

"SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT - SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT"



FOTBOLLSRESAN 1.0

Kul, kamratskap, kvalitet

Hittarps IK - föreningen

Hittarps IK har alltid ungdomsverksamheten högst upp på agendan. Föreningens drivkraft är att skapa bästa, möjliga förutsättningar för barnen och ungdomarna i vårt närområde att utvecklas, utbildas och utmanas både som fotbollsspelare och människor.

Hittarps IK är en lokalt förankrad idrottsklubb som ständigt strävar efter att ta ett stort, socialt ansvar och förena detta engagemang med tydliga, sportsliga mål. För oss är det självklart att alla som vill spela fotboll ska få göra det i Hittarps IK, och därför är **vår vision** lika enkel som självklar:

”Så många som möjligt – så länge som möjligt”

Detta ställer ju krav på oss som förening att ha en tydlig idé om hur vi vill bedriva fotbollsträning och att vi erbjuder en trygg miljö som främjar individuell utveckling. Vi vill vara med och bidra till att utveckla morgondagens samhällsbärare, oavsett om de satsar på fotbollen, näringslivet eller något helt annat! Alla är välkomna i Hittarps IK.

För att möjliggöra detta har vi identifierat **tre värdeord** som genomsyrar hela vår verksamhet:

Kul, Kamratskap och Kvalitet

Våra värdeord

Kul

- Vi har roligt både på träning och match och värdesätter vilja och engagemang
- Vi värderar leken högt i alla åldrar och ser vikten av leken i det sociala samspelet såväl som den fysiska utvecklingen
- Vi är fast övertygade om att möjligheterna till individuell och gemensam utveckling ökar genom att trivas och ha roligt med varandra

Kamratskap

- Alla får vara med och idrotta tillsammans och delta i klubbens aktiviteter utifrån sina egna förutsättningar och oavsett kunskapsnivå.
- Samarbete, delaktighet och engagemang är en framgångsfaktor, både på fotbollsplanen och i hela vår förening.
- Trygghet och glädje genomsyrar vår verksamhet. Alla ska bli sedda och bekräftade

Kvalitet

- Välutbildade ledare och en stark support från kansli och klubb, skapar förutsättningar för att så många som möjligt ska kunna vara med i Hittarps IK så länge som möjligt
- Bredd ger spets och vi vill erbjuda utmaning och utveckling i de olika stadier våra spelare går igenom under ungdomsåren.
- Genom en välplanerad och strukturerad träning under ungdomsåren är målet att våra representationslag till största del ska bestå av egenfostrade spelare (ca 50%).

Framgångsfaktorer

Med Fotbollsresan vill vi skapa en röd tråd som genomsyrar hela Hittarps IK. Syftet är att samtliga lag ska tilldelas likartade förutsättningar för att efterleva föreningens värdegrund så att så många som möjligt kan vara med så länge som möjligt.

Vi har identifierat **fem framgångsfaktorer** som samtliga lag bör uppfylla för att lyckas med sin fotbollsresa:

- Max åtta barn/ledare
- Rätt utbildade ledare, sportsligt så väl som socialt
- Bred förståelse för HIK filosofin och hur vi aktivt arbetar utifrån den
- Välfungerande lagorganisation med tydlig rollfördelning och stort föräldraengagemang.
- Deltagande på HIK-arrangemang såsom HIK-dagen, kioskverksamhet och matcharrangemang, både på ungdom och senior

Hittarps IK:s fotbollsfilosofi:

Vår målsättning är att ständigt möjliggöra utveckling för den enskilde individen/spelaren.

Detta ställer krav på våra tränare att ständigt vilja utveckla och se möjligheten i varje unik person. För oss går alltid utveckling och prestation före resultat. Vi vill fostra så bra människor och fotbollsspelare som möjligt genom att erbjuda en inkluderande och tillåtande miljö. Detta tänk ska genomsyra hela föreningen vid varje tränings- och matchtillfälle.

Från tidig ålder innebär det att vi låter spelarna ta egna beslut i övningar och i match. Vi stimulerar till övningar där spelarna får många bollkontakter samtidigt som de hamnar i matchlika situationer där de måste värdera vilket beslut som är bäst. Som ledare ställer vi frågor i form av "Vad tänkte du när du slog den passningen?" istället för att detaljstyra varje beslut.

Vi vill spela en passningsorienterad fotboll längs marken och utveckla våra ungdomsspelare till att bli individuellt skickliga och vara trygga med bollen även i pressade situationer och ha en bra speluppfattning.

Vi vill alltid påbörja spelet med kort passning från målvakt för att öka antalet tillfällen då spelarna ges möjlighet att göra något konstruktivt med bollen. Vi vill så ofta som möjligt vara spelförande.

Hittarps IK:s ungdomsspelare ska alltid uppmuntras till att vara kreativa och utmana och dribbla sina motståndare både i försvar och anfall och att slå vågade passningar oavsett var på planen de befinner sig. Detta ökar möjligheterna för utveckling och för att på sikt få trygga, individuellt skickliga välutbildade fotbollsspelare.

Försvarsspelet ska präglas av hög press och snabb återerövring vid bolltapp.

Våra tränare ska uppmuntra spelarna att hela tiden våga göra nya saker på fotbollsplanen. Det ska finnas stor acceptans för felbeslut då även den sortens beslut är en bra utbildning för den fortsatta utvecklingen. Hittarps IK tar tydlig ställning för att sätta utvecklingen för den enskilde individen i centrum.

Målet med fotbollsresan är att spelare i Hittarps IK ska vara tekniskt färdiga, taktiskt skolade, ha en bra motorik, en sund vinnarskalle och ett välutvecklat spelsinne. Framför allt ska de ha haft en riktigt rolig och minnesvärd upplevelse med föreningen som de kan bära med sig för resten av livet.

Tränare

Att vara tränare i Hittarps IK innebär...

- Att man är medlem i Hittarps IK
- Att man är en självklar ambassadör för HIK-filosofin och strävar efter att utveckla föreningen samt spelarna utifrån var och ens förutsättningar
- Att man är en god förebild för ungdomarna och är positiv och uppmuntrande
- Att man förstår och agerar efter HIK-filosofin
- Att man ansvarar för den löpande verksamheten i det egna laget
- Att man håller sig informerad om klubbens verksamhet och närvarar vid ledarträffar
- Att man aktivt tar del av andra ledares erfarenheter
- Att man gärna samarbetar med alla i sann HIK-anda

Att vara tränare i Hittarps IK ur ett spelarperspektiv innebär...

- Att man sätter barnen och ungdomarna i centrum
- Att man ser spelarna som individer och inte bara som fotbollsspelare
- Att man uppmärksammar och bekräftar alla
- Att man instruerar spelare på ett positivt och konstruktivt vis
- Att man skapar en trygg miljö där man vågar att misslyckas

Hittarps IK är stolta och glada över att föräldrar tar ett aktivt ansvar för Hittarps IK:s ungdomar genom att bli tränare. Vi vill att så många ledare som möjligt utbildar sig för att kunna ge våra flickor och pojkar bästa förutsättningar under träning och match. Vi erbjuder SvFF:s tränarutbildningar på plats (upp till UEFA C) men det finns också möjlighet att gå dem externt.

- Grönt kort
- SvFF D 7-12år
- UEFA C 10-16år
- UEFA Youth B 13-19år
- UEFA B - Senior
- SvFF Mv D
- SvFF Mv C

Nivåanpassning

I Hittarps IK ska alla få vara med och delta utifrån sina egna förutsättningar. Det är därför viktigt att vi förklarar vad vi menar när vi pratar om individanpassning och nivåanpassning. Vi menar att beroende av ålder så kan vissa träningar individanpassas eller nivåanpassas för att alla ska få så mycket ut av träningen som möjligt.

Enl RF innebär nivåanpassning/individanpassning träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå.

Individanpassning innebär att spelare som för tillfället ligger långt fram i sin utveckling får extra utmaningar, t.ex att de bara får dribbla/passa/göra mål med "fel fot".

Nivåanpassning innebär att man vid vissa övningar/träningstillfällen delar in spelarna efter nivå så att alla kan utvecklas och utmanas på den nivå man för tillfället befinner sig. Viktigt att poängtera är att detta måste ske med fingertoppskänsla och att det aldrig får bli fasta/statiska grupper.

6–10 år - Ingen nivåanpassning alls. Laget skall alltid träna tillsammans och alla får samma förutsättningar och uppmärksamhet från alla tränare/ledare i laget.

11-13 år - Nivåanpassning sker vid enstaka övningar/träningstillfällen men inte regelbundet och grupperna måste variera. Laget ska alltid träna tillsammans. Spelarna får samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla tränare/ledare i laget.

14–16 år - Nivåanpassning sker oftare på träning än tidigare. Dock inte under hela träningspass. Laget ska fortfarande alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar av tränarna.

25 – 50 – 25 innebär att man 50% av tiden spelar mot spelare som är på ens egen nivå, 25% av tiden mot spelare som är över ens egen nivå och 25% av tiden mot spelare som ligger under ens egen nivå. Detta är en allmän riktlinje men gäller inte i alla moment.

För ambitiösa spelare som vill ha en extra utmaning kan vi erbjuda att prova på att träna med ett äldre lag. Detta görs alltid i samråd med spelarens föräldrar, tränare i laget över och HIK:s fotbollsutvecklare. Det är ingen permanent uppflyttning utan ska ses som ett extra träningspass under en period. **Vi rekommenderar inte detta innan 10 års ålder.**

Nivå 1 – Fotbollsglädje 5–9 år

”Under den här perioden har barnen stor rörelseglädje. Barnen lär sig mycket om sig själva och om allt som pågår runt omkring dem under fysisk aktivitet. Barnen utvecklas bäst med leken som metod i en trygg och utmanade miljö”.

I träning:

- I åldern 5–9 år bör spontan och allsidig träning dominera.
- Tonvikten ligger på spelövningar. Gärna 50–60% av träningstiden
- Spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme gärna genom lek där alla får delta utan att åka ut
- Det bör finnas många ledare per träning så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet
- Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter

Träningens karaktär:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Få spelare per grupp/lag
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Undvik köer

I match:

- Alla spelare i matchtruppen spelar lika mycket
- Lagen varieras alltid om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder – skapa jämna matcher
- Spelarna turas om att starta i matcherna och positioner och roller varieras
- Låt spelarna ta egna beslut ute på planen – styr inte under spelets gång
- Förstärk beteenden som ni har bestämt/tränat på under veckan
- Uppmuntra och beröm försök, inte utfallet av försöken
- Spela som ni tränar – matchen är ett träningstillfälle
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa och att ha kul
- Fair play – beröm andra lagets spelares aktioner/domare osv
- Tacka alltid övriga lagets ledare, spelare och domare
- Samla och avsluta genom en kort genomgång efter matchen. Fokusera på beteenden och prestation, inte resultatet

Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Ge tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

Nivå 2 – Lära för att träna 9–12 år

”Nu börjar barnen tycka om att öva färdigheter och utmana sig själva. Leken är fortfarande den viktigaste metoden för att uppfylla barnens behov och även att träningen upplevs som rolig och utvecklande.”

I träning:

- I åldern 9–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning
- Spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme
- Det bör finnas många ledare per träning så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet
- Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter
- Perioden är den ”gyllene åldern” för koordinationsinläring – motorik och koordinationssträning bör prioriteras, teknik och bolltouch – uppmana till dribbling.

Träningens karaktär:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Få spelare per grupp/lag
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa

I match:

- Enkla rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid – få avbytare
- Alla spelar lika mycket
- Spela som vi tränar
- Prova olika positioner, inklusive målvakt
- Uppmuntra och beröm försök, inte utfallet av försöken
- Låt spelarna lösa matchsituationer och ta egna beslut – styr inte under spelets gång
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa och att ha kul
- Fair play – beröm andra lagets spelares aktioner/domare osv
- Tacka alltid övriga lagets ledare, spelare och domare
- Samla och avsluta genom en kort genomgång efter matchen. Fokusera på beteenden och prestation, inte resultatet

Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydligt med få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Nivå 3 – Träna för att lära 12–15 år

”Under perioden börjar spelarna bli redo att sätta samman färdigheter och metoder till en helhet. När uppfattningsförmågan blir bättre utvecklas även spelförståelsen. I samband med puberteten så sker en kraftig fysisk utveckling hos spelarna och de kan behöva träna på tidigare inlärd färdigheter, med tanke på tillväxtpurten”.

I träning:

- I åldern 12–15 år bör träningen utgå från spelets karaktär samt att både träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på
- Lusten att träna och att se glädje i att lära och utvecklas är i fokus
- Inlärningsmiljön är viktig samt att spelarna börjar ta en del ansvar för sin egen utveckling
- I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match
- Antalet träningstimmar ökar och bidrar till spelarnas långsiktiga utveckling
- Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter

Träningens karaktär:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per grupp/lag
- Hög aktivitet, hög intensitet och många bollkontakter
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa

I match:

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid – få avbytare
- Alla uttagna spelare
- Spela som vi tränar
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationer och ta egna beslut – styr inte under spelets gång!
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa
- Fair play – beröm andra lagets spelares aktioner/domare osv
- Tacka alltid övriga lagets ledare, spelare och domare
- Samla och avsluta genom en kort genomgång efter matchen. Fokusera på beteenden och prestation, inte resultatet

Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Nivå 4 – Träna för att prestera 16 – 19 år

”På den här nivån har spelarna oftast valt idrott. Leken bör fortfarande finnas kvar som en viktig del för glädje och relationer men den systematiska träningen tar större plats. Fysisk träning och fotbollsträning sker samtidigt för att öka motivationen”.

I träning:

- I åldern 16–19 år bör målbilden för vad spelarna ska kunna i slutet av nivån vara fullt utbyggd.
- Med spelet som utgångspunkt så utvecklas spelförståelsen
- Inlärningsmiljön är viktig samt att spelarna börjar ta en del ansvar för sin egen utveckling
- I de strukturerade träningarna kan fokuset på prestation öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match
- Delaktigheten i beslut, både på och utanför planen, blir allt viktigare för spelaren
- Komplettera gärna fotbollsträningen med ämnen som kost, idrottspsykologi och återhämtning

Träningens karaktär:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Viss taktisk träning
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per grupp/lag
- Hög aktivitet, hög intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

I match:

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid – få avbytare
- De som tränar regelbundet bör spela
- Spela som vi tränar
- Taktik
- Positionerna börjar renodlas
- Låt spelarna lösa matchsituationer och ta egna beslut
- Fokus på utveckling och att göra sitt bästa
- Fair play – beröm andra lagets spelares aktioner/domare osv
- Tacka alltid övriga lagets ledare, spelare och domare
- Samla och avsluta genom en kort genomgång efter matchen. Fokusera på beteenden och prestation, inte resultatet

Tränarstil:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Spelarna analysera och utvärdera

Träningsmängd:

- Kvalitet för kvantitet - mängden är viktig först när vi kan fylla den med innehåll av kvalitet.
- Progression - ju äldre spelarna blir desto mer tillåts man träna organiserat.
- Spontanfotboll står för en stor del av spelarnas individuella utveckling och passion för fotboll
- Den organiserade fotbollen ska inte begränsa den spontana och båda delarna ska värdesättas.
- Att utöva andra idrotter ska möjliggöras och uppmuntras långt upp i åldrarna.

Rekommenderad mängd/åldersgrupp:

Dam U/Herr U	3-4 ggr/vecka
14-16 år	3 ggr/vecka
12-13 år	2-3 ggr/vecka
8-11 år	2 ggr/vecka
5-7 år	1 gång/vecka