



VERKSAMHETS BESKRIVNING FOTBOLL

UNGDOMAR 5–15 ÅR

FOTBOLL, GLÄDJE OCH GEMENSKAP

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	2
VISION OCH MÅLSÄTTNING VERKSAMHETSBEKRIVNINGEN	3
UNGDOMSVERKSAMHETENS STRUKTUR.	3
ÖVERGRIPANDE ORGANISATION	3
MATERIAL	3
LEDARE	4
FÖRENINGENS ANSVAR	4
LEDARENS ANSVAR	4
DISCIPLINÄRA ÅTGÄRDER	4
LEDARSTRUKTUR I LAGEN	4
HUVUDTRÄNARE	5
ASSISTERANDE TRÄNARE	5
LAGLEDARE	5
MÅLVAKTSTRÄNARE	5
LAGFADDER	5
KRAV PÅ UTBILDNINGSNIVÅ FÖR UNGDOMSLEDARE	5
REKRYTERING AV LEDARE	6
REKRYTERING AV SPELARE	6
SPELARUTBILDNINGEN GENERELLA RIKTLINJER	6
SPELARDELTAGANDE	6
UPPFLYTTNING/LAGTILLHÖRIGHET	7
NIVÅINDELNING	8
RIKTLINJER FÖR TRÄNING	9
SPEL I TRÄNING	10
RIKTLINJER FÖR MATCH	11
RIKTLINJER FÖR CUPER/TURNERINGAR	12
FOTBOLL	12
TRÄNINGSMETODER	13
FORMATION OCH ARBETSSÄTT	14
FYSIK	15
PSYKOLOGI	16
ÖVRIGA METODER	18

VISION OCH MÅLSÄTTNING FÖR VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL

Detta dokument utgör en sammanfattande beskrivning av Onsala BK:s fotbollsverksamhet. Innehållet avser att ge en bild av klubbens övergripande sportliga utbildningsmål för lag och individens utvecklingsplan. Dokumentet skall ses som en hjälp för den det berör och ge en gemensam bild av klubbens värderingar och arbete för att nå de uppsatta målen.

Onsala BK är föreningen där så många som möjligt ska kunna vara med så länge som möjligt. Vi ska så länge som möjligt förena breddverksamhet med en förberedande seniorsatsning. Våra representationslag ska ha en övervägande del av spelare som fått sin fotbollsfostran i föreningens ungdomslag. Vi ska samtidigt vara navet i ett levande och växande Onsala.

OBK: s spelarutbildning kommer alltså att vara en selekteringsfri miljö för barn och ungdomar från 5 till 15 år. Det ska vara en verksamhet som är präglad av en genomtänkt pedagogik som helt fokusera på utbildning och utveckling av varje enskild spelare.

- Under de kommande åren ska vi ha ett kontinuerligt ökande antal spelare upp till och med 15 års ålder.
- att vi startar lag på både pojk- och flicksidan i samtliga yngre åldersgrupper.
- Om fem år ska vi öka inslaget av "egna" spelare i representationslagen.

Klubben

I OBK bedriver klubben verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern samt seniorer. Klubben är idag en av Hallands läns största barn- och ungdomsförening. Upptagningsområdet är i första hand inom Onsala kommun, men även inom en del av hela Kungsbacka kommun. Vid sidan av den åldersspecifika verksamheten bedrivs även en riktad verksamhet för barn mellan 5–6 år kallad barnidrott. Klubben är utöver det sportsliga arbetet även involverad i skolornas profilverksamhet

UNGDOMSVERKSAMHETENS STRUKTUR:

VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL

Alla ungdomsverksamheter i Onsala BK styrs av VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL. Föreningens sportchef tillsammans med sportrådet ansvarar för att den revideras och hålls levande samt att den efterlevs. De ser även till att adekvat information och utbildning ges. VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas och revideras

Övergripande organisation

Föreningen ska även ha minst två ungdomsansvarig utöver sportchef som jobbar operativt ut mot ledare och lag. Utöver detta avser föreningen ha en person ansvarig för domartillsättning till föreningens ungdomsmatcher samt en fysansvarig.

Material

Föreningen ansvarar för att varje lag inför säsongen har en grunduppsättning material anpassat utifrån lagets förutsättningar. Detta är förutsatt att laget sköter om det material de tillhandahåller. Vid upprepad försummelse kommer skadat/försvunnet material inte att ersätta.

Grunduppsättningen ska bestå av:

- 1,5 kon per spelare, dock minst 30 koner.
- 1 väst per spelare/träning i minst 4 färger.
- Medicinväska
- Matchställ bestående av tröja, shorts och strumpor.
- Materialförråd (endast lås tillhandahållna av föreningen får användas) och att det råder ordning och reda i förrådet.

Träningsmaterial och matchställ inventeras en gång per år, under november månad av en representant för laget samt den person som är ansvarig för material och kläder för ungdomsverksamheten. I samband med det beslutas det om materialet eller kläderna ska kompletteras.

Matchställ är ärvs nedåt i föreningen och kompletteras/byts ut vid behov. Lagen ansvarar själva för matchställ under säsongen. Vid skadade eller försvunna matchkläder gäller samma regler som för träningsmaterial.

Ledare

Med ledare i detta dokument menas de som aktivt ansvarar för och/ eller kontinuerligt bedriver träning och match i föreningens lag.

Föreningens ansvar

Träningskläder tillhandahålls av föreningen efter att en ledare har genomgått introduktionskursen om VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL. Träningskläderna tillhör föreningen och återlämnas i samband med att ledaren avser sig sitt uppdrag Om kläder med tiden blivit slitna kommer de bytas ut. Beslut i de frågorna fattas av den person i föreningen som ansvarar för material och kläder.

- Nycklar till anläggningen och materialförråd tillhandahålls av föreningens kansli.
- Intern utbildar och bekostar adekvata tränarutbildningar utifrån uppdraget

Ledare

Följ de riktlinjer och direktiv som anges i VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL och Spelarutbildningsplanen. Ta del av och följ den information som kommer från föreningen. Aktivt vidareutveckla sig inom ramen för föreningens riktlinjer. Erlägga medlemsavgift inför varje säsong.

Vara en god ambassadör för Onsala BK.

Vara en god förebild för våra ungdomar.

Disciplinära åtgärder

Om en ledare missbrukar sin position, agerar i andra intressen än föreningens eller på annat sätt uppträder/agerar på ett sätt som skadar föreningen eller att vid upprepade gånger bryter mot VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL syfte och mening, trots uppmaningar från sportchef, sportrådet eller representant från styrelsen, har styrelsen rätten att frånta ledaren sitt uppdrag i föreningen enligt gällande idrotts & hälsocertifieringspolicy

LEDARSTRUKTUR I LAGEN:

I och med att Onsala BK är en ideell förening bygger verksamheten i grund och botten på ett föräldraengagemang. Sportchef och/eller representant från sportrådet/styrelsen ska, genom att ge information och stöd, vara behjälpliga i arbetet med att engagera föräldrar. Varje åldersgrupp i Onsala BK ska ha minst en huvudtränare, två assisterande tränare, en lagledare samt tillgång till målvaktsträning (se nedan). Föreningen strävar efter att ha arvoderade huvudtränare från och med juniorålder.

Huvudtränare

Ansvarar för planering och genomförande av träning och match i enlighet med VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL och Spelarutbildningsplanen

Assisterande tränare

Är behjälplig vid träning och match.

Lagledare

Ansvarar för administrativa och organisatoriska uppgifter kring laget som inte rör det direkta fotbollsmässiga, såsom att engagera och fördela föräldrainsatser kring cafeteria vid matcher som klubbens olika evenemang.

Målvaktstränare

Från och med spelformen 9 mot 9 stävar föreningen efter att ha en arvoderad målvaktstränare som jobbar aktivt med målvakterna. För spelform 5 mot 5 och 7 mot 7 ska stöd och utbildning kring målvaktsträning erbjudas till lagens ledare. En målvaktstränare kan med fördel ha hand om målvakter i flera åldersgrupper. Vi skall också försöka engagera äldre ungdomsmålverkter att hjälpa till med träningen för de yngre lagens målvakter.

Lagfadder

Samtliga åldersgrupper från 5 mot 5 upp till och med 9 mot 9 skall ha 2-3 faddrar knutna till sitt lag från föreningens respektive seniorlag. Dessa faddrar ska delta vid lagets träning eller annan lagaktivitet minst två gånger i halvåret. Huvudtränaren i respektive åldersgrupp ansvarar för kontakten. Viktigt att planera i god tid. Faddrarna uppmuntras att visa intresse för ungdomslagen. Från spelformen 11 mot 11 uppmuntras lagen att på annat sätt skapa kopplingar till respektive senior trupp.

KRAV PÅ UTBILDNINGSNIVÅ FÖR UNGDOMSLEDARE:

Samtliga ledare ska vara informerade och ha kunskap om VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL. Onsala BK skall en gång i halvåret anordna en introduktionskurs om VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL för nya ledare. Deltagande på denna är obligatoriskt för att kunna vara ledare i Onsala BK. Utöver ovanstående kurs ska Onsala BK regelbundet anordna internutbildningar i olika former och med olika teman, samt erbjuda möjlighet till individuell och generell feedback till föreningens ledare. Ledare i föreningen uppmanas att ta del av internutbildningar, samt SvFF:s utbildningar. Samtliga ledare i alla spelformer skall ha genomgått introduktionskursen i VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL och aktuell spelformsutbildning.

Rekommenderad utbildningsnivå för ungdomsledare

3 mot 3 – Landslagets fotbollsskola

5 mot 5 - Uefa C, gäller alla ledare

9 mot 9 - Uefa B ungdom, gäller i första huvudansvarig och Assisterande tränare, övriga som vill

11 mot 11 – Uefa A ungdom, gäller huvudansvariga

Kostnader i samband med utbildningar utifrån ovanstående krav och rekommendationer står Onsala BK för. Vid andra utbildningar tas beslut av sportchef i samråd med styrelserepresentant.

Rekrytering av ledare

Ungdomsansvariga ledare i föreningen ansvarar i samråd med sportchef och sportrådet att rekrytera ledare till ungdomslagen. Föreningen ska uppmuntra ungdomsspelare att vid intresse involvera sig som ungdomsledare i föreningen. Det är också klubbens ansvar att ta hand om de ungdomsspelare som vill bli ledare.

Rekrytering av spelare

Rekrytering av spelare

Ingen aktiv rekrytering av spelare från andra föreningar skall förekomma innan 17 års ålder.

Spelare under 17 år eller dess förälder som önskar provträna med OBK måste alltid själva ta kontakt med Onsala BK. Spelare som önskar byta till OBK erbjuds provträning efter det att OBK fått klartecken från spelarens förening.

Efter kontakt med ledarna meddelar dom kansliet om att hen önskar provträna. OBK kontaktar sedan aktuell förening om först därefter är det klartecken för att provträna. Efter provträning görs en utvärdering tillsammans (tränare, spelare och förälder innan beslut om övergång sker. Vid övergång följer OBK alltid Hallands FF gemensamma övergångspolicy.

I U17 och U19 kan spelare från andra föreningar kontaktas efter diskussion med sportchefen/Senior/Junioransvarig. Vid intresse från spelare från andra föreningar som testar i Onsala BK skall föreningen de tillhör kontaktas innan de får börja träna med Onsala BK. Ingen spelare får spela matcher förrän medlemsavgiften är betald. I U17 och U19 kan spelare från andra föreningar kontaktas efter diskussion med sportchefen/Senior/Junioransvarig. Vid intresse från spelare från andra föreningar som testar i Onsala BK skall föreningen de tillhör kontaktas innan de får börja träna med Onsala BK. Ingen spelare får spela matcher förrän medlemsavgiften är betald.

SPELARUTBILDNINGEN GENERELLA RIKTLINJER:

All verksamhet i Onsala BK ska bedrivas för att gynna spelarens långsiktiga utveckling. Därför prioriteras spelarens prestation och spelarnas individuella utveckling före lagets resultat.

Onsala BK ska uppmuntra spelare att hålla på med olika idrotter under icke fotbollsperiod, dvs okt-mars. På detta sätt gynnas spelarnas fysiska, tekniska och mentala utveckling genom en mer allsidig och varierad träning. På detta sätt ökar även spelarens chanser att vid ett senare skede kunna välja att ägna sig åt den idrott som passar respektive individ bäst.

Samtliga ungdomsledare representerar i första hand Onsala BK och i andra hand sitt specifika lag. Detta innebär att lagen och spelarna inom föreningen värderas lika högt. Anställda ungdomsledare skall vid behov vara redo att täcka upp i andra lag än sitt eget.

Samarbete och kommunikation över ålders- samt könsgränserna är en förutsättning för föreningens utveckling. Detta gynnar inte bara spelarnas individuella utveckling utan även föreningskänslan samt underlättar för framtida samarbeten. Det här kan exempelvis ske genom gemensamma aktiviteter, internmatcher eller rotation av spelare mellan lag.

Spelardeltagande

Fram till och med 15 års ålder är samtliga spelare som vill välkomna att delta i Onsala BK:s verksamhet. Alla spelare som är intresserade av att spela i Onsala ges denna möjlighet. Det sker inte heller någon utslagning av befintliga spelare.

Från och med det året då spelarna fyller 16 år ska externa spelare som vill göra övergång till Onsala BK erbjudas provträning. Tränarna för respektive åldersgrupp beslutar vilka spelare som erbjuds plats och har därmed även rätten att tacka nej till spelare utifrån.

Inför det år spelarna fyller 17 ska ledarna informera spelarna och föräldrar om de förändringar som sker gentemot tidigare i fråga om deltagande, toppning och nivåindelning. Denna ålder ska ses som en bro mellan ungdomsverksamheten och seniorverksamheten. Från och med året då spelarna fyller 19 har tränarna för respektive åldersgrupp rätt att neka spelare som tillhör föreningen en fortsatt plats i laget. Detta kan enbart ske ifall spelaren har en låg träningsnärvaro, lågt engagemang eller andra speciella omständigheter. Dock bör spelarna innan detta år informeras om att det kan bli begränsat med speltid i enlighet med rådande riktlinjer kring laguttagning. Detta kan endast ske i samråd med föreningens sportråd.

Kriterier för uppflyttning

Då uppflyttning skall ses som en del av den individuella utbildningsplanen så skall uppflyttning baseras på följande: Spelaren skall ligga långt fram i sin utveckling både i sin ordinarie lag som i det äldre laget. Spelaren skall även vara både fysiskt och mentalt redo för detta. Ledstjärnan, ”skynda långsamt” bör beaktas.

Följande egenskaper hos en spelare skall beaktas:

Teknik – Isolerad samt funktionell

Snabbhet – Med och utan boll

Spelförståelse – Hur väl spelaren förstår spelet

Speluppfattning – Med vilken snabbhet spelaren värderar och utför situationer på fotbollsplan baserat på sin spelförståelse.

Karaktär – Om spelaren är motiverad att lägga ner den tid och kraft som behövs vad gäller det fotbollsmässiga samt även prioriteringen av sin fritid där skola alltid kommer först, sedan fotboll och fritid.

Initiering av uppflyttning

Förslag om uppflyttning sker av spelarens ordinarie tränare, äldre lags tränare eller medlem av sportrådet. Förslaget skickas till sportrådet som tar upp förslaget på nästkommande möte. Mottagande ledare informeras innan beslut tas samt spelaren och spelarens föräldrar kontaktas. Innan beslut tas så bör utsedda deltagare ur sportrådet se spelaren på träning för att själva bilda sig en uppfattning av nivån på spelaren. Sportrådet återkopplar sedan till avsedda ledare som återkopplar till spelaren och föräldrarna om beslutet. Vid varje uppflyttning så är den mottagande tränarens ansvar att återrapportera om hur uppflyttningen fortgår till sportrådet.

Uppföljning av spelare

Vid varje sportrådets möte så går man igenom varje uppflyttad spelares utveckling för att säkerställa att spelaren följer den tänkta utvecklingskurvan.

Typer av uppflyttning

Inom Onsala BK finns fyra typer av uppflyttning.

Permanent uppflyttning

Om spelaren ligger så pass långt fram i sin utveckling att spelaren tillhör den främsta gruppen i det äldre laget så bör spelaren permanent flyttas upp. Ingen spelare kan tvingas till uppflyttning utan detta sker i samråd med spelare/föräldrar samt ledare. Återkommande uppföljning krävs för att säkerställa att spelaren följer sin utvecklingskurva. Är spelaren permanent uppflyttad så skall spelare matchas precis som vilken annan spelare i aktuell lagenhet.

Mixad uppflyttning

Denna uppflyttning innebär att spelare tränar både i sitt ordinarie lag samt det äldre laget. Beroende på antalet träningar som lagen har så kan detta variera. Viktigt är att spelare ej förlorar kontakten med sitt ordinarie lag. Spelaren spelar matcher i sitt ordinarie lag men skulle spelare bli uttagen till match i det äldre laget så prioriteras deltagandet av respektive tränare samt spelaren. Här avgör det yngre lagts ledare vilka spelare som är aktuella för uppflyttning. Aktuella spelare är alla som vill.

Ex: 2 dagar i veckan med P14, 1 dag i veckan med P15.

Temporär uppflyttning

Med temporär uppflyttning menas att spelare under en begränsad och fastställd tidsperiod tränar endast med det lag som spelaren är uppflyttad till. Denna period bör minst vara 2 veckor för att ge spelaren tid till att anpassa sig i den nya gruppen. Om samma spelare blir uppflyttad igen så kan denna period vara mindre än 2 veckor. Den temporära uppflyttningen kan komma att efterföljas av en längre tids mixad uppflyttning. Spelaren kan och bör få delta i match under denna period. Här avgörs det yngre lagts ledare vilka spelare som är aktuella. Denna uppflyttning bör/skall ske från 12 års ålder.

Temporär uppflyttning matcher utöver gemensamma laget.

Vid behov kan spelare behöva flyttas upp vid matchning om det äldre laget saknar spelare eller vid KVALmatcher då yngre spelare kan komma att ges företräde då föreningen har som målsättning att vinna kval till SM för P/F 17 och P19 och det bästa möjliga laget skall spela. Vid denna typ av uppflyttning behöver inte sportrådet meddelas utan ansvariga tränare gör detta i samråd. Det äldre lagets KVALmatch prioriteras alltid framför det yngre lagets seriematcher.

Krav på uppflyttade spelare

Spelare som blir uppflyttade skall när de tränar eller spelar matcher med sitt ordinarie lag agera som goda förebilder både på och utanför planen. De skall hålla en hög klass och genom sitt sätt att vara lyfta resten av laget och bidra med positiv attityd. Inga krav kan ställas att en spelare skall dominera i sitt ordinarie lags matcher/träningar men en hög lägsta nivå är ett krav. En hög närvaro är också ett krav, framför allt vid Mixad uppflyttning.

Uppflyttning av spelare till Onsala BK juniorverksamhet i förtid

Vad gäller uppflyttning till juniorverksamheten så gäller samma förfarande som vid uppflyttning inom Onsala BK ungdom (13–15 år). Sportrådet kan dock inte själva ta ett beslut i frågan utan rekommenderar en uppflyttning till juniorverksamhetens ansvarige tränare. Det är sedan den ansvarige för Onsala BK:s juniorverksamhet som tar beslut om huruvida en uppflyttning är aktuell. Återkommande möten med medlemmar ur SR och ledare för Onsala BK junior/senior verksamhet bör finnas.

Nivåindelning

Juniortränare ska känna till skillnaden på toppning och nivåindelning, samt ansvarar för att informera spelarna om föreningens riktlinjer kring dessa två punkter.

Toppning innebär att endast de skickligaste spelarna/bästa laget får delta i matcher medan övriga inte får samma möjligheter. Toppning får endast ske i U16 och äldre. Detta under förutsättning att det vid den givna tidpunkten inte finns möjlighet att ge speltid till alla spelare som tränat.

Nivåindelning innebär att samtliga tillåts delta, men att spelarna delas in i olika grupper beroende på deras skicklighet. Nivåindelning (individ Anpassning) är enbart tillåten under de förutsättningar som presenteras nedan.

Nivåanpassningen ser lite olika ut i olika åldrar:

7–11 år Ingen nivåanpassning. Laget skall alltid träna tillsammans och alla skall få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget.

12–14 år Nivå/Individ Anpassning sker vid enstaka övningar, men inte regelbundet. Laget skall fortfarande alltid träna tillsammans och alla skall få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget.

15-års ålder så sker detta oftare på träning. Laget skall fortfarande alltid träna tillsammans och alla skall få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget.

Spelare gagnas av att få spela med och mot spelare med olika skicklighetsnivåer och därmed ska indelning av spelare på träning ske så att spelare ibland möter spelare som kommit längre i sin fotbollsmässiga och fysiska utveckling, ibland spelare som kommit lika långt, och ibland spelare som inte kommit lika långt. Det ska även ske en variation där grupperna ibland är homogena och ibland heterogena sett till spelarnas skicklighetsnivå.

Under matchspel är nivåindelning tillåten från 13 år och under förutsättning att det sker en rotation. Har respektive åldersgrupp flera lag i seriespel säkerställs denna rotation genom att samtliga spelare (med träningsnärvaro som befogar kallelse till match) under varje säsong deltar på matcher med olika lag inom åldersgruppen och att alla slutligen har spelat lika mycket i de olika lagen.

Har en åldersgrupp flera lag skall samtliga lag ges samma möjligheter och samma resurser i form av tränarnärvaro, förberedelser och dylikt.

De åldersgrupper som har flera lag i seriespel skall döpa lagen efter färg blå, vit och röd och inte lag 1 och lag 2 osv.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING:

Träningsmängden bestämd enligt tabell nedan:

Spelform	Ålder	Antal/vecka	Träningslängd (min)	Minst antal träningar/ år
FSK	5–6 år	1	60	30
3 mot 3	7 år	1	60	30
5 mot 5	8 år	2	60	70
	9 år	2	90	70
7 mot 7	10 år	2	90	70
	11 år	3	90	80
	12 år	3	90	90
9 mot 9	13 år	3	90	110
	14 år	3	90	120
11 mot 11	15 -19 år	3-4	90	130

För att underlätta schemaläggning av träningstider kommer föreningen och ledarna i respektive lag gemensamt överens ifall övergång till fler/längre träningstider sker i samband med vinter- eller vår schemat. Träning under vintersäsong bör ske med känsla. Risken finns att man "tappar" spelarnas intresse vid enbart en träningsform. Förslaget är att man delar ut de extra träningar man har utöver fotbollssäsongen. Exempel 12 åringarna skall under perioden 1/4 till 30/9 träna 90 st träningar. Man tränar totalt 21 veckor under denna period, dvs 21x3 träningar = 63 st. Man har då kvar 27 träningar i banken att fördela under övrig period. Som exempel kan man då ha uppehåll v 40- 44 och V 45-50 tränar man 1 gång i veckan = 6 träningar. man har då 21 träningar att fördela under perioden V 3 - 13 ≈ 2 ggr per vecka.

Lagens träning

Planera träningens upplägg utifrån vad som skall uppnås under träningen, se Spelarutbildningsplanen. Involvera spelets olika skeenden i träningen. Träningen ska vara rolig och utmanande.

Träningen i Onsala BK skall syfta till att utveckla spelare och individer, inte att uppnå kortsiktiga resultat. Tränarna skall lägga stor vikt vid att utveckla spelarnas tekniska färdigheter, speciellt vid åldrarna runt och innan puberteten. För att involvera alla spelets skeenden bör det finnas en plan för vad som händer om försvarare vinner bollen i övningen. Undvik därför att avsluta en övning vid bollvinst. Sträva efter att ha med tävlingsmoment i träningarna. Detta kan t.ex. uppnås genom att räkna mål vid matchliknande övningar. Tävlingsmomentet bör dock inte ta fokus från övningens syfte. Lagen ska ägna minst hälften av träningen åt olika former av spelövningar. Eftersom det finns många olika lösningar på de situationer man ställs inför under en spelövning utvecklar detta spelarnas beslutsförmåga.

Träningarna bör i möjligaste mån vara planerade på så att nedanstående punkter uppnås:

- Sträva efter att varje träning maximerar antalet bollkontakter samt minimerar köer och väntetid.
- Alla moment som utförs i träningen skall utföras av spelarna. Därför bör tränarna inte själva vara delaktiga som spelare i en övning.
- Sträva efter att varje träning ska utveckla spelarnas spelförståelse och beslutsförmåga. Exempelvis genom att ha övningar där det kan finnas flera olika lösningar för spelarna.
- Undvik att ha för många övningar där spelarna ska slå passningar enligt ett förutbestämt mönster.

För att utveckla spelarnas beslutsförmåga bör ledarna använda olika instruktionsmetoder, se Spelarutbildningsplanen.

Spel i träning

Spelövningar kan se ut på olika sätt. I detta dokument syftar benämningen "spel" på övningar som innehåller två eller fler lag som spelar mot varandra. Anpassa spelövningen så att den har en koppling till vad som tränats i övrigt under passet. Fokusera på de instruktioner som använts/kommer användas under träningen. Variera antalet spelare (stort, mellanstort, litet spel) i spelövningarna utifrån syfte och antalet spelare att tillgå. Ju fler spelare i varje lag, desto lägre blir aktivitetsnivån för varje spelare generellt. Färre antal spelare innebär generellt fler bolltoucher per spelare och högre aktivitetsnivå. Variera storlek, utseende på ytan och regler beroende på syftet och antalet spelare.

Spela aldrig med fler spelare eller större yta än ni gör i match.

Undvik att använda avbytare på träning i den mån det är möjligt. Jokrar som är med bollhållande lag eller spelare som agerar väggar kan användas vid behov, eller att det ena laget har fler spelare än det andra. Används trelagsprincipen där två lag spelar och ett vilar bör det vilande laget vara aktiva i någon form medan de väntar, exempelvis genom att göra en övning vid sidan eller att de agerar väggar i spelet. För att spelövningen skall vara så matchlik som möjligt bör det inte bara finnas med moment av anfalls- och försvarsspel utan även omställningar.

RIKTLINJER FÖR MATCH:

För att ge ungdomar möjlighet att titta på Onsala BK:s A-lagsmatcher och på så sätt stärka relationen mellan ungdomslag och seniorlag ska ungdomslagen i den mån det är möjligt undvika att spela matcher samtidigt som A-laget.

Vilka spelare som kallas till matcher

Träningsnärvaro = minst 67 % träningsnärvaro skall ge erbjudande om minst en (1) match i veckan. Under 67 % erbjuds man att spela det antalet matcher som man tränat. Har man tränat 40 % erbjuds man att spela 40 % av matcherna som laget spelar. Utöver närvaro har lagen nedan punkter att ta hänsyn till.

3 mot 3 och 5 mot 5 - Alla i laget kallas till match om möjligt.

7 mot 7 och 9 mot 9 - Träningsnärvaro samt engagemang styr laguttagningen, men spelare med väldigt låg, under 20% närvaro skall fortfarande ges chansen att delta i några matcher under säsongen.

11 mot 11 15 år – Träningsnärvaro, kunnande samt engagemang styr laguttagningen.

Om man i åldrarna 5–11 år missar träning pga. utövande av annan idrott skall detta i fråga om laguttagning räknas likvärdigt som att ha deltagit i träningen.

Alla som är uttagna till match skall få speltid. Sträva efter att alla spelare får lika mycket speltid under matchen i 3 mot 3 till 9 mot 9.

Matcherna skall ses som ytterligare ett träningstillfälle där man testat det man tränat på i ett tävlingssammanhang. Därmed är spelarens prestation och långsiktig utveckling viktigare än resultat. Spelare ska uppmuntras att göra sitt bästa för att utvecklas oberoende av resultat i matchen.

Tränarna ska uppmuntra spelarnas eget beslutsfattande och undvika att instruera spelare medan bollen är i spel. Detta gäller speciellt bollhållaren, som har svårt att uppfatta innebörden och syftet av instruktionerna under pågående spel.

För att underlätta spelarnas utveckling bör ledarna fokusera under matchen på sådant som tränats under veckan.

Sträva efter att varje spelare under en säsong spelar ungefär lika mycket på varje position i 5 mot 5 och 7 mot 7, undantaget målvaktspositionen där spelarna själva måste vilja men uppmuntra alla spelare att prova på. Detta utmanar och gynnar dem som fotbollsspelare.

Även spelare i 9 mot 9 och 11 mot 11 ska klara av att spela på olika positioner och i olika roller. Därmed ska de prova på olika positioner vid match och träning. Dock finns inga krav på att de ska spela lika mycket på varje position.

RIKTLINJER FÖR CUPER/TURNERINGAR:

Lag med spelare 7–9 år kan delta i läger och cuper västra Sverige.
Lagen rekommenderas att delta i KBA leken under 7, 8 och 9 års ålder.

Lag med spelare 10–12 år kan delta i läger och cuper inom Sverige.
Lagen rekommenderas att delta i minst en turnering/cup per år från och med det år laget börjar med 7 mot 7
Lagen skall delta i HFF:s officiella seriespel från och med 10 års ålder
Lagen rekommenderas att delta i minst en övernattnings cup varje år från och med det år spelarna fyller 11 år

Lag med spelare 13–14 år kan delta inom Norden.

Lag från 15 år kan lag även delta inom Europa.

Lagen rekommenderas att delta i Gothia Cup minst en gång innan året de fyller 15.

Läger och cuper utanför Sverige skall ha som syfte att vara en fortsättning eller början på en säsong och inte vara slutet på något som inte har en långsiktigt planerad fortsättning.

Alla resor utanför Norden skall förankras och godkännas av Sportrådet innan dessa börjar planeras. Vi behöver Godkännande från HFF/SVFF.

Dispens för resa utom Norden innan 15 kan endast beviljas om synnerliga skäl föreligger och skall ansökas om i god tid hos styrelsen.

De främsta förutsättningarna för att eventuellt få dispens är att resans syfte är ett träningsläger på våren inför Kommande säsong, att alla spelare har samma ekonomiska möjligheter att kunna åka med samt att laget har en tydlig plan och målsättning för kommande två år.

Om lag inte har tillräckligt många spelare för att delta i en cup i Sverige eller utomlands, ska yngre eller äldre Onsala spelare erbjudas plats i cuplaget.

Det skall ske samråd med i första hand berörda ledare. Därefter med berörda föräldrar och spelare och alltid informera sportchefen.

I det fall lag önskar samverka med annan förening i en cup, skall det i varje enskilt fall först godkännas av Sportrådet. Gäller även om annan förening önskar få hjälp att bemanna cuplag.

Styrelsebeslut krävs för seriespel med kombinationslag tillsammans med annan/andra föreningar.

Ungdomslag (13–15 år) har möjlighet att delta i en cup per år med de spelare som tränat flest gånger, alla skall dock ges möjlighet att spela lika många cuper per år.

FOTBOLL:

I Spelarutbildningsplanen fördjupas information kring hur träning och match bör bedrivas för respektive ålder, och vilka färdigheter som ligger i fokus. Onsala BK:s verksamhet syftar dock till att utveckla spelaren som en helhet inom spelet fotboll. Därför kan inte olika egenskaper och färdigheter separeras helt från varandra. Genom en planerad träning och stor andel spelövningar i träning får spelarna träna på flera olika moment samtidigt. Samtidigt som ledarna har möjlighet att lägga fokus på en eller ett par av dessa moment.

Flickverksamheten

Fotbollsskolan 5–6 år innan lagen startar sin verksamhet vid 7 års ålder, målsättningen är att vi har lag i respektive årskull med minst 15–30 spelare. Majoriteten av spelarna följer sina lag från att de startar till dess att de går upp till seniorverksamheten. Från 16 år så skapas en U-trupp som jobbar närmare vårt A-lag

Pojkverksamheten

Fotbollsskolan 5–6 år innan lagen startar sin verksamhet vid 7 års ålder. Lagen fortsätter förhoppningsvis ända till och med junioråldern för att sedan ta klivet upp i vår seniorverksamhet. Från 16 år så skapas en U-trupp som jobbar närmare vårt A-lag.

TRÄNINGSMETODER:

3 mot 3

Använd tematräningar med fokus på ett moment per träning. Ett och samma tema kan med fördel användas mellan en träning och två veckor. Variera i hög grad träningens tema så att spelarna får en allsidig träning.

Lekfull träning med enkla instruktioner.

Så många bollkontakter som möjligt med en hög aktivitetsnivå.

Använd i hög utsträckning en boll per spelare. Syftet är att spelarna ska bli vän med bollen och kunna hantera den så bra som möjligt.

Målvaktsträning sker för alla.

5 mot 5

Använd tematräningar med fokus på ett eller ett par moment per träning. Ett och samma tema kan med fördel användas mellan en träning och två veckor. Variera i hög grad träningens tema så att spelarna får en allsidig träning.

Lekfull träning med enkla instruktioner.

Så många bollkontakter som möjligt med en hög aktivitetsnivå.

Använd i hög utsträckning en boll per spelare. Syftet är att spelarna ska bli vän med bollen och kunna hantera den så bra som möjligt.

Målvaktsträning sker för alla.

7 mot 7

Använd tematräningar med fokus på ett eller ett par moment per träning. Variera träningens tema så att spelarna får en allsidig träning.

Lägg extra vikt vid spelarnas tekniska utveckling.

Variera mellan olika storlekar på spelet.

Så många bollkontakter som möjligt med en hög aktivitetsnivå.

9 mot 9

Använd tematräningar med fokus på ett eller ett par moment per träning. Variera mellan olika storlekar på spelet.

Så många bollkontakter som möjligt med en hög aktivitetsnivå.

Variera positionsanpassad träning med allmän träning.

11 mot 11

Matchlik träning, försök träna in lagets spelstil.

Positionsanpassad träning.

Formation och arbetssätt

Lagen skall följa riktlinjerna som anges i Spelarutbildningsplanen vilken formation som används och vilket arbetssätt lagen ska utgå ifrån. Lagets arbetssätt ska dock alltid få högre prioritet och högre fokus än lagets formation. Ledare har möjlighet att själva ha egna tillägg kring arbetssätt förutsatt att det inte strider mot nedan eller tidigare riktlinjer.

3 mot 3

Ingen formation används.

Låt spelarna prova sig fram på egen hand. Undvik att styra spelarnas beslut.

5 mot 5

Formation enligt Spelarutbildningsplanen

Låt spelarna prova sig fram på egen hand. Undvik att styra spelarnas beslut.

Boll skall rullas ut från målvakt.

Sträva efter att spelarna gör sig spelbara.

7 mot 7

Formation enligt Spelarutbildningsplanen

Vi vill hålla bollen inom laget!

Samtliga 7 spelare bör sträva efter att vara spelbara, inklusive MV.

Boll skall rullas ut från målvakt.

9 mot 9

Formation enligt Spelarutbildningsplanen

Vi vill hålla bollen inom laget!

Samtliga 9 spelare bör sträva efter att vara spelbara, inklusive MV.

Sträva efter att rulla ut boll från målvakt.

Använd ett varierat passningsspel med både korta/långa passningar och passningar längs marken/i luften

11 mot 11 – 15 år

Formation enligt Spelarutbildningsplanen

Vi vill hålla bollen inom laget!

Samtliga 11 spelare bör sträva efter att vara spelbara, inklusive MV.

Sträva efter att rulla ut boll från målvakt.

Arbetssätt

Fördjupning i Spelarutbildningsplanen

	Formation	Låt spelarna prova sig fram på egen hand	Rulla ut boll från målvakt	Spelare gör sig spelbara	Håll bollen inom laget	Offensiva ytterbackar	Olika speldjup och spelbredd på innermittfältare	Varierat passningsspel
3 mot 3	Ingen	JA						
5 mot 5	1-2-2	JA	JA	JA				
7 mot 7 10–11 år 12 år	2-2-2 2-3-1		JA	JA	JA	JA		
9 mot 9	3-2-3		JA	JA	JA	JA	JA	JA
11 mot 11 15 år	4-3-3		JA	JA	JA	JA	JA	JA
11 mot 11 16–19 år	I samråd med A-lag							

FYSIK:

Fysträning som bedrivs i Onsala BK skall i hög grad vara fotbollsspecifik och syftet är att spelarna ska kunna bemästra fotbollsspecifika rörelser, teknik och taktiska kvaliteter med och utan boll. Träningen skall därmed bedrivas i en fotbollsmiljö. För yngre spelare är det viktigt att träningen är allsidig och innehåller många olika rörelser. I takt med att spelarna blir äldre ökar vikten av att den finns en koppling till de situationer spelarna kan ställas inför i träning och match, där fotbollsspecifika rörelser och bollkontroll tränas under belastning. Fysträningen är således en del av träningen som helhet och inget separat moment.

Fotbollsspecifik uthållighet och snabb återhämtningsförmåga efter korta rusher och explosiva moment samt efter match och träning över en hel säsong på 8–10 månader tränas upp gradvis på plan, t.ex. i form av olika typer av smålagsspel. Denna träning kombineras med koordination, balans, styrka och rörlighet för att kunna utföra explosiva moment i spelet.

Belastning sker i tidig ålder med egen kroppsvikt som senare under tonåren ökas med lättare vikter. Bra kroppskänedom prioriteras innan belastningen ökar. Denna kroppskänedom och generell fysisk mognad kan skilja väldigt mycket mellan olika individer och tränarna bör ta hänsyn till detta.

För att underlätta fysträningen har Onsala BK engagerat en person ansvarig för lagen fysiska upplägg.

Inför varje säsong skall lagen och klubbens fysansvarig gemensamt planera säsongen.

PSYKOLOGI:

Det finns tre faktorer (se nedan) som i hög grad påverkar motivationen. I Onsala BK skall tränarna aktivt ta hänsyn till dessa faktorer och på ett metodiskt sätt arbeta med spelarna för att stärka deras

mentala förmågor. Detta bör ses som en del i spelarnas fotbollsmässiga utveckling och prioriteras lika högt som deras förmågor avseende teknik, fysik och spelförståelse.

Känslan av kompetens

Känslan av att spelare utmanas, men klarar av de uppgifter de ställs inför.

Känslan av samhörighet

Känslan av att spelarna tillhör en grupp där de är trygga och respekterade.

Känslan av autonomi

Känslan över att spelaren kan påverka sin egen utveckling.

Onsala BK har avsikten att utveckla spelare som uppvisar beteenden på planen som ökar både sin egen och lagets prestationsförmåga. Dessa beteenden tillsammans med spelarens övriga fotbollskunskaper kallas för OBK karaktär. Dessa beteenden ska kontinuerligt uppmuntras och förstärkas. En grundförutsättning är att även ledare uppvisar dessa beteenden.

Nedan följer en lista på dessa beteenden med konkreta exempel och information om vilken/vilka av de tre ovan faktorerna dessa beteenden kan påverka.

Onsala BK ska ha modiga spelare som vågar pröva nya saker, vågar riskera misstag och utmanar sig själva. (Känsla av kompetens). Exempel:

Vågar gå på eget avslut vid gynnsamt läge för detta, vågar försöka dribbla förbi sin motståndare vid gynnsamt läge för detta, vågar pröva ett moment man ännu inte behärskar i både träning och match, vågar spela och agera trots nervositet, vågar prata om sina styrkor och svagheter inför laget.

Onsala BK ska ha spelare som tar ansvar i laget. (Känsla av autonomi). Exempel:

Har hög träningsnärvaro, hjälper till att plocka fram och undan samt tar ansvar för materialet, frågar tränaren om det är något hen inte förstår eller om tips och råd, lyssnar på tränaren, följer lagets arbetssätt, reflekterar och ser sig själva som ansvariga för sin prestation på träning och match

Onsala BK ska ha spelare som gör varandra bättre genom en positiv och uppmuntrande kommunikation, både verbalt och icke-verbalt. (Känsla av kompetens, känsla av samhörighet).

Exempel:

Ger tumme upp och high five, ger beröm, hjälper spelare upp när de ramlat, firar mål tillsammans, styr lagkamratens position, ger och tar emot konstruktiv feedback. Vågar vara sig själv och bjuda på ett och annat gott skratt när misstagen är framme.

Onsala BK ska ha spelare som fokuserar på nästa aktion. (Känsla av kompetens). Exempel:

Vågar skjuta vid gynnsamt läge trots att man missat två skott nyligen, ställer om till försvarsspel direkt vid förlorad boll, uppvisar en OBK karaktär även vid motgång, fortsätter ta rätt beslut trots att man leder med 3–0 med två minuter kvar av matchen.

Onsala BK ska ha lagspelare. (Känsla av samhörighet). Exempel:

Passar den som är spelbar och inte bara kompisen, täcker upp om en medspelare hamnar ur position, hälsar på alla vid träning/match, visar respekt mot medspelare, motståndare, ledare, domare och övriga.

Onsala BK ska ha spelare som gör sitt bästa. (Känsla av kompetens, känsla av autonomi). Exempel:

Är noga med förberedelserna inför match, löper mycket med och utan boll under träning/match, deltar i både anfalls- och försvarsspel, vågar gå in i dueller, fullföljer situationer, ger inte upp

	Beteende					
Är modiga	Vågar gå på eget avslut.	Vågar dribbla.	Vågar pröva ett moment man ännu inte behärskar.	Vågar spela och agera trots nervositet.	Vågar prata om sina styrkor och svagheter inför laget.	
Tar ansvar	Har hög träningsnärvaro	Står upp för de som behandlas orättvist? Tar ansvar för material.	Frågar och lyssnar på tränaren.	Följer lagets arbetssätt.	Täcker upp om en medspelare hamnar ur position.	Reflekterar och tar ansvar för sin prestation.
Har en positiv kommunikation	Ger tumme upp och high five.	Ger beröm.	Hjälper spelare upp när de ramlat.	Firar mål tillsammans.	Styr lagkamraternas position.	Ger och tar emot konstruktiv feedback.
Fokuserar på nästa aktion	Vågar skjuta trots att man nyligen missat två skott.	Ställer om till försvarsspel direkt vid förlorad boll.	Uppvisar <i>torrkarakter</i> även vid motgång.	Fattar rätt beslut även vid klar ledning.		
Är lagspelare	Passar den som är spelbar och inte bara kompisen.	Täcker upp om en medspelare hamnar ur position.	Hälsar på alla.	Visar respekt mot alla. Bjuder på sig själva		
Gör sitt bästa	Är noga med förberedelser.	Löper mycket med och utan boll.	Deltar i både anfalls- och försvarsspel.	Vågar gå in i dueller.	Fullföljer situationer.	

ÖVRIGA METODER:

Träningen bedrivs i enlighet med VERKSAMHETSBEKRIVNING FOTBOLL (Kompetens).

Uppmuntra spelare att spela fotboll på sin fritid (Kompetens).

Ha regelbundna spelarsamtal med äldre spelare för att låta dem dela med sig av sina åsikter (Autonomi) och kunna diskutera spelarens individuella egenskaper och utveckling (Kompetens). Upp till 12 års ålder är detta frivilligt, därefter obligatoriskt.

Använd mycket Guided Discovery för att låta spelarna själva ta ansvar och fundera och reflektera kring moment på fotbollsplanen eller sin individuella utveckling (Autonomi, Kompetens).

Uppmuntra spelare att kolla på andra matcher i föreningen. I första hand andra lag i sig egen åldersgrupp, men gärna även andra åldersgrupper såsom A-laget eller närliggande åldersgrupper (Samhörighet).

Spelare och ledare använder endast i nödfall mobiler när man är med laget (Samhörighet).

Alla spelare i laget ska ha samma krav, förväntningar och stöd utifrån deras nivå. Alla är lika viktiga oavsett hur skicklig fotbollsspelare man är för tillfället (Samhörighet).

Se alla spelare, uppmärksamma dem och intressera er för deras åsikt, samt ge återkoppling till varje spelare utifrån deras nivå (Kompetens)