



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. Tanken är att den skall fungera som ett komplement till SVFF:s Spelarutbildningsplan och ge extra stöd för ledarna i hur förening vill att verksamheten skall fungera.

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, ansvars-kännande 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 fotbolls-förening 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 tålmod 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.

Ledare

Ledarna i vår förening är kärnan i vår verksamhet och de som med sitt ideella arbete och engagemang skapar förutsättningar för hur våra fotbollsspelare upplever klubben och utvecklas som fotbollsspelare.

Som ledare i Finlandia förväntas man:

- Agera i enlighet med Finlandias värdegrund
- Vara en förebild i sitt agerande både på och utanför planen
- Gå utbildningar som tillhandahålls av föreningen och SVFF och hålla sig uppdaterad och påläst på det material som tillhandahålls av förbundet.
- Samarbeta med övriga lag i föreningen
- Delta på ledarträffar och Finpadagen
- Delta på minst 75% av träningar och matcher

Som ledare i Finlandia:

- Är vi tillåtande och spelarna får hela tiden chansen att försöka, oavsett utfall
- Är vi uppmuntrande och närvarande
- Gör vi spelarna delaktiga med frågor och utmaningar
- Vi är långsiktiga och konsekventa. Vi Vågar förstärka och korrigera!

Hjälpmedel

I klubben finns en ledarmanual för alla ledare med diverse grundläggande information. Den återfinns på finpa.se under fliken dokument.

Träningsupplägg

Utdrag från SVFF spelarutbildningsplan:

SVFF rekommenderar att träningspass sätts samman av en kombination av spelövningar och färdighetsövningar som kompletterar varandra i utifrån någon del i föreningens sätt att spela. Minst 50 % av träningen bör bestå av spelövningar medan färdighetsövningar är ett viktigt komplement som kan öka antalet repetitioner. Spelövningar bör aldrig överstiga spelformens ytor och numerär medan färdighetsövningar bör inkludera beslutsfattande.

Utifrån SVFF: spelarutbildningsplan finns det exempelträningar för varje spelform som föreningar med fördel kan använda och sprida till sina tränare.

När man är inloggad på SVFF sida finns mer utförliga beskrivningar med exempel på träningsupplägg för olika åldrar.

Övningsbank

Idag har vi i föreningen ingen färdig övningsbank. Målsättningen med detta dokument är att sammanfatta de grundläggande moment vi vill att ledare fokuserar träningar på i de olika ålderskategorierna.

SVFF har sammanställt en mycket gedigen bas av övningar som alla kommer åt som gått Tränarutbildning. Vi rekommenderar att ledare använder dessa övningar. Där finns även förslag på träningsupplägg för olika åldrar. Ytterligare ett tips är att hålla en tät kontakt med ledarna i lagen över den egna åldersklassen för att få tips på övningar och annat som kan vara bra att veta.

Övningsbank nås på:

utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar

Inloggning görs med uppgifter från tränarutbildningen

Spelarutbildning

Spelarutbildning går igenom noggrannare under tränarutbildning som genomförs av SVFF men i korthet skall vi under träning sträva efter att:

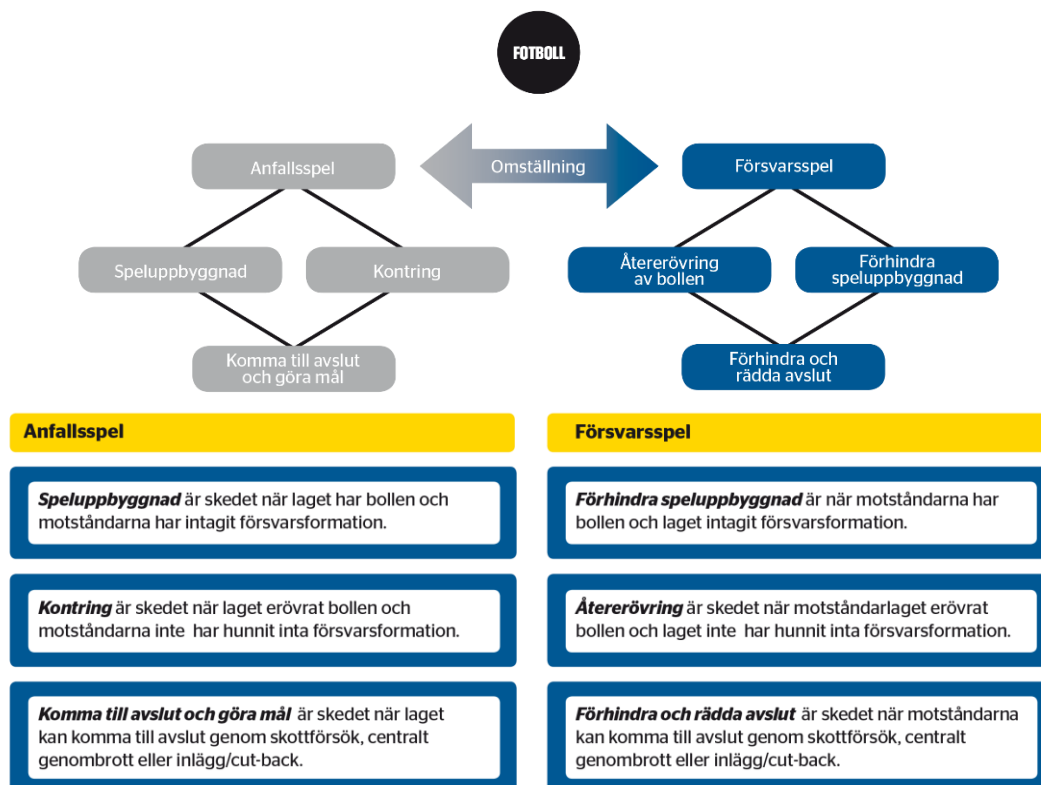
- Vi tränar med boll och motståndare, beslutsfattandet är i fokus.
- Vi tränar fotboll varje minut av plantiden.
- Vi har korta pauser mellan övningarna och flyt i träningen.
- Vi har i varje övning en hög grad av aktivitet för varje spelare.
- Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur alla situationer.

Under match skall vi stäva efter att:

- Vi passar bollen till varandra och spelar sig ur alla situationer – behåll bollen. Vi strävar efter att ha bollen.
- Vi utvärderar matchen utifrån vårt träningsinnehåll och vårt sätt att spela fotboll. Matcherna har vi för att utbildas och utvecklas.
- Vi förbereder oss inför match på samma sätt som vi tränar: med boll, motståndare och beslutsfattande.
- Alla spelare är en viktig del av alla spelets skeden och spelar på flera positioner. (Specialisering först i högre ålder)

Spelets skeden

Träning och matchträning skall utgå från spelets skeden och det är viktigt att ledare är väl pålästa kring hur det fungerar, känner till de termer som används och vilka moment som introduceras i vilka åldrar. (I spelform 3-3 och 5-5 har skedena förenklats) I material från tränarutbildningen beskrivs detta noggrannare.



Träna Uppåt Policy (ungdomar)

Finlandia skall verka för att ge alla våra spelare den bästa utvecklingsmöjligheten vi kan, oavsett på vilken individuell nivå de befinner sig.

För att möjliggöra detta behöver vi som ledare ha ett tätt samarbete med årskullarna över och under. Utifrån teorin att en spelare får den optimala utbildningsmiljön när den spelar 25% av tiden med spelare som är bättre, 50% av tiden med spelare som är lika bra och 25% av tiden med spelare som är sämre än sig själv kan vi möjliggöra för spelare som ligger längre fram i utvecklingen att få utmaningar genom att träna med årskull över den egna viss del av tiden.

Syfte:

Syftet med policyn är att skapa bryggor och en kultur av utbyte mellan årskullarna. Genom att erbjuda möjligheten att träna uppåt ges spelare som kommit längre i sin utveckling en extra utmaning, vilket borde gynna deras fortsatta fotbollsutveckling. Som breddförening vi är, är det också ett bra verktyg för att behålla spelare i föreningen.

Riktlinjer:

- När man spelar liten 7 mot 7 så rekommenderar föreningen att man börjar att ge möjligheten till de spelarna som kommit längst i sin fotbollsutveckling att träna uppåt.
- När man spelar stor 7 mot 7 så förväntar sig föreningen att man ger möjligheten till de spelarna som kommit längst i sin fotbollsutveckling att träna uppåt.
- Spelaren skall delta på sina egna träningar med sitt lag och vara intresserad utav extra träningar.
- De som ges möjligheten och träna uppåt ska flyta in i gruppen på ett bra sätt, så att det inte blir en belastning för ledarna i den äldre kullen. Samtidigt kan inte den äldre gruppen neka att ta emot, ifall individen fungerar bra i gruppen
- Man bör börja med att skicka upp 2 åt gången, men samtidigt viktig att spelaren själv vill.
- Det är den äldre kullens ledare som kommunicerar neråt (efter att spelare tränat), ifall de anser att någon inte är redo för att träna uppåt.
- Det är ett krav på återkoppling från mottagande lags ledare om hur det går på träningen.
- Laget som skickar spelare måste också meddela det mottagande laget om vilka som kommer på förhand.

I vissa enstaka fall kan man flytta upp en spelare permanent till kullen ovanför (detta är inte aktuellt för de som spelar 3 mot 3 eller 5 mot 5). Skall man flytta upp någon permanent skall det gå via styrelsen och i samråd med spelare, vårdnadshavare och ledarna för respektive kullar.

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. Träningsstid ca 1h
Spelform 3-3. Individuellt spel med många fotbollsauktioner

Träningsmoment:

Bredsidespassning
Mottagning
Bollkontroll
Driva bollen
Smålagsspel
Lekar med och utan boll
Fokus på koordinationsövningar

Matcher och cuper:

-Deltar i 2 sammandrag på våren och 2 på hösten
(6år väljer om de vill spela sammandrag på våren)
-Från 7 år, deltar i minst en cup
-Lagen väljer själva om man vill anmäla sig till
Futsalsammandrag under vintern

Ledarutbildning minimum

-UEFA D
-Workshop 3-3

Träningsäsong:

-6år startar upp laget första helgen i april
-Sommaruppehåll v28-32
-Vinteruppehåll v49-08

Aktiviteter utöver träning

-Sommaravslutning med lekar och ex. grillning
-7år utför minst 1 aktivitet utöver fotboll, ex.
går på allsvensk match, filmkväll etc.

Övrigt:

- Varje träning ska innehålla lek och spel
- Fokusera matchträning enbart på skedena anfallsspel och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare och när motståndaren har bollen är alla spelare försvarare.
- Uppmuntra spelare att göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen
- Involvera gärna föräldrar under träningen, till exempel i passningsövning, som målvakter eller som "sarger" vid match
- Uppmuntra till multiidrottande
- Tillsätt roll lagföräldrar som kan hjälpa till med administration, avslutningar mm.

Tips:

- Utmana spelare att tänka genom att "frysa" spelet under match och ställ frågor till spelarna. Vad kan du göra när du passat bollen?, Hur kan du göra för att få en passning till dig?
- Stationsträning fungerar ofta bra. Ta hjälp av föräldrar för att bemanna stationer.
- Dopp-handboll är en mycket bra övning för att öva på att ta nya positioner, spelbarhet och att röra sig framåt i planen.
- Låt barnen ha fokus på sig själva. De är i en individålder och har svårt att passa, titta upp... formulera....
- Undvik helt komplicerade övningar och övningar som leder till köbildning.

- Förbered för matchspel genom att träna på hur man startar en match, att backa hem när det är motståndaren som startar, hur man startar när bollen gått ut, lyssna på visselpipan osv.
- Ge korta och enkla instruktioner eller råd. Fokusera på små förbättringar, en sak i taget.
- Sträva efter att anmäla så många lag som behövs för att nå 6spelare/lag. Det ger optimalt med speltid och enkla byten.
- Utforma gärna träningar med fokus på en viss aktion, tex. Den här träningen fokuserar vi på passning och mottagning. teknikövningar men prova att även bygga in i matchmoment. ex. smålagsspel. det lag som gjort 5 pass i rad får poäng.

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 tränar 2 gång per vecka. Träningstid ca 1,5h
Spelform 5-5. Spel med närmaste spelare

Träningsmoment:

Bredsidespassning med båda fötterna
Vristskott med båda fötterna
Överstegsfint
Passningsfint
Vändningar
Målvaktsteknik (utkast, skopa bollen)
Positionspel (år 2)
Fokus på koordinationsövningar

Matcher och cuper:

Första året 3 sammandrag per termin.
Tuvecupen + en extra cup min.

Andra året seriespel vår/höst
Tuvecupen + 1 extra cup min.

Ledarutbildning minimum

- UEFA D
-Workshop 5-5

Träningsäsong:

-Sommaruppehåll v28-32
-Vinteruppehåll v49-04

Aktiviteter utöver träning

-Sommaravslutning med lekar och ex. grillning
-Utför minst 1 aktivitet utöver fotboll, ex. går på allsvensk match, filmkväll etc.

Övrigt:

- Successivt ökande svårighetsgrad med prioritet på tekniken
- Stor del av träningen innehåller smålagsspel
- Uppmuntra spelare att göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen
- Prova på olika positioner
- En boll per spelare på träningen
- Max fyra stycken avbytare vid match
- Börja med "Laganda" (skriftligt dokument i resp åldersgrupp)

Tips:

- Stationsträning med stor fokus på teknik och många bolltouch
- Mindre grupper, ta hjälp av föräldrar om det behövs, undvik väntan/köbildning
- Frys/stoppa övningen eller spelet, ställ frågor, kom med små enkla tips.
- Börja diskutera fördelen med passningar och positioner på planen 1-2-1 (år 2)

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.

10-11år tränar på plan 2 gånger/vecka. Kan börja med extra träning utanför plan.

12 år 3 gång per vecka på plan.

Träningstid 1,5h/pass

Träningsmoment:

Spelbar (passningsskugga)
Spelbredd
Spelavstånd
Speldjup
Spelförståelse
Markering (försvarssida)
Uthållighet med boll (ej ren löpträning i skogen)

Matcher och cuper:

Fair play serie innan seriespelet drar igång
Seriespel start i april avslutas i okt
2-3st cuper under året i närområdet
Vid denna ålder kan man åka i väg på helg-cup (Habo)

Ledarutbildning minimum

UEFA D
-Workshop 7-7

Träningsäsong:

-Sommaruppehåll v28-32
-Vinteruppehåll v49-04

Aktiviteter utöver träning

2 st träningsläger med övernattnin i klubbstugan (Vår&Höst)

Tips:

- Knäkontroll under vinter/sommaruppehållet, visa och ge gärna ut övningshäfte som de kan följa. (knäkontroll.se)
- Vid 11år 3 pass i veckan, tredje passet varvas med löpning, löpteknik och styrka (använd gärna hopprep)
- Inför året de fyller 12 förbereds för att starta snabba fötter och fler fys-övningar
- Börja med strukturerade målvaktsträningar.
- Sök samarbete med kullen över och under. Det är för att ta upp yngre att prova på att vara med hos de äldre spelarna, men även kunna uppmuntra/utmana de spelare som kan behöva extra träning eller är på en högre nivå.
- Nivåindelning under träningarna för att tillgodose allas utveckling, framför allt vid små lags spel (1/2/3 mot 1/2/3), men inte alltid eftersom det riskerar att dela upp truppen i grupper. Var smidig vid indelning och försök att rotera runt.
- Anpassa övningar så att det blir bra tempo och undvik köbildning.
- Fortsatt att spela smålagsspel, även om det kan vara lockande att spela 7 mot 7.

- Lagg gärna in turnerings och/eller cup format under övningarna. Vinnare möter vinnare och så vidare.
- Töjning (lättare stretching) plus nedjogging vid varje träningstillfälle
- Utveckla arbetet kring ”Laganda”

Åldersgrupp 13-14 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 3 gång per vecka.
Träningsstid 1,5h/pass

Träningsmoment:

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

Matcher och cuper:

Seriespel start i april avslutas i okt
1 större cup (Gothia/Helsinki/Dana/Norway Cup)
1-2 st mindre cuper under året.

Tips:

- Snabba fötter och fys-pass under vinteruppehållet (1 dag i veckan/dec-jan)
- Ett pass i veckan för snabba fötter och fys-pass, även de träningar som planen ej är spelbar (feb-mars)
- Anmälningsskrav vid frånvaro
- Ökat samarbete med kull över och under.
- Nivåindela vid behov. I denna ålder är det inte ovanligt att man börjar att se ännu större skillnader på individens fotbollsutveckling.
- Anpassa övningar så att det blir bra tempo och undvik köbildning.
- Fortsatt att spela smålagsspel kombinerat med tempofyllda passningsövningar.
- Lagg gärna in turnerings och/eller cup format under övningarna. Vinnare möter vinnare och så vidare, så att det blir bra tempo.
- Lagg in krav på att säga medspelarnas namn vid övningar. Detta för att få i gång kommunikationen på plan.
- Träna på att man styr, pratar och hjälper varandra på plan.
- Successiv specialisering på position
- Hälsa- och kostutbildning för spelare och föräldrar
- Individuella utvecklingssamtal

Ledarutbildning minimum

UEFA C
-Workshop 9-9

Träningsäsong:

-Sommaruppehåll v28-32
-Vinteruppehåll v49-04

Aktiviteter utöver träning

2st träningsläger med övernattnings i klubbstugan (Vår & Höst)

- Lär känna dina spelare, deras hemmiljö, deras fritid, deras syn på fotbollen och deras styrkor/svagheter
- Se till att utveckla dig själv i minst samma takt som spelarna utvecklas

Åldersgrupp 15- år

Nu 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 verksamheter.

Vi tränar 3-4 gång per vecka. Träningstid ca 1,5h
Spelform 11-11. Kollektivt spel hela laget

Träningsmoment:

Anfall-omställning-Försvaret
Speluppbyggnad-Förhindra speluppbyggnad
Komma till avslut göra mål-
Förhindra och rädda avslut
Återerövring-Kontring
Fasta situationer
Presspel
Spel på rättvänd, spel på rätt fot

Matcher och cuper:

Seriespel, HM, DM
Större cuper
Cup utomlands
Försäsongscup
Eftersäsongscup

Övrigt:

- Veckoplanera belastningen, Match +1-2 dag. Återhämtningsfas, dag 3-4 Högbelastande fas, - 1-2 dag. Matchförberedande fas
- Planera träning i cykler om tex. 4-6 veckor eller försäsong, vårsäsong, höstsäsong, eftersäsong. Kontrollera så att planeringen funkar som tänkt.
- Bestäm vilket arbetssätt som laget ska jobba efter
- Fortsätt prata fotbollsspråk (startas vid 12-13år)
- Successiv specialisering på position
- Bara intervallträning för kondition, mestadels bollövningar
- Fotbollsfys, insprängd i varje träningspass. Lite men ofta
- Träna alltid i motsatsförhållande, tex. Speluppbyggnad-Förhindra speluppbyggnad
- Träna alltid så matchlikt som möjligt, övningar ska kunna likställas med matchsituationer
- Individuella utvecklingssamtal
- Anmäl spelare till förbundsaktiviteter

Ledarutbildning minimum

Uefa C
Akut skadehantering och tejpning

Träningssäsong:

-Sommaruppehåll anpassas till planeringen, ca. 3-4 veckors uppehåll med egen träning.
-Vinteruppehåll 16/12- ca. 10/1

Aktiviteter utöver träning

Teambuilding
Matchanalys
Teoripass
Avslutningar
Försäljningar

Junior- och seniorverksamhet i Finlandia

Inledning

Junior och seniorlaget ska båda fungera som naturliga mål för de ungdomar i föreningen som vill fortsätta utvecklas inom fotbollen. Lagen ska tillhandahålla en tydlig utvecklingsväg för ungdomar i Finlandia och motiverar dem att stanna kvar i föreningen så att de inte söker sig till andra klubbar när de kommer upp i ålder. Lagen blir därför en viktig samarbetspartner för yngre årskullar och ska kunna erbjuda en utvecklingsmiljö för de spelare som ligger längre fram i sin utveckling och har en hög träningsambition. Detta ligger i linje med föreningens träna uppåt policy.

Juniorlag

Juniorlagets målsättning är att vara en stor spelartrupp med lag i två serier av olika svårighetsgrad. Syftet är att kunna erbjuda fortsatt breddverksamhet för de spelare som blir tillräckligt gamla för att flytta från ungdomslag till juniorlaget. För de spelare som vill spela i laget höjs dock förväntningarna när det gäller träningsnärvaro, fokus och träningsflit.

En lämplig målsättning för juniorlaget bedöms vara att det ena laget ska spela i division 1. Den division lagen spelar i ska dock motsvara den nivå som föreningens egna spelare kan uppbåda. Laget har dock möjlighet att även ta emot spelare utifrån om man bedömer att det stärker den befintliga lagsammansättningen och inte utesluter egna spelare.

Lagindelningarna ska inte vara statiska utan i stället möjliggöra för spelare att utmanas i miljöer med olika svårighetsgrad utifrån spelarens träningsambition och utvecklingsnivå.

Även om juniorlaget har två lag i olika serier ska gruppen betraktas som ett lag och träningar skall genomföras gemensamt.

Träningarna ska hålla hög kvalitet under ledning av välutbildade och kompetenta ledare. Huvudtränare bör ha erfarenhet som tränare på motsvarande nivå eller högre.

Juniorlagstränarna förväntas ha en tät dialog även med årskullarna under juniorlaget så att ungdomar, som ligger långt fram i sin utveckling, kan få en extra utmaning i linje med träna uppåt-policyn.

En sammanlagd närvaro på minst 80% bedöms vara en rimlig träningsnivå.

Seniorlagets spelare förväntas bidra till föreningens gemensamma aktiviteter genom aktiv närvaro på Tuvecupen och Finpadagen.

Seniorlag

Målsättningen med seniorlaget är att möjliggöra fortsatt spel för klubbens egenutvecklade spelare när de lämnat ungdomsfotbollen. Seniorlaget spelar därför en viktig roll som förebild för de unga spelarna i Finlandia och har ett stort ansvar, särskilt gentemot de unga spelare som lyfts upp till laget.

Målsättningen med lagets sammansättning är att det i huvudsak ska bestå av spelare från den egna ungdomsverksamheten. De har antingen kommit direkt upp från ungdomslagen, eller spelat i andra klubbar under en period och velat komma tillbaka till Finlandia.

Träningarna ska kännetecknas av hög kvalitet med välutbildade och kompetenta ledare. Tränarna ska ha erfarenhet av att vara tränare på motsvarande nivå eller högre.

Laget ska spela i den division som det egna spelarmaterialet tillåter, snarare än att sträva efter att ligga kvar i en viss division för att slippa peta egenutvecklade spelare. En rimlig nivå för seniorlaget torde motsvara minst division 3 eller 4. På så sätt blir seniorlaget tillräckligt attraktivt och något för juniorlagets ungdomar att sträva mot.

Vid övergång till seniorlaget upphör breddföreningens ändamål, dvs. att få med så många spelare så länge som möjligt. Ansvaret att välja ut spelare till laget och matchuppställningar ligger hos tränaren och ska baseras på spelarkompetens och träningsnärvaro.

En sammanlagd närvaro på minst 80% bedöms vara en rimlig träningsnivå.

Seniorlagets spelare förväntas att bidra till föreningens gemensamma aktiviteter genom aktiv närvaro på Tuvecupen och Finpadagen.

Samarbete mellan tränare

Ett gott samarbete mellan junior och seniortränare är en grundläggande förutsättning för att möjliggöra en långsiktigt hållbar verksamhet baserad på utveckling av egna spelare.

Tränare i de båda lagen förväntas under säsong ha veckovisa avstämningar, utföra gemensamma träningar och stötta varandras arbete.

Verksamheten ska ha fokus på att utveckla duktiga spelare i en stark lagmiljö. Det kan bara uppnås om juniorlagets spelare med stor utvecklingspotential ges möjlighet att flytta upp till seniorlaget, antingen genom provspel under träning och match eller permanent. I alla beslut ska spelarens egna önskemål och träningsambition beaktas.

Ett stort ansvar vilar på seniorlaget som ska stötta juniorlaget. Det gäller såväl vid matcher som att på ett uppmuntrande sätt ta emot unga spelare i en för dem attraktiv miljö.

Samarbetet ska präglas av prestigelöshet och ha som mål att bygga en långsiktigt stark förening och utveckla duktiga fotbollsspelare.

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

- Hjälp 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 idrottsgrenar.
- Hjälp 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	•