



## **Hölevägen**

**Beslutad av styrelsen 2020-02-13**



HÖLLEVÄGEN – SPELARUTBILDNINGSPÅN FÖR BK HÖLLVIKEN	2
1. VISION OCH VERKSAMHETSIDÉ	3
2. VÄRDEGRUND	3
3. POLICY FÖR UTÖVANDE AV FLERA IDROTTER	4
4. TRÄNING	5
5. MATCH	6
6. CUPER	7
7. MATCHNING OCH FLYTTNING MELLAN TRÄNINGSGRUPPER	7
8. LAGETS METODER	8
9. SPELARENS FÄRDIGHETER	9
10. REKRYTERING AV LEDARE	11
11. LEDARUTBILDNING	11
12. AMBITION UTBILDNINGSNIVÅER LEDARE	12
13. UTVECKLINGSSAMTAL	13
14. VERKSAMHETENS INDELNING FRÅN 5 TILL 19 ÅR	14
5 ÅR FOTBOLLSSKOLAN	15
6-9 ÅR LEKER MED BOLLEN, FOTBOLLSSGLÄDJE (NIVÅ1)	15
10-12 ÅR LÄRA FÖR ATT TRÄNA (NIVÅ2)	16
13-19 ÅR – TRÄNA FÖR ATT LÄRA (NIVÅ3) FÖR ATT TRÄNA FÖR ATT PRESTERA (NIVÅ4) MED GEMENSKAP OCH GLÄDJE	18



## Hölevägen – spelarutbildningsplan för BK Höllviken

### **Förord**

BK Höllviken är idag en av Skånes största fotbollsföreningar med cirka 900 aktiva. Målet är att vi ska erbjuda de bästa utbildnings- och utvecklingsmiljöerna för unga spelare. För att lyckas med detta krävs det att alla drar åt samma håll och att vi alla har samma gemensamma mål. Utbildningsplanen är ett verktyg för våra ledare och instruktörer i sitt dagliga arbete med barn och ungdomar och den ska säkerställa att alla jobbar utifrån samma grund.

Vår verksamhet är indelad i tre steg med en tydlig progression i inläring och utbildning från knatteverksamhet till de äldsta ungdomarna. Många av våra åldersgrupper är stora och alla spelare omfattas av utbildningsplanen oavsett vilken nivå individen för tillfället befinner sig på. Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är densamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv, med utgångspunkt från FN:s konvention om barns rättigheter (barnkonventionen). Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde.

Spelarutbildningsplanen är framtagen av Fotbollsrådet tillsammans med ledare i föreningen. Förankringen av spelarutbildningsplanen sker genom spelarmöten, ledarmöten, föräldramöten och styrelse genom årliga sammankomster. Hölevägen ska ses som ett komplement till Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan. Fotbollsrådet finns alltid tillgängliga för de tillfällen som frågor finnes runt om dokumentationen och kan nås genom mejladressen [fortbollsradet@bkhollviken.se](mailto:fortbollsradet@bkhollviken.se)

Höllviken februari 2020

Styrelsen BK Höllviken



## 1. Vision och verksamhetsidé

### **Vision**

”Att människor i Höllviken med omnejd ska se BK Höllviken och IP som en mötesplats för alla där gemenskap, glädje och fotbollsintresse står i fokus. BK Höllviken är också en förening där fotbollsintresserade ges möjlighet att genom lek och strategi komma så långt i sin utveckling som de kan och själva vill. ”

### **Verksamhetsidé**

”Så många som möjligt så länge som möjligt i så bra miljöer som möjligt”

Att utveckla varje barns fotbollskunnande individuellt och i lag så mycket som möjligt, i ett socialt sammanhang som skapar kamratskap, empati och ömsesidig respekt genom goda förebilder och engagemang hos ledare och föräldrar. Att skapa en lärande miljö förutsätter att samtliga involverade aktivt arbetar för glädje, öppenhet, utveckling och kamratskap.

## 2. Värdegrund

### **Gemenskap**

I BK Höllviken bygger man vänskap för livet. Gott kamratskap och gemenskap ska genomsyra hela verksamheten – umgänget på IP, träning och matcher. Att få spelarna att känna att laget är större än jaget – att stötta varandra i såväl med – som motgång – är insikter att ta med sig på planen och för framtiden.

### **Glädje**

Glädje och passion är grunden för all framgång. Vare sig man tränar fotboll för att må bra och ha kul eller om man dessutom gör det som ett led i en satsning på en fotbollskarriär. Tillsammans skapar tränare, personal, spelare och föräldrar en positiv anda. Med uppmuntran och beröm når man långt.

### **Utveckling**

I sann BK Höllvikenanda står individens utveckling i centrum. Varje spelare ska ges möjlighet att bli så bra som hen vill. Spelarens ambitionsnivå styr målsättningen. Här coachar vi för utveckling på längre sikt.



### 3. Policy för utövande av flera idrotter

Vi erbjuder barn och unga att få träna och spela fotboll i en socialt trygg miljö med välutbildade ledare, vilket borgar för en gedigen utbildning både på och utanför planen som barn och unga tar med sig genom hela livet. Vi ska vara en trygg och välkomnande förening där alla är välkomna och får plats att vara sig själva. På så sätt förebygger vi rasism och andra former av intolerans inom föreningen och mellan andra föreningar vilket i förlängningen även påverkar samhället.

Alla barn som tränar regelbundet ska ges samma möjlighet att spela match, dvs att kallas till match. Det innebär av naturliga skäl inte att alla barn kommer att spela lika många matcher under året, men som utgångspunkt ska barnen ges samma möjlighet. Med att "träna regelbundet" menas att spelaren regelbundet deltar vid något av de ordinarie träningstillfällen som erbjuds varje vecka. Av detta följer att inga träningsgrupper till och med tolv år ska använda träningsnärvaron – med avseende på antalet träningar som respektive spelare närvarat på - som första och styrande faktor för kallelse till match. Skälet för detta är att vi i BK Höllviken tycker att en sådan princip i alltför hög grad missgynnar de barn som håller på med fler aktiviteter än fotboll. BK Höllviken vill tvärtom uppmuntra barn till att hålla på med flera aktiviteter, dvs uppmuntra till diversifiering snarare än specialisering. Föreningen vill heller inte ha en miljö där det finns risk att barn känner sig pressade att delta på alla träningstillfällen för att få vara med och spela match. Om det är flera barn i träningsgruppen som har kallats till match lika många gånger, går det att ta träningsnärvaron till vägledning för vem eller vilka av barnen som ska kallas.

För de träningsgrupper som har mer än ett lag anmälda till seriespel uppmanar vi ledarna att rotera spelarna vid kallelse till de olika lagen.

Syftet med riktlinjerna är att ledare i BK Höllviken ska få praktisk vägledning för hur vi i vardagen kan leva upp till vår policy för barn- och ungdomsfotboll. Denna baseras på Svenska Fotbollförbundets "Fotbollens spela, lek och lär" som bygger på forskning kring barn- och ungdomsfotboll.



## 4. Träning

### Provträning

Båda föreningarna ska ha givit sitt godkännande samt ska berörda tränare vara informerade och BK Höllvikens ungdomskoordinator.

### Att träna ska vara kul!

All träning ska ha ett syfte. För att få fler att spela längre och bättre och skapa bästa möjliga förutsättningar för passion för fotboll och ett livslångt lärande bör alltid tre frågor kunna besvaras. Vad, Varför och Hur tränar vi på just detta träningspass. Det som styr hur bra effekt träningen får är, vad som görs, hur ofta och med vem.

### Vad tränar vi?

Träning ska bestå av fysik, attityd, spelförståelse och teknik. I begreppet attityd menar vi kamratskap, respekt mot andra, laganda och livsstil.

### Varför tränar vi?

För att utveckla, utbilda och uppfostra våra spelare till att bli så bra som de kan bli. Träningarna ska vara glädjefyllda med fokus på att ge varje spelare optimal utveckling.

### Hur tränar vi?

Fotboll ska vara roligt med ett gott kamratskap och passion för fotbollen och BK Höllvikens. Träningen och miljön ska vara tillåtande så att spelarna ständigt vill ta sig an nya utmaningar.

### SuperCoach

För att säkerställa en röd tråd i övningar planerar vi våra träningar med SuperCoach. Det erbjuds kurser tillsammans med SuperCoach under säsongen. Träningsappen ska användas som plattform för all träningsplanering och övningar ska primärt hämtas från SuperCoach men beroende på ålder se nedan. Övningar i SuperCoach kommer utökas efter hand.

År	Spelform	SuperCoach
5	Fotbollsskolan	Alla övningar
6-7	3-3	Alla övningar
8-9	5-5	Minst 75%
10-12	7-7	Minst 75%
13-14	9-9	Minst 50%
15-19	11-11	Komplement

### Individanpassning

Individanpassning och indelning i grupper gäller generellt för alla åldrar men är så klart beroende på numerär, både gällande spelare och ledare. Nedan är ett ramverk att förhålla sig till som ledare.

6-9 år – indelning i grupper som alltid är blandade

10-12 år – delvis indelning i grupper efter nivå och ambition med rotation

13-14 år – indelning i grupper efter nivå och ambition och alltid med rotation

15-19 år – indelning i grupper efter nivå och ambition med viss rotation.



### **Uppehåll**

Sträva efter att ha träningsfritt 3-4 veckor på vintern och 3-6 veckor på sommaren beroende på åldersgrupp. Givetvis kan inomhusspel på vintrarna och cuper på sommaren påverka uppehåll.

### **5. Match**

Alla lag spelar i sin egen spelform (åldersgrupp). Alla kallelser till matcher och cuper ska vara öppna. Från och med 9 års ålder så anmäler vi oss till seriespel enligt lätt, medel, svår. Om åldersgruppen har två lag så anmäler vi lagen till samma nivå men vi utgår alltid från åldersgruppens förutsättningar. Vid fler än två lag så är det godkänt att anmäla lag på flera olika nivåer men ska vara närliggande nivåer.

Ambitionen från 13 års ålder är att alltid matcha ett lag i varje åldersgrupp i högsta möjliga serienivå.

6 till 7 åringar spelar 3 mot 3. Alla får spela match i de yngsta åldrarna oberoende träningsnärvaro. Alla spelare ska ha spelat med samtliga i gruppen minst en gång på våren och en gång på hösten. Föreningens ambition är att alla spelare ska få lika mycket matchtid men det kan bli mer för målvakter.

8 till 9 åringar spelar 5 mot 5. För att få spela match så måste spelaren ha deltagit på en träning de senaste 4 veckorna för att bli kallad. Alla spelare ska ha spelat med samtliga i gruppen minst en gång på våren och en gång på hösten. Föreningens ambition är att alla spelare ska få lika mycket matchtid men det kan bli mer för målvakter.

10 till 12 åringar spelar 7 mot 7 och speltiden är 3 x 20 minuter. Föreningens ambition är lika mycket speltid för alla men efter förmåga och intresse. Alla som tränat en gång de senaste två veckorna är tillgängliga för match.

13 och 14 åringar spelar 9 mot 9.

Matcherna spelas 3 x 25 minuter och vår ambition är att alla spelare ska spela cirka 50% av matchtiden och vi rekommenderar minst 50% träningsnärvaro för att vara redo för match men så klart med hänsyn till förmåga, vilja och engagemang.

Från 15 år spelar vi 11 mot.

Matcherna spelas 2 x 40 minuter och från 16 år spelar vi 2 x 45 minuter. Föreningens ambition är att alla ska spela cirka 50% av matchtiden och vi rekommenderar minst 50% träningsnärvaro för att vara redo för match men så klart med hänsyn till förmåga, vilja och engagemang. För alla spelare så rekommenderar vi max 3 matcher på en 2 veckors period

### **Övergång av spelare från och till annan klubb yngre än licensålder (15 år)**

För alla spelare yngre än licensålder (15år) gäller övergångsbestämmelser med rätt till att byta förening inför ny speltermin utan särskilt övergångsförfarande.

Spelterminerna är;

1 mars – 30 juni,

1 juli – 31 oktober,

1 november – 28 februari (futsal)



## 6. Cuper

Speltiden i cuper kan variera från match till match men med ambitionen att alla får spela lika mycket under hela cupen. Upp till 12 års ålder spelar vi med blandade lag. Om vi inte spelar med blandade lag från och med 13 års ålder så anmäls endast ett lag till samma cup.

## 7. Matchning och flyttning mellan träningsgrupper

Innan 13 års ålder sker ingen uppflyttning mellan träningsgrupper. Erfarenhetsbyte och några gemensamma träningar med närslutande åldersgrupp är dock inga problem att genomföra. Flicksidan består i dagsläget av mindre grupper och detta kan medföra att vi behöver slå ihop åldersgrupper eller låta flera spelare träna med annan åldersgrupp. Om detta är nödvändigt så ska det i så fall godkännas av Fotbollsrådet.

### 13-19 år och representationslagen

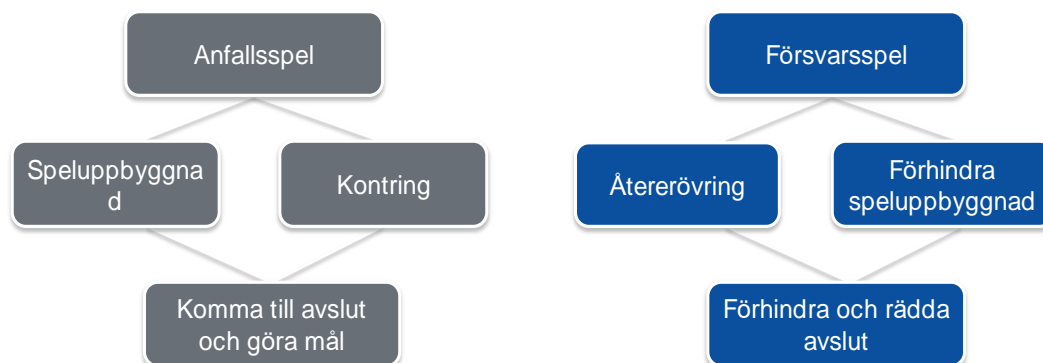
Regel för uppflyttning av spelare från ett yngre lag till ett lag med äldre spelare är att det ska gynna spelarens egen utveckling med en uppflyttning. Varje tränare har ett ansvar att meddela om de har spelare i sin trupp som bör flyttas upp en nivå. Givetvis ska spelaren och i förekommande fall målsman samtycka till uppflyttning. Uppflyttning vid enstaka tillfällen kan göras av inblandade huvudtränare men en förutsättning är att den spelare som flyttas upp får spela cirka 50% av matchtiden. Beslut om permanent uppflyttning mellan våra 13 till 19 årslag tas av Fotbollsrådet medan representationslagen tas av huvudansvarig.

Det är viktigt att följande kriterier uppfylls vid uppflyttning:

Uppflyttning föranleds av en testperiod och därefter utvärdering. Berörda tränare måste aktivt verka för att få spelaren till att förstå att det är en testperiod. Spelaren ska vara fysiskt mogen, inneha fotbollskvaliteterna för uppflyttning och vara mentalt redo. Vid permanent uppflyttning ska spelaren ges möjlighet att spela cirka 50% av speltiden vid varje matchtillfälle. Om inte detta kan uppfyllas så ska spelaren delta vid sin egen åldersgrupps matchtillfällen. Under testperioden får max 3 spelare flyttas upp per tillfälle.



## 8. Lagets metoder



Lagets metoder beskrivs utifrån målbilden i SvFFs Spelarutbildningsplan vad laget ska utveckla. Sammanställningen ger en bild av vad som är aktuellt att träna på för varje nivå för laget. Delarna för respektive nivå bildar en helhet och utgör grunden för planering. En långsiktig planering där målbilden både styr träning och match.

**Nivå 1 => 6-9år**

**Nivå 2 => 9-12år**

**Nivå 3 => 12-16**

**Nivå 4 => 16+**



## Lagets Metoder

	Nivå					Nivå			
	1	2	3	4		1	2	3	4
<b>Anfallsspel</b>					<b>Försvarsspel</b>				
<i>Speluppbyggnad</i>					<i>Förhindra speluppbyggnad</i>				
Spelbarhet	■	■	■	■	Täckning			■	■
Spelavstånd		■	■	■	Understöd			■	■
Spelbredd		■	■	■	Överflyttning			■	■
Speldjup		■	■	■	Centrering			■	■
Uppflyttning		■	■	■	Uppflyttning			■	■
Spelvändning			■	■	Retirering			■	■
Djupledsspel	■	■			<i>Återerövning av bollen</i>				
Överlappning			■	■	Direkt återerövning	■	■	■	■
<i>Kontring</i>					Indirekt återerövning			■	■
Spelbarhet				■	Uppflyttning			■	■
Spelavstånd				■	Retiering			■	■
Speldjup				■	Täckning		■	■	■
Uppflyttning				■	Understöd				■
Djupledsspel				■	<i>Förhindra för att rädda avslut</i>				
Överlappning				■	Täckning			■	■
<i>Komma till avslut och göra mål</i>					Understöd			■	■
Väggspel		■	■	■	Överflyttning			■	■
Djupledsspel	■	■	■	■	Centrering			■	■
Överlappning			■	■	Uppflyttning			■	■
Korslöpning				■	Retirering			■	■
Motrörelser				■	Fasta situationer				■
Fasta situationer				■					

## 9. Spelarens Färdigheter

Spelarens färdigheter beskriver utifrån målbilden i SvFFs spelarutbildningsplan vad spelaren ska utveckla i lagets metoder. Sammanställningen ger en bild av vad som är aktuellt för varje spelare att träna på för varje nivå. Delarna för respektive nivå bildar en helhet och utgör grunden för planering. En långsiktig planering där målbilden både styr träning och match.

**Nivå 1 => 6-9år**

**Nivå 2 => 9-12år**

**Nivå 3 => 12-16**

**Nivå 4 => 16+**

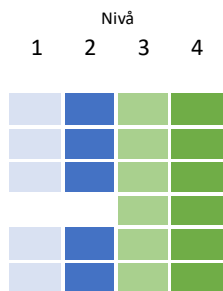


## Spelarens färdigheter

### Anfallsspel

#### Speluppbyggnad

Driva  
Vända  
Passa, kort  
Passa, långt  
Ta emot bollen  
Utmana, finta, dribbla



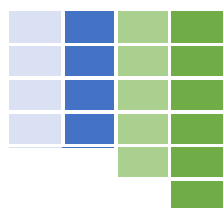
#### Kontring

Driva  
Vända  
Passa, kort  
Passa, långt  
Ta emot bollen  
Utmana, finta, dribbla



#### Komma till avslut och göra mål

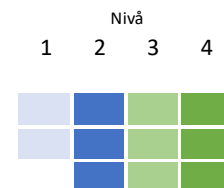
Driva  
Vända  
Ta emot bollen  
Skjuta  
Nicka  
Avledande rörelse



### Försvarsspel

#### Förhindra speluppbyggnad

Försvarssida  
Pressa  
Markera



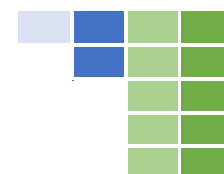
#### Återerövning av bollen

Försvarssida  
Pressa  
Markera  
Bryta  
Tackal



#### Förhindra för att rädda avslut

Pressa  
Markera  
Bryta  
Tackal  
Nicka





## 10. Rekrytering av ledare

Rekrytering av ledare sker i huvudsak genom föräldrar men vi rekryterar även utanför föräldraledet. Alla ledare i BK Höllviken ska på begäran visa upp utdrag ur belastningsregistret. All rekrytering sker via intervjuer, kontakter, samarbete med förbund, folkhögskola och andra förekommande utbildningsväsen och i samförstånd med Fotbollsrådet. Vid rekrytering av tränare till flicklag ska föreningen aktivt jobba för att rekrytera kvinnor.

Vid behov kan lagen ha arvoderade tränare. Beslut om tillsättning av ledare görs av Fotbollsrådet dock behöver åldersgruppen vara delaktig i att hitta en lämplig tränare. Från och med säsongen 2021 gäller nedan fördelning för ersättning av dessa:

13 år: klubben 50% och åldersgruppen 50%

14 år: klubben 60% och åldersgruppen 40%

15 år: klubben 70% och åldersgruppen 30%

16 år: klubben 80% och åldersgruppen 20%

Junior: klubben 100% upp till två tränare beroende på numerär

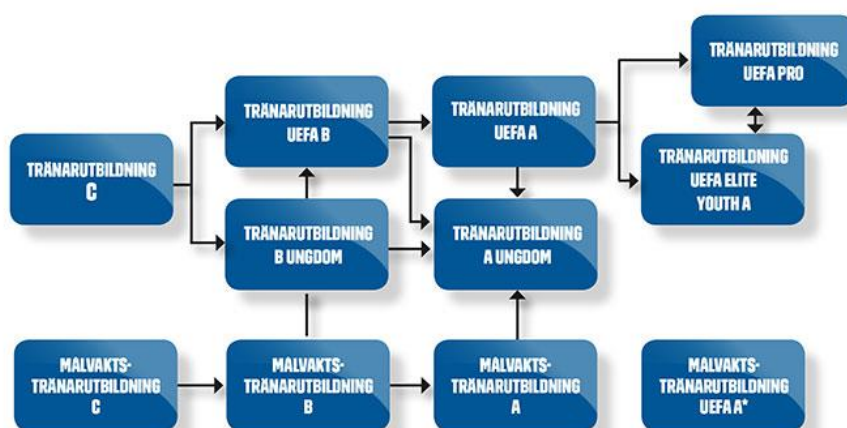
## 11. Ledarutbildning

Vi strävar mot att ha välutbildade ledare och tränare. Vi erbjuder interna temautbildningar och SvFFs tränarutbildningar. Föreningens verksamhet bygger på den ideella kraften. Våra ledare ska ha genomgått de utbildningar som föreningen kräver för det specifika uppdraget. För att säkerställa utbildning och utveckling av spelare krävs kontinuerlig fortbildning. Ditt ledarskap är viktigt för att vi ska lyckas med våra målsättningar. När du umgås med spelarna bör du tänka på att du är en förebild för dina spelare. Träningen ska handla om att utveckla, uppfostra och utbilda våra spelare. Vi ska planera och arbeta långsiktigt för att nå resultat.

När ungdomar svarar på vad som är en bra ledare svarar väldigt många att ledaren ska:

1. Vara tydlig
2. Kunna sätta mål och göra dessa begripliga
3. Vara engagerad och bry sig samt försöka vara rättvis
4. Ge vägledning och stöd samt kunna sätta gränser
5. Vara närvarande och synlig
6. Ge möjlighet till reflektion och feedback

# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNARUTBILDNING



\* För behörighet krävs Malvaktstränarutbildning C och B samt Tränarutbildning UEFA B.

## 12. Ambition utbildningsnivåer ledare

Alla ledare ska ha god kännedom om BK Höllvikens spelarutbildningsmodell samt deltaga på de internkurser som klubben erbjuder. Utbildningar som inte genomförs i BK Höllvikens regi ska godkännas av Fotbollsrådet.

Alla ledare "Grönt kort".

Huvudansvariga inom 3 mot 3 introduktionskurs nationella spelformer.

Alla ledare inom 5 mot 5 tränarutbildning C Ungdom.

Huvudansvariga inom 7 mot 7 tränarutbildning C ungdom och påbörjat B Ungdom samt ska alla spelare och ledare gå domarutbildning.

Huvudansvariga inom 9 mot 9 och 11 mot 11 A Ungdom.



### 13. Utvecklingssamtal

Utvecklingssamtal ska genomföras från det att spelaren fyller 13 år. Detta är en enkel mall att förhålla sig till. Tänk på att det är viktigt att när du kallar spelare till ett utvecklingssamtal att du avsätter tid. Var noga med att ge förutsättningarna för spelaren så att hen kan förbereda sig på ett bra sätt.

Låt spelaren själv börja med att beskriva hur hen upplevt säsongen/perioden sedan senaste samtalet. Låt spelaren dels berätta det ur ett lagperspektiv men framförallt utifrån hens egen situation. Om ni haft tidigare samtal låt spelaren reflektera över vad som gått bra och vad som gått mindre bra. Fråga vad hen tror vad det är som gjort att det gått bra/mindre bra, vad kunde hen gjort annorlunda?

Ge inte råd och tips utan låt spelaren själv reflektera.

Fråga:

- Om spelarens mål med sin fotbollskarriär, mål med skolan och framtidsdrömmar, hur det fungerar hemma och med kompisar.
- Spelaren vad hen behöver för stöd av dig för att nå sitt mål.
- Spelaren vad hen tycker har varit bra och mindre bra med ditt ledarskap.

När du ger feedback

1. Var lyhörd
2. Ställ följdfrågor
3. Låt spelaren själv dra slutsatser
4. Visa att du bryr dig
5. Avbryt inte
6. Var neutral
7. Ställ frågor som landar både i mage och hjärna typ vad tänker du? Vad känner du?
8. Avsluta med att fråga om du uppfattat det korrekt när ni har kommit överens om mål, utmaningar, handlingsplan och när det ska vara klart.

Oavsett om du ger beröm eller kritik så tänk på att du ser och hör, ger uttryck för dina känslor för situationen, beskriver konsekvensen samt önskad förändring.



## 14. Verksamhetens indelning från 5 till 19 år

### **5 år Fotbollsskolan**

Fotbollsskolan för barn från 5 år har som främsta uppgift att fånga barns intresse för idrott. Träningarna bedrivs från april/maj och inskrivning sker under mars månad varje år. Fotbollsskolan ska präglas av glädje, rörelse och bollekar som förhoppningsvis leder till ett livslångt intresse för fotboll och BK Höllviken. Vi tränar en gång i veckan på helgen. Vår fotbollsskola bedrivs om möjligt på A-planen när väder och säsong tillåter.

Fotbollsskolan startas upp på initiativ av Fotbollsrådet. Fotbollsrådet ansvarar för att bygga upp organisationen runt den nya åldersgruppen och organiserar och leder också träningarna under en inledande fas. Övriga ledare rekryteras från föräldraleden. Efter den inledande fasen så utser ledargruppen tillsammans med koordinatören en huvudledare och därefter flyttas ansvaret över. Ambitionen är att det bör finnas 1 tränare per 8 barn men givetvis är alla grupper olika och har olika behov. Det är dock bra om det finns flera tränare och ledare i laget, en del kan vara "ordinarie" och andra rycka in när det behövs. Alla barn ska ha med en förälder eller annan vuxen vid varje träningstillfälle då det måste finnas en vuxen på plats som känner barnet. Detta för att vara behjälplig om barnet exempelvis blir ledsen eller får ont.

### **6-9 år Leker med bollen, fotbollsglädje (nivå1)**

6-7 åringar spelar matcher 3 mot 3. 8-9 åringar spelar 5 mot 5. Mer om spelformerna finns att läsa på [BK Höllviken.se/dokument](http://BK.Höllviken.se/dokument). När barnen är 8 år erbjuds träning två gånger i veckan under säsong (april/maj till september) och vi rekommenderar att spelaren deltar på minst en träning i veckan.

### **10-12 år Lära för att träna (nivå2)**

Andra nivån i BK Höllvikens utbildningsplan för ungdomar och den riktar sig till flickor och pojkar 10-12 år. Inriktningen är att sätta spelaren i centrum och fokus ska alltid ligga på prestation och individuell utveckling. Vi erbjuder träning två gånger i veckan under säsong mars/april till september/oktober och det kan under perioder vara tre träningar i veckan dock tas hänsyn till väder och plantillgänglighet.

### **13-19 år Träna för att lära (nivå3) för att träna för att prestera (nivå4)**

I tredje nivån i BK Höllvikens utbildningsplan tas de sista stegen i spelarens utbildning och de sista förberedelserna till att bli seniorspelare.

13-14 åringar spelar 9 mot 9 och från och med 15 år spelar vi 11 mot 11.

Vi erbjuder träning tre gånger i veckan under säsong mars/april till september/oktober och det kan under perioder vara fyra träningar i veckan dock tas hänsyn till väder och plantillgänglighet.



## 5 år Fotbollsskolan

Fotbollsskolan för barn från 5 år har som främsta uppgift att fånga barns intresse för idrott. Träningarna bedrivs från april/maj och inskrivning sker under mars månad varje år. Fotbollsskolan ska präglas av glädje, rörelse och bollekar som förhoppningsvis leder till ett livslångt intresse för fotboll och BK Höllviken. Vi tränar en gång i veckan på helgen. Vår fotbollsskola bedrivs om möjligt på A-planen när väder och säsong tillåter.

Fotbollsskolan startas upp på initiativ av Fotbollsrådet. Fotbollsrådet ansvarar för att bygga upp organisationen runt den nya åldersgruppen och organiserar och leder också träningarna under en inledande fas. Övriga ledare rekryteras från föräldraleden. Efter den inledande fasen så utser ledargruppen tillsammans med koordinatören en huvudledare och därefter flyttas ansvaret över. Ambitionen är att det bör finnas 1 tränare per 8 barn men givetvis är alla grupper olika och har olika behov. Det är dock bra om det finns flera tränare och ledare i laget, en del kan vara "ordinarie" och andra rycka in när det behövs. Alla barn ska ha med en förälder eller annan vuxen vid varje träningstillfälle då det måste finnas en vuxen på plats som känner barnet. Detta för att vara behjälplig om barnet exempelvis blir ledsen eller får ont.

## 6-9 år Leker med bollen, fotbollsglädje (nivå1)

### Träning

Barn ska i första hand leka fotboll och spela smålagsspel. Teknik lärs ut genom enkla övningar. Alla barn ska få röra bollen så ofta som möjligt. Dela upp träningsmomenten i stationer för att barnen ska få mycket bollkontakter på ett lekfullt sätt.

### Fysik

Springa i olika riktningar, motorik och koordination, hoppa med båda benen, ett och ett och jämfota.

### Attityd

Lära sig lyssna på instruktioner, lära sig att prata med lagkompisar och ledare och ha kul tillsammans med andra barn.

### Lagets metoder (spelidé)

I dessa unga åldrar präglas spelet av individuellt spel, detta är den primära metoden. När spelaren sedan går in i 5 mot 5 strävar vi mot spel med närmaste medspelare. Då vi försöker utbilda i alla momenten så skall man över tid behärska flera metoder. Dessa förklaras i avsnittet **Lagets Metoder**.

### Spelarens färdigheter

Bollteknik är kanske den viktigaste biten och som måste nötas om och om igen. Skilj på isolerad teknik och teknik i matchsituationer. Den isolerade tekniken syftar till att lära spelaren det tekniska momentet men när spelaren kan momentet ska det in i en matchsituation. Spelaren ska träna på att kasta och fånga en boll med händer, ta emot en boll med båda fötterna, insida, passa bollen med båda fötternas insida, ta emot en boll med alla tillåtna delar av kroppen och nicka en boll. Se avsnitt **Spelarens Färdigheter** för mer detaljer.





### **Målvaktsträning**

Vi bedriver ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Däremot genomför vi regelbundet målvaktsträning för samtliga spelare som en del av träningsinnehållet. Alla ska få chansen att prova på att vara målvakt.

### **Matcher**

Att spela matcher är självklart något som alla spelare ser fram emot. Matchen är ett lär tillfälle för alla barn och unga som spelar fotboll, med utgångspunkt från deras behov och glädje. Oavsett om vi vinner eller förlorar ska vi följa vår utbildningsplan. Matchen ska hjälpa att utvärdera hur långt spelaren kommit i läroprocessen.

Alla får spela match i de yngsta åldrarna oberoende träningsnärvaro. Är man 6-9 år bör spelaren ha deltagit på en träning de senaste 4 veckorna för att bli kallad. Alla spelare ska ha spelat med samtliga i gruppen minst en gång på våren och en gång på hösten. Samtliga kallelser ska vara öppna. Ambitionen är att alla ska få lika mycket matchtid men det kan bli mer för målvakter. Varje lag ska ha 3-4 avbytare och det ska finnas 2 ledare vid match varav en är huvudansvarig.

Lagen spelar i den spelform som gäller för åldersgruppen och med blandade lag, dvs ingen nivåanpassning. Regler och spelformer finns att läsa på BK Höllvikens hemsida.

### **Cuper**

I åldrarna 6-7 år nöjer vi oss med matcher i sammandrag då det är som att spela cup. I åldrarna 8-9 år förespråkar vi 2- cuper (inne och ute) och dessa bör spelas i Sydvästra Skåne. Vi spelar alltid med blandade lag utan nivåanpassning och samtliga spelare ska kallas till lika många cuper. Det bör finnas två ledare per lag vid cuper.

## 10-12 år Lära för att träna (nivå2)

### **Träning**

En av de viktigaste perioderna i motorisk utveckling är från ca 8-årsåldern till ca 12-årsåldern, då barn utvecklingsmässigt är redo att anpassa sig till de generella färdigheter som är knuta till den aktuella idrotten. Under de tidiga träningsåren bör vi se till att ge barnen ett brett utbud av träningsmöjligheter för att främja den grundläggande motoriska utvecklingen.

### **Fysik**

Sprinta i alla riktningar

Koordinera sin kropp och sin löpning

Kunna hoppa med båda benen, ett och ett och jämfota

Kunna ta närkamper, skuldra mot skuldra tackling

Styrketräning genom att använda spelarens egen kroppsvikt för ben, mage, armar och bröst

Grundkondition som innebär att man orkar spela en hel match

### **Attityd**

Vi lär barnen att lyssna på instruktioner och att acceptera domarens beslut och visa respekt för motståndare.

Vi lär barnen att ta ansvar för och sköta sin egen utrustning.

Lära sig att lyssna på sin egen kropp för att undvika skador och sjukdomar

Vi lägger vikt vid att vilja lära sig och glädjen i att lära sig nya saker.



### **Lagets metoder (spelidé)**

Från att ha fokuserat på spel med närmaste spelare går vi in i en fas av kollektivt spel med få spelare. Då vi försöker utbilda i alla momenten så skall man över tid behärska flera metoder. Dessa förklaras i avsnittet **Lagets Metoder**.

### **Spelarens färdigheter**

Bollteknik är kanske den viktigaste biten och som måste nötas om och om igen. Skilj på isolerad teknik och teknik i matchsituationer. Den isolerade tekniken syftar till att lära spelaren det tekniska momentet men när spelaren kan momentet skall det in i en matchsituation. Spelaren ska träna på att kasta och fånga en boll med händer, ta emot en boll med båda fötterna, insida, passa bollen med båda fötternas insida, ta emot en boll med alla tillåtna delar av kroppen och nicka en boll. Se avsnitt **Spelarens Färdigheter** för mer detaljer.

### **Matcher och Cuper**

Att spela matcher är självklart något som alla spelare ser fram emot. Matchen är ett lär tillfälle för alla barn och unga som spelar fotboll, med utgångspunkt från deras behov och glädje.

10 till 12 åringar spelar 7 mot 7 och speltiden är 3 x 20 minuter. Ambitionen är lika mycket speltid för alla men efter förmåga och intresse. Alla som tränat en gång de senaste två veckorna är tillgängliga för match. Antal avbytare bör vara 3-4 stycken. Utgångspunkten är en match i veckan men vid behov kan dubblering ske 1-2 gånger per månad. Det bör finnas två ledare per match varav en är huvudansvarig. Matchernas resultat för 9-12 år ska inte prägla hur träningarna planeras och genomförs utan ska följa vår utbildningsplan.

Från och med 10 års ålder så anmäler vi oss till seriespel enligt lätt, medel, svår. Om åldersgruppen har två lag så anmäler vi lagen till samma nivå men vi utgår alltid från åldersgruppens förutsättningar. Vid fler än två lag så är det tillåtet att anmäla lag på flera olika nivåer men ska vara närliggande nivåer men vi utgår alltid från åldersgruppens förutsättningar.

Inga lag får vara statiska och det viktigt att rotera spelare och nivå så mycket som möjligt. Spelarna ska få testa på olika positioner långt upp i åldrarna. Att testa olika spelsystem kan innebära en annan roll även om positionen är snarlik.

Föreningens policy är att alla spelare ska träna och spela matcher i sin rätta åldersgrupp till och med 12 år. Ingen permanent uppflyttning tillåts men det är tillåtet att flytta upp spelare till en äldre åldersgrupp om det äldre laget inte har tillräckligt med spelare för att kunna genomföra matchen. Det är då viktigt att spelaren som lyfts upp får matchtid och att det inte alltid är samma spelare utan det sker efter ett roterande schema. Det kan förekomma undantag från regeln av sociala skäl. Regler och spelformer finns att läsa på [Svenskfotboll.se](http://Svenskfotboll.se).

### **Cuper och eller Träningsläger**

I åldrarna 10-12 år förespråkar vi 1-2 cuper både inomhus och ute där en är övernattningscup eller träningsläger. Cuper och eller träningsläger bör läggas i Skåne eller närliggande landskap. Vi spelar alltid med blandade lag och samtliga spelare ska kallas till lika många cuper. Det bör finnas två ledare per lag vid cuper.



## 13-19 år – Träna för att lära (nivå3) för att träna för att prestera (nivå4) med gemenskap och glädje

### **Gemenskap, Glädje och Utveckling**

I BK Höllviken bygger vi vänskap för livet. Gott kamratskap och gemenskap ska genomsyra hela verksamheten – umgänget på IP, träning och matcher.

I åldern 13-19 år så är det statistiskt bevisat att vi tappar flest ungdomar från idrottslivet. Därav är det viktigt med glädje och passion då det är grunden för all framgång. I detta åldersintervall är det viktigt att vi kan erbjuda både topp och bredd vare sig spelaren tränar fotboll för att må bra och ha kul eller om man dessutom gör det som ett led i en satsning på en fotbollskarriär. Varje spelare ska ges möjlighet att bli så bra som hen vill dock styr spelarens ambitionsnivå målsättningen.

### **Träning**

Här sker fortsatt ökning av kvaliteten på utbildningen. Från 16 år inleds den presterande delen av spelarens utbildning.

### **Fysik**

Huvudmålet är att öka spelarens fysiska kapacitet. Spelaren bör ha tillräcklig fotbollskondition och explosiva styrka för att klara av att träna och spela fotboll. Vi ska underhålla grundstyrka och utveckla den explosiva styrkan, utveckla fotbollsspecifik kondition och öka återhämtningskapaciteten. Vi gör det genom övningar för att bibehålla grundstyrka, rörlighet och bålstabilitet. Förbättra fotbollsspecifik kondition. Förbättra förmågan att upprepat springa på hög fart i match.

### **Grundstyrka**

Att bibehålla sin grundstyrka för att kunna träna och prestera samt att förebygga skador. Spelaren bör behärska knäkontrollen. Se Svenskfotboll.se

### **Att utveckla**

Bålstabilitet, rörlighet, hamstringsstyrka, landningsteknik, explosiv styrka och koordination.

### **Fotbollskondition**

Spelaren ska fortsätta förbättra sin fotbollskondition för att klara av att träna och prestera på så hög nivå som möjligt.

### **Återhämtningskapacitet**

Spelaren ska kunna planera in tillräcklig vila i träningsprogrammet för Optimal återhämtning och maximal prestation.

### **Att förstå:**

Hur man kan förbättra sin återhämtningskapacitet på en match och mellan matcher.

### **Hur?**

Fotbollsövningar med olika tidsintervaller och varierande vila mellan intervallerna. Få förståelse om kostens betydelse vikten av sömn.



## **Attityd:**

### *Psykologi*

Betoningen på de fem faktorerna motivation, gruppdynamik, aktivt lärande, självkänedom och målet-mental tuffhet går in i en fas som kräver mer individuell kunskap av spelaren. För att nå nästa nivå skärps kraven främst i självkänedom, men betydelsen av gruppen, både för prestation och egen utveckling samt det aktiva lärandet ökar ytterligare i betydelse. Därför prioriteras utvecklingen av förståelse kring egenkontroll, egen återhämtning och kunskap om självförtroende och stresshantering i olika former. Betydelsen av omgivningen för prestation sätts också i fokus genom att kommunikation på och vid sidan av planen diskuteras. Det som sker på och vid sidan av planen är avgörande för prestationen.

### *Motivation*

Motivation kan sägas vara motiv som berör känslor. Den inre motivationen bärs upp av värderingar, rättesnören i livet, olika behov, mål och prioriteringar. Yttre motivation är oftast i form av "morötter och piskor". Den egna drivkraften och förmågan att planera och påverka är avgörande för framgång i fotboll. Det är en viktig grund för en stark inre motivation på både kort och lång sikt.

### *Gruppdynamik och kommunikation*

Kommunikation på och vid sidan av planen ger fler möjligheter att prestera bättre. Det som vanligen nämns är kommunikationen på planen, men genom att förstå kommunikation i andra områden så ökar möjligheten till bra prestationer. Begreppet innefattar verbal kommunikation och kroppsspråk.

### Hur?

Spelare ska ges möjlighet att prata med varandra på och vid sidan av planen för att förstå varandra bättre. På planen behöver spelare se sig själv och sitt kroppsspråk för att använda det till sin och lagets fördel. Dessutom behöver spelare noga prata igenom hur de kommunicerar på planen för att undvika missförstånd. Vid sidan av planen behöver spelare träna på att uttrycka sig klart om sina behov, kommunicera på ett sakligt sätt, lyssna på andra, ta in och ge information.

Utvecklingssamtal ska genomföras från det att spelaren fyller 13 år. Se avsnitt

### **Utvecklingssamtal.**

### **Aktivt lärande - Återhämtning**

Att vila och återhämta sig är en del av träningen. I och med att träningsmängd och matchbelastning hela tiden ökar är det viktigt att spelare lär sig förstå och sammanhanget i detta.

### Hur?

Det finns många områden som innefattar återhämtningen. Allt från träningsplanering, matchpulsering, kost, dryck, sömn mm. Grundläggande är att återhämtningen utgår från hur belastad spelaren är fysiskt, psykiskt och psykosocialt. Spelare behöver kartlägga sin vardag vad gäller träning, match och det civila livet och med det som utgångspunkt skraddars sin återhämtning.



### **Självkänedom**

Självförtroende och situationsspecifikt självförtroende

Från självkänslan byggs det grundläggande självförtroendet och prestationen påverkar det situationsspecifika självförtroendet. Dessa tre samarbetar med varandra där självkänslan är svårast att påverka och det situationsspecifika självförtroendet kan, förenklat liknas vid dagsform. Kunskap om kopplingen mellan dessa begrepp ger möjlighet att utveckla ett realistiskt självförtroende, som är grunden för maximal prestation.

Hur?

Allt som rör självförtroende är kopplat till många olika psykologiska variabler. Det är bra om spelaren förstår kopplingen mellan förväntningar-prestation-värderingar-känslor och självförtroendet. Dessutom finns det många kopplingar mellan självförtroende och prestation och det går dessutom att påverka positivt genom bland annat att utvärdera och se på tidigare bra prestationer, att ta hjälp av positiva rollmodeller, att prata om vad som är viktigt för spelarens prestation, att vara medveten om känslor som är kopplade till prestationen, att vara noggrann med fysiska och psykiska förberedelser och att eventuellt använda sig av visualisering av utföranden.

### **Mental tuffhet - Stresshantering**

Mental tuffhet består också i att hantera stress. En rad omständigheter och situationer påverkar spelarens vardag, på och vid sidan av planen. Stress är en naturlig reaktion som alla upplever. För att bemöta väntade och oväntade händelser behövs förståelse för hur stressmekanismer fungerar och påverkar-samt dessutom motverkas med effektiva strategier. Spelare behöver vara medvetna om hur de reagerar vid situationer som de inte är familjära med, både i livet och på planen. Att identifiera situationer som är stressframkallande, bli medveten om hur de upplever dem, lära känna stressresponsen tar sig uttryck (känslor, tankar, beteenden) och utveckla strategier för att hantera dem. Speciellt viktigt i förberedelser och genomförande av matcher är att ha strategier för att bemöta oväntade händelser och förberedda strategier.

### **Lagets metoder (spelidé)**

Vi förespråkar en spelidé som bygger på att vi ska vara ett spelande lag genom alla delar i laget från målvakt via backlinje och mittfält till anfallare. Vi förespråkar ett snabbt djupledsspel längs marken med få tillslag på bollen och med mycket spelvändningar. Direkta genombrott sker både via kant och centralt. Dock är det viktigt att spelaren lär sig alla metoder inom fotbollen, se avsnitt **Lagets Metoder**.

Försvårsspel bygger på ett positionsförsvar med inslag av zonmarkering och när markering.



## **Spelarens färdigheter**

### **Spelförståelse - målbild**

Spelaren ska kunna uppfatta och tillgodogöra sig lagets teoretiska och taktiska prioriteringar och kunna fatta för laget bra och rätt beslut.

Hur?

Träning utifrån lagets spelidé

Fördjupning/positionsanpassad träning

Tillämpning i spelsituationer

### **Speluppfattning**

Att utifrån den egna rollen i laget och i högt tempo kunna uppfatta, värdera, besluta, agera och omvärdera.

### **Taktik**

Fördjupad kunskap om möjligheter och risker i andra och motståndarens spelsystem.

### **Spelförståelse**

Fördjupad kunskap om möjligheter och risker i andra och motståndarens spelsystem i anfallsspel och försvarsspel.

### **Speluppfattning**

Att utifrån lagets taktik i den egna rollen och i högt tempo uppfatta, värdera, besluta, agera, omvärdera och förändra.

### **Teknik - Utespelarens teknik**

Fördjupning (positionsanpassad teknikträning)

Tillämpning (i spelsituationer)

Spelaren ska behärska flera tekniska moment funktionellt i högt speltempo

Se avsnitt **Spelarens färdigheter**



### **Matcher och Cuper**

13 och 14 åringar spelar 9 mot 9.

Matcherna spelas 3 x 25 minuter och ambitionen är att alla spelare ska spela cirka 50% av matchtiden och vi rekommenderar minst 50% träningsnärvaro för att vara redo för match men så klart med hänsyn till vilja och engagemang.

Från 15 år spelar vi 11 mot.

Matcherna spelas 2 x 40 minuter och från 16 år spelar vi 2 x 45 minuter. Ambitionen är att alla ska spela cirka 50% av matchtiden och vi rekommenderar minst 50% träningsnärvaro för att vara redo för match men så klart med hänsyn till vilja och engagemang.

För alla spelare så rekommenderar vi max 3 matcher på en 2 veckors period

Ambitionen från 13 års ålder är att alltid matcha ett lag i varje åldersgrupp i högsta möjliga serienivå.

### **Speltid i Cuper**

Speltiden i cuper kan variera från match till match men med ambitionen att alla får spela minst lika mycket som vid matcher dvs runt 50%. Om vi inte spelar med blandade lag så anmäls endast ett lag till samma cup. Undantag från detta ska godkännas av Fotbollsrådet.