

Spelarutbildningsplan Hälsinglands FF 2013/2014



Spelarutbildningsplan Hälsinglands FF 2013/2014

Fotbollskommittén (FK) har det övergripande ansvaret för spelarutveckling i distriktet. FK ansvarar för planering och samordning av hörn och distriktslagsverksamheten. En

Riksinstruktör (RI), två Spelarutbildare (SU), fyra hörnutvecklare (HU) samt

Distriktsförbundskaptener (DFK) fungerar som resurs i denna organisation.

Beslut om tillsättande av SU/DFK/Mvinstr/HU fattas av förbundsstyrelsen efter förslag från FK.

DFK/Mvinstr/HU startar sitt uppdrag i åldersgruppen 13 år och följer spelarna under de kommande tre åren.

Fotbollskommittén – FK

Kjell Holmström ordförande, Hans Erik Ångman, Kurt Jansson, Ola Bruce, Per Svensson och Hasse Olsson

Spelarutbildare – SU

Hasse Olsson, pojkar

Pernilla Karlsson, flickor

Riksinstruktör – RI

Andreas Pettersson, Luleå

Distriktsförbundskaptener (DFK), m.v. trän.

F – 99	Caroline Wixner	Anders Henriksson	Jörgen Hedqvist
F – 98	Örjan Oskarsson	Peter Brolin	
F - 97	Eva Lambertsson	Anette Åkerlund	Patrik Mattes
P – 99	Christian Fagerhov	Patrik Melin	Ola Bruce
P – 98	Ola Larshans	Jonas Wiklander	Dan Hagman
P - 97	Patrik Melin	Jens West	Jörgen Nordman

Hörnutvecklare

Bollnäs / Söderhamns hörnan Magnus Jonsson

Hudiksvall / Ljusdal hörnan Vakant

Mål

Spelarutveckling

- att ge de ungdomar med speciella egenskaper och intresse förutsättningar att utveckla sina fotbollskunskaper
- att stimulera till spelarutveckling på föreningsnivå och därigenom medverka till att spelare får samma möjlighet att utvecklas oavsett föreningstillhörighet
- att ha kontinuerlig kontakt med och fortbildning av föreningstränarna
- att ge spelarna och tränarna en modell för att sätta "Spelaren i centrum"
- att ge spelarna en elitförberedande spelarutbildning, bl.a. genom att skapa medvetenhet om vägen till att bli elitspelare

Verksamhetsinriktning

Utveckla fotbollen i Hälsingland samt rekrytera spelare till SvFF:s flick- och pojklandslagstrupper .

"Resultat är produkten av prestationsförbättringar." dvs. ett långsiktigt tänk. Fokus ska ligga på en långsiktig utbildning för ett stort antal spelare.

En stor insikt måste finnas hos våra DFK kring de spelare som är mycket aktiva i andra idrotter och krockar med vår distriktslagsverksamhet!

Utvecklingen av distriktets spelare bygger på samarbete mellan föreningsledare , DFK, SU, HU, MV instr. och RI. Därför finns en tydlig inriktning för varje åldersgrupp.

FK strävar efter en "Hälsingmodell" som genomsyrar distriktets spelarutveckling dvs att inrikta verksamheten på olika teman för åldersgrupperna. Teman som under säsongen går som en röd tråd genom verksamheten .

På följande sidor presenteras verksamhetens innehåll och detta ska fungera som ett styrdokument, men verksamheten måste ge utrymme för flexibilitet i samförstånd mellan de ansvariga.

Fotbollskommittén (FK) har det övergripande ansvaret för spelarutvecklingen i distriktet.

Verksamhetsinnehåll

13 år

Tränaren i centrum

Verksamheten inleds hösten när spelarna är 13 år men riktar sig detta år inte till spelarna utan istället enbart till tränarna. Spelarna får kännedom/information om den kommande distriktslagsverksamheten genom sina ledare

Målet är att:

- informera om distriktets mål för spelarutvecklingen samt verksamhetsplan
- skapa delaktighet och samsyn
- stimulera till utvecklande miljöer i föreningarna
- förklara begreppet ”Spelaren i centrum”
- ge en helhetssyn utifrån kriterierna teknik/fysik/spelförståelse/karaktär

Oktober inf. till föreningarna i samband med ungdomsmöte i Vallsta. Ansvarig är Spelarutbildare.

November / December spelarutbildarna träffar ledare i Hudiksvall resp. Söderhamn. Syftet är att ge en övergripande syn på distriktets spelarutvecklings verksamhet. Ansvariga är spelarutbildarna.

- Samsyn.
- Presentation av föreningsledare/instruktörer
- Presentation av mål/inriktning/verksamhet
- ”Spelaren i centrum”
- Vi lyfter fram vad vi söker hos spelaren. Vi tar del av SvFF spelarprofil för flick- och pojklandslagsspelare som samtidigt bör vara vägledande för våra spelare
- Utövande av andra idrotter?
- Distriktslag - ett komplement till ordinarie verksamhet!
- Spelaren i centrum.
- Instruktion

14 år

Spelaren och tränaren i centrum

Målet är att:

- möta spelaren/tränaren i hans/hennes närmiljö
- genomföra tematräningar/tränarfortbildningar hörnvis
- medvetandegöra tränaren om vägen till att bli elitspelare
- träna spelarens individuella tekniska grundfärdigheter, all träning syftar till att gå från isolerad till funktionell teknikträning

Året består av hörnträningar/tränarfortbildning med olika temainslag, samt en match (nord-syd) i april och oktober.

Innehåll hörnträning

- Klubbtränare i samråd med DFK kallar deltagande spelare.
- Träningen genomförs av DFK/HU. Klubbtränare får fortbildning av DFK/HU i samband med träningen.
- Efter genomförd träning - återkoppling med spelare/klubbtränare.

Träningssteman

- Januari** Passning / mottagning och smålags spel
MV (målvaktens) Utgångsställning, Grepp- och fallteknik vid skott
- Februari** Driva / finta / dribbla och smålags spel
MV Djupledsbollar/friläge
- Mars** Allmän teknikträning och smålags spel
MV Spel med fötterna (mottagning/passning, mv. som spelvändare)
- April** Anfallsspelets grunder samt internmatch
MV Igångsättning (inspark/frispark, utspark, utkast)
- September** Försvarsspelets grunder samt internmatch
MV (grepp- och fallteknik, djupledsbollar, utgångsposition/delaktighet)
- Efter septemberträffen tar vi ut en trupp med 30 – 35 spelare som vi fortsätter att arbeta med till kommande distriktslag**
- Oktober** Match.
Nick och utveckla spelförståelse i anfallsspel
MV Spelet i luften/höjdbollar (upphopp, greppteknik, boxteknik)

November 1 – 1 offensiv

MV Utgångsställning/Grepp- och fallteknik vid skott

December 2 – 1 offensivt

MV Utgångsställning djupledsbollar/Teknik och position på djupledsbollar och friläge

15 år

Spelaren i centrum

Målet är att:

- ge en helhetssyn utifrån kriterierna teknik/fysik/spelförståelse/karaktär
- spelarna får fördjupade fotbollskunskaper genom att fokus läggs på att utveckling av spelförståelse/speluppfattning
- träningen ska i möjligaste mån vara tematisk och funktionell/positionsanpassad
- spelaren får en förståelse för sin egen utveckling
- spelaren får hjälp att sätta individuella utvecklingsmål samt stimuleras till egenträning.
- tydliggöra sambandet mellan prestation och kost/vätska och vila
- ge spelarna förståelse och träning av samspelet individ/grupp
- ge deltagare vid landsdelslägret i Junsele samt elitlägret i Halmstad bästa möjliga förutsättningar
- Stödja och uppmuntra spelaren i deras val av spel- och träningsmiljö

Träningssteman

- Januari** Passning och mottagning. Spelarens förberedelser (karaktär, inställning och motivation)
MV Spel med fötterna (mottagning/passning, mv. som spelvändare)
- Februari** Spelide anfallsspel teori och praktik, *spelidé i anfallsspel bestämmer DFK i samråd med SU*
Ev. träningsmatch.
MV Igångsättning (inspark/frispark, utspark, utkast)
- Mars** Spelide i försvarsspel teori och praktik, *spelidé i försvarsspel bestämmer DFK i samråd med SU*
Landskapsmatcher i Falun 18 spelare
MV Spelet i luften/höjdbollar (upphopp, greppteknik, boxteknik)
- April** Avslut sista 1/3 del. Teori kost och dryck
Ev. träningsmatch.
MV Spelet i luften/höjdbollar (upphopp, greppteknik, boxteknik)
- Maj** Förbundskaptens val i träning. Teori kring kommande tematräningar
Norrlandsläger 18 spelare
MV Styr innehåll från SvFF

Juni/Juli Förbundskaptens val i träning. Teori och förberedelse inför Elitlägret
Elitflickläger och Elitpojkägar 16 spelare
MV Styr innehåll från SvFF

Oktober – November

Vi startar i Oktober med att samla en bredare trupp på ca 30 – 35 spelare.
Förbundskaptener genomför träningsdagar en träningsdag / månad med teori och praktik. Vi har hittills vid våra samlingar tagit upp teknik och spelförståelse samt att vi har arbetat med lagets spelide i såväl anfallsspel som försvarsspel.

Nu bygger vi på med erfarenheterna ifrån Elit flick. / resp. Elitpojk. Det är viktigt att vi har med oss de erfarenheterna i kommande planeringar, troligtvis har många spelare i andra distrikt,

- bättre / tuffare träningsmiljöer än vad en del av våra spelare haft
- de har tränat fler fotbollspass än vad vi gjort
- spelat bättre och tuffare matcher

Vi vill att ni som är lovande talanger skall erbjudas mer träning i era föreningar, för att få en bättre fotbollsutveckling

- o Vi följer upp din utvecklingsplan och skapar nya utvecklingsplaner för våren 2014.
- o Vi går igenom styrketräning och prövar på tekniken i övningar.
- o Vi går igenom hur man utvecklar och förbättrar sin fotbollscondition.

December vilar vi ifrån gemensam samling / Träning

16 - 17 år

Lagets år

Målet är att:

- spelaren får en fördjupning i sin spelförståelse utifrån position och lagets spelidé
- medvetandegöra spelaren om metoder i anfalls- respektive försvarsspel
- utveckla spelarens taktiska färdigheter
- spelarna ska reflektera och utvärdera sin egen och lagets prestation
- utveckla spelarnas teknik

Cup kommunal (flick) och Byggnads cup (poj.) är de tävlingar som våra lag kommer att delta i under hösten 2014. (I år startar F/P – 97 or med gruppspel 9 - 10 november, troligen gäller samma planering hösten 2014 för -98.)

Januari-februari-mars

Vi genomför träning en gång / månad inriktningen är lagdelsträning i både anfall och försvarsspel. 25 – 30 spelare. Ev. deltar vi i en turnering i Gävle 29-30 mars.

Juli Träning

Okt Träning och matchning med inriktning på distriktscuperna ca 25 spelare

Okt/nov Gruppspel i distriktscuperna genomförs

December Som 16 åring fortsätter distriktscuperna med slutspel under februari-mars med final i juli.

HFFs verksamhet under 17 års året planeras och fullföljs av respektive förbundskaptener och SU beroende på hur långt laget kvalificerar sig.

Vid utslagning upphör HFF s verksamhet runt distriktsspelarna, eventuella landslagstruppsspelare följs upp av respektive spelarutbildare.

På uppdrag av HFFs fotbollskommitté, 2013-11-01

Pernilla Karlsson, SU

Hans Olsson, SU

Ola Bruce, MV instruktör