

SPELARUTBILDNING



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

INLEDNING

Utifrån vår vision:

Vi vill vara en attraktiv och ansvarstagande fotbollsförening samt en av Stockholms ledande klubbar för spelar- och ledarutveckling.

Har vi satt mål gällande spelarutbildning:

- Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt
- Vi vill att våra ungdomslag ska vara representerade i landets högsta serier på flick- respektive pojksidan där 50% av speltiden representeras av egna produkter
- Vi vill på sikt ha ett damlag i minst Elitettan och ett herrlag i minst division 2 där 30 % av speltiden representeras av spelare som kommer från egna led

För att lyckas nå målen har vi skapat en spelarutbildningsplan

Med oss på vägen bär vi vårt klubbhjärta där vi vill att både ledare och spelare ska agera som förebilder, inspirera barn och unga till mer fysisk aktivitet, tillhörighet, omtanke samt respekt för varandra som en del av gemenskapen.

SYFTET MED SPELARUTBILDNINGSPLANEN

Planen är till för att hjälpa våra tränare och ledare att få en struktur i hur vi utbildar våra spelare. Vi vill skapa samsyn kring hur vi arbetar med spelarutveckling samtidigt som vi vill bidra till att våra ungdomar blir goda medmänniskor. All träning i Älvsjö AIK ska ge spelarna förutsättningar att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Det ska finnas en tydlig plan över vad spelaren ska lära sig och där individens utveckling alltid prioriteras före det enskilda lagets resultat.

Hur uppnår vi detta?

Älvsjö AIK vill ha en tydlig röd tråd i vår träningsmetodik och arbetssätt där spelarna i respektive utvecklingssteg ska hjälpas av mål som är möjliga att uppnå. Vi vill också att våra tränare och ledare har rätt utbildning för den åldersgrupp de tränar vilket beskrivs i vår modell för ledarutveckling. Självklart utgår vi från den modell för spelarutveckling som är framtagen av Svenska Fotbollsförbundet.



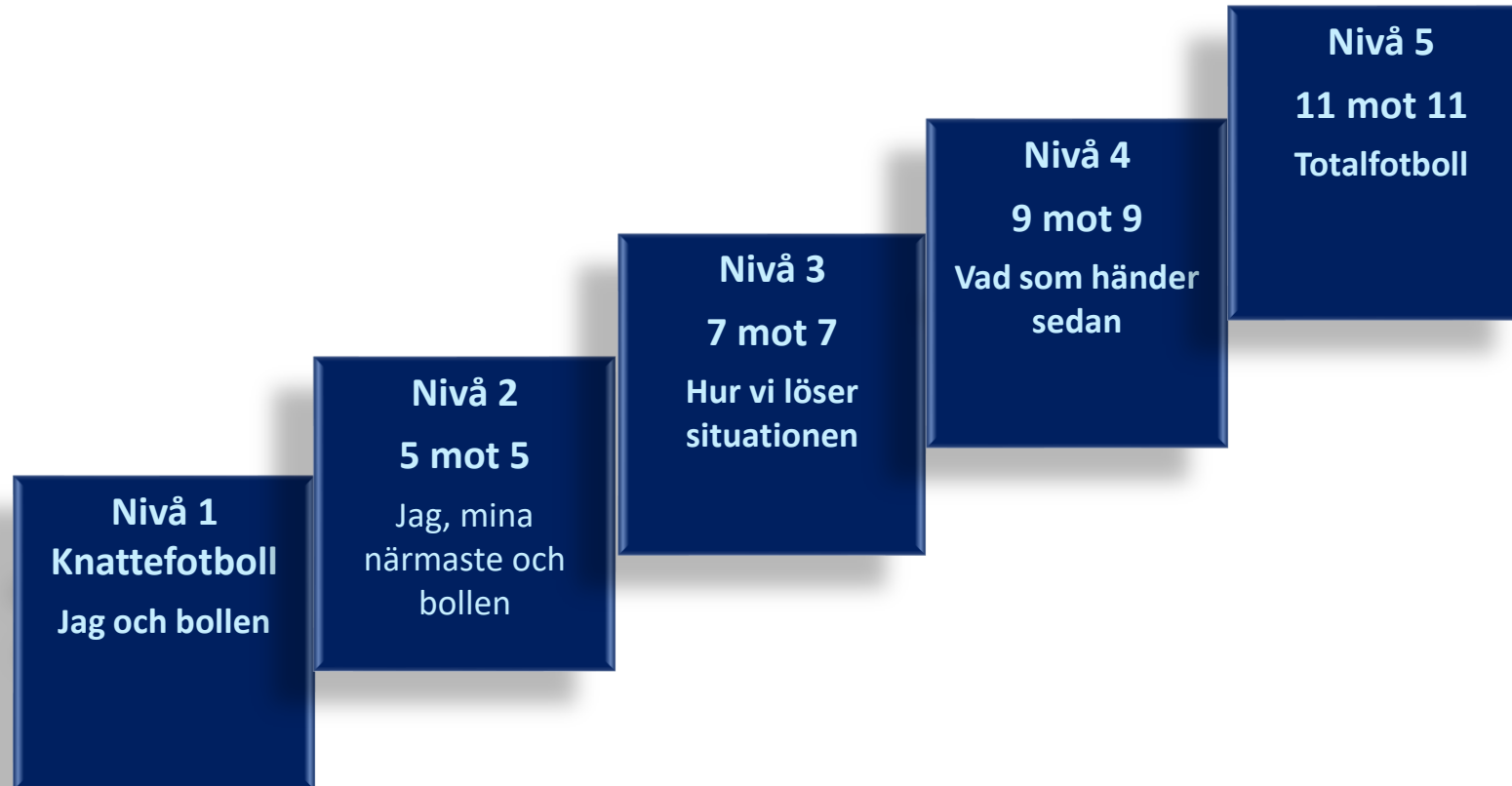
ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

UTBILDNINGSTRAPPA

i takt med SPELFORM



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL



TRÄNINGSPRINCIPER

- Spel
- Övningar med hög funktionalitet
- Fysik
- Reflektion
- Individanpassning
- Spelarna ska bli trötta
- Kravställning
- Lustfylldhet
- Träningarna ska ha ett tema
- Övningarna ska ha ett syfte
- Tävlingsinriktat
- Träningens tema ska genomsyra matchen



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

NIVÅ 1

Nivå 1
Knattefotboll
Jag och bollen



- Spel 1-0
- Övningar med hög funktionalitet: mål, en mot en med varsin boll
- Fysik: Hög kropps kontroll
- Reflektion: Låt spelarna sammanfatta vad de gjort under träningen
- Individanpassning: Spelarstyrd individanpassning
- Spelarna ska bli trötta: Hög aktivitet under träningen. Alla aktiva. Inga led, inga köer
- Kravställning: När vi tränar så tränar vi
- Lustfylldhet: Variera med lekfulla moment med boll
- Träningarna ska ha ett tema/syfte: Ett tema: Behärska bollen (finta, driva, dribbla)
- Tävlingsinriktat: Vi tävlar med oss själv



Nivå 1 - Knattefotboll

LEDARE

Här börjar vår verksamhet med föreningens egna ungdomsspelare som tränare det första året. Till det andra fotbollsåret behöver föräldrar ideellt ta över i rollen som tränare och ledare i de nybildade lagen. Se till att ni är flera per lag för att dela på ansvaret.

TRÄNING MED LEKEN I CENTRUM

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga–fot-koordinationen och annan finmotorik inte helt utvecklad varför de har svårt att kontrollera bollen. Generella rörelsemönster är bra att lära in, att helt enkelt använda kroppen på många olika sätt med bollen. 1 spelare – 1 boll under olika fotbollsmässiga förflyttningar och bollbehandlingar.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar bör vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Älvsjö AIK ser det bara som positivt om barn i denna nivå prövar på många olika idrotter, vilket kan medföra att barnen får en ännu bredare repertoar av rörelsemönster som på sikt gynnar barnet både i livet och inom idrotten.

NIVÅ 2

Nivå 2

5 mot 5

Jag, mina
närmaste och
bollen



- Spel 1-1, 2-1, 2-2
- Övningar med hög funktionalitet: mål, riktning, motståndare.
- Fysik: Koordination
- Reflektion: Individuella lösningar/öppna frågor.
- Individanpassning: Utifrån spelarens behov
- Spelarna ska bli trötta: Hög aktivitet under träningen. Alla aktiva. Inga led, inga köer. Så få avbrott som möjligt under träningen.
- Kravställning: Spelaren ska alltid göra sitt yttersta.
- Lustfylldhet: Skapa delaktighet. Positiv förstärkning.
- Träningarna ska ha ett tema/syfte: Offensiva numerära överlägen. Motsatsförhållanden. Behålla bollen i relation till närmsta motståndare m.h.a. närmsta lagkamrat.
- Tävlingsinriktat: Tävla med varandra
- Träningens tema ska genomsyra matchen
-

Nivå 2 – 5 mot 5

Nivå 2

5 mot 5

Jag, mina
närmaste och
bollen

LEDARE

För att fortsätta i befintliga lag eller starta upp nya behöver vi föräldrar ideellt i rollerna som tränare och ledare.

TRÄNING och MATCH

Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.

Ledarna bör försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner.



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

Nivå 2 – 5 mot 5

Nivå 2

5 mot 5

Jag, mina
närmaste och
bollen

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Matcher kan genomföras men det kan vara svårt för vissa barn att uppfatta planens begränsningar. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

Inga resultat i matcher ska räknas och ledarna får inte lägga fokus på antal mål. Under match ska alla barn ges lika mycket speltid.



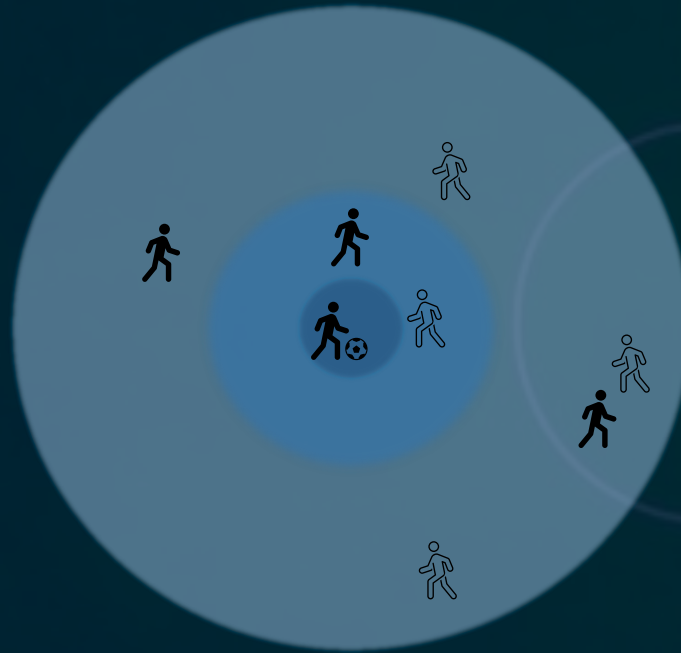
ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

NIVÅ 3

Nivå 3

7 mot 7

Hur vi löser
situationen



- Spel 3-3, 4-4
- Övningar med hög funktionalitet: mål, riktning, motståndare. Ytor. Tidspress.
- Fysik: Reaktion, acceleration. Snabbhetsträning. Dynamisk rörlighet. Bålstabilitet. Knäkontroll.
- Reflektion: Spelaren ska reflektera över sina beslut.
- Individanpassning: Rörliga grupper.
- Spelarna ska bli trötta: Genom övningsdesign stimulera spelarna till maximal ansträngning.
- Kravställning: Fatta funktionella beslut.
- Lustfylldhet: Spelaren görs delaktig i sin egen utveckling.
- Träningarna ska ha ett tema/syfte: Offensivt: Relationer, rättvändhet, riktning. Positionering i relation till bollhållare (spelbarhet, spelbredd, speldjup, spelavstånd). Defensivt: Markeringsförsvar, lösa bollar, hjälp till. Metoder i anfallsspelet.
- Tävlingsinriktat: Tävla med och mot varandra
- Träningens tema ska genomsyra matchen: Positionslöshet alternativt positioner med bestämda arbetssätt.

Nivå 3 – 7 mot 7

LEDARE

Ideella föräldrar i rollerna som tränare och ledare.

TRÄNING OCH MATCH

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras.

I den här åldern utvecklas finmotoriken och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Nivå 3

7 mot 7

Hur vi löser
situationen



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

Nivå 3 - 7 mot 7

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Älvsjö AIK tycker att det fortsatt är positivt om barnen håller på med fler än en idrott i denna nivå för att ytterligare öka den motoriska inläringen. Fotbollsmatcher i seriespel eller turneringar är här en naturlig del av träningen och vi ska se matchen som just en träning, men på barnens villkor.

För att barnen i denna nivå ska kunna garanteras att kallas till matcher så rekommenderar Älvsjö AIK att barnen har 50% eller högre närvaro på lagets vardagliga träningar sett över de närmast två förgående veckorna. Sett över en hel säsong ska alla spelare blivit kallade till lika många matcher utifrån ovanstående närvaro och alla spelare ska få starta ungefär lika många matcher.

Inga resultat i matcher ska räknas och ledarna får inte lägga fokus på antal mål. Under match ska alla barn ges lika mycket speltid.

Nivå 3

7 mot 7

Hur vi löser
situationen



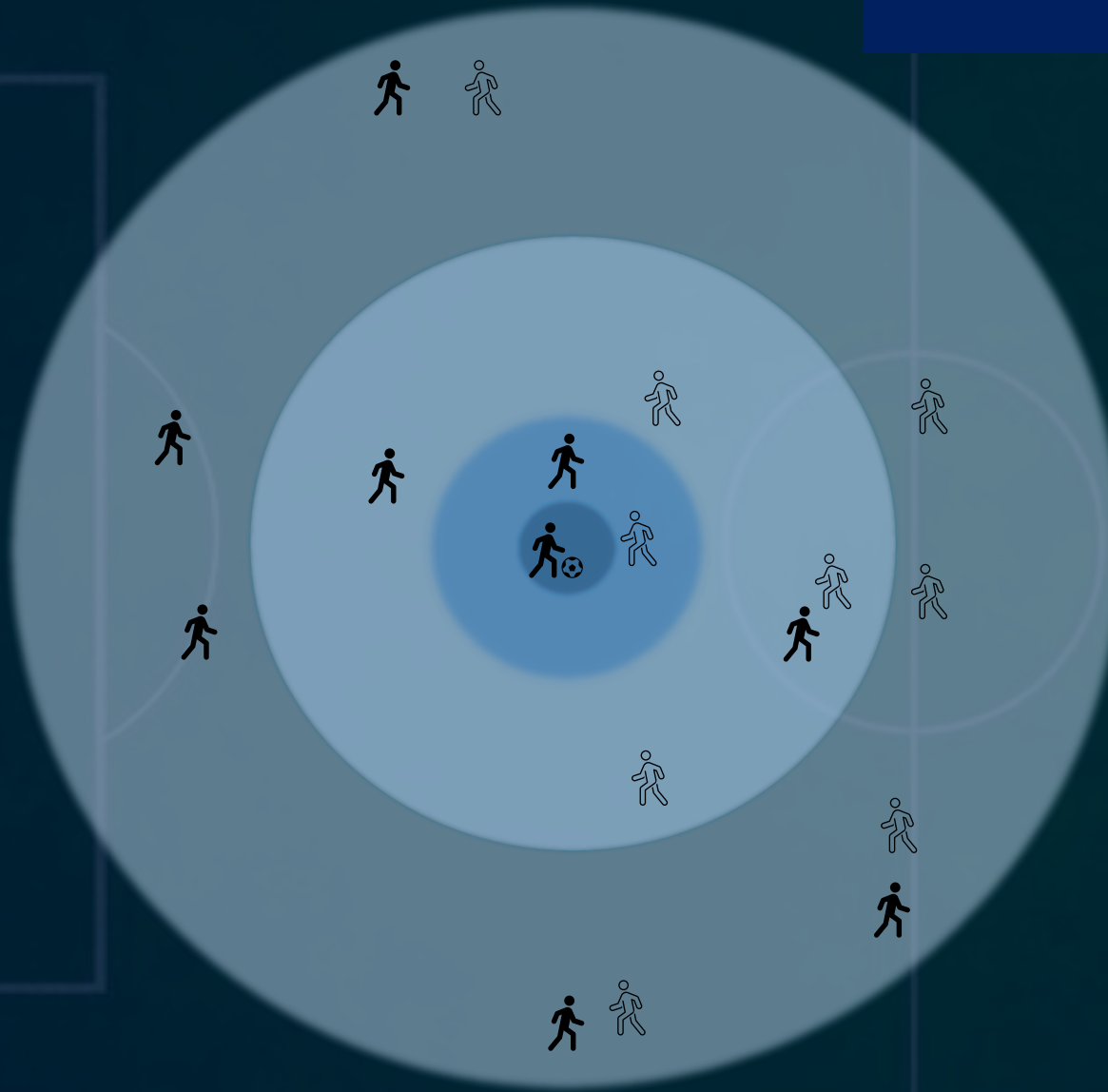
ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

NIVÅ 4

Nivå 4

9 mot 9

Vad som händer
sedan



- Spel: 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9
- Övningar med hög funktionalitet: Fler motståndare, fler medspelare.
- Fysik: Allsidig styrka, aerob uthållighet, reaktion, acceleration, dynamisk rörlighet.
- Reflektion: Spelaren ska reflektera och ta ansvar för sina beslut samt diskutera alternativa förhållningssätt
- Individanpassning: Viss nivågruppering under träning, dock inte statiska grupper
- Spelarna ska bli trötta: Vår träningsmiljö ska präglas av så hög intensitet som möjligt i varje moment.
- Kravställning: Miljöer med högt i tak där spelare kan ställa krav på varandra på ett konstruktivt sätt.
- Lustfylldhet: Spelaren drivs av en inre motivation
- Träningarna ska ha ett tema/syfte: Defensivt: Samverkan i och mellan lagdelar. Offensivt: Metoder i anfallsspelet
- Tävlingsinriktat: Tävla mot varandra
- Träningens tema ska genomsyra matchen: Positioner med bestämda arbetssätt. Förståelse för roller.

Nivå 4 – 9 mot 9

Nivå 4
9 mot 9
Vad som
händer sedan

LEDARE

Ideella föräldrar i rollerna som tränare och ledare.

TRÄNING OCH MATCH

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med deras ökade fotbollserfarenhet. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

Nivå 4 – 9 mot 9

Nivå 4
9 mot 9
Vad som
händer sedan

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Detta är en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir större när de gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

För att spelarna i denna nivå ska kunna garanteras att kallas till matcher så har Älvsjö AIK riktlinjen att spelaren har 70% eller högre närvaro på lagets vardagliga träningar sett över de närmast två förgående veckorna, dock så ska tidigare skadade spelare ges stegrande speltid i matcher. Även träningar i andra idrotter räknas in i närvaron.

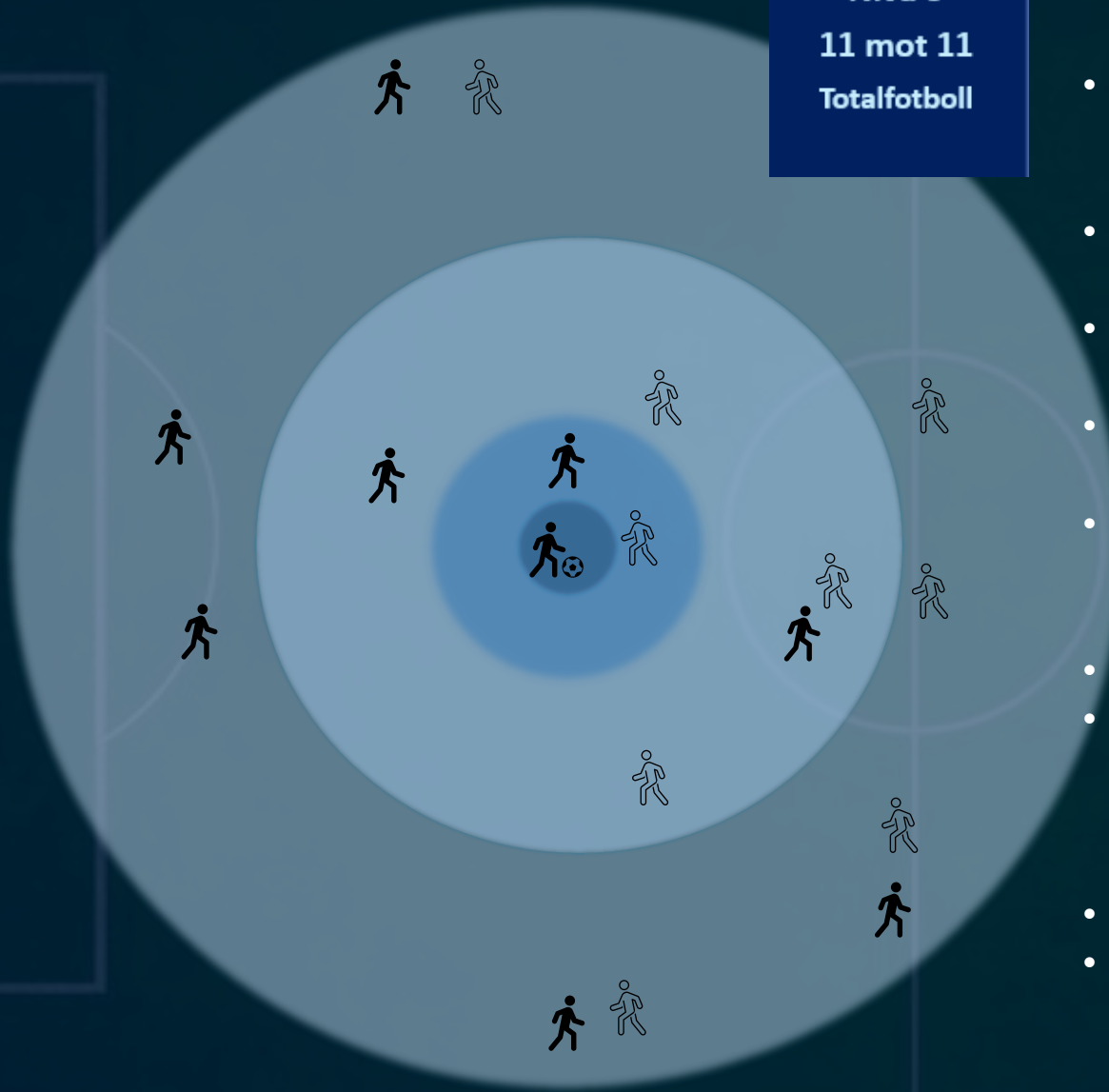
Vidare gäller spelgaranti som tidigare. Samtliga spelare som är kallade till match har alltså rätt till likvärdig speltid.



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

NIVÅ 5

Nivå 5
11 mot 11
Totalfotboll



Totalfotboll

- Spel: 11-11 och numerära underlägen
- Övningar med hög funktionalitet: Så matchlikt som möjligt
- Fysik: Reaktion, acceleration, dynamisk rörlighet, allsidig stryka, till viss del muskelbyggande träning, bålstabilitet, knäkontroll, aerob och anaerob uthållighet.
- Reflektion: Spelaren ska ta ansvar för sina beslut och reflektera över sina och lagets beslut.
- Individanpassning: Nivågrupperingar efter utvecklingsnivå. IUP för spelarna.
- Spelarna ska bli trötta: Vår träningsmiljö ska präglas av så hög intensitet som möjligt i varje moment.
- Kravställning: Miljöer med högt i tak där spelare kan ställa krav på varandra på ett konstruktivt sätt. Kritiken ska ej värderas.
- Lustfylldhet: Spelaren är självgående.
- Träningarna ska ha ett tema/syfte: Offensivt: Olika metoder och strategier i anfallsspel kopplat till situation och motstånd. Defensivt: Olika metoder och strategier i försvarsspel kopplat till situation och motstånd.
- Tävlingsinriktat: Tävlingen är central
- Träningens tema ska genomsyra matchen: Vi utgår i varje övning från roll och position.

Nivå 5 -Seniorlag

11 mot 11

senior

Totalfotboll



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

LEDARE

Externa tränare, eventuell förälder som assisterande och/eller i lagledarroll

TRÄNING

Lagen tränar 4 gånger i veckan, med korta uppehåll under jul och sommar.

För damlaget som spelar i division ett skrivs enskilda kontrakt med respektive spelare.

Kraven att spelaren tar ansvar för sin egen utveckling och identifierar sig som fotbollsspelare, och för att spelarnas motivation ska hållas på en hög nivå så ska en prestationsorienterad miljö bedrivas för att få en fortsatt långsiktig utveckling. En prestationsorienterad miljö innebär att fokuset inriktas mer specifikt mot spelarens och lagets utveckling, att bli bättre som individ och lag är fortfarande viktigare än att kortsiktigt vinna matcher.

Nivå 5 -Ambitionslag

Nivå 5

11 mot 11

Totalfotboll

LEDARE

Ideella föräldrar i rollerna som tränare och ledare.

TRÄNING

I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare. Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av grupptryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

Nivå 5 - Utvecklingslag

Nivå 5

11 mot 11

Totalfotboll



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

LEDARE

Externa tränare, eventuell förälder som assisterande och/eller i lagledarroll

TRÄNING

U-lagsverksamheten är träningen systematiserad ytterligare och mängden ökar också under denna nivå i utbildningsplanen. Det innebär att de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt, och i ett högre tempo än genomsnittet. Lagen tränar tre till fyra gånger i veckan och föreningen har ett krav på att träningsnärvaron överstiger 80 procent (skador & långvarig sjukdom ej inräknat).

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Att tillhöra ett U-lag i Älvsjö AIK FF ställer högre krav på spelarna jämfört med ambitionslagen och är till för de spelare som kommit längre fram i sin fotbollsutveckling än genomsnittet och som har en extra hög ambition att satsa mot att på sikt försöka ta plats i föreningens seniorlag och sedan vidare uppåt i fotbollsvärlden. Exempelvis är sommarledigheten kortare än tidigare, spelaren förväntas vara tillgänglig till match varje helg under matchesäsongen (1 april – 31 oktober) samt att fotbollen är spelarens förstaval av idrott, dvs. vid krock med annan idrott är kravet att spelaren prioriterar fotbollen under matchesäsongen. Spelaren behöver tillsammans med sin familj även ha god planeringsförmåga för att kunna kombinera fotbollen och skolan på bästa sätt.

U-lagen är undantagna från de principer gällande matchtid/speltid som gäller för övriga nivåer. Om laget ska lyckas prestera på hög nivå över längre tid så är det emellertid viktigt att se till att samtliga spelare i lagen får speltid inte minst med hänsyn till motivation.

SAMVERKAN



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

SAMVERKAN MELLAN TRÄNINGSGRUPPER

SYFTE

En del i samverkan består av rotationsträning som syftar till att skapa bättre gemenskap, utveckling och glädje **inom och mellan åldersgrupper**. Det syftar även till att variera spelarnas vardag för att utveckla spelförståelsen och förmågor till att få och bära ansvar i laget.

Handlar om att erbjuda spelare olika utmaningar genom olika nivåer i sin tränings och matchmiljö
Bidrar till större gemenskap i och mellan åldersgrupperna, både spelare och ledare.

Är en viktig del i att behålla spelare så länge som möjligt i klubben och stimulera alla spelare till att utvecklas utifrån sina förutsättningar och takt.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Vi vill arbeta med flexibla grupper i vår tränings- och tävlingsmiljö för att få varierade utmaningar och ge alla chansen till att utveckla sin fulla potential som fotbollsspelare. Vi i Älvsjö AIK värdesätter karaktär, inställning och att spelarna ges utrymme till att våga misslyckas och lyckas i vetskap om att detta utvecklar spelarna mod, företagsamhet och ansträngningar.

SAMVERKAN

Vi uppmuntrar alla former av samverkan mellan lag i träning men även i match. Samverkan kan se ut på många olika sätt och förekomma både i träning och match. Så länge den samverkan ni bedriver med andra lag i föreningen ligger i linje med föreningens värdegrund och spelarutbildningsplan har vi inga synpunkter på hur den organiseras. Det vi däremot reglerar är den specifika form av samverkan vi kallar "rotationsträning". Mer om det nedan.



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

ROTATIONSTRÄNING

Rotationsträning är en specifik form av samverkan som riktar sig mot de i en träningsgrupp som kommit lite längre i sin fotbollsutveckling och behöver extra stimulans. Det är spelarens behov som styr rotationen och inte lagens önskemål. Hur många som roterar bestäms av tränarna efter det behov som finns hos spelarna i den egna träningsgruppen men metoden bör användas restriktivt.

Rotationsträningen ska vara regelbunden och ske över tid. Vi begränsar de som roterar till 2-3 per gång (veckorotation)/4-6 per gång (endagsrotation). Rotationsträning är alltså en träningsform och sker inte i match (däremot är det som sagt helt ok att samverka i match). Rotationsträning är ej heller extra träning utan ersätter spelarens ordinarie schema. Inför varje rotationsperiod tar det högre lagets tränare emot de nya spelarna och diskuterar igenom förväntningar och behov. Efter varje rotationsperiod har tränaren i det högre laget en avstämning med spelaren samt spelarens ordinarie tränare om hur det har gått.



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

ROTATIONSTRÄNING

EXEMPEL

Ex 1: 6 spelare, 9 veckor

Veckorotation (Spelaren deltar på alla pass under veckan)

Spelare 1 och 2 – vecka 1, vecka 4, vecka 7

Spelare 3 och 4 – vecka 2, vecka 5, vecka 8

Spelare 5 och 6 – vecka 3, vecka 6, vecka 9

Endagsrotation (Spelaren deltar på ett pass i veckan)

Spelare 1-6 – varje torsdag vecka 1-9



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL

**VI ÄR VITA VI ÄR BLÅ
VI ÄR ÄLVSJÖ AIK**



ÄLVSJÖ AIK
FOTBOLL