

Täby FK



Utbildningsplan 2019 Utvecklingslag flickor & pojkar 10-19 år



Innehållsförteckning

- 1. Organisation**
- 2. Verksamhetsidé**
- 3. Vision**
- 4. Värdegrund**
 - 4.1 Spelare
 - 4.2 Ledare
 - 4.3 Förälder
- 5. Mål**
 - 5.1 Utvecklingsblock
 - 5.2 Juniorlaget flick
 - 5.3 Juniorlagen pojk
 - 5.4 A-lag
 - 5.5 Strategi
- 6. Träning**
 - 6.1 Träningsmängd
 - 6.2 X-pass
 - 6.3 Rotationsträning
 - 6.4 Träningsmetodik
 - 6.5 Målvaktsträning
- 7. Match**
 - 7.1 Matchen
 - 7.2 Spelsätt
 - 7.3 Cuper
- 8. Utbildning av spelare**
- 9. Tränare**
 - 9.1 Tränar- och ledarmöten
 - 9.2 X-pass
- 10. Skolsamverkan**
- 11. Samarbetsföreningar**
- 12. Implementering av utbildningsplan**

1. Organisation

Klubbchef:	Marko Rönnholmen
Ansvarig utvecklingslag pojk:	Stefan Le Moine
Utvecklingslag samt ansvarig X-Pass:	Jonas Andersson
Ansvarig flicklag & X-Pass:	Carolina Langermo
Ansvarig FA pojk & skola:	Daniel Erlandsson

2. Verksamhetsidé

Täby Fotbollsklubb bedriver fotbollsverksamhet i Täbykommun med Södra Täby som naturlig hemvist, Tibblevallen som huvudarena och Stockholms Nordostregion som målgrupp. Föreningen har sitt ursprung från IFK Täby och Täby IS och bedriver verksamhet för totalt ca 2.400 medlemmar inklusive ledare (från uppstartsverksamheten för 5-åringar till seniorer).

3. Vision

Att genom högkvalitativ utbildning av spelare och ledare, som individer och lag i både tränings- och matchsituation, nå ut med en bred kunskap och därigenom höja kvaliteten inom alla delar av fotbollsverksamheten.

4. Värdegrund

För att nå klubbens uppsatta mål och vision krävs att ALLA i Täby FK bidrar med sin del. Nedan följer en kort beskrivning av vad respektive huvudroll (spelare, ledare och föräldrar) innebär i Täby FK's regi.

4.1 Spelare

Alla spelare i Täby FK har rätt till en genomtänkt och utvecklande fotbollsutbildning. Oavsett ambition och kunskapsnivå finns det plats i klubben. En del utvecklas tidigare än andra. Den enskilde spelarens fysiska och mentala utvecklingsnivå kan vi inte påverka, men det är något vi ska vara medvetna om. Ambitionen är att alla utifrån sina förutsättningar ges möjlighet till en trivsam och utvecklande miljö i Täby FK.

Viljan att träna hårt och alltid göra sitt bästa är spelarens största talang och är det som avgör hur duktig spelaren en dag blir.

Som spelare i Täby FK

- Deltar du regelbundet i lagets verksamhet
- Ingår du i en stor fotbollsfamilj
- Är du en god representant för föreningen
- Följer du föreningens riktlinjer och regler kring Fair-play och Nolltolerans
- Är du en bra kompis, är positiv och uppmuntrar alla
- Visar du respekt för medspelare, motståndare, ledare och funktionärer
- Visar du ett gott uppträdande på och utanför planen
- Tar du aktiv del i föreningens verksamhet i allmänhet

Vid träning och match

- kommer du i tid till lagets samlingar
- är du aktiv, lyssnar och följer de instruktioner som ges
- lämnar du vid frånvaro återbud på det sätt ni i laget kommit överens om
- har du rätt kläder och utrustning med dig
- gör du alltid ditt bästa
- frågar du om något är oklart
- tackar du alltid motståndarna och domaren efter matchen

4.2 Ledare

Att vara ledare i en idrottsförening är ett mycket inspirerande och glädjefyllt uppdrag. Möjligheten att få vara med om när spelarna utvecklas som fotbollsspelare och som individer är en stor tillfredsställelse.

Att vara ledare innebär också ett stort ansvar. Du är i hög grad med och påverkar barnens/ungdomarnas uppväxt och blir en förebild för dina spelare.

Som ledare månar du om gemenskap, sammanhållning och kamratanda. I uppdraget ingår självklart att vara ett föredöme för spelarna både på och runt planen.

Som ledare i Täby FK

- Tar du del av och följer klubbens riktlinjer
- Är du lojal mot föreningen
- Är du ett föredöme för spelarna
- Är du på plats först och lämnar sist
- Är du engagerad, du ser och bryr dig om alla spelare i laget
- Inspirerar och uppmuntrar du
- Ansvarar du för och vårdar föreningens material
- Är du medveten om din betydelse för Täby FK och dess medlemmar

-

- Bär du klädsel i enlighet med fastställd profil då du representerar klubben i träning och match, men också vid andra tillfällen då du representerar klubben
- Är du lyhörd och snappar upp signaler
- Tar du kontakt med klubben om du upplever att något är oklart/otydligt
- Följer du klubbens policy gällande Fair-play och Nolltolerans

Du är också medveten om att

- du är en av klubbens ”ambassadörer”
- variation i ungdomars fysiska och psykiska utveckling är vanligt förekommande trots att spelarna är i samma ålder vilket tas hänsyn till i träning och match.

4.3 Förälder

I Täby FK jobbar vi för att ditt barn och du som förälder ska erbjudas en trygg, inspirerande och utvecklande fotbollsmiljö. Det är något vi skapar tillsammans, klubb, spelare, ledare och föräldrar.

Att vara fotbollsförälder är en stor glädje. Även om du inte har några direkta uppdrag i laget krävs ett engagemang. Det är matcher och träningar, det ska köras, säljas fika, gås på föräldramöten etc, men hjälps många åt blir det inte betungande. Även om du inte ingår i ledarstaben finns det saker du kan och förväntas bidra med.

Klubbens ledare är till 80% själva föräldrar och har sitt barn med i verksamheten Utångspunkten är att de som ställer upp som fotbollsledare ska ha möjlighet att lägga sin tid på det uppdraget innebär. Därför är det viktigt att vi runt laget hjälps åt för att skapa de förutsättningarna för våra ledare.

Som förälder i Täby FK

- Inspirerar och uppmuntrar du alla i laget i med och motgång - tröstar när det behövs
- Accepterar du rollfördelningen – ledare coachar och föräldrar hejar
- Förstår och ser du föreningens långsiktiga mål med verksamheten
- Låter du ditt barn ta ansvar för sina förberedelser inför träning och stöttar ditt barn i att besvara kallelser till träning och match snarast möjligt
- Ser och uppmuntrar du goda prestationer före resultat
- Berömmar och uppskattar du även motståndarnas prestationer
- Deltar du i att skapa förutsättningar för en bra verksamhet
- Tar du del av klubbens verksamhetsdokument
- Tar du upp eventuella frågor kring verksamheten med berörd ledare – efter träning eller match - eller direkt med ansvarig person i klubben

Tillhör din son/dotter ett fotbollslag är det viktigt med ett regelbundet deltagande. Relationer fördjupas varje spelarna träffas och gruppens band stärks. Känslan av delaktighet infinner sig och man utvecklas allt mer till fotbollsspelare. Spelarna lär sig nya saker vid varje träningstillfälle vilket stimulerar självförtroendet och leder till en ökad självkänsla.

Klubben har en långsiktig planering för spelarna där antal träningar och intensitet ökar successivt med åldern. Vi anser att kortsiktiga resultatmål skapar en stressad verksamhet som många gånger leder till att spelare tröttnar. Som förälder hjälper du ditt barn genom att uppmuntra och stötta honom/henne i alla lägen.

5. Mål

5.1 Mål flick- och pojkblocket

Här spelar flickor och pojkar från Täby och norrort och får träning och matchning på en för spelaren passande nivå.

Ett av klubbens viktigare mål är att skapa ett långvarigt intresse för fotboll, att få spelarna passionerade sin idrott. När vi dit är chansen stor till ett långvarigt deltagande inom fotbollen vilket också ger goda förutsättningar för en positiv fotbollsutveckling. Förhoppningen är att spelarna vill fortsätta vara verksamma inom fotbollen även efter avslutad spelarkarriär, som tränare, ledare eller med något annat uppdrag inom fotbollen.

Från Flickor 14 kopplas en extern tränare till åldersgruppen, som tillsammans med klubben ansvarar för att verksamheten bedrivs i enlighet med fastställd spelarutbildningsplan. Föräldraledarna fyller givetvis en fortsatt viktig roll i gruppen med sin erfarenhet och sitt kunnande.

5.2 Damjunior (Mål 2019)

Fokus på spelarutveckling där klubbens spelsätt odlas och där spelarna förbereds för steget upp till klubbens förstalag (damlag). Serietillhörighet J19 eller alternativ serie, administreras av Sthlm Fotbollförbund. Verksamhetens koppling till TFK Dam utökas. Till match kompletteras truppen av spelare från klubbens damlag. Minst två spelare från klubbens juniorlag ska ta steget till damtruppen under/efter säsongen.

Reslutatmål 2019: Placering övre halvan av serien.

Långsiktigt mål: Att damlaget till 60% består av spelare från de egna leden. Att minst två spelare varje år tar steget till klubbens damlag.

5.3 Junior pojk

Se Utbildningsplan Akademilag

5.4 A-lag

Herr: Se Utbildningsplan Akademilag

Dam: Finnas kvar inom SVFF's regi. På sikt ta steget upp i elitettan. Att minst 60% av truppen någon gång spelat ungdomsfotboll i Täby FK. Att utbilda spelare för svensk elitfotboll.

Resultatmål 2019: Övre halvan av serien.

Långsiktigt mål: Att damlaget till 60% består av spelare från de egna leden. Dvs spelare som varit i klubben sedan minst 15 års ålder.

5.5 Strategi

Klubbens strategi för att nå vision och uppsatta mål går i korthet ut på att:

- Genom att i tidig ålder etablera goda vanor hos spelarna och förmedla en tydlig föreningskultur
- Genom att följa klubbens röda tråd, dvs hur vi arbetar fotbollsmässigt och organisatoriskt genom hela föreningen
- Jobba med en tydlig spelidé, från P/F10 - A-lag
- Genom klubbens nätverk ge tränare och spelare erforderligt stöd

6. Träning

Det finns många saker som är viktiga för att få till en trivsam och utvecklande fotbollsverksamhet. Den kanske viktigaste detaljen är att spelarna verkligen deltar regelbundet i verksamheten. Utan regelbundet deltagande är det svårt att känna gemenskap och tillhörighet med den grupp man ingår i. Regelbunden träning ökar också chanserna till en positiv fotbollsutveckling som i sin tur ger en ökad självkänsla.

Klubbens träningsmodell bygger på en successiv ökning av antalet organiserade träningstillfällen. Klubbens yngsta tränar 1-2 ggr/vecka medan de äldsta tränar 4 ggr/vecka. Vi uppmuntrar till spontana idrottsaktiviteter utöver den organiserade träningen. Träningsmodellen gör det möjligt för fleridrottande barn och ungdomar att hålla på med fler aktiviteter länge.

Spelare i åldern 10-15 år erbjuds fler träningstillfällen i veckan genom klubbens X-PASS. På X-PASS är spelarnas individuella färdigheter i fokus. (Se X-PASS)

6.1 Träningsmängd

Åg	Lagträning	X-Pass	Skolträning (gäller ej alla)
F/P10	2 ggr/vecka	1 gång/v	
F/P11	2 ggr/vecka	1 gång/v	
F/P12	2 ggr/vecka	1 gång/v	1 g/vecka
F/P13	2 ggr/vecka	2 ggr/v	1 g/vecka
F/P14	2 ggr/vecka	2 ggr/v	1 g/vecka
F/P15	2 ggr/vecka	2 ggr/v	1 g/vecka
P16	2-3 ggr/vecka		2 ggr/vecka
F16-19	3-4 ggr/vecka		2-3 ggr/vecka
U16	3-4 ggr/vecka		2-3 ggr/vecka
P17	1-2 ggr/vecka		2-3 ggr/vecka
P18-19	1-2 ggr/vecka		2-3 ggr/vecka

6.2 X-PASS

X-pass verksamhet följer klubbens utbildningsplan och riktar sig till spelare med ambition att träna mer (utöver sina ordinarie lagträningar). Genom deltagande i X-pass ökar spelarnas chanser till en positiv utveckling som fotbollsspelare. Klubben svarar för en utmanande träningsmiljö och att möta spelarna i deras ambition med utgångspunkt den nivå där de för tillfället befinner sig.

På x-pass får klubbens spelare också möjlighet att träffa övriga spelare i samma ålder. Spelarna erbjuds 1-2 pass ytterligare per vecka beroende på ålder och ambitionsnivå. Tillsammans tar vi ansvar för att skapa en bra och stimulerande träningsmiljö.

På X-pass sätts den enskilda spelaren i fokus och träningen inriktas på att utveckla fotbollens tekniska och taktiska moment. Från F/P13 tillkommer X-pass med inriktning på fysträning. X-PASS leds av externa instruktörer.

6.3 Rotationsträning

Rotationsträning är en del av verksamheten både på flick- och pojksidan. På pojksidan kan rotation till klubbens (FA) ske eller till äldre åldersgrupp inom utvecklingsblocket. Viss rotation kan även ske från (FA) till utvecklingslag. Spelare från utvecklingsblocket kan även under säsongen komma att erbjudas permanent uppflytt till (FA).

På flicksidan sker en naturlig rotation mellan åldrarna från 10 år. Fr 14 år blir det en viktigare del i verksamheten. På X-PASS bedrivs ofta träningarna åldersintegrerat.

6.4 Träningsmetodik

Systematisk träning av spelets faser i anfall och försvar

- Uppspel
- Etablering
- Genombrott
- Avslut
- Omställning
- Fasta situationer

Moment

Spelträning och bollinnehavsträning

Spelmomenten a/f och omställningar

Spelmomentsträning

Specialträning i lagdel/position

Hastighetsträning (isolerat) = fotboll i hög hastighet!

Fysisk träning

Egenträning

Mental träning

X-Pass tekniska moment

X-Pass Fys

Förståelse för spelets idé tillsammans med klubbens spelsätt

6.4 Målvaktsträning

Täby FK erbjuder målvaktsträning för föreningens målvakter via (X-Pass) i syfte att ge målvakterna en bra grundutbildning. Här jobbar vi med målvakternas teknik, spelförståelse, kommunikation och fysik.

Målvaktsträning bör även ske under lagpassen för att målvakterna ska få kontinuitet i sin träning. Övningarna sätts samman med utgångspunkt från momenten ovan.

7. Match

7.1 Matchen

Målsättningen är att skapa en trygg och utvecklande miljö för våra spelare där var och en får utvecklas utifrån sin nivå och ambition. Matchen är en del av utbildningen och ska ses som ytterligare ett viktigt utbildningstillfälle där vi får ett kvitto på hur träningsverksamheten fungerar och i förhållande till klubbens spelsätt. Spelarna ges möjlighet att både kollektivt och individuellt praktisera det man övat under träningsveckan. Vi rekommenderar att klubbens spelare inte spelar fler än 1,5 match/vecka. Ju äldre spelarna blir, desto större belastning innebär en fotbollsmatch. Klubben rekommenderar följande antal avbytare till match:

- 7-manna: 2 avbytare
- 9-manna: 2-3 avbytare
- 11-manna: 3-4 avbytare

Samtliga tillgängliga spelare i truppen kallas och får speltid enligt StFF:s riktlinjer "Start- och speltidsgarantin". Hög frånvaro kan leda till att spelaren inte anses förberedd för match eller att spelaren ges begränsad speltid.

Vi behöver tillsammans ta ansvar för att spelarna inte kallas till för många matcher under en vecka. Från 14 år bör spelarna inte kallas till fler än max 1,5 match/vecka.

7.2 Spelsätt

Utbildning för tränare i klubbens spelsätt och hur vi tränar sker genom interna utbildningar.

7.3 Cuper & läger

Att vara på cup är roligt och utvecklande för spelare, ledare och föräldrar. Grupp känslan stärks och man får möjlighet att lära känna varandra lite närmare vilket kan räcka som syfte. Annars handlar ett cupdeltagande om ytterligare en möjlighet till att utveckla spelarnas och gruppens förmåga.

S:t Erikscupen spelas i regel under perioden april till oktober med avbrott under sommaren, de äldre lagen har vanligtvis en något längre säsong. Före seriestart, under sommaruppehållet och efter seriens slut är lämpliga tidpunkter att åka på cup.

I kommunen arrangeras vid 4 tillfällen/säsong kvarterscuper för 7-8 åringlag. Täby FK arrangerar inomhuscupen Täby Blixten varje vinter för åldrarna 9-13 år.

Att tänka på är att anpassa resmålens längd och antal cuper efter spelarnas ålder.

10-12 år	1-2 cupstillfällen, samt ev läger eller andra arrangemang under säsongen där spelarna kan få prova på att sova borta. Vi håller oss inom en tilltvå timmars resväg vid övernattning.
13-14 år	Lagen har möjlighet att resa på cuper över hela Sverige samt till de nordiska grannländerna. Viktigt att aktivitetens syfte motiverar resan, dvs inte resa för resandets skull.
15-19 år	Lagens möjligheter att resa sträcker sig inom Europa. Viktigt att resan är välplanerad samt att det finns ett tydligt syfte och att resan ingår som en del i utbildningen.

Förslag på bra cuper utifrån våra lags enga erfarenheter är:

- Roslagscupen
- Aroscupen i Västerås
- Hudikcup i Hudiksvall

Ett träningsläger kan också vara en bra aktivitet där laget ges möjlighet att komma samman och träna ihop laget inför kommande seriespel. Bra alternativ finns bl a i Roslagen.

8. Utbildning av spelare

Föreläsningar:

Område:

Målgrupp:

Kost och hälsa	16-19	(sker inom skolverksamheten)
Idrottspsykologi	16-19	(sker inom skolverksamheten)
Anatomi&Fysiologi	16-19	(sker inom skolverksamheten)
Doping	16-19	(sker inom skolverksamheten samt lagverksamhet)
Skadehantering och rehab	16-19	(sker inom skolverksamheten)
Värdegrund	10-19	(sker inom lagverksamheten)

9. Tränare

Täby FK ska vara den ledande föreningen i Norrort dit fotbollstränare vänder sig för att få den bästa möjliga fotbollsutbildningen.

Våra ledare i TFK kommer i från:

- 1) I huvudsak föräldrar till aktiva spelare i föreningen.
- 2) Egna föreningen – Ungdomsspelare som har genomgått klubbens spelarutbildning.
- 3) Skolan – Ungdomsspelare som verkat i vår skolverksamhet.
- 4) Externa ledare – Ledare som vänder sig till oss eller ledare som vi får upp ögonen för via vårt kontaktnät. "Kontaktnätet" består av i huvudsak våra ledare samt andra personer i föreningen. Namn, nr och vem personen är meddelas till sportchef.

9.1 Tränar- och ledarmöten

Täby FK ledarmöten hålls löpande under året. På mötena rapporterar ansvarig ledare om hur lagets verksamhet fungerar och är viktiga tillfällen för klubben att träffa ledare som utför ett ger också klubben möjlighet att träffa ledare och ta del av hur verksamheten fungerar.

Organisations- och strukturfrågor hanteras och utvärderas vanligtvis förrän efter säsongens slut, ej under pågående spelsäsong.

Åldersgruppsmöten för pojk- och flicklagen sker varje år och sker snarast efter att säsongens seriespel avslutats.

9.2 X-pass

På X-pass träffas spelare från klubbens alla grupper inom åldersgruppen. För klubben är det viktigt att samtliga spelare upplever X-passmiljö trivsamt och utvecklande. För klubben är verksamheten ett ypperligt tillfälle att se och följa spelarnas utveckling. Klubbens tränare är alltid välkomna att besöka verksamheten för att få inspiration och förslag på träningsinnehåll.

10. Skolsamarbeten

Tibble Fristående Gymnasium	16-19 år
Bergtorpsskolan	Årskurs 6-9
Byängsskolan	Årskurs 6-8

Täby FK bedriver, tillsammans med AIK, fotbollsverksamhet på skoltid för åk 6-9 samt gymnasiet och är en av få föreningar i Stockholm som kan erbjuda föreningsledd verksamhet på både dag- och kvällstid. Möjligheten finns i linje med föreningens verksamhet i övrigt både till elitinriktad verksamhet och lokala alternativ. All skolutbildning sker inom SvFFs studieplan för fotboll i skolan samt TFKs och AIKs utbildningsplaner för ungdomsspelare.

Syftet med skolsamarbetena är att ge spelarna möjlighet till träning på dagtid tillsammans med instruktörer från den egna klubben och därigenom möjliggöra vidare förkovring inom fotbollen. Genom att ha en ständig dialog med representanter från skolan har vi även möjligheten att hjälpa spelarnas ordinarie skolgång genom att till exempel låta en spelare "komma ikapp" i ett annat ämne under fotbollspassen om detta är nödvändigt.

Tibble Fristående Gymnasium

Nationell idrottsutbildning (NIU) i fotboll på Tibble Gymnasium, rekommenderat av Svenska Fotbollsforbundet.

Samarbetet mellan Tibble Gymnasium, AIK och Täby IS startade läsåret 2009-2010. Vi vänder oss till alla intresserade elever/spelare i norrort som vill satsa på fotboll.

Med **Nationell Idrottsutbildning (NIU) i fotboll** på Tibble Gymnasium, som är ett gymnasium med en hög akademisk ambitionsnivå, får du maximala möjligheter att kombinera studier och fotbollsträning. Möjligheten att välja den nationella idrottsutbildningen (NIU) i fotboll gäller oavsett vilken fotbollsförening du tillhör.

Fotbollsutbildningen fokuserar på individuell utveckling av dig som spelare där kvalificerad träningsverksamhet på skoltid kombineras med träning i den egna föreningen och tävlingsmatcher på junior- eller seniornivå.

Eleverna får en gymnasie- och fotbollsutbildning av högsta kvalitet samtidigt som de kan vara med och skapa kontinuerliga framgångar för sin förening.

När du väljer den nationella idrottsutbildningen (NIU) i fotboll på Tibble Gymnasium får du möjlighet att utöver träning i din egen klubb, träna med **AIK** och **Täby FK** tre pass i veckan på skoltid.

Futuraskolan Bergtorp

Läsåret 2010/2011 startade Futuraskolan Bergtorp en idrottsklass med specialinriktning mot Fotboll. Detta pågår fortfarande och sker i samarbete mellan AIK och Täby FK. De elever som väljer denna inriktning kommer att på skoltid få tränas av ledare från ovanstående föreningar. På lektionerna ledda av Futuraskolan Bergtorps idrottslärare kommer vi att förutom "vanlig" idrottsträning även jobba med träningslära, kostlära och ledarskapsträning.

Lektionstid: Åk 6: 3 x 60 min varav specialträning 60 min/vecka Åk 7: 3 x 60 + 1 x 40 min varav specialträning 100 min/vecka Åk 8: 3 x 60 + 1 x 40 min varav specialträning 100 min/vecka Åk 9: 3 x 60 + 1 x 40 min varav specialträning 100 min/vecka.

11. Samarbetsföreningar

AIK – Skolsamarbete

12. Implementering av Utbildningsplanen

Utbildningsplanen förmedlas och förankras på:

Aktivitet:	Målgrupp:	Period:
Åldersgruppsmöten/ledarmöten	Föräldrar P10 – U19	november/december
Internutbildning	Ledare u-block	november/december
Hemsidor	Alla	löpande