

UTBILNINGSPLAN





Utbildningsplan FC Arlanda

Målsättning:

Utbildningsplanen skall

- Visa den gemensamma inriktningen på träningen av våra ungdomar.
- Vara till hjälp för ledare att planera verksamheten.
- Främja samarbetet mellan föreningens ledare.
- Bidra till att alla spelare får en successiv stegring av alla moment i träningen och därigenom vara väl förberedda för junior- och seniorfotboll.
- Fair Play
- Nolltolerans

Generell åldersindelning:

Utbildningsplanen är indelad i olika åldersintervall där planen skall fungera som en trappa med stegvis utveckling för individen och laget.

Ålder, Aktivitet, Syfte

6 - 7 år	Fotbollsskola	Bas-rekrytering
8 - 9 år	Knattefotboll	Pool-spel, 5-manna, förberedelse för 7-manna
10-12 år	Pojkfotboll	Grund och avancerad, 7-manna förberedelse för 9-manna.
13 år	Pojkfotboll	9-mannafotboll, talang-utveckling Grund och avancerad.
14-16 år	Pojk/Juniorfotboll	11-mannafotboll, förberedelse för Seniorfotboll.

Utvärdering:

Utbildningsplanen utvärderas årligen av föreningens ungdomsansvarige och styrelse.

Fotbollsskolan, 6-7 år, basrekrytering

Målsättning:

- Att erbjuda områdets barn möjlighet att prova på att spela fotboll
- Rekrytera barn och ledare till knattefotbollen

Organisation:

Träning en gång/ vecka maj-juni samt augusti- september.

Ledare, en ledare per 10 barn.



Träningsinnehåll:

6 år:

Allmän rörelseträning, hopp och spring.

Bollekar med händer och fötter

Smålags-spel

Enkel teknikträning, skott och passning

Prova på 5-mannaspel

Internturnering

7 år:

Allmän rörelseträning, hopp och spring.

Bollekar med händer och fötter

Smålags-spel

Fotbollsregler, linjerna, inkast, inspark, frispark, straff- och frisparkar.

Prova på 5-manna matcher

Knattefotbollen, 8-9 år, breddfotboll, 5-manna

Målsättning:

Antal lag i seriespel:

pojkar 2-3 lag/ åldersgrupp

Organisation:

Lag delas endast upp under serie eller pool-spel/sammandrag, samtliga spelare tränar och spelar under samma förutsättningar.

Ledare:

Varje lag skall ha en tränare per 10 spelare, samt en lagledare. Tränare skall ha avslutat Tränarutbildning C. Lagledare skall ha påbörjat Tränarutbildning C.

Matcher:

Delta i sammandrag för 5-manna. Jämnt fördelade lag, ingen nivåanpassning.

Träning:

Antal aktiviteter:

Mellan första april och sista september, 2 träningar (1,5 tim)/vecka + matcher (sommaruppehåll ej överstigande 4 veckor)

Oktober-mars, Året runt träning gemensamt inom åldersgruppen för de som inte håller på med andra idrotter. I den mån det går försöka förlägga träningstid så att samtliga kan träna 1 gång per vecka om man vill. T ex söndagseftermiddagar.



Träningsinnehåll:

Boll och rörelselekar
Enkel teknikträning
Smålagsspel
5-mannaregler och organisation på planen
Prova på 7-mannaspel, (9 år)

Allmänt:

Alla som tränar regelbundet skall spela lika mycket
Alla ska få prova att spela på olika positioner (även målvakt)
Uppmuntra spelarna att hålla på med andra idrotter

Cuper:

Regionala cuper (Pilsbo, UNT cupen)

Pojkfotbollen, 10-12 år, 7-manna

Målsättning:

Antal lag i seriespel: pojkar 1-2 lag/ åldersgrupp

Organisation:

Lag delas endast upp under serie eller pool-spel/sammandrag, samtliga spelare tränar och spelar under samma förutsättningar

Ledare:

Varje lag skall ha en tränare per 10 spelare, samt en lagledare, dessa skall ha slutfört Tränarutbildning C, och helst påbörjat Tränarutbildning B-ungdom, och Lagledare påbörjat Tränarutbildning C.

Matcher:

Delta i seriespel för 7-manna. Beroende på nivå på laget, avancerad eller grundserie. (ev. Futsal)



Träning:

Antal aktiviteter:

Första mars till sista september, 2-3 träningar (1,5 tim)/ vecka + matcher (sommaruppehåll ej överstigande 4 veckor, egen träning med program från ledare skall utföras)

Oktober-februari, Året runt träning gemensamt inom åldersgruppen för de som inte håller på med andra idrotter. I den mån det går försöka förlägga träningstid så att samtliga kan träna 1 gång per vecka om man vill. T ex söndagskvällar.

Träningscamp: En gång per vår ha antingen en heldag med träning, alternativt två dagar för utbildning och lagkänsla.

Vid 11-12 år intensifieras inomhusträningen på vintern för att spela Futsal.

Träningsinnehåll:

Fotbollsfysik: stabilitet, koordination.

Teknikträning

”Vän med bollen”

Grunder för anfallsspel, väggspel, spelbredd- speldjup

Fotbollstermer

smålagsspel

Från 12 år, 11-mannaregler och prova på 9-mannaspel

Allmänt:

Alla som tränar regelbundet skall spela lika mycket

Alla ska få prova att spela på olika positioner (även målvakt)

Uppmuntra spelarna att hålla på med andra idrotter

Cuper:

Cupspelet intensifieras till att kunna innefatta nationella turneringar och cuper, målsättningen är att varje lag skall ha deltagit i 3 cuper per säsong. Sponsrat av lagkassa eller föräldrar.

Pojkfotbollen, 13-14 år, 9-11-manna. Förbereda för Seniorspel.

Målsättning:

Antal lag i seriespel: pojkar 1-2 lag/ åldersgrupp

Organisation:

Under två-årsperioden verka för att skapa träningsgrupper/ lag med utgångspunkt från intresse och färdighet med grundtanke, spelaren i centrum, ingen generell toppning skall ske.

Ledare: Varje lag skall ha en huvudtränare och en assisterande, samt en lagansvarig lagledare. Tränare skall ha genomgått Tränarutbildning B-ungdom. Lagledare skall ha genomgått Tränarutbildning C.

**Matcher:**

Delta i seriespel, 9 och 11-manna samt DM (ev. Futsal) Både Grund och Avancerad.

Träning:**Antal aktiviteter:**

mars-september, 3 träningar (1,5 tim)/ vecka + matcher (sommaruppehåll ej överstigande 4 veckor.)
Oktober-februari, minst 2 träning/ vecka. Helst en inne och en ute tom 1/12, sedan två inne till sista februari.

Erbjuda utvecklingsaktiviteter för spelare med speciellt intresse, ambition och talang.

Ett träningsläger under våren inom alt. utanför kommunen, exempelvis en helg.

Träningsinnehåll:

Fysträning: Viss kondition, stabilitet, koordination.

Teknikträning

”Vän med bollen”

Instruktioner i anfallsspel, skapa yta, avslut, få tillslag

Grunder i försvarsspel, försvarssida, markering

smålagsspel

Speciell målvaktsträning

Teori

Övrigt:

UFF kommer och tittar på spelare för att kunna ta ut en trupp för Upplandslaget.

Cuper:

Minst 3 cuper, beroende på serieupplägg. Sponsrat av lagkassa alt. Föräldrar.

Pojk/Juniorfotbollen, 15-16 år, 11-manna, talangutveckling, förberedelse för juniorfotboll**Målsättning:**

Antal lag i seriespel: pojkar 1 lag/ åldersgrupp

Minst 10 spelare fortsätter till juniorfotbollen.



Organisation:

Ledare:

Varje lag skall ha en huvudtränare och en assisterande, Samtliga skall ha genomgått UEFA-B utbildningen), och en av dessa ska om möjligt rekryteras utanför föräldragruppen. Lagansvarig skall ha genomgått Tränarutbildning B-ungdom

Matcher:

Delta i seriespel, 11-manna samt DM. (ev. Futsal)

Träning:

Antal aktiviteter:

maj-september, minst 3 träningar (1,5 tim)/ vecka + matcher (kortare sommaruppehåll med egenträning)

Oktober-december, 1-2 träningar/ vecka (teknik +ev. fys.)

Januari-mars 3-4 träningar/vecka (fys.+ teknik)

April 2-3träningar/vecka + träningsmatcher

Träningsläger under våren inom Uppland, exempelvis en helg.
OBS! inte precis före seriestart.

Träningsinnehåll:

Fysträning:

Kondition, Stabilitet, koordination.

Teknikträning

Instruktioner anfallsspel, organisation, uppspel, löpvägar, avslut, fasta situationer

Instruktioner försvarsspel, försvarsmodeller, markering, zonspel, liberospel, fasta situationer

smålagsspel

målvaktsträning

Teori

Cuper:

Minst 3 turneringar/cuper under året. Sponsrat av lagkassa alt. Föräldrar.

U17 – U19

Målsättning:

Antal lag i seriespel: pojkar 1 lag/ åldersgrupp

Minst 10 spelare fortsätter till seniorfotbollen.



Organisation:

Ledare:

Varje lag skall ha en huvudtränare och en assisterande, Samtliga skall ha genomgått UEFA-B utbildningen), och en av dessa ska om möjligt rekryteras utanför föräldragruppen. Lagansvarig skall ha genomgått Tränarutbildning B-ungdom

Matcher:

Delta i seriespel, 11-manna samt DM. (ev. Futsal)

Träning:

Antal aktiviteter:

Maj-september, minst 3 träningar (1,5 tim)/ vecka + matcher (kortare sommaruppehåll med egenträning)

Oktober-december, 1-2 träningar/ vecka (teknik +ev. fys.)

Januari-mars 3-4 träningar/vecka (fys.+ teknik)

April 2-3träningar/vecka + träningsmatcher

Träningsläger under våren inom Uppland, exempelvis en helg.
OBS! inte precis före seriestart.

Träningsinnehåll:

Fysträning : Kondition, Stabilitet, koordination.

Teknikträning

Instruktioner anfallsspel, organisation, uppspel, löpvägar, avslut, fasta situationer

Instruktioner försvarsspel, försvarsmodeller, markering, zonspel, liberospel, fasta situationer

smålagsspel

målvaktsträning

Teori

Cuper:

Minst 3 turneringar/cuper under året. Sponsrat av lagkassa eller förening.

