

HUSQVARNA FF

**Barn- och ungdomsverksamhet
Pojkar och flickor 6 – 18 år
Utbildningsplan**



“Bredden är toppen”

Innehåll	2
Visioner	3
Mål	3
Metod	3
Nybörjarfas 6-8 år	4
Inlärningsfas 9-12 år	5
9-10 år	5
11-12 år	6
Utvecklingsfas 13-16 år	7
13-14 år	7
15-17 år Bredd	8
15-16 år Elit	9
Prestationsfas 15-18 år	10
Talangträning - Teknikträning	11
Spelare	12
Ledare	14
Föräldrar	17
Bilagor	I-III
Spelarutbildningsplan	I
Ledarutbildningsplan	II
Verksamhetsplan Prestationsfasen	III

VISIONER FÖR HUSQVARNA FF

- I en sportslig och kamratlig miljö göra det kul för alla att verka för Husqvarna FF.
- Utbilda och utveckla spelare så att de i eller via HFF:s representationslag kan bli elitspelare och medverka till ett livslångt fotbollsintresse.
- Att vara en elitklubb med en majoritet av egna spelare i representationslagen.
- Att ha duktiga och välutbildade ledare på alla nivåer.

MÅL FÖR HUSQVARNA FF UNGDOM

- Bidra till spelarens allsidiga fysiska, personliga och sociala utveckling.
- Erbjudna spelarna en grundläggande fotbollsutbildning och inspirera till spel i distriktslag och landslag.
- Erbjudna intresserade talanger en spetsutbildning till spelare, ledare och domare.

METOD

- Fotbollsverksamhet för pojkar och flickor, med bred social inriktning 6-17 år och elitsatsning från 15 år.
- Rekrytering av ledare med en positiv människosyn och ambitioner att utveckla sitt kunnande.
- Tydliga delmål och riktlinjer för ledare och spelare.
- En väl genomtänkt, men ändå föränderlig utbildningsplan.
- Samarbete med andra föreningar, bl a genom särskilda talangutvecklingsprojekt.
- Som ledare verka för att spelaren alltid gör sitt bästa, såväl i föreningens verksamhet som i skolan.

NYBÖRJARFAS 6-8 ÅR

Fotbollskolan

Delmål

- Genom lek med boll aktivera barnen, väcka och stimulera deras intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet samt ge dem en allsidig motorisk träning.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler.
- Rekrytera spelare till HFF:s ungdomsverksamhet.
- Skapa intresse för fotboll och för Husqvarna FF.
- Rekrytera ledare, föräldrar och spelare, till ungdomsverksamheten i HFF och erbjuda dem en grundkurs för fotbollsledare.

Riktlinjer

"Träning"

- En gång i veckan under utomhussäsongen och inomhussäsongen.
- Väl anpassade, varierade och lekfulla övningar med betoning på bollkontroll, tekniklekar och bollspel efter ett pedagogiskt utformat program i grupper om högst tio barn.
- Smålagsspel med högst tre utespelare och en målvakt i varje lag under spel.
- Bollstorlek tre.

"Match"

- Femmannafotboll, sammandragningar med lokala föreningar två till fyra gånger per år - utan serietabell (8 år)

INLÄRNINGSFAS 9-12 ÅR

9-10 år

Delmål

- Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll.
- Lära dem grundläggande fotbollsteknik.
- Lära dem att ta hänsyn till varandra och att respektera regler.
- Stimulera föräldrarna att på olika sätt stödja verksamheten.

Riktlinjer

Träning

- Två gånger i veckan.
- Betoning på lek och funktionell teknik samt introduktion av anfallsspel.
- Låt alla prova målvaktsspel.
- Bollstorlek fyra.
- Uppmuntra träning hemma.

Match

- Sju- eller femmannafotboll (9 år), sammandragningar med lokala föreningar fyra gånger per år - utan serietabell (9 år) och i lokal serie (10 år).
- Lokala cuper.

Träningsinnehåll

Lek

- Bollekar
- Bollteknik, t. ex bolljonglering

Funktionell teknik

- Finter och dribblingar
- Passningar
- Mottagningar
- Vändningar
- Skott
- Nick

Träningsupplägg - ett tema för varje träningsperiod (2 - 6 träningar)

1. Uppvärmning genom bollekar eller tekniklekar
2. Spelmoment
3. Smålagsspel
4. Lek

11-12 år

Delmål

- Genom lekfull träning stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll samt introducera grundläggande spelförståelse.
- Lära spelarna att ta hänsyn till varandra och att respektera regler.
- Stimulera föräldrarna till ett fortsatt aktivt stöd för verksamheten.

Riktlinjer

Träning

- Två (11 år) till tre (12 år) gånger i veckan.
- Betoning på funktionell teknik i högt tempo samt anfallsspel.
- Tillfälliga nivågrupperingar är tillåtet.
- Bollstorlek fyra.
- Uppmuntra träning hemma.

Match

- Sjumannafotboll i lokal serie.
- Lokala cuper och distriktscuper.

Träningsinnehåll

Lek

- Bollekar
- Bollteknik, t ex bolljonglering

Funktionell teknik

- Finter och dribblingar
- Passningar
- Mottagningar
- Vändningar
- Skott
- Nick
- Målvaktsmoment

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Målvaktsmoment

Träningsupplägg - ett tema för varje träningsperiod (2 - 6 träningar)

1. Uppvärmning genom bollekar – tekniklekar – funktionell teknikträning
2. Spelmoment
3. Smålagsspel
4. Bollekar – tekniklekar

UTVECKLINGSFAS 13-16 ÅR

13-14 år

Delmål

- Genom rolig och meningsfull träning stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll i hög fart i såväl träning som match samt utveckla spelarnas spelförståelse.
- Lära spelarna Fair Play.
- Stimulera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser.

Riktlinjer

Träning

- Tre gånger i veckan.
- Betoning på funktionell teknik och anfallsspel samt introduktion av försvarsspel.
- Nivågrupperingar.
- Bollstorlek fem.
- Uppmuntra träning hemma.

Match

- Lokal serie.
- Regionala och nationella cuper.

Träningsinnehåll

Funktionell teknik

- Finter och dribblingar
- Passningar
- Mottagningar
- Vändningar
- Skott
- Nick
- Volley
- Målvaktsmoment

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Målvaktsmoment

Försvarsspel

- Försvarssida
- Markering
- Press
- Täckning
- Målvaktsmoment

Träningsupplägg - ett tema för varje träningsperiod (2 - 6 träningar)

1. Uppvärmning genom teknikträning
2. Spelmoment
3. Smålagsspel
4. Nedvarvning genom tekniklekar
5. Inläring av stretching

15-17 år Bredd

Delmål

- Genom rolig träning stimulera och utveckla spelarnas intresse för fotboll.
- Genom samarbete med Huvudtränarna (Ht), Utbildningledaren (Ul) samt Talangutvecklaren (Tu) ge de bästa spelarna möjlighet att provträna med Elitlagen.
- Motivera spelarna till fortsatt Fair Play.
- Erbjud spelarna ledar- och domarutbildning.
- Motivera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser.

Riktlinjer

Träning

- Två gånger i veckan.
- Betoning på funktionell teknik och anfallsspel samt inläring och utveckling av försvarsspel.
- Uppmuntra träning hemma.

Match

- Spel i lokal serie samt i regionala cuper.

Träningsinnehåll

- Anpassas till lämplig nivå och spelarnas egna ambitioner.

Träningsupplägg - ett tema för varje träningsperiod (2 - 6 träningar)

- Uppvärmning genom teknikträning
- Spelmoment
- Spel och smålagsspel
- Nedvarvning genom tekniklekar eller bollekar
- Stretching

15-16 år Elit

Delmål

- Genom en variationsrik, rolig och intensiv träning med tonvikt på funktionell teknik i fart samt spelförståelse, erbjuda spelarna en "spetsutbildning".
- Erbjudna träning och spel på en nivå som för den enskilde spelaren bedöms vara mest utvecklande.
- Genom extra träningstillfällen med teknikträning utveckla intresserade spelares individuella färdigheter.
- Motivera spelarna till fortsatt Fair Play.
- Utbilda och utveckla spelare för spel i J-laget, U-laget och A-laget.
- Prioritera DM och SM.
- Motivera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser.

Riktlinjer

Träning

- Fyra gånger i veckan.
- Betoning på funktionell teknik i fart och spelförståelse samt utveckling av försvarsspel.
- Nivågrupperingar.

Match

- Lokala 16- och 17-årsserier eller pojkallsvenskan.
- DM och SM samt nationella cuper.

Träningsinnehåll

Funktionell teknik i fart

- Finter och dribblingar
- Passningar
- Mottagningar
- Vändningar
- Skott
- Nick
- Volley
- Målvaktsmoment

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Väggspele
- Överlappning
- Överlämning
- Uppspel
- Skapa spelyta
- Målvaktsmoment

Försvarsspel

- Försvarssida
- Press
- Täckning
- Markering
- Zonförsvar
- Målvaktsmoment

Träningsupplägg - ett tema för varje träningsperiod (2 - 6 träningar)

1. Uppvärmning genom teknikträning
2. Töjning
3. Spelmoment
4. Spel och smålagsspel
5. Nedvarvning genom tekniklekar
6. Stretching

PRESTATIONSFAS 15-18 ÅR

15-18 år Junior- och Utvecklingstrupp

Delmål

- Erbjudna spelarna en variationsrik, stimulerande och intensiv elitträning samt individuell träning i bästa fotbollsmiljö.
- Ge spelarna den "spetsutbildning" som krävs för att bli A-lagsspelare och landslagsspelare.

Riktlinjer

Träning

- Fem gånger i veckan.
- Betoning på funktionell teknik i fart, spelförståelse, styrka, spänst och snabbhet.
- Förberedelse för träning med A-truppen.
- Träning i A-truppen i lämplig omfattning för de bästa spelarna.

Match

- Spel i J-lag och U-lag.

Träningsinnehåll

- Elitträning enligt bilaga III.

TALANGTRÄNING - TEKNIKTRÄNING

Delmål

- Fatta snabba beslut i spelsituationer.
- Genomföra besluten snabbt.
- Utveckla funktionell teknik.

Riktlinjer

- Frivillig träning en gång i veckan öppen för spelare från Utvecklingsfasen.
- Betoning på funktionell teknik i fart i kombination med avslutssituationer.
- Återhämtningsträning eller lågintensiv träning.

SPELARE

Rekryteringar

Breddverksamheten

- HFF hälsar alla pojkar och flickor välkomna till föreningen genom Fotbollskolan och respektive åldersgrupp upp till och med 16 år.
- De spelare som från 15 år inte vill elitsatsa erbjuds träning och matchning i breddlag om ledare och spelare finns alternativt hjälps till förening som fungerar som samarbetspartner.

Elitverksamheten

- HFF erbjuder genom Utbildningsledaren (UI) 13 – 16 år de mest lovande spelarna från breddverksamheten plats i elitverksamheten från 15 år. Sedan Huvudtränaren (Ht) tillträtt ansvarar han för rekryteringar från breddverksamheten.
- Elitsatsningen från 15 år innebär att spelaren ska spela på den nivå man hör hemma, dvs uppflyttning kan ske från denna ålder. Uppflyttning till äldre åldersgrupp ska ske när spelaren fotbollsmässigt och mentalt är redo för det. Ansvarig för uppflyttning (och nedflyttning) är UI i samråd med berörda Ht.
- HFF kan genom UI erbjuda distriktslagspelare i regionen plats i elitverksamheten – eventuellt endast vid träning/ar/ parallellt med spel i annat lag eller i särskilda talangutvecklingsprojekt – spelare som sålunda erbjuds plats ska vara så bra att de kan konkurrera med spelare i äldre årsgrupp.
- HFF kan genom styrelsen/fotbollsansvarige i samråd med J-/U-tränaren rekrytera landslagsaktuella spelare från 16 år till J- och U-truppen med spel främst i J-laget eller U-laget.

Laguttagningar

Breddverksamheten

- Laguttagningarna grundar sig enbart på deltagande i träningarna.
- Spelare som tränar mer kan få spela i större omfattning.
- Spelare som tränar lika mycket får spela lika mycket oavsett talang och utvecklingsnivå.
- Under höstsäsongen 14 år sker det en förberedelse till elitverksamheten genom träning och spel på olika nivåer i lämplig omfattning och utan definitiva gränser.
- Erbjudas domar- och tränarutbildning för fortsatt engagemang inom HFF Ungdom.

Elitverksamheten

- Laguttagningarna grundar sig i ökad utsträckning på spelarnas fallenhet för fotboll – förutom det självklara kravet på engagemang och deltagande i träning.
- Särskild hänsyn skall tas till spelare som ligger efter i utvecklingen – men som ändå bedöms ha goda utvecklingsmöjligheter.
- I DM och SM skall bästa möjliga lag spela.
- I seriespel ska alla som tagits ut till elitverksamheten och visar rätt inställning till träning och match få spela
 - avbytare ska spela minst en halvlek per match
 - yngre tillfälligt uppflyttade spelare kan dock få spela i mindre omfattning eller stå över helt, men ska då spela i det ordinarie laget
 - samarbete skall ske med Huvudtränaren för lagen i Utvecklingsfasen för att kunna erbjuda elitspelarna spel i lämplig omfattning.

Talangutveckling

- Erbjud en extra frivillig träning i veckan i åldersgrupperna 13-16 år.
- Spelare kan i lämplig omfattning flyttas upp i träning och/eller match i en äldre åldersgrupp - individuell utveckling går före det "egna" lagets resultat - här finns ingen åldersgräns.
- Målvakter från och med 13 år får specialträning med utbildade målvaktstränare.

Fair Play - rent spel

- Vi följer fotbollens regler!
- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- Vi hälsar på varandra före matchen!
- Vi tackar motståndare och domare efter matchen!
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- Vi har god stil på och utanför plan!

LEDARE

Ledarorganisation

Utbildningsledare (UI)

1/utbildningsfas

- Ansvarig för att träningsgrupperna i utbildningsfasen följer HFF:s utbildningsplan.
- Ansvarig för träningsgruppernas träningsplanering i respektive utbildningsfas med Ht.
- Ansvarig för inskolningen av nya ledare i respektive utbildningsfas.
- Ansvarig, tillsammans med övriga UI, för utveckling av utbildningsplanen.

Talangutvecklare (Tu)

1/utbildningsfas (gäller Utvecklingsfasen och Prestationsfasen)

- Ansvarig för Talangträningen (gäller Utvecklings- och Prestationsfasen).
- Tu för Utvecklingsfas och Prestationsfas kan vara samma fysiska person.
- Tu och UI kan vara samma fysiska person.

Huvudtränare (Ht)

1/träningsgrupp

- Ansvarig för att träningsgruppen följer HFF:s riktlinjer.
- Ansvarig för fotbollsdelens i träningsgruppens årsplanering.
- Den som följer fotbollsutvecklingen framåt.
- Ansvarig för träningsgruppens träningsplanering med UI.

Tränare (T)

1-3/lag

- Ansvarig för att träningsgruppen följer HFF:s riktlinjer.
- Aktiv på träning och match.
- Kan vara matchansvarig.
- För närvarokort.

Lagledare (LI)

1/träningsgrupp

- Ansvarig för att träningsgruppen följer HFF:s riktlinjer.
- Ansvarig för årsplaneringen tillsammans med Ht och Lv.
- Sammanställande av ledartruppen.
- Träningsgruppens kontaktperson mot kansliet, den som får och söker information från kansliet.
- Den som tar emot nya spelare.
- Ansvarig för information till spelare, ledare och föräldrar.
- Träningsgruppens kontaktperson vid cupanmälningar.
- Ansvarar för anmälan och redovisning av studiecirkel.

- Informationsansvarig till media om lagets aktiviteter.
- För och redovisar närvarokort och studiecirklar.

Lagvärd (Lv)

1/träningsgrupp

- Ansvarig för att träningsgruppen följer HFF:s riktlinjer.
- Ansvarig för årsplaneringen tillsammans med Ht och Ll.
- Ekonomiskt ansvarig för träningsgruppen.
- Kontakt med HFF:s ekonomiansvarige.
- Bingolotto-ansvarig.
- Läger upp en ekonomisk årsplan för träningsgruppen.
- Ansvarig för träningsgruppens arbete i Folkets Park.
- Ll och Lv kan vara samma fysiska person.

Målvaktstränare (Mt)

1/utbildningsfas (gäller ej Nybörjarfasen)

- Ansvarig för målvaktsträningen.
- Ansvarig för målvakternas träningsplanering i respektive utbildningsfas med Ul och Ht.
- Mt för Inlärningsfas och Utvecklingsfas, eller för Utvecklingsfas och Prestationsfas kan vara samma fysiska person.

Utbildningsnivå

- Se bilaga II.

Ledstjärnor

- Du bär aktuell HFF-utrustning då Du representerar HFF i träning och match - och kräver det även av spelarna!
- Du följer HFF:s riktlinjer för ungdomsverksamheten!
- Du följer HFF:s utbildningsplan och verkar gärna för att den skall förbättras och utvecklas!
- Du samarbetar med alla ledare och spelare i HFF i positiv anda – för allas trivsel och för klubbkänslan!
- Du verkar för samarbete mellan elitverksamheten och breddverksamheten!
- Du verkar – i frågor som berör Dig - för samarbete och informationsutbyte med SvFF, SmFF, Sanda Fotboll och grundskolans fotbollsklasser!
- Du planerar träningarna med intresse och omtanke!
- Du instruerar spelarna på ett positivt sätt under träning och match!
- Du utbildar spelarna i fotbollens grunder och sätter inte matchresultat och tabellplaceringar främst!
- Du ser matchen som ett viktigt träningspass - ett led i spelarnas utbildning till seniorspelare!

- Du låter spelarna prova olika platser i de yngre lagen för att ge dem en allsidig fotbollsutbildning!
- Du kommer ihåg att ungdomars utveckling i vissa åldrar kan skilja fem år, vilket innebär att en sent utvecklad spelare på lång sikt kan ha väl så goda förutsättningar att lyckas som en tidigt utvecklad spelare!
- Du som är utbildningsledare, specialtränare, talangutvecklare och målvaktstränare försöker följa "Dina" spelare även i match!

FÖRÄLDRAR

Föräldrastöd

- Föräldrar har ett stort inflytande över sina barn. De kan påverka barnens förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och lagkamrater. Föräldrarnas stöd behövs, men de behöver då också insikt om föreningens mål, delmål och riktlinjer.
- Det förekommer ibland att föräldrar ser för kortsiktigt och resultatinkänt på verksamheten, betraktar barn som "små vuxna" samt saknar tillräcklig kunskap om ungdomars fysiska och psykiska utveckling.
- Det förekommer också att föräldrar inte känner till vad elitverksamheten efterhand kräver av de äldre spelarna i fråga om talang och intresse. HFF har därför ett informationsansvar.

Föräldramedverkan

- Utbildningsledaren och/eller Ungdomsutskottet samt ledarna i respektive lag ska anordna sammankomster och informera om de mål, delmål och riktlinjer som gäller för verksamheten.
- HFF ska stimulera lämpliga föräldrar att bli ledare - ett meningsfullt engagemang för barn och ungdomar. HFF står för utbildningen.
- HFF ska motivera föräldrarna att medverka i verksamheten genom sammankomster, projekt - för allas trivsel och för att förstärka lagens ekonomi.
- HFF ska informera föräldrarna om att det är ledarna som har HFF:s uppdrag att utbilda spelarna och leda lagen, att detta ibland medför svåra överväganden och beslut som inte alltid kan tillgodose allas önskemål men att eventuella problem bör tas upp med ledarna i första hand. Sakliga och öppna diskussioner i positiv anda kan lösa det mesta!