



# TORNTRÅDEN

VERKSAMHETSDOKUMENT - TORNS IF

EN KLUBB - ETT HJÄRTA

**Reviderad: 2021.01.05**

Första upplagan: 2018.09.01



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. VISION OCH MÅLSÄTTNING.</b>	<b>4</b>
<b>2. UNGDOMSVERKSAMHETENS STRUKTUR.</b>	<b>5</b>
2.1 TORNTRÅDEN	5
2.2 ÖVERGRIPANDE ORGANISATION	5
2.3 MATERIAL	5
2.4 LEDARE	6
FÖRENINGENS ANSVAR	6
LEDARENS ANSVAR	7
DISCIPLINÄRA ÅTGÄRDER	7
2.5 LEDARSTRUKTUR I LAGEN	7
HUVUDTRÄNARE	7
ASSISTERANDE TRÄNARE	8
LAGLEDARE	8
MÅLVAKTSTRÄNARE	8
LAGFADDER	8
2.6 UTBILDNING	8
2.6.1 KRAV PÅ UTBILDNINGSNIVÅ FÖR UNGDOMSLEDARE:	9
2.6.2 STARKT REKOMMENDERAD UTBILDNINGSNIVÅ FÖR UNGDOMSLEDARE:	9
2.7 REKRYTERING AV LEDARE	9
2.8 REKRYTERING AV SPELARE	10
<b>3. SPELARUTBILDNINGSPLAN.</b>	<b>11</b>
3.1 GENERELLA RIKTLINJER	11
3.1.1 SPELARDELTAGANDE	11
3.1.2 UPPFLYTTNING/LAGTILLHÖRIGHET	12
3.1.3 NIVÅINDELNING	13
3.1.4 RIKTLINJER FÖR TRÄNING	14
3.1.5 SPEL I TRÄNING	16
3.1.6 RIKTLINJER FÖR MATCH	17
3.1.7 RIKTLINJER FÖR CUPER/TURNERINGAR	18
3.1.8 ÖVRIGA AKTIVITETER	18
3.2 FÖRDJUPNING	19
3.2.1 TRÄNINGSMETODER	19
3.2.2 FORMATION OCH ARBETSSÄTT	21
3.2.3 TEKNIK	24
3.2.4 SPELFÖRSTÅELSE	27
3.2.5 FYSIK	32
3.2.6 PSYKOLOGI	35



## SPELFORM OCH ÅLDER

I Tornträden används de nationella spelformerna när vi beskriver föreningens olika lag. Åldrarna följer SvFF:s direktiv och gäller hela det innevarande år då man spelar efter en viss spelform, vilka är följande:

**3 mot 3** 6-7 år

**5 mot 5** 8-9 år

**7 mot 7** 10-12 år (10-11 år liten plan, 12 år stor plan)

**9 mot 9** 13-14 år (13 år liten plan, 14 år stor plan)

**11 mot 11** 15-19 år

## TIPS!

För att du enkelt ska kunna hitta det som rör specifikt ditt lag är de olika spelformerna märkta i detta dokument med följande färger:

**3 mot 3** **5 mot 5** **7 mot 7** **9 mot 9** **11 mot 11**

## ROLLER I FÖRENINGEN

Följande personer innehar organisatoriska roller i föreningen vid datum för revidering på försättsbladet:

- Ungdomsansvarig: Hampus Danielsson
- I styrelsen ansvarig för ungdomsverksamheten: Susanne Högström
- Ansvarig för material och kläder för ungdomsverksamheten: Hampus Danielsson



## 1. VISION OCH MÅLSÄTTNING

” Torns IF är föreningen där så många som möjligt ska kunna vara med så länge som möjligt. Vi ska så länge som möjligt förena breddverksamhet med en förberedande elitsatsning. Våra representationslag ska ha en övervägande del av spelare som fått sin fotbollsfostran i föreningens ungdomslag. Vi ska samtidigt vara navet i ett levande och växande Stångby.

- ★ Under de tre kommande åren ska vi ha ett kontinuerligt ökande antal spelare upp till och med 16 års ålder och att vi startar lag på både pojk- och flicksidan i samtliga yngre åldersgrupper.
- ★ Om tre år ska vi ha minst 20 % “egna” spelare i representationslagen.



## 2. UNGDOMSVERKSAMHETENS STRUKTUR

### 2.1 TORNTRÅDEN

Alla ungdomsverksamhet i Torns IF styrs av Tornträden. Ansvarig för Tornträden är styrelsen. Föreningens ungdomsansvariga ansvarar för att den revideras och hålls levande samt att den efterlevs. De ser även till att adekvat information och utbildning ges. Tornträden är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas och revideras.

### 2.2 ÖVERGRIPANDE ORGANISATION

I styrelsen ska det finnas minst en medlem som har ett uttalat övergripande ansvar för ungdomsverksamheten. Föreningen ska även ha minst en ungdomsansvarig som jobbar operativt ut mot ledare och lag. Utöver detta avser föreningen ha en person ansvarig för domartillsättning till föreningens ungdomsmatcher.

### 2.3 MATERIAL

Föreningen ansvarar för att varje lag inför säsongen har en grunduppsättning material anpassat utifrån lagets förutsättningar. Detta är förutsatt att laget sköter om det material de tillhandahåller. Vid upprepad försummelse kommer skadat/försvunnet material inte att ersättas.

Grunduppsättningen ska bestå av:

- 1 boll per spelare/träning, upp till 30 bollar. Vid större åldersgrupper ska träningen planeras på sådant sätt att övningar med behov av olika många bollar per spelare läggs parallellt.
- 1,5 kon per spelare, dock minst 30 koner.
- 1 väst per spelare/träning i minst 2 färger.



- Medicinväska
- Matchställ bestående av tröja, shorts och strumpor.
- Materialförråd (endast lås tillhandahållna av föreningen får användas).

Träningsmaterial och matchställ inventeras en gång per år, under november månad av en representant för laget samt den person som är ansvarig för material och kläder för ungdomsverksamheten. I samband med det beslutas det om materialet eller kläderna ska kompletteras.

Matchställerna ärvs nedåt i föreningen och kompletteras/byts ut vid behov. Lagen ansvarar själva för matchställerna under säsongen. Vid skadade eller försvunna matchkläder gäller samma regler som för träningsmaterial.

## 2.4 LEDARE

Med ledare i detta dokument menas de som aktivt ansvarar för och/eller kontinuerligt bedriver träning och match i föreningens lag.

### FÖRENINGENS ANSVAR

- Träningskläder tillhandahålls av föreningen mot en depositionsavgift samt efter att en ledare har genomgått introduktionskursen om Torstråden. Träningskläderna tillhör föreningen och återlämnas i samband med att ledaren avsägar sig sitt uppdrag. Då återfås även depositionsavgiften. Om kläder med tiden blivit slitna kommer de bytas ut. Beslut i de frågorna fattas av den person i föreningen som ansvarar för material och kläder.
- Nycklar till anläggningen och materialförråd tillhandahålls av föreningens kanslist.
- Internutbildar och bekostar adekvata tränarutbildningar utifrån uppdraget (se kapitel 2.6).



## LEDARENS ANSVAR

- Följa de riktlinjer och direktiv som anges i Tornträden.
- Ta del av och följa den information som kommer från föreningen.
- Vara en god ambassadör för Torns IF.

## DISCIPLINÄRA ÅTGÄRDER

Om en ledare missbrukar sin position, agerar i andra intressen än föreningens eller på annat sätt uppträder/agerar på ett sätt som skadar föreningen eller att vid upprepade gånger bryter mot Tornträdens syfte och mening, trots uppmaningar från ungdomsansvariga eller representant från styrelsen, har styrelsen rätten att frånta ledaren sitt uppdrag i föreningen.

## 2.5 LEDARSTRUKTUR I LAGEN

I och med att Torns IF är en ideell förening bygger verksamheten i grund och botten på ett föräldraengagemang. Ungdomsansvariga och/eller representant från styrelsen ska, genom att ge information och stöd, vara behjälpliga i arbetet med att engagera föräldrar.

Varje åldersgrupp i Torns IF ska ha minst en huvudtränare, en assisterande tränare, en lagledare samt tillgång till målvaktsträning (se nedan). Föreningen strävar efter att ha arvoderade huvudtränare från och med spelform **9 mot 9**.

## HUVUDTRÄNARE

Ansvarar för planering och genomförande av träning och match i enlighet med Tornträden.



## ASSISTERANDE TRÄNARE

Är behjälplig vid träning och match.

## LAGLEDARE

Ansvarar för administrativa och organisatoriska uppgifter kring laget som inte rör det direkta fotbollsmässiga, såsom att engagera och fördela föräldrainsatser kring cafeterian och A-lagsmatcher.

## MÅLVAKTSTRÄNARE

Från och med spelform **9 mot 9** strävar föreningen efter att ha en arvoderad målvaktstränare som jobbar aktivt med målvakterna. För spelform **5 mot 5** och **7 mot 7** ska stöd och utbildning kring målvaktsträning erbjudas till lagens ledare. En målvaktstränare kan med fördel ha hand om målvakter i flera åldersgrupper.

## 2.6 UTBILDNING

- Samtliga ledare ska vara informerade och ha kunskap om Torotråden.
- Torns IF skall regelbundet anordna en introduktionskurs om Torotråden för nya ledare. Deltagande på denna är obligatoriskt för att kunna vara ledare i Torns IF.
- Utöver ovanstående kurs ska Torns IF regelbundet anordna internutbildningar i olika former och med olika teman, samt erbjuda möjlighet till individuell och generell feedback till föreningens ledare.
- Ledare i föreningen uppmanas att ta del av internutbildningar, samt Skånebolls och SvFF:s utbildningar.





## 2.6.1 KRAV PÅ UTBILDNINGSNIVÅ FÖR UNGDOMSLEDARE:

 Samtliga spelformer introduktionskurs Torotråden

## 2.6.2 STARKT REKOMMENDERAD UTBILDNINGSNIVÅ FÖR UNGDOMSLEDARE:

   Uefa C

  Uefa B ungdom

Kostnader i samband med utbildningar utifrån ovanstående krav och rekommendationer står Torns IF för. Vid andra utbildningar tas beslut av ungdomsansvariga i samråd med styrelserepresentant.

## 2.7 REKRYTERING AV LEDARE

Ungdomsansvariga i föreningen ansvarar i samråd med den styrelsemedlem som ansvarar för frågor gällande ungdomsverksamheten för att rekrytera ledare till ungdomslagen.

Föreningen ska uppmuntra ungdomsspelare att vid intresse involvera sig som ungdomsledare i föreningen.

Föreningen strävar efter att ha ett gott samarbete med Eslövs Folkhögskola för att på så sätt få tillgång till utbildade ledare via deras fotbollstränarutbildning



## **2.8 REKRYTERING AV SPELARE**

Ingen aktiv rekrytering av spelare från andra föreningar får förekomma, undantaget U17/U19. Spelare eller dess förälder måste alltid själva ta kontakt med Torns IF.

I U17 och U19 kan spelare från andra föreningar kontaktas efter diskussion med ungdomsansvarig

Vid intresse från spelare från andra föreningar som testar i Torns IF skall föreningen de tillhör kontaktas innan de får börja träna med Torns IF.

Ingen spelare får spela matcher förrän medlemsavgiften är betald.





## 3. SPELARUTBILDNINGSPLAN

### 3.1 GENERELLA RIKTLINJER

- All verksamhet i Torns IF ska bedrivas för att gynna spelares långsiktiga utveckling. Därför prioriteras prestation och spelarnas individuella utveckling före resultat.
- Torns IF ska uppmuntra spelare att hålla på med olika idrotter. På detta sätt gynnas spelarnas fysiska, tekniska och mentala utveckling genom en mer allsidig och varierad träning. På detta sätt ökar även spelarens chanser att vid ett senare skede kunna välja att ägna sig åt den idrott som passar respektive individ bäst.
- Samtliga ungdomsledare representerar i första hand Torns IF och i andra hand sitt specifika lag. Detta innebär att lagen och spelarna inom föreningen värderas lika högt. Anställda ungdomsledare skall vid behov vara redo att täcka upp i andra lag än sitt eget.
- Samarbete och kommunikation över ålders- samt könsgrensarna är en förutsättning för föreningens utveckling. Detta gynnar inte bara spelarnas individuella utveckling utan även föreningskänslan samt underlättar för framtida samarbeten. Det här kan exempelvis ske genom gemensamma aktiviteter, internmatcher eller rotation av spelare mellan lag.

#### 3.1.1 SPELARDELTAGANDE

- Fram till och med  15 november vid 15 års ålder är samtliga spelare som vill välkomna att delta i Torns IF:s verksamhet. Alla spelare utifrån som är intresserade av att spela i Torn ges denna möjlighet. Det sker inte heller någon utslagning av befintliga spelare.
- Från och med det året då spelarna fyller  16 ska externa spelare som vill göra övergång till Torn erbjudas provträning. Tränarna för respektive åldersgrupp beslutar vilka spelare som erbjuds plats och har därmed även rätten att tacka nej till spelare utifrån.



- Från och med året då spelarna fyller 17 har tränarna för respektive åldersgrupp rätt att neka spelare som tillhör föreningen en fortsatt plats i laget. Detta kan enbart ske ifall spelaren har en låg träningsnärvaro, lågt engagemang eller andra speciella omständigheter. Dock bör spelare detta år informeras om att det kan bli begränsat med speltid i enlighet med rådande riktlinjer kring laguttagning (se kapitel 3.1.6). Detta kan endast ske i samråd med föreningens ungdomsansvariga.
- Inför det år spelarna fyller 17 ska ledarna informera spelarna om de förändringar som sker gentemot tidigare i fråga om deltagande, toppning och nivåindelning. (se kapitel 3.1.1 och 3.1.3). Denna ålder ska ses som en bro mellan ungdomsverksamheten och seniorverksamheten.

### **3.1.2 UPPFLYTTNING/LAGTILLHÖRIGHET**

- Ledare i Torns IF ska sträva efter att ge spelare möjlighet att testa på att träna och spela matcher med andra åldersgrupper inom föreningen. Detta gäller framförallt från åldern 10 och uppåt. Det finns två typer av uppflyttningar. Temporära och permanenta. Temporära uppflyttningar kan vara exempelvis att ett lag lånar en spelare från annan åldersgrupp till en match när det finns rimliga skäl för detta, eller att man låter en spelare testa på att spela med ett äldre lag i en vecka. Temporära uppflyttningar sker genom kommunikation mellan lagets ledare.
- Permanenta uppflyttningar av spelare till andra åldersgrupper sker i första hand för spelarens individuella utveckling. Skäl till uppflyttning kan vara bl a spelmässiga (spelaren behöver större utmaningar för att utvecklas) eller sociala (spelaren har de flesta av sina vänner i annan åldersgrupp). Sociala aspekter är avgörande även om spelaren fotbollsmässigt är redo. Spelaren måste själv tillåta uppflyttningen. Permanenta uppflyttningar diskuteras med föreningens ungdomsansvariga innan beslut fattas.



### 3.1.3 NIVÅINDELNING

- Tränare ska känna till skillnaden på toppning och nivåindelning, samt ansvarar för att informera spelarna om föreningens riktlinjer kring dessa två punkter.
- Toppning innebär att endast de skickligaste spelarna får delta i matcher medan övriga inte får samma möjligheter. Toppning får endast ske i U17 och äldre. Detta under förutsättning att det vid den givna tidpunkten inte finns möjlighet att ge speltid till alla spelare som tränat.
- Nivåindelning innebär att samtliga tillåts delta, men att spelarna delas in i olika grupper beroende på deras skicklighet. Nivåindelning är enbart tillåten under de förutsättningar som presenteras nedan.
- Spelare gagnas av att få spela med och mot spelare med olika skicklighetsnivåer och därmed ska indelning av spelare på träning ske så att spelare ibland möter spelare som kommit längre i sin fotbollsmässiga och fysiska utveckling, ibland spelare som kommit lika långt, och ibland spelare som inte kommit lika långt. Det ska även ske en variation där grupperna ibland är homogena och ibland heterogena sett till spelarnas skicklighetsnivå.
- Under matchspel är nivåindelning tillåten under förutsättning att det sker en rotation. Har respektive åldersgrupp flera lag i seriespel säkerställs denna rotation genom att samtliga spelare (med träningsnärvaro som befogar kallelse till match) under varje säsong deltar på matcher med olika lag inom åldersgruppen.
- Har en åldersgrupp flera lag skall samtliga lag ges samma möjligheter och samma resurser i form av tränarnärvaro, förberedelser och dylikt.
- De åldersgrupper som har flera lag i seriespel skall döpa lagen efter färg, inte lag 1 och lag 2.

### 3.1.4 RIKTLINJER FÖR TRÄNING

- Träningsmängden bestämd enligt nedan tabell:

Spelform	Ålder	Antal träningar (per vecka)	Träningslängd (min)	Minst antal träningar per år
<b>Boll o lek</b>		1	60	30
<b>3 mot 3</b>	6 år 7 år	1 2	60 60	30 70
<b>5 mot 5</b>	8 år 9 år	2 2	60 90	70 70
<b>7 mot 7</b>		2	90	70
<b>9 mot 9</b>		3	90	100
<b>11 mot 11</b>		3	90	100

För att underlätta schemaläggning av träningstider kommer föreningen och ledarna i respektive lag gemensamt överens ifall övergång till fler/längre träningstider sker i samband med vinter- eller vårschemat.

- Involvera spelets olika skeenden i träningen.





- Planera träningens upplägg utifrån vad som skall uppnås under träningen.
- Träningen ska vara rolig och utmanande.
- Träningen i Torns IF skall syfta till att utveckla spelare och individer, inte att uppnå kortsiktiga resultat.
- Tränarna skall lägga stor vikt vid utveckla spelarnas tekniska färdigheter, speciellt vid åldrarna runt och innan puberteten.
- Träningarna bör i möjligaste mån vara planerade på så att nedanstående punkter uppnås:
  - Sträva efter att varje träning maximerar antalet bollkontakter samt minimerar köer och väntetid.
  - Alla moment som utförs i träningen skall utföras av spelarna. Därför bör tränarna inte själva vara delaktiga som spelare i en övning.
  - Sträva efter att varje träning ska utveckla spelarnas spelförståelse och beslutsförmåga. Exempelvis genom att ha övningar där det kan finnas flera olika lösningar för spelarna. Undvik att ha för många övningar där spelarna ska slå passningar enligt ett förutbestämt mönster.
- Sträva efter att övningarna utförs så matchlikt som möjligt, både sett till tempo, teknik, beslutfattande och andra faktorer som påverkar prestationen. I yngre åldrar är den allsidiga träningen viktig, men i takt med att spelarna blir äldre blir det mer fokus på matchlika och fotbollsspecifika moment.
- För att involvera alla spelets skeenden bör det finnas en plan för vad som händer om försvarare vinner bollen i övningen. Undvik därför att avsluta en övning vid bollvinst.
- Sträva efter att ha med tävlingsmoment i träningarna. Detta kan t.ex. uppnås genom att räkna mål vid matchliknande övningar. Tävlingsmomentet bör dock inte ta fokus från övningens syfte.
- Lagen ska ägna minst hälften av träningen åt olika former av spelövningar. Eftersom det finns många olika lösningar på de situationer man ställs inför under en spelövning utvecklar detta spelarnas beslutsförmåga.



### 3.1.5 SPEL I TRÄNING

- Spelövningar kan se ut på olika sätt. I detta dokument syftar benämningen “spel” på övningar som innehåller två eller fler lag som spelar mot varandra.
- Anpassa spelövningen så att den har en koppling till vad som tränats i övrigt under passet. Fokusera på de instruktioner som använts/kommer användas under träningen.
- Variera antalet spelare (stort, mellanstort, litet spel) i spelövningarna utifrån syfte och antalet spelare att tillgå. Tänk på aktivitetsnivån för varje spelare. Ju fler spelare i varje lag, desto lägre blir aktivitetsnivån för varje spelare generellt. Färre antal spelare innebär generellt fler bolltoucher per spelare och högre aktivitetsnivå.
- Variera storlek, utseende på ytan och regler beroende på syftet och antalet spelare.
- Spela aldrig med fler spelare eller större yta än ni gör i match.
- Undvik att använda avbytare på träning i den mån det är möjligt. Jokrar som är med bollhållande lag eller spelare som agerar väggar kan användas vid behov, eller att det ena laget har fler spelare än det andra. Används trelagsprincipen där två lag spelar och ett vilar bör det vilande laget vara aktiva i någon form medan de väntar, exempelvis genom att göra en övning vid sidan eller att de agerar väggar i spelet.
- För att spelövningen skall vara så matchlik som möjligt bör det inte bara finnas med moment av anfalls- och försvarsspel utan även omställningar.





### 3.1.6 RIKTLINJER FÖR MATCH

- För att ge ungdomar möjlighet att titta på Torns IF:s A-lagsmatcher och på så sätt stärka relationen mellan ungdomslag och seniorlag ska ungdomslagen i den mån det är möjligt undvika att spela matcher samtidigt som A-laget.
- Vilka spelare som kallas till matcher:
  - **3 mot 3** och **5 mot 5** - Alla i laget kallas till match, med viss hänsyn till träningsnärvaro.
  - **7 mot 7** och **9 mot 9** - Träningsnärvaro samt engagemang styr laguttagningen, men spelare med låg närvaro skall fortfarande ges chansen att delta i några matcher under säsongen.
  - **11 mot 11** **15-16 år** - Träningsnärvaro samt engagemang styr laguttagningen. **17-19 år** - Kombination av träningsnärvaro, engagemang samt fotbollsmässig kvalitet styr laguttagningen.
- Om man i åldrarna **5-16** missar träning pga utövande av annan idrott skall detta i fråga om laguttagning räknas likvärdigt som att ha deltagit i träningen.
- Alla som är uttagna till match skall få speltid. Sträva efter att alla spelare får lika mycket speltid under matchen i **3 mot 3** till **9 mot 9**.
- Matcherna skall ses som ytterligare ett träningstillfälle där man testat det man tränat på i ett tävlingssammanhang. Därmed är prestation och långsiktig utveckling viktigare än resultat. Spelare ska uppmuntras att göra sitt bästa för att utvecklas oberoende av resultat i matchen.
- Tränarna ska uppmuntra spelarnas egna beslutsfattande och undvika att i hög grad instruera spelare medan bollen är i spel. Detta gäller speciellt bollhållaren, som har svårt att uppfatta innebörden och syftet av instruktionerna under pågående spel.



- För att underlätta spelarnas utveckling bör ledarna fokusera på ett fåtal punkter under matchen, med fördel sådant som tränats under veckan.
- Sträva efter att varje spelare under en säsong spelar ungefär lika mycket på varje position i **5 mot 5** och **7 mot 7**, undantaget målvaktspositionen där spelarna själva måste vilja. Detta utmanar och gynnar dem som fotbollsspelare.
- Även spelare i **9 mot 9** och **11 mot 11** ska klara av att spela på olika positioner och i olika roller. Därmed ska de prova på olika positioner vid match och träning. Dock finns inga krav på att de ska spela lika mycket på varje position.

### 3.1.7 RIKTLINJER FÖR CUPER/TURNERINGAR

- Lagen rekommenderas att delta i knattespelen under 7 och 8 års ålder.
- Lagen skall delta i Skånes FF:s officiella seriespel från och med **9 års ålder**.
- Lagen rekommenderas att delta i minst en övernattningscup varje år från och med det år laget börjar med **7 mot 7**.
- Lagen rekommenderas att delta i minst en annan turnering/cup per år från och med det år laget börjar med **7 mot 7**.
- Lagen rekommenderas att delta i Gothia Cup minst en gång innan året de fyller 17.
- Lagen uppmuntras delta i många olika arrangemang såsom cuper och turneringar. Vid behov tillhandahåller föreningen förslag.

### 3.1.8 ÖVRIGA AKTIVITETER

- Lagen uppmuntras att regelbundet ordna aktiviteter utanför fotbollen för att stärka lagandan och ge spelarna en chans att ha roligt. Sådana aktiviteter kan med fördel genomföras över ålder-och-könsgränserna. Vid behov tillhandahåller föreningen förslag.



## 3.2 FÖRDJUPNING

I detta kapitel fördjupas information kring hur träning och match bör bedrivas för respektive ålder, och vilka färdigheter som ligger i fokus. Torns IF:s verksamhet syftar dock till att utveckla spelaren som en helhet inom spelet fotboll. Därför kan inte olika egenskaper och färdigheter separeras helt från varandra. Genom en planerad träning och stor andel spelövningar i träning får spelarna träna på flera olika moment samtidigt, samtidigt som ledarna har möjlighet att lägga fokus på en eller ett par av dessa moment.

### 3.2.1 TRÄNINGSMETODER

#### 3 mot 3

- Använd tematräningar med fokus på ett moment per träning. Ett och samma tema kan med fördel användas mellan en träning och två veckor.
- Variera i hög grad träningens tema så att spelarna får en allsidig träning.
- Lekfull träning med enkla instruktioner.
- Så många bollkontakter som möjligt med en hög aktivitetsnivå.
- Använd i hög utsträckning en boll per spelare. Syftet är att spelarna ska bli vän med bollen och kunna hantera den så bra som möjligt.
- Målvaktsträning sker för alla.

#### 5 mot 5

- Använd tematräningar med fokus på ett eller ett par moment per träning. Ett och samma tema kan med fördel användas mellan en träning och två veckor.
- Variera i hög grad träningens tema så att spelarna får en allsidig träning.
- Lekfull träning med enkla instruktioner.
- Så många bollkontakter som möjligt med en hög aktivitetsnivå.



- Använd i hög utsträckning en boll per spelare. Syftet är att spelarna ska bli vän med bollen och kunna hantera den så bra som möjligt.
- Målvaktsträning sker för alla.

#### 7 mot 7

- Använd tematräningar med fokus på ett eller ett par moment per träning.
- Variera träningens tema så att spelarna får en allsidig träning.
- Lägg extra vikt vid spelarnas tekniska utveckling.
- Variera mellan olika storlekar på spelet.
- Så många bollkontakter som möjligt med en hög aktivitetsnivå.

#### 9 mot 9

- Använd tematräningar med fokus på ett eller ett par moment per träning.
- Variera mellan olika storlekar på spelet.
- Så många bollkontakter som möjligt med en hög aktivitetsnivå.
- Variera positionsanpassad träning med allmän träning.

#### 11 mot 11

- Matchlik träning, försök träna in lagets spelstil.
- Positionsanpassad träning.



### 3.2.2 FORMATION OCH ARBETSSÄTT

Lagen skall följa riktlinjerna nedan kring vilken formation som används och vilket arbetssätt lagen ska utgå ifrån. Lagets arbetssätt ska dock alltid få högre prioritet och högre fokus än lagets formation. Ledare har möjlighet att själva ha egna tillägg kring arbetssätt förutsatt att det inte strider mot nedan eller tidigare riktlinjer.

#### 3 mot 3

- Ingen formation används.
- Låt spelarna prova sig fram på egen hand. Undvik att styra spelarnas beslut.

#### 5 mot 5

- Valfri formation används.
- Låt spelarna prova sig fram på egen hand. Undvik att styra spelarnas beslut.
- Sträva efter att rulla ut boll från målvakt.
- Sträva efter att spelarna gör sig spelbara.
- Lägg fokus på anfallsspelet

#### 7 mot 7 och 9 mot 9

I **7 mot 7** spelas 3-2-1 och i **9 mot 9** spelas 4-3-1. Syftet med dessa formationer är att uppnå en utveckling på spelarna och ge dem en möjlighet att träna på i första hand sina offensiva kvaliteter. Därför ligger fokus på instruktioner kring anfallsspelet. De kollektiva och de individuella riktlinjerna hör samman och bör därför inte separeras från varandra.



### **Kollektiva riktlinjer**

- Vi vill hålla bollen i laget. Rensa bollen endast i absoluta nödfall.
- Sträva efter att rulla ut bollen från målvakt.
- Samtliga spelare bör vara delaktiga i att laget har en väl fungerande spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd.
- Våga vid möjlighet hitta in med passningar centralt i banan.
- Sätt hög press på motståndaren för att vinna boll
- I 4-3-1 bör anfallsspelet varieras med både korta/långa passningar och passningar längs marken/i luften
- I 4-3-1 bör försvarsspelet utgå ifrån ett positionsförsvar.

### **Individuella riktlinjer**

#### **Målvakt:**

- Jobba långt ut för att ge speldjup bakåt så att laget alltid har möjlighet att rulla målvakt för att kunna behålla bollen inom laget.
- Jobba långt ut för att kunna stoppa djupledsbollar från motståndarlaget.

#### **Ytterback:**

- Ha en utgångsposition så nära långsidan som möjligt när bollen är centralt för att skapa yta.
- Våga följa med upp i anfallen så ofta som det går om bollen är centralt eller på din kant
- Är bollen på andra kanten kan man vara lite avvaktande redo att följa med. Spelas sedan bollen in i mitten är det ofta bra läge att följa med framåt för en spelvändning.

#### **Mittback:**

- Erbjud speldjup bakåt så att man kan rulla hem och behålla bollen vid behov
- Ha en annorlunda position än målvakten så att bollhållare kan välja om målvakten eller mittbacken är bästa alternativet
- Flytta ut något i sidled vid inspark för att ge ytterback möjlighet till ordentlig spelbredd.



### **Innermittfältare:**

- Utgå ifrån centrala positioner för att bli spelbar centralt.
- Sträva efter att ha olika inbördes speldjup.
- Leta möjlighet till spelvändning om bollen kommit från ena kanten, eftersom motståndarlaget då sannolikt gjort en överflyttning mot den sidan.

### **Forward:**

- Hota på djupet så ofta det går för att bli fri eller skapa yta åt innermittfältare

#### **11 mot 11** - 15-16 år

I denna ålder spelas 4-5-1. Se riktlinjerna för 3-2-1 och 4-3-1, med två tillägg

- Anfallsspel och försvarsspel bör prioriteras likvärdigt.
- Två yttermittfältare tillkommer vars uppgift är att variera mellan att skapa spelbredd och att flytta in centralt i banan för att skapa yta åt ytterback.

#### **11 mot 11** - 17-19 år

- Kommunikation sker med seniorlaget kring formation och arbetsätt.



### 3.2.3 TEKNIK

Spelarna skall behärska nedanstående tekniker och därmed ska dessa vara i fokus för respektive åldersgrupp. Andra färdigheter kan tränas i mindre grad så länge det inte sker på bekostnad av träningen av nedanstående tekniker.

#### 3 mot 3

Offensivt:

- *Drivning - Vändning - Mottagning - Skott/Passning*

Målvakt:

- *Kast - Grepp*

#### 5 mot 5

Offensivt:

- *Drivning - Vändning - Fint/dribbling - Passning (kort) - Mottagning - Skott*

Målvakt:

- *Kast - Grepp*

#### 7 mot 7

Offensivt:

- *Drivning - Vändning - Fint/dribbling - Passning (kort) - Mottagning -  
- Skott -*





Defensivt:

- *Press*

Målvakt:

- *Kast - Grepp - Fall*

### **9 mot 9**

Offensivt:

- *Drivning - Vändning - Fint/dribbling - Passning (kort och lång) - Inlägg - Mottagning - Skott*

Defensivt:

- *Press - Täckning*

Målvakt:

- *Kast - Grepp - Fall - Upphopp - Sidledsflyttning*

### **11 mot 11**

Offensivt:

- *Drivning - Vändning - Fint/dribbling - Passning (kort och lång) - Inlägg - Mottagning - Nedtagning - Skott - Volley - Nick*

Defensivt:

- *Press - Täckning - Understöd - Markering*

Målvakt:

- *Kast - Grepp - Fall - Upphopp - Sidledsflyttning*



# TORNTRÅDEN

VERKSAMHETSDOKUMENT - TORNS IF

EN KLUBB - ETT HJÄRTA

Anfall	Drivning	Vändning	Passning (kort)	Skott	Fint / Dribbling	Mottagning	Passning (lång)	Nick
3 mot 3	JA	JA	JA	JA				
5 mot 5	JA	JA	JA	JA	JA	JA		
7 mot 7	JA	JA	JA	JA	JA	JA		
9 mot 9	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
11 mot 11	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA

Försvar	Press	Täckning	Markering	Understöd
3 mot 3				
5 mot 5				
7 mot 7	JA			
9 mot 9	JA	JA		
11 mot 11	JA	JA	JA	JA

Målvakt	Grepp	Kast	Fall	Upphopp	Sidledsflyttning
3 mot 3	JA	JA			
5 mot 5	JA	JA			
7 mot 7	JA	JA	JA		
9 mot 9	JA	JA	JA	JA	JA
11 mot 11	JA	JA	JA	JA	JA



### 3.2.4 SPELFÖRSTÅELSE

Spelarna skall utveckla sina färdigheter i nedanstående moment och därmed ska dessa vara i fokus för respektive åldersgrupp. Moment som ligger i fokus för kommande ålderskategori kan med fördel introduceras, men inte nötas. Ledare skall även använda korrekta termer för respektive moment.

#### 3 mot 3

- Orientering - Ha koll på din omgivning.

#### 5 mot 5

- Orientering - Ha koll på din omgivning.
- Spelbarhet

#### 7 mot 7

- Orientering - ha koll på medspelare, motståndare ytor och bollens position.
- Spelbarhet
- Spelavstånd - Ge varierat (korta, medellånga och långa) passningsalternativ.
- Speldjup - Ge passningsalternativ både framåt, bakåt och i sidled.
- Spelbredd - Ge passningsalternativ på båda kanter samt centralt.
- Omställning
- Försvarssida



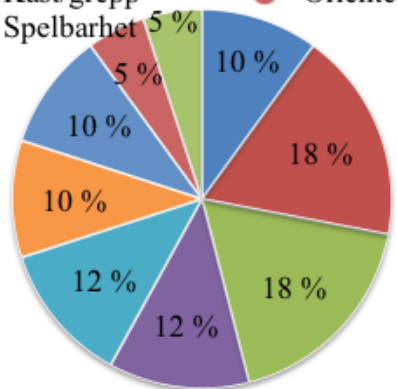
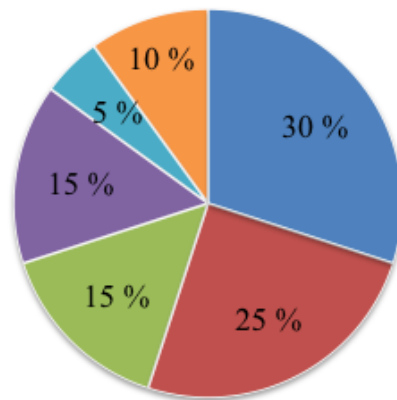
### 9 mot 9

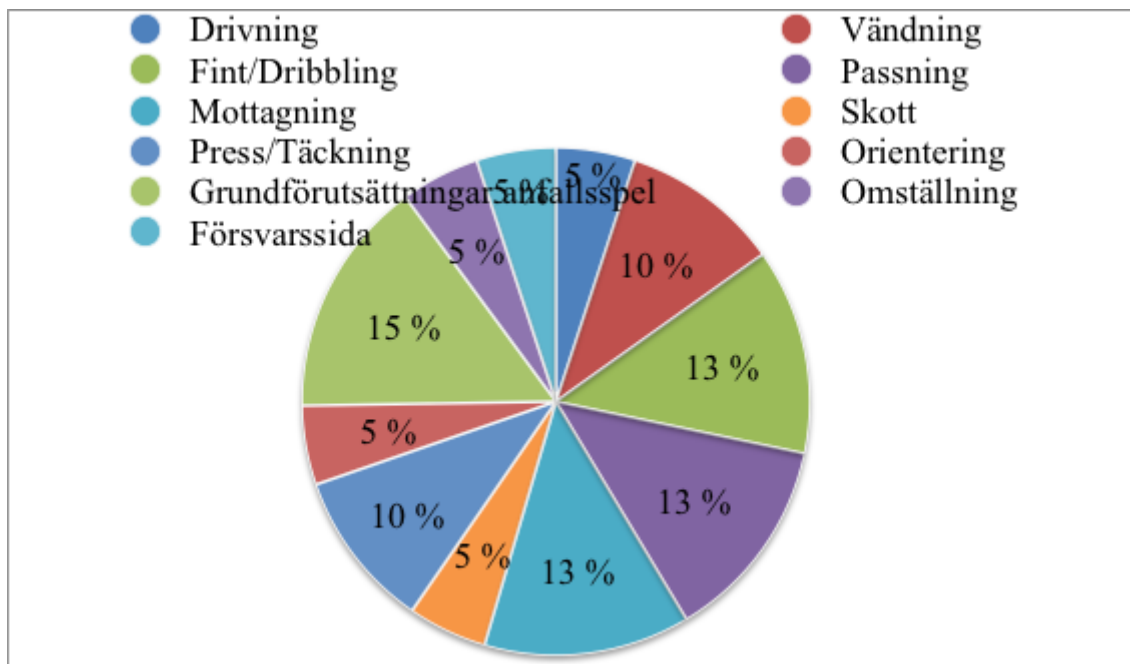
- Orientering - Ha koll på medspelare, motspelare, ytor och bollens position. Planera din aktion i förväg.
- Spelbarhet
- Spelavstånd - Ge varierat (korta, medellånga och långa) passningsalternativ.
- Speldjup - Ge passningsalternativ både framåt, bakåt och i sidled.
- Spelbredd - Ge passningsalternativ på båda kanter samt centralt.
- Omställning
- Försvarssida
- Grundförutsättningar försvarsspel (press, täckning, understöd, markering).

### 11 mot 11

- Orientering - Ha koll på medspelare, motspelare, ytor och bollens position. Planera din aktion i förväg.
- Spelbarhet
- Spelavstånd - Ge varierat (korta, medellånga och långa) passningsalternativ.
- Speldjup - Ge passningsalternativ både framåt, bakåt och i sidled.
- Spelbredd - Ge passningsalternativ på båda kanter samt centralt.
- Omställning
- Försvarssida
- Grundförutsättningar försvarsspel (press, täckning, understöd, markering).
- Kollektiva försvarsmetoder (Centrering, överflyttning, uppflyttning, retirering).









### 3.2.5 FYSIK

Fysträning som bedrivs i Torns IF har som huvudsyfte att utveckla skickliga fotbollsspelare. Därför bör fysträningen i hög grad vara integrerad i den vanliga träningen. Träningen bör ske på plan och med bollen närvarande, för att samtidigt utveckla spelarnas teknik samt spelförståelse. Fysträning bör därmed ses som en del av träningen som en helhet snarare än ett separat moment.

I yngre åldrar är det viktigt att fysträningen är allsidig och lekfull och innehåller många olika rörelser. I takt med att spelarna blir äldre ökar vikten av fotbollsspecifika rörelser och moment med och utan boll. Ledare bör dock ha i åtanke att spelare utvecklas i olika takt och det kan skilja mycket i spelares fysiska mognad inom samma åldersgrupp.

#### **Fys under träning**

Grunden för fysträning för barn och ungdomar i Torns IF är **balans, koordination och rörlighet**. Detta är byggstenen som möjliggör träning av andra fysiska färdigheter såsom styrka, snabbhet och uthållighet. Därför bör man utgå ifrån detta vid planering av träning. Varje träning bör innehålla 5-8 korta fysövningar med fokus på detta integrerat i träningen. Beräknad tidsåtgång ska ligga på ca 10-20 min per träning. Torns IF har gjort en video med förslag på enkla övningar med boll man enkelt kan genomföra, förslagsvis under uppvärmningen. Samtliga ledare skall ha sett denna video. Exakt form, vilka övningar och hur många repetitioner man genomför är upp till ledarna att bedöma. Det går bra att använda andra övningar än de som finns i videon.

<https://www.youtube.com/watch?v=r77dYfQZOrg>

#### **Fys under match**

Uppvärmning inför match bör innehålla ett antal av övningarna i ovan video. Vid val av övningar bör så många muskelgrupper som möjligt involveras.





## Vilka fysiska färdigheter prioriteras?

**3 mot 3, 5 mot 5** - Fokus på balans, koordination och rörlighet

**7 mot 7** - Fortsatt fokus på balans, koordination och rörlighet under de två första åren (10-11). Det sista året (12) introduceras styrka.

**9 mot 9** - Prioritera balans, koordination och rörlighet och styrka likvärdigt under första året (13). Andra året flyttar tonvikten över något mot styrka. Från 9v9 bör även uthållighetsträningen bli mer strukturerad och välplanerad.

**11 mot 11** - Stor vikt vid explosivitet, exempelvis i form av snabbhet och styrketräning. All träning bör även vara planerad för att uppnå maximal utveckling på uthålligheten.

### Balans, koordination och rörlighet

Balans, koordination och rörlighet är grunden i all fysträning. Detta kan med fördel introduceras under träningens uppvärmning i form av övningar från tidigare nämnda instruktionsvideo. Det kan även finnas med som en del i övningar. T.ex. att spelarna efter passning i isolerad passningsövning ska genomföra ett fysiskt moment, såsom kullerbytta, sidledsförflyttning, tempoväxling m.m.

### Styrka

Styrketräning kan tränas på liknande sätt som balans, koordination och rörlighet. Vid behov kan man även lägga till styrka i slutet på träningen. Ett annat effektivt sätt att få tid till styrketräning är att låta vilande lag under matchspelet på träningar genomföra olika fysövningar.

### Snabbhet

När man tränar fotbollssnabbhet bör man variera mellan olika typer av snabbhet såsom acceleration, riktingsförändringar, och snabbhetsuthållighet. I yngre åldrar byggs snabbheten upp med låg belastning genom korta, snabba hopp, enkel acceleration och liknande explosiva övningar. I äldre åldrar tränas snabbhet med fördel i samband med färdighetsövningar eller spelövningar. Det kan exempelvis vara i form av att en snabb löpning följs av ett avslut på mål, eller i form av olika omställningsövningar.



## Uthållighet

Uthållighet tränas främst i spelövningar. I Tornstråden delas uthållighetsträning upp i två kategorier.

### Snabb återhämtning mellan aktioner

Att snabbt kunna återhämta sig efter en fotbollsaktion tränas i bästa hand med smålagsspel. I smålagsspel fattas många beslut inom kort tid och många fotbollsspecifika rörelser sker med kort vila mellan. För att få effekt på träningen bör ledarna se till att spelarna jobbar hårt så att belastningen blir tillräckligt hög. Man bör även monitorera vilotiden mellan rundorna så att spelarna orkar jobba hårt.

### Behålla snabb återhämtning mellan aktioner över tid

För att orka fortsätta återhämta sig snabbt mellan aktionerna över en längre tid behöver man träna spelövningar under längre tid. Smålagsspel är inte optimalt för detta då det blir för intensivt. Därför tränas denna fysiska färdighet bäst genom spelövningar över större ytor och med ett större antal spelare. För att få effekt på träningen bör ledarna se till att spelarna jobbar hårt så att belastningen blir tillräckligt hög.

Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Balans, koordination, rörlighet	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1
Styrka	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2
Fotbollsspecifik uthållighet	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1

1= Högt belastning, 3 = Låg belastning.



### 3.2.6 PSYKOLOGI

Det finns tre faktorer (se nedan) som i hög grad påverkar motivationen. I Torns IF skall tränarna aktivt ta hänsyn till dessa faktorer och på ett metodiskt sätt arbeta med spelarna för att stärka deras mentala förmågor. Detta bör ses som en del i spelarnas fotbollsmässiga utveckling och prioriteras lika högt som deras förmågor avseende teknik, fysik och spelförståelse.

- **Känslan av kompetens**

*Känslan av att spelare utmanas, men klarar av de uppgifter de ställs inför.*

- **Känslan av samhörighet**

*Känslan av att spelarna tillhör en grupp där de är trygga och respekterade.*

- **Känslan av autonomi**

*Känslan över att spelaren kan påverka sin egen utveckling.*

Torns IF har avsikten att utveckla spelare som uppvisar beteenden på planen som ökar både sin egen och lagets prestationsförmåga. Dessa beteenden tillsammans med spelarens övriga fotbollskunskaper kallas för Tornkaraktär. Dessa beteenden ska kontinuerligt uppmuntras och förstärkas. En grundförutsättning är att även ledare uppvisar dessa beteenden.

Nedan följer en lista på dessa beteenden med konkreta exempel och information om vilken/vilka av de tre ovan faktorerna dessa beteenden kan påverka.

Torns IF ska ha modiga spelare som vågar pröva nya saker, vågar riskera misstag och utmanar sig själva. (Känsla av kompetens). Exempel:



*Vågar gå på eget avslut vid gynnsamt läge för detta, vågar försöka dribbla förbi sin motståndare vid gynnsamt läge för detta, vågar pröva ett moment man ännu inte behärskar i både träning och match, vågar spela och agera trots nervositet, vågar prata om sina styrkor och svagheter inför laget.*

Torns IF ska ha spelare som tar ansvar i laget. (Känsla av autonomi). Exempel:

*Har hög träningsnärvaro, hjälper till att plocka fram och undan samt tar ansvar för materialet, frågar tränaren om det är något hen inte förstår eller om tips och råd, lyssnar på tränaren, följer lagets arbetssätt, reflekterar och ser sig själva som ansvariga för sin prestation på träning och match*

Torns IF ska ha spelare som gör varandra bättre genom en positiv och uppmuntrande kommunikation, både verbalt och icke-verbalt. (Känsla av kompetens, känsla av samhörighet). Exempel:

*Ger tumme upp och high five, ger beröm, hjälper spelare upp när de ramlat, firar mål tillsammans, styr lagkamratens position, ger och tar emot konstruktiv feedback.*

Torns IF ska ha spelare som fokuserar på nästa aktion. (Känsla av kompetens). Exempel:

*Vågar skjuta vid gynnsamt läge trots att man missat två skott nyligen, ställer om till försvarsspel direkt vid förlorad boll, uppvisar en Tornkaraktär även vid motgång, fortsätter ta rätt beslut trots att man leder med 3-0 med två minuter kvar av matchen.*



Torns IF ska ha lagspelare. (Känsla av samhörighet). Exempel:

*Passar den som är spelbar och inte bara kompisen, täcker upp om en medspelare hamnar ur position, hälsar på alla vid träning/match*

Torns IF ska ha spelare som gör sitt bästa. (Känsla av kompetens, känsla av autonomi).

Exempel:

*Är noga med förberedelserna inför match, löper mycket med och utan boll under träning/match, deltar i både anfalls- och försvarsspel, vågar gå in i dueller, fullföljer situationer, ger inte upp*



	<b>Beteende</b>					
<b>Är modiga</b>	Vågar gå på eget avslut.	Vågar dribbla.	Vågar pröva ett moment man ännu inte behärskar.	Vågar spela och agera trots nervositet.	Vågar prata om sina styrkor och svagheter inför laget.	
<b>Tar ansvar</b>	Har hög träningsnärvaro.	Tar ansvar för material.	Frågar och lyssnar på tränaren.	Följer lagets arbetssätt.	Täcker upp om en medspelare hamnar ur position.	Reflekterar och tar ansvar för sin prestation.
<b>Har en positiv kommunikation</b>	Ger tumme upp och high five.	Ger beröm.	Hjälper spelare upp när de ramlat.	Firar mål tillsammans.	Styr lagkamraternas position.	Ger och tar emot konstruktiv feedback.
<b>Fokuserar på nästa aktion</b>	Vågar skjuta trots att man nyligen missat två skott.	Ställer om till försvarsspel direkt vid förlorad boll.	Uppvisar <i>tornkaraktär</i> även vid motgång.	Fattar rätt beslut även vid klar ledning.		
<b>Är lagspelare</b>	Passar den som är spelbar och inte bara kompis.	Täcker upp om en medspelare hamnar ur position.	Hälsar på alla.			
<b>Gör sitt bästa</b>	Är noga med förberedelser.	Löper mycket med och utan boll.	Deltar i både anfalls- och försvarsspel.	Vågar gå in i dueller.	Fullföljer situationer.	



### Övriga metoder:

- Träningen bedrivs i enlighet med Tornträden (Kompetens).
- Uppmuntra spelare att spela fotboll på sin fritid (Kompetens).
- Ha regelbundna spelarsamtal med äldre spelare för att låta dem dela med sig av sina åsikter (Autonomi) och kunna diskutera spelarens individuella egenskaper och utveckling (Kompetens). Upp till 15 års ålder är detta frivilligt, därefter obligatoriskt.
- Använd mycket Guided Discovery för att låta spelarna själva ta ansvar och fundera och reflektera kring moment på fotbollsplanen eller sin individuella utveckling (Autonomi, Kompetens).
- Uppmuntra spelare att kolla på andra matcher i föreningen. I första hand andra lag i sig egen åldersgrupp, men gärna även andra åldersgrupper såsom A-laget eller närliggande åldersgrupper (Samhörighet).
- Spelare och ledare använder endast i nödfall mobiler när man är med laget (Samhörighet).
- Alla spelare i laget ska ha samma krav, förväntningar och stöd utifrån deras nivå. Alla är lika viktiga oavsett hur skicklig fotbollsspelare man är för tillfället (Samhörighet).
- Se alla spelare, uppmärksamma dem och intressera er för deras åsikt, samt ge återkoppling till varje spelare utifrån deras nivå (Kompetens, samhörighet).