



**VISBY AIK** *Fotboll*

## **Inriktning för den idrottsliga och sociala verksamheten**

Antagen vid Styrelsemöte: 2012-03-13  
Reviderad: Thomas Lundblad

## Innehållsförteckning

<b><u>Inledning</u></b>	<b>3</b>
Den enskilde spelaren	3
Laget	3
Föreningen	3
<b><u>Målsättning för Visby AIK</u></b>	<b>4</b>
Generella mål	4
Mål för den Social Verksamheten	4
Mål för den Idrottsliga verksamheten	4
Delmål för idrottslig och social verksamhet samt regler o krav	<b>5</b>
Kränkande särbehandling	5
Droger	5
Spelarinflytande	5
Visby AIK medlem	5
<b><u>Utbildningsfaser</u></b>	<b>6</b>
Fotbollsskola -7 år	6
Nybörjarfasen 8 - 9 år	6
Inlärningsfasen 10-12 år	8
Utvecklingsfasen 13-16 år	10
Prestationsfasen 16- 19 år	12
Fotbollstermer	13
<b><u>Ledarrollen i Visby AIK</u></b>	<b>14</b>
Lagledare	14
Ansvarig Tränare	14
Administratör för laget	14
Ledareetik	15
Ledarutbildning	15
<b><u>Föräldrarollen</u></b>	<b>16</b>
Föräldraetik	16
Inom Visby AIK jobbar vi utifrån dessa ledstjärnor.	<b>17</b>

## **Inledning**

Visby AIK bedriver fotbollsutbildning. Förutom idrottsutövande är gemenskap, kamratskap och social fostran viktiga ingredienser i vår verksamhet.

För att verksamheten skall fungera krävs ett socialt engagemang från spelare, ledare och föräldragruppen.

Förutom att bedriva en meningsfull fritidsverksamhet för våra spelare eftersträvar vi att ha så många spelare som möjligt aktiva på ungdomssidan och att verksamheten är så stimulerande att det absoluta flertalet fortsätter med fotbollsspelande över tonåren och ända upp i vuxen ålder.

Vi hoppas naturligtvis att vår fotbollsutbildning skall leda till spel i våra representationslag och att enskilda individer kan nå idrottsliga framgångar inom fotbollen.

Visby AIK:s inriktningsdokument skall vara ett levande dokument och kommer att uppdateras eftersom verksamheten ställer nya krav.

Förslag och förändringar av innehållet skall ställas till Visby AIK:s Styrelse.

Om vi delar in vår fotbollsverksamhet i tre delar, spelaren, laget och föreningen, så skall den enskilde spelaren vara den viktigaste beståndsdel, som enskilda ungdomslagen är instrument att utveckla spelaren och är därmed en del i föreningens totala utveckling och framgång.

## **Den enskilde spelaren**

Ledare och förening skall se till att den enskilde spelarens bästa utvecklingsmöjligheter tillgodoses.

En duktig fotbollsspelare som ligger längre fram i sin fotbollsutveckling än sina lagkamrater skall ges möjlighet att utvecklas genom att delta i träning och spel i högre åldersgrupp. Överenskommelse skall ske mellan ledarna i lagen.

En spelare som inte kommit lika långt i sin fotbollsutveckling än sina lagkamrater kan tillföra ett yngre lag stabilitet under matcher genom sina fotbollskunskaper samt höja sitt självförtroende genom att få tillhöra dom bättre i det yngre laget.

## **Laget**

Laget är föreningens instrument för att utveckla spelarna.

Fotbollsmatch går ut på att göra mål och alla vill vinna matcher. Vi skall vara medvetna om att alltid låta dom "bästa" spelarna spela mest inte alltid gynnar de enskilda spelarna och föreningens långsiktiga fotbollsutveckling.

Visst vill vi alla vinna men att avstå från de duktigaste fotbollsspelarna till förmån för en äldre åldersgrupp gör att övriga spelare får större möjlighet att visa vad de kan och ta ansvar för laget. Det skall vara naturligt att släppa ifrån sig spelare, som ligger längre fram i sin fotbollsutveckling än sina lagkamrater, till högre åldersgrupp.

Det är viktigt att skapa en bra laganda i laget, där man är kompisar som tar hand om och hjälper varandra både på och utanför planen. Med en bra laganda klarar vi både motgång och framgång på ett ödmjukt sätt. Laget får inte agera som en egen förening inom föreningen.

## **Föreningen**

För att vi över huvud taget skall kunna bedriva en verksamhet krävs ett engagemang från spelare, ledare och föräldragruppen.

Det är föreningen som möjliggör att verksamheten kan upprätthållas och genom att arbeta för föreningen skapas möjligheter för alla lag och den enskilde spelaren att utvecklas. Som ledare för det enskilda laget är det naturligt att vilja prestera så bra som möjligt och visa resultat. Här måste ledaren underordna sig föreningens inriktning att prioritera den enskilde spelaren för att därmed skapa möjlighet till utveckling och framgång för föreningen.

Att ställa upp på föreningens aktiviteter för att bland annat skapa ekonomi för hela verksamheten skall vara en självklarhet.

## Målsättning för Visby AIK

### Generella mål

- ❖ Att erbjuda så många barn, ungdomar och vuxna som möjligt att vara delaktiga i Visby AIK.
- ❖ Att ge ungdomar en meningsfull och fostrande fritidssysselsättning samt utveckla våra idrottsliga förmågor.
- ❖ Att bedriva en breddidrott med god kvalitet.
- ❖ Att hålla ett representationslag i Svenska Fotbollsförbunds nationella seriesystem
- ❖ Att behålla så många spelare och ledare som möjligt så länge som möjligt inom Visby AIK
- ❖ Att verksamheten skall skapa förutsättningar att ha roligt tillsammans.

### Mål för den Social Verksamheten

- ❖ Att fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer, både inom idrotten men även i samhället i övrigt, samt att respektera andra människor, både vuxna och barn.
- ❖ Utveckla barn och ungdomar samt tillsammans med vuxna ge dem en möjlighet till att finna gemenskap och ett rikt fritidsintresse byggt på ett aktivt medlemskap i föreningens verksamhet.
- ❖ Att skapa klubbkänsla där spelarna är stolta över Visby AIK och agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen. Ledare och seniorspelare skall vara goda förebilder för våra barn- och ungdomsspelare.
- ❖ Att de som slutar sin aktiva idrottskarriär stannar/återkommer till föreningen i form av ledare, sponsorer m.m.
- ❖ Att engagera så många som möjligt av Visbys innevånare och skapa intresse för vår verksamhet.

### Mål för den Idrottslig Verksamheten

- ❖ Att hålla en hög kvalitet på all verksamhet inom klubben. Detta förutsätter god utbildning och bra möjligheter till egen utveckling för både ledare och spelare.
- ❖ Att genom en stor bredd på verksamheten skapa ett stort urval för framtida senior spelare.
- ❖ Att utveckla föreningens talanger och idrottsintresserade så att de stannar i Visby AIK.
- ❖ Att utveckla föreningens egna ungdomar till spelare i föreningens representationslag.
- ❖ Att vid matcher uppträda med ödmjukhet och tillämpa fair play.
- ❖ Att skapa möjligheter till avancemang i seriesystemet för representationslagen genom utveckling av egna spelare.

## **Delmål för idrottslig och social verksamhet samt regler o krav**

### **Kränkande särbehandling**

De företeelser som i vardagligt tal brukar kallas för mobbing, psykiskt våld, social utstötning och trakasserier även sexuella trakasserier kan sammanfattande benämnas kränkande särbehandling. Kränkande särbehandling tolereras inte inom Visby AIK:s verksamhet.

Alla människor har ett lika värde oavsett kön, ålder, etnisk/kulturellt ursprung, religion, sexuell läggning samt fysiska och/eller psykiska funktionshinder.

Ingen som verkar inom Visby AIK skall utsättas för kränkande särbehandling utan alla skall känna sig trygga och säkra i vår miljö.

Ledare inom Visby AIK skall tydligt markera att kränkande särbehandling inte får förekomma och skall genom att ta händelsen på allvar visa att detta inte accepteras.

Om tecken på kränkande särbehandling visar sig skall motverkande åtgärder snarast vidtas, och följas upp.

Påföljder för den eller de som trakasserar:

I första hand personliga samtal där missförhållandet påtalas och att beteendet inte kan tolereras och omedelbart måste upphöra samt underrättelse till föräldrar om problemet.

Om inte det personliga samtalet medför bättring kontaktas sociala myndigheter och ev. polisanmälan görs. Vid grova kränkningar som sexuella övergrepp skall alltid polisanmälan ske.

### **Droger**

Droger och idrott hör inte ihop. Dessa frågor behandlas i Visby AIK:s drogpolicy.

### **Spelarinflytande**

Det skall eftersträvas att spelarna får vara med och planera och påverka verksamheten. T.ex i form av ett spelarråd och att få ta ansvar för övningar under träningen.

Att vara med och utformar gemensamma ordningsregler för laget för hur spelarna skall uppträda på och utanför planen är viktigt. Reglerna får inte strida mot Visby AIK policy och fotbollens inriktningsdokument.

### **Visby AIK-medlem**

Alla, spelare och ledare, skall vara medvetna om att vi alltid representerar Visby AIK under träning, match, cuper och på fritiden när klädsel med Visby AIK:s logotype används.

Att representera Visby AIK innebär att uppträda på ett korrekt sätt som ger Visby AIK ett gott anseende.

Två regler som överspannar alla nedan beskrivna faser är att spelaren skall vara medlem i Visby AIK, betala deltagaravgift.

## Utbildningsfaser

Barn är barn och inte små vuxna.

Barn och ungdomar ska tränas med metoder som är anpassade till deras mognad.

Rätt träning i rätt ålder är en förutsättning för att nå optimal utveckling.

Utbildningen sker långsiktigt och ska följa spelarens egen mognad.

Ungdomsträningen kan delas in i olika utbildnings faser. Dessa baseras på barnens utveckling och förutsättningar att lära in saker i olika åldrar.

Var sak har sin tid och kan inte påskyndas. Det kan skilja många år i utveckling inom en åldersgrupp, vilket gör att det krävs omdöme och fingertoppskänsla vid val av träningsmetod. De olika faserna går i varandra. Träningen övergår gradvis från en fas till nästa fas.

Vi delar in de olika faserna i fem delar som var och en har sin egen inriktning.

För varje fas anges nedan målsättning, träningsinnehåll, social verksamhet och regler/krav.

För att verksamheten skall kunna bedrivas på bästa möjliga sätt krävs det att vi jobbar mot samma mål och efter samma regler inom hela Visby AIK.

För att få trivsel och spelglädje i laget är det viktigt att även ha andra aktiviteter vid sidan av planen.

Att skapa gemensamma aktiviteter med övriga åldersgrupper medför ökad klubbgemenskap.

För att vi skall ha en möjlighet att uppnå målen för Visby AIK skall följande delmål eftersträvas att uppnås för de olika faserna (åldersgrupperna).

### Minior fasen 5-7 år

Här skall intresset för fotboll väckas genom att leka fotboll.

Vi hoppas väcka nyfikenheten/intresset för att älska fotboll.

Vi försöker att aktivera och utveckla koordinationen med hjälp av boll och lek.

I träningen finns inte att barnen gör fel. De gör mer eller mindre rätt.

### Knatte fasen 8 - 9 år

Här skall intresset för fotboll fortsätta att stimuleras genom att spela och leka fotboll.

I knattefasen ska träningen inriktas på att utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som att springa - hoppa, springa - kasta, balansövningar och samarbete. Inriktningen är att ha roligt och utveckla koordination och teknik.

Fotbollsträningen ska anpassas till barnens utveckling och i huvudsak bestå av lek och bollövningar.

Barn uppfattar situationer mycket långsammare än vuxna vilket gör att de har svårt att spela tillsammans, taktik är slöseri med tid.

Träningen skall utgå från barnens mognadsnivå och utveckla ett allmänt och brett rörelsemönster. Träningen ska inriktas mot allsidig träning.

Åldern 8-9 år är gyllene ålder för teknikträning, och smålags spel ska dominera. Tänk på att inte försöka lära ut för mycket. Barnen ska utvecklas under lång tid.

Att ha få övningar och många repetitioner under lång tid ger ett bättre resultat. Det är bättre att lära sig några få saker bra, innan man går vidare istället för att försöka hinna med så många saker som möjligt.

Det är viktigt att försöka få barnen att förstå att alla spelpositioner i laget är lika viktiga.

## knatte fasen 8 - 9 år

<p><b>Mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och lära dem grundläggande teknik samt genomföra koordinationsövningar</li><li>❖ Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera regler.</li> <li>❖ Stimulera barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.</li></ul>	<p><b>Individuellt mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Pass till bestämd spelare med båda fötter.</li><li>❖ Mottagning med kontroll båda fötter.</li><li>❖ Behärska en fint. (översteg etc.).</li><li>❖ Kunna utföra inkast på rätt sätt.</li></ul>
<p><b>Träning</b> 1-2 gånger/vecka och skall karakteriseras av:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Mycket bollkontakt, 1 boll/barn.</li><li>❖ Enkla och få övningar.</li><li>❖ Lek med och utan boll.</li><li>❖ Teknik, bollbehandling.</li><li>❖ Små lags spel med 3-5 spelare per lag</li><li>❖ Alla ska vara kunna vara delaktiga.</li></ul>	<p><b>Teknisk träning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Finter och dribblingar.</li><li>❖ Passningar och mottagningar med båda fötterna.</li><li>❖ Skott med båda fötterna (få göra mål).</li><li>❖ Vändningar med båda fötterna.</li><li>❖ Nicka.</li><li>❖ Bollkänsla.</li><li>❖ Inkast.</li><li>❖ Målvaktsteknik.</li><li>❖ Visa sig spelbar och spelbredd (anfall).</li></ul>
<p><b>Social verksamhet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ All träning är helt frivillig. Vid förhinder till träning och match skall tränare eller lagledare meddelas i förväg (ej med bud via kompisar)</li> <li>❖ Det skall eftersträvas att alla får spela lika mycket och på olika platser i laget.</li><li>❖ Gemenskap och fair play ska betonas.</li><li>❖ Engagera föräldragruppen</li></ul>	<p><b>Regler/krav</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Vi har alla ett ansvar gentemot varandra och följande regler anser Visby AIK skall gälla för spelare, ledare och föräldragruppen.</li><li>❖ Barnen skall respektera tränare och Varandra.</li></ul>

## Inlärningsfasen 10-12 år

Här ligger inriktningen på inläring av rätt teknik samt att lära sig förstå fotboll.

I inlärningsfasen ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare. Vi ska få spelarna att tänka fotboll.

Tempot höjs på träningar och inriktning på situationsanpassad (matchlik) träning. De saker som man lärt sig tidigare ska nu övas i högre tempo och nya övningar ska läggas till. Mognad och utveckling skiljer mycket inom laget. Tänk på att inte lära för mycket för fort.

Se till att alla ges möjlighet att få rätt utförande på övningarna innan tempot höjs. Ett träningspass skall bestå av uppvärmning, färdighetsövningar samt nedvarvning och stretching.

Teoretisk utbildning ingår.

Uppmuntra barnen att träna på egen hand eller i grupp på fritiden.

Uppmuntra barnen att utöva andra idrotter under fotbollens lågsäsong.

Ingen eller dålig uppvärmning är ofta en bidragande orsak till muskel-, sen- och ledsador. Värmer man upp ordentligt inför träning och matcher så minskar man risken för skador, ökar sin prestationsförmåga och förbättrar sin teknik.

Uppvärmning bör ske i form av enkla övningar med boll.

Under och direkt efter uppvärmningen kan man med fördel göra korta töjningar, d v s muskeln hålls i ett läge nära ytterläget i några få sekunder.

Exempel på spelmoment kan vara matchspel som små mål, sjuanna, matchliknande övningar som spelbredd, spelbar, spelavstånd, skott, anfall, försvar, inkast, hörnor, frisparkar etc.

Nedvarvning och stretching bör göras vid varje tränings och matchtillfälle och kan utföras på sidan av fotbollsplanen. Det är viktigt med lågt tempo.



## Inlärningsfasen 10-12 år

<p><b>Mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik spelförståelse och fotbollens spelregler.</li> <li>❖ Lära barnen ta hänsyn till varandra och fungera i grupp samt respektera regler. Både de som gäller på fotbollsplan och övriga i samband med att man representerar Visby AIK</li> <li>❖ Spelarna skall förstå dom olika rollerna i laget.</li> <li>❖ Kunna vad termerna spelbar, spelavstånd, spelbredd och spelavstånd innebär.</li> <li>❖ Kunna försvarssida.</li> <li>❖ Fortsatt stimulans till barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.</li> </ul>	<p><b>Individuellt mål</b></p> <p>Följande individuella mål bör vara uppfyllda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vad är passningsskugga.</li> <li>❖ Vilken sida är markering på (försvarssida).</li> <li>❖ Spelbredd.</li> <li>❖ Passning med vrist.</li> <li>❖ Lagets delar, försvar-anfall (utgångspositioner och i spel).</li> <li>❖ Byta riktning i fart.</li> <li>❖ Skott med vrist och fotens insida.</li> <li>❖ Behärska minst två finter (ex. översteg, sulfint, skottfint, passningsfint).</li> <li>❖ Speldjup.</li> <li>❖ Spelavstånd.</li> <li>❖ Vändning i fart med kontroll.</li> <li>❖ Väggspele.</li> <li>❖ Löpningar baklänges vid försvar.</li> <li>❖ Bollmottagningar med bröst och lår.</li> <li>❖ Bollmottagning i fart.</li> <li>❖ Hel och halvvolley med kontroll.</li> <li>❖ Lagets delar, försvar-mittfält-anfall.</li> <li>❖ Offside.</li> </ul>
<p><b>Träning</b></p> <p>2 gånger/vecka skall karakteriseras av:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Teknik – bollbehandling.</li> <li>❖ Små lags spel med 3-5 spelare per lag.</li> <li>❖ Spelförståelse i anfallsspel.</li> <li>❖ Fotbollssnabbhet med boll.</li> <li>❖ Uthållighet med boll i spel.</li> <li>❖</li> </ul> <p><b>Träningarna bör ha följande indelning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Uppvärmning och teknikövningar 30-40 minuter.</li> <li>❖ Spelmoment 30-50 minuter.</li> <li>❖ Nedvarvning 10 minuter.</li> <li>❖ Stretching 10 minuter</li> </ul>	<p><b>Målvakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Greppteknik för låga, midja, bröst och höga bollar.</li> <li>❖ Fallteknik låga bollar.</li> <li>❖ Positioner vid skott och närspel.</li> <li>❖ Förflyttningar.</li> <li>❖ Igångsättning av spel.</li> <li>❖ Placering vid fasta situationer.</li> <li>❖ Avlevereringar med precision.</li> <li>❖ Boxning.</li> <li>❖ Närspel</li> </ul>
<p><b>Teknisk träning:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Finter och dribblingar.</li> <li>❖ Passningar med båda fötterna.</li> <li>❖ Mottagningar med båda fötterna.</li> <li>❖ Skott med båda fötterna (få göra mål).</li> <li>❖ Vändningar med båda fötterna.</li> <li>❖ Driva med boll med båda fötterna.</li> <li>❖ Nicka.</li> <li>❖ Bollkänsla.</li> <li>❖ Inkast.</li> <li>❖ Målvaktsteknik</li> </ul>	<p><b>Taktisk träning anfall:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Visa sig spelbar.</li> <li>❖ Spelbredd.</li> <li>❖ Spelavstånd.</li> <li>❖ Speldjup.</li> </ul> <p><b>Taktisk träning försvar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Försvarssida (försvar).</li> </ul>
<p><b>Social verksamhet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Alla som tränar skall få spela matcher.</li> <li>❖ Det skall eftersträvas att alla får spela och på olika platser i laget.</li> <li>❖ Gemenskap och fair play ska betonas.</li> </ul>	<p><b>Regler/krav</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vi har alla ett ansvar gentemot varandra och följande regler anser Visby AIK skall gälla för spelare, ledare och föräldragruppen.</li> <li>❖ Spelare som börjar en säsong bör fullfölja hela säsongen (inte sluta mitt i) om inte speciella skäl föreligger, t.ex flytt från orten, sjukdom eller skada.</li> <li>❖ Vid förhinder till träning och match skall tränare eller lagledare meddelas i förväg (ej med bud via kompisar)</li> </ul>

## Utvecklingsfasen 13-16 år

Här läggs mycket arbete på inläring av teknik tillsammans med fart. Förståelse för fotboll både teoretiskt och taktiskt. Här krävs mer av varje spelare, både vad gäller träningsmängd och engagemang.

Tempot ökas ytterligare på träningar och matcher och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Det ställer även krav på högre fysik status på spelaren. Kraven på närvaro ökar.

Spelarnas kreativitet skall särskilt utvecklas.

Exempel på spelmoment kan vara matchspel som små mål, sju-manna, 11-manna, matchliknande övningar som spelbredd, spelbar, speldjup, spelavstånd, skott, anfall, försvar, inkast, hörnor, frisparkar, offside etc.

Spelarna skall skolas in i 11-manna fotbollen. De skall få utbildning på alla platser i laget, men med en inriktning mot specialisering. Spelarna skall också lära sig de vanligaste fotbollstermerna så teori skall vara en naturlig del av träningen.

Eftersom det kan skilja många år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder bör hänsyn tas vid matchning av spelarna. "Tidigt" utvecklade spelare skall spela mot jämbördiga spelare men även sent utvecklade spelare ska kunna erbjudas utbildning som är på rätt nivå. Var inte rädd för att släppa spelare till andra årgångar både uppåt och nedåt. Låt dem ibland prova på att träna i svårare eller lättare omgivning.

Vid skador ska ledare se till att rehabiliterande träning finns och att de genomförs både i laget och på egen hand. Ingen eller dålig uppvärmning är ofta en bidragande orsak till muskel-, sen- och ledsador. Värmer man upp ordentligt inför träning och matcher så minskar man risken för skador, ökar sin prestationsförmåga och förbättrar sin teknik. Uppvärmning bör ske i form av enkla övningar med boll.

Under och direkt efter uppvärmningen kan man med fördel göra korta töjningar, d v s muskeln hålls i ett läge nära ytterläget i några få sekunder. Stretching utökas till att både behålla men även förbättra rörligheten i muskler och leder. Fortfarande gäller att stretching ska ske med egen kraft och tyngd. Det bör endast utföras efter träning och under kontroll av ledare.

Ned varvning och stretching bör göras vid varje tränings och matchtillfälle och kan utföras sidan av fotbollsplanen.

<b>Mål:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och spelförståelse.</li><li>❖ Lära barnen ta hänsyn till varandra och fungera i grupp samt respektera regler.</li><li>❖ Fortsatt stimulans till barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.</li><li>❖ 13-åringarna skall kunna press, markering och täckning avseende försvar.</li><li>❖ 14-åringarna skall kunna omställningar i anfall och i försvar: zon markering, man man markering samt kombinationsmarkering.</li></ul>	<b>Individuellt mål</b> <p>Följande individuella mål bör vara uppfyllda</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Passning och mottagning på markerad spelare.</li><li>❖ Inkast i försvar och anfall.</li><li>❖ Skapa yta.</li><li>❖ Löpningar.</li><li>❖ Spel på yta.</li><li>❖ Överlämning.</li><li>❖ Överlappning.</li><li>❖ V-löpning.</li><li>❖ Använda målvakt som sista back.</li><li>❖ Fasta situationer (hörna, frispark, straff).</li><li>❖ Olika spelsystem (ex 4-4-2, 4-3-3 etc.).</li></ul>
---	--

<p><b>Träning</b> 2-3 gånger/vecka ska karakteriseras av:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Teknik – bollbehandling.</li> <li>❖ Små lags spel med 3-5 spelare per lag.</li> <li>❖ Spelförståelse i anfallsspel.</li> <li>❖ Spelförståelse i försvarsspel.</li> <li>❖ Fotbollssnabbhet med boll – explosivitet.</li> <li>❖ Uthållighet med boll i spel.</li> <li>❖ Rörlighet – stretching.</li> <li>❖ Styrka och uthållighet.</li> <li>❖</li> </ul> <p>Träningarna bör ha följande indelning:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Uppvärmning 30-40 minuter.</li> <li>❖ Spelmoment 30-50 minuter.</li> <li>❖ Ned varvning 10 minuter.</li> <li>❖ Stretching 10 minuter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Press, understöd, täckning.</li> <li>❖ Markering (zon-, man-man-,kombinationsmarkering).</li> <li>❖ Uppspel.</li> </ul> <p><b>Målvakt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Agera som back.</li> <li>❖ Igångsättning av spel.</li> <li>❖ Styra spelet bakifrån.</li> <li>❖ Placering vid friläge.</li> <li>❖ Fallteknik höga bollar.</li> <li>❖ Kontrollera straffområde.</li> <li>❖ Höga bollar vid trängda lägen (hörna,inlägg).</li> <li>❖ Halvvolleyutspark</li> <li>❖ Placering vid fasta situationer</li> </ul>
<p><b>Teknisk träning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Finter och dribblingar.</li> <li>❖ Passningar och mottagningar med båda fötterna.</li> <li>❖ Skott med båda fötterna.</li> <li>❖ Vändningar med båda fötterna.</li> <li>❖ Driva med boll – riktningsförändringar.</li> <li>❖ Överlappning.</li> <li>❖ Överlämning.</li> <li>❖ Väggspele.</li> <li>❖ Uppspel.</li> <li>❖ Nicka.</li> <li>❖ Volley.</li> <li>❖ Bollkänsla.</li> <li>❖ Fasta situationer (inkast, hörna, frispark, straffspark, inspark).</li> <li>❖ Inlägg.</li> <li>❖ Tackling.</li> <li>❖ Skapa spelyta.</li> </ul>	<p><b>Taktisk träning anfall:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Spelbar.</li> <li>❖ Spelbredd.</li> <li>❖ Spelavstånd.</li> <li>❖ Speldjup.</li> <li>❖ Omställningar.</li> <li>❖</li> </ul> <p><b>Taktisk träning försvar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Försvarssida.</li> <li>❖ Press.</li> <li>❖ Markering.</li> <li>❖ Täckning.</li> <li>❖ Zon markering.</li> <li>❖ Man-man markering.</li> <li>❖ Kombinationsmarkering.</li> </ul>
<p><b>Social verksamhet:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Alla i spelartruppen som tränar skall få spela matcher. Uttagning till match sker i utifrån träningsviljan. Uttagning kan också ske baserat på motstånd, dvs. mot ett bättre lag ställer vi upp med ett lag som matchar detta utifrån hur långt individerna har kommit i sin utveckling. Strävan är att lika mängd träning skall ge ungefär lika många matcher, dock kommer ingen millimeterrättvisa att uppnås.</li> <li>❖ Alla uttagna/ombytta spelare skall spela. Om man ställer upp med exempelvis 16 spelare börjar 11 på plan, men alla 16 tillhör laget och skall spela. Det är tränarens/coachens uppgift att se till att laget klarar hela matchen utan att tappa kraft pga. byten, dvs. hela tiden skapa balans i laget utifrån det spelarmaterial denne har tillgång till. Speltid för enskild spelare variera</li> <li>❖ Gemenskap och fair play ska betonas</li> </ul>	<p><b>Övrigt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Individuell träning.</li> <li>❖ Särskild målvaktsträning i grupp med särskilda målvaktstränare.</li> <li>❖ Specialträning ex. styrketräning, konditionsträning.</li> <li>❖ Teorilektioner.</li> </ul> <p><b>Regler/krav</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vi har alla ett ansvar gentemot varandra och följande regler anser Visby AIK skall gälla för spelare, ledare och föräldragruppen.</li> <li>❖ Spelare som börjar en säsong bör fullfölja hela säsongen (inte sluta mitt i) om inte speciella skäl föreligger, t.ex flytt från orten, sjukdom eller skada.</li> <li>❖ Vid förhinder till träning och match skall tränare eller lagledare meddelas i förväg (ej med bud via kompisar)</li> </ul>

## **Prestationsfasen 16-19 år**

Här börjar spelaren vara färdigutbildad och ska istället underhålla och utveckla sin kunskap. Denna fas gränsar till representationslagets målsättningar och bör ske i nära samarbete. Det skall finnas en uttalad plan för hur spelare kan övergå till seniorverksamheten.

Ambitionen är att de bästa spelarna skall ges möjlighet att provträna med A-truppen samt spela i B-lag.

### **Träning**

Träning 2 - 5 gånger per vecka under tävlingssäsong, 2 - 4 gånger under icke säsong, samt match. Träningsmängden är beroende på ambitionsnivå.

Här ska talangerna utvecklas till riktigt duktiga fotbollsspelare. Genom förtroende från ledare har talangen störst möjlighet att utvecklas. Spelarna måste älska fotboll för att orka träna och satsa så mycket som krävs. Fram till denna fas klarar man sig på talang, men nu krävs det hårt arbete, motivation och tålamod på väg fram till senior.

Ambitionen är att fånga upp spelare som ledare i yngre lag

### **Social verksamhet:**

Alla i spelartruppen som tränar skall få spela matcher. Uttagning till match skall ske utifrån träningsviljan.

Alla uttagna/ombytt spelare skall spela. Om man ställer upp med exempelvis 16 spelare börjar 11 på planen, men alla 16 tillhör laget och skall spela. Speltid för enskild spelare kan variera men strävan är dock att samtliga spelare skall få speltid.

Gemenskap och fair play ska betonas.

### **Regler/krav**

Vi har alla ett ansvar gentemot varandra och följande regler anser Visby AIK skall gälla för spelare, ledare och föräldragruppen.

Spelare som börjar en säsong skall fullfölja hela säsongen (inte sluta mitt i) om inte speciella skäl föreligger, t.ex flytt från orten, sjukdom eller skada.

Vid förhinder till träning och match skall tränare eller lagledare meddelas i förväg (ej med bud via kompisar).

## Fotbollstermer

Anfallsspel		Försvarsspel
Grundförutsättningar i anfallsspel		Grundförutsättningar i försvarsspel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spelavstånd</b> är avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare</li> <li>• <b>Spelbredd</b> är att utnyttja planens bredd. Avståndet mellan de yttersta spelarna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Speldjup</b> är att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren. Avståndet mellan spelaren längst fram och längst bak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Markering</b> är att befinna sig på försvarssidan om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktigt slagen eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter som båda är situations anpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar,</li> <li>• <b>Närmarkering</b> är att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning, eller att vinna bollen av motspelaren. Närmarkeringen förutsätter i regel spel med libero</li> <li>• <b>Avståndsmarkering</b> är att befinna sig på – och prioritera - försvarssida om en motspelare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras</li> </ul> <p><b>Det finns olika sätt att spela markeringsförsvar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kombinationsmarkering</b> är en kombination av zon- och man-man-markering. Inom respektive zon markera de försvarande den motståndare som finns där. Om däremot motståndarna byter zon i så kallade svåra lägen när bollen finns nära eget straffområde - fullföljer försvararna sina markeringar oavsett om motståndarna byter zon eller ej</li> <li>• <b>Man-man markering</b> innebär att den försvarande markerar en bestämd motståndare, var denne befinner sig på planen. Men när det egna laget har bollen deltar den tidigare försvararen i anfallsspelet.</li> <li>• <b>Punktmarkering</b> är en extrem form av man-man markering där försvarsspelaren markerar en förutbestämd motspelare under hela matchen och bara sporadiskt deltar i anfallsspelet.</li> <li>• <b>Zonmarkering</b> utgår från en tänkt zonindelning i planens längdriktning. Varje spelare ansvarar för sin zon och ska markera den motståndare som uppträder där. Zonområdet kan variera beroende på motståndarnas positioner. I detta markeringsystem byter försvarsspelarna motståndare om dessa skifta plats i sidled.</li> <li>• <b>Press</b> är när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) bollhållaren för att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt</li> <li>• <b>Täckning</b> är när en försvarande spelare väljer att inte markera någon motspelare utan istället bevaka en viss yta av planen. Täckning är vanligare ju längre bort från bollen den försvarande spelaren befinner sig.</li> <li>• <b>Understöd</b> är när en försvarsspelare hjälper de medspelare som pressar motståndarnas bollhållare. Om den som pressar blir överspelad ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra bollen</li> </ul>
<b>Anfallstermer</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Andra våg</b> är de spelare som har sina positioner bakom de främre anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor</li> <li>• <b>Avledande löpning/v-löpning</b> är när en markerad spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar</li> <li>• <b>Avslut</b> är när ett anfall avslutas med ett målförsök, vanligtvis med skott eller nick</li> <li>• <b>Crossboll</b> är en lång passning från den ena kanten av planen till den andra</li> <li>• <b>Dribbla</b> är att med bollen under kontroll passera en motspelare</li> <li>• <b>Driva</b> boll är att löpa med bollen under kontroll över fri spelyta</li> <li>• <b>Finta</b> är att med en kroppsrörelse försöker få motspelaren att tro att denne ska göra en sak men istället gör något annat. Exempel på finter är: - Balansfint - Cruyffint - Hälfint - Passningsfint - Skottfint - Vändningsfint - Överstegsfint</li> <li>• <b>Passningsskugga</b> är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa</li> <li>• <b>Skapa yta</b> är att förflytta sig med eller utan boll för att ge spelutrymme för sig själv eller för sina medspelare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spelbar</b> är att placera sig så att bollhållaren får ett passningsalternativ, dvs undvika att hamna i passningsskugga</li> <li>• <b>Spel på markerad spelare</b> är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare</li> <li>• <b>Understöd i anfallsspel/tillbakaspel</b> är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren (som är i riktning mot det egna målet) så att bollhållaren kan passa bakåt (jämför speldjup bakåt)</li> <li>• <b>Uppspel</b> är att med en eller flera passningar spela bollen inom laget från ett eget försvarsområde till motståndarnas planhalva</li> <li>• <b>Utmana</b> är när bollhållaren avsiktligt driver mot (söker upp) en motspelare för att dribbla eller skapa problem för denne</li> <li>• <b>Väggspel</b> är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motspelare</li> <li>• <b>Vända spelet</b> är att flytta spelet från en del av planen (ofta ena sidan) med en eller flera passningar för att få bättre spelutrymme på annan del av planen</li> <li>• <b>Överlappning</b> är när bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen</li> <li>• <b>Överlämning</b> är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningförändring</li> </ul>	

## Ledarrollen i Visby AIK

Ledarroller i respektive lag bör minst bestå av ansvarig tränare, lagledare och administratör för laget. Det är av vikt att försöka engagera så många som möjligt från föräldragruppen för de olika arbetsuppgifterna utanför fotbollsplanen.

Syftet att dela upp i olika ansvarsområden med definierade uppgifter är att säkerställa att inget ska missas i förberedelser, träningar, information etc.

Att ha för få personer som skall genomföra alla nödvändiga uppgifter ger sämre förutsättningar för laget och stor risk att ledare inte orkar med att slutföra sitt åtagande.

### Lagledare

- ❖ Administrera information till spelarna/föräldrarna.
- ❖ Tillsammans med tränare upprätta årsplanering.
- ❖ Ansöker om träningstider, inom- och utomhus.
- ❖ Ansvarar för att föra närvarokort som ligger till grund för kommunalt och statligt aktivitetsstöd.
- ❖ Ansvarig för material exempelvis koner, västar, bollar, matchställ.
- ❖ Upprätta telefonlista och e-postlista.
- ❖ Uppdatering av spelartrupp till kansliet och hemsidesansvarig.
- ❖ Kontroll mot kansliet att medlems- och verksamhets- avgifter är betalda.
- ❖ Administrera dispenser, registreringar samt licenser av spelare.
- ❖ Anmäler till serier & turneringar, inom- och utomhus.
- ❖ Ordna domare till seriematcher samt utbetala arvode till domaren.
- ❖ Delta på interna lagledarmöten.

### Ansvarig Tränare

- ❖ Ansvarar för att Visby AIK:s inriktning efterlevs.
- ❖ Ansvarar för match & träningsplanering under året.
- ❖ Ansvarar för att uppsatta mål hålls.
- ❖ Ansvarar för genomförande av träning.
- ❖ Ansvarar för coachningen av laget.
- ❖ Ansvarig för insamling av material efter träning/match.
- ❖ Kallar till match/träning/lag aktiviteter.
- ❖ Delta på tränarutbildning arrangerade av Visby AIK och GFF..
- ❖ Delta på interna tränarmöten.

### Administratör för laget

- ❖ Ansvarar för hemsidan för laget.
- ❖ Ansvarar för att allt som finns på hemsidan är etiskt korrekt.
- ❖ Upprättar och hjälper lagledaren så att telefonlista och e-postlista.
- ❖ Kontaktperson gentemot föräldragrupp för uppgifterna kring lagets interna verksamhet, föreningsuppdrag ex. lotterier, bollkallar, bingoarbete, kioskverksamhet, tvätt, körscheman etc. etc.
- ❖ Delta på interna lagledarmöten.

## Ledareetik

Ledare inom Visby AIK skall ge spelarna en bred och bra kunskap i fotbollens grundstenar och inte sätta tabellplacering och matchresultat främst.

Ledarna skall värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge ungdomarna en positiv livssyn på medmänniskor. För att på ett bra sätt leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar enligt följande:

- ❖ Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och motivera spelare under träning och matcher.
- ❖ Att skapa bra relationer med motståndare och domare.
- ❖ Att följa Visby AIK:s utbildningsplan och laguttagningsprinciper för ungdomsverksamheten.
- ❖ Att se matcher som ett träningspass, ett led i spelarnas utbildning till junior- och senior spelare.
- ❖ Att låta spelarna spela på olika platser i laget för att ge dem en allsidig utbildning.
- ❖ Att agera efter att det kan skilja många år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder så
- ❖ Att hänsyn tas vid matchning av spelarna.
- ❖ Att tillgodose spelarens utveckling och mognad och ge möjlighet att delta i träning och spel i högre åldergrupp.
  
- ❖ Att stimulera ungdomarna att delta i olika idrotter, särskilt under "ickesäsong", för att tillgodose hela kroppens motorik.

## Ledarutbildning

Visby AIK bekostar ledarnas utbildning. Utbildningarna kan t ex bestå av Svenska fotbollsförbunds utbildningsutbud, studiecirkel och föreläsningar arrangerade av SISU och egna arrangerade utbildningar.

Svenska fotbollsförbundet har en fastslagen utbildningsstege för tränare/ledare. Visby AIK:s inriktning är att ledarna skall uppfylla delar av SVFF:s utbildningsstege för de olika faserna.

Visby AIK:s målsättning att bedriva en hög kvalitet i verksamheten förutsätter att ledarna erbjuds och också genomför den utbildning.

## Föräldrarollen

Föräldrarna är en viktig resurs för vårt arbete med ungdomsfotbollen. De allra flesta ledare inom Visby AIK är föräldrar med en viss uppgift som t.ex. tränare, lagledare mm.

Det finns många andra uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med. Ex. på ansvarsfördelning över vissa åtaganden visas överskådligt enligt nedan. Som förälder har du ett stort inflytande över ditt barn. Du kan påverka barnets förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och lagkamraterna.

Ditt stöd behövs, men det behövs även insikt om föreningens mål och riktlinjer. Det förekommer ibland att föräldrar ser kortsiktigt och resultatinkänt på verksamheten, betraktar barn som "små vuxna" samt glömmer ungdomarnas stegvisa och ibland oregelbundna utveckling.

Vid de tillfällen våra pojkar och flickor åker på turnering bör barnen bo tillsammans med sina lagkamrater och ledare. Vi vill gärna att föräldrar är med på cuper etc. men bör då inte bo tillsammans med barnen. Detta för att ungdomarna skall lära sig bo i grupp med lagkamrater, ta ansvar för egna och andras saker och åsikter.

- ❖ Visby AIK har ett stort informationsansvar gentemot föräldragruppen om verksamheten.
- ❖ Visby AIK skall informera om mål och riktlinjer för verksamheten.
- ❖ Visby AIK skall stimulera lämpliga föräldrar att bli ledare.
- ❖ Visby AIK är det ledarna som har vårt uppdrag att utbilda spelarna och leda lagen. Eventuella problem kan tas upp med ledarna men ej under träning eller match.
- ❖ Visby AIK skall motivera föräldrar till att medverka i verksamheten genom sammankomster och projekt för allas trivsel och för att stärka sektionens ekonomi.

## Föräldraetik

Exempel på hur föräldrar på ett bra sätt kan stötta sitt barn inom fotbollen är följande:

- ❖ Se till att Ditt barn kommer i god tid till träningar och matcher samt att de alltid har rätt utrustning med ex. benschydd.
- ❖ Lär barnen rätt hygien efter träning och match.
- ❖ Följ så ofta som möjligt Ditt barn till träning och match.
- ❖ Hjälプ föreningen med de tjänster som föreningen ber Dig om, t.ex. bilkörning, kioskverksamhet m.m.
- ❖ Stöd gärna vår verksamhet genom medlemskap i Visby AIK.
- ❖ Låt föreningens ledare ansvara för barnet under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet.
- ❖ Ta del av information som kommer från föreningen i form av lappar, möten m.m.
- ❖ Låt barnet och Du själv ha roligt med fotbollen i Visby AIK.
- ❖ Uppmuntra i med och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och konstruktiv (vägledande) kritik.
- ❖ Fråga om matchen var spännande och rolig – inte om resultat och målgörare.
- ❖ Belöna inte ditt barn med pengar för gjorda mål. Får barnet spela i försvaret så kanske han/hon inte gör sitt bästa där.
- ❖ Uppmuntra alla spelarna i laget – inte bara Ditt eget barn.
- ❖ Tänk på att det är Ditt barn som spelar fotboll – inte Du.
- ❖ Ställ inte för höga krav på ditt barn, tänk på att han/hon inte är en färdigutbildad fotbollsspelare
- ❖ Se på domaren som en vägledare som även gör sitt bästa för att göra en bra match.



## **Inom Visby AIK jobbar vi utifrån dessa ledstjärnor.**

### **Ledare**

- ❖ Traume anläggningen skall eftersträvas att vara en naturlig samlingsplats för alla lag för att skapa en god klubbkänsla.
- ❖ Alla skall känna sig välkomna att delta i verksamheten som Visby AIK bedriver.
- ❖ Inom Visby AIK skall vi eftersträva att genomföra gemensamma aktiviteter över åldersgränserna
- ❖ Alla, ledare, fotbollsutövare och föräldrar, skall gemensamt verka för att Visby AIK skall vara välkomnande med en rolig verksamhet och god kamratskap som är utvecklande för individen både socialt och fotbollsmässigt samt ge fostran i grupp med positiv framtoning.
- ❖ Visby AIK skall uppfattas som sportsliga och ärliga motståndare med kunniga och engagerade ledare.
- ❖ Visby AIK:s policy och fotbollens inriktningsdokument skall vara välkänd för alla inom verksamheten, ledare, idrottsutövare och föräldrar.
- ❖ Spridning av policyn och inriktningsdokumentet skall ske genom ledarmöten, spelarmöten, föräldramöten och Visby AIK:s hemsida [www.visbyaik.se](http://www.visbyaik.se)
- ❖ Inom Visby AIK respekterar vi domaren som matchledare.
- ❖ Det är lagets ledning som coachar laget.
- ❖ Som publik hejar vi fram vårt lag på ett positivt sätt.
- ❖ Spelare, ledare och publik som representerar Visby AIK skall ej uppträda nedvärderande mot domare och motståndare.
- ❖ Inom Visby AIK utformar varje lag gemensamt sina ordningsregler för laget, som inte strider mot Visby AIK:s policy och fotbollens inriktningsdokument , för hur vi skall uppträda på och utanför planen.

### **Spelare**

- ❖ Du som spelare är en del av ett lag i Visby AIK.
- ❖ Tänk på att det är många som är beroende av ditt deltagande och engagemang vid både träning och match.
- ❖ Din egen utveckling styrs av hur du själv engagerar dig och genomför övningarna under träning.
- ❖ Du deltar för din egen skull och inte för att uppfylla någon annans vilja.

### **Förälder**

- ❖ Ett positivt föräldrastöd för ungdomarna ger Visby AIK möjlighet att bedriva en väl fungerande verksamhet.
- ❖ Genom att bidra med olika arbetsinsatser inom Visby AIK ger vi ungdomarna en meningsfull fritidsaktivitet.
- ❖ Genom att uppmuntra och engagera dig i ditt barns fotbollsutövande skapar du goda förutsättningar för många barn att delta i Visby AIK.