma aktiviteter mellan åldersgrupper i syfte att lära känna varandra samt avdramatisera känslan för att verka med andra ska ordnas inom denna period. Längre fram under ungdomsåren kommer hopslagningar av träningsgrupper vara nödvändigt för att kunna organisera verksamheten, denna process underlättas då spelarna är vana och trygga med att samverka med andra. Det är också viktigt att senare i ungdomsåren kunna samverka mellan åldersgrupper för att hitta utvecklande miljöer för alla spelare i träning och match. Utbyte mellan träningsgrupper i syfte att individanpassa träningen för de spelare som ligger långt fram i sin utveckling, så kallad "rotationsträning" sker runt 13 års ålder.

Vi kan ha "rotationsträning" även i tidigare åldrar för alla som vill i syfte att lära känna och verka med andra. Vi tar

alltså inte någon hänsyn till spelarnas kunskapsnivå i rotationen här utan utgår från vilja och ambition. IFK Viksjö vill bedriva verksamhet för alla och ska kunna ta emot nya spelare långt upp i tonåren, både nybörjare och erfarna.

Samtidigt vill vi också kunna erbjuda en stimulerande och utvecklande miljö för individen med bibehållen kvalitet utifrån vår modell, denna bok.

Ibland kan det vara så att vi tillfälligt tvingas stänga en grupp för nya spelare vilket kan bero på flera olika saker. Till exempel ledarbrist eller brist på träningsyta i förhållande till gruppens storlek.

När detta inträffar måste problemet identifieras och lösas för att kunna "öppna" gruppen igen. Dessa fall utreds av IFK Viksjös kansli tillsammans med ansvariga ledare.

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 016

Under de äldre ungdomsåren kan undantag göras från ålderstillhörighet i träningsgruppen för att ge förutsättningar till att möta olika ambitionsnivåer och utbildningsbehov hos spelarna, individanpassning.

Dessa olika undantag beslutas i samråd mellan ledare spelare/föräldrar och IFK Viksjös sportchef.

I verksamheten måste vi ha samarbete och utbyte mellan åldersklasserna och lagen för att kunna

organisera utbildningen på bästa sätt och för att kunna tillgodose varje individs behov. Det är av stor vikt att alla ledare är öppna och förberedda på att både skicka och ta emot yngre och äldre spelare vid både träning och matchspel.

Det kan vara spelare som behöver utmaning i en tuffare miljö likväl en spelare vilken behöver speltid i en lättare miljö än vad som finns tillgänglig inom den egna åldersgruppen för att utvecklas på bästa sätt.

I denna ålder kan möjlighet till träning med vår samarbetsförening erbjudas i de former som beskrivs i vårt avtal med denne.

Samarbetet beslutas i samråd mellan IFK Viksjös sportchef och berörda ledare och spelare, även ansvarig från samarbetsföreningen är involverad i denna process. Alla typer av samarbeten och utbyten med andra föreningar inleds och beslutas av IFK Viksjös sportchef och/eller styrelse.

När IFK Viksjö ingår samarbetsavtal ska dessa följas och efterlevas från båda parter sida.

I seriespel och cupspel spelar vi alltid i rätt ålderskategori. Det är alltså inte tillåtet att anmäla lag till äldre eller yngre åldersklasser. Gemensamma lag mellan åldersklasser i seriespel är däremot en framgångsfaktor för individuell utveckling.

Alla spelare ska så långt som det är möjligt erbjudas att vara med på lika många matcher och cuper under en säsong.

Vi spelar alltid på rätt planstorlek i förhållande till åldersklassen.

16-19 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 017

Under denna period formas miljöerna kring spelarens val både för pojk/flick.

Denna process leds av sportchef och junioransvarig i samråd med tränare och spelaren själv.

Verksamheten anpassas utefter spelarens egen ambition och vilja.

Vi måste vara öppna för samarbete mellan träningsgrupper och åldersklasser för att lyckas med organisationen av verksamheten på bästa sätt under perioden.

Det kan vara så att vi måste jobba tillsammans träningsgrupper emellan för att kunna erbjuda spel på olika nivåer eller så måste vi slå ihop träningsgrupper för att lyckas.

Alla ledare inom IFK Viksjö måste vara förberedda på att en hopslagning eller splittring av en eller flera träningsgrupper kan bli nödvändig.

IFK Viksjös målsättning är att representationslagen ska bestå av 80 % egna spelare. Det är av stor vikt att vi inom föreningen har stora ungdomsgrupper för att kunna nå det målet, vi måste behålla så många spelare vi kan så länge som möjligt

Rollen som tränare

Rollen som tränare inom IFK Viksjö är den viktigaste rollen för att vi ska klara av att ha en spelarutbildning av hög kvalitet.

Tränaren tillsammans med föreningen lägger grunden till den utbildningsmiljö vilken spelarna befinner sig i men det är tränaren som på varje träning jobbar med spelarna och verkar för att miljön och utbildningen blir bra.

En ideell tränare liksom en avlönad har samma ansvar för att de barn som börjar med fotboll får en kvalitativ grundutbildning vilken ger dem rätt förutsättningar för att kunna satsa på en karriär inom fotbollen, oavsett hur den ser ut!

IFK Viksjö vill ge alla spelare som kommer till oss möjligheten att kunna följa sin dröm. Om drömmen är att ha kul med kompisar eller bli framtidens landslagsspelare spelar ingen roll, vi ska lyckas i båda fallen!

IFK Viksjö ställer därför en del krav på alla tränare i verksamheten.

Alla tränare ansvarar gemensamt med andra ledare och föreningen för att våra spelare upplever glädje, gemenskap och kamratskap under deras tid inom IFK Viksjö.

Tränarna har ansvar för att väcka en inre motivation hos spelarna och se till att den bibehålls tillsammans med glädjen för fotbollen.

Alla tränare har ansvaret tillsammans med föreningen för att spelarna under sin tid i IFK Viksjö får ta del av en modern spelarutbildning av hög kvalitet i enlighet med vad som beskrivs i denna modell.

Tränaren förväntas ta eget ansvar för sin egen utveckling i sin roll som fotbollstränare.

IFK Viksjö har en utbildningsplan för tränare vilken tränaren förväntas följa. Föreningen står för utbildningskostnaden, tränaren bidrar med sin tid och sitt engagemang för barnen, ungdomarna och fotbollen! IFK Viksjö ska bedriva en modern spelarutbildning. Det är då viktigt för alla tränare att ta del av nya rön och ny forskning kring hur vi på bästa sätt ordnar och bedriver en sådan.

Tränarens uppgift är inte att i första hand lära ut något. Att skapa miljöer där inlärning sker är huvuduppgiften vilket är ett område tränaren måste utveckla sig själv inom.

Föreningen har ett ansvar att förenkla denna process. Till exempel genom att göra olika externa utbildningsmiljöer tillgängliga, anordna temakvällar, anordna interna utbildningar osv.

Tränaren har eget ansvar att vara delaktig och ta del av den information som finns tillgänglig.

IFK Viksjö kommer regelbundet då och då kalla tränare från respektive träningsgrupp till tränarråd och möten där vi tillsammans diskuterar nya infallsvinklar, byter erfarenheter och gemensamt löser uppkomna problem. Vid tränarråd och möten ställer vi in en ordinarie träning i aktuell träningsgrupp för att inte behöva ta mer än nödvändigt av tränarnas tid i anspråk.

IFK Viksjö förväntar sig att alla tränare följer de regler, riktlinjer, värderingar och policys som anges av föreningen inom den verksamhet dessa ordnar. Att vara tränare är ett förtroendeuppdrag som fås av IFK Viksjö, om detta förtroende i något skede anses förbrukat kan konsekvensen bli att tränaren fråntas sitt uppdrag.

Viktiga utvecklingsområden för tränaren

Vi har alla olika bakgrunder och förutsättningar med oss in i vårt tränarvärv och har därför olika utvecklingsbehov inom olika områden.

Här nedan följer några exempel på områden vilka är viktiga för en fotbollstränare att ha kunskap och insikt inom.

Alla tränare bör vara medvetna om dessa och själva analysera inom vilket område man har mest utvecklingspotential för tillfället och aktivt söka möjligheter till utveckling och förnyad kunskap.



Bild 019

Fotbollskunskap

Relevant kunskap om fotboll för att kunna utveckla träningsgruppen i befintlig och till nästa nivå är viktigt. Tränarens kunskap bör stå i relation till den ålder och utvecklingsnivå träningsgruppen befinner sig på för tillfället.

I takt med att spelarna blir äldre och lär sig mer och mer måste tränaren vara förberedd inför nästa steg i spelarnas utveckling.

Tränaren bör ligga före sina spelare i utvecklingen för att kunna planera på längre sikt och för att vara förberedd på vad som väntar framöver.

Ledarskapet

Vid sidan av de praktiska fotbollskunskaperna är tränarens förmåga att leda gruppen avgörande för spelarnas utveckling.

Tränaren bör ha insikt i gruppens olika processer och gruppens utveckling. Tränarens förmåga att kunna kommunicera med spelare, förening och föräldrar påverkar utbildningsmiljön.

Att kunna anpassa utbildningen och ställa relevanta krav utefter spelarnas kronologiska ålder och biologiska mognad är viktigt.

Tränaren ska kunna lägga upp spelarutbildningen på ett för spelarna pedagogiskt fördelaktigt sätt och skapa bra lärande miljöer för spelarna.

Tränaren måste kunna skapa ett bra motivationsklimat för spelarna där välmående och goda inlärningsmiljöer råder.

Tränaren bör lära sig metoder för att reflektera över sitt ledarskap och hur tränaren på bästa sätt leder sin egen utveckling.

Idrottens psykologi

Att ha kännedom om gruppens psykologi och vad som påverkar varje enskild spelares självkänsla och självförtroende inom idrotten är viktigt.

Fotboll är en komplex miljö där tränaren kan stärka spelarna i deras vardag förutsatt att tränaren vet och känner till vilka krafter som verkar i miljön och hur tränaren kan vända dessa krafter till spelarnas och gruppens fördel.

Att befinna sig i en tävlingssituation eller till exempel inför nya moment i träningen eller liknande kan vara en pressad situation för spelaren.

Tränaren bör kunna hjälpa spelarna med att minska anspänning och nervositet inför tävling och andra pressande situationer.

Tränaren bör ha kännedom om krafterna inom idrottpsychologin, om hur dessa verkar och hur man som ledare kan jobba med dessa i olika sammanhang.

Ledarförsörjning

Verksamheten är helt beroende av att det finns ledare för träningsgrupperna.

Lyckas föreningen inte rekrytera nya ledare i samband med uppstarten av nya träningsgrupper kan verksamheten inte ordnas.

Inom IFK Viksjö rekryteras lagens ledare ur föräldragruppen tillhörande de barn som efter knatteverksamheten ska bilda de olika träningsgrupperna.

Både lagledare och flertalet tränare ska rekryteras och utses.

I början är det klokt att vara många, man vet aldrig vilka barn som slutar och med dem deras föräldrar som kanske hade en ledarroll.

Det blir enklare när man är fler som kan dela på ansvaret, ibland kommer andra saker i livet medföra att man inte kan vara närvarande vid träning eller match, då är det bra om man är många.

Efter en tid stabiliseras läget i gruppen men man måste ändå vara förberedd på att en ledare kan försvinna en dag.

Det är viktigt att ledargruppen gemensamt är utbildade till rätt nivå för att kunna parera dessa situationer.

För att säkerställa ledarnas utbildning har IFK Viksjö en utbildningsstegen som ledarna förväntas följa, se *utbildningsstegen*.

Uppstår ett ledarbehov i befintligt lag sker en dialog med åldersgruppsansvarig/kansliet där befintlig ledargrupp ombeds att ta dialog inom föräldragruppen i samråd med kansliet för att hitta/rekrytera lämpliga ledare. Kansliet kan i processen vara med och hålla i föräldramöten med mera om ledarstaben så önskar. Alternativ är att tillsätta en av föreningens unga ledare eller en ledare utifrån, detta kan vara ett alternativ att undersöka lite beroende på vad behovet är.

Knatteverksamheten och sommarfotbollsskolan drivs av unga ledare inom föreningen med stöd av ledarsupport och anställda inom föreningen.

Det året spelarna fyller 15 år påbörjas en rekryteringsprocess inom IFK Viksjö som syftar till att hitta unga personer som har förmåga, vilja och intresse av att bli framtidens ledare.

Ungdomarna som anmäler sitt intresse är ofta själva spelare, domare eller före detta spelare inom IFK Viksjö vilka är nyfikna på att pröva rollen som ledare.

Dessa utbildas i ett första steg inom föreningen inför knatteverksamheten och sommarfotbollsskolan där de kommer verka som ledare för barnen.

De unga ledare som sedan vill utvecklas i sin roll erbjuds olika vägar till det inom föreningen i form av utbildningar både internt och externt med medföljande mentorskap samt uppdrag inom olika träningsgrupper.

IFK Viksjös målsättning är att rekrytera tränare till de högre seriesystemen ur egna led.

De tränare som visar engagemang och intresse erbjuds möjlighet till att utbilda sig på de högre nivåerna för att kunna leda våra junior och representationslag.

När detta inte är möjligt rekryteras tränare utifrån till dessa uppdrag.

Rollen som Juniortränare är arvoderad under förutsättning att adekvat utbildningsnivå vid sidan av engagemang och förmåga finns.

Rollen som tränare för representationslagen Dam och Herr är arvoderade.

Ytterst är det föreningens styrelse som fattar beslut om arvoden.

Spelarutbildningsplan IFK Viksjö

Spelarutbildningsplanen är ett verktyg för föreningens alla ledare att använda när spelarutbildningen ska planeras och genomföras.

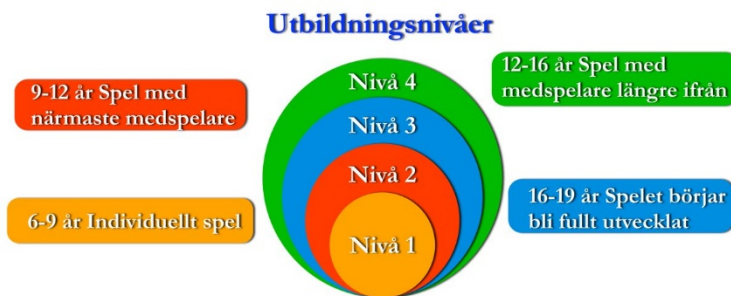
På tränarutbildningarna lär vi oss hur vi ska göra, spelarutbildningsplanen ger oss vad och när.

Spelarutbildningsplanen hjälper oss också med att bedriva verksamheten inom ramarna för vår policy och i enlighet med våra värderingar, den ser också till att vi följer riktlinjer från SvFF, RF mfl.

Alla ledare i IFK Viksjö ska:

- Känna till innehållet i IFK Viksjös spelarutbildningsplan och följa den i sin utbildningsverksamhet för fotbollsspelare.
- Vara delaktiga i att förändra och förbättra spelarutbildningsplanen i de demokratiska processer som finns i föreningen.
- Känna till innehållet i SvFF:s spelarutbildningsplan och följa dess riktlinjer i sin utbildning av fotbollsspelare.

IFK Viksjös spelarutbildningsplan är indelad i olika åldrar där vi beskriver vad som är viktigt och centralt för varje period både i hänseende till fotbollskunskap och viktiga värderingar i verksamheten för respektive period.



(Bild 022) Bilden ovan illustrerar olika utbildningsnivåer i spelarutbildningen för olika åldrar.

Här beskrivs vad du som tränare och ledare ska tänka på och fokusera på samt hur du ska tänka kring vissa strukturer i verksamheten.

Under rubriken *målbild* beskrivs en bild av vad spelarna och laget kan förväntas klara av i slutet av respektive period.

Denna del fungerar som referens och målbild för tränaren i den fleråriga utbildningsplanen och är till hjälp vid analys av nuläge vid säsongsplanering samt vidare i planeringen av respektive träningsperiod.

6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 014

Barnen börjar sin resa som fotbollsspelare inom IFK Viksjö vid 6 års ålder. De första åren handlar om att genom lekfulla träningar med mycket boll finna glädjen till idrotten. För ledare och förening handlar det också om att forma laget och föräldrastödet runtomkring. Barnens första erfarenheter och möte med fotbollen ska vara positivt, lek och lustfyllt.

Leken har en central roll och genom den lär sig barnen att förhålla sig till och älska fotbollen.

Se även fotbollens Spela, Lek och Lär.

Riktlinjer för ledarna

De första åren är alltid fulla av entusiasm och vilja.

Viktigt är att gå försiktigt fram.

Alla tränare måste sätta sig in i verksamhetens mål och riktlinjer genom interna och externa utbildningar. Vi börjar gasa först när vi vet att vi är på rätt väg! Här kommer föreningen stötta med utbildningar och erfarenheter.

Barnen ska kunna vara aktiva i andra idrotter än fotboll och det är viktigt att dem uppmuntras till det genom att inte ordna för många organiserade träningar i tidig ålder.

Tränarna ska jobba mycket med positiv förstärkning och uppmuntran, spelarna ska uppleva egen kompetens och känna att dem kan.

Det är viktigt att se och uppmärksamma alla spelare i gruppen, målbilden ska vara att ge beröm och uppmuntran enskilt till alla spelare under ett och samma träningstillfälle.

Att stärka spelarnas självförtroende och skapa en miljö där spelarna vågar misslyckas är viktigt, det är viktigt att spelarna jämför sig med sig själva och inte med andra. Den egna prestationen ska vara i fokus, läs mer i kapitlet *resultatfokus kontra prestationsfokus*.

Spelarna ska känna sig delaktiga i sin miljö och känna att dem kan påverka den.

Det finns många saker i och runt träningen som barnen själva kan få vara med att bestämma kring utan att det påverkar träningsplaneringen eller kvalitén.

Till exempel var vattenflaskor placeras, gula eller gröna västar, vilken lek laget ska göra som avslutning etc.

Laganda, kamratskap och gemenskap är viktigt att bygga upp inom gruppen.

Ha fasta rutiner vid träningar och samlingar, det skapar trygghet hos spelarna.

Att till exempel tillsammans med barnen hitta på en hälsningsgest man använder varje gång man ses skapar en känsla av tillhörighet och att gruppen har något speciellt gemensamt.

Riktlinjer för utbildningen

Barnens träning ska inriktas mot att utveckla det individuella spelet och dem fysiska grundfärdigheterna rörlighet och koordination

Utvecklas dessa färdigheter hos spelarna kommer dem ha en bra grund för att senare kunna utveckla mer fotbollsspecifika färdigheter. Vi spelar smålagsspel i spelträningen, 1vs1, 2vs2, 3vs3, 3vs2 osv.

Barn i denna ålder har svårt att förstå och se när andra i sin omgivning har ett bättre läge än vad dem själva har i spelet, barnen kan ha svårt att läsa in avstånd och ytor. Dem kan ha svårt att samarbeta med andra och ser inget syfte med att göra det, har man äntligen fått tag i bollen vill man inte ge bort den!

Betraktar man barn i denna ålder som spelar fotboll så präglas spelet av egoism, de flesta spelarna väljer att själva springa med bollen.

Låt det se ut och vara så när barnen spelar fotboll, kom ihåg att dem är barn inte små vuxna!

Några av barnens psykiska och fysiska förutsättningar 6-9år.

• Barnen har stor fantasi • Barnen är egocentriska • Barnen vill vara i centrum • Barnen kan oftast bara fokusera på en sak • Barnen har liten förståelse för lagaktiviteter • Barnen har liten förmåga till att analysera • Rutiner skapa trygghet • Barnen förstår inte tid och rum så bra • Barnen deltar i fotboll för att det är roligt	• Barnen har stort rörelsebehov • Grovmotoriska rörelser är i centrum, t.ex springa, hoppa, sparka, fånga • Barnens finmotorik är ännu inte helt utvecklad t.ex öga-hand, öga-fot koordination • Barnens stora muskelgrupper är mer utvecklade än de små • Barnen är i en lugn tillväxtperiod
--	---

Med denna vetskap förstår vi att anpassa utbildningen till barnens nivå innebär fokus på individuellt spel och individuella fotbollsspecifika färdigheter.

Vi ska öva på att utmana när vi har bollen, driva, dribbla, och finta är färdigheter som barnen på ett naturligt sätt kommer använda sig av i spelet.

När motståndaren har bollen ska vi öva på att ta tillbaka den så fort som möjligt, försvarsspelet ska inte vara mer komplicerat än så.

Stort fokus i spelarutbildningen på individuella färdigheter!

Träningen bör i stor utsträckning utgå från spelets karaktär och olika beslutsprocesser hos spelaren bör finnas i träningen.

Två spelare som driver bollen mot varandra och ”passerar” varandra innan dem krockar är mycket mer likt spelet än att ”passera” en utplacerad kon. Fler spelare som driver omkring huller om buller inom en begränsad yta blir ännu mer likt spelet.

Att spela match på en mindre yta 1vs1, 2vs2 eller 3vs3 är ett annat sätt att efterlikna spelet i matchen när vi övar på att utmana, finta och dribbla.

Jobba mycket med spelträning i mindre ytor med varierade enkla anvisningar och begränsningar, ha få spelare i varje lag.

Sträva efter en hög aktivitet i övningarna där många bollkontakter per spelare förekommer.

Ta gärna bort fasta situationer ur spelet så som inkast, hörna, frispark för att istället prioritera själva spelet.

När bollen passerar en linje sätt igång spelet direkt från målvakt eller en tränare som passar in en ny boll, på så sätt kommer mer tid ges till själva spelet.

Övningar i att passa och ta emot bollen med kontroll bör också finnas med i barnens träning.

Ett bra sätt att få med beslutsprocessen hos spelarna är att tänka på hur man placerar spelarna som ska passa i förhållande till varandra.

Istället för att alla står mitt emot varandra och passar fram och tillbaka kan man sprida ut dem i en yta så att bollarnas tänkta banor korsas. Nästa steg blir att spelarna rör sig inom ytan och passar varandra.

Spelarna måste då titta upp och analysera om de kan passa utan att bollen kommer krocka med en annan boll eller spelare.

Spelarna ska ha mycket boll och många bollkontakter, undvik köbildningar och tänk "en spelare en boll" så mycket som möjligt i träningen.

Tydliga och enkla anvisningar är viktigt för att barnen ska kunna ta in det som förmedlas, ha korta samlingar och korta genomgångar.

Försök jobba mycket med frågeteknik och modellinläring vid sidan av instruktionsmetoden som inlärningsmetod.

Spelarna själva bör få fundera över och vara delaktiga i att hitta lösningar på olika problem vilket gynnar inläringen.

Inlärningsmetoder

Instruktionsmetod	Frågor och svar	Modellinläring
Tränaren berättar och visar en lösning..... "Jag vill att du ska..."	Tränaren leder med frågor för att få svara av spelaren.... "Kan du berätta för mig....."	Spelare och tränare observerar..... "Titta här på....."

Träna målvaktsspel med alla spelare på utvalda träningar med temat målvaktsspel.

Öva mycket på att kasta och fånga bollen, även rulla ut bollen och passa bollen med foten ingår i målvaktens färdigheter. Använd spel som doppboll och andra lekar för att lära sig kasta-fånga.

Avsluta alltid träningen med någon form av lek, gärna en lek som har koppling till det ni tränat på.

En stafettlek där man driver boll är en bra avslutning om man tränat på att driva, en lek som innehåller kasta och fånga är bra som avslutning på målvaktsträningen osv.

Matchen

I matchspel ska alla vara med och inga nivåer förekommer i seriespelet eller på träningar.

Låt barnen spela match på sina villkor och undvik att styra spelarna, låt dem fatta egna beslut.

Matchens karaktär kommer präglas av egoism, låt det vara så. Spelarna kommer själva inse fördelen med ett passningsspel när dem är mogna för det.

Tänk på att barnen inte är mogna för att kunna avgöra inom vilka ytor det är lämpligt respektive mindre lämpligt att till exempel passa eller i vilka situationer det är lämpligt att utmana en motståndare eller när det inte är lämpligt att göra det.

Att till exempel försöka instruera barnen i att inte dribbla som sista spelare i försvarsspelet kommer inte vara fördelaktigt.

Risken är påtaglig att barnen reagerar med att aldrig utmana då dem inte kan läsa när situationen är rätt eller fel, risken finns då att dem löser problemet genom att aldrig dribbla.

Det blir en så kallad negativ förstärkning, spelaren undviker ett beteende för att inte riskera att få kritik från tränaren.

Ha enkla rutiner och genomgångar vid match. Det räcker gott och väl med att instruera spelarna i att ta bollen när motståndaren har den och att försöka ta sig framåt i banan när det egna laget har bollen.

Lägg ingen vikt vid positioner, det räcker med att ha "två fram och två bak" vid avspark. Se kapitel om *position och positionering*.

Under matchen deltar alla i försvarsspelet och i anfallsspelet.

Matchen är ett utbildningstillfälle där tränaren jobbar med prestationsfokus, att vinna eller förlora resultatmässigt har ingen betydelse för tränaren.

Tränaren ska analysera prestationen mot vad spelarna tränat på senaste tiden, inte resultatet i tävlingen.

Spelarna kommer själva hålla reda på vem som vinner och förlorar, du som tränare behöver inte och ska inte förstärka den delen.

Målbild för lagets och spelarens metoder i slutet av perioden

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara.

I försvarsspelet deltar alla spelare genom att hjälpas åt med att ta tillbaka bollen.

Bollen spelas främst framåt i djupled, oftast genom att spelarna driver bollen framåt men passning till närmaste medspelare förekommer.

Laget kommer till avslut och skapar målchans främst genom att driva, dribbla och skjuta.

Spelaren kan orientera sig i spelet genom att lyfta blicken och se var medspelare, motspelare och ytor finns. Spelaren vågar utmana i 1vs1 situationer där spelaren fintar och dribblar sig förbi försvarsspelaren. Spelaren kan ta emot bollen kontrollerat och passa bollen till den närmsta medspelaren.

Målvakten kan rädda avslut genom att fånga bollen och genom att kasta sig och fånga bollen. Målvakten kan sätta igång spelet genom utrullning eller utkast. Målvakten kan också passa kort till den närmsta medspelaren.

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 015

En viktig uppgift för ledaren är att få med sig så stora barngrupper som möjligt genom denna känsliga åldersperiod.

Att skapa en stor, harmonisk och träningsvillig spelartrupp är av högre prioritet än resultat på fotbollsplanen. IFK Viksjö bedriver en utbildningsverksamhet inte en tävlingsverksamhet för

barn. Tydliga signaler kring detta bör ges av ledare till både spelare och föräldrar.

Fokus måste alltid vara att utveckla samtliga spelare, då kommer så småningom framgångarna av sig självt även på planen.

Skillnaden mellan spelarna kommer öka i denna period då barnen kommer mogna i olika takt. Det enda man med säkerhet kan veta när man betraktar ett barn som idrottare är vilken prestation barnet gör just där och då, vilka som utvecklas i olika riktningar senare är omöjligt att avgöra.

För årskullar som startat med separata lag indelade efter skoltillhörighet är det vid 10 års ålder nu dags att börja samarbetet med gemensam träningsplanering och vid olika tillfällen blandlag i matcher och cuper.

Riktlinjer för ledarna

Tränarna ska jobba mycket med positiv förstärkning och uppmuntran. Att stärka spelarnas självförtroende och skapa en miljö där spelarna vågar misslyckas är centralt. Spelarna ska uppleva egen kompetens och känna att dem kan.

Det är viktigt att se och uppmärksamma alla spelare i gruppen, målbilden ska vara att ge beröm och uppmuntran enskilt till alla spelare under ett och samma träningstillfälle.

I denna period kan vi börja uppmuntra mer till positiv feedback mellan spelarna själva.

Viktigt är att det är en positiv kravställning mellan spelarna, ingen negativ feedback.

Hjälp spelarna att berömma och uppmuntra varandra i match och träning.

Ett bra sätt kan vara att dela in spelarna två och två, alla får varsin "må bra kompis" tilldelad.

Spelarna håller under träningen eller matchen ett särskilt öga på sin "må bra kompis" och ger beröm när denne lyckas med en bra prestation så att kompisen blir glad och mår bra.

Detta kan vara ett enkelt sätt att få spelarna till att bli bekväma med att ge varandra beröm, det blir också lättare för dem eftersom man bara behöver följa en medspelare istället för alla.

Att hjälpa sin "må bra kompis" när denna tappat bort sin vattenflaska eller behöver hjälp att knyta skon är naturligtvis självklart!

Använd olika inlärningsmetoder i utbildningen. Försök att använda *Guided discovery* i dem delar av utbildningen där det är tillämpligt.

Metodikerna bygger på att spelarna på egen hand hittar den lösningen som passar bäst i en situation med hjälp och stöd från tränaren. Tränaren ger vägledning till spelarna genom ett tydligt mål, vad spelarna ska uppnå genom den lösning de själva så småningom kommer

fram till. Ett exempel kan vara *"Kan du visa mig hur du kan agera för att skapa spelbredd för laget i anfallsspelet..."*

Inlärningsmetoder

Instruktions metod	Frågor och svar	Modellinläring	Guided Discovery	Upptäcka utan stöd
Tränaren berättar och visar en lösning..... "Jag vill att du ska..."	Tränaren leder med frågor för att få svara av spelaren.... "Kan du berätta för mig....."	Spelare och tränare observerar "Titta här på filmen....."	Tränaren ställer en fråga eller ger en uppmaning.... "Kan du visa mig hur du....."	Spelaren får via "trial and error" lösa ett moment. "Försök själv att....."

Riktlinjer för utbildningen

Barnen börjar tycka om att träna specifika färdigheter och att utmana sig själva.

Det är fortfarande viktigt att barnen får en allsidig träning och utveckling, att delta i fler olika idrotter och aktiviteter ska uppmuntras.

Leken är fortfarande ett viktigt inslag i träningen för att behålla glädjen.

Några av barnens psykiska och fysiska förutsättningar

• Barnen har begränsad uppfattningsförmåga • Barnen har svårt att prestera två eller fler saker samtidigt • Barnen ser ansträngning som synonymt till prestation • Barnen börjar bli intresserade av samarbete i små grupper • Barnen börjar förstå sociala roller • Barnen har svag självkännet och kroppsuppfattning • Barnen idrottar fortfarande för att det är roligt • Barnen har stort behov av beröm och att bli accepterade och sedda	• Förändring av barnens kroppsform sker, kroppens proportioner förändras. Tyngdpunkten i kroppen förskjuts. • Barnens rörlighet minskar något på grund av kroppens tillväxt • Barnens finmotorik förbättras • Barnen har en lugn tillväxtperiod. • Den fysiska skillnaden mellan pojkar och flickor är liten
--	--

Förmågan och förståelsen för att samarbeta med andra spelare förbättras under denna period, särskilt med den närmaste medspelaren.

Det ska vi ta vara på genom att träna mer och mer på att utveckla ett passningsspel inom laget.

Vi ska fortsätta att träna på individuella anfallsvapen som driva, finta och dribbla. Vi spelar smålagsspel i spelträningen, 1vs1, 2vs2, 3vs3, 3vs2 osv.

Passningsspelet vi tränar på kännetecknas av att vi försöker passa bollen kort med kontroll och precision på marken mellan spelarna och lagdelarna.

Vi undviker långa bollar utan adress, "tjongboll" eller "Lycka till – passningar" är inte något vi strävar efter.

Det är mycket lättare att i framtiden lära ett passningsskickligt lag att rensa bort bollen när det behövs än att lära ett lag som "rensar" och spelar långa bollar på chans ett passningsspel.

Jobba i mindre ytor vid spelträning med få spelare i varje lag, positioner kan med fördel införas i spelträningen.

Variera också spelträningen med olika stora ytor, olika typer av mål och olika antal mål osv, allt beroende på vad syftet med spelträningen är.

Fortsätt med hög aktivitet i övningarna och behåll många bollkontakter för spelarna.

Anfallsspelets grundförutsättningar ska introduceras för träningsgruppen, speldjup, spelbredd, spelbarhet, och spelavstånd bör spelarna känna till i slutet av perioden.

Vi inför begreppen rättvänd och felvänd samt övar på dessa under träning och match.

Ett kollektivt anfallsvapen som till exempel väggspel kan med fördel tränas.

Matchen

Låt barnen spela match på sina villkor och undvik att styra spelarna, låt dem fatta egna beslut och lösa matchsituationerna på egen hand.

Ha enkla rutiner och genomgångar i samband med matchen.

Skapa mycket speltid för spelarna genom att ha få avbytare, två till tre är tillräckligt.

Fördela speltiden jämt mellan spelarna och se till att alla turas om med att få starta en match. Låt spelarna spela på olika positioner, spelarna utvecklas av att få testa på och lära sig olika positioners svårigheter och utmaningar, även målvakten varierar.

Matchen är ett utbildningstillfälle, genomför matchen som vi tränar och analysera matchen utifrån den senaste tidens träningsfokus.

Skapa prestationsfokus innan, under och efter matchen, fokus på utveckling.

Målbild för lagets och spelarens metoder i slutet av perioden

I anfallsspelet deltar alla spelare genom att göra sig spelbara. Laget använder planens bredd och djup för att skapa ytor och tid med bollen.

Bollen spelas främst i djupled och laget förmår att flytta sina positioner framåt i banan och på så sätt skapa numerära överlägen i anfallsspelet.

Laget kan kontrollera bollen i anfallsspelet och spelarna tar ny position efter passning.

Laget kommer till avslut genom att använda kollektiva anfallsvapen som väggspel men även individuella som driva, dribbla och skjuta.

Spelarna skjuter nu med bättre precision och är beslutsamma i avsluten.

I försvarsspelet kommer laget in på försvarssida, bollens position bestämmer lagets positioner i försvarsspelet.

Omställningar mellan försvar och anfall sker snabbare än förut, en tydlig ändring i spelarnas positionering är tydlig i växlingen anfall – försvar och försvar – anfall.

Spelarna strävar efter att vara rättvända och söker upp ytor för att bli spelbara.

Spelarna orienterar sig i sin omgivning och är medvetna om vad dem vill göra med bollen innan dem får den.

Spelarna passar bollen efter marken till en spelbar medspelare, främst framåt i banan.

Spelarna är beslutsamma i 1 vs 1 situationer och utmanar försvarsspelaren, spelarna kommer snabbt in på försvarssida om motståndaren när man förlorar bollen.

Målvakten är spelbar och erbjuder speldjup bakåt.

Målvakten kan förhindra och rädda avslut genom förflyttningar och genom att fånga bollen samt genom att kasta sig och fånga bollen.

Målvakten sätter igång spelet genom att rulla ut eller kasta ut bollen, målvakten kan även passa kort.

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 016

När spelarna är 12-16 kommer nästa kliv vilket handlar om att utveckla de första stegen mot en mer kollektiv fotboll, utövandet av ett allt listigare och elegantare lagspel växer fram.

Ungdomarna kommer under perioden bli redo att sätta samman färdigheter och metoder till en helhet.

Prestationen ska fortfarande stå i centrum där spelarna jämför sig med sig själva.

Spelarna börjar bli mogna för att ta mer ansvar för sin egen utveckling inom fotbollen.

Spelarna kommer under perioden starta 9-manna spelet i ett riktigt seriesystem där resultat, tabellplaceringar och laguppställningar kommer göra sig närvarande.

Att lyckas behålla prestationsfokus genom denna förändring där resultaten gör sig mer påmind är viktigt.

Utövaren av en idrott når ett resultat via en prestation!

Spelarna tillhör samma träningsgrupp även om gruppen spelar i olika serier med olika svårighetsgrad, det är viktigt att behålla gemenskap och kamratskap i träningsgruppen

Riktlinjer för ledarna

Tränarna ska fortsätta jobba mycket med positiv förstärkning och uppmuntran. Att stärka spelarnas självförtroende och skapa en miljö där spelarna vågar misslyckas är viktigt.

Spelarna ska uppleva en egen kompetens och känna att dem kan.

En bra utgångspunkt för tränaren under perioden är tålamod och långsiktighet!

Det är viktigt att se och uppmärksamma alla spelare i gruppen, det är bra om tränaren försöker lära känna sina spelare lite även utanför planen och fotbollen.

Genom samtal som inte bara handlar om fotbollen bekräftas individen och känner sig sedd och uppmärksammad i ett större perspektiv.

Spelarna mognar så pass mycket att dem själva kan börja förstå och sätta sig in i psykologiska faktorer.

Vi kan börja utbilda spelarna i prestationsfokus kontra resultatfokus för att dem själva ska förstå och ha insikt i hur det hänger ihop.

Spelarna kan bättre förstå utvecklade resonemang kring laganda, ta energi från eller ge energi till varandra och hur det påverkar lagets sammanlagda styrka, prestation och känslan av glädje.

Använd olika inlärningsmetoder under utbildningen. Försök att använda instruktionsmetoden så lite som möjligt och jobba mer i modellinläring och med frågeteknik.

Använd Guided discovery i de delar av utbildningen där det är tillämpligt.

Metodiken bygger på att spelarna på egen hand hittar den lösning som passar bäst i en situation med hjälp och stöd från tränaren.

Tränaren ger vägledning till spelarna genom att beskriva ett tydligt mål, vad spelarna ska uppnå genom den lösning de själva så småningom kommer fram till.

Ett exempel kan vara *"Kan du visa mig hur du kan agera för att skapa en yta där en medspelare sedan kan löpa in för att bli spelbar..."*

Målbilden är given av tränaren, lösningen är fri för spelaren.

Uppmuntra och utmana spelarna till att ta egna beslut och tillsammans med varandra diskutera fram lösningar för olika problem de ställs inför i spelet.

Det är jätteviktigt att spelarna lär sig att tänka själva och inte alltid söker och förlitar sig på tränarens svar och anvisningar.

Hjälp spelarna med att ge feedback till varandra på ett bra sätt, positiv kravställning.

Inlärningsmetoder

Instruktions metod	Frågor och svar	Modellinläring	Guided Discovery	Upptäcka utan stöd
Tränaren berättar och visar en lösning.....	Tränaren leder med frågor för att få svar av spelaren....	Spelare och tränare observerar, en film, någon som utför ett moment... ...	Tränaren ställer en fråga eller ger en uppmaning....	Spelarna får via trial and error lösa ett moment

Riktlinjer för utbildningen

Antalet träningstimmar ökar under perioden och bidrar till varje spelares långsiktiga utveckling. Ökningen innebär att deltagandet i andra idrotter ofta minskar.

Inom IFK Viksjö förhåller vi oss positiva till och uppmuntrar att spelarna även fortsättningsvis har andra aktiviteter vid sidan av fotbollen.

Spelarna mognar nu och kan utveckla ett kollektivt spel med fler spelare samt även samverka med spelare längre ifrån sig själva.

Några av ungdomarnas psykiska och fysiska förutsättningar

• Spelarnas uppfattningsförmåga förbättras • Spelarnas förmåga att utföra flera saker samtidigt ökar • Spelarna kan bearbeta mer information på samma gång • Spelarna förstår förhållandet mellan tid och rum bättre • Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt	• Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor märks i samband med tillväxtspurten • Tillväxtspurten sker tidigare för flickor än hos pojkar • Centrala nervsystemet utvecklas nästan fullt vilket innebär att snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination är fullt träningsbara • De tekniska färdigheterna utvecklas och förbättras • I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning
--	---

Träningen ska i stor utsträckning utgå från spelet, vi spelar som vi tränar och vi blir bra på det vi tränar inget annat!

Inlärningsmiljön ska vara dynamisk och innehålla många beslutsprocesser hos spelaren.

Tematräningar har stor pedagogisk fördel och gynnar inläringen. Temat i träningen finns med från första till sista samlingen och utgår från våra principer i träning samt olika skeden i spelet.

Jobba med olika spelformer i träningen, smålagsspel, mellanstort och stort spel när ytan så tillåter. Ge anvisningar och begränsningar i spelet för att uppnå olika syften.

Försök skapa en inlärningsmiljö där momentet som ska tränas uppkommer överdrivet ofta i relation till den riktiga matchen. Vi uppnår detta genom begränsningar och anvisningar i spelet.

Färdighetsträningen där vi tränar på teknik förläggs med fördel till början av passet då spelarna är pigga och mer mottagliga för den typen av träning, detta är speciellt viktigt då nya moment ska tränas. Färdighetsträning under aktivering-uppvärmningsfas rekommenderas. Försök utgå från spelet så långt det är möjligt även i färdighetsträningen.

Spelarsamtal

Nu börjar spelarna bli tillräckligt gamla för att vi ska kunna dra nytta av det individuella samtalet i utbildningen.

IFK Viksjö förespråkar ett till två utvecklingssamtal per år för spelarna i denna ålder, tänk på att vara två ledare om samtalet genomförs i enskild miljö.

Samtalet är ett bra sätt att bekräfta och ge varje spelare uppmärksamhet.

Kom ihåg att samtalet ska vara en dialog mellan ledaren och spelaren, spelaren ska få stort utrymme till att känna sig delaktig och kunna få möjlighet till att påverka sin situation.

Det finns många olika samtalstekniker att använda sig av, nedan beskrivs några punkter som är viktiga att ha med sig för dig som ledare.

Bekräfta-Visa att du ser och uppskattar spelaren.

Diskutera gärna kring spelarens styrkor och goda förmågor både som individ och lagmedlem.

Öppna frågor- Ställ öppna frågor som gärna inleds med hur, vad, varför, på vilket sätt och berätta. Spelaren kommer känna större delaktighet i samtalet och förmodligen prata mer.

Reflektioner- berätta och återkoppla till spelaren vad du har uppfattat av samtalet.

Jag har förstått att du tycker, känner, vill.....

Du visar på så sätt att du lyssnat på spelaren och att spelarens åsikter är viktiga samtidigt som du får ett kvitto på att du uppfattat spelaren rätt.

Sammanfattning- gör en kort sammanfattning innan du leder in samtalet på ett nytt spår eller avslutar.

Kom ihåg att de spontana oförberedda spelarsamtalen som sker i samband med träningar och matcher är otroligt viktiga för spelaren och din relation till spelaren. Dessa samtal kan inte ersättas av planerade samtal.

Matchen

Matchen ska fortfarande ses som ett utbildningstillfälle där resultatet är oviktigt. Matchen ska analyseras utefter den gångna träningsperioden.

Rutiner och genomgångar kring match ska fortfarande vara enkla men kan göras lite mer avancerade än tidigare. Att införa en taktiktafla att rita och visa på kan förenkla för spelarna att förstå och se vissa saker.

Jobba gärna med video, rörliga bilder är ett bra och starkt verktyg i utbildningen.

Visa korta sekvenser på bra beteenden och lösningar.

Jobba med positiv förstärkning och undvik att visa sekvenser på mindre bra beteenden.

Tänk fortfarande på att hålla det enkelt och att fokus inför match har en tydlig koppling till senaste periodens träning.

Skapa mycket speltid för spelarna genom att ha lagom många avbytare, tre–fyra stycken är tillräckligt.

Alla spelare som kallas till match ska spela och se till att alla turas om med att få starta en match. Låt spelarna spela på olika positioner, spelarna utvecklas av att få

testa på och lära sig olika positioners svårigheter och utmaningar.

Undvik att styra spelarna under matchen, ge dem utrymme att fatta egna beslut på planen.

Ge beröm och positiv förstärkning under matchen vid bra prestationer, försök slita blicken från bollen och se prestationer även på andra ställen av planen.

Målbild för lagets och spelarens metoder i slutet av perioden

Spelarna kan orientera sig på planen och se samt uppfatta spelet.

I anfallsspelet klarar laget av att kontrollera bollen och spela genom alla spelytor. Bollen spelas främst framåt i anfallsspelet men djupledsspel bakåt till understöd och spelvändningar är förekommande.

Laget kommer till avslut genom passningsspel och anfallsvapen så som driva, dribbla, utmana. Även anfallsvapen som till exempel väggspel samt överlappning förekommer.

Laget gör spelytorna stora i anfallsspelet och använder både bredd och djup. Spelarna kan skapa ytor för sig själva genom avledande löpningar.

Omställningen mellan anfallsspel och försvarsspel sker snabbt, bollens position bestämmer lagets positioner i försvarsspelet.

Spelarna kommer snabbt in på försvarssida och sätter snabbt press på bollhållaren.

Laget kan kollektivt arbeta i försvarsspelet med överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering.

Målvakterna kan i anfallsspelet passa både kort och långt. Igångsättning av spelet sker både genom att skjuta ut bollen på volley och kasta ut bollen.

Målvakterna behärskar teknik för upphopp, förflyttning samt för att boxa ut bollen.

Färdigheterna kring att fånga bollen samt kasta sig och fånga bollen har utvecklats.

Målvakterna deltar aktivt i både försvarsspel och anfallsspel utifrån sin position, främst genom att kommunicera med och styra sina medspelare men även genom förmågan att kunna inta rätt position på planen.

16-19 Fotbollsglädje, utbildning, prestation

16-19 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 017

Nu har spelarna ofta valt idrott även om det fortfarande förekommer att några deltar i andra idrotter. Den systematiska träningen tar nu mer plats även om tid för lek fortfarande gynnar miljön.

Den fysiska utveckling som sker i perioden beror till stor del på mognad hos spelarna men också till stor del av att träningen anpassas efter de nya krav som ställs på utövarna genom fotbollen. Den fysiska träningen sker med fördel samtidigt som fotbollsträningen vilket ökar motivationen hos spelarna.

Viktigt är att inte ställa samma höga krav kollektivt på gruppen om det inte är vad hela gruppen vill. IFK Viksjö vill om möjligt skapa förutsättningar både för dem som vill satsa mycket och för dem som vill ta det lite lugnare, så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt.....

Riktlinjer för ledarna

I samma takt som kraven och förväntningarna ökar på spelarna ökar kraven på tränaren.

Större kunskap hos tränaren krävs för att lyckas med spelarutbildningen och för att på ett bra sätt kunna

förbereda spelarna inför seniorspel eller en elitförberedande verksamhet.

Målbilden av vad spelarna ska klara av i slutet av perioden är nu fullt utbyggd och vi börjar närma oss beskrivningen av IFK Viksjös spelstil vilken du kan läsa om i kapitlet *Vår spelstil*.

Spelet är fortfarande utgångspunkten i utbildningen och med den utvecklas spelförståelsen vid sidan av att specifika färdigheter förfinas och utvecklas.

Alla tidigare presenterade inlärningsmetoder praktiseras utefter den givna situationen.

Spelare i denna ålder har samma behov som i de yngre åldrarna av att uppleva egen kompetens, känna sig delaktiga samt att känna tillhörighet till gruppen.

Det är viktigt att ha en identitet och att betyda något för laget och gruppen.

Det är viktigt att spelarna ges möjlighet till att vara med och bestämma och påverka i verksamheten. Enskilda samtal och spelarråd är bra incitament till detta.

Prestationsmål kopplas mer och mer till resultatmål, resultaten av matcher och serier börjar nu få lika stor betydelse som prestationen.

Fokus i träning och match ska fortfarande ligga på prestation och utveckling.

Det är viktigt att spelarna förstår att vi når resultat genom våra prestationer.

Detta i sig är inget konstigt, många elitidrottare inom olika grenar och idrotter har prestationsfokus i tävling eftersom det leder till bättre resultat, tricket är att få spelarna att se och förstå denna koppling.

I denna period har spelarna utvecklat förmåga till självreglering, spelarna har bättre förmåga till att kunna utveckla sig själva utan stöd från tränaren.

Självmedvetenheten hos spelarna ökar och dem har en bättre förmåga till att kunna betrakta sig själva utifrån och reflektera över deras egna personliga egenskaper, drivkrafter och motivation.

Riktlinjer för utbildningen

Spelarna behöver nu vid sidan av specifika fotbollskunskaper få utbildning i exempelvis kost, Idrottspsykologi och återhämtning.

Spelarna måste känna till och kunna hantera allt runtomkring som påverkar deras utbildning.

Träningen består av mycket spelträning i olika former, litet, mellanstort och stort spel ska vara regelbundna inslag.

Det kollektiva spelet med olika arbetsmodeller i anfallsspel och i försvarsspel får nu större utrymme i utbildningen.

Spelarnas utbildning är nu mer positionsanpassad än förut även om vissa spelare fortfarande spelar på fler än en position

Prestation och utveckling ska fortfarande vara i fokus. Låt spelarna var delaktiga i att analysera och utvärdera spelet och träningen. Hjälp spelarna med att ge feedback till varandra på ett bra sätt, positiv kravställning.

Några av ungdomarnas psykiska och fysiska förutsättningar

• Fullständig biologisk mognad • Större muskelmassa ger ökad effekt av styrketräning • Koordination kan förbättras men effekten är inte lika stor som i yngre åldrar • Stor effekt av aerob träning (syreupptagningsförmåga) • Effekten av anaerob träning ökar (styrketräning, mjölksyraträning)	• Vill vara delaktiga i beslut • Förmågan att analysera och kritisera är fullt utvecklad i slutet av perioden • Gruppträck kan förekomma och skapa konflikt • Har förmåga att utvärdera och rätta till • Kompisar är viktiga och högt prioriterade • Förmåga att visualisera
---	---

	muntliga instruktioner
--	-----------------------------------

Spelarsamtal

IFK Viksjö förespråkar ett till två utvecklingssamtal per år för spelarna i denna ålder, tänk på att vara två ledare om samtalet genomförs i enskild miljö.

Samtalet är ett bra sätt att bekräfta och ge varje spelare uppmärksamhet.

Kom ihåg att samtalet ska vara en dialog mellan ledaren och spelaren, spelaren ska få stort utrymme till att känna sig delaktig och kunna få möjlighet till att påverka sin situation.

Det finns många olika samtalstekniker att använda sig av, nedan beskrivs några punkter som är viktiga att ha med sig för dig som ledare.

Bekräfta-visa att du ser och uppskattar spelaren.
Diskutera gärna kring spelarens styrkor och goda förmågor både som individ och lagmedlem.

Öppna frågor Ställ öppna frågor som gärna inleds med hur, vad, varför, på vilket sätt och berätta. Spelaren kommer känna större delaktighet i samtalet och förmodligen prata mer.

Reflektioner- berätta och återkoppla till spelaren vad du har uppfattat av samtalet.

Jag har förstått att du tycker, känner, vill.....

Du visar på så sätt att du lyssnat på spelaren och att spelarens åsikter är viktiga samtidigt som du får ett kvitto på att du uppfattat spelaren rätt.

Sammanfattning- gör en kort sammanfattning innan du leder in samtalet på ett nytt spår eller avslutar.

Kom ihåg att det spontana oförberedda spelarsamtal som sker i samband med träningar och matcher är otroligt viktiga för spelaren och din relation till spelarna.

Matchen

Matchen kommer nu präglas av större allvar där resultat och prestation har mer lika betydelse.

Viss hänsyn tas till motståndarna vi matchförberedelser och matchen har nu en viss taktisk inriktning.

Analysen av matchen utgår fortfarande mycket från den egna prestationen både individuellt och kollektivt. Det är viktigt att spelarna lär sig kopplingen mellan prestation och resultat.

Rutiner och genomgångar kring match ska fortfarande vara enkla men kan göras lite mer avancerade än tidigare. Använd en taktiktafla att rita och visa på för att förenkla för spelarna att förstå och se vissa saker. Jobba gärna med video, rörliga bilder är ett bra och starkt verktyg i utbildningen. Visa korta sekvenser på bra beteenden och lösningar, positiv förstärkning.

Tänk fortfarande på att behålla enkelheten och att fokus inför match har en tydlig koppling till senaste periodens träning.

Skapa mycket speltid för spelarna genom att ha lagom många avbytare.

Alla spelare ska då och då få starta matchen och alla som kallas till match får speltid.

Spelarna har nu mer fasta positioner i spelet än tidigare men tänk fortfarande på att spelarna utvecklas av nya utmaningar.

Undvik att styra spelarna under matchen, ge dem utrymme att fatta egna beslut på planen.

Målbild för lagets och spelarens metoder i slutet av perioden

Spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer, den äkta spelförståelsen hos spelarna syns.

Passningsspelet kännetecknas av fart och flyt, spelarna är skickliga i mottagningar och kan spela med få tillslag på bollen. Fotbollsaktionerna utförs i högt tempo och med hög intensitet när så krävs.

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och har förmåga att spela i alla spelytor med ett högt "bolltempo".

Laget utnyttjar planens bredd och djup i anfallsspelet, på så sätt skapas ytor och tid med bollen.

Spelarna använder sig av avledande löpningar för att skapa ytor åt varandra.

Spelarna är beslutsamma i avsluten och kan skjuta med hårdhet och precision med båda fötterna.

Omställningar i spelet sker snabbt, vid offensiv omställning kontrar laget om möjlighet finns.

I defensiv omställning kan laget återerövra bollen direkt eller indirekt genom att försvara ytor bakom lagdelarna i kombination med press.

I försvarsspelet behärskar laget kollektiva försvarsmetoder allt bättre och bättre.

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbetssättet är markeringsförsvar eller positionsförsvar.

Spelarna har god pressteknik och pressar för att vinna tillbaka bollen eller förhindra motståndarnas djupledsspel.

Övriga spelare täcker ytor eller markerar sina motspelare.

Målvakten deltar aktivt i både försvarsspelet och anfallsspelet. Målvakten är nu tydlig i sin kommunikation med sina medspelare och ger direktiv i både anfallsspel och försvarsspel.

Målvakten strävar efter att förhindra avslut snarare än att rädda dem.

Målvakten behärskar tekniker för att rädda avslut så som förflyttningar, hoppa och fånga, kasta sig och fånga samt att boxa ut bollen.

Längre passningar och utsparkar sker med precision.

Motionsfotboll

IFK Viksjö vill så långt det är möjligt kunna erbjuda motionsfotboll eller *Fotboll Fitness* som är SvFF:s paraplybegrepp, för så många olika åldrar och grupper som möjligt. Motionsfotboll för flickor och pojkar i åldern 15-19år, för kvinnor och män i åldern 20-55år samt Gåfotboll för kvinnor och män 55år och uppåt.

Motionsfotboll är viktigt ur perspektivet ett livslångt intresse. En möjlighet att fortsätta med fotboll den dagen då den organiserade fotbollsträningen inte längre känns rätt. Motionsfotboll bidrar också till hälsa och välmående för individen både ur ett fysiskt och ur en social kontext.

Parafotboll

IFK Viksjö har som målbild att ordna parafotboll för både barn och vuxna om underlag och intresse finns.

Verksamheten ska bedrivas med individen som utgångspunkt, precis som all annan verksamhet inom föreningen. Om möjlighet och vilja hos spelarna finns ska vi delta i seriespel eller/och sammandrag som ordnas för målgruppen. Vid sidan av att bli bättre på spelet fotboll strävar verksamheten mot välmående och ett livslångt intresse. Så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

Representationslag dam/herr

Nedan gäller Dam samt Herr där A-lag representerar IFK Viksjö i seniorserie.

Syfte

Representationslagets syfte är att i linje med vad idrotten vill *”så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt”* erbjuda spel på tävlingsnivå för seniorer, i första hand IFK Viksjös egna spelare.

Målbilden är att representationslagen ska bestå av 80% egna spelare. En egen spelare kan vara en spelare som tidigare spelat i föreningen och återvänt eller en spelare vilken börjat i föreningen någonstans i ungdomsåren 13-16år eller tidigare.

I andra hand ska IFK Viksjös strategi vara att fånga upp spelare inom kommunen i samma syfte som ovan, erbjuda en möjlighet till spel på seniornivå inom spelarens närområde.

Spelare utifrån men inom kommunen vilka inte tar plats i den egna föreningens lag eller vill kliva till nästa nivå i de fall IFK Viksjö har en högre serietillhörighet än vad den egna föreningen har kan på så sätt fortsätta sin karriär inom kommunen.

I tredje hand kan plats beredas för spelare utifrån kommunen om sådan plats finns utan att avsteg görs från ovan två principer.

Egen spelare ska alltid prioriteras framför annan spelare upp till och med principen 80/20. Detta även då egen spelare anses ha lägsta möjliga nivå för att ta en plats i laget ställt mot annan spelare vilken bedöms ha en högre nivå.

Värdering

Att truppen består av 80 % egna spelare har högre prioritet än den sportsliga förmågan på planen och lagets serietillhörighet. Laget speglar på så sätt den kompetens i spelet fotboll som våra ungdomsspelare besitter efter ungdomsåren. Desto bättre vi utbildar våra barn och ungdomar i spelet fotboll desto bättre förutsättningar för seniorlaget att prestera.

Strategier att värva spelare för att spela sig uppåt eller behålla en serietillhörighet får inte förekomma på egna spelares bekostnad.

Egna spelare som inte tar en plats i A-laget på den nivån laget befinner sig då spelaren söker sig dit ska om möjligt erbjudas spel i ett B-lag eller C-lag.

Sportsligt mål seniorspel

Analysen är att IFK Viksjö för Dam/Herr med de resurser och antal spelare som finns bör kunna ha ett underlag av egna spelare för att spela i Div3 för Herr och Div2 för Dam med viss regelbundenhet. Detta förutsätter att kedjan av ungdomslag hålls intakt och att dessa utbildas

tillräckligt bra. En naturlig variation kommer förekomma och det kan inte ses som ett misslyckande att föreningen då och då kommer göra omtag i en lägre serie. Likväl kan trupperna någon gång spela sig upp i en högre division.

Ledarorganisation representationslag

I första hand ska alltid egna resurser inom föreningen inventeras då ledare sökes för representationslagen. Föreningskänsla, insikt och kunskap om IFK Viksjö värderas högre än erfarenhet och meriter som tränare i andra klubbar. Utbildning ska erbjudas de ungdomstränare som visar intresse och i övrigt anses som lämpliga för att möjliggöra ett eget naturligt flöde av ledare uppåt i organisationen. Utbildningsnivå UEFA-B hos ansvarig seniortränare är en kravbild utifrån Diplomerad förening.

Då en ledare rekryteras utifrån ska värderingar och riktlinjer i detta dokument vid sidan av föreningens övriga policys och styrdokument stämmas av och förankras hos kandidaten. Samförstånd i detta avseende anses som viktigare i en rekryteringsprocess än meriter och erfarenhet utifrån tidigare uppdrag.

Det måste ses som en absolut förutsättning att vi ser på verksamheten med samma ögon för att framgångsrikt leva våra värderingar.

Policys och styrdokument

Representationslagets spelare och ledare har samma ansvar som alla andra i föreningen att leva upp till och följa de gemensamma styrdokument som finns inom IFK Viksjö.

Däremot anses en seniorspelare/ledare alltid ha ett särskilt ansvar att föregå med gott exempel ut mot föreningens övriga spelare och ledare.

I de fall då laget själva arbetar fram värderingar och regler för seniorverksamheten får dessa inte i något avseende motverka eller kollidera med föreningens centrala policys och styrdokument.

Fysiska färdigheter

Fysisk förmåga och fysiska egenskaper har lika stor påverkan på resultatet av varje utförd fotbollsaktion som spelarens teknik, spelförståelse och psykiska förmåga har.

Tidigare har vi i kapitlet *resultatfokus kontra prestationsfokus* redogjort för hur miljön kring vår spelarutbildning kan påverka spelarna psykiskt. Här redogörs lite mer om vilka förmågor vi bör träna på och vilka fysiska egenskaper som är speciellt utvecklingsbara under respektive åldersperiod.

6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 014

Den fysiska träningen ska riktas mot barnens rörelseförmåga, den allmänna rörelseapparaten.

Reaktionsförmåga, snabbhet och frekvens i rörelser är bra exempel på inriktningar i fysträningen.

Barnens grovmotorik och koordination ska tränas. Inom begreppet koordination ryms rytm, rumsorientering och att koordinera rörelser med varandra så som öga-hand, öga-fot.

Övningarna bör innehålla inslag som att hoppa-landa, krypa, åla och rulla, inslag av kasta-fånga är bra för öga-handkoordination.

Lägg gärna in moment som till exempel kullerbyttor eller balansövningar som att stå på ett ben, detta görs med fördel under *Aktivering-Uppvärmning*.

Det blir roligare för barnen att öva dessa färdigheter då och då i stället för att under en längre tid repetitivt utföra samma rörelse, principen lite men ofta är bra.

Tänk också på att uppmuntra barnen till att träna andra idrotter, det är bra för barnens allmänna rörelseutveckling att utmanas inom andra idrotters förutsättningar.



Bild 023

9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 015

Vi fortsätter med att träna på och utveckla de fysiska färdigheterna som anges ovan men vi lägger också till en del styrka i fysträningen.

Det är viktigt att utveckla en allsidig styrka i hela kroppen, det är viktigt med en bra balans i styrkeförhållandet mellan olika muskelgrupper och delar av kroppen.

Styrketräning syftar till att förbygga skador och utveckla rörelseapparaten i kroppen.

Bredvid den allmänna styrkan ska övningar som syftar till bålstabilitet och styrka över och runt knäleden prioriteras, så kallad knäkontroll.

Knäkontroll är extra viktigt för tjejer speciellt i slutet av denna period innan puberteten inträder.

Var noga med tekniken i utförandet av övningarna och använd inget annat motstånd än den egna kroppsvikten.

Även styrketräning utförs med fördel under *Aktivering-Uppvärmning*.

Om du som tränare inte har kunskap för att kunna ge rätt teknik till spelarna är det viktigt att du tillgodogör dig den.

Föreningen kan hjälpa till med utbildningar i ämnet både internt och via SISU idrottsutbildarna.

Tänk också på att uppmuntra barnen till att träna andra idrotter, det är bra för barnens allmänna

rörelseutveckling att utmanas inom andra idrotters förutsättningar.



Bild 024

12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 016

Fysträningen ska fortfarande riktas mot styrka, balans och koordination. Lägg in träning av dessa egenskaper i samband med *Aktiveringen-Uppvärmning*. Lite men ofta!

Knäkontroll med styrka kring knäled och bålstabilitet är prioriterade områden för styrketräningen även om den allmänna styrkan i kroppen också ska tränas.

Att behålla rörligheten över leder och i muskler är viktigt. Jobba med dynamisk rörlighet i den ordinarie träningen. Rörlighetsträning läggs med fördel in under *Aktivering - Uppvärmning* och under nedvarvningen i slutet av träningspasset.

I samband med inträdet i puberteten får vi effekt av aerob träning, träning av syreupptagningsförmågan. Spelarnas explosivitet i olika fotbollsaktioner bör också tränas.

Konditionsträningen och explosivitetsträning ska helst ske i samband med den ordinarie fotbollsträningen till exempel i olika typer av spelformer.

Ett smålagsspel med hög intensitet ger bra aerob eller explosivitets träning förutsatt att vi anpassar arbetsperioder och viloperioder rätt, detta får vi lära oss under tränarutbildningarna.

Det blir lättare för oss tränare att bedöma hur hård träningen är för spelarna om vi kan mäta deras arbetsbelastning.

Utan pulsmätare blir det svårt att få exakta värden men man kommer långt med en ungefärlig skattning.

Skapa ett system där spelarna själva direkt efter träning/övning får bedöma hur jobbig den varit.

Gör en skala från 1-10 där nivå 1-3 innebär lätt, inte alls jobbigt. Nivå 3-6 innebär ganska jobbigt och nivå 6-10 är väldigt jobbigt där 10 representerar spelarens maxkapacitet.

På detta sätt får ni ett gemensamt språk och efter lite övning i att bedöma nivå kommer du som tränare få en bättre bild av hur jobbig träningen uppfattas av spelarna.

Uppskattningen har du användning av för att kunna analysera om träningen haft den effekt på spelarna du sökt och avsett.

Det blir också ett verktyg för dig att kunna mäta hur stor belastning som spelarna upplevt under en viss period.

Om du tar den siffra som spelaren angett och multiplicerar med antal minuter träningen pågått får du fram en belastning.

Exempel: spelaren anger siffran 3, träningen har pågått 60 min, $3 \times 60 = 180$, träningsbelastningen är alltså 180. Hade träningen pågått i 90 min hade vi fått siffran 270 och kan då konstatera att belastningen blev högre för spelaren.

Detta blir ett bra verktyg för dig för att kunna följa träningsbelastningen över tid, denna metod används av tränare över hela världen.



Bild 025

16-19 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Bild 017

Fysiska egenskaper ska tränas som i ovan perioder, spelarna är nu också mottagliga för anaerob träning, ibland kallad "mjölksyraträning".

Denna typ av fysisk träning skall dock inte prioriteras, alla andra fysiska egenskaper ska prioriteras först, så som styrka, balans, koordination, explosivitet och aerob träning.

Den fysiska förmågan tränas med stor fördel inom den ordinarie fotbollsträningen.

I Aktivering/uppvärmning kan vi lägga in styrkemoment, balans och koordination.

Aerob träning sker helst i spelform då vi samtidigt får med och tränar andra egenskaper "på köpet".

Använd ovan skattning för att värdera och analysera hur övningar ska konstrueras för att uppnå eftersträvad effekt.

Till exempel om vi söker ett matchspel där spelarna ofta upprepar aktioner under maxbelastning men får en skattning av spelarna på 5 så måste vi justera något.

Vi kan laborera med antal spelare, yta, eller arbetsperioder till dess vi får upp spelarna någonstans mellan 6 – 10.

Våga testa och lek med olika övningsupplägg, det värsta som kan hända är att det blir fel och att vi måste testa något annat!

Styrketräning kan nu ske med viktbelastning under förutsättning att spelarnas tekniska utförande av övningen sitter på plats.

Tekniken i styrketräning är helt avgörande för resultatet av den, det är viktigt att ha kontakt med och belasta rätt muskulatur. Skaderisken ökar också markant vid ett tekniskt felaktigt utförande!



Att behålla rörligheten över leder och i muskler är viktigt. Jobba med dynamisk rörlighet i den ordinarie träningen. Rörlighetsträning läggs med fördel in under *Aktivering-Uppvärmning* och under nedvarvningen i slutet av träningspasset.

Om en spelare visar tendenser till att vara för stel eller kort i en muskel kan statisk stretching utföras vid nedvarvning eller efter träning.



Bild 026

Definitioner

Inom idrotten finns vissa uttryck som ofta återkommer i diskussioner och debatter i olika sammanhang.

Organisationen Svenskidrott har inom deras projekt *Idrotten vill* definierat ett antal av dessa uttryck för att säkerställa att vi inom idrottsrörelsen pratar om och menar samma sak när vi diskuterar en fråga eller sätter upp riktlinjer, regler och policys.

För att diskussionen ska vara meningsfull och konstruktiv är det viktigt att dem som deltar i den är tydliga med vad dem menar med de begrepp som dem använder. Så är det inte alltid, tvärtom används många begrepp opreciserat och utan tydliga definitioner.

IFK Viksjö anammar Svenskidrotts definitioner inom vår verksamhet vilka redogörs här nedan.

Barn

Är enligt "Idrotten vill" aktiva upp till och med 12 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 års ålder.

Ungdom

Är enligt "Idrotten vill" aktiva och ledare mellan 13 och 20 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Enligt barnkonventionen är emellertid alla barn till och med 18 årsålder, i den används inget ungdomsbegrepp.

Ledare

Alla, tränare och andra ledare, som har någon form av uppdrag från föreningen.

Barnets bästa

Kan vara olika för olika individer och olika situationer, men är alltid det som tillförsäkrar barnet välmående, hälsa och positiv utveckling.

Barnrättsperspektiv

Att i all verksamhet ha barnets bästa för ögonen, med respekt för barnet och dess åsikter.

Träning

Är aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, både fysiska, psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Tävling

En särskilt anordnad aktivitet där flera personer eller lag mäter sina färdigheter på något område för att kunna rangordna deltagarna. I en tävling finns det för det mesta en vinnare och en/flera förlorare.

Lek

En aktivitet som är kravlös, lustbetonad och inte målstyrd.

Lekfull träning

Kravlösa och lustbetonade aktiviteter som har till syfte att förhöja och/eller upprätthålla en eller flera kapaciteter, såväl fysiska som psykiska och sociala. Kan vara både organiserad och icke organiserad.

Åldersanpassad träning

Rätt träning i rätt ålder, som är anpassad till den biologiska åldern och den psykosociala mognaden.

Allsidig träning

Variationsrik träning som innefattar koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet i såväl fysiskt som mentalt.

Ensidig träning

Motsatsen till allsidig träning, dvs. träning som i hög grad inriktas mot en eller ett fåtal övningar, moment eller mot utvecklingen av en eller ett fåtal egenskaper eller detaljfärdigheter.

Elitsatsning

Krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade prestations- och resultatmål.

Nivågruppering/Nivåindelning

Då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå. Indelningen består över tid.

Nivåanpassning/Individanpassning

Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt. Anpassningen sker under en kortare begränsad tid.

Selektering

Att välja ut de för tillfället bästa - eller de som i framtiden bedöms bli de bästa - till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Specialisering

Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

Toppning

En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Utslagning

Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

Ålder

Avser i dagligt tal oftast kronologisk ålder som mäts i antalet år och månader. Kronologisk ålder är inte alltid ett relevant mått på utveckling och mognad utan i idrotten bör man ta hänsyn till biologisk ålder och psykosocial mognad.

Ledstjärnor

Sist men inte minst kommer några ledstjärnor att alltid ha med sig i IFK Viksjös utbildningsverksamhet av unga fotbollsspelare.

Ledstjärnor i IFK Viksjös spelarutbildning

- Tränarna verkar för en modern utbildningsverksamhet
- Tränarna tar ansvar för sin egen utveckling
- Tränarna jobbar långsiktigt
- Tränarna ser, uppmärksammar och utvecklar alla individer.
- Tränarna motverkar toppning och utslagning
- Tränarna verkar för ”många, länge, bra”
- Tränarna har fokus på prestation
- Tränarna jobbar mot målbilden redan i början av utbildningen
- Tränarna samarbetar mellan träningsgrupper och lag med spelare, föräldrar, förening och varandra!

Referenser och litteraturförslag

Böcker

Svenska fotbollsförbundet	<i>Spela, lek och lär</i>
Svenska fotbollsförbundet	<i>tränarutbildning C</i>
Svenska fotbollsförbundet	<i>tränarutbildning B</i>
Svenska fotbollsförbundet	<i>tränarutbildning UEFA B</i>
Svenska fotbollsförbundet	<i>Spelarutbildningsplan</i>
Sisu idrottsböcker	<i>Motiverande samtal</i>
Sisu idrottsböcker	<i>Världens bästa coach</i>
Sisu idrottsböcker	<i>Färdighetsinläring med icke-linjär pedagogik</i>
Svenska fotbollsförlaget	<i>Se på spelet</i>
Svenska fotbollsförlaget	<i>Fotbollens träningslära</i>
Svenska fotbollsförlaget	<i>Så funkar ungdomsfotboll</i>
Unicef	<i>Barnkonventionen och föreningsidrotten</i>
Gör det bättre själv om du kan	av Johan Fallby
Nonlinear padagogy in skill acquisition	av Jia Yi Chow, mfl
Developing youth Football Players	av Horst Wein
Hjärnboll	av T, Westerberg

Studier

Per Göran Fahlström mfl	Att finna och utveckla talang
Per Göran Fahlström mfl	Vägarna till landslaget
Robert Rosenthal	Pygmalioneffekten
Chow J.Y.	Nonlinear Learning Underpinning
Pedagogy	
Karin Redelius	Idrottens barn på 2020-talet
Karin Redelius	Därför är det olämpligt att selektera idrottande barn.

Hemsidor

<http://centrumforidrottsforskning.se/>
<http://sportsscienists.com/>
<http://www.idrottsforskning.se/>
<https://footblogball.wordpress.com/>
<http://www.stockholmsidrotten.se/>
<http://www.rf.se/>
<https://playerdevelopmentproject.com/>
<http://svenskfotboll.se/>
<http://www.stff.se/>
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Google förslag

Long term athlete development	LTAD
The development model for sport participation	DMSP
Self determination theory	SDT
Constrains led approach	CLA
Athletic Talent Development Environment	ATDE