



**Målsättningsplan för
ungdomsverksamheten i
Finlandia/Pallo AIF**

SISU-TRÅDEN

Förord.

Finlandia/Pallo AIF är en fotbollsförening med ett särskilt fokus på att bedriva ungdomsverksamhet av hög kvalitet och med stor omsorg om varje enskilt barns individuella förutsättningar.

Vi finns i Tuve på Hisingen i Göteborg, alldeles intill de fina naturområdena och den stora fotbollsanläggningen. Hos oss spelar både ungdomar från Tuve och från andra stadsdelar.

Som namnet avslöjar är föreningen ursprungligen en sammanslagning av två finlandssvenska fotbollsklubbar; Finlandia och Pallo. På senare tid har klubben också gått samman med en lokal förening, Arvesgårde. Klubben är inte längre någon renodlad invandrarklubb utan våra lag representerar ett tvärsnitt av det svenska samhället i stort.

Den här skriften vill på ett kortfattat sätt förmedla vilka grundvärderingar Finlandia/Pallo AIF har och hur vår fotbollsmetodik är uppbyggd. Den är lämplig att läsa för dig som är förälder och som funderar på om Finlandia/Pallo AIF är en förening som passar dig och ditt barn. Skriften är också ett verktyg för alla ledare i klubben och den vägleder oss i hur vi bedriver vår fotbollsverksamhet.

Vår famn är alltid öppen för nya barn och ungdomar som vill utvecklas både som spelare och individer.

Värdeord.

Allt ungdomsarbete inom Finlandia/Pallo AIF präglas av fyra värdeord, värdeord som leder och guidar oss i alla val vi gör:



De kommande två sidorna beskriver vad dessa värdeord innebär för oss och vår verksamhet. De därpå följande sidorna förklarar mer i detalj målsättningarna med själva fotbollsarbetet för respektive åldersgrupp.

Respekt.

En ungdomsförenings allra viktigaste uppgift är att bidra till att de ungdomar man har förmånen att arbeta med fostras till mogna, ansvarskännande människor. Finlandia/Pallo AIF lägger därför stor vikt vid att fotbollsundervisningen också ska lära spelarna den rätta innebörden av ordet "respekt".

- Våra ungdomar ska visa respekt för regler och normer både i samhället i stort och specifikt inom fotbollen gentemot med- och motspelare, ledare och domare.
- Vi accepterar inte att vuxna eller ungdomar uppträder så att någon annan känner sig kränkt, dvs säger eller gör något som får den personen att känna sig mindre värd än andra. Mobbning, ovänliga kommentarer eller diskriminering på grund av kön, etnisk tillhörighet eller sexuell läggning är aldrig tillåtet inom föreningen.
- Vi använder alltid ett vårdat språkbruk.
- Inom Finlandia/Pallo AIF ska ungdomarna alltid vistas i en miljö fri från tobak och droger. Vi vill lära ungdomarna att kunna säga nej till alla former av droger.

Kvalitet.

Som fotbollsförening är det en självklarhet att våra ungdomar erbjuds en fotbollsundervisning som har en genomtänkt metodik och som i varje del kännetecknas av högsta kvalitet.

Oavsett vilka grundförutsättningar det enskilda barnet har ska man hos oss få chans att utvecklas i sin individuella takt.

- Vi har motiverade ledare med förmåga att utveckla ungdomarna som individer. Vi erbjuder spelarna en trygg atmosfär och bidrar till att deras självförtroende växer.
- Vi har motiverade ledare med förmåga att utveckla ungdomarna som fotbollsspelare, både individuellt och som lagspelare. Vi har tålamod och tar hänsyn till var och ens individuella förutsättningar.
- Vi arbetar för att skapa en stor bredd på ungdomsverksamheten och väljer medvetet att inte "toppa" några lag i tidiga år utan att istället låta alla barn få vara med och få speltid. Tidigt utvecklade barn stimuleras genom att de ibland får träna och spela med äldre åldersgrupper.
- Vårt arbete bidrar till att ge ungdomarna bättre fysisk hälsa och hjälper dem att förstå att fysisk aktivitet är en viktig del av vardagen.

Glädje.

Bollen anses vara världens bästa leksak. Vi håller med. Vi ser det som vårt ansvar att förmedla den glädje som bollen kan ge till alla våra ungdomar. Men vi vill också förmedla den känsla av gemenskap som det innebär att bära en lagdräkt och att dela ett svettigt omklädningsrum. Hos oss ska alla känna sig delaktiga och behövda.

- Vi skapar lag- och klubbkänsla där spelarna är stolta över Finlandia/Pallo AIF och agerar som goda representanter för föreningen både på och vid sidan av planen.
- Att spela fotboll ska i första hand ska vara roligt. Om glädje och engagemang finns, kommer också resultat och framgång i sinom tid. Därför styr vi under de första åren inte verksamheten för att uppnå idrottsliga resultat, utan för att uppnå glädje och god gemenskap.
- Vi skrattar med varandra. Aldrig åt varandra.
- Vi avstår stöddighet, missunsamhet och avundsjuka. Istället gläds vi åt varandras framgång och utveckling.

Välkomnande.

Finlandia/Pallo AIF är en förening för alla. Vi värdesätter gemenskap och tolerans och vi förstår att alla människor är olika, att barn och ungdomar utvecklas individuellt och i olika takt. Hos oss är det därför lätt att känna sig välkommen, samtidigt som föräldrar kan känna att deras barn är i trygga händer.

- Atmosfären hos Finlandia/Pallo AIF kännetecknas av en varm, positiv och välkomnande stämning som skapar trygghet och tillhörighet.
- Hos Finlandia/Pallo AIF får alla vara med, oavsett etnisk tillhörighet eller social bakgrund och oavsett fysisk förmåga eller fotbollskunskap.
- Under de första åren, dvs tiden fram till tonåren, förekommer inga laguttagningar som baseras på prestation, förmåga eller talang. Vi låter alla spelare som deltar på träningar också spela matcher, vi varvar positioner och blandar vilka som spelar ihop med vilka. Allt för att alla ska få chans att utvecklas, känna sig delaktiga och värdefulla.
- Vi ser det som naturligt att samverka med andra organisationer och idrottsföreningar i vårt närområde.

Åldersgrupp 6-7 år

Fotbollslek

Under de första åren ska barnen *leka* fotboll. Vår ambition är att väcka nyfikenhet kring sporten och att få chansen att så de första fröna till en begynnande kärlek till fotbollen. Allt arbete ska präglas av glädje och skratt samtidigt som vi redan från början vill lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera regler. Det fysiska målet är att barnen ska börja utveckla fungerande koordination med hjälp av boll och lek.

Vi tränar 1 gång per vecka.
Spelet är 5-mannafotboll.

Träningsmoment:

- Bredsidespassning
- Mottagning
- Bollkontroll
- Driva bollen
- Smålagsspel
- Lekar med och utan boll

Övrigt:

- Uppmuntra spelarna till ombyte och duschning vid samling på träning och match
- Prova på olika positioner vid spel på träning och match
- Varje träning ska innehålla lek och spel
- Det året man fyller 7 år spelar man tidigast sin första cup
- Max två cuper per spelare och säsong

Åldersgrupp 8-9 år

Nybörjarfasen

I nybörjarfasen inriktas träningen på fotbollens grundteknik och arbetet i övrigt syftar till att skapa en god gemenskap i gruppen. Träningen, som är helt frivillig utan närvarokrav, anpassas efter barnens individuella utveckling och alla ges gott om tid att träna de olika momenten. Fokus ligger på individuell teknik (dvs *inte* på taktik och samspel) och vi vet att barn utvecklar sina färdigheter olika snabbt. Det är bättre att genomföra få övningar med många repetitioner än tvärtom. Fortfarande ryms det stora portioner av lek och skoj på träningarna. När det är match spelar alla lika mycket och på varierande platser i laget.

Vi uppmuntrar också barnen att syssla med flera idrotter om de vill.

Vi tränar 1-2 gånger per vecka för 8 år och 2 gånger per vecka för 9 år.
Spelet är 5-mannafotboll.

Träningsmoment:

- Bredsidespassning med ”goefoten”
- Vristskott med båda fötterna
- Överstegsfint
- Passningsfint
- Inkast
- Nick
- Vändningar
- Målvaktsteknik (utkast, skopa bollen)

Övrigt:

- Samling-ombyte-duscha gemensamt efter träning och match (målsättning)
- Successivt ökande svårighetsgrad med prioritet på tekniken
- Stor del av träningen innehåller smålagsspel
- Prova på olika positioner
- En boll per spelare på träningen
- Max fyra stycken avbytare vid match
- Börja med ”Laganda” (skriftligt dokument i resp åldersgrupp)

Åldersgrupp 10-12 år

Samspelsfasen

I samspelsfasen ska barnens tekniska förutsättningar utvecklas ytterligare, men dessutom för vi in ett nytt moment; *samspel*. Vi vill lära barnen att tänka fotboll på rätt sätt och att förstå betydelsen av laget framför individen. Vi börjar lära ut begrepp som spelförståelse, spel utan boll och passningstempo och successivt för vi också in taktik i fotbollsarbetet. Samtidigt vet vi att mognad och utveckling skiljer sig mycket inom laget och vi visar alltid alla spelare tålamod. Vid matcher spelar alla ungefär lika mycket. Vi betonar vikten av fair play och påminner löpande om att varje Finlandia/Pallo-spelare företräder föreningen och att man som sådan alltid ska visa gott uppförande.

Kraven på närvaro höjs för dem som vill spela matcher. Vi uppmuntrar barnen att träna på sin fritid och att syssla med flera idrotter under fotbollens lågsäsong.

Vi tränar 2 gånger per vecka.

Spelet är 7-mannafotboll.

Träningsmoment:

- Spelbar (passningsskugga)
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Speldjup
- Spelförståelse
- Markering (försvarssida)
- Uthållighet med boll (ej ren löpträning i skogen)
- Målvaktsteknik: Ökad svårighetsgrad

Övrigt:

- Spelsystem 2-3-1 (max tre avbytare vid 10-11 år och max två avbytare vid 12 år)
- Töjning (lättare stretching) plus nedjogging vid varje träningstillfälle
- Utveckla arbetet kring ”Laganda”

Åldersgrupp 13-16 år

Utvecklingsfasen

I utvecklingsfasen ökar både tempot och intensiteten i alla träningsmoment. Vi tränar spelarna i olika spelsystem och varvar praktik och teknik med fysik och fotbollsteori. Leken präglas nu av större portion allvar, kraven på närvaro ökar och matchresultaten räknas i serier och tabeller. Eftersom det kan skilja flera år i mognad mellan jämgamla spelare tas hänsyn till detta i hur de matchas. Utlåning mellan åldersgrupperna kan förekomma så att alla får chans att utvecklas med jämbördiga spelare. De tidigast utvecklade spelarna erbjuds också extra stimulansträningar och vi ser även till att erbjuda de mest spelmogna ungdomarna möjlighet att delta på Fotbollsförbundets specialträningar.

Vi tränar året runt med uppehåll för jul och sommarlov och prioriterar utvecklingen av spelare som håller fotboll som sin förstasport.

Vi tränar som regel 3 gånger per vecka.
Spelet är 11-mannafotboll.

Träningsmoment:

- Passningsspel med få tillslag
- Spelvändning
- Offside
- Avslut
- Anfallsvarianter
- Fasta situationer (hörna, frispark)
- Press
- Markeringsspel
- Zonförsvar

Övrigt:

- Spelsystem 3-4-3 och 4-4-2 (två avbytare)
- Successiv specialisering på position
- Konditionsträning
- Fysträning
- Hälsa- och kostutbildning för spelare och föräldrar
- Individuella utvecklingssamtal

Föräldrarollen

Föräldrar är en viktig resurs i Finlandia/Pallo AIF. Det finns många arbetsuppgifter som föräldrar kan bidra och därmed att påverka våra kostnader och intäkter. Exempel är fikaförsäljning på matcher, domaruppdrag (lägre åldersgrupper), delta vid städdagar c:a 2 ggr/år, sponsorverksamhet som grillning och lottförsäljning vid Tuve Torg-dagar, förbättringsaktiviteter av klubbhus och inventeringar.

Några goda råd till föräldrar:

Föräldraskap vid träning och match

- Se till att ditt barn kommer till aktiviteterna i god tid och med rätt utrustning.
- Lär barnet från början att omklädning och dusch sker i samband med match och träning.
- I Finlandia/Pallos ungdomsverksamhet råder **nolltolerans**. Påminn barnen att inga svordomar eller glåpord till med- eller motspelare, domare, ledare etc tillåts. Vid eventuella böter för detta är spelaren själv betalningsskyldig.
- Lär ditt barn att alltid meddela ledaren om man inte kan delta vid match, träning eller annan lagaktivitet.
- Låt ledarna/tränarna ansvara för barnens träning och match, din inblandning kan verka förvirrande för barnen.
- Samtliga ledare arbetar ideellt och försöker utföra sin roll så bra som möjligt för både ditt barn, för laget som helhet och för föreningen i stort. Men har du synpunkter på ledarens uppträdande, laguttagning eller coachning välkomnar vi att du framför detta till ledaren själv eller till föreningens ungdomsansvariga. Undvik dock att framföra sådan kritik mitt framför barnen eller under pågående matcher.

Föräldraskap som föredöme

- Ditt engagemang och deltagande är viktigt för barnet, så följ med ditt barn till träning och match så ofta som möjligt och bjud gärna med släktingar och vänner.
- Var ett gott föredöme för ditt barn, uppför dig alltid sportsligt och objektivt.
- Vårda ditt språk på matcher. Heja gärna, klaga aldrig.
- Uppmuntra i med- och motgång. Kritisera varken ditt eller andras barn utan ge uteslutande positiv och vägledande feedback.
- Se domaren som en vägledare, undvik att kritisera domarbeslut. Domaren bestämmer.

Föräldraskap som resurs

- Hjälpt laget och föreningen när förfrågningar om detta kommer.
- Ta del av föreningens information via hemsidan, lappar eller e-post.
- Uppmuntra barnet till egen träning och träna gärna själv tillsammans med ditt barn hemma.
- Uppmuntra ditt barn till att prova på flera idrottsgränar.
- Hjälpt varandra med samåkning. Det är föräldrarnas/spelarnas ansvar att ta sig till och från träning, match eller annan lag/föreningsaktivitet.

Huvudsakliga träningsmoment

| Träningsmoment | 6-7 år | 8-9 år | 10-12 år | 13-16 år |
|--------------------------------------|--------|--------|----------|----------|
| Lek utan boll | • | | | |
| Lek med boll | • | • | | |
| Passning breddsida | • | • | • | |
| Passning breddsida goefoten | | • | | |
| Mottagning låg boll | • | • | | |
| Mottagning hög boll | | | • | • |
| Bollkontroll | • | • | • | • |
| Driva bollen | • | • | | |
| Vändningar | | • | | |
| Smålagsspel | • | • | • | • |
| Vristskott båda fötterna | | • | • | • |
| Nick | | • | • | |
| Inkast | | • | | • |
| Överstegsfint | | • | • | |
| Passningsfint | | • | • | |
| Väggspel | | | • | |
| Överlappning | | | • | |
| Spelavstånd | | | • | |
| Spelbarhet | | | • | • |
| Spelbredd | | | • | • |
| Speldjup | | | • | • |
| Spelförståelse | | | • | • |
| Markering på försvarssida | | | • | |
| Markering man-man | | | | • |
| Zonförsvar | | | | • |
| Press | | | • | • |
| Snabbt passningsspel med få tillslag | | | | • |
| Spelvändning, omställning | | | | • |
| Offside | | | | • |
| Fasta situationer (hörna, frispark) | | | | • |
| Anfallsvarianter | | | | • |
| Avslutsteknik | | | | • |
| Uthållighet med boll | | | • | • |
| Kondition, löpträning | | | | • |
| Fysträning | | | | • |