

Gilleby IF:s Idrottsmodell



Röda Tråden

Magnus Olsson
Gilleby IF
2011-03-04



Innehållsförteckning

1. Inledning – Gilleby IF:s utvecklingsplan	1
2. Gilleby IF:s ungdomsfotbolls verksamhetsidé	1
3. Riktlinjer för Gilleby IF:s tränare/ledare i ungdomslagen	2
4. Träningsmoment för Gilleby IF:s ungdomsfotboll	4
5. Fotbollsskolan 6 – 9 år	5
6. 7- mannafotbollen 10 - 12 år	6
7. 11- mannafotbollen 13 -14 år	8
8. 11- mannafotbollen 15 -16 år	11
9. Gilleby IF ungdomsfotbolls policy kring cuper	14
10. Domare – policy.....	14
11. Matcharrangemang	14
12. Riktlinjer för dubbelidrottande ungdomar	14
13. Riktlinjer för föräldraverksamhet	15
14. Sponsorer	16
15. Kläder & Materiel.....	16
16. Gilleby IF:s spelarutvärdering	17



1. Inledning – Gilleby IF:s utvecklingsplan

För att få Gilleby IF att utvecklas och att med enade krafter dra åt samma håll, måste vi tränare/ledare ha respekt för utvecklingsplanen och envist sträva efter dess målsättningar och ideal.

Egna initiativ är självklart viktiga, uppskattade och nödvändiga så länge det ligger inom ramen för Gilleby IF:s utvecklingsplan.

Utvecklingsplanens riktlinjer och målsättningar skall givetvis vara förankrade och kunna diskuteras parallellt med pågående verksamhet. Avvikelse får inte göras annat än i rätt forum, d.v.s. från fotbollsgruppens anvisningar.

Vid rekrytering av nya tränare och ledare ska utvecklingsplanen ligga till grund och förutsättningslöst accepteras av dessa för att ett samarbete skall komma till stånd.

Utvecklingsplanen får inte bli abstrakta ”klyschor” utan ett verkligt arbetsredskap

Tillsammans ska vi se till att Gilleby IF står starkt rustat inför framtiden!

2. Gilleby IF:s ungdomsfotbolls verksamhetsidé

Gilleby IF:s ungdomsfotboll organiserar pojk- och flickfotboll från fotbollsskolan till pojkar/flickor 16 år.

Fotbollsskolan bedrivs i åldrarna 6-9 år. 9-åringarna deltar samtidigt i s.k. sammandrag. I åldersgruppen 10-12 år deltar föreningen i seriespel för 7-mannalag och fr.o.m. 13 år i seriespel för 11-mannalag.

Fotbollsskolans verksamhet är inriktad på spel och lek med boll. Fr.o.m. 10 år bedrivs en mer organiserad träning dock inriktad på teknik och spel.

Gilleby IF:s ungdomsfotboll har målsättningen att erbjuda god fotbollsutbildning och fysisk träning samtidigt som ungdomarna tränas socialt d.v.s. fungera i grupp, visa hänsyn till andra och vara en god kamrat.

Föreningens ungdomsverksamhet syftar också till att ta tillvara och vidareutveckla unga spelare för kommande spel i Orustlag och seniorlag.

För att utveckla samarbetet mellan ungdomar och seniorer så skall ungdomsledare för grupperna 9-12 år ta kontakt med seniortränare för herr- respektive damlag för vidare träningsarbete. Seniorspelare skall delta som stöd/motivator för ungdomslag några gånger per månad. Två till tre spelare per lag och tillfälle.



3. Riktlinjer för Gilleby IF:s tränare/ledare i ungdomslagen

Tyvärr är det ganska vanligt att vi är för fixerade på matchresultatet och stirrar oss helt blinda på och har enbart matchen som prestationsmått. I ungdomsfotbollen skall DU istället betona förbättringen av ett moment som ni tränat (t.ex. teknik, dribblingar, passningsspel) alternativt jobbat på under en längre period och bedöma prestationen på planen och inte utifrån matchresultatet.

Självklart måste alla spelare i alla åldrar få älska att vinna och hata att förlora, då det är en mycket viktig detalj i ungdomarnas idrottsutövande.

Det är mycket viktigt att ägna den mentala utvecklingen uppmärksamhet. Hur klarar spelaren vinster och förluster, i förhållande till sig själv, medspelare, motspelare och domare? Sist men inte minst en för alla, alla för en i enlighet med Gilleby-andan, lagdisciplin på och utanför planen.

Kräv prestationer och inga resultat!

Försök att vinna utifrån positiva fotbollsidéer och individuella möjligheter.

Med prestation menas att om spelaren fick en "sju" när han kunde fått en åtta också skall få kritik.

Analysera ständigt spelarens starka och svaga sidor och planera träningen därefter. Diskutera med spelaren och öka medvetenheten om varför och hur träningen skall eller bör bedrivas.

Att göra en skriftlig bedömning kan vara till stor hjälp och motivera spelaren i träning.

En ung spelare kan utvecklas snabbt. Ge honom då också möjlighet att få erfarenhet av olika platser i laget.

Placera skickliga spelare i anfallsroller. De utvecklar då sin kreativitet på små ytor och större motstånd. Anfallsspelaren kan sedan alltid bli försvarsspelare, det är svårare att gå åt andra hållet.

Sträva efter individuell träning

Var inte snabb att generalisera. Visa "bevismaterialet" gentemot spelare, föräldrar, fotbollsgruppen och styrelse genom korrekta uppgifter som matchuppgifter, träningsdeltagande, avbytare och analyser o.s.v.

Förbered träningen väl, utgå från:

- Matchen
- Spelarens individuella kvalitéer
- Gilleby IF:s utvecklingsplan



Gör överenskommelser:

- Matchförberedelser
- Uppvärmning
- Återbud (alltid)
- Studier i förhållande till fotbollen
- Skador

En varierad träning är inte alltid den bästa. Upprepning är mycket viktigt! Förändra förpackningen i träningen, d.v.s. olika övningar med samma syfte.

Vi håller hårt på våra spelares disciplin på och utanför planen och det gäller i alla åldrar och i alla situationer. Vi skall inte ändra spelarnas specifika personlighet. Vi skall heller aldrig acceptera överträdelser av uppsatta regler.

Utstråla entusiasm, sök inte efter ursäkter vid misslyckande. Vi uppträder alltid korrekt när vi representerar Gilleby IF.

Håll dig informerad om utvecklingen inom fotbollen – fortbilda dig!

LEDARUTBILDNINGSPLAN

5-7 år Avspark

8-14 år Bas 1

15 - Seniorer Bas 2

Vart tredje år genomföra en HRL (hjärt- och lungräddning) kurs för samtliga.

Ledarutvecklingsdag/dagar genomförs en gång per år

Strävan är att föreningen skall vara självförsörjande på utbildade

ungdomsledare. Intresserade föräldrar ges alltid möjligheter att växa in i ledarrollen.

Ledaren

Skapar..... Miljön där motiverade människor trivs

Väcker.... Engagemang genom att visa förtroende, medansvar och uppskattning

Vänder... Opposition till gemensamma ansträngningar

Lyssnar... och är lyhörd för andras idéer

Känner... stämningarna i gruppen

Förmår... anpassa sig

”Av Tommy Sandlin”



4. Träningsmoment för Gilleby IF:s ungdomsfotboll

	5-manna (6 - 9 år)	7-manna (10 - 12 år)	11-manna (13 -15 år)	11-manna (16 år)
Träningar per vecka	1-2	1-3	2-4	3-5
Träningarnas längd (min)	60	60-75	75-90	90
Teknik- Bollbehandling	5	5	5	5
Spel – Spelförståelse				
<input checked="" type="checkbox"/> Anfallsspel	5	5	5	5
<input checked="" type="checkbox"/> Försvarsspel	1	1	4	5
Kondition – Uthållighet				
<input checked="" type="checkbox"/> Med boll	1	2	3	4
<input checked="" type="checkbox"/> Utan boll	0	0	0	3
Mjölksyra – Tempotålighet	0	0	2	
Styrka – Egna kroppen	0	1	3	4
Snabbhet – Startsnabbhet	0	2	3	5
Spänst	0	1	2	3
Rörlighet – Stretching	0	1	3	5

- 5 = Ska tränas
- 4 = Bör i hög grad tränas
- 3 = Bör tränas
- 2 = Kan tränas
- 1 = Behöver inte tränas
- 0 = Ska inte tränas



5. Fotbollsskolan 6 – 9 år

TEKNIKTRÄNING

- Passningar
- Mottagningar
- Skott

ANFALLSSPEL

- Spelbar, passningsskugga

SYFTE/INRIKTNING

- Målsättningen är att barnen får känna på, leka sig fram till inläring. Din roll som tränare/ledare är att ”smyga” på inläring när barnen är mottagliga.
- Spela - Lek – Lär
- Engagera föräldrarna i träningen. Dela ut småuppgifter, t.ex. döma eller assistera vid träning. Detta är en viktig uppgift som ledare för klassfotbollen.

ORDNINGSREGLER

- Lär barnen redan från början att ta vara på sitt eget och klubbens material



6. 7- mannafotbollen 10 - 12 år

TEKNIKTRÄNING

- Passningar
 - Insida
- Mottagningar
 - Flytta boll
 - Variera in- och utsida
- Skott
 - Insida
 - Vrist
- Finter
 - Passningsfint
 - Kroppsfint
- Nickning
- Dribbling
 - Vän med bollen
 - Teknikkompendiet
- Allmän målvaktsträning
- Sämsta fot
 - Passningar
 - Skott
 - Dribblingar

ANFALLSSPEL

- Spelbar
 - Passningsskugga
- Spelavstånd
 - Korta pass
 - Långa pass
- För att uppfylla kriterierna i anfallsspel är det instruktion i smålagsspel som gäller.
- Spelbredd
- Speldjup

FÖRSVARSSPEL

- Försvarssida

SPELMÅLSÄTTNINGAR

Sätt upp speciella målsättningar i matcherna. T.ex. om laget har tränat på passningsfinten under veckan, så kan alla spelare ha målsättningen att utföra den en gång varje halvlek.

REGLER

- Futsal
- 7-manna



ORDNINGSREGLER

- Spelarna ska ha lärt sig vara tysta/koncentrerade under instruktion
- Vara rädd om sitt, sina medspelares och klubbens material
- Uppgifter som utbärning av material och påfyllning och utbärning av vatten ska ligga på spelare
- Spelarna skall ha fullt klart för sig uppvärmningens nödvändighet/betydelse
- Sköta sin hygien efter träning och match



7. 11- mannafotbollen 13 -14 år

TEKNIKTRÄNING

- Passningar
 - Insida
 - Utsida
- Vändningar
 - Överstegsvändning
 - Cruyffvändningen
- Mottagningar
 - Flytta boll
 - Variera in- och utsida
 - Mottagningsfint
- Skott
 - Insida
 - Vrist
- Finter/Dribblingar
 - Passningsfint
 - Kroppsfint
 - Överstegsfint
- Metodik vid teknikträning
 - I teknikträning skall det ges spelarna stora chanser att få skapa egna tekniska finesser typ finter, vändningar. Personliga finter är de bästa och minst förutsägbara finterna.
- Nickning
- Speciell målvaktsträning
- Sämsta fot
 - Passningar
 - Skott
 - Dribblingar
 - mottagningar
- Inlägg
 - V-löpning
- Volley
 - Pass
 - Skott
- Frilägen

ANFALLSSPEL

- Spelbar
 - Passningsskugga
- Spelavstånd
 - Korta pass
 - Långa pass
- Skapa spelyta
- Överlämning
 - Individuellt
- Det krävs stor noggrannhet i ditt sätt att instruera i väggspel, överlappning, skapa spelyta och överlämning
- Instruktion i spel är nyckeln till bra inläring i anfallsspel.
- Spelbredd
- Speldjup
- Väggspele
- Överlappning
- Uppspel
 - Möjligheter
 - Tillslagsteknik



FÖRSVARSSPEL

- Försvarssida
- Markering
- Understöd
- Press
- Täckning
- Instruera försvarsspel i spel

FYSIK

- Fotbollscondition
 - Teknikövningar
 - Smålagsspel
- Spänsträning
- Styrketräning
 - Egna kroppen
- Rörlighet
 - Stretching

SPELMÅLSÄTTNINGAR

Sätt upp speciella målsättningar på olika spelmoment

LAGMÖTEN

- Minst 4 gånger per år
- Fritt tema

SPELARANALYS

- Från 14-års ålder skall spelaranalysen genomföras varje år vid minst två tillfällen. Genomgången sker i samband med de personliga samtalen.
- Syftet är att öka tränarens och spelarens medvetenhet

REGLER

- Futsal
- 7-manna
- Samtliga spelare skall varje år genomgå ungdomsdomareutbildning



ORDNINGSREGLER

- Gilleby IF kräver exemplariskt uppträdande såväl på som utanför planen
- Obligatoriskt återbud till träning och match
- Spelarna skall ha lärt sig vara tysta/koncentrerade under instruktion
- Vara rädd om sitt, medspelarens och klubbens material
- Uppgifter som utbärning av material och påfyllning och utbärning av vatten ska ligga på spelare
- Spelarna skall ha fullt klart för sig uppvärmningens nödvändighet/betydelse
- Sköta sin hygien efter träning och match



8. 11- mannafotbollen 15 -16 år

TEKNIKTRÄNING

- Passningar
 - Insida
 - Utsida
- Vändningar
 - Överstegsvändning
 - Cruyffvändningen
- Mottagningar
 - Flytta boll
 - Variera in- och utsida
 - Mottagningsfint
- Skott
 - Insida
 - Vrist
- Finter/Dribblingar
 - Passningsfint
 - Kroppsfint
 - Överstegsfint
- Metodik vid teknikträning
 - Teknikträningen är mer funktionell/matchanpassad. Den skall innehålla 2-3 moment inom samma situation. T.ex. mottagning – förflyttning – passning.
- Nickning
- Speciell målvaktsträning
- Sämsta fot
 - Passningar
 - Skott
 - Dribblingar
 - Mottagningar
 - Inlägg
- Inlägg
 - V-löpning
- Volley
 - Pass
 - Skott
- Frilägen

ANFALLSSPEL

- Spelbar
 - Passningsskugga
- Spelavstånd
 - Korta pass
 - Långa pass
- Skapa spelyta
- Överlämning
 - Individuellt
- Spelbredd
- Speldjup
- Väggspele
- Överlappning
- Uppspel
 - Möjligheter
 - Tillslagsteknik
- Det krävs stor noggrannhet i ditt sätt att instruera i väggspele, överlappning, skapa spelyta och överlämning
- Instruktion i spel är nyckeln till bra inlämning i anfallsspele.



FÖRSVARSSPEL

- Försvarssida
- Markering
 - Kombinationsmarkering
- Understöd
- Press
 - Styrning
- Täckning
- Zonförsvar
 - Zontänkande

FYSIK

- Fotbollskondition
 - Teknikövningar
 - Smålagsspel
- Spänsträning
- Styrketräning
 - Egna kroppen
- Rörlighet
 - Stretching

SPELMÅLSÄTTNINGAR

Sätt upp speciella målsättningar på olika spelmoment

SPELARRÅD

- Väljs av spelarna och tilldelas ansvarsuppgifter av ledare/tränare

LAGMÖTEN

- Minst 6 gånger per år
- Fritt tema

SPELARANALYS

- Skall genomföras varje år vid minst två tillfällen. Genomgången sker i samband med de personliga samtalen.
- Syftet är att öka tränarens och spelarens medvetenhet

MATCHGENOMGÅNG/SPELSYSTEM

- Matchförberedelse/matchgenomgångar skall vara mycket genomgångar
- Sätt upp spelmålsättningar
- Bästa laget spelar



REGLER

- Futsal
- 7-manna
- Samtliga spelare skall varje år genomgå ungdomsdomareutbildning

ORDNINGSREGLER

- Gilleby IF kräver exemplariskt uppträdande såväl på som utanför planen
- Obligatoriskt återbud till träning och match
- Spelarna skall ha lärt sig vara tysta/koncentrerade under instruktion
- Vara rädd om sitt, medspelarens och klubbens material
- Uppgifter som utbärning av material och påfyllning och utbärning av vatten ska ligga på spelare
- Spelarna skall ha fullt klart för sig uppvärmningens nödvändighet/betydelse
- Sköta sin hygien efter träning och match

UPPFLYTTNING AV SPELARE TILL SENIORTRUPPEN

Detta är under utarbetning.



9. Gilleby IF ungdomsfotbolls policy kring cuper

Supporterklubben sponsrar 2 cuper per säsong och lag.

Varje lag/grupp får av föreningen en cup-peng, denna uppgår till 100:-/deltagare och år.

Cup-pengen gäller från 10-års ålder.

Då cup-pengen är förbrukad och laget/gruppen vill delta i ytterligare cup/turnering kan detta finansieras via en lagkassa.

”För att lyckas, våga misslyckas”

10. Domare – policy

Ungdoms- och föreningsdomare rekryteras från våra egna spelare/ledare. Målsättningen är att alla 13-åringar skall genomgå en domarutbildning för att få ökad kunskap i regelsystemet och en ökad förståelse för domarrollen.

De som vill skall få möjligheten att döma föreningsmatcher i 5 och 7-mannafotboll, möjlighet till utbildning för 11-mannadomare finns också för de som vill gå vidare.

Föreningens domaransvarige skall fördela ut ett antal ungdomsdomare per lag. Ambitionen är att alla som vill skall få döma och lagets domarsansvarige skall fördela uppdragen på sina utfördelade domare.

Upp till och med 15 år för killar och 16 år för tjejer används föreningsdomare och dessa tillsätts av föreningen. Från och med P16 och dam senior tillsätts domare av förbundet.

11. Matcharrangemang

Inför varje seniormatch på Tavlebordsvallen skall matchvärdar vara utsedda. Matchvärderna har till uppgift att ta emot motståndarlag, ordna linjedomare, ta hand om bollkallar mm.

12. Riktlinjer för dubbelidrottande ungdomar

Gilleby IF ser positivt på att våra fotbollsspelare håller på med andra idrotter under icke fotbollssäsong. Gilleby IF tolererar att spelare kommer till fotbollsträningen efter att vinteridrottens seriesäsong är till ända.

Gilleby IF tror på att det är nyttigt för våra fotbollsspelare och dess träning i spelförståelse att hålla på med andra idrotter fram tills cirka 16 års ålder. Efter 16-årsåldern får spelaren ta sitt ställningstagande om vilken idrott denne vill satsa på.



13. Riktlinjer för föräldraverksamhet

En god ekonomi och en väl fungerande föräldramedverkan är en förutsättning för en väl fungerande ungdomsverksamhet. Föräldrar till ungdomsspelare i Gilleby IF måste därför vara beredda att i viss omfattning medverka i föreningens arbete. Därmed möjliggörs också för våra ungdomsledare att i huvudsak ägna sig åt sin primära uppgift; att ta hand om ungdomarnas fotbollstalang och idrottsliga fostran.

Föräldramedverkan är ett måste för att ungdomar skall kunna delta i Gilleby IF:s ungdomsfotboll fr.o.m. åldersgruppen pojkar/flickor 10 år.

Gilleby IF vill att föräldrarna ingår i följande:

- Varje barn skall ha minst en representant på föräldramöten
- Alla föräldrar måste gemensamt hjälpas åt att bistå vid fair play trophy
- Försäljning av(förslag mottas tacksamt)
- Vid åldersgruppens upptaktsmöte inför varje ny säsong skall tre lagföräldrar per lag utses. Lagföräldrarnas uppgift är att:
 - Upprätta körschema för bortamatcher
 - Se till att domare är utsedd till hemmamatcherna
 - Hjälpa till med service runt träningar och matcher när det behövs
 - Göra upp bemanningslistor för turneringar och andra tillfälliga uppdrag.
 - I övrigt bistå ledarna vid t.ex. spelarträffar, och andra aktiviteter kopplade till laget
- P/F 10 – P/F 11 assisterar vid seniorlagets hemmamatcher som maskotar. Två stycken per match enligt schema.
- P/F 12 – P/F 13 assisterar vid seniorlagets hemmamatcher med försäljning och spelarna i P/F 13 är bollkallar.
- P/F 14 – P/F 16 föräldrar bistår vid.....(förslag mottas tacksamt)



14. Sponsorer

Gilleby IF tillåter lagsponsring

15. Kläder & Materiel

Träningsoveraller

Styrelsen har information om vilka träningsoveraller som gäller och var/hur de kan införskaffas.

Matchställ

Styrelsen har information om vilka matchställ som gäller och var/hur de kan införskaffas.

Matchbollar

Styrelsen har information om vad som gäller kring matchbollar.

Sjukvårdsmateriel

Kontakta styrelsen.



16. Gilleby IF:s spelarutvärdering

Namn: _____

Hur ser du på säsongen som varit?

Roligt: _____

Tråkigt: _____

Hur upplevde du talangträningarna: _____

Vad kan vi tränare göra ännu bättre nästa säsong: _____

Position: _____

Enligt tränare: _____

Duktig på: _____

Enligt tränare: _____

Behöver förbättra: _____

Enligt tränare: _____

Tänker du fortsätta nästa år: _____

Vinteridrott: _____

Fotboll kontra vinteridrott: _____

Mål med fotbollen: _____

Intresserad av fotbollsträning under lågsäsong: _____

Kan du tänka dig att vara med i inneserie eller cup: _____

”Gilleby IF – Fotboll för framtiden”