

# ÅTVIDABERGS FF – elit och utveckling

Åtvidabergs FF  
2015-11-28



# Åtvidabergs FF – elit och utveckling

Inom Åtvidabergs FF är det vår övertygelse att bredd ger elit. Genom att få många barn att spela fotboll i Åtvidabergs FF stärks banden till föreningen och urvalet för framtida elitspelare ökar.

Åtvidaberg är en liten ort och upptagningsområdet är därmed begränsat i huvudorten. Däremot är Åtvidaberg beläget i en folkrik region med 650 000 människor (Östergötland, södra Södermanland och nordöstra Småland). I denna region vill vi framstå som "Regionens lag".

Syftet med detta dokument är att tydliggöra hur våra visioner och målsättningar ska kunna uppnås genom utveckling av spelare från sex års ålder till seniornivå.

Huvudmålgruppen är beslutsfattare, tränare, lagledare, spelare inom Åtvidabergs FF samt föräldrar till ungdomsspelare. Men självklart är dokumentet tillgängligt för alla intressenter.

"Åtvidabergs FF – elit och utveckling" ska uppdateras efter varje spelår och har ersatt "Koppartråden". Det som skiljer Åtvidabergs FF – elit och utveckling från Koppartråden är att Åtvidabergs FF – elit och utveckling även behandlar Tipselitlagets strävan att utveckla elitspelare.

## Innehåll

<b>1. Vision och målsättningar för Åtvidabergs Fotbollförening.....</b>	<b>1</b>
1.1 Seniorverksamheten.....	1
1.2 Tipselit .....	2
1.3 Ungdom .....	3
1.4 Åtvidabergs Fotbollförenings spelidé .....	5
<b>2. Utbildningsplan för Åtvidabergs Fotbollförening.....</b>	<b>6</b>
2.1 Teknik, spelförståelse och speluppfattning.....	6
2.2 Fysisk träning från 6–100 år i ÅFF.....	13
2.3 Målvaktsträning.....	17
2.4 Psykiskt, socialt och kulturellt avseende .....	22
2.5 Utvecklingssamtal.....	22
2.6 Träningsgruppers storlek & antal ledare .....	24
2.7 Antal beräknade träningstimmar per träningsgrupp och år .....	24
2.8 Matchning av spelare .....	25
2.9 Förflyttning mellan träningsgrupper .....	26
2.10 Övriga utbildningar .....	26
2.11 Policy för möte med utländska lag.....	27
<b>3. Utbildningsnivå och utbildningsplan.....</b>	<b>28</b>
3.1 Fortbildning och utvecklingsplan för tränare i föreningen.....	28
3.2 Medicinska stödet .....	29
3.3 Förteckning av övriga ledare och deras funktion .....	30
<b>4. Planer och lokaler .....</b>	<b>32</b>
<b>5. Åtvidabergs Fotbollförening – skolan .....</b>	<b>0</b>
<b>6. Samarbete med föreningar i närområdet.....</b>	<b>1</b>
<b>7. Rekrytering av spelare och ledare.....</b>	<b>2</b>
7.1 Rekrytering av spelare .....	2
7.2 Rekrytering av ledare .....	2
<b>Referenser .....</b>	<b>3</b>

# 1. Vision och målsättningar för Åtvidabergs Fotbollförening

Åtvidabergs Fotbollförening stiftades den 1 juli 1907. Föreningens första paragraf i stadgarna, lyder som följer:

## **§ 1 Ändamål**

*Åtvidabergs Fotbollförening har som allmän målsättning att genom utövande av fotboll och därmed närbesläktade idrottsgrenar verka för att utveckla individen positivt i såväl fysiskt och psykiskt samt socialt och kulturellt avseende.*

**Föreningen har som särskild målsättning att bedriva elitfotboll. Föreningen skall i sin verksamhet aktivt verka för en dopingfri idrott.**

Som framgår av föreningens första paragraf är målsättningen att bedriva elitfotboll konkret utformad och genomsyrar därmed hela verksamheten.

## 1.1 Seniorverksamheten

Enligt föreningens första paragraf är målsättningen att bedriva elitfotboll, det vill säga spel i antingen Allsvenskan eller Superettan.

Utöver denna, av stadgarna fastställda målsättning, har även ytterligare visioner/målsättningar tidsbestämts:

- Att etablera föreningen som topp 20 i Sverige

Målen strävan gäller från och med 2017

- Strävan att minst två spelare flyttas från Tipselit upp i A-lagstruppen varje säsong, varav minst en egen produkt
- Strävan att minst 25 % av A-truppen kommer från eget ungdomsarbete (genom ungdomslagen och/eller Tipselit)
- Strävan att minst 40 % av A-truppen kommer från närliggande föreningar\*
- Strävan att U21-laget tillhör de åtta främsta i Sverige

Dessa mål utvärderas och ska ses över efter varje säsong.

*\* Med närliggande föreningar avses; Östergötland, Södermanland och nordöstra Småland.*

## **Strategi & metod samt värdegrund & policy**

Följande mål av icke lika tydlig mätbarhet är fastslagna delmål för att uppnå föreningens första paragraf även i övriga avseenden:

- Att fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer, både inom fotbollen men även i samhället i övrigt, samt att respektera andra människor, både vuxna och barn. Till detta hör även aktsamhet med tillgångar, föreningens liksom andras.
- Aktivt verka för ett drog- och dopingfritt idrottsutövande
- Att med hjälp av välutbildade ledare, erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning
- Att skapa klubbkänsla där spelarna är stolta över ÅFF och agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen

- Att utveckla ett attraktivt spel för publiken också i syfte att utveckla fotbollspelare av hög teknisk och taktisk nivå
- Att inte enbart se till resultat, utan att hela tiden utveckla spelare för högre nivåer (gäller speciellt för U21). Åtvidabergs FF ska inte vara slutmålet för spelarna
- Att utveckla ett bra samarbete med närliggande föreningar för att de på ett naturligt sätt ska välja Åtvidabergs FF i första hand i sin strävan att nå högre nivåer

Utvecklingen av metod finns i nästa kapitel – 2. Utbildningsplan för Åtvidabergs Fotbollförening. Se vidare om värdegrund i bilagorna ”Bemötanderegler”, ”Värdegrund & policy” och ”Spelaravtal”.

## 1.2 Tipselit

Med Tipselit avses elitsatsning i åldrarna 14–19 år. U19 och U17 har enskilda trupper och spelar matcher kontinuerligt. U15 däremot är en träningsgrupp som vid specifika tillfällen tillhör elitsatsningen, men vid övriga tillfällen tränar och spelar matcher inom antingen Åtvidabergs FF:s ungdomsverksamhet eller för andra föreningar i närområdet.

Enligt föreningens första paragraf är målsättningen att bedriva elitfotboll, det vill säga spel i antingen Allsvenskan eller Superettan.

Att utveckla individen positivt i såväl fysiskt och psykiskt samt socialt och kulturellt avseende, vilket ska genomsyra hela verksamheten för Tipselit.

Därmed är också Tipselitlagets huvudmål:

- Att utveckla ungdomsspelare till elitspelare för vårt representationslag
- Att utveckla individen positivt i såväl fysiskt och psykiskt samt socialt och kulturellt avseende, vilket ska genomsyra hela verksamheten för Tipselit

**Fastställda, konkreta och mätbara mål är:** Målens strävan gäller från och med 2017 om ej annat anges

- Strävan att minst två spelare flyttas från Tipselit upp i A-lagstruppen varje säsong, varav minst en egen produkt
- Strävan att 2–4 tipselitspelare kontinuerligt tränar med A-truppen
- Strävan att minst 25 % av A-truppen kommer från eget ungdomsarbete (genom ungdomslagen och/eller Tipselit)
- Strävan att minst 25 % av spelarna i Tipselit U19 kommer från egna led och 65 % från närliggande föreningar\*
- Strävan att minst 30 % av spelarna i Tipselit U17 kommer från egna led och 70 % från närliggande föreningar
- Strävan att minst 40 % av spelarna i Tipselit Utveckling (U15) kommer från egna led och 100 % från närliggande föreningar
- U19 tillhör den högsta juniorallsvenska serien
- U19 är bland de åtta främsta från och med 2016
- U17 tillhör som lägst pojkallsvenskan – nivå 2
- U17 etablerat i den högsta pojkallsvenska serien från och med 2018
- U17 är bland de åtta främsta från och med 2020
- Junior Elit tillhör elitskiktet i Östergötland

Dessa mål utvärderas och ska ses över efter varje säsong.

\* Med närliggande föreningar avses; Östergötland, Södermanland och norra Småland.

## Strategi & metod samt värdegrund & policy

Följande mål av icke lika tydlig mätbarhet gäller föreningens första paragraf: att genom utövande av fotboll utveckla individen positivt i såväl fysiskt och psykiskt samt socialt och kulturellt avseende:

- Att i första hand utveckla spelare individuellt och som lagspelare för högre nivåer (A-truppen) Därefter se till resultat.
- Klubbkänsla ska göra spelarna stolta över ÅFF så att dessa agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen
- Att genom utbildning om Åtvidabergs historia få förståelse för orten och fotbollens utveckling.
- Att fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer, både inom fotbollen men även i samhället i övrigt. De ska också respektera andra människor, både vuxna och barn. Till detta hör även aktsamhet med tillgångar, föreningens liksom andras.
- Aktivt verka för ett drog- och dopingfritt idrottsutövande
- Att med hjälp av välutbildade ledare, erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning
- Att utveckla ett attraktivt spel för publiken också i syfte att utveckla fotbollspelare av hög teknisk nivå
- Att utveckla ett bra samarbete med närliggande föreningar för att individer på ett naturligt sätt ska välja Åtvidabergs FF i första hand i sin strävan att nå högre nivåer
- Att vara behjälplig för att på ett bra sätt lotsa spelare som inte får plats i A-truppen, till en ny förening. Det är viktigt för individens fortsatta utveckling och för utvecklingen av ett bra kontaktnät med närliggande föreningar.

Utvecklingen av metod finns i nästa kapitel – 2. Utbildningsplan för Åtvidabergs Fotbollförening. Se vidare om värdegrund i bilagorna "[Bemötanderegler](#)", "[Värdegrund & policy](#)" och "[Spelaravtal](#)".

## 1.3 Ungdom

Med Ungdom avses breddverksamhet i åldrarna 6–16 år. De äldsta spelarna inom denna åldersgrupp kan i mån av hög utvecklingsgrad flyttas upp till högre nivåer, permanent till Tipselit U17 eller vid specifika tillfällen till utvecklingstruppen U15.

Enligt föreningens första paragraf är målsättningen att bedriva elitfotboll, det vill säga spel i antingen Allsvenskan eller Superettan.

Därmed är också ungdomsverksamhetens huvudmål:

- Att bedriva en kvalitativ verksamhet med många barn och ungdomar för att få ett stort underlag för utveckling av ungdomsspelare till elitspelare till vårt representationslag

Övriga konkreta och mätbara mål är fastställda: Målens strävan gäller från och med 2017

- Strävan att minst en egen produkt flyttas från Tipselit till A-truppen varje år (och innan dess spelat i föreningens pojklag)
- Strävan att minst 25 % av A-truppen kommer från eget ungdomsarbete (genom ungdomslagen och/eller Tipselit)
- Strävan att minst 25 % av spelarna i Tipselit U19 kommer från egna led
- Strävan att minst 30 % av spelarna i Tipselit U17 kommer från egna led

- Strävan att minst 70 % av spelarna i Tipselit Utveckling (U15) kommer från egna led
- Resultat i serier och cuper har underordnad betydelse. Utveckling av spelare individuellt och som lagspelare är huvudprioritet

Dessa mål utvärderas och ska ses över efter varje säsong.

### **Strategi & metod samt värdegrund & policy**

Följande icke lika tydliga mätbara mål gäller föreningens första paragraf "att genom utövande av fotboll verka för att utveckla individen positivt i såväl fysiskt, psykiskt samt socialt och kulturellt avseende"

- Ungdomsverksamheten är en breddverksamhet som är till för alla. Så många som möjligt ska erbjudas fotbollsspel i ÅFF. Elitverksamhet i form av toppning och utslagning får inte förekomma.
- Klubbkänslan är viktig och ska utvecklas. Spelarna ska känna stolthet över ÅFF och agera på och bredvid planen som goda representanter för föreningen
- Spelarna ska fostras till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer, både inom fotbollen men även i samhället i övrigt. De ska också respektera andra människor, både vuxna och barn. Till detta hör även aktsamhet med tillgångar, föreningens liksom andras.
- Föreningen och dess medlemmar ska aktivt verka för ett drog- och dopingfritt idrottsutövande
- Genom en stor bredd på verksamheten skapas:
  - En för föreningen positiv allmänhet
  - Ett stort urval för ledare & funktionärer
  - Ett stort urval för framtida elitsatsning
- Välutbildade ledare ska erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning som också hanterar värdegrundsfrågor och spelaravtal i det dagliga arbetet såsom tränings- och matchsituationer samt cuper osv.
- Alla ledare har som speciell uppgift att t.ex. via regelbundna föräldramöten informera om dokumentet "Åtvidabergs FF – elit och utveckling" och dess innehåll.
- Att två gånger per år jobba med ÅFF:s spelaravtal

Se vidare om värdegrund i bilagorna "[Bemötanderegler](#)", "[Värdegrund & policy](#)" och "[Spelaravtal](#)".

### **Utveckling av Metod**

Barn är barn och inte små vuxna. Det innebär att den träning som erbjuds ska ske med metoder som är anpassade till barnen och deras mognadsgrad. En väl avvägd träning är en förutsättning för att nå optimal utveckling, såväl fysiskt men också psykiskt och socialt.

Träningen inom breddverksamheten kan delas in i olika faser vilka baseras på barnens utveckling och förutsättningar att lära in nya moment. Var sak har sin tid och kan inte påskyndas. Det kan skilja många år i utveckling inom en åldersgrupp, vilket kräver omdöme och fingertoppskänsla vid val av övningar och sätt att träna. Om träningen blir alltför specialiserad och komplicerad finns en uppenbar risk att barnen/ungdomarna tappar både glädje och motivation. Andra aktiviteter och idrotter kan då vara mer lockande.

Barn och ungdomsträningen sträcker sig från 6 till 16 år och delas in i 3 olika faser. Från 14 års ålder finns möjlighet att övergå i ÅFF:s elitverksamhet – Tipselit.

**1. Nybörjarfasen 6–9 år**

Barnen får lära sig spela och leka fotboll under varierade former. Inriktningen är att ha roligt och utveckla koordination och teknik.

**2. Inlärningsfasen 10–12 år**

Här ligger fokus på att börja förstå fotboll och att öva in en bra teknik, vilket är viktigt ur ett skadeförebyggande perspektiv. Barnen har lärt sig de olika platserna i laget och varierar mellan dem men nu börjar man också utbilda för särskilda positioner.

**3. Utvecklingsfasen 13–16 år**

Här läggs mycket arbete på inläring av teknik tillsammans med fart. Förståelse för fotboll både teoretiskt och taktiskt. Här krävs mer av varje spelare, både vad gäller träningsmängd och engagemang. Från 14 år erbjuds de mest utvecklade spelarna möjlighet till extra träning i den Tipselitverksamhet föreningen anordnar. Vilka spelare som deltar i den verksamheten kan och bör vara varierande över tid, då utveckling och intresse kan skifta snabbt.

## **1.4 Åtvidabergs Fotbollförenings spelidé**

Det finns en tydlig spelidé för Åtvidabergs Fotbollförening som alla lag och ledare ska ha i baktanke när det gäller att utveckla spelare. Denna lyder:

- ÅFF ska vara ett spelförande och passningsorienterat lag där spelbarhet och djupledsspel är nyckelorden. Vi strävar efter att ha ett snabbt omställningsspel eller ett etablerat anfallsspel.
- ÅFF ska tillämpa ett positionsförsvar där vi prioriterar press och täckning. Vi strävar efter att ha ett högt försvarsspel.

Naturligtvis spetsas spelidén till i de äldre årgångarna och de yngre spelarna ska skolas in genom att i första hand ha roligt och efterhand ska teknisk offensiv framhävas framför destruktiv defensiv träning. Se vidare tillämpningar i respektive åldersklasser i nästa kapitel – 2. Utbildningsplan för Åtvidabergs Fotbollförening.

## 2. Utbildningsplan för Åtvidabergs Fotbollförening

I detta kapitel fördjupas metoderna för att nå de visioner och mål som gäller för de olika åldersgrupperna i föregående kapitel.

Vi använder även konkreta övningsexempel i vår fotbollsutbildning från "[Studieplan Nationella Idrottsutbildningar Elitfotbollsgymnasier](#)".

Se även vidare bilaga "[Svenska Fotbollförbundets spelarutvecklingsplan Sammanfattning 2.1](#)"

### 2.1 Teknik, spelförståelse och speluppfattning

Teknik, spelförståelse och speluppfattning är viktiga grundstenar för att utveckla goda fotbollspelare. De tekniska grunderna övas in innan det i lite högre ålder är dags för inläring av spelförståelse och speluppfattning.

Teknikträningen är en mycket viktig del av träningen för att kunna behärska bollen på olika sätt med olika kroppsdelar.

Syftet med all teknikträning är att spelaren ska kunna omsätta den i spelsituationer. Därför är den funktionella tekniken viktig. När spelaren i ÅFF går över till Tipselit ska teknikträningen inriktas mer mot funktionell teknik.

De olika grupperna inom Tipselit är följande:

14–15 år Utveckling

16–17 år U-17 pojk

18–19 år U-19 junior

Fotbollstekniken skall innehålla de delar som är upptagna nedan i stegrande form beroende på kunskap och ålder. Se nästa sida för uppgraderingen av individuell teknik genom åldrarna.

Inläring av olika tekniska kvalifikationer ska ske enligt följande åldrar (riktmärke – variation och flexibilitet kan råda beroende på lagens sammansättningar).

INDIVIDUELL TEKNIK	Ålder						
	6-8	9	10-12	13	14-15	16-17	18-19
<b>Drivning</b>							
Insida	X	X	X	X	X	X	X
Utsida		X	X	X	X	X	X
Vrist			X	X	X	X	X
<b>Finter och dribblingar</b>							
Passningsfint	X	X	X	X	X	X	X
Skottfint		X	X	X	X	X	X
Överstegsfint			X	X	X	X	X
Vändningsfint					X	X	X
<b>Passning</b>							
Insida	X	X	X	X	X	X	X
Utsida			X	X	X	X	X



Vrist			X	X	X	X	X
Skruvad					X	X	X
Chip					X	X	X
Halvvolley					X	X	X
Volley					X	X	X
<b>Mottagning</b>							
Insida	X	X	X	X	X	X	X
Utsida		X	X	X	X	X	X
Lår			X	X	X	X	X
Bröst			X	X	X	X	X
Huvud					X	X	X
<b>Vändning</b>							
Insida	X	X	X	X	X	X	X
Utsida	X	X	X	X	X	X	X
Sula		X	X	X	X	X	X
Översteg			X	X	X	X	X
<b>Skott</b>							
Insida	X	X	X	X	X	X	X
Utsida			(X)	X	X	X	X
Vrist	X	X	X	X	X	X	X
Skruvat					X	X	X
Chip (lobb)					X	X	X
Halvvolley					X	X	X
Volley					X	X	X
<b>Nick</b>							
Utan hopp	X	X	X	X	X	X	X
Med hopp		X	X	X	X	X	X
Med ansats och hopp			X	X	X	X	X

Inlärnin g av olika försvarsegenskaper ska ske enligt följande åldrar (riktmärke, variation och flexibilitet kan råda beroende på lagens sammansättningar).

FÖRSVARSEGENSKAPER	Ålder						
	6-8	9	10-12	13	14-15	16-17	18-19
<b>Press</b>							
Mot rättvänd motståndare			X	X	X	X	X
Mot felvänd motståndare			X	X	X	X	X
<b>Markering</b>			X	X	X	X	X
<b>Brytning/Täckning</b>							
Skuldertäckling			X	X	X	X	X
Motlägg					X	X	X
Glidtäckling					X	X	X

## Fotbollens spelförståelse och speluppfattning

Spelförståelse och speluppfattning är viktiga detaljer i utbildningsfasen för talanger. I ÅFF ska utbildningsfasen mellan 14–19 år innehålla träningsmoment som är upplagda så förmågan att förstå spelet i sin helhet tränas.

### Följande definitioner finns om spelförståelse och speluppfattning

Spelförståelse = teoretisk kunskap om spelet

Speluppfattning = praktisk kunskap om spelet

Vi utvecklar dessa begrepp ytterligare enligt följande:

- Att ha en bild av spelets idé kopplat till spelets grundförutsättningar definierar vi som **spelförståelse**
- **Speluppfattning** definierar vi som spelförmågan att uppfatta, värdera, besluta samt agera i situationer som uppstår på planen

En viktig förutsättning för att spelaren ska kunna utveckla sina kunskaper och färdigheter i spelförståelse och speluppfattning är att spelaren behärskar grundförutsättningarna i anfalls- och försvarsspelet.

#### Grundförutsättningar i anfallsspelet

Spelbar

Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

#### Grundförutsättningar i försvarsspelet

Press

Markering

Täckning

Understöd

Grundförutsättningarnas inlärningsprocess ska ske enligt följande åldrar (riktmärke, variation och flexibilitet kan råda beroende på lagens sammansättningar).

	Ålder						
	6-7	8	9	10-13	14-15	16-17	18-19
<b>Grundförutsättningar i anfallsspelet</b>							
Spelbar		X	X	X	X	X	X
Spelavstånd			X	X	X	X	X
Spelbredd				X	X	X	X
Speldjup				X	X	X	X
<b>Grundförutsättningar i försvarsspelet</b>							
Press				X	X	X	X
Markering				X	X	X	X
Täckning				X	X	X	X
Understöd				X	X	X	X

För att spelarna ska förstå spelet bättre både teoretiskt och praktiskt är det viktigt att spelarna behärskar de termer och tecken som används inom svensk fotboll.

## Anfallsspel – när det egna laget har bollen

### Grundförutsättningar i anfallsspel

- **Spelbar** – spelbar blir man genom att agera så att bollhållaren får passningsalternativ
- **Spelavstånd** – spelavstånd är avståndet mellan bollhållaren och medspelarna
- **Spelbredd** – med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd
- **Speldjup** – med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren

(Brusvik m fl, 2009)

### Anfallstermer

- **Andravåg** är de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor
- **Avledande** löpning (V-löpning) är när en spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar
- **Avslut** är när ett anfall avslutas med ett försök att göra mål
- **Brytpassning** är att i samband med en brytning snabbt försöka nå en medspelare med en passning och på så sätt utnyttja omställningen från försvar till anfall på ett effektivt sätt
- **Båglöpning** kan ha flera syften. Att försöka undvika offside genom att tajma sin löpning in bakom motståndarnas backlinje. Att löpa i en båge för att komma rättvänd och med fart till bollen vid avslutssituationer. Att möta en passning så att man blir halvt rättvänd.
- **Crossboll** är en lång passning från den ena långsidan till den andra
- **Djupledslöpning/diagonallöpning** är en löpning i planens längdriktning med avsikt att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare
- **Driva** är att med bollen under kontroll förflytta sig över en fri spelyta
- **Dribbla** är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare
- **Finta** är att få motståndaren att tro att man ska göra en sak och i stället göra något annat
- **Inlägg** är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarnas mål. Spelas passningen innan spelaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget tidigt och om den spelas närmare kortlinjen är inlägget sent
- **Kontring** är en snabb, offensiv omställning. Motrörelser är när en eller flera spelare byter plats i djupled för att försöka utnyttja den yta som kan skapas om motståndaren följer med spelaren som löper mot det egna målet
- **Passningsskugga** är de områden bakom motståndarna, till vilka bollhållaren inte kan passa. Avser i första hand en passning efter marken, men även dit det kan vara svårt/omöjligt att nå med en passning i luften
- **Skapa yta** är att förflytta sig med eller utan boll för att ge spelutrymme för sig själv eller för sina medspelare. Motrörelse kan vara ett sätt att skapa yta
- **"Spel på markerad spelare"** är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motståndare
- **Spelvändning** är att flytta spelet från en del av planen (ofta ena långsidan) med en eller flera passningar, för att få bättre spelutrymme på en annan del av planen
- **Spelytor** är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar då det egna laget har bollen dvs. spelar anfallsspel. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur åt anfallsspelet. Att nå en medspelare i de olika spelytorna kan ses som "etappmål" i anfallsspelet

- **Tillbakaspel** är en passning bakåt i planen, med avsikt att hitta bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede
- **Täcka** är att skydda bollen från motståndaren
- **Understöd** i anfallsspel, är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren – ger speldjup bakåt – så att bollhållaren kan göra tillbakaspel
- **Uppflyttning** i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att laget når nya spelytor – efter t ex ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske
- **Uppspel** är att med en eller flera passningar spela bollen från utgångsytan till medspelare i någon av spelytorna 1, 2 eller 3 (se förklaring nedan). Ett kort uppspel är passningar till medspelare i spelyta 1, ett långt uppspel är en passning till en medspelare i spelyta 2 eller 3
- **Utmana** är när bollhållaren avsiktligt driver mot (söker upp) en motståndare för att dribbla eller skapa problem för denne
- **Väggspel** är när bollhållaren använder en medspelare framför sig som vägg för att passera en motspelare
- **Överlappning** är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållaren löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen
- **Överlämning** är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningsförändring. En överlämning kan ske både i sidled och i djupled

(Brusvik m fl, 2009)

#### Förklaring av spelyta

Spelyta 1 är mellan motståndarnas mittfält- och anfallslinje

Spelyta 2 är mellan motståndarnas försvars- och mittfältslinje

Spelyta 3 är bakom motståndarnas försvarslinje

## Försvårsspel – när motståndarna har bollen

### Grundförutsättningar i försvårsspel

- **Press** – när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) motståndarens bollhållare. Avsikten kan vara att erövra bollen eller att förhindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt. Det kan också vara en avsikt att fördröja motståndarnas anfall för att det egna lagets medspelare skall hinna komma på försvarssida. Ytterligare en avsikt kan vara att försöka styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning
- **Markering** – i begreppet markering förekommer två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar:
  - Närmarkering är att befinna sig så nära en motståndare att man kan bryta en passning eller vinna bollen
  - Avståndsmarkering är att befinna sig på – och prioritera – försvarssida om sin motståndare, men inte så nära att man utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion
- **Täckning** – täckning är en gardering i försvårsspelet som innebär att bevaka sådana ytor som är attraktiva för motståndarna. Spelare som täcker bör vara beredda att bryta, ta över markering, inleda press eller "stänga" en yta som annars skulle vara möjlig att utnyttja för motståndarna
- **Understöd** – understöd är när en försvårsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att kunna bryta

(Brusvik m fl, 2009)

## Försvartermer

- **Bryta** är att ta bollen före den når fram till motståndare eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling eller utan kroppskontakt då man tar bollen innan den når motståndaren eller när denne inte har kontroll på bollen
- **Centrering** är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten, med samma syfte som vid överflyttning. Centrering genomförs då motståndarna anfaller centralt
- **Djup** är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande spelare för att kunna ingripa om bollen spelas förbi denne. Djup kan också vara nödvändigt vid dålig press på bollhållaren och kan skapas såväl av enskilda spelare som hela lagdelar
- **Fördröja** är när en försvarsspelare, som utmanas av bollhållaren, följer med i förflyttningen på försvarssida, utan att i första hand försöka erövra bollen. Syftet med ett sådant agerande är att vinna tid så att övriga medspelare ska hinna placera sig för att ge täckning
- **Försvarsida** (eller "rätt sida") är när försvarsspelaren placerar sig mellan:
  - a) motspelaren och det egna målet (försvarsida om motståndare)
  - b) mellan motståndarlagets bollhållare och det egna målet (försvarsida om boll)
- **Högt försvarsspel** är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva och ofta kring straffområdet. Syftet är att vinna bollen, stressa motståndarna till dåliga passningar eller att styra
- **Lågt försvarsspel** är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarnas planhalva och att ha många spelare på egen planhalva för att där begränsa motståndarnas spelytor
- **Styra** är att försöka få motståndarna att spela i en för det egna laget fördelaktig riktning
- **Uppflyttning** i försvarsspel är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna för motståndarna och eventuellt ställa motståndarnas anfallsspelare offside
- **Överflyttning** innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns för att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge eller utjämna ett numerärt underläge i det område där bollen befinner sig

(Brusvik m fl, 2009)

## Allmänna fotbollstermer

- **Andraboll** är den boll som man får efter ett första skottförsök, nickförsök etc. eller den boll som kommer efter en misslyckad brytning/passning från motståndarna, som oftast följer på en längre passning i samband med ett uppspel
  - Retur är en variant på andraboll – från målvakt efter målvaktsräddning, från stolpe eller ribba
- **Anfallsspelare** är samtliga spelare i det lag som har bollen
- **Back** (ytterback, innerback/mittback) är den spelare som har sin utgångsposition långt bak i laget. Backarna i ett lag kallas även backlinjen. Libero är en spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvaret är att ge understöd åt och täckning till de spelare som har till uppgift att markera
- **Balansspelare** är en spelare som centralt på mittfältet agerar bakom övriga mittfältsspelare. Målet är att skapa en bra kontakt med backlinjen och balansspelaren kan på så sätt sägas balansera lagdelen
- **Egenträning** är när spelarna tränar extra på egen hand
- **Fasta situationer** är hörnspark, inkast, frispark, straffspark, avspark, inspark och nedsläpp
- **Forward** är den eller de spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget. Spelar laget med tre forwards, kallas dessa även yttrar respektive center
- **Fotbollssnabbhet** innebär att man är snabb med boll och till boll

- **Fotbollskondition** avser uthållighet som erhålls vid fotbollsläk träning, dvs. att orka spela fotboll
- **Funktionell teknik är teknik** som fungerar i matchsituationen
- **Försvarsspelare** är samtliga spelare i det lag som inte har bollen
- **Individuell träning** är träning av en eller flera spelare, utifrån spelarnas individuella behov, med möjlighet till individuell instruktion och feedback
- **Mittfältsspelare** (ytter- och innermittfältare) är de spelare som har sin utgångsposition mitt i laget. Mittfältsspelarna kallas även lagets mittfält. Består mittfältet av fler än tre spelare, kallas de i regel yttermittfältare respektive innermittfältare
- **Omställning** är övergången till anfalls- eller försvarsspel och kan sägas råda till dess att laget hunnit inta sina utgångspositioner
- **Positionsanpassad** träning är en specialiserad träning utifrån en spelares position i laget
- **Riktningbestämt** innebär en aktivitet i bestämd riktning mot mål eller en "mållinje"
- **Rättvänd** är när spelarens fotställning är vänd i anfallsriktningen
- **Smålagsspel** är spel i alla former utom 5-, 7- eller 11-mannaspel, ner till 3 mot 3 och riktningbestämt mot två mål
- **Spel** innebär 5- och 7-mannaspel över en mindre hel plan eller 11-mannaspel på fullstor plan
- **Spelförståelse – speluppfattning** visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel. Spelförståelse innebär att ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar (teoretiskt). Speluppfattning är en spelares förmåga att värdera och uppfatta situationer samt att fatta kloka beslut för lagets bästa, dvs. välja rätt beslut under pågående spel (praktiskt)
- **Spelmoment** är att träna på en viss detalj i spelet, t ex väggspel eller inlägg och avslut
- **Spelsystem** är lagets sätt att spela anfalls- och försvarsspel enligt utgångspositioner, spelarter och arbetssätt
- **Spelövning** är spel i andra former än spel och smålagsspel med (t ex mot ett mål) eller utan mål
- **Styrt spel** är att spelträning ange vissa särskilda förutsättningar eller begränsningar
- **Taktik** är att anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller för en enskild match
- **Vändning** är att, med eller utan boll, ändra rörelseriktningen mer än 90 grader. Om rörelsen är mindre än 90 grader kallas den riktningförändring

(Brusvik m fl, 2009)

Praktiska övnings exempel finns på vår hemsida / Ungdom / [Övningar](#) och [ÅFF Academy SvFF Övningsbank](#) inloggningsuppgifter [ungdom@atvidabergsff.se](mailto:ungdom@atvidabergsff.se) och [aff1907](#)

## 2.2 Fysisk träning från 6–100 år i ÅFF

Fysisk träning behövs för att spetsa till grundegenskaperna som gäller för utövandet av fotboll, samt för att i möjligaste mån undvika skador.

Interna utbildningar med teori och praktisk tillämpning sker återkommande inom klubben. Utbildningsansvariga är klubbens fystränare och sjukgymnast.

Förklaringar till vissa begrepp finns längst ned i detta avsnitt.

### Fem fysiska grundegenskaper

Det är viktigt att förstå sambandet mellan de fysiska egenskaperna. Nedsatt förmåga av en eller flera egenskaper, medför sämre resultat hos de övriga. Typexempel Zlatan Ibrahimovic som har total synergi av de fem egenskaperna.

**Styrka** – Uthållighetsstyrka. Maximal- och explosiv styrka.

**Snabbhet** – Muskelnas förmåga att skapa största möjliga acceleration. Hoppstyrka, fotbollsspecifik snabbhet, frekvens-, aktions- och reaktionssnabbhet.

**Koordination** – Förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Timing och balans.

**Uthållighet** – Fotbollsspecifik intermitterant aerob (och anaerob) uthållighet. Förmågan att arbeta låg-, medel- och högintensivt under en längre tid.

**Rörlighet** – Rörelseutslag i leder, muskler och ledband. Aktiv, passiv, statisk och dynamisk.

### Fem träningsprinciper

**Superkompensations** – All träning är nedbrytande. Vilan bygger upp litet mer än vad som brutits ned.

**Överbelastnings** – Kroppen anpassar sig till de ökade krav den utsätts för. Träningen måste därför gradvis stegas om prestationsförmågan skall fortsätta att öka. Detta kan ske genom att variera intensitet, frekvens och varaktighet.

**Specificitets** – Du blir bra på det du tränar, anpassningen till träningen sker på lokal nivå (muskulaturen).

**Individualiserings** – Olika individer har olika förutsättningar, alla "svarar" olika på träningen.

**Reversibilitetsprincipen** – "Easy come – easy go". Det är framför allt lokalt (muskulaturen) som förändringar sker då man slutar träna, till en början.

Om vi hela tiden har dessa principer i bakhuvudet, då vi gör lagets och individens träningsplanering, minimeras risken för att vi planerar fel.

### Förklaring av vissa begrepp

**Intermittent** – växla i intensitet, pulsera mellan vila och arbete

**Aerob** – arbete som kräver syre

**Anaerob** – arbete som inte kräver syre (korta ruscher)

**Perception** – utlevelse och tolkning av en situation

**Anticipation** – Engelska för att förutse eller föregå någonting. Det vill säga som kan kopplas till speluppfattning.

**MAQ** – Muscle action quality, typ av funktionell grundträning för styrka balans och rörlighet under full kontroll.

**Olympiska lyft** – avancerad lyft med skivstång. Tekniskt svåra att behärska så som stöt och ryck.

**Vo2Max** – maximal syreupptagningsförmåga

## **Fysiskt träningsinnehåll – åldersindelning**

**Fet stil** – prioritering inom åldersintervall med tanke på "Windows of opportunities" – grundegenskap som svarar på träning med tanke på spelarens fysiologiska och psykologiska mognad.

### **Träning i olika åldrar**

Organiserad fotbollsträning börjar i allt tidigare åldrar. Tränare och ledare måste därmed vara medvetna om vilken typ av träning som är lämplig i olika åldrar. Barn och ungdomar är inte mogna för samma typ av träning som seniorer. Många moment som en seniorspelare bör klara är tekniskt krävande som kräver en hög motorisk utveckling. Det finns därför en risk att specialistträning vid lägre åldrar blir för komplicerad och variationsfattig. Vid mer monoton träning finns risken att barnen/ungdomarna tappar glädjen och motivationen. Andra idrotter kan då vara mer lockande.

Att beakta är också att barn och ungdomar mognar vid olika åldrar. Det kan skilja upp till fem år i biologisk utveckling inom en och samma åldersgrupp. Ibland innebär detta faktum stora skillnader i prestationsförmåga mellan olika spelare i samma åldersklass. Med åldern minskar sedan variationerna och är ofta utjämnade i vuxna år. Med vetskap om de stora skillnaderna är det olämpligt att strikt åldersindela träningsinnehållet. Filosofin bör istället vara att utveckla varje individ, utifrån mognadsgrad och utvecklingsnivå, genom att individualisera träningen.

Träningen bör stegras i takt med motorikens utveckling, i form av grundläggande teknikinläring till mer komplex och matchanpassade situationer. Födelseåret ska inte styra när en individ ska ta nästa steg, utan mognads- och utvecklingstakten ska styra.

### **ÅLDERSINDELNING 6 – 9 år**

Rörlighet – dynamisk rörlighet med boll.

Uthållighet – smålagsspel.

**Koordination** – med boll.

Snabbhet – med boll, övningar för ökad perception och anticipation.

Styrka – relativ styrka med kroppen som belastning.

### **Förskoleåldern** (Karlsson & Svensson, 2007).

Rörelsebehovet är stort och barnen har svårt att sitta stilla under längre perioder. Därmed är det viktigt att ha hög aktivitet i träningen utan avbrott för instruktioner. Grovmotorik, koordination, kropps- och rumsuppfattning är viktiga begrepp att utveckla. För att uppnå goda resultat ska varje spelare ha var sin boll och få möjlighet att träna i redskapsbanor, samt att kasta, fånga, studsa och sparka. Inga speciella målvaktsövningar förekommer utan alla turas om att vara målvakt och utespelare vid spel.

Barnen har svårt att överblicka stora ytor med många intryck. Därför ska spelet ske på mindre ytor med få spelare i varje lag. Bollen och målens storlek ska anpassas till barnens ålder. Barnen bör stimuleras att hålla på med andra idrottsgrenar. Ju mer barnen breddar sin rörelsebank, desto lättare blir det sedan att lära in tekniskt komplicerade moment.

### **De första skolåren** (Karlsson & Svensson, 2007).

Nervsystemet börjar nu hinna ikapp övriga kroppen och det blir lättare att hålla reda på armar och ben. Enklare anvisningar visas praktiskt ute på planen eftersom den intellektuella mognadsgraden har ökat. Däremot är det ingen idé att uttrycka abstrakta termer som teori utanför planen. Genom att härma lär sig barnen bäst.



Allmän teknik och koordinationsträning bör dominera träningsinnehållet eftersom detta är den optimala perioden för motorisk inläring. Övningar som förbättrar kroppsuppfattning, rytmkänsla och samarbetsförmåga är också bra.

Det är viktigt att barnen får spela på olika platser i laget för att nå bästa möjliga utveckling. Spelaren ska få möjligheten att uppleva glädjen av att göra mål, styrkan att vinna bollen från motståndarna och känslan, att som målvakt, rädda skott. Detta gäller både vid träning och match.

Ingen specifik målvaktsträning sker ännu för enskilda spelare. Istället sker några specifika träningar med inriktning på målvaktsteknik för samtliga spelare några gånger per månad. Fingertoppskänsla gäller för att hitta rätt svårighetsgrad och övningarna ska genomföras i ett lugnt tempo. Även i denna ålderskategori är flera idrotter befrämjande för spelaren och träningen i stort bör vara allsidig.

### **ÅLDERSINDELNING 10 – 12 år**

Rörlighet – dynamisk rörlighet med och utan boll.

Uthållighet – smålagsspel.

**Koordination** – med och utan boll.

**Snabbhet** – med boll, övningar för ökad perception och anticipation. Aktions- och reaktions snabbhet med boll.

**Styrka** – skadeförebyggande knäkontroll, relativ styrka.

### **Åren före puberteten (Karlsson & Svensson, 2007)**

För att uppnå bästa inläringseffekt är det viktigt att tränaren använder en bra instruktionsmetodik.

När barnen blir medvetna av sitt agerande i ett tidigt skede går det snabbare för dem att automatisera tekniken. Det är svårare i ett senare skede att korrigera ett invariant rörelsemönster.

I spelträning är det önskvärt att ge instruktioner i agerandet vid skott, djupledspassning som kan ge friläge, samt vid igångsättning av spelet. Det är fortfarande främjande för utvecklingen om spelarna provar och tränar på olika platser i laget.

Det är nu lämpligt att starta regelbunden målvaktsträning för intresserade individer, eftersom många har nått långt i den motoriska utvecklingen. Det behöver dock inte vara samma spelare som är med i gruppen utan den kan vara föränderlig med olika spelare som deltar i målvaktsträningen.

Grundtekniker lärs ut i form av; grepp- och fallteknik, mottagning, passning, utkast och utspark.

### **ÅLDERSINDELNING 13 – 15 år**

Rörlighet – dynamisk rörlighet med och utan boll. Aktiv och passiv rörlighet efter träning och match.

Uthållighet – smålagsspel.

**Koordination** – med och utan boll.

**Snabbhet** – med boll, övningar för ökad perception och anticipation. Aktions- och reaktions snabbhet med boll.

**Styrka** – skadeförebyggande knäkontroll, teknikförebredande MAQ-övningar.

### **ÅLDERSINDELNING 15 – 19 år**

Rörlighet – dynamisk rörlighet med och utan boll. Aktiv och passiv rörlighet efter träning och match.

**Uthållighet** – smålagsspel. Fotbollsspecifika intermittenta aeroba övningar med och utan boll.

**Koordination** – med och utan boll.

**Snabbhet** – med boll, övningar för ökad perception och anticipation. Aktions- och reaktionsnabbhet med och utan boll.

**Styrka** – skadeförebyggande övningar, teknikförebredande MAQ-övningar, progression mot fria vikter och Olympiska lyft, ej periodisering.

### **Puberteten och åren efter puberteten (Karlsson & Svensson, 2007)**

I och med den stora utvecklingskillnad som kan finnas inom en träningsgrupp har olika spelare olika förutsättningar. De som har växt mindre på längden kan få problem med höjdbollar och de som växt väldigt mycket på kort tid kan få problem med att koordinera olika rörelser. Det är viktigt att tränare och ledare uttrycker att olika tillväxtgrad är helt naturligt och att det senare kommer att jämna ut sig.

Tidigare inlärd tekniska moment ska kompletteras med samtliga tekniska spelmoment. Olika teknik- och spelmomentanalyser bör framtagas för att individualisera träningen.

I puberteten minskar rörligheten i leder och muskler, därför bör varje träningstillfälle avslutas med någon form av rörlighetsträning.

Allmän snabbhetsträning och grundläggande styrketräning, med den egna kroppen som belastning, kan också påbörjas. Teoretiska och taktiska genomgångar kan införas eftersom den intellektuella utvecklingen har nått långt.

### **Test och utvärdering inom ÅFF**

Inom ÅFF testas och utvärderas alla spelare från och med 15 år via Fysprofilen med klubbens testutrustning för styrka (spänst), snabbhet och uthållighet. Testerna ger spelaren och klubben ovärderlig information för vidare träningsplanering. Enskilda spelare med behov av tydligare testvärden bedöms via externa tester för VO<sub>2</sub>Max och effektutveckling för styrka.

Ungdomarna bör nu välja om de vill vara målvakt eller utespelare. För att målvakterna på sikt ska nå resultat krävs att varje träningstillfälle innehåller speciell målvaktsträning.

### **ÅLDERSINDELNING 19 år –**

**Rörlighet** – dynamisk rörlighet med och utan boll. Aktiv och passiv rörlighet efter träning och match.

**Uthållighet** – smålagsspel. Positionsanpassade fotbollsspecifika intermittenta aeroba och anaeroba övningar med och utan boll. Sprintuthållighet.

**Koordination** – med och utan boll.

**Snabbhet** – med boll, övningar för ökad perception och anticipation. Aktions- och reaktionsnabbhet med och utan boll.

**Styrka** – skadeförebyggande övningar, fria vikter, Olympiska lyft med periodisering. Hoppstyrka. Individualiseringsprincipen skall särskilt styra träningsinnehåll, svårare ”spelarfällor” diskuteras i samråd med fysansvarig och/eller det medicinska teamet i klubben.

Praktiska övningsexempel finns på vår hemsida / Ungdom / [Övningar](#)  
Rehabträning övningar finns här [Rehabprogram 1](#) och [Rehabprogram 4](#)

## 2.3 Målvaktsträning

Målvakten är den sista utposten i ett fotbollslag och har därigenom andra befogenheter än sina lagmedlemmar. Genom att målvakten, som ende spelare, får använda händerna för att freda sitt mål krävs en specifik målvaktsträning.

Källa till detta kapitel är (Karlsson & Svensson, 2007).

### **Målvakten är både en lagmedlem och en specialist**

Ett bra målvaktsspel är ofta en viktig faktor för lag som är framgångsrika. En målvakt med bra speluppfattning och säkra ingripanden, kan utgöra skillnaden mellan vinst och förlust. Målvakten är förvisso en specialist men också en lagmedlem som alla andra utespelare. I lagspelet tillsammans med utespelarna är målvakten aktiv vid tillbakaspel, spelvändningar och uppspel. Specialistaspekterna visar målvakten genom att fånga inlägg och djupledspassningar; att med händerna rädda avslutningar samt att med utkast och utsparkar snabbt ställa om till anfallsspel. Det är viktigt att målvakten deltar i kollektiv träning för att utveckla bedömningsförmåga och lära sig fatta beslut i riktiga matchsituationer. Komplettering är dock nödvändig genom speciell målvaktsträning.

### **Målvaktsträning i olika åldrar**

Organiserad fotbollsträning börjar i allt tidigare åldrar. Tränare och ledare måste därmed vara medvetna om vilken typ av träning som är lämplig i olika åldrar. Barn och ungdomar är inte mogna för samma typ av träning som seniorer. Många moment som en seniormålvakt bör klara är tekniskt krävande som kräver en hög motorisk utveckling. Det finns därför en risk att specialistträning vid lägre åldrar blir för komplicerad och variationsfattig. Vid mer monotom träning finns risken att barnen/ungdomarna tappar glädjen och motivationen. Andra idrotter kan då vara mer lockande.

Att beakta är också att barn och ungdomar mognar vid olika ådrar. Det kan skilja upp till fem år i biologisk utveckling inom en och samma åldersgrupp. Ibland innebär detta faktum stora skillnader i prestationsförmåga mellan olika målvakter i samma åldersklass. Med åldern minskar sedan variationerna och är ofta utjämnade i vuxna år. Med vetskap om de stora skillnaderna är det olämpligt att strikt åldersindela träningsinnehållet. Filosofin bör istället vara att utveckla varje individ, utifrån mognadsgrad och utvecklingsnivå, genom att individualisera träningen.

Målvaktsträningen bör stegras i takt med motorikens utveckling, i form av grundläggande teknikinläring till mer komplex och matchanpassade situationer. Födelseåret ska inte styra när en målvakt ska ta nästa steg, utan mognads- och utvecklingstakten ska styra.

### **Förskoleåldern**

Inga speciella målvaktsövningar förekommer utan alla turas om att vara målvakt och utespelare vid spel.

### **De första skolåren**

Ingen specifik målvaktsträning sker ännu för enskilda spelare. Istället sker några specifika träningar med inriktning på målvaktsteknik för samtliga spelare några gånger per månad. Fingertoppskänsla gäller för att hitta rätt svårighetsgrad och övningarna ska genomföras i ett lugnt tempo. Även i denna ålderskategori är flera idrotter befrämjande för spelaren och träningen i stort bör vara allsidig.

### **Åren före puberteten**

Det är nu lämpligt att starta regelbunden målvaktsträning för intresserade individer, eftersom många har nått långt i den motoriska utvecklingen. Det behöver dock inte vara samma spelare som är med i gruppen utan den kan vara föränderlig med olika spelare som deltar i målvaktsträningen. Grundtekniker lärs ut i form av; grepp- och fallteknik, mottagning, passning, utkast och utspark.

För att uppnå bästa inlärningseffekt är det viktigt att tränaren har förmågan att använda rätt instruktionsmetodik. Genom att barnen blir medvetna av sitt agerande i ett tidigt skede går det snabbare för dem att automatisera tekniken. Det är svårare i ett senare skede att korrigera rörelser som inte har utförts rätt.

I spelträning är det önskvärt att ge instruktioner i agerandet vid skott, djupledspassning som kan ge friläge, samt vid igångsättning av spelet. Det är fortfarande främjande för utvecklingen om spelarna får prova på olika platser i laget.

### **Puberteten och åren efter puberteten**

Ungdomarna börjar nu välja om de vill vara målvakt eller utespelare. För att målvakterna på sikt ska nå resultat krävs att varje träningsstillfälle innehåller speciell målvaktsträning.

I och med den stora längdskillnad som kan finnas inom en träningsgrupp har olika målvakter olika förutsättningar. De som har växt mindre på längden kan få problem med höjdbollar och de som växt väldigt mycket på kort tid kan få problem med att koordinera olika rörelser. Det är viktigt att tränare och ledare informerar om att olika tillväxtsgrad är helt naturligt och att det senare jämnar ut sig.

Tidigare inlärd moment ska befästas och ska kompletteras med samtliga tekniska spelmoment. Olika teknik- och spelmomentanalyser bör framtagas för att individualisera träningen.

Spelmomentträningen och smålagsspelet får också allt större utrymme, då målvakten får tillfälle att tillämpa den funktionella tekniken.

I puberteten minskar rörligheten i leder och muskler, därför bör varje träningsstillfälle avslutas med någon form av rörlighetsträning.

Allmän snabbhetsträning och grundläggande styrketräning, med den egna kroppen som belastning, kan också påbörjas. Teoretiska och taktiska genomgångar kan införas eftersom den intellektuella utvecklingen har nått långt.

### **Juniorer och seniorer**

Genom att ha tillgodogjort de tidigare nivåernas träningsinnehåll har målvakterna fått en grundläggande förberedelse för svårare uppgifter. Den tidigare inlärd teknikträningen underhålls och spetsas ytterligare med ännu mer spelmomentsträning och smålagsspel, i allt högre tempo, för att stärka säkerheten och stabiliteten.

Större utrymme ges också åt målvaktens positioner samt att kunna kommunicera och samarbeta med utespelarna. Även Snabbhets- och rörlighetsträning intensifieras.

När det gäller styrketräning är fria vikter där stora muskelgrupper i samverkan agerar det mest effektiva för elitmålvakter. Det är viktigt att korrekt lyftteknik lärts in för att utnyttja flexibiliteten av fria vikter.

För att få en bra grund för både den kort- och långsiktiga grunden bör kontinuerliga matchanalyser ges. Målvaktens position, utgångsställningar, beslut, samverkan med utespelarna och teknik bör noga belysas. Genom den systematiska målvaktsträningen, i kombination med psykologisk träning, bör medvetenhet råda om varför och hur träningen är utformad. Målvakten ska nu kunna ta ett stort ansvar för både planering och genomförandet av den egna träningen.

Rekommendationer för hur träningsinnehållet kan stegas

	De första skolåren	Åren före puberteten	Puberteten och åren därefter
<b>Teknik</b>	Greppteknik Fallteknik Mottagning Passning Utkast Utspark	Greppteknik Fallteknik Mottagning Passning Utkast Utspark Sidledsförflyttning Upphoppsteknik Boxteknik	Greppteknik Fallteknik Mottagning Passning Utkast Utspark Sidledsförflyttning Upphoppsteknik Boxteknik
<b>Försvarsspel</b>		Skott Djupledspassning – friläge	Skott Djupledspassning – friläge Inlägg Fasta situationer
<b>Anfallsspel</b>			Tillbakaspel Igångsättning Fasta situationer
<b>Fysisk träning</b>	Koordination	Koordination	Koordination Rörlighet Allmän styrka Snabbhet

(Karlsson & Svensson, 2007 s. 13)

## Träningsinnehåll

### Försvarsträning

- Skott
- Djupledspassning – friläge
- Inlägg

### Anfallsträning

- Tillbakaspel
- Igångsättning

### Teknikträning

Tekniken har en betydande påverkan på utförandet. Att behärska bollen med olika kroppsdelar, göra effektiva upphopp, frånskjut, förflyttningar och igångsättningar är viktiga förutsättningar för ett framgångsrikt målvaktsspel.

Målvaktens teknikmoment är:

- Grepp teknik
- Sidledsflyttning
- Fall teknik
- Bosteknik
- Upphoppsteknik
- Mottagning
- Passning
- Utkast
- Utspark

### **Fysisk träning**

Målvakten ska ha en förhållandevis hög styrka i de flesta av kroppens muskelgrupper. Att snabbt kunna reagera och röra sig, att kunna utföra olika rörelser med stort omfång i lederna, att kunna samordna kroppsrörelser till varandra och omgivningen samt att kunna bibehålla koncentrationen under hela matchen.

Målvaktens fysiska moment består av:

- Styrka
- Snabbhet
- Rörlighet
- Koordination
- Uthållighet

### **Spelträning**

Spelträning är den mest matchlika träningsformen. Här utvecklar målvakten sin förmåga att bedöma, värdera och fatta beslut.

Spelträningen genomförs på tre olika sätt:

- Spelmomentträning
- Smålagsspel
- Spel

### **Målvaktens försvarsspel**

När motståndarna har bollen är målvakten, precis som alla andra spelare, försvarsspelare och ska med olika medel försvara sitt mål.

### **Uppgifter**

I försvarsuppgifterna ingår

- Att dirigera försvarsspelarna så dessa hindrar motståndarna att skapa målchanser
- Att tidigt fånga eller spela bort bollen och på så sätt hindra motståndarna från att avsluta
- Att skydda målet vid avslutningar

### **Matchsituationer**

För att kunna lösa uppgifterna behöver målvakten träna de matchsituationer som kan uppstå i försvarsspelet dvs. skott, djupledspassning – friläge, inlägg och fasta situationer.

### **Skott**

Skott är en avslutning, där den som skjuter har en eller flera motståndare i jämnhöjd med sig själv eller mellan sig själv och målvakten.

### **Djupledspassning – friläge**

Djupledspassning – friläge är en passning från en motståndare i planens längdriktning, där målvakten gör en utrusning och kommer först till bollen, eller där en motståndare kommer fri med målvakten.

### **Inlägg**

Inlägg är en passning från långsidan mot målet, där målvakten alternativt en medspelare bryter passningen eller där en motståndare avslutar.

### **Fasta situationer**

Frispark, hörna, inkast och straffspark är för målvakten defensiva fasta situationer.

### **Målvaktens anfallsspel**

När målvakten har bollen är målvakten, precis som alla andra spelare, en offensiv spelare som ska föröka göra mål.

### **Uppgifter**

I anfallsspel ingår:

- Att vid omställning till anfallsspel på egen planhalva hjälpa utespelarna att välja bästa passningsalternativ och inta lämpliga positioner
- Att på egen planhalva ge understöd åt utespelarna, fungera som spelvärdare och aktivt delta i uppspelsfasen
- Att, när bollen fångats, välja snabb omställning eller lugn igångsättning

### **Matchsituationer**

Anfallsspelets matchsituationer, där målvakten i hög grad får användning för sin mottagnings- och passningsteknik, är tillbakaspel, igångsättning och fasta situationer.

### **Tillbakaspel**

Tillbakaspel är en passning från en utespelare till målvakten som därefter spelar bollen vidare.

### **Igångsättning**

Igångsättning är, när målvakten efter att ha fångat bollen, gör ett utkast, en utspark eller lägger ner bollen på marken och passar den vidare.

### **Fasta situationer**

Frispark och inspark är för målvakten offensiva fasta situationer.

Praktiska övningsexempel finns på vår hemsida [Övningar Målvaktsspel](#)  
[SvFF Övningsbank](#) inloggningsuppgifter [ungdom@atvidabergsff.se](mailto:ungdom@atvidabergsff.se) och [aff1907](#)

## 2.4 Psykiskt, socialt och kulturellt avseende

Enligt föreningens första paragraf gäller följande:

*Åtvidabergs Fotbollförening har som allmän målsättning att genom utövande av fotboll och därmed närbesläktade idrottsgrenar verka för att utveckla individen positivt i såväl fysiskt och psykiskt samt socialt och kulturellt avseende.*

Åtvidabergs FF är en förening som hyser stor vikt vid social trivsel, vilket ska genomsyra hela verksamheten. "ÅFF-andan" är vida känd och ska bevaras och utvecklas. Därför ser föreningen det kulturella arvet och det historiska perspektivet som mycket viktigt att lyfta.

En god och fungerande kommunikation inom föreningen är en förutsättning för att skapa möjlighet till en utvecklad dialog och samtal t. ex mellan ledare och spelare och mellan ungdomsledare, föräldrar och barn. Det är också viktigt att alla inblandade parter inom ÅFF representerar föreningen på ett föredömligt sätt. Det kan gälla i kontakten med andra lag, vid planering av enskilda cuper eller i samtal rörande ungdomars val gällande fotbollsgymnasiet.

En viktig del i kommunikationen mellan ledare och spelare gäller de situationer där en spelare av olika anledningar inte kan/får spela match. ÅFF:s strategi är här att föra ett samtal av idrottspsykologisk karaktär.

Speciella kommunikativa och stödjande insatser behövs under tipselitåren, då många spelare kommer från andra kommuner och inte har sina föräldrars stöd i samma utsträckning. I symbios med fotbollsgymnasiet finns en stödperson som finns tillgänglig både under träning och kvällstid på det internat där spelarna bor. Stödpersonen rapporterar till tipselitansvarig varje dag och ingår i en tipselitgrupp som har möte en gång i veckan.

Vi har även startat ett samarbete med en idrottspsykolog (Jonas Andersson) som föreläser för spelare och utbildar instruktörer till TipsElit. Vi har även ett samarbete med SISU för de spelare som är yngre än 16 år, där "Föreningsträdet" används som föreläsningmaterial.

Läs mer i bilaga "[Värdegrund & Policy](#)".

## 2.5 Utvecklingssamtal

Åtvidabergs Fotbollförening verkar för att en god intern kommunikation ska råda inom klubben. Det skapar förutsättningar för olika individer att uttrycka sig och det gäller både spelare och ledare på olika nivåer i föreningen samt föräldrar till spelare på ungdomssidan.

När de gäller de yngre barnen träffar ledarna barnens föräldrar på ett mer naturligt sätt i samband med träningar och matcher. Dessa tillfällen ser ÅFF som viktiga för att mer spontant kunna prata kring olika händelser på sidan om och på planen. Dessa möten kan ses som utvecklande samtal mellan ledare, föräldrar och barn.

Från ca 10 års ålder erbjuds barnen årliga individuella utvecklingssamtal med respektive ledare. Detta kan t.ex. ske i samband med ett träningsläger eller annan sammankomst. Utformningen på samtalen kan variera mellan olika åldrar och lag, men ledaren bör göra noteringar under eller efter samtalet för att underlätta uppföljning. Det är viktigt att ledarna lyssnar på spelarnas personliga önskemål och ger feedback till varje spelare på dess styrkor och vad de bör fokusera mest på. Fortfarande är det viktigt med en fungerande dialog mellan ledare och föräldrar. ÅFF har därför som policy att ledarna för respektive lag årligen bjuder in till föräldramöte.



Från 14 års ålder kan Tipselit bli aktuellt för några av ungdomarna. Här höjs kraven både gällande träningsmängd och kunskap. De yngsta spelarna är fortfarande barn och många har dessutom flyttat hemifrån varför det sociala runt omkring fotbollen blir extra viktigt. Dessa faktorer utgör därför en viktig grundbult i de individuella utvecklingssamtal som sker för att optimera individens utveckling både som fotbollsspelare och som individ. Mål kan på ett tydligare sätt formuleras och vägen dit kan på ett enklare sätt uppfyllas. Samtalen fyller också en funktion för att få reda på hur spelaren mår och vilka eventuella stöd som denne behöver för att utvecklas.

Utvecklingssamtal sker enligt fem olika delar; Individuell målsättning – utvecklingsmål, att tillsammans med föräldrarna gå igenom ett antal frågor inför utvecklingssamtalet, utvecklingssamtalets genomförande, utvecklingsplan samt genomgång av spelaranalys.

### A. Individuell målsättning – utvecklingsmål

- Beskriv dina starka sidor, både som spelare och person!
- Vad kan du förbättra, både som spelare och person?
- Vilken målsättning har du på lång sikt inom studier, arbetsliv och fotboll?
- Vad har du för målsättning kortsiktigt? (ex. under detta år)
- Vad skulle du helst vilja förstärka/förbättra med din fotboll? Välj ut tre saker DU skulle vilja jobba extra med!
- Hur vill du att vi ska jobba vidare med dina mål?

### B. Inför utvecklingssamtal

Nedanstående frågor vill jag att du noggrant tänker igenom och besvarar i samråd med dina föräldrar. Dina svar är viktiga för att vi tillsammans ska kunna stötta dig gällande din hälsa, ditt sociala liv, skolan och din fotbollssatsning så att alla delar ska kunna fungera tillsammans som en helhet.

1. Hur mår du just nu och hur fungerar det med kompisar, familj, boende, mat, sömn o s v?
2. Hur fungerar din skolgång? Behöver du hjälp med något? Planer för framtiden o s v?
3. Hur fungerar fotbollen, främst med tanke på vad du svarat på om dina egna målsättningar?
4. Övrigt av vikt du/eller du som förälder vill diskutera?

### C. Utvecklingssamtal

1. Hur fungerar det socialt just nu!
2. Hur fungerar det i skolan!
3. Hur fungerar fotbollen i din skola respektive din förening!

### D. Utvecklingssamtal – Utvecklingsplan för:

Hur ser din "idealvecka" ut för dig med tanke på socialt/skola/fotbollssatsning?

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Fm							
Em							
Kväll							

## Spelaranalys

Spelaranalysen är en bedömning av spelarens utveckling med olika betyg (MVG, VG, G, IG) för egenskaper i sex olika teman. Dessa teman är: teknik, psyke, spelförståelse, social, fysik och livsstil. Denna analys görs gemensamt av tränare och spelare

För ÅFF:s tipselittrupp ska alla spelare ha utvecklingssamtal minst tre gånger per år.

Utvecklingssamtalen leds av respektive tränare och skall utföras i:

December	inför året
Juni/juli	i samband med uppehållet
Oktober/november	efter säsongen

Utvecklingssamtalen skall redovisas på, [SvFF:s utvecklingsplan](#).

## Ungdom

Det är viktigt att ledarna lyssnar på spelarnas personliga önskemål och ger feedback till varje spelare på dess styrkor och vad de bör fokusera mest på. Detta bör göras genom ett årligt utvecklingssamtal. Utformningen på detta samtal kan variera mellan olika åldrar och lag, men ledaren bör göra noteringar under eller efter samtalet för att underlätta uppföljning.

## 2.6 Träningsgruppers storlek & antal ledare

Inom ÅFF har vi som målsättning att ha en huvudtränare och en assisterande tränare vid varje träningstillfälle. Träningsgrupperna är planerade enligt 20 utespelare och två målvakter. Utöver dessa tränare finns vid olika tillfällen målvaktstränare och individuell tränare.

A-lagstruppen ska ha målvaktstränare minst två gånger per vecka och individuell tränare minst två gånger per vecka.

Tipselit ska ha målvaktstränare minst två gånger i veckan och individuell träning minst en gång per vecka.

Förutom grundprincipen om minst två tränare per träningsgrupp á 20 spelare även för ungdomsfotbollen erbjuds alla målvakter från och med 10 år två tillfällen för målvaktsträning i månaden. I de yngre träningsgrupperna har vi som målsättning att ha tre tränare på 20 spelare.

## 2.7 Antal beräknade träningstimmar per träningsgrupp och år

Fotbollsgymnasiet är starkt knuten till Åtvidabergs FF. Detta sker genom den geografiska närheten, där Fotbollsgymnasiet nyttjar ÅFF:s planer på Kopparvallen och Eksågen. Dessutom är samtliga tränare på fotbollsgymnasiet också tränare eller spelare i ÅFF. Detta starka samband är vi inom ÅFF stolta över, då det på bästa sätt främjar fotbollen i Åtvidaberg.

Eftersom samtliga tipselitspelare (16 år och äldre) studerar vid Fotbollsgymnasiet erhåller de tre fotbollspass i skolan och vår ambition är att i egen regi anordna fyra träningspass per vecka, vilket summa summarum innebär sju träningspass under skoltermin.

Tipselitspelarna (16 – 19 år) ska totalt erbjudas cirka 450 timmar i ren fotbollsutövning (teoripass och match ingår inte).

Tipselitsspelare (15 år) har ett fotbollsspass per vecka i högstadieskolan och ytterligare fyra i vår egen regi. 15-åringarna ska erbjudas cirka 200 timmar fotbollsträning per år.

Spelare 19 år och yngre tränar/spelar match enligt följande tabell:

Ålder	Sommarträning gång/vecka	Vinterträning gång/vecka	Erbjudna Timmar/år	Rek. Matcher gång/vecka	Matcher per år
19	7	7	450	1-1,5	30
18	7	7	450	1-1,5	30
17	7	7	450	1-1,5	30
16	7	7	450	1-1,5	30
15	4	4	200	1-1,5	30
14	3	3	190	1-1,5	30
13	3	3	190	1	30
12	2-3	2	145	1	30
11	2-3	2	140	1	20
10	2	1-2	95	1	20
9	2	1	85	1	15
8	1-2	1	70	1	15
7	1-2	1	70	1	10
6	1-2	1	70	0	00
<b>Summa</b>			<b>3055</b>		

## 2.8 Matchning av spelare

Att få tillfälle att utöva sina kunskaper i matchsituationer är mycket viktigt för fotbollsutvecklingen. A-laget är representationslaget där resultatet är viktigast, men för de andra lagen är spelarnas utveckling prioriterad.

Vår målsättning är att alla som tas ut till match under A-truppen ska få speltid. Målsättningen är att de som inte spelar från start får minst 30 minuters speltid. Spelartrupperna ska inte vara större än att målsättningen ska kunna uppnås. Det är bättre med träning än att spela match under kort tid.

För tipselit finns ett gemensamt formulär som beskriver antal matchminuter per spelare och år i åldern 15–19 år. Detta ska användas för att det ska vara överskådligt hur mycket matchtid spelarna har fått.

### Ungdom

- Vid 6–7 års ålder deltar spelarna inte i något seriespel, men spelar enskilda matcher mot lag från andra föreningar.
- 8–9 år deltar lagen i seriespel med 5-mannalag
- 10–11 år deltar i seriespel med 7-mannalag
- 12 år deltar i seriespel med 9-mannalag
- 13–14 år deltar i seriespel för 11-mannalag (först här införs tabellräkning)

Se rekommendation av antal matcher i tabell under 2.7.

Gemensamt för alla ungdomslag är att alla som tränar ska få chansen att spela matcher och att ingen toppling får ske.

## 2.9 Förflyttning mellan träningsgrupper

Åtvidabergs Fotbollförening har många lag i olika åldrar och en förflyttning mellan olika lag blir därmed en naturlig del av spelarnas utveckling.

Följande gäller för A-truppen och Tipselit:

- Du måste prestera i den träningsgrupp du kommer ifrån för att flyttas upp
- I A-truppen tränar två utespelare och en målvakt som uppflyttas från U19, under en tvåveckorsperiod (samtliga träningspass)
- Vi jobbar kontinuerligt med uppflyttning och nivåanpassning av Tipselitspelare genom gemensam positionsanpassad träning 2 pass/veckan.
- Uppflyttning mellan Tipselitlagen sker individanpassat 1-4 pass/veckan. Matcher tillkommer, dock max. 1,5 match/veckan.
- I U17 tränar 1–3 spelare som är uppflyttade kontinuerligt från ungdomssektionen
- U15 är en speciell utvecklingsgrupp med spelare från ungdomssektionen ett par gånger i veckan kompletterat med spelare från närliggande föreningar

Möten anordnas en gång i månaden där det diskuteras och beslutas vilka spelare som ska flyttas upp respektive ned mellan de olika träningsgrupperna. Medverkande på mötena är de ledare som är involverade i de lag som upp- respektive nedflyttningen gäller.

### Ungdom

För att kunna tillgodose behovet att individuellt utveckla sig och bli bättre ska Ungdomssektionen under några gånger per säsong samla de mest motiverade och utvecklade spelarna från de äldre årskullarna. Lämplig ålder kan vara 12–14 år. Där kommer de att erbjudas träning på högre nivå och i högre tempo. Dessa spelare kan växlas under säsongen men gruppen bör vara så lika som möjligt i fråga om antal och kunskap för att kunna planera de moment som ska tränas. Praktiken ska kombineras med teori av olika slag med anknytning till fotbollen. Det är ett sätt att utveckla de som har viljan och kunskapen att bli bättre individuellt. Tränarna ska vara välutbildade och bör inte vara ledare för något lag inom Ungdomssektionen. Träningen ska förläggas regelbundet under hela säsongen. Uttagningen till talanggruppen sköter respektive lags tränare i samråd med utvecklingstränarna i respektive åldersgrupp.

12 år	Extra träning cirka 1 gånger i månaden
13–14 år	Extra träning cirka 1–2 gånger i månaden

## 2.10 Övriga utbildningar

Teoretiska genomgångar för spelare 17–19 år gällande fotbollens spelregler, kost, kommunikation/media, dopning, medicin, agentverksamhet sker minst en gång per år i ÅFF:s regi. I samarbete med Fotbollsgymnasiet sker en fördjupning inom ovanstående områden till tipselitspelarna 17–19 år. I samarbete med SISU sker utbildning till ungdomsspelare inom social värdegrund och beteende enligt "Föreningsträdet" som behandlar följande områden 6–16 år

Läs mer om [Föreningsträdet här](#):

Se också vidare i bilagan "[Föreningsträdet](#)"

Dessutom jobbar vi enligt ÅFF:s spelaravtal där målen är:

- Att alla skall känna till den värdegrund som föreningen står för
- Att alla skall ha en definition på värdegrundsbegreppen
- Att värdegrunden ska vara en del av den vardagliga verksamheten

#### Utbildningar under året

ålder	feb	mar	apr	maj	jun	sep	okt
15	Kost & hälsa	Massmedial kommunikation	Idrottsskador	Dopning		Ekonomi	
16	Kost & hälsa	Massmedial kommunikation	Idrottsskador	Dopning		Ekonomi	
17	Spel-regler	Kost & hälsa	Idrottsskador	Massmedial kommunikation	Dopning	Agenter	Ekonomi
18	Spel-regler	Kost & hälsa	Idrottsskador	Massmedial kommunikation	Dopning	Agenter	Ekonomi
19	Spel-regler	Kost & hälsa	Idrottsskador	Massmedial kommunikation	Dopning	Agenter	Ekonomi

Se vidare bilaga [spelaravtal](#).

## 2.11 Policy för möte med utländska lag

Åtvidabergs FF har inte ekonomiska resurser att skicka iväg lag på utlandsturneringar, men internationellt motstånd kan det ändå bli tal om och det är viktigt med en policy hur ledare och spelare ska förhålla sig i denna typ av matcher.

Den kulturella skillnaden kan innebära olika spelsätt och motståndarna kan förhålla sig annorlunda till fotbollens regelverk än vad vi är vana vid. Det gäller därmed att ha en större förståelse, vilket innebär ett extra ansvar för de ledare som coachar lag mot internationellt motstånd.

Språklig förbristning kan också råda, varvid regeltolkning och kommunikation mellan spelare och domare kan utgöra ytterligare en svårighet. Det är också en aspekt att ta hänsyn till. Fokus ska alltid ligga på den egna insatsen, inte hur motståndarna och domarna agerar. Men vi understryker att detta är extra viktigt att ta i beaktande i denna typ av matcher.

#### Match med internationellt motstånd i Gothia Cup 2015

- 13 juli Int.School of Keneya – ÅFF 1-0,
- 15 juli Sandar IL (Nor) – ÅFF 0-5

### 3. Utbildningsnivå och utbildningsplan

I detta kapitel redogör vi för hur fortbildning av tränare och ledare sker samt vilka de är i dagsläget.

#### 3.1 Fortbildning och utvecklingsplan för tränare i föreningen

Tränare i Åtvidabergs FF:s elitorganisation ska följa de krav på nivåer som är uppsatta av Svenska Fotbollförbundet för respektive träningsgrupp.

##### Dessa nivåer är:

Allsvenskan	Pro Advance
Superettan	Avancerad
TipsElit junior	Avancerad
TipsElit pojk	Avancerad

Följande träningsnivåer gäller för ungdomssektionen:

	Ansv. tränare	Ass. tränare	Lagledare
Nybörjarfasen 6–9 år (Fotbollsskolan)			
6–7 år	-----	Avspark	-----
8–9 år	Bas 1	Bas 1	
Inlärningsfasen 10–12 år			
10–11 år		Skadekurs, MV 1	
12 år	Kost och näringslära	Skadekurs	Skadekurs
Utvecklingsfas 13–16 år			
13–14 år	Bas 2	Skadekurs, MV 2	Grundkurs

Avspark och Bas 1 arrangeras och genomförs av ÅFF.

Bas 2 bekostas av ÅFF, arrangeras av ÖFF och där ges tillfälle att diskutera med tränare från andra lag.

Utbildningen för respektive lag bör påbörjas innan kommande säsong och vara avklarad under innevarande säsongen. D v s att Bas1 ska påbörjas efter säsongen med 7-åringar och avslutas under den säsong man tränar 8-åringar.

### **ÅFF-ledarens olika roller i ungdomssektionen**

ÅFF är en förening med elitverksamhet i toppen. Detta ställer speciella krav på ledare och tränare på alla nivåer inom föreningen. Varje ledare som rekryteras in i ungdomssektionen ska erbjudas goda utbildningsmöjligheter, både externt och internt. För varje åldersgrupp finns definierade önskemål på ledarens utbildningsnivå/kvalifikationer. I Ungdomssektionen ska det finnas en utbildningsansvarig person som ska se till att ledarna har eller får den utbildning som krävs för respektive ålder. En kompetensförteckning på samtliga ledare ska finnas och uppdateras efter varje utbildning. Nya ledare som tillkommer ska informeras om de nivåer som gäller angående utbildning. Det gäller både de som kommer med nya årgångar och de som kompletterar tidigare årgångar.

Ledarna ska ha kännedom om och informera spelare och föräldrar om *Åtvidabergs FF – elit och utvecklings* innehåll och policy och förändringar. *Åtvidabergs FF – elit och utveckling* är ett styrdokument som är godkänt av styrelsen i ÅFF och bör efterlevas i utvecklingen av spelare, ledare och föräldrar. Rekrytering av ledare och övriga funktionärer sköts av Ungdomssektionens arbetsgrupp på delegation av styrelsens ungdomsansvarige. Då Ungdomssektionens verksamhet är en breddverksamhet skall rekryteringsarbetet eftersträva en bred och balanserad ledar- och funktionärskår.

### **3.2 Medicinska stödet**

Fotboll är en idrott med hög belastning och ett bra medicinskt stöd är av stor vikt för att, i möjligaste mån, undvika belastningsskador samt vara till hands vid uppkomna skador av varierande art.

Spelare som ingår i A-truppen genomgår en årlig medicinsk undersökning i enlighet med vad som anges i föreskrifterna för Elitlicensen. Föreningen antar och tillämpar en policy av vilken det framgår att samtliga spelare som ingår i representationslaget genomgår en årlig medicinsk undersökning i enlighet med vad som anges i föreskrifterna för UEFA Champions League och UEFA Europa League. För att uppfylla de nationella kraven på medicinsk undersökning enligt förevarande bestämmelse behöver dock inte ekokardiografi ingå som en obligatorisk undersökning.

Bekräftelse på ovanstående gällande den nationella Elitlicensen ska redovisas på blanketten "Policy för medicinsk undersökning av spelare".

Se också vidare vad som gäller för spel i Europa League (i stort sett samma regler):  
[Regulations of the UEFA European Football Championship](#)

#### [Uefa Medical Regulations 2014](#)

Medicinska stödet för tipselit spelarna är delat på två olika områden. ÅFF och Fotbollsgymnasiet har ett så nära samarbete att man kan dela på det medicinska stödet för spelarna i Tipselit. Det sker genom att man kan söka sköterska (som kan remitera till läkare) och sjukgymnast på skolan (d.v.s. Fotbollsgymnasiet) om instruktören anser det vara det rätta. Om man behöver söka medicinsk hjälp på kvällstid (ÅFF-tid) finns tillgång till läkare och sjukgymnast inom ÅFF. Besöket där tar respektive tipselittränare ansvar för.

Tipselit spelare har tillgång till gym på varje fotbollspass samt 1 gång/veckan med sjukgymnast.

### **Ungdom**

Vid skador finns föreningens medicinska team tillgängligt 1 gång/veckan för undersökning av ungdomsspelare. Ungdom har också två egna personer Åsa Olsson och Camilla Svensson som finns behjälpliga inom rehab och skador.

Ungdomssektionen erbjuder ihop med SISU ledare att gå på föreläsningar om skadeförebyggande åtgärder och skadehantering. Vi har också ett samarbete med [Linköping HealthCare](#).

Rehabtränning finns här [Rehabprogram 1](#) och [Rehabprogram 4](#)

### 3.3 Förteckning av övriga ledare och deras funktion

			<b>Utbildning</b>
TipsElit Ansvarig:	Mats Karlsson		Pro
TipsElit Junior U19:	Tränare	Vakant	
	Tränare	Vakant	
	Lagledare	Tommy Bergenrot	
TipsElit Pojk U17:	Tränare	Jörgen Ståhl	Steg 3
	Tränare	Matthias Andersson	
	Tränare	Aalaeedin El Khatib	
Talagsamverkan (U15):	Tränare	Vakant	
	Ass tränare	Vakant	

#### Till Tipselitorganisationen tillhör även följande funktioner:

Utvecklingsansvarig	Kristian Bergström		Advanced
Målvaktstränare	Leif Eriksson		Bas 2
Materialansvarig	Göte Hallberg		
Skolstöd	Mikael Nord (Rektor Fotbollsgymnasiet)		
Socialt stöd	Anita Hemmingsson (Ansvarig Elevhem)		
Junior Elit o Västra:	Tränare	Mikael Olsson	C/Bas1
	Tränare	Jibril Ali Sidow	
	Tränare	Fredrik Pettersson	
16-årstrupp P-00	Ansv. tränare	Vakant	
	Tränare	Vakant	
	Lagledare	Vakant	
15-årstrupp P-01	Ansv. tränare	Steve Creutz	Bas 2
	Tränare	Ricardo Ribeiro	
	Lagledare	Niklas Westlund	
14-årstrupp P-02	Ansv. tränare	Joacim Brindmark	Bas 2
	Tränare	Patrik Kieback	



	Tränare	Stefan Bengtson	
	Lagledare	Peter Haglund	
13-årstrupp P-03	Ansv. tränare	Daniel Nagel	Bas 1
	Tränare	Anders Gustavsson	
12-årstrupp P-04	Ansv. tränare	Andreas Nilsson	Bas 1
	Tränare	Kenneth Zelin	
	Ass. Tränare	Jens Åkerlund	
	Ass. Tränare	Kjell-Åke Nejdeby	
	Lagledare	Daniel Karlsson	
11-årstrupp P-05	Ansv. tränare	Joakim Moberg	
10-årstrupp P-06	Ansv. tränare	Stefan Trawtschenko	Bas 1
	Tränare	Per Sixtensson	
	Tränare	Rikard Wärdig	
	Tränare	Nicklas Andersson	
	Tränare	Robert Jonsson	
9-årstrupp P-07	Ansv. tränare	Patrik Karlström	
	Tränare	Henrik Karlsson	
	Tränare	Martin Alfredsson	
	Tränare	Daniel Witzell	
8-årstrupp P-08	Tränare	Rikard Esping	
	Tränare	Fredrik Enerby	
7-årstrupp P/F-09	Tränare	Vakant	
	Tränare	Vakant	
6-årstrupp P/F-10	Tränare	Vakant	
	Tränare	Vakant	

## 4. Planer och lokaler

Åtvidabergs FF erbjuder för alla åldersgrupper bra tränings- och matchförutsättningar. Under sommaren 2010 anlades en uppvärmd konstgräsplan på Kopparvallen. Vår huvudarena blev den första i Sverige med den senaste tekniken inom konstgräs och är spelbar året runt. Elljuset motsvarar kraven för spel i Champions League.

Förutom denna anläggning, som nyttjas av alla lagen, finns det fina träningsmöjligheter vid Eksågen. Utomhus finns där en uppvärmd konstgräsplan (sjumanna) med elljus. Inomhus finns en teknikhall med konstgräs. Vid Eksågen finns också två rum för styrketräning med tillhörande redskap. Eksågen ligger bara cirka en kilometer från Kopparvallen.

En gymnastiksal (Gamla Gymnastiken), ett stenkast från Kopparvallen, nyttjas för inomhusfotboll och andra fotbollsövningar.

Kopparvallen och Gamla Gymnastiken ingår i ett hyresavtal med arenabolaget Kopparvallen i Åtvidaberg AB. Åtvidabergs FF är en stor delägare i bolaget liksom Åtvidabergs Kommun.

Utomhusplanen och inomhuslokalerna vid Eksågen ingår i ett hyresavtal med Linköpings Industrirör.

Vår, sommar och höst nyttjas Åtvidabergs Kommuns naturgräsplaner.

- Kanonvallen är en 11-mannaplan som tjänstgjorde som huvudarena 1999–2000, då Kopparvallen lades om. Därmed är planen i gott skick och försedd med Elljus, som motsvarar kraven för ungdomsfotboll.
- Edberga 1 är en 11-mannaplan med löparbanor omkring, också av god gräskvalitet
- Edberga 2 är en 11-mannaplan utan löparbanor
- Edberga 3 är en 7-mannaplan
- Allé är en 5-mannaplan

Alla dessa arenor ligger med gångavstånd från Kopparvallen och det finns erforderligt antal omklädningsrum för att inhysa spelare för spel på samtliga planer.

Under 2012 utfördes en stor ombyggnad av Kopparvallen med tre nya läktare och den fjärde rustades upp. Dessutom byggdes en ny omklädningsrumsbyggnad som inhyser alla de lokaler som krävs för en kategori 3-arena.

### Kanslibyggnad

På Kopparvallen finns en kanslibyggnad som byggdes till 2010 och i anslutning till kansliet finns en lokal på 200 m<sup>2</sup> som nyttjas för utbildningar och övriga sammankomster. I kansliet finns även arbetsrum för kansliets anställda och tillfälliga besökare. kontorsutrustning inklusive telefon, fax och e-mail finns för att på bästa sätt sköta verksamheten.

#### Kansliets öppettider:

Måndag kl. 14.00 – 17.00.  
Torsdag kl. 10.00 – 17.00.  
Fredag kl. 10.00 – 15.00.  
Lunchstängt kl. 12.00 – 13.00.  
Matchdag: stängt

#### Telefontider:

Måndag - torsdag kl. 10.00 – 12.00 samt 14.00 – 17.00  
Fredag kl. 10.00 – 12.00 samt 14.00 – 16.00  
Lunchstängt kl. 12.00 – 13.00.  
Matchdag: stängt

## **5. Åtvidabergs Fotbollförening – skolan**

Åtvidabergs FF har ett mycket nära samarbete med Bildningscentrum Facetten som man driver Fotbollsgymnasiet tillsammans med. Samarbetet utförs genom att ÅFF tillsätter instruktörer för all verksamhet gällande Fotbollsgymnasiet. Samarbetet är en viktig del både för skolan och framför allt för ÅFF som utan Fotbollsgymnasiet har svårt att få fram de talanger som man får för att tillhöra eliten i svensk fotboll. Genom vår ställning som elitlag och att vi är duktiga på att utveckla ungdomsspelare är också sökantalet stort till Fotbollsgymnasiet, vilket naturligtvis också gynnar skolan och kommunen.

Huvudsyftet med ett gott samarbete med skolan är helt enkelt att kunna rekrytera rätt spelare till representationslaget genom fler träningsstimmar av hög kvalitet.

Stödet till spelarna för att flytta till Åtvidaberg och gå i skolan är viktigt. ÅFF:s instruktörer har minst en gång per månad ett möte med elevernas mentorer i skolan för att ha gemensam kontroll på att de klarar alla kurserna både i de teoretiska ämnena och i fotbollen.

Vi har nu också ett certifierat samarbete med Grundskolan i Åtvidaberg (Alléskolan) precis som samarbetet med gymnasieskolan Facetten – Fotbollsgymnasiet.

ÅFF anser att det är väldigt viktigt att alla våra spelare sköter sitt skolarbete på bästa sätt. Utbildning, vad det än handlar om, är en investering i kunskap för att varje individ ska lyckas så väl inom idrotten som i det öriga livet. ÅFF uppmuntrar spelare till en bra utbildning vid sidan om fotbollen och är tydliga med att vi absolut inte hindrar någon från sitt skolarbete och val av utbildning. Tvärtom vill vi bidra och våra ledare i respektive lag ger tips på hur studier kombineras med fotbollen på bästa sätt.

### **Det finns ett avtal mellan Åtvidabergs FF och Åtvidabergs kommun**

Målet är att attrahera elever och fotbollspelare till orten. Kommunen köper tränar- och lärarresurser av ÅFF för att stärka kvalitet och attraktion hos Fotbollsgymnasiet och grundskolan.

Avtalet reglerar följande:

- Köp av timmar
- Kvalitet
- Aktiviteter utanför skolan
- Lokaler och fotbollsplaner
- Avtalstid och uppsägning

## **6. Samarbete med föreningar i närområdet**

Vi vill ha bra samarbeten med klubbarna i distriktet för att få en bra fotbollskultur kring Åtvidabergs FF. Vi vill vara regionens lag. Vi vill att våra forna elitspelare ska fostra unga spelare och på så sätt föra sin kunskap vidare till nästa generation av fotbollspelare och lyfta dem till landslagsspelare. Vi vill med samarbete bidra till att lyfta regionens lag så mycket som möjligt, för att skapa en starkare region med en bättre spets i urvalet av framtida elitspelare.

Vi har idag ett uttalat samarbete med Stångebro United, med gemensamma lag i seriespel för ungdomar.

Vidare bjuder ÅFF tipselitutveckling bjuder in spelare från närliggande föreningar i södra Östergötland och nordöstra Småland. 14–15-åringarna i Brokinds IF, Motala AIF, Stångebro United (Linköping), Västerviks FF, Tjust IF, IK Viljan (strängnäs) och Värmbols FC (Katrineholm) bjuds in en fredag under varje månad. Samarbetet innebär tipselitutvecklingsträningar i en gemensam grupp tillsammans med ÅFF på Kopparvallen.

För att stärka vår status som regionens lag håller vi olika typer av utbildningar med lag i närområdet. Det handlar både om specifik teknisk fotbollsutbildning och hur vi arbetar i stort som förening.

Under vissa tillfällen under året anordnar vi också fortbildning av ledare till föreningarna i närområdet.

## 7. Rekrytering av spelare och ledare

I detta kapitel redogör vi hur spelare och ledare knyts till föreningen och enligt vilka premisser.

### 7.1 Rekrytering av spelare

Geografiska området för rekrytering av spelare är i huvudsak inom närområdet; Östergötland, Södermanland och nordöstra Småland. Vi strävar efter att minst 65 % av spelarna kommer från närområdet i våra ungdomstrupper. Det finns ett nationellt intag till Fotbollsgymnasiet och spelarna erbjuds därmed en plats i Tipselit i åldern 16–19 år. Spelare yngre än dessa har vi inte för avsikt att värva, men bjuder in spelare i åldern 14–15 år till ett gemensamt utvecklingslag, som bara spelar ett fåtal matcher och förutom dessa spelar kvar i sina respektive föreningar. Om spelare självmant vill ansluta till våra ungdomslag säger vi naturligtvis inte nej, utan alla är välkomna att spela i ÅFFs ungdomslag.

En fredag i varje månad bjuder vi in ungdomsspelare, som presenterats under 6. Samarbete med föreningar i närområdet. Självklart är huvudsyftet med detta att på så sätt knyta till oss spelare. Dessutom vill vi skapa goda relationer med klubbarna, vilket också på sikt kan innebära att spelare från närområdet söker sig till ÅFF.

#### **Föreningen har olika scouter i regionen:**

Urban Pettersson, Södermanland

Christian Öhrn, Södermanland

Peter Svensson, Småland

Mikael Bornehav, Östergötland

#### **Arbetsbeskrivning**

Den rekryteringsansvarige ska följa de riktlinjer som nämnts ovan och har som ansvar att hålla kontakten med de olika scouterna. I arbetet ingår givetvis också att sammanställa vilka spelare som kan vara aktuella och ha ansvaret för att följa upp dessa för en eventuell övergång till ÅFF. Vidare ska den rekryteringsansvarige arbeta tätt med Fotbollsgymnasiet för att locka de främsta att söka in till gymnasieskolan och spela i ÅFF.

### 7.2 Rekrytering av ledare

Vi har som målsättning att spela i Allsvenskan, därför ska huvudtränaren för A-laget inneha en Pro-utbildning. Rekryteringen sker därmed att införskaffa en tränare med dessa kvaliteter alternativt utbilda denne för Pro-nivå. Åtvidabergs FF står i så fall för dessa kostnader. Tränare som knyts till föreningen ska också anamma vår grundsyn och spelidé genom att i första hand utveckla yngre spelare för A-truppen och i andra hand införskaffa redan "färdiga" spelare.

Övriga tränare inom A-truppen ska inneha en tränarnivå motsvarande minst nivå – Advanced, vilket även gäller för Tipselit.

Alla tränare som knyts ska anamma vår grundsyn och spelidé genom att i första hand utveckla yngre spelare för A-truppen och i andra hand införskaffa redan "färdiga" spelare.

Det är inget krav på att tränaren har spelat fotboll på hög nivå, men det är så klart en fördel om tränaren kan uppvisa spelarmeriter.

Ledarna skolas in i föreningen genom att en ständig dialog förs mellan sportchef och tränare, samt med kvarvarande tränare och ledare i föreningen. En god och kontinuerlig kommunikation är a och o inom Åtvidabergs FF.

Arbetsledare koordinatörer: Pontus Hydén, Jörgen Ståhl, Mattias Andersson.

### **Arbetsbeskrivning**

Den rekryteringsansvarige ska följa de riktlinjer som nämnts ovan för att finna ledare som motsvarar önskemålen ovan. Denne har också som ansvar att hålla kontakten med arbetsledare koordinatör. I arbetet ingår givetvis också att sammanställa vilka ledare som kan vara aktuella och ha ansvaret för att följa upp dessa för en eventuell övergång till ÅFF. Vidare ska den rekryteringsansvarige arbeta tätt med Fotbollsgymnasiet för att finna de främsta ledarna till gymnasieskolan och ÅFF.

Se vidare bilaga "[Verksamhetsplan Ledare](#)" som varje ledare ska fylla i som underlag för vidare diskussion med rekryteringsansvarig.

## **Referenser**

Brusvik, Peter m fl (2009) *Fotboll i gymnasieskolan studieplan och arbetsbok* Svenska FotbollFörlaget AB, Solna.

Karlsson, Leif & Svensson, Mats (2007): *Fotbollens Målvaktsspel*. Svenska FotbollFörlaget AB, Solna.