

## GESTRIKLANDS FOTBOLLFÖRBUNDS SPELARUTBILDNINGSVERKSAMHET

### INLEDNING:

Gestriklands Fotbollförbunds "Spelarutbildningsverksamhet" syftar till att utbilda och stimulera så många spelare som möjligt i distriktet att bli så bra- och eller fortsätta spela fotboll så länge som möjligt oavsett ambitionsnivå. Kopplat till spelarutbildningen vill vi informera, fortbilda och inkludera berörd årskulls tränare då GFF:s verksamhet endast är ett komplement till spelarens dagliga och kontinuerliga utbildning som spelare får i sitt klubbtag.

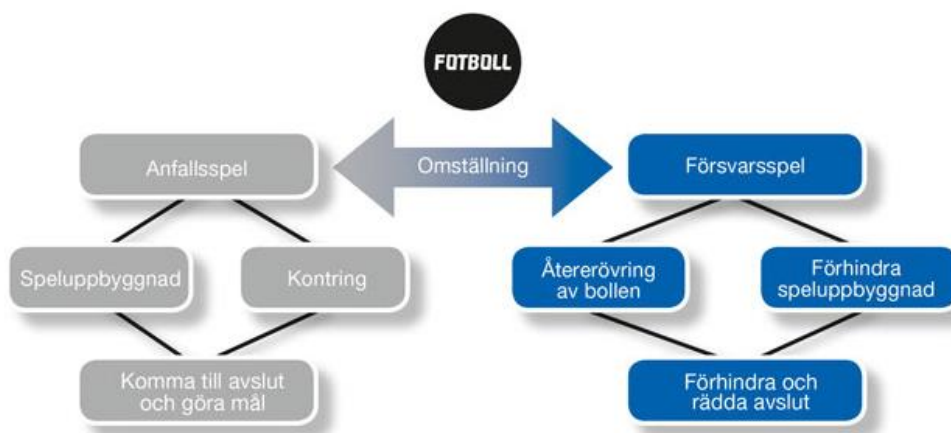
Spelare: Under ca. 4år skall vi jobba med en så bred bas av spelare som möjligt där spelaren ges förutsättningar till att utvecklas maximalt som människa och som fotbollsspelare.

För att lyckas med detta sätter vi den individuella utvecklingen först. Genom detta långsiktiga arbete vill vi i första hand utbilda varje enskild spelare istället för att skapa ett spel som räcker till att vinna enskilda distriktslagsmatcher.

Tränare: I samband med vissa spelarutbildningstillfällen bjuds alla tränare i den aktuella årskullen och kön in till information och eller fortbildning

Vår spelarutbildningsverksamhet utgår ifrån SvFFs "Spelarutbildningsplan", anpassat efter vårt distrikt unika förutsättningar.

Fotbollens 6 olika skeenden (*se bild nedan*) är centrala i arbetet med att utbilda våra spelare och tränare i distriktet vilket tydligt beskrivs i GFF:s arbets sätt.



### Framgångsfaktorer

- Stimulera så många som möjligt, till att vara med så länge som möjligt
- Varje individ ges möjligheter att utvecklas utifrån sina egna, unika förutsättningar
- Varje individ skall i sin utveckling endast jämföras med sig själv
- Utbildning, utveckling och prestationen är överordnat resultatet
- Utbilda och medvetengöra spelare och tränare i vikten av vad en fotbollsaktion är:
- Kontinuerligt utbilda spelare och ledare teoretiskt och praktiskt utifrån:
  - Fotbollsfärdigheter (Spelförståelse – Teknik – Psykologi – Fysiologi). Se sida 2
  - Informationsprocessen (Uppfatta – Värdera – Besluta – Agera). Se sida 2
  - Fotbollsaktion (Position – Tajming – Riktning – Fart)

## GESTRIKLANDS FOTBOLLFÖRBUNDS SPELARUTBILDNINGSVERKSAMHET

### SYFTE:

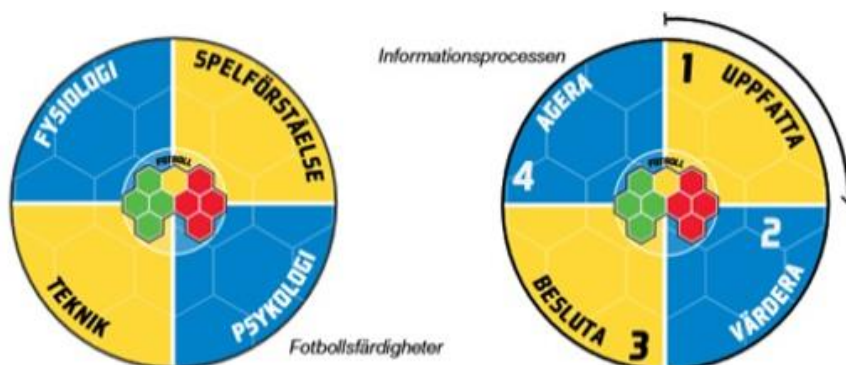
Genom en bred och stimulerande verksamhet erbjuda så många ungdomar och tränare som möjligt en kvalitativ spelarutbildning

### MÅL:

Få fler spelare och tränare, bättre utbildade och som är aktiva längre i distriktet.

### HUR?

- Fortsätta utveckla vår spelarutbildningsverksamhet med tydlig inriktning på att ha en bred bas av spelare under alla verksamhetsår. Antalet spelare varierar (*fram och tillbaka*) då verksamheten kräver detta. Det innebär att alla aktiva och intresserade spelare är aktuella under hela spelarutbildningens gång.
- Stimulera distriktets tränare till att fortsätta utvecklas och utbildas. Utbildade och intresserade klubbtränare är centrala och jelt avgörande då det är i klubblaget spelaren får sin dagliga och kontinuerliga fotbollsutbildning.
- Erfarenhetsåterföring, vi skall ta tillvara våra tidigare erfarenheter.
- Ha kunskap om och använda de senaste träningsmetoderna, influenserna och aktuell forskning
- Sträva efter att ha ledare som har så bred och djup kunskap som möjligt och som vill jobba i vår anda utifrån våra styrdokument
- Använda och nyttja nyckelpersoner både från GFF och SvFF såsom DFK, SU, NAFU och FK i respektive årskull i så stor utsträckning som möjligt
- Utbilda spelaren utifrån position och i matchlika träningar





2019-09-16

## **GESTRIKLANDS FOTBOLLFÖRBUNDS SPELARUTBILDNINGSVERSAMHET**

### **UTBILDNINGSKOMMITTENS (UK) ROLL:**

UK har det övergripande ansvaret för spelarutbildningen i distriktet och ansvarar för fastställande och planering av distriktets spelarutbildningsverksamhet

Med utgångspunkt ifrån spelarutbildningsplanen planeras verksamheten så det löper en röd tråd genom distriktets hela utbildningsverksamhet.

UK, Spelarutbildare (SU) samt Distriktsförbundskaptenerna (DFK) fungerar som resurs i denna organisation.

Besluta om tillsättande av SU och DFK samt följa upp deras uppdrag.

### **SVFFs NATIONELLA FOTBOLLSUTVECKLARES (NAFU) ROLL = Se bilaga**

### **SPELARUTBILDARENS (SU) ROLL = Se bilaga**

### **DISTRIKTFÖRBUNDSKAPTERNAS (DFK) ROLL:**

DFK genomför den årliga verksamheten utifrån gällande styrdokument och utifrån GFF:s "arbetssätt".

Att ha kännedom om och fortlöpande hålla kontakten med berörda klubbar, tränare och SU angående spelares utveckling.

DFK ansvarar för att aktuella spelare kallas till alla utbildningstillfällen (träningar, matcher och läger) samt planerar och genomför dessa samlingar.

### **GESTRIKLANDS FOTBOLLFÖRBUND (GFF) KANSLIS ROLL:**

Ansvarar för att uppdatera GFF:s hemsida med information, kallelser mm.

Ansvarig för inköp av material. Tjänsteman i UK



## GESTRIKLANDS FOTBOLLFÖRBUNDS SPELARUTBILDNINGSVERKSAMHET

### Verksamhet:

#### År 0. GFF:s spelarutbildningsverksamhet (13 år)

##### Tränarna

Spelarutbildningsverksamheten inleds i samband med Sandvikslägret i oktober där GFF har en samling med alla distriktets tränare för kommande 14-årskullar. Samlingen med dessa tränare har UK/SU/DFK gemensamt ansvar för.

Målet är att:

- Informera om distriktets spelarutbildningsverksamhet samt verksamhetsplan
- Presentera resp. köns distriktsförbundskaptener (DFK) och spelarutbildare (SU)
- Presentera GFF:s "arbetsplan" för spelarutbildning samt fotbollens 6 skeenden

#### År 1. GFF:s spelarutbildningsverksamhet (14 år). "Lära känna"

##### Spelarna

Målet år 1 är att...

- Informera alla spelare teoretiskt och praktiskt om GFF:s spelarutbildningsverksamhet och dess arbetssätt
- Bekanta sig med alla spelare både på och utanför planen
- Teoretiskt förklara begreppen "Spelförståelse – Teknik – Psykologi – Fysiologi" samt "Uppfatta – Värdera – Besluta – Agera" i spelarutbildningsplanen.

Vår/sommar

- DFK besöker aktuella föreningar vid samband med träning eller annan form av samling för att presentera sig och spelarutbildningsverksamheten i helhet. I de fall där föreningar har ett lägra antal spelare i ålderskullen kan flera föreningar samlas vid ett och samma tillfälle.

Höst/vinter

- *Öppna träningar (augusti och september).* 2st träningstillfällen i varje geografisk zon dit alla spelare som vill kan anmäla sig att delta på via GFF:s hemsida.
- *Sandvikenlägret (oktober).* Matchspel, typ 7 mot 7 med ca. 80+6 spelare. 7+1 spelare i varje lag. Teori om distriktets spelarutbildningsverksamhet, NAFU medverkar.
- *Zongruppträningar (november och december).* Alla intresserade spelare erbjuds att delta vid 1 st träningstillfällen. Träningarna genomförs i "fotbollshallen" i Gävle



GESTRIKLANDS  
FOTBOLLFÖRBUND

2019-09-16

## GESTRIKLANDS FOTBOLLFÖRBUNDS SPELARUTBILDNINGSVERSAMHET

### Tränarna (år 1)

Målet är att

- Teoretiskt förklara begreppet tematräning och praktiskt genomföra tematräningar i spelarnas hemmiljö tillsammans med tränarna
- Utbilda spelarna om möjliga vägar till att bli elitspelare
- Teoretiskt förklara begreppen "Spelförståelse – Teknik – Psykologi – Fysiologi" samt "Uppfatta – Värdera – Besluta – Agera" i spelarutbildningsplanen.
- Praktiskt genomföra ovanstående begrepp i träning
- Introducera SvFFs fotbollsportal

Vår/sommar:

- *Föreningsbesök där DFK besöker alla föreningar för presentation och träning*  
Syfte och metod med tematräningar. Att ge instruktion utifrån spelarutbildningsplanen och GFF:s arbetssätt. SvFF fotbollsportalen.

Höst/vinter:

- *Öppna träningar där resp. tränare erbjuds att vara med i verksamheten (Aug-Sep)*  
Observation, reflektioner och diskussion kring träningens innehåll och upplägg.
- *Sandvikenlägret (okt.) Utvärdering och tränarfortbildning.* Reflektioner från det första verksamhetsåret. Presentation av andra årets spelarutbildningsverksamhet. Tränarfortbildning och föreläsning SU alt. NAFU

### **År 2. GFF:s spelarutbildningsverksamhet (15 år). "Läger året"**

#### Spelarna

Det mest innehållsrikaste året där träningar varvas med olika spelarutbildningsläger som alla innehåller teori, träning och matcher mot andra distrikt.

Målet år 2 är att:

- Spelarna får fördjupade fotbollskunskaper genom att fokus läggs på utveckling av spelförståelse och begreppen "Uppfatta – Värderar – Beslutar – Agerar"
- Träningen ska i så stor utsträckning som möjligt vara matchlik och positionsanpassad utifrån GFF:s arbetssätt
- Spelaren får hjälp att sätta individuella utvecklingsmål samt stimuleras till egen träning
- Tydliggöra sambandet mellan prestation och kost/vätska och vila
- Ge spelarna förståelse och träning av samspelet mellan individ/grupp

Vår/sommar:

- *Internmatch.* Spelas förslagsvis V 7-8. 3x30 minuter. 30+3 spelare, två jämna lag. Man spelar 2/3 av matchtiden, en timme var. Målvakterna spelar två halvlek var.
- *Utbildningsmatcher mot närliggande distrikt (ev. Ljusdalslägret).* Under andra halvan av mars 20+2 spelare. Alla spelar en match var.



## GESTRIKLANDS FOTBOLLFÖRBUNDS SPELARUTBILDNINGSVERSAMHET

- *Utvecklings läger i Junsele.* 20+2 spelare, 4 reserver på hemmaplan, en i varje lagdel. Alla skall starta minst en match. Sträva efter så jämn speltid som möjligt.
- *Utvecklings läger i Halmstad.* 14+2 spelare, 4 reserver på hemmaplan, en i varje lagdel. Alla skall starta minst en match. Sträva efter så jämn speltid som möjligt.

### *Höst/vinter:*

- *Utvecklings läger i Leksand (för spelare som inte spelade Halmstadslägret).* 20+2 spelare. Alla skall starta minst en match av 2. Sträva efter så jämn speltid som möjligt.
- *Sandvikenlägret.* En heldag med träning + internmatch. 32+4 spelare. Skolinformation gällande gymnasievalet. NAFU medverkar.
- *Zongruppträningar (4).* 1-2st träningstillfällen i varje geografisk zon. Träningarna genomförs i "fotbollshallen" i Gävle

## Tränarna (år 2)

### *Vår/sommar:*

- *Träff i samband med Spelarutbildningsträning i feb.* Information om utvecklingsläger i Junsele, Halmstad och Leksand samt teoretisk genomgång av GFF:s arbetssätt.

### *Höst/vinter:*

- *Sandvikenlägret (okt.) Träff med SU i samband med Spelarutbildningsträning.* Reflektioner från andra verksamhetsåret. Analys och utvärdering av utbildningslägren i Junsele, Halmstad och Leksands. Föreläsning NAFU

## **År 3. GFF:s spelarutbildningsverksamhet (16 år). "Lagets år"**

### Spelarna

#### Målet är att...

- Spelaren får en fördjupad utbildning i spelförståelse utifrån position och lagets spelidé.
- Medvetandegöra spelaren om olika metoder i anfalls- respektive försvarsspel
- Utveckla spelarens taktiska färdigheter
- Utveckla spelarnas förmåga att reflektera och utvärdera sin egen och lagets prestation.
- Utveckla spelarens förmåga att planera sitt idrottsutövande med studier, träning, vila och socialt liv

### *Vår/sommar:*

- *Gestrikecupen (april).* Matchutbildningsläger med teori. 20+2 spelare. Alla skall starta och spela minst en hel match var. Tredje matchen startas av dom spelare som DFK anser har presterat bäst.



## GESTRIKLANDS FOTBOLLFÖRBUNDS SPELARUTBILDNINGSVERSAMHET

### *Höst/vinter:*

- *Sandvikenlägret (okt.).* En heldag för två grupper 24+3, dvs ca 48+6. Teori och praktik.
- *Distriktslagscupen/Cup Byggnads.* Tävlning för distriktslagen i Sverige. 16+2 spelare per match. Spelarna tas endast ifrån aktuell årgång. Tävlingens första omgång startar i okt/nov med kvalspel om 3 lag per grupp. Det vinnande laget går direkt vidare i tävlingen, lag 2 får kvala sig vidare och lag 3 går inte vidare. För dom distrikt som går direkt vidare i tävlingen så väntar match i jan/feb år 4, kvalspel till omgång 2 spelas i dec/jan. Finalerna i distriktslagscupen/Cup byggnads spelas på utvecklingsläget i Halmstad sommaren år 4.  
För de lag som "åker ur" tävlingen så innebär det att spelarutbildningsverksamheten är slut.

### Tränarna (år 3)

#### Vår/sommar

- *Gestrikecupen (april) Träff under lördagen eller söndag.* Nya influenser och tankar från SvFF

#### *Höst/vinter*

- *Sandvikenlägret (okt.). Utvärdering av år 3 och tränarfortbildning.* Inför "Distriktslagscupen/Cup kommunal"

## **År 4. GFF:s spelarutbildningsverksamhet (17 år). "Lagets år"**

### Spelarna

#### Vår/sommar

- *Distriktslagscupen/Cup Kommunal* För dom distrikt som går direkt vidare i tävlingen så väntar spel i jan/feb år 4, kvalspel spelas i dec/jan och finalerna spelas slutligen på utvecklings lägret i Halmstad sommaren år 4. För de lag som "åker ur" tävlingen så innebär det att spelarutbildningsverksamheten är slut.

#### *Höst/vinter*

- *Distriktslagscupen/Cup Kommunal.* Tävlning för alla distrikt i Sverige. 16+2 spelare per match. Spelarna tas endast ifrån aktuell årgång. Tävlingen startar i okt/nov med kvalspel om 3 lag per grupp. Det vinnande laget går direkt vidare i tävlingens omg.2. Lag 2 får kvala sig vidare till omg. 2 och lag 3 går inte vidare. För dom distrikt som går direkt vidare till omg.2 så väntar spel i jan/feb år 4. Kvalspel till omg.2 spelas i dec/jan och finalerna spelas slutligen på utvecklings lägret i Halmstad sommaren år 4. För de lag som "åker ur" tävlingen så innebär det att spelarutbildningsverksamheten är slut.