



BILAGA B - VÅR SPELARUTBILDNING - *Från knatte till senior*

Ängby IF fotbolls och innebandyutbildning består av flera steg varav det sista innebär junior- och seniorspel.

FOTBOLL

- KNATTE 6-9 ÅR
- BARN 10-12 ÅR
- UNGDOM 13-16 ÅR
- JUNIOR 17-19 ÅR
- SENIOR 20 ÅR =>

INNEBANDY

- GRÖN 6-9 ÅR
- BLÅ 10-12 ÅR
- RÖD 13-16 ÅR
- JUNIOR 17 ÅR =>
- SENIOR 20 ÅR =>

Ängby IF:s första utbildningssteg tas när barnen är i lågstadieåldern. Då handlar det dels om att genom bollspel och lek få barnen att se sig själva som fotbolls eller innebandyspelare och dels om att forma laget och föräldrastödet runtomkring.

Under mellanstadieåren och nästa steg börjar den egentliga spelarutbildningen, med lagspelet och individens roll i laget som viktiga teman. Steget därefter tas under högstadieåren och handlar om att utveckla de första stegen mot riktig fotboll/innebandy och utövandet av ett allt listigare och elegantare lagspel. När ungdomarna når gymnasieåldern tas det slutliga steget och siktet ställs mot junior- och seniorspel.

Matris för träningsgruppen fotboll

Ålder	Antal Spelare	Antal Tränare	Lagledare	Huvudtränare	Tränare	Materialansvarig	Kassör
6	Knatteskola	Ungdomstränare	-	-	-	-	-
7	15-18/grupp	3-5	-	-	X	-	X
8	15-18/grupp	3-5	X	-	X	-	X
9	15-18/grupp	3-5	X	-	X	-	X
10	15-18/grupp	4-6	X	X	X	X	X
11	18-26/grupp	4-6	X	X	X	X	X
12	18-26/grupp	4-6	X	X	X	X	X
13	18-26/grupp	4-6	X	X	X	X	X
14	18-26/grupp	4-6	X	X	X	X	X
15	18-26/grupp	4-6	X	X	X	X	X
16+	18-26/grupp	4-6	X	X	X	X	X

Matris för matchtillfällen fotboll

Ålder	6	7	8	9	10	11	12	12	13	14	15	16	
Spelform	3-manna		5-manna		7-manna		7-manna		9-manna		11-manna		
Matchtid	2*12		2*20		2*20		2*25		2*25	2*30	2*30	2*35	2*40
Spelare	5-7st		7-9st		9-11st		9-11st		11-13st		13-15st		
Byten	Var 3e min		Var 10e min		Var 10e min		Var 12,5e min		Var 12,5e min		Var 12,5e min		

Matris för matchtillfällen innebandy

Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Spelform	Knatteligan				Seriespel Sthlm IBF			Seriespel Sthlm IBF			
Matchtid	2*10 tredjedels plan				2*15 fullstor plan			2*20 fullstor plan			
Spelare	6-8st				11st			11-14st			
Byten	90-120 sek				60-90 sek			60-90 sek			



Steg Knatte / Grön

Åldrarna 6 – 9 år

Vid sju års ålder spelas 3-manna fotboll i sammandrag och vid åtta års ålder spelas 5-manna fotboll i Stockholms fotbollsförbunds seriesystem. Vid sju års ålder börjar man spela Knatteligan i innebandy i Stockholms innebandyförbunds seriesystem. Inga resultat eller svårighetsnivåer i träning eller matcher tillämpas.

Barnens spel

Under de första åren i Ängby IF ligger betoningen på en lekfull allsidig träning. Lek – men med tydlig struktur i träningen. Lekfullhet betyder att man tar barnens fotbolls och innebandyglädje på allvar. Samtidigt som vi har skoj övar vi barnen på att träna, att lyssna och att se sig själva som fotbolls/innebandyspelare och som lagkamrater. Förutom smålagsspel består träningen av kroppsmotoriska övningar som främjar allmän känsla, timing och bollglädje snarare än specialiserade övningar.

Riktlinjer

De första åren är alltid fulla av entusiasm. Viktigt är att gå försiktigt fram, ibland gäller det att bromsa snarare än gasa. Matcherna är det roligaste och väcker suget efter mer, men under de första åren skall man matcha försiktigt. Barnen skall fortfarande vara hungriga på fotboll/innebandy när de långt senare skall börja lära sig spela fotboll/innebandy på "riktigt". Vi vill uppmuntra spontanidrott i alla dess former.

I matchspel skall alla vara med, men i slutet av utvecklingsperioden skall budskapet vara tydligt: för att få spela match skall man komma regelbundet till träningarna, vara väl förberedd (det vill säga: mätt och rätt klädd) och koncentrerad på uppgiften.

Cuper och läger sker i närområdet Stockholm.

Ängby IF:s ansvar

De första åren i Ängby IF handlar om att forma åldersgruppens grundläggande struktur. Vi vill ha massor av flickor och pojkar in i verksamheten. Nyckeln till en bra verksamhet ligger i ledarrekrytering. Ledarrekrytering blir därför det primära målet för föreningen under de första åren. Det finns inget roligare än att vara fotbollstränare. Man lär sig fort. Erfarna ledare i Ängby IF "drar igång" träningen för de nya årskullarna. Under första månadens träning leds intresserade föräldrar in i verksamheten och tar sedan över ansvaret för gruppen. Det behövs ett par föräldrar som tar huvudansvaret, och sedan skall det finnas många tränarassistenter som kan rycka in vid behov. Allt är okomplicerat och roligt. Man behöver inte vara fotbolls/innebandyexpert (däremot känner man sig som en efter ett tag).



Steg Barn / Blå

Åldrarna 10 – 12 år

Vid tio års ålder börjar man spela 7-manna fotboll i Stockholms fotbollsförbunds seriesystem och vid tolv års ålder kan man välja 7 eller 9-manna fotboll. Innebandyn börjar med spel på fullstor plan vid tio års ålder i Stockholms innebandyförbunds seriesystem. Inga resultat redovisas och möjlighet finns att välja svårighetsnivåer i seriespel efter rutertänk.

Barnens spel

Nu börjar vi lära ut lagspelet fotboll/innebandy. Träningarna blir alltmer "riktiga" träningar med betoning på teknik och koordination/snabbhet. För årskullar som startat som klass eller kvartersgrupper är det dags att börja samverka med andra grupper och kanske slå ihop två grupper till en större träningsgrupp. Gemensamma träningar och blandlag i träningsmatcher och cuper kan nu förekomma. Träningsläger och cupdeltagande i större sammanhang är positiva morötter som ökar motivation och sammanhållning. Mot slutet av perioden skall fotbollsspelarna ha tankarna riktade mot 9/11-manna spel.

Riktlinjer

Det primära målet är att få med sig så stora barngrupper som möjligt genom denna känsliga ålder och intresset måste komma inifrån barnet självt. Att skapa en stor, harmonisk och träningsvillig spelartrupp är av högre prioritet än resultatet av matchen och tydliga signaler bör ges av ledare till både spelare och föräldrar i frågan.

Fokus måste alltid vara att utveckla samtliga spelare – då kommer framgångarna.

Viktigt är att intresse och träningsvilja bör värderas högre än "talang". När gruppen börjar mogna kan ledarna använda sig av en flexibel nivågruppering på delar av träningarna – när detta kan motiveras med utgångspunkt från samtliga spelares utveckling. Ett exempel då nivågruppering kan vara bra är när nybörjare som kommit till gruppen behöver gnuggas extra i bollbehandling. Det är viktigt att nivågruppering används som en metod i utbildningen och ett sätt att låta spelare utveckla sitt kunnande i egen takt.

Ängby IF tillåter inte permanenta nivågrupperade uppställningar, "toppade" förstalag, i dessa åldrar. Hårt motstånd kan vid vissa tillfällen mötas med starkare uppställningar, men det får inte uppstå en fast indelning i ett första- och ett andralag, inte heller fast indelning i träningsgrupper. Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen. Alla spelare som tränar regelbundet deltar i seriespel och flertalet cuper per år och principen då är anpassade lag till spelnivå i seriespel samt jämna lag i cuper och det skall om möjligt alltid vara lika speltid för alla spelare.

Cuper och läger sker i närområdet Mälardalen.

Vi uppmanar alla lag att skynda långsamt. Låt exempelvis barnen längta till 9 och 11 mannaspelet, servera det inte i förtid. Enskilda tidigt utvecklade spelare i behov av utmaningar kan ibland gå upp och träna med äldre årgångar. Observera att teknik, spelglädje och spelförståelse utvecklas bäst i den egna åldersklassens miljö.



Ängby IF:s ansvar

Fotbolls och innebandysektionen är stödfunktionen som vid behov skall hjälpa lagledningen att dra upp riktlinjerna för arbetet och ge en realistisk bild av både kvaliteter och brister i åldersgruppens fotbolls eller innebandykunnande. Ledare med höga idrottsambitioner bör lägga tonvikten på att utveckla sin egen kompetens och träningarnas kvalitet. Alla Ängby IF:s ledare uppmuntras att gå förbundets tränarutbildningar. Klubben erbjuder vidareutbildning för de ledare som så önskar.

Steg Ungdom / Röd

Åldrarna 13 – 16 år

9-manna fortsätter för 13 åringarna och från 14 år börjar 11-mannaspelet. Alla lag deltar nu i riktigt seriesystem. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och föreningen. Aktiva föräldragrupper är en förutsättning för att lagen ska fungera. Föräldrar fortsätter att gå in och hjälpa till med träning och lagledning. Seriespelande lag kan spela i olika svårighetsnivå enligt rutertänk.

Ungdomarnas spel

Ängby IF:s målsättning är att årskullarna från 13 år och uppåt bör representeras av minst två lag i seriespel, varav ett lag som tar sikte på högre ungdomsserierna och ett utvecklingslag på lugnare nivå, både på flick- och pojsidan. Lagen skall anmälas efter rutertänk och klara av att spela utan sina för tillfället bästa spelare i sin anmälda nivå.

Spelet på högsta nivå skall inte stressas fram – Ängbylagen skall stå på toppen när de närmar sig junioråldern och inte nödvändigtvis när de är 13-14 år. Målsättningarna får heller inte ses i absoluta termer utan styrs av förutsättningarna som finns i respektive årskull.

Riktlinjer

Stora trupper är en förutsättning för en fungerande idrottssatsning. Första prioritet är därför att behålla kvar intresset i en bred trupp där spelarna i lugn och ro får utvecklas i sin egen takt. Det är viktigt att inte "skrämman bort" spelare som inte vill hårdatsa för stunden. Intresset kan växla från månad till månad. Spelarna måste känna trygghet och se möjligheterna att hitta sin nivå. Puberteten i sig innebär en väldig omställning och kommer ungefär samtidigt som skolan också börjar bli mer krävande. Då kan det vara skönt att slippa känna sig tvingad att hårdatsa på fotboll eller innebandy.

Seriespelets olika nivåer ökar kraven på ledarnas förmåga att förklara. De seriespelande lagen skall betraktas som utbildningsmiljöer och inte som "förstalag" och "andralag". I ungdomsåren handlar det mesta av spelarens förmåga om fysisk mognad och i tonåren är ungdomarna kapabla att förstå det – om de får saken förklarad. I slutändan är det intresse och träningsflit som avgör hur långt man kommer som fotbolls eller innebandyspelare och inte i vilken serie eller vilket lag man spelade i som 14-åring.



Alla spelare som tränar regelbundet deltar i seriespel och flertalet cuper per år och principen då är anpassade lag till spelnivå i seriespel samt jämna lag i cuper och det skall om möjligt alltid vara lika speltid för alla spelare.

Cuper och läger sker nationellt, vid utlandsvistelse skall det godkännas av styrelsens utsedda representant.

Representationslag får tas ut till max två cuper per säsong och skall godkännas av styrelsens utsedda representant vid säsongsplaneringen.

Åldersintegrering börjar tillämpas mer systematiskt. Först och främst sker åldersgruppintegrering på träning. Yngre spelare får på ett rullande schema träna med äldre. Efterhand kan yngre spelare få spela matcher med den äldre årgången. Principen för åldersintegrering är att den alltid ska utgå från den enskilda spelarens behov av utmaning på rätt nivå, aldrig från enskilda lags behov av förstärkning. Till och med 15 års ålder skall alltid den egna åldersgruppen vara prioriterad.

Ängby IF:s ansvar

Ängby IF:s spelarutbildning bör hålla lika hög kvalitet som de större Stockholmsklubbarna och ledas av erfarna tränare/ledare. Vår ambition är att erbjuda en så kvalificerad fotbollsutbildning att även spelare på distriktslagsnivå ser det som naturligt att stanna kvar i föreningen.

Tränarna bör ha en långsiktig planering med tydliga målsättningar. Belöningar i form av läger och resor hjälper ungdomarna att se framåt. Förutsättningen för läger och resor är att föräldragruppen organiserar dessa. Klubben har inga gemensamma resurser för sådant.

Det är nu idrotten som en positiv kraft blir extra betydelsefull. Ängby:s ambition är att vara mer än bara en fotbolls eller innebandyförening. Vi vill ge ungdomarna styrka och stolthet att vara föredömen. Det skall vara betydligt tuffare och roligare att vara en Ängbyspelare än att inte vara det!

På sommarfotbollsskolan får varje år några av våra ungdomsspelare pröva på att vara ledare. Det blir samtidigt tillfälle att vara förebilder och att samla på sig viktiga erfarenheter.

Steg Junior

Åldrarna 17-19 år

En dam respektive herrjuniortrupp är målet att ha som understödande trupp till seniorlagen. Ett nära samarbete med seniorlagen ger även möjligheter till seniorspel.