

**HOLMARS IF**

# **DRÖMFÖRENINGEN**

**SPELARUTVECKLING  
I ETT FÖRENINGSPERSPEKTIV**

*Ronneby 21 oktober 2009*



**HOLMARS IF**

# **HOLMARS IF**

- Spelar med herrlag i Div 2.
- 40 000 invånare i upptagningsområdet
- Kommunal anläggning, 4 gräsplaner, 2 grus.
- Både flick- och pojkfotboll
- Pojkfotboll 6 år och uppåt.
- Flickfotboll 6 år upp till 13 år, ännu så länge...



**HOLMARS IF**

**HOLMARS IF**

**Alla kan spela fotboll!**

**Alla är välkomna!**



**HOLMARS IF**

**HOLMARS IF**

Så många som möjligt

Så länge som möjligt



**HOLMARS IF**

# **HOLMARS IF**

**STYRELSE**

**Fotbollsgrupp**

(U-ansvarig + A-tränare  
även styrelse och föräldrarepresentant)

**B- och U-sektion**

6-16 år

**S-sektion**

J och A



**HOLMARS IF**

# **HOLMARS IF**

- Stormöte år 2000
- Saknade strategi, föreningar i föreningen
- Tillsatte arbetsgrupp, med ledare och styrelse
- Kontakt med distriktet, föreningsutvecklare, SISU
- Produktion av material och idéer hela 2001
- Köpte färdigt koncept, "kryddade" lite själv
- Igångsättning 2002, utbildning teori, praktik
- I full skala höstsäsongen 2002



**HOLMARS IF**

# **HOLMARS IF**

- Bygger till stor del på ideellt arbetande ledare
- "Betaling" via upplevelser, gemenskap och stolthet över klubben
- Ersätter med utbildning, fortbildningsresa, fri overall och "Holmarsdagen"
- Arvoderar 1 A-truppstränare, 1 J-tränare, 1 mv Instruktor, U-ansvarig och kanslist



**HOLMARS IF**

# VÄXTHUSET



(Fallby, 2006)

# MÅLSÄTTNING

- Stå för en rolig och stimulerande fotbollsverksamhet
- Skapa en miljö och gemenskap som tilltalar och utvecklar hela spelaren
- Få fram så många spelare som möjligt till representationslagen
- Bli självförsörjande på ledare



**HOLMARS IF**

# **U-ANSVARIG**

”Spindeln” i Holmars IFs nät

Möjligt pga nytänkande kring arvodering



**HOLMARS IF**

# **HOLMARS IF**

## Seniorverksamhet

A-trupp                      22 + 2 mv                      4 ggr/v

*2 tränare + 1 mv-instruktör + 2 lagledare*

J-trupp                      16 + 2 mv                      3 ggr/v

*1 tränare + 1 lagledare*

*Gemensam träningstid, många fördelar.*



**HOLMARS IF**

# **HOLMARS IF**

## **5-mannafotboll**

6-årslag	1 tr + lagl.	1 tr/v
7-årslag	1 tr + lagl.	1 tr/v
8-årslag	1 tr + lagl.	2 tr/v
9-årslag	1 tr + lagl.	2 tr/v
"öppen plan" 6/7 år och 8/9		1tr/v

*Gruppledare för både flick och pojk*

*Föräldrar roterar som lagledare*



**HOLMARS IF**

# **HOLMARS IF**

## **7-mannafotboll**

10-årslag	1 tr + lagl.	2 tr/v
11-årslag	1 tr + lagl.	2 tr/v
12-årslag	1 tr + lagl.	2 tr/v
"öppen plan" 10-12 år		1tr/v

*Gruppledare för både flick och pojk*

*Föräldrar roterar som lagledare*



**HOLMARS IF**

# **HOLMARS IF**

## 1 1-mannafotboll

13-årslag	2 tr + lagl.	2 tr/v
14-årslag	2 tr + lagl.	2 tr/v
15-årslag	2 tr + lagl.	3 tr/v
16-årslag	2 tr + lagl.	3 tr/v

*Gruppledare för både flick och pojk*

*Gemensam mv-instruktör (samma som A, J)*

*Föräldrar roterar som lagledare*



# **POLICY - UTBILDNING**

- 5-mannafotboll Grundkurs – Avspark  
7-mannafotboll Bas 1  
11-mannafotboll U1/påbörjad Bas 2 för 13-14,  
U3/Bas avklarad för 15/16
- för alla Intern skadekurs
  - för tränare/föräldrar Studiecirkel  
”Spelarutveckling- ett  
helhetsperspektiv”
  - Håller alltid ögonen öppna efter föräldrar med  
”passande” bakgrund/utbildning.
- 
-

**HOLMARS IF**

# **POLICY - TRÄNING**

## **Upplägg och riktlinjer i spelarutvecklingsplanen**

- Tematräningar, individuell skicklighet
- 50-50 teknik och smålagsspel/spel
- Många bollkontakter
- Individen i centrum



# **POLICY - TRÄNING**

## **Våra ledares tränarfilosofi**

- Har planerade träningar, stimulerande och roliga
  - Är bra instruktörer
  - Lär ut teknikens verktyg
  - Fyller verktygslådan t.o.m. 16 år
  - Låter spelarna testa, värdera och använda verktygen i mycket spelformer, 50-50
  - Försöker se och hjälpa alla på träningen
  - Har ett enkelt regelverk på och kring träning.
  - Skapar trygghet genom rutiner
  - Har social träning, via ledord som respekt och acceptans
  - Jobbar med kvalité som ledord vid träning och inläring
- 
-

# **POLICY - MATCH**

- Minst dubbelt så mycket träning som match
  - Matchen är en höjdpunkt på veckan och ett inlärningsstillfälle
  - Pröva veckans erfarenheter
  - Alla spelar lika mycket upp tom 14 år
  - Avbytare spelar alltid
  - Prestation före resultat
  - Försök vinna matchen
  - Spelare ska lära sig att utvärdera sin egen insats
  - "Avtal" med föräldrarna om roller
- 
-

# **FOTBOLLSDOKUMENT**

- Våra spelare ska behärska basteknikerna och kunna använda dem funktionellt.
- Se teoretiska grunder som viktiga och vara medveten om de kringliggande faktorerna som påverkar fotbollsutvecklingen, exempelvis eget ansvar, personlig utveckling, socialt stöd och den individuella drivkraften.
- Varje spelare skall stimuleras att vara ”en stark individ i ett starkt kollektiv”, samt använda sina spetskvaliteter.
- Holmarlagens sätt att spela fotboll ska fokusera på att behärska grundförutsättningarna för anfalls- och försvarsspel.
- Anfallsspelet skall präglas av ett varierat passningsspel med övervägande korta uppspel och där samtliga spelare får och vågar agera offensivt.
- Försvarsspelet skall präglas av snabba omställningar.



**HOLMARS IF**

# ANFALLSSPELAREN

Skott

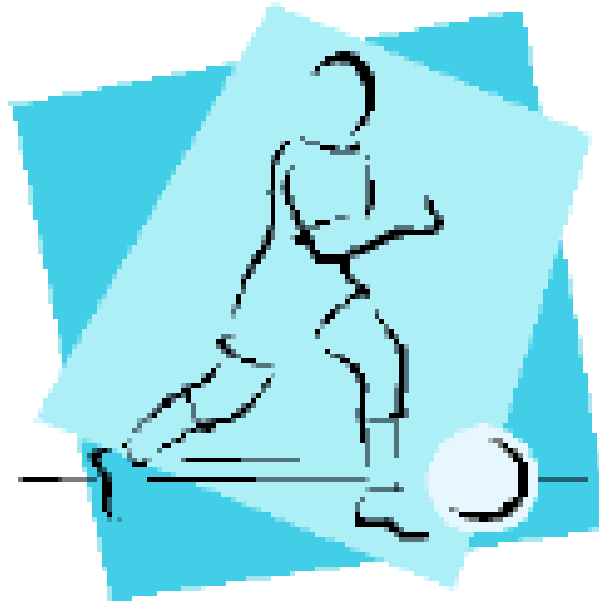
Driva

Passning

Mottagning

Vändning

Nick



Fint-Dribbling

ledord:  
glädje och kvalité



**HOLMARS IF**

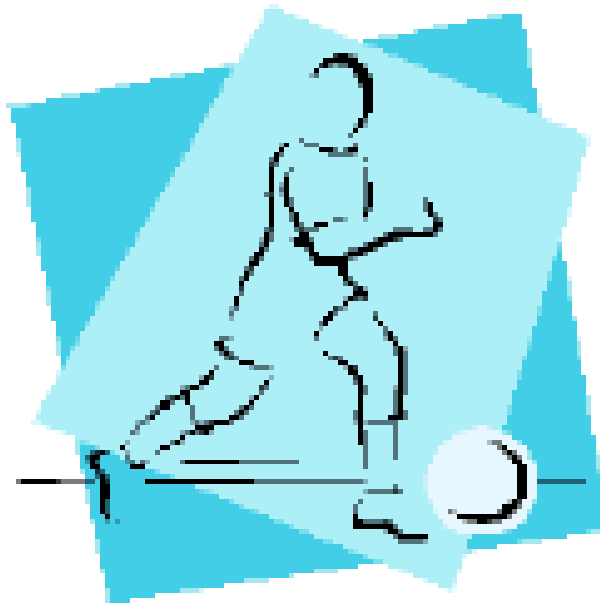
# FÖRSVARSSPELAREN

Press

Understöd

Brytning

ledord:  
glädje och kvalité



Markering

Täckning

Tackling



# **UTBILDNINGSPLAN – 9 ÅR**

## **Träning och match ska karakteriseras av:**

- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Enkla övningar
- Lek, glädje och kvalité
- Fokus på lagets och den individuella inläringen

## **Teknisk träning:**

- Drivning
- Passning
- Mottagning
- Fint och dribbling
- Skott
- Bollekar

## **Psykologisk/social träning**

- Gemensamt ansvar för rolig miljö
- Lagets samarbete
- Kommunikation



# UTBILDNINGSPLAN 10-12 ÅR

## Träning och match ska karakteriseras av:

- Teknik – bollbehandling
- Spelförståelse i anfallsspel
- Lek, glädje och kvalité

## Teknisk träning:

- Drivning
- Passning
- Mottagning
- Fint och dribbling
- Skott
- Vändning
- Nick
- Målvaktsteknik, allmän

## Instruktion i anfallsspel:

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

## Psykologiskt/socialt

- Lagets prestationsmålsättning
  - Koncentration och avslappning (kvalitet)
  - Ökande eget ansvar
- 
-

# **UTBILDNINGSPLAN 13-16 ÅR**

## **Träning och match ska karakteriseras av:**

I rangordning...

- Bollbehandling och teknik
- Spelförståelse i anfallsspel
- Spelförståelse i försvarsspel
- Uthållighetsträning
- Fotbollssnabbhet
- Rörlighet – stretching
- Styrketräning



# UTBILDNINGSPLAN 13-16 ÅR

## Teknisk träning:

- Drivning
- Passning
- Mottagning
- Fint och dribbling
- Skott
- Vändning
- Nick
- Press
- Markering
- Tackling – Brytning
- Målvaktsteknik

## Övrigt:

- Specialträning
- Talangträning
- Egenträning
- Mat och dryck

## Instruktion i anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Omställning

## Instruktion i försvarsspel:

- Försvarssida
- Press
- Understöd
- Markering
- Täckning
- Omställning

## Psykologiskt/socialt

- Fokus på egen inläring och kvalitet
- Eget ansvar "var din egen tränare"
- Individuell målsättning
- Självförtroende/självkänsla
- Mentorskap
- Lek, glädje och kvalité



# FÖRDELAR

- Analyser av spelarna förenklas
- Grundutbildade vid 16 år, varje ålderskull
- Lättare introduktion för nya ledare
- Tränarbyte lättare
- Bra stöd åt ledare, feedback
- Tydligt med utbildningsplan för föräldrar, kommun, skola, sponsorer m fl.
- Spelarnas självständighet utvecklas



**HOLMARS IF**

# **FÖRÄLDRAKONTAKT**

**Gruppmöten i januari (Holmars IF)**

*Gruppledare leder*

**Intrömöte i februari (laget)**

*Tränare leder*

**Halvtidsmöte i juni (laget)**

*Tränare leder*

**Utvärderingsmöte i november (laget)**

*Tränare leder*



# **GRUPPMÖTE**

- Medlemskap, rättigheter, skyldigheter
- Info - spelarutbildning
- Info – träning, match, cuper
- Föräldramedverkan vid matcher
- Info – mat och dryck
- Förenings policydokument kring jämställdhet, integration, rent spel, droger, fair play
- Föreningens mål och planering



# **INTRÖMÖTE**

- Tränarens filosofi och utgångspunkter presenteras
- Planering och info kring säsongen
- Föräldrars roll definieras
- Spelares roll definieras
- Föräldrarepresentant utses
- Aktuella och angelägna frågor



**HOLMARS IF**

# **HALVTIDSMÖTE**

- Information om händelser så här långt
- Eventuella riktningsförändringar
- Planering och info kring resterande del av säsongen
- Information från föräldrarepresentanten
- Aktuella och angelägna frågor



**HOLMARS IF**

# **UTVÄRDERINGSMÖTE**

- Utvärdering med utgångspunkt från (a) föreningens policy och mål, (b) tränarens filosofi, (c) lagets prestation, (d) föräldrarnas roll och (e) övriga utgångspunkter.
- Vad har varit bra? Vad kan förbättras? Hur ska vi göra?
- Skiss över nästa års verksamhet.
- Aktuella och angelägna frågor



# **LEVANDE DOKUMENT**

- U-ansvarig, A-tränare och styrelserepresentant träffas 1 gg/v.
- Gruppledare träffas med U-ansvarig 1 gg/v.
- Naturliga träffar inom grupperna med gruppledare.
- Möten med alla ledare i januari och augusti.
- Utvärdering och utveckling vid stormöte i december.
- Regelbunden kontakt mellan tränaren i laget och föräldrarepresentant.



**HOLMARS IF**

# **FORTBILDNINGSBEHÖV**

- **Tränare + Ledare**
- **Domare**
- **Planskötare**
- **Kanslipersonal**
- **Styrelseledamöter**



# FRÅGESTÄLLNINGAR

1. Vad av detta finns som levande processer i er förening?
  2. Kan ni ta med er delar som är genomförbara i er förening? Ge exempel och fundera över hur det kan införas.
  3. Var är de stora hindren? Var kan ni gå igång direkt?
  4. Vilka material behöver ni för att föra ut budskapet?
  5. Gör en kompetensprofil på en "spindel i nätet" för er förening. Vilken personlig, fotbollsmässig och yrkesmässig kompetens och kunskap är viktig?
  6. Finns det goda exempel i er närhet som ni kan ta hjälp av? Går det att inleda samarbeten mellan föreningar i ert distrikt? Hur ser de ut?
  7. Vilka är eller skulle kunna vara budbärare i en förändringsprocess i er förening?
  8. Hur kan distriktsförbundet hjälpa er på bästa sätt att utveckla föreningen och verksamheten?
- 
-

**HOLMARS IF**

# **DISKUSSION**

Hur ska vi skapa en miljö för  
de som har motivation att  
nå långt i fotbollen?



**HOLMARS IF**

# **FRÅGESTÄLLNINGAR**

1. Hur pass tydlig är en "röd tråd" i er förening?
2. Vilka fördelar får det om den finns?
3. Finns det några hinder för att skapa en?



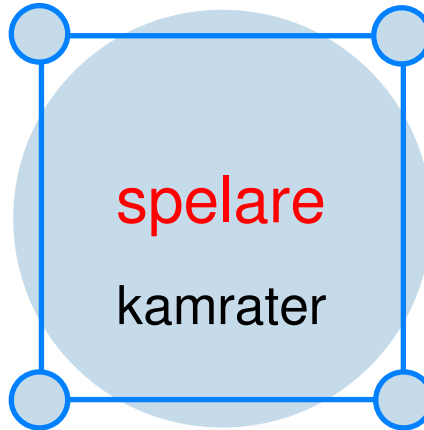
# FOTBOLLSKVADRATEN

## familj

- känslomässigt stöd
- lagom utmaning
- konkret hjälp
- "markservice"
- ge kompletterande perspektiv till idrotten
- goda förebilder

## skola

- utveckla egenskaper utanför fotbollen
- allmänbildning
- yrkesutbildning
- öka möjligheten för spelaren att verka i samhället
- tydlig kommunikation, flexibla lösningar och stöd



## förening

- utbilda i färdigheter för elitfotboll
- tydlig kommunikation, flexibla
- lösningar och stöd
- se till hela människan
- skapa en god kultur för etik
- och moral

## förbund

- stärka utvecklingsmöjligheter
- riktlinjer för etik och moral
- verka för tillämpning, utbildning och forskning
- tydlig kommunikation, flexibla lösningar och stöd

- skapa nätverk för spelaren