

# Den svartvita tråden

## Policydokument för aktiva



## Innehållsförteckning

<b>Föreningens vision och mål .....</b>	<b>3</b>
Mål .....	3
<b>Vår sociala värdegrund.....</b>	<b>4</b>
<b>Utbildningsplan .....</b>	<b>5</b>
Utbildningsplanens syfte .....	5
Spelarutveckling .....	6
Träningsverksamhet .....	8
Tävlingsverksamhet.....	11
Utbildning av ungdomspelare .....	12
<b>OAIK och skolan .....</b>	<b>13</b>
<b>Rekrytering .....</b>	<b>14</b>
Spelarrekrytering .....	14
Ledarekrytering.....	15
Föreningssamarbete.....	15
<b>Ledarnas utveckling och utvecklingssamtal .....</b>	<b>16</b>
<b>Bilaga A; Policydokument till föräldrar.....</b>	<b>17</b>
<b>Bilaga B; Målvaktsträningsplan .....</b>	<b>19</b>

## Föreningens vision och mål

Det är viktigt att vi i Oskarshamn AIK behåller den position som vi skaffat oss genom att **vara det näst bästa fotbollslaget i Kalmar län** och därför måste vår verksamhet bygga på det. **Glädjen** ska alltid vara i centrum samtidigt som **kvalitet** och **engagemang** är hörnstenar i vår verksamhet. **Spelidén** som genomsyrar föreningen är att Oskarshamns AIK skall ha **tekniskt** duktiga spelare som kan **föra spelet** i matcherna för att kunna nå framgångar. OAIK vill premiera en fotboll där våra spelare, oavsett ålder, är trygga med bollen, använder stor rörlighet på planen. En fotboll där vi vill påverka våra matcher själva – inte lita på motståndarens misstag. Kort sagt: **skapa våra egna möjligheter**.

### Mål

Representationslaget skall alltid ha målet att vinna. I de yngre åldersgrupperna står den individuella utvecklingen och glädjen till fotbollen i centrum med målsättning att fostra nya potentiella A-lagsspelare.

Det mätbara målet som är satt av föreningens styrelse/medlemmar är att sett över en längre tidsperiod på fem år, ska i genomsnitt minst två spelare flyttas upp i A-truppen.

Föreningen har även som mål att ha tre lag igång varje säsong från 15 år enligt följande;

- 15-årslaget tränar 2 ggr/vecka och är med i en serie med lag från närområdet – t.ex Kalmar
- U16 + U18- lagen är två lag som tränar ihop, med en träningsdos som påminner om vårt A-lag. De ska spela i serier med lag som satsar mot elitnivå, vilket innebär att det blir längre resor i dessa serier och därmed ökade kostnader på dessa lag. Den spelartrupp vi har tillgänglig för året får avgöra om vi kan ha båda lagen igång varje säsong. Vi kommer alltid att ha ett av lagen igång varje säsong.

För nå de uppsatta målen och lyckas med vår spelidé vill vi säkerställa att vi spelar i rätt antal turneringar och att både matcher och organisation kring dem håller bra kvalitet. Vi vill att Oskarshamns AIK Ungdomslag åker på vissa utvalda turneringar varje år. Det finns en matchkoordinator som sköter bokning av träningsmatcher, seriematcher och cupmatcher. Matchkoordinatören anmäler lagen till lämpliga serier och cuper, i samråd med tränarna. Principen för serie- och cupspel är en stegring efter avstånd. De yngsta spelare i kommunen med omnejd och slutmålet för U19 är spel i U-elit och Gothia cup.

Oskarshamns AIK har en utbildningsplan för att nå de uppsatta målen och för att lyckas genomföra den tänkta spelidén i de olika åldrarna i ungdomsverksamheten. Genom att följa utbildningsplanen och dess planer för varje ålderssteg tränas ungdomarna att bli tekniska spelare för att uppfylla föreningens mål och spelidé. Utöver utbildningsplanen har vi också en uttalad social värdegrund, med tillhörande dokument för att föreningen skall nå visionens mål om att glädje skall genomsyra vår verksamhet. Alla skall trivas i föreningen.

## Vår sociala värdegrund

Vi bedriver verksamheten utifrån att vi ska ”utveckla starka individer för att skapa långsiktigt vinnande lag på och utanför planen!” Oskarshamns AIK skall inom ramen för en elitsatsning bedriva fotbollsverksamhet i alla åldersgrupper. Hela vår verksamhet – och i alla beståndsdelar – skall bedrivas så att den positivt utvecklar människor fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt både som individer och i gruppsammanhang på och utanför planen. Oskarshamns AIK är alltså inte, och ska inte enbart vara, en fotbollsklubb. Vi ska också vara en positiv kraft i samhället. I vår verksamhet ingår att skapa konstruktiva aktiviteter för barn och ungdomar så att deras energi och kreativitet kan användas till något positivt och motverka att de hamnar i negativa och destruktiva beteenden.

Målet är att sprida och underhålla positiva värderingar, motverka våld och rasism, minska användningen av droger och öka integrationen mellan olika grupper i samhället.

### **Vi i Oskarshamns AIK vill:**

- Att alla ska känna sig välkomna
- Att man ska respektera varandra och behandla andra som man vill bli behandlad själv
- Att vi ska ha en positiv attityd både utanför och på planen
- Att vi i vårt lag stöttar och peppar varandra både på och utanför planen
- Att vi ska använda ett vårdat språk och ett kroppsspråk
- Att alla tydligt tar avstånd från rasism och trakasserier och vågar agera mot detta
- Att man ska visa civiltkurage och våga säga ifrån om någon trakasserar eller behandlar någon illa

För att lyckas i praktiken finns olika policys att följa som vi utbildar tränarna i vid internutbildningar exempel på det är OAIKs alkoholpolicy och handlingsplanen för olämpligt beteende. I bilaga A kan du läsa policydokumentet vi ger till föräldrar när vi presenterar OAIK och dess verksamhet.

## Utbildningsplan

Oskarshamns AIK har ett generellt utbildningsmål och det är att varje spelare som utbildas i klubben ska nå så nära sin maximala potential som fotbollsspelare som möjligt.

Det som i slutändan avgör om vi blir framgångsrika i vår ungdomsverksamhet är vilken kvalitet vi har på det arbete som spelare och ledare utför ute på planen varje dag, året runt. Vår yttersta kvalitetssäkring är att jobba med de bästa tränarna och de mest lovande spelarna och ha *glädje och ha god kvalitet i allt vi gör*. Då blir tränings- och matchningsmiljön optimal sett till spelarens utveckling. Det gör också att vi blir attraktiva för spelare och ledare runt om i regionen.

### Utbildningsplanens syfte

De fördelar som en utbildningsplan ger är flera:

- Analyser av spelare förenklas
- Spelarna är grundutbildade vid 15 års ålder
- Lättare introduktion för nya ledare
- Tränarbyte blir lättare
- Bra stöd åt ledare, feedback
- Tydligt med utbildningsplan för föräldrar, kommun, skola, sponsorer m.fl.
- Spelarnas självständighet utvecklas.

Utbildningsplanen är utarbetad så att den ska vara ett stöd för alla ledare i OAIK och något alla kan känna stolthet över. Det är ett ramverk för vad som gäller inom OAIK Ungdoms verksamhet. Det är upp till våra kompetenta tränare att utforma den vardagliga verksamheten med utbildningsplanen som utgångspunkt.

Syftet med Oskarshamns AIK Ungdoms spelarutbildningsplan är att fungera som stöd till alla som är involverade i verksamheten, såväl spelare som ledare. I utbildningsplanen har vi slagit fast hur vi vill jobba i olika åldersgrupper och hur vi prioriterar och värderar i olika situationer.

Utbildningsplanen kan ses som en läroplan, precis som skolans. Den är upprättad för att skapa struktur i utbildningen och med dess hjälp kan vi säkerställa att varje spelare gått igenom samtliga steg av den fotbollsutbildning vi i Oskarshamns AIK erbjuder. Med en tydlig plan över vad spelare ska lära sig och vilka förväntningar föreningen ställer på tränarna skapas trygghet för båda parter i vetskapen ***att individens utveckling alltid prioriteras högre än lagets resultat***. Planen är ett viktigt dokument för att vi skall kunna lyckas med vår vision och spelidé att få tekniska spelare som kan föra spelet i matcherna.

Utbildningsplanen bidrar även med tydlighet i föreningens relation med föräldrar, kommun, skola, sponsorer och andra intressenter. Utbildningsplanen presenteras för föräldrar varje säsong på föräldramöte och finns i en kortare version på hemsidan.

## Spelarutveckling

### Åldersindelning och förflyttning mellan grupper

OAIK Ungdom engagerar pojkar i åldrarna 6 till 19 år. Spelarna bedöms inte utifrån sin ålder utan efter hur långt de kommit i sin utveckling fotbollsmässigt, mentalt och fysiskt samt vilken talang de har. Vad menar vi då med en talang? Om en spelare fysiskt, tekniskt och taktiskt ”sticker ut” och bedöms klara av högre åldersgrupp ska möjlighet göras för att flytta upp talangen i ett högre steg. Detta ska ske i samförstånd med förälder, ungdomstränarna och sportchefen.

**OBS! Vi flyttar aldrig upp en spelare för att bredda en trupp.**

OAIK Ungdom fotbollsutbildning delas in i två faser:

- **P6-P15**                      **Grundutbildning i Den Svartvita Tråden i våra ungdomslag**  
P6-P9              Fotbollsskolan  
P10-P11              7-mannafotboll  
P12-P15              11-mannafotboll+Pojkelit
- **U16-U18**                      **Seniorförberedande verksamhet i harmoni med A-truppens verksamhet**

Oskarshamns AIKs rekommendationer för föreningen om är när konkurrens och nivåanpassning kommer in är enligt trestegsplan:

Steg 1: Vid övergången från 7 till 11-mannaspel.

Steg 2: Vid laguttagningar till pojkallsvenskan.

Steg 3: Uttagningar till A-truppen

För varje steg sker en ökad mängd träningar och konkurrensanpassning både vad det gäller träningar och matcher. Vi kommer ta hänsyn till intresse och skola för varje individ när det gäller stegövergångar. **OBS! Innan 11-manna får ingen toppning ske – alla spelar lika mycket.**

### Seniorförberedande verksamhet

I den seniorförberedande verksamheten är målet att förbereda våra spelare på att bli seniorfotbollsspelare på hög nivå – I nuläget div 1. Det handlar om att lära våra spelare vad som krävs för särskilda förberedelser som vi övat på från vår utbildningsplan, d.v.s. tekniskt, taktiskt, fysiskt och mentalt.

Den seniorförberedande verksamheten utformas i samarbete med A-lagets ledarstab. Ledarna från A- och de äldre U-lagen har fortlöpande kommunikation vad gäller spelare, träningar och matcher vilket har till uppgift att säkerställa att eventuella uppflyttningar från U till A blir så smidiga som möjligt.

## **Ansvarig seniorförberedande verksamhet**

Ytterst ansvarig för denna verksamhet är vår sportchef och detta är en del av OAIK Ungdom.

## **Metoder för att förbereda spelarna för spel på seniornivå**

Bästa sättet att förberedas för spel på högsta seniornivå (div1) är att träna och matcha med och mot spelare som varit verksamma i en elitverksamhet på seniornivå tidigare. Det är svårt att säkerhetsställa att tränings- och matchmiljön lever upp till det på varje match och träningspass men det finns olika sätt att möjliggöra det på regelbunden basis.

Målet är att minska tröskeln från vår ungdomsfotboll till vår seniorfotboll och göra spelarna väl förberedda för det som väntar dem i seniorfotbollen samtidigt vilket också är viktigt i sammanhanget att OAIK får en bättre möjlighet att utvärdera vilka spelare vi ska ge A-kontrakt.

## **U16 / U18**

Basen i det arbetet med spelarna som står på gränsen till OAIK:s A-lag görs i föreningens U16- och U18-lag. Tränarna i dessa lag har till uppgift att förbereda spelarna tekniskt, taktiskt, fysiskt och mentalt för den kommande seniorfotbollen för att nå vår spelidé. U16- och U18 tränarna står i nära kontakt med ledarstaben för A-laget för att säkerställa att verksamheten är i fas med varandra.

Utöver det vardagliga arbetet i U16 och U18 finns ytterligare metoder att använda för att göra övergången från ungdomsfotboll till seniorfotboll så enkel som möjligt t.ex.

## **Upp- och nedflyttning**

Vi flyttar i första hand spelarna mellan U16-U18 i takt med deras utveckling. Vi strävar alltid efter att varje spelare får rätt utmaning i träning och match varje vecka.

## Träningsverksamhet

Fotbollsutbildningen i Oskarshamns AIK består av teknik-, taktik-, fys-, och mental träning. Indelningen går igen i all vår verksamhet och genom hela utbildningsplanen. Syftet är att lyckas med vår spelidé. Genom att steg för steg öka ungdomarnas teknik och fotbollskunnande kommer vi få spelare som uppfyller vår spelidé i varje åldersgrupp. Det finns en rad planer att följa för att nå målet.

### **Målet med träningarna är Glädje, Utmaning, framgång**

**Glädje:** Fotboll ska vara roligt! Glädjen och kärleken till fotbollen ska stå i centrum för all fotbollsverksamhet i Oskarshamns AIK.

**Utmaning:** Träningen ska locka spelarna att testa nya saker och ständigt utmana deras kunnande.

**Framgång:** Svårighetsnivån ska vara anpassad till den grupp spelare varje ledare jobbar med så att övningar och spel utmanar dem att utvecklas

### **Vad, varför och hur tränar OAIK Ungdom**

All träning som bedrivs inom ramen för OAIK Ungdom ska ha ett tydligt syfte. Det övergripande syftet är att utbilda spelare som passar vår spelidé, nämligen att vara tekniskt kunniga så att de hjälpa laget att föra spelet i matcherna oavsett vilken åldersnivå man befinner sig på. Vi vill stå för en offensiv fotboll där vi vill skapa numerära överlägen på planen för att kunna skapa målchanser och i slutändan göra mål. Hur offensiva vi än är så krävs det att vi försvarar oss. Vi vill skapa förståelse, oavsett ålder, att försvarsspel är själva fundamentet för anfallsspel. Detta gör vi genom ett försvarsspel där alla deltar från målvakt till forwards. Ledordet för att uppnå ovanstående är glädje! För att nå syftet bör tre frågor om träningen kunna besvaras: VAD, VARFÖR och HUR tränar vi på just detta träningspass?

Träningen är den viktigaste delen i en ungdomsspelares utveckling. Det som styr hur bra effekt träningen får är: **Vad som görs på planen, hur ofta det görs och med vem det görs.**

### **VAD tränar vi?**

Våra spelares träning består av teknik, taktik, fysik och mental träning och det finns en tydlig progression i lärandet från det att spelaren är 6 år gammal till det att grundutbildningen är färdig vid 15 års ålder och vidare in i seniorförberedande träning vid 16-19 års ålder.

### **VARFÖR tränar vi?**

För att utveckla, uppfostra och utbilda våra spelare och hjälpa dem att uppnå sin fulla potential som fotbollsspelare. Träningarna ska vara glädjefyllda och utformas så att de gynnar individernas långsiktiga utveckling snarare än lagets kortsiktiga resultat.

### **HUR tränar vi?**

Successivt byggs fotbollsutbildningen på de kunskaper spelarna har sedan tidigare. I vilken ordning och ålder de olika momenten ska tränas finns i de olika planer vi följer.



## **Träning av teknik, taktik och spelförståelse**

För den tekniska och taktiska träningen skall Svenska fotbollförbundets utbildningsplan användas och det material som ges via övningsbanken i Smålands fotbollsförbund och SISU. Utbildningsmaterial och länkar till detta ges vid de utbildningar som dessa organisationer genomför, samt de interna tränarutbildningarna i OAIK. En översikt över grundstrukturen finns på denna länk:

[http://fogis.se/ImageVault/Images/id\\_93383/scope\\_0/ImageVaultHandler.aspx](http://fogis.se/ImageVault/Images/id_93383/scope_0/ImageVaultHandler.aspx)

## **Målvaktsträning**

Målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares, därför ska de också delvis få en annan sorts träning. Under en viss tid av veckans träning ska målvakterna få speciell målvaktsträning. Denna träning varierar beroende på ålder. Förutom ren basträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna dessutom arbeta med matchsituationer som har givna förutsättningar. Det är nyttigt att målvakter i samband med dessa övningar får träning i att passa och skjuta, dels för att utveckla spelet med fötterna och dels för att få en inblick i avslutarens situation. Det är viktigt att målvakterna tränar tillsammans med lagets övriga spelare. Vid en del av träningen som består av spelmoment, t ex smålagsspel, lär de sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer.

Genom att utvecklingskurvan skiljer sig åt är det både svårt och olämpligt att strikt åldersindelad träningsinnehållet. Ungdomar mognar och utvecklas i olika takt vilket gör att det finns stora skillnader mellan jämnåriga målvakters förmåga. Istället bör träningen anpassas individuellt efter målvakten. Precis som barns motoriska utveckling, som alltid sker efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från enkel greppträning till ett mer krävande agerande. Var på utvecklingsstegen en enskild målvakt skall börja och hur länge han ska stanna beror på mognad, inte på födelseåret. I Oskarshamns AIK sker målvaktsträningen i Utvecklingslagen tillsammans med representationslagets målvakter. Syftet är att få kvaliteten i träningen för de målvakterna och att utbyte av erfarenhet skall ske.

För träningen av målvakter finns en mer detaljerad målvaktsträningsplan i bilaga B.

## **Fysisk träning**

För den fysiska träningen följer Oskarshamns AIK de riktlinjer som svensk fotbollsförbundet ger. Vid SvFFs kurser och i deras material finns stöd till tränarna. SvFF tycker att det är mycket viktigt att barn och ungdomar har en omväxlande träning. Detta för att undvika ensidiga belastningar, som kan ge skador. Detta är övningar där man upprepar samma rörelser om och om igen t.ex. ett fotbollsskott. Enligt SvFF är fotboll ett intermitterande (oregelbundet) arbete och kan därför räknas som en omväxlande aktivitet, men bör kompletteras med ytterligare aktiviteter/idrotter för att skapa en god fysisk grund, att kunna bygga vidare på efter puberteten. Det är belastningen och omväxlingen i träningen som är det viktiga. I Oskarshamns AIK strävar vi efter att ha varierade aktiviteter på träningarna och låter individen lyckas efter sin förmåga.

### **Den fysiska träningen i OAIK är uppdelad enl. följande:**

**År 7-12** Fokus på allsidiga träningar, där övningar, lekar och stafetter med t.ex. hopp och krypning utmanar barnens fysik och ger styrka åt hela kroppen.

**År 12-15** De allsidiga övningar fortsätter, men med ökad ålder kompletteras de med skadeförebyggande styrkeövningar där belastningarna endast är den egna kroppen. Tränarna uppmanas följa antingen FIFA 11 modellen+ <http://f-marc.com/11plus/exercises/> eller den norska modellen Skadefri <http://www.skadefri.no/idretter/fotball/>

**U16- Seniorfotboll** Den fysiska träningen fortsätter att vara allsidig och skadeförebyggande som ovan, men här kommer också ett inslag av övningar i form av styrketräning med redskap, för att öka på muskelmassan ytterligare.

### **Mental och social träning**

För att lyckas med det mentala arbetet arbetar tränarna efter det utbildningsmaterial som tillhandahålls via Svenska fotbollsförbundet i deras övningsbank. Det materialet ger tränarna i Oskarshamn AIK kunskap om barns olika mentala förmåga i olika åldrar och vilka förväntningar man kan ha på barn och unga. Där finns konkreta tips på vilken utvecklingsnivå barn och unga befinner sig på i olika åldrar och vad man som tränare bör tänka på. Materialet arbetar på ett tydligt sätt med målbilder och hur man skall lära sig att tänka fotboll. Tränarna följer materialet och får på så sätt en tydlig struktur i den mentala träningen med spelförståelse och målbilder.

Oskarshamns AIK använder också SISUs strategier för mental träning som finns angivna i materialet Tränarpasset. <https://tranarpasset.com/2014/06/25/lek-med-tanken-mental-traning-for-barn-och-ungdomar/> Tränarpasset hänvisar till konkreta övningar som genomförs i olika åldersgrupper och som kommer från boken *Lek med tanken– mental träning för barn och ungdom* av Anders och Johan Plate som OAIKs tränare uppmanas på internkursen att läsa.

## Tävlingsverksamhet

Ungdomslagen i Oskarshamns AIK ska ALLTID sträva efter att vinna varje närkamp och varje match vi spelar. Oavsett hur matchen utspelar sig ger vi ALDRIG upp. Att ständigt ställas inför rimliga utmaningar på match där man har en chans att lyckas gör att spelarna bygger en vinnarmentalitet. Att göra bra resultat i serier och turneringar är en viktig del i OAIK Ungdoms verksamhet *men det får inte vara på bekostnad av glädjen eller individens långsiktiga utveckling.*

### **VAD, VARFÖR, HUR matchar OAIK Ungdom**

#### **Vad: vilken sorts matcher spelar OAIK Ungdom?**

Matcherna är höjdpunkten i de flesta fotbollsspelares vardag oavsett nivå och ålder. På matcherna får vi använda det vi har tränat på och mäta våra krafter mot andra spelare och lag.

#### **Glädje, utmaning och lyckas**

Vi ska i vår matchning erbjuda våra spelare glädje, utmaningar och möjligheten att lyckas – det som vi strävar efter i vår träning. Vårt mål är att varje match som våra ungdomslag spelar är mot så jämnt motstånd som möjligt. Att vinna eller förlora matcher med väldigt stora siffror utvecklar inte spelaren på ett optimalt sätt. Glädjen blir lidande genom att framgångar uteblir eller känns för lättvunna. Samtidigt blir det ingen nerv i matcherna och då blir utmaningen lidande då den antingen blir övermäktig eller för enkel att lyckas med.

#### **VARFÖR spelar vi matcher?**

##### **Matchen är ett inläringstillfälle**

Under grundutbildningen är matchen ett inläringstillfälle och en utvärderingsmöjlighet för att se hur våra spelare tar sig an den träning de får i veckorna – med motståndare som vill få oss att misslyckas. Därför är lagets resultat underordnat spelarnas individuella utveckling vid beslut och värderingar i samband med match och träning. Matchernas resultat ska inte prägla hur träningarna planeras och genomförs utan träningarna följer en på förhand utarbetad plan för säsongen under grundutbildningen (6-15 år). *Om vi efter varje match tittar på vad vi gjorde fel och sen planerar träningen utefter det riskerar vi att missa viktiga moment i spelarnas fotbollsutbildning.* Titta istället efter prestationer på matcherna. Se om det spelarna tränat på också fungerar i matchsituationer där det står lite mer på spel och motståndarna är fokuserade på att motarbeta oss. Många saker påverkar om matchen blir ett bra inläringstillfälle: motståndarens styrka, lagets inställning, tydlighet i genomgång, tema i träningsperioden, återkoppling till spelarnas gällande prestation efter matchen m.m.

##### **Hantera tävlingssituationer**

Matchen är ett viktigt inläringstillfälle för spelarna vad gäller att lära sig hantera tävlingssituationen som följer en match. Att kunna njuta av att spela fotboll när det är tävling är en viktig lärdom att ta med sig. Hur ser det ut när vi spelar matcher?

##### **Glädje**

Glädjen för fotbollen ska genomsyra all verksamhet i OAIK:s regi, även matcherna. Det är naturligt att anspänningen hos både ledare och spelare är högre när det är match men för det

får vi inte göra avkall på glädjen i gruppen. Det är varje ledares uppgift att sträva efter att spelarna ska se fram emot utmaningen på matcherna och inte oro sig orimligt mycket över resultatet eller sin egen prestation. Med allt för stort fokus på det kortsiktiga resultatet riskerar mycket av glädjen att gå förlorad.

### **Prioritera individens utveckling**

*I samband med match ska vi alltid prioritera individens långsiktiga utveckling före kortsiktiga resultat för laget. Att alltid vilja vinna står inte i motsats till att prioritera individens utveckling före lagets resultat! Det är varje ledares uppgift att i första hand se till spelarnas prestationer inte matchens resultat.*

### **Policy för matchning av spelare i serie, cuper och turneringar**

Även om matcherna ofta är höjdpunkterna på fotbollsveckan är det viktigt att hinna med att träna ordentligt mellan matcherna. Dels för att inte den mentala och fysiska belastningen på spelarna ska bli för stora men även för att betona vikten av bra träning för att utvecklas. Träningen ska vara den dominerande delen av våra träningsveckor. Vi ska sträva efter att ha minst dubbelt så mycket träning som match varje vecka. Ett riktmärke för matchning av våra spelare är att **de bör spela max 1,5 match/ vecka**. Om en spelare har bedöms klara av högre åldersgrupp och flyttats upp ett steg är det ungdomstränarna och sportchefens ansvar att se till att den enskilde spelaren spelar med det lag den är uppflyttad till och inte i flera lag samtidigt. Detta för att förhindra mental och fysisk överbelastning.

För att säkerställa att vi spelar rätt antal turneringar och att både matcher och organisation kring dem håller bra kvalitet Har Oskarshamns AIK Ungdom beslutat att våra ungdomslag åker på vissa utvalda turneringar varje år. Principen för serie- och cupspel är en stegring efter avstånd. De yngsta spelare i kommunen med omnejd och slutmålet för U19 är spel i U-elit och Gothia cup. OAIK har som mål att U19 spelar **internationella** matcher genom deltagandet i Gothia cup. Prioriterade cuper:

- Upp till 12 år cuper inom länet där Miniordagen, Rödsle cup, Møre Cup, Ölandscupen och Bullerby cup ska prioriteras
- 13 – 15 år cuper i angränsande län som Bullerby cup och Ölandscupen prioriteras
- 16 – 18 år Sverige där slutmålet för U18 är Gothia cup

### **En positiv bild av Oskarshamns AIK**

Genom att ha en positiv och ödmjuk inställning och en god relation med domare, motståndare, publik, funktionärer, våra egna spelare och alla andra som är på plats på matchen så sprider vi en positiv bild av OAIK. Det påverkar klubben positivt i allt från biljettförsäljning till möjligheten att värva spelare och ledare i framtiden.

### **Utbildning av ungdomspelare**

För att lyckas med föreningens visioner och mål vad gäller både spelidé, sportsliga resultat och vår sociala värdegrund krävs att träningarna kompletteras med teoretiska utbildningar. Oskarshamns AIK har som mål att de unga i föreningen utvecklas både som fotbollspelare

och som individer. De yngsta spelarna har korta samlingar i samband med träning och match. Lagen från 15 år och uppåt har två- tre utbildningar per år med.

I samband med träning hålls spelarmöten och då genomförs utbildningar med hjälp av OAIKs utbildningsmaterial om:

## **U16**

1. Kostens påverkan på träning och matchresultat
2. Etiska regler gällande hur man skriver om laget, matcher och OAIK i sociala medier

## **U18**

3. Skadeförebyggande träning
4. Kort juridisk kurs för blivande fotbollsproffs

Innehållet i utbildningarna styr ungdomsansvarig i OAIK och utbildningarna genomförs av ledare i föreningen med adekvat utbildning i ämnet.

## **OAIK och skolan**

Oskarshamns AIK har ett väl fungerande samarbete med Oscarsgymnasiet i Oskarshamn. Vi vill ge våra ungdomsspelare goda förutsättningar till en elitsatsning utan att behöva försaka skolarbetet. Vi ser det som en mycket viktig del att våra ungdomsspelare har en fullständig högstadie- och gymnasieutbildning att stå på när fotbollskarriären är slut.

Skolan är viktig där goda studieresultat och en bra skolmiljö för spelarna är viktig för OAIK. Genom den insyn vi får och genom vår positiva påverkan på spelarnas skolverksamhet tryggas att spelarnas vardag är ordnad och att träningen kan bedrivas utan att skolarbetet försakas.

## **Uttagning till fotbollsgymnasiet**

Antagningen börjar med ansökan i månadskiftet nov/dec. Därefter kontrollerar vi referenser och bjuder in till provträning och samtal i januari. Eleverna söker till skolan i början av februari.

## **Vardagen på fotbollsgymnasiet**

Spelarna på vårt fotbollsgymnasium (Oscarsgymnasiet) tränar tre gånger per vecka och passen är på 60minuter. Träningarna leds och planeras av våra instruktörer, främst Mikael Persson och bedrivs nästan uteslutande på vår träningsanläggning Ernemar. Träningen har ett tydligt fokus på individuell och positionsanpassad träning. Vid åldern 15-19 år har spelarna i regel någon eller några enstaka positioner de spelar på i sina lag där gymnasieträningarna är mycket bra tillfällen att träna extra på de moment och situationer man ofta hamnar i under match på just den position man spelar. På skoltid är träningen antingen låg- eller medelintensiv. Spelarnas kroppar bör bara utsättas för träning av matchlik intensitet (högintensiv) vid max två tillfällen per vecka. Detta gör att vi använder skolträningarna till att gnugga detaljer med lägre intensitet för att inte slita ut spelarna eller påverka spelarnas deltagande på sina lags träningar och matcher negativt. Därmed kan vi ställa krav på hundra procent närvaro på skolträningarna.

## Rekrytering

### Spelarrekrytering

#### Låneavtal med samarbetsföreningar

Tycker vi att det ytterligare skulle förbättra den matchning våra största talanger får i vår föreningen så har vi möjlighet att låna ut dem till olika klubbar i närområdet.

#### Vad, Varför, och Hur scoutar/rekryterar OAIK ungdom nya spelare?

##### Vad scoutar OAIK Ungdom?

Scouting innebär att vi värderar om de spelare har rätt förutsättningar som vi anser krävs för att kunna bli en framtida A-lagsspelare i Oskarshamns AIK. Inom begreppet scouting rymms dels de spelare som redan ingår i OAIK:s ungdomsverksamhet och dels spelare som i dagsläget befinner sig i andra föreningar.

Det är ju omöjligt att i tidig ålder med säkerhet avgöra vilka spelare som kommer att lyckas hela vägen till a-lagsnivå men det är viktigt att vi försöker göra en så bra bedömning som möjligt och sedan vågar följa den. Vägen till att bli en bra A-lagsspelare är lång och endast ett fåtal lyckas och vi ska utbilda de spelare vi anser har störst förutsättningar att lyckas.

De styrkor som vi i Oskarshamns AIK tittar på är:

**OAIK-karaktär (mentala styrkor)**

**Fotbollsintelligens (taktiska styrkor)**

**Fotbollssnabbhet (fysiska styrkor)**

**Teknik (tekniska styrkor)**

##### Varför scoutar vi ungdomsspelare?

Oskarshamns AIK Ungdom ska erbjuda en fotbollsutbildning som står sig väl i jämförelse med de bästa klubbarna i Småland. På så vis hoppas vi att det blir OAIK som våra talangfulla spelare i regionen väljer. För att vi ska få ut det mesta av vår ungdomsverksamhet måste vi säkerställa att rätt spelare får möjlighet att ingå i den. Det säkerställer vi genom att kontinuerligt scouta spelare i vår region, jämföra dem med de spelare som redan ingår i vår verksamhet och erbjuda de spelare med störst möjlighet att bli en A-lagsspelare i Oskarshamns AIK. Avgörande för en spelares utveckling är:

- Vad som görs på planen
- Hur ofta det görs
- Med vem det görs

Genom att scouta spelare och få in dem i rätt miljö vid lämplig tidpunkt säkerställer vi att dessa kriterier uppfylls, att de får en bra fotbollsutbildning och att nivån på deras utmaningar blir rätt från början.

I Oskarshamns AIK gör vi ingen aktiv scouting innan någon börjar 11-mannafotbollen.

## **Rekryteringsansvarig**

OAIK har en person som är scoutingansvarig för ungdomsspelare. Det är den personens uppgift att samordna scoutingen av både våra egna spelare och andra förenings spelare. Till sin hjälp har den scoutingansvarige föreningens ungdomsledare som varje vecka ser spelare från eget lag i match och på träning och från andra föreningar i matcher.

## **Ledarrekrytering**

### **Vad letar OAIK efter när vi scoutar ledare?**

Att vara ungdomsledare i OAIK ska vara attraktivt. Tränare av olika förutsättningar, bakgrund och ambitioner anmäler varje år att man önskar ett uppdrag i OAIK. Vår målsättning är att ha en låg personalomsättning och att vi kan välja med relativt stor omsorg vid nyrekryteringar. Vår strävan är att använda oss av enbart intern rekrytering upp till spelaren fyllt 14 år.

### **De egenskaper OAIK Ungdom söker efter hos en ungdomsledare är:**

- Ödmjukhet och empati
- Vilja att lära sig och stor tro på sin förmåga
- Engagemang och stort fotbollsintresse
- Ordningsam och lugn framtoning
- Lagspelare

### **Grupper som är extra intressanta för oss i OAIK att följa och rekrytera är:**

- Ledare i OAIK:s fotbollsskola eller andra med ledarerfarenhet
- Före detta spelare som spelat seniorfotboll som aktiva
- Pedagoger, sjukgymnaster, fysioterapeuter eller andra som genom sin yrkeserfarenhet har kunskaper som kan utveckla OAIKs verksamhet

Vi har även en strävan att efter 14 år ha en intern rekrytering men samtidigt är det viktigt för föreningen att ibland titta externt för att få in kompetenta tränare med nya idéer och tankesätt i organisationen. För Utvecklingslagen och seniorlaget rekryterar Oskarshamns AIK tränare där det är önskvärt att deras utbildning ligger på en avancerad nivå.

Alla tränare i Oskarshamns AIK går internutbildning för att lära känna föreningen och dess mål. För de tränare som är nyrekryterade sker ett extra utbildningstillfälle i inledningen av deras arbete, där föreningens faciliteter, personal och grundläggande visioner och mål presenteras. Detta för att tränarna snabbt skall kunna känna sig hemma i föreningen och sedan kunna delta i övriga internutbildningar som övriga ledare.

## **Föreningssamarbete**

En del i rekryteringsarbetet är att erbjuda utbildningar för spelare och ledare i regionen. Det är viktigt för OAIK att vara en ledande kraft för fotbollens utveckling i området. Målet för föreningen är att hålla utbildningar flera gånger om året och bjuda in föreningar för samarbete. Utbildningarna ska vara både teoretiska och praktiska.



## Ledarnas utveckling och utvecklingssamtal

För att säkerställa att Oskarshamns AIK arbetar efter den vision och spelidé som finns och når de uppsatta målen, krävs att ledare får kontinuerlig fortbildning i de planer och utbildningsmaterial som föreningen använder, samt att alla nya ledare får en grundutbildning i OAIK:s spelarutbildning.

Utöver vår interna fortbildning uppmuntras tränare i OAIK att genomgå de utbildningar som erbjuds från Smålands FF och Svenska FF. I OAIK Ungdom gäller att minst en tränare/lag utbildas i klubbens regi enligt följande schema:

<u>Åldersgrupp</u>	<u>Tränarutbildning</u>
P6-9	Avspark/Diplom
P10-12	Bas1/Diplom
P13-15	Bas2/Diplom
U17-19	Avancerad

Internutbildning inom OAIK skall ske tre gånger/år. Utbildningen handlar om OAIKs vision, mål och sociala policy, Uppdatering i övningsmaterialet från SvFF om effektiva träningar, samt mental och fysisk träning. Internutbildningen sker av ledare/ansvarig som är utbildade inom respektive område. Internutbildningen är ett viktigt steg för att tränarna skall kunna utbilda spelarna enligt AIKs utbildningsplan och kunna hålla korta informativa träffar enligt denna för sina lag. Syftet är att alla spelare i föreningen skall känna till utvecklingsplanen.

I Oskarshamns AIK genomför ungdomsansvarig utvecklingssamtal med varje huvudtränare för varje ungdomslag varje år. Utöver det strävar OAIK att tränarna för varje lag får besök och handledning vid ett träningstillfälle per säsong, för att säkerställa att utbildningsplanen följs.

Oskarshamns AIK fokuserar på individens utveckling i centrum spelmässigt, fysiskt, mentalt och socialt och det innebär att tränarna i OAIK skall hålla utvecklingssamtal med sina spelare. Detta ser olika ut i olika åldrar. För de yngsta spelarna 7-10 handlar det om korta kontakter vid träningar, i form av små samtal om hur de mår och coachning för att de skall trivas, erhålla en lagkänsla och lyckas vara goda fotbollskamrater. För spelare mellan 10-15 år håller tränarna utvecklingssamtal en gång per år, ofta samband med en cup eller turnering. Ett lite längre samtal förs om hur barnet trivs i OAIK och vad barnet vill framöver och vad tränaren ser att barnet kan utveckla. Från 15 år håller tränarna ett utvecklingssamtal per år och följer OAIKs givna mall. Syftet är att individuellt kunna se framåt för att ungdomen skall utvecklas efter sin fulla potential och att vår utvecklingsplan blir känd hos alla aktiva.



## Bilaga A; Policydokument till föräldrar

### **Till alla fotbollsföräldrar**

Vi i Oskarshamns AIK är tacksamma att just ni har valt vår klubb. Vi vill ge alla spelare en så god utbildning som möjligt vilket förhoppningsvis gör att en del spelare kommer att kunna spela fotboll på hög nivå – div. 1 och uppåt. Det är ju nu ditt arbete som förälder är som viktigast.

### **En lång väg att vandra**

Vi vet ju att de flesta inte lyckas bli elitspelare i fotboll eller i någon annan sport heller. Hur talangfull spelaren än är, krävs det oerhört mycket för att man ska lyckas. Här har du som förälder en viktig uppgift. Ditt barn måste känna ditt stöd, speciellt när det inte går så bra. Du måste komma ihåg att orsaken till att ditt barn kommit så här långt är att fotbollen är bland det roligaste som finns för din son. Den dagen glädjen försvinner då försvinner alla chanser till att utvecklas.

### **Den egna pressen är alltid störst**

Vi vet att ditt barn kommer att ställa allt större krav på sig själv. Här är det viktigt att du inte lägger på ännu mera förväntan. Lyssna av och känn in ditt barn. Hjälp ditt barn att fortsätta känna glädjen över fotbollen. Inför dig måste ditt barn alltid kunna misslyckas.

### **Ett gott ord på vägen**

Alla behöver känna uppskattning. Som förälder kan du göra mycket för både spelarnas självkänsla och för laget som helhet genom att ge mycket beröm. När någon gör något bra, applådera det gärna eller säg något uppskattande. När något inte går som man tänkt ge stöd och uppmuntran – då växer spelarna och vågar prova igen. Det är bara så de kan utvecklas.

### **Föräldrar – en resurs**

Vi ser våra spelares föräldrar som en ovärderlig resurs. Via er kan vi nå ut till spelarna och göra dem medvetna om vad som krävs i form av mat, dryck och vila för att förbereda sig för träning och match. Ni föräldrar hjälper också till med hämtning och lämning till träningar och matcher vilket är nödvändigt för att vår verksamhet ska fungera. Som stödfunktion är ni en viktig del av spelarnas fotbollsutbildning. ***När det gäller fotbollsdelen av utbildningen är det dock viktigt att ni överlåter ansvaret till våra utbildade och erfarna tränare.***

Tänk på att ledarna sköter laget för OAIK:s bästa vilket därför inte behöver stämma med vad du anser är bäst för ditt barn. Det kan tyckas att vi kommer med många förmaningar men allt bygger på tidigare erfarenheter. Ditt engagemang är viktigt för oss men samtidigt är det viktigt att vi alla uppför oss som det förväntas av OAIK. Som förälder till en spelare i OAIK är du också en del av vår stolta familj och du är därför också en representant för vår klubb.

### **Avslutningsvis vill vi nämna våra nio föräldrabud**

1. Följ med på träning och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
2. Håll dig lugn vid sidlinjen. Låt barnen spela.
3. Uppehåll dig längs ena sidlinjen. Med avstånd till ledare och spelare.
4. Respektera ledarens beslut.
5. Respektera domarens beslut. Se på domaren som en vägledare.
6. Skapa god stämning vid match/träning.
7. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
8. Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
9. Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar fotboll och inte du

## Bilaga B; Målvaktsträningsplan

### Nybörjarfasen 7-9 år

Under denna period bedrivs ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några tillfällen ska däremot en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning. Alla som vill bör också få prova på som målvakt i matchsituation.

**Moment att lära:** 1. Utgångsställningen 2. Skopan 3. Grepp teknik när bollen kommer längs marken 4. Grepp teknik när bollen kommer i midjehöjd 5. Allmän koordination

### Inlärningsfasen 10-12 år

Nu bör intresserade spelare få speciell målvaktsträning. Det kan vara flera i ett lag som deltar i denna träning. Samma spelare bör dock inte agera målvakt hela tiden. För att främja den totala utvecklingen är det nyttigt att de fortfarande får prova på olika platser i laget under såväl träning som match.

**Nya moment att lära:** 1. Grepp teknik när bollen kommer i ansiktshöjd 2. Utkast längs marken 3. Helvolleyutspark 4. Grepp teknik när bollen kommer i bröstet 5. Grepp teknik med upphopp 6. Boxteknik med två händer 7. Fallteknik när bollen längs marken kommer nära målvakten och när den kommer längre ifrån 8. Utkast i luften 9. Mottagning med insidan vid tillbakaspel 10. Passning med insidan av foten vid tillbakaspel 11. Passning med vrist vid tillbakaspel 12. Inlägg mot ytan rakt framför plan 13. Skott 14. Frilägessituationer där målvakten når bollen före sin motståndare 15. Sidledsförflyttning

### Utvecklingsfasen 13-16 år

Under denna period börjar spelarna välja om de vill vara målvakter eller utespelare. Målvakterna bör givetvis fortsätta med spelmomentsträning tillsammans med de övriga spelarna. För att ytterligare förbättra spelsinnet och spelet med fötterna krävs också att de ibland tränar som utespelare. Målvaktsträningen bör innehålla kombinerade övningar dvs. flera moment i en övning.

**Nya moment att lära:** 1. Grepp teknik när bollen kommer över och förbi målvakten 2. Grepp teknik när bollen kommer längs marken, ”skopan framåt” 3. Boxteknik med en hand 4. Fallteknik när bollen kommer i luften 5. Halvolleyutspark 6. Inspark 7. Mottagning med låret och bröstet vid tillbakaspel 8. Inlägg mot bakre och främre ytan 9. Frilägessituationer där motståndaren når bollen 3-5 meter före målvakten 10. Hörna 11. Målvaktens positionsspel 12. Styrka 13. Spänst 14. Rörlighet