

# ***Täby FK***



## ***Verksamhetsmodell flick***

***2020***

## Innehållsförteckning

### 1. Täby FK Utvecklingsblock

Inledning

### 2. Utvecklingsblock 7-7 spel

2.1 F 10

2.2 F 11

2.3 F 12

### 3. Utvecklingsblock 9-9 spel

3.1 F 13

3.2 F 14

### 4. Utvecklingsblock 11-11 spel

4.1 F 15

4.2 F 16-18

4.3 DJ 19

## **1.1 Täby FK Utvecklingsblock flick**

I TFK utvecklingsblock flick utbildas klubbens flickor 10-19 år. Nära 300 spelare fördelade på 12-14 träningsgrupper, får här sin fotbollsutbildning.

För varje ålder framgår verksamhetens målsättning, riktlinjer och lagorganisation. Genom att följa fastsälld struktur och verksamhetsinriktning skapas goda förutsättningar för en inkluderande och utvecklande fotbollsmiljö samt möjlighet till ett bra samarbete mellan åldersgrupperna.

Samtliga spelare (10-15 år) erbjuds extraträning via klubbens X-Pass 1-2 gånger/vecka berodande på ålder och ambition. X-Pass är till för spelare som önskar träna målinriktat och vid fler tillfällen varje vecka.

Även här jobbar vi för en träningsmiljö som kännetecknas av gruppgemenskap, hänsynstagande och respekt för regler.

På X-Pass är utvecklingen av spelarnas individuella färdigheter i fokus. Under träningspassen jobbar vi med tydliga teman där vi följer klubbens spelarutbildningsplan. Verksamheten leds av externa instruktörer från Täby FK.

### **Blockansvarig ansvarar för att:**

- verksamheten bedrivs i enlighet med klubbens mål och riktlinjer
- ledarutbildning sker enligt utbildningsplan
- säsongspanering och verksamhetsplan upprättas och efterföljs

### **Blockets verksamhet**

F10-F12	7-7 spel
F13-14	9-9 spel
F15-J19	11-11 spel



# VERKSAMHETSMODELL FLICKLAG

# 2020

## TÄVLINGSVERKSAMHET



## UTVECKLINGSLAG

<b>F 15</b>	LAGTRÄNING	LAGTRÄNING	→
<b>F 14</b>	LAGTRÄNING	LAGTRÄNING	→
<b>F 13</b>	LAGTRÄNING	LAGTRÄNING	→
<b>F 12</b>	LAGTRÄNING	LAGTRÄNING	→
<b>F 11</b>	LAGTRÄNING	LAGTRÄNING	→
<b>F 10</b>	LAGTRÄNING	LAGTRÄNING	→

## TRÄNINGSVERSAMHET

<b>15</b>	X-PASS	X-PASS
<b>14</b>	X-PASS	X-PASS
<b>13</b>	X-PASS	X-PASS
<b>12</b>	X-PASS	
<b>11</b>	X-PASS	
<b>10</b>	X-PASS	

## LOKALA 5-MANNAVERKSAMHETER 5-9 ÅR

KVARTERSGRUPP	KVARTERSGRUPP	KVARTERSGRUPP	KVARTERSGRUPP
---------------	---------------	---------------	---------------

## 2 Utvecklingsblock 7-7 spel

### 2.1 Flickor 10 år

#### Målsättning

- Genom rolig och meningsfull träning med hänsyn till spelarnas ålder och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Utveckla förståelse för fotbollstermer och taktik
- Utveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler

#### Riktlinjer

- Geografisk indelning (kvarterstrupper)
- Träning 2 ggr/vecka
- Matcher i S:t Erikscupen, spel på liten 7-7 plan
- Spel- och startgarantin gäller
- Nivåanpassning i träning och matchning (enligt StFFs riktlinjer)
- Möjlighet till X-Pass, 1 g/v under perioden januari-oktober som leds av externa instruktörer
- Tränarutbildning 7-7 spel genom TFK
- Vidareutbildning 7-7 spel genom X-Pass
- Verksamheten bedrivs i enlighet med Täby FK Utbildningsplan

#### Lagorganisation

- Trupper på minst 18 regelbundet tränande spelare för att kunna bedriva två lag i seriespel
- Verksamheten leds av föräldrarenare

### 2.2 Flickor 11 år

#### Målsättning

- Genom rolig och meningsfull träning med hänsyn till spelarnas ålder och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Vidareutveckla förståelse för termer och taktik
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler

#### Riktlinjer

- Geografisk indelning (kvarterstrupper)
- Träning 2 ggr/vecka
- Matcher i S:t Erikscupen, spel på liten 7-7 plan
- Spel- och startgarantin gäller
- Möjlighet till X-Pass, 1 ggr/v under perioden januari-oktober, externa instruktörer
- Nivåanpassning i träning och matchning (enligt StFFs riktlinjer)
- Tränarutbildning 7-7 spel genom TFK
- Vidareutbildning 7-7 spel genom X-Pass
- Verksamheten bedrivs i enlighet med Täby FK Utbildningsplan

#### Lagorganisation

- Trupper om minst 18 regelbundet tränande spelare för att kunna bedriva minst två lag i seriespel i åldergruppen.
- Verksamheten leds av föräldrarenare

## **2.3 Flickor 12 år**

### Målsättning

- Genom rolig och meningsfull träning med hänsyn till spelarnas ålder och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Vidareutveckla förståelse för termer och taktik
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler

### Riktlinjer

- Geografisk indelning (kvarterstrupper)
- Träning 2 ggr/vecka
- Matchning i S:t Erikscupen, spel på liten 7-7 plan
- Spel- och startgarantin gäller
- Möjlighet till X-Pass, 1 ggr/v under perioden januari-oktober, externa instruktörer
- Nivåanpassning i träning och matchning (enligt StFFs riktlinjer)
- Tränarutbildning 7-7 spel genom TFK
- Vidareutbildning 7-7 spel genom X-Pass
- Verksamheten bedrivs i enligt med Täby FK Utbildningsplan

### Lagorganisation

- Trupper om minst 18 regelbundet tränande spelare för att kunna bedriva minst två lag i seriespel i åldergruppen.
- Verksamheten leds av föräldratränare

## 3 Utvecklingsblock 9-9 spel

### 3.1 Flickor 13 år

#### Målsättning

- Genom rolig och meningsfull träning med hänsyn till spelarnas ålder och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Vidareutveckla förståelse för termer och taktik
- Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler

#### Riktlinjer

- Geografisk indelning (kvarterstrupper)
- Träning 2 ggr/vecka
- Matchning i S:t Erikscupen, spel på liten 9-9 plan
- Spel- och startgarantin gäller
- Möjlighet till X-Pass, 1-2 ggr/v under perioden januari-oktober, externa instruktörer
- Tränarutbildning 9-9 spel genom TFK
- Nivåanpassning i träning och matchning (enligt StFFs riktlinjer)
- Vidareutbildning 9-9 spel genom X-Pass
- Verksamheten bedrivs i enligt med "Täby FK Utbildningsplan"

#### Lagorganisation

- Trupper om minst 20 regelbundet tränande spelare för att kunna bedriva minst två lag i seriespel i åldersgruppen
- Verksamheten leds av föräldrare tränare

### 3.2 Flickor 14 år

#### Målsättning

- Genom rolig och meningsfull träning med hänsyn till spelarnas ålder och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Vidareutveckla förståelse för termer och taktik
- Långsiktig målsättning mot damlag

#### Riktlinjer

- Nivågrupperad matchning och träning
- Träning 2 ggr/vecka
- Matchning i S:t Erikscupen, spel på stor 9-9 plan
- Spel- och startgarantin gäller
- Utökad samarbete med F15 i träning och match
- Möjlighet till X-Pass, 1-2 ggr/v under perioden januari-oktober, externa instruktörer
- Tränarutbildning 9-9 spel genom TFK
- Nivåanpassning i träning och matchning (enligt StFFs riktlinjer)
- Vidareutbildning 9-9 spel genom X-Pass
- Verksamheten bedrivs i enligt med "Täby FK Utbildningsplan"

#### Lagorganisation

- Trupper om minst 20 regelbundet tränande spelare för att kunna bedriva minst två lag i seriespel i åldersgruppen
- Verksamheten leds av föräldrare tränare

## 4 Utvecklingsblock 11-11 spel

### 4.1 Flickor 15 år

#### Målsättning

- Genom meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Vidareutveckla förståelse för termer och taktik
- Långsiktig målsättning mot damlag

#### Riktlinjer

- Nivågrupperad matchning och träning
- Träning 2 ggr/vecka
- Matchning i S:t Erikscupen (11-11 spel)
- Spel- och startgarantin gäller
- Möjlighet till X-Pass, 1-2 ggr/v under perioden januari-oktober, externa instruktörer
- Tränarutbildning TFK 11-11 spel
- Vidareutbildning 11-11 spel genom X-Pass
- Verksamheten bedrivs i enlighet med "Täby FK Utbildningsplan"
- Täby FK spelidé för 11-manna

#### Lagorganisation

- Om möjligt trupp med två lag i seriespel för att kunna träna och matcha nivåindelad
- Verksamheten leds av extern tränare

### 4.2 Flickor 16–19 år

#### Målsättning

- Genom meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Långsiktig målsättning mot damlag

#### Riktlinjer

- Nivågrupperad matchning och träning
- Träning 2-4 ggr/vecka
- Matchning i S:t Erikscupen (11-11 spel)
- Möjlighet till fotboll på Tibble gymnasium (fr 16 år), (se TFK hemsida för info)
- Fungera som en länk mellan flick- och juniorverksamheterna
- Tränarutbildning TFK 11-11 spel
- Verksamheten bedrivs i enlighet med "Täby FK Utbildningsplan"
- Täby FK spelidé för 11-manna

#### Lagorganisation

- Trupp om minst 20 spelare
- Minst ett lag i serie F16-19
- Verksamheten leds av föräldratränare alt extern tränare



## **4.5 DJ-19**

### Målsättning

- Genom meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Huvudmålsättning mot damlag och att två-tre spelare varje år tar steget upp till klubbens damlag.

### Riktlinjer

- Om underlag finns deltar klubben med lag i J19 serien
- Träning 3-4 ggr/vecka
- Bedriva verksamhet nära seniorverksamheten, spelarotation i träning och ev match
- Matchning i serie J19 eller motsvarande
- Verksamheten bedrivs i enligt med "Täby FK Utbildningsplan"
- Kontinuerlig utbildning av tränare internt och externt
- Täby FK spelsätt för 11-11

### Lagorganisation

- En trupp på max 24 spelare
- Verksamheten leds av extern tränare