

TRÄNING MED ÄLDRE ÅLDERSGRUPP

Riktlinjer för träning med äldre träningsgrupp i Hovås Billdal IF

Inledning

Detta dokument ger riktlinjer för hur samarbetet mellan närliggande åldersgrupper avseende träning i äldre åldersgrupp skall bedrivas i Hovås Billdal IF. Dokumentet redogör för syftet med träning i äldre åldersgrupp samt besvarar ett antal frågeställningar om själva genomförandet.

Med utgångspunkt från detta dokument och de specifika förutsättningar som ges för de olika åldersgrupperna, t.ex. träningsgruppens storlek och tillgång på ledare, så utformas sedan detaljerna kring hur samarbetet skall genomföras av åldersgrupperna själva.

Varför träning med äldre åldersgrupp

Träning med äldre träningsgrupp syftar primärt till att ge spelare, med hög ambition och som har stor vilja att bli bättre, fler träningstillfällen. Träningspasset skall vara ett extra tillfälle och inte ett alternativ till träning med egen träningsgrupp.

Träning med äldre träningsgrupper skall främja samarbetet mellan träningsgrupper och stärka klubbkänslan. Dessutom skapar det förutsättningar för de äldre träningsgrupperna att ha fler lag i seriespel då även yngre spelare blir tillgängliga för matchspel. Detta kan vara helt avgörande då man överväger att anmäla ett extra lag till seriespel.

Vilka träningsgrupper gäller det

Träning med äldre träningsgrupp kan starta i mindre omfattning för att senare trappas upp. Följande riktlinjer för de olika träningsgrupperna gäller:

- Träningsgrupper som spelar 5 mot 5 skall ej erbjudas träningspass med äldre träningsgrupp, dels då träningsgrupperna är väldigt stora och dels då det är viktigare att premiera andra idrotter vid sidan om fotbollen.
- Träning med äldre åldersgrupp kan startas vid övergången till 7 mot 7 (10-11 år).
- Träning med äldre åldersgrupp bör genomföras för träningsgrupper med 9 mot 9 (12-13 år).
- Träning med äldre åldersgrupp skall genomföras för träningsgrupper med 11 mot 11 (14 år och äldre).



Vilka spelare är aktuella

Spelare med stor vilja att bli bättre fotbollsspelare bör ges möjlighet att prova på att träna med äldre träningsgrupp men det är viktigt att deltagande i äldre träningsgrupp inte påverkar (sänker) närvaron i den egna träningsgruppen. Uttagning av spelare som tränar med äldre träningsgrupper skall baseras på följande kriterier:

- Hög närvaro på träningar i egen träningsgrupp¹
- Mental, social och fotbollsmässig mognad²
- Genuin passion för fotboll²
- Hög ambition²
- Bra attityd²
- Motivation²
- Positiv karaktär²
- Egen vilja att delta²

¹ Minimum 60 % men bör vara över 70 % och skall baseras på de sista tre månadernas träningar i egen träningsgrupp.

² Göteborgs fotbollsförbunds kriterier för deltagande på talangträningar.

Vilka spelare blir det

Huvudledare i yngre träningsgrupp beslutar vilka som skall träna med äldre träningsgrupp. Maximalt ett tillfälle per vecka och spelare skall erbjudas. Öppenhet och transparens med vilka som ges extra träningstillfällen i äldre träningsgrupp skall eftersträvas. Detta bör ske genom att publicera sådan uttagning (vilka och vid vilka tillfällen) på egna lagets hemsida. Uttagningen skall vara dynamisk och skall uppdateras regelbundet, exempelvis på månadsbasis eller kvartalsbasis.

Särskilt för de yngre träningsgrupperna är det viktigt att så många som möjligt ges möjlighet att träna extra med äldre träningsgrupp, dock med bivillkoret att de uppfyller kriterierna enligt ovan.

Ledare i äldre mottagande träningsgrupp skall ge respons om någon spelare av någon anledning är mindre lämplig att fortsätta träna extra i träningsgruppen.

Hur många spelare blir det

Det exakta antalet spelare beror på varje träningsgrupps storlek och deras förutsättningar att ta emot extra spelare. Följande riktlinjer gäller:

- 10-11 år 4 spelare per vecka
- 12-13 år 4-6 spelare per vecka
- ≥ 14 år 6-8 spelare per vecka



Bemötande av yngre spelare

För många spelare är de både nervöst och spännande att träna med en äldre åldersgrupp. De lämnar en miljö där de är trygga och de är vana att var en av de bättre spelarna. Det är viktigt att de får extra omsorg och känner sig välkomna. Det är lämpligt att presentera spelarna inför truppen med namn vid ett par tillfällen samt att prata med de ordinarie spelarna och ledarna i laget så att de visar extra hänsyn. Detta är extra viktigt i de yngre åldrarna så att spelarna känner sig välkomna. En god idé är att även ledare till yngre åldersgrupp är med vid de första tillfällena.

Utvärdering

Huvudtränare i närliggande åldersgrupper har regelbunden avstämning med hur samarbetet fungera för just deras åldersgrupper.

En gång per år, på ledarkonferensen, görs en övergripande utvärdering mellan alla åldersgrupper på hur samarbetet kan utvecklas och hur väl de nått upp till målen. Åldersgrupper som har svårt att nå målen söker hjälp av andra tränare för att se hur de organiserat samarbetet.

