



VÅRA RIKTLINJER

FOTBOLLSGLÄDJE NIVÅ 3

Steg 8-11 13-16 år
Spel 9 mot 9 och 11 mot 11

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

Resan med Azalea	3
Motivation – spelarna trivs och tycker det är roligt.....	3
Lärande – att utveckla och bemästra spelet	3
Förutsättningar	3
Viktigt att betona	3
Utbildning	4
Riktlinjer.....	4
Regler	6
Steg 8 (13 år).....	8
Steg 9 (14 år).....	10
Steg 10 (15 år)	11
Steg 11 (16 år)	13

Resan med Azalea

Motivation – spelarna trivs och tycker det är roligt

Kamratskap och fotbollsintresse står fortfarande i fokus men nu kan perspektiven breddas med ledarskapsutbildning och ledaruppdrag på fotbollsskolan och föreningslära.

Lärande – att utveckla och bemästra spelet

Spelarna har utvecklat individuella färdigheter och börjat lära sig anfallsspelets grundförutsättningar. Under ungdomsåren utvecklas kollektiva anfalls- och försvarsmetoder där så småningom lagets spelsätt och formation och spelarnas roller blir avgörande för hur vi ska ta oss förbi motståndare och komma till målchanser när vi har bollen och tvärtom när vi inte har den.

Förutsättningar

Match

Från och med 13 års ålder redovisas resultat och tabeller på förbundets hemsida. Spelarutveckling och lärande skall fortsatt vara i fokus snarare än resultat. Att ligga på en bekväm serienivå som passar en bred trupp skapar en stabil utveckling av truppen som helhet och minskar påfrestningarna på truppen och skapar förutsättningar för lärande. Ingen match är så viktig att den måste vinnas till varje pris med ett toppat lag. Matchen är ett viktigt tillfälle att lära sig mer och skall värderas utifrån hur väl man lyckas genomföra det man tränat på.

Vi maximerar inte lagens spelstyrka. Vi arbetar i stället med åldersintegrering som en metod att utveckla spelare och skapa länkar mellan åldersgrupperna och ge spelarna den utmaning som just de behöver. Integreringen utgår alltså från spelarens behov att få en extra utmaning och inte från lagets behov av förstärkning. Den egna åldersgruppen är prioriterad till och med 15 års ålder. De olika serienivåerna, i de fall där en åldersgrupp tävlar med lag på olika nivåer, skall fungera som utbildningsmiljöer där alla spelare kan röra sig fram och tillbaka, och inte som "förstalag" och "andralag".

Träning

Lagen tränar tre gånger i veckan, men kan varieras beroende på årstid och intresse i truppen. Träning utomhus bedrivs omväxlande på Majvallen och på Heden. Läger och resor hjälper ungdomarna att se framåt. 13-åringarna åker på gemensam cup med 12-åringarna. I april åker våra tjejer och killar i åldern 14-15 år på träningsläger tillsammans. Förutsättningen för läger och resor är att föräldragruppen organiserar dessa. Aktiva föräldragrupper är en förutsättning för att lagen ska fungera på ett bra sätt.

Viktigt att betona

Uppmuntra kamratskap, lagmoral och individuellt ansvar också utanför den egna åldersgruppen. Äldre skall lära sig att ta hand om de yngre.

Motivationens drivkrafter är viktigt att reflektera över. Under tonåren tappar många ungdomar motivation att fortsätta med idrott och väljer då att sluta helt. Vi vet att gemenskapen med kompisarna i laget, känslan av delaktighet och självbestämmande är grundläggande faktorer som håller ungdomarna kvar i fotbollen. Första prioritet är därför att lyssna på varje enskild individ och hitta former i verksamheten som passar den enskilda

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

individ. En svacka kan ersättas av ett nyväckt intresse ett år senare om vi är flexibla i våra krav. Ingen lämnar en rolig och utvecklande verksamhet.

Ofta är det fysisk mognad som avgör hur duktig man är i dessa åldrar. Chansen att ha ett lag att utveckla ända upp i juniorålder ökar med ett ledarskap där varje enskild spelare blir sedd och bekräftad. Stimuleras de sent utvecklade spelarnas intresse kommer de ikapp sina tidigt utvecklade kompisar så småningom. Tänk på att det kommer dröja tio år innan spelarna är som bäst ... om de har fortsatt att spela fotboll.

Utbildning

Spelarutbildning

Alla intresserade och motiverade spelare har möjlighet att delta i förbundets spelarutbildningsverksamhet Spelarlyftet. Under vintern erbjuds föreningens ungdomsmålvakter att gå Målvaktsträning. Från och med 15 års ålder kan de just nu och bedöms ha stor potential har kommit längst i åldersgruppen. Lagets ledare anmäler spelare och ledare till den intressebaserade verksamheten medan Azaleas fotbollsutskott anmäler till den selekterade verksamheten i samråd med lagets ledare.

Ledarutbildning för spelare

Från och med 14 års ålder erbjuder vi domarutbildning till alla spelare. Föreningens ungdomsdomare dömer matcherna i 5 mot 5 och 7 mot 7 mot en liten ersättning.

Är någon föreningsdomare intresserad av fortsätta och bli förbundsdomare erbjuder Azalea utbildning.

Spelare som är 16 år erbjuds ledarutbildning. Några av våra ungdomsspelare får pröva på att vara ledare på sommarfotbollsskolan. Det är ett bra tillfälle att vara förebild och att samla på sig viktiga erfarenheter.

Ledarutbildning

För att leda ungdomslag i Azalea BK från och med 13-årslagen bör man ha genomfört Tränarutbildning B Ungdom till säsongstart. Utbildningen består av fyra heldagar samt webbpuppgifter via webben. Bättre att ställa in träningar än att avstå utbildningen! Göteborgs Fotbollförbund anordnar workshoppar för respektive spelform och även Ledar- och spelarutbildningar inom ramen för Spelarlyftet. Våra ledare har även chansen att gå de påbyggnadskurser i ledarskap, skadebehandling och fotbollsfys. Göteborgs fotbollförbund erbjuder workshoppar i samtliga spelformer samt i ungdomsfutsal.

Riktlinjer

- **Fotboll är otroligt roligt att spela!** Gör träningarna roliga och utvecklande. Utgå från spelet.
- **De sociala banden.** Forskning visar att en avgörande faktorn för att behålla ungdomar inom idrotten är de sociala banden. Ungdomar vill spela fotboll med sina kompisar, och tillsammans med sina kompisar känna att de utvecklas och har roligt – det gäller både ”talanger” och andra. Om den lovande spelarens svagare kompis slutar ökar risken att också stjärnan försvinner. Helst skall man aldrig behöva välja mellan en idrottssatsning och sina kompisar, både och är bäst. Vårt självklara mål måste därför vara att skapa en verksamhet där så många som möjligt tycker att är roligt att spela fotboll i Azalea! Det ger dubbla vinster: Klubben får en bred verksamhet och en bra grogrund för en stimulerande idrottssatsning. För spelarna blir laget en fast punkt i tillvaron, en rolig och trygg miljö under tonårstiden.

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

- **Gemenskap.** Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter över åldersgränser och mellan pojk- och flicksidan. Gemensamma läger och cupresor gör det spännande att vara med i Azalea BK.
- **Kvalitet.** Vi stödjer oss mot SvFF:s spelarutbildningsplan, Göteborgs FF:s utbildningsmatris. Våra tränare skall därför gå Svenska Fotbollförbundets utbildningar och därigenom få verktygen till genomtänkt och rolig träning.
- **Realism.** Viktigt att ledarna förmedlar en realistisk bild av både individernas och lagens nivå och vad som krävs för att höja den. Föreningens spelformsansvarige skall tillsammans med lagledningen förklara för spelarna, ledarna och föräldrarna var åldersgruppen befinner sig i utvecklingen, hur gruppen skall träna och varför.
- **Tävling.** Ur tränarperspektiv skall spelarutveckling vara i fokus. Vi strävar bara efter att ligga så högt i seriesystemet med våra lag som truppen klarar av. Att ligga på en bekväm serienivå som passar en bred trupp skapar en stabil utveckling av laget som helhet och minskar påfrestningarna på truppen.
- **Alla spelares intresse är lika värdefullt.** Att vårda bredden i åldersgruppen har mycket hög prioritet. Varje enskild spelares intresse skall tas på allvar oavsett fysisk mognad. Om åldersgruppen spelar på två olika serienivåer ökar kraven på ledare att motivera och förklara sina laguttagningar. Ungdomarna behöver se att ledarna är rättvisa och kunniga och att alla får chansen att utvecklas.
- **Flera lag men en trupp.** Ledare skall, om åldersgruppen matchar lag på olika nivå, tona ner gränserna mellan de olika serienivåerna. Vi skall inte sträva efter maximalt starka toppade lag för att komma så högt upp i serierna som möjligt. Vi skall ligga på en bekväm nivå där alla kan få bra utmaningar. Tidigt utvecklade spelare kan med fördel pröva på gästspel i äldre lag för att få nya utmaningar. Ännu viktigare är att sent utvecklade spelare får chansen att växa. Viktigast av allt: Ungdomarna skall se sig själva som en trupp även om man ibland spelar på olika nivå i seriespelet.
- **Trygghet.** Det är viktigt att inte skrämja bort spelare som inte vill hårdatsa för stunden. Intresset kan växla från år till år och från månad till månad. Spelarna måste känna trygga i Azalea och se möjligheterna att hitta sin nivå. Puberteten i sig innebär en väldig omställning, då kan det vara skönt att slippa känna press från fotbollen.
- **Värvningsförsök.** Spelare som spelar i stadslaget kommer att bli utsatta för värvningsförsök. Seriösa klubbar kontaktar först styrelsen i Azalea eller spelarens lagledare. Ta telefonnummer och andra uppgifter av den som vill värva. Det är vi i Azalea BK som förmedlar informationen till spelaren ifråga. Gör samtidigt klart för spelaren att Azalea BK utgör ett starkt alternativ som förenar social trygghet med kvalificerad träning och goda möjligheter till fortsatt utveckling. Vägen till landslaget går sällan via elitföreningarnas ungdomssektioner. För argument om detta, se avsnittet: Azalea BK som plantskola.
- **Åldersintegrering.** Före 16 års ålder ser vi inga fotbollsmässiga skäl att systematiskt flytta upp spelare i äldre åldersgrupper. Däremot är det en rolig och värdefull stimulans för spelarna att lära känna klubbkompisar i äldre lag och att känna på en svårare spelnivå eller träna mer. Klubben ser de sociala värdena som de viktiga i detta sammanhang. I junioråldern är våra åldersgrupper sammanslagna samarbeta för att vi skall kunna behålla en bra och bred verksamhet. Därför är mycket vunnit om spelarna redan från unga år känner varandra väl. Åldersintegrering bör initialt baseras på ett rullande schema för ett ganska brett urval av spelare, företrädesvis på träning men även ibland på match vid lämpliga tillfällen. Det exakta utseendet på

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

samarbetet beror i hög grad på förutsättningarna i respektive åldersgrupp. Det får aldrig uppstå "dragkamp" om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser. Först efter 15 års ålder tar sig åldersintegreringen mer systematiska former. Se avsnittet Riktlinjer för åldersintegrering nedan.

- **Cupstege** Det är viktigt att läger och sommarcuper används till att bygga sociala band. Planera säsongen tillsammans med pojk-/flicklag och åldersgrupper över och under. Läger och cupspel kan med fördel förläggas inom Sveriges gränser eller de nordiska länderna. Längre resor vill vi att lagen väntar med. Så här ser det ut: 13 år tillsammans med flickor/pojkar 12 år: Sverige (exempelvis Eskilscupen) eller Danmark (exempelvis Dana cup No 1 i Fredrikshamn, Tivoli cup nära Köpenhamn). 14-15 år: Tillsammans med flickor/pojkar i åldersgrupperna till Danmark (Dana cup i Hjörning), läger i Holland. 16-18 år: Cup eller läger i Sydeuropa. Lagen bekostar själva sina resor. Tänk på att våra spelare kommer från hem med mycket olika ekonomiska förutsättningar – lägg ribban så att ingen behöver känna sig utanför.
- **Spelsystem och speluppbyggnad.** En av de roligaste sidorna av fotboll är taktiken. I 9 mot 9 och när man börjar spela 11 mot 11 handlar fotbollstaktiken mest om att sprida ut spelarna över planen så att man får balans i försvarsspelet och lagom spelavstånd i anfallsspelet. Det gäller att skapa begripliga målbilder för hur spelet skall byggas – se SvFF:s Lagspelets metoder. Göteborgs Fotbollförbund har arbetat fram ett stöd för den taktiska utbildningen via metodiken i Spelarlyftet. I GFF:s utbildningsmatris rekommenderar att man startar med ett individuellt präglat 4-3-3 system som stegvis utvecklas till ett kollektivt präglat 4-4-2 spel i de äldre åldrarna (se nedan en kortfattad summering under respektive ålder, samt utförligare i Göteborgs Fotbollförbunds utbildningsplan för spelarlyftet). Vi vill stimulera kreativitet och problemlösning så överdriv inte systemtänkandet. Mönstren växer fram av sig själv när spelarna förstår situationens möjligheter. Arbeta med den grundläggande spelförståelsen, tryggheten med bollen och de allmänna begreppen kring speluppbyggnad, anfalls- och försvarsspel (spelbredd, spelavstånd, speldjup, passningsskugga, försvarssida, markering, press, täckning, understöd).

Regler

- Cupspel ska bygga bredd. Sommarcuperna ska främst vara tillfällen där social samhörighet och solidaritet sätts i fokus; de är inte ett tillfälle att visa upp åldersgruppens representationslag. Åk tillsammans med andra Azalealag, låt så många som möjligt vara med. Även attraktiva sommarcuper (till exempel Gothia cup och Dana cup) ska användas till att "bygga bredd". Tänk på att man kan anmäla stora trupper och att spelarna då får turas om att spela matcherna. Undvik helst att ha "träning närvaro" som antagningskriterium.
- Representationslag Strikta representationslag med maximerad spelstyrka får tas ut vid två tillfällen: futsal-DM och DM. Vid dessa tillfällen anmäls bara ett lag till cupen; Azalea ställer aldrig upp med första- och andralag i cuper.
- Alltid rättvis speltid. Matchcoachen skall alltid sträva efter att alla uttagna spelare får lika speltid. Spelare som rör sig mellan åldersgrupper kan dock få mindre speltid i ett inledande skede. Vi accepterar exempelvis att spelare får göra ett kortare inlägg för att känna på tempot i en äldre årskull. I förekommande fall måste spelaren få förutsättningarna klara före match.

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

- Enhetlig klubbklädsel på match och cup. Azaleadräkt gäller alltid när man representerar klubben, såväl bland spelare som bland ledare. Detta är en överenskommelse med våra sponsorer som alla i klubben måste följa.
- Alltid fair play. Ledare och spelare i Azalea BK skall alltid vara prestigelösa och hålla huvudet kallt – även vid felaktiga domslut och vid hetsiga situationer ute på plan. Goda relationer med domare och motståndare skall vara vårt signum.
- Ingen alkohol, ingen rökning. Gör klart för tonåringarna att alkohol och rökning inte hör samman med idrott. Det är givetvis helt oacceptabelt för Azalealedare och -föräldrar att i klubbssammanhang uppträda påverkade av alkohol eller andra droger.

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

Steg 8 (13 år)

Träning 2-3 pass per vecka (90 min) + match

Allmänt

Seriespel 9 mot 9. Alla lag deltar nu i riktigt seriesystem. Resultat, tabeller, ungdomsregistrering, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Seriespelande lag kan spela på olika nivå, men vi arbetar främst i jämna spelnivåer inom åldersgruppen.

Spelet

Börja få insikter om spelets komplexitet, börja förstå grundläggande fakta om positioner, speluppbyggnad, rörelser och enklare taktiska begrepp. Passningarna skall hållas på marken. Trygghet med bollen, första touchen och pass på rätt fot skall vara prioriterat fokus. Då håller vi bollen inom laget

Kommentar: När 11 mot 11 spelet närmar sig ställs större krav på spelarna att "tänka fotboll" – krav som kan ställas först när den enskilde spelaren är mentalt mogen. Det är långt ifrån alla som fattar med en gång. Ha stort tålamod! Grundläggande taktiska begrepp skall dock börja introduceras för spelarna vid kontinuerliga (men korta) teorigenomgångar där målbilden görs tydlig. (Se målbilder: lagspelets metoder och spelarens färdigheter).

Individen

Börja intressera sig för spelet fotboll. Kolla matcher på Ullevi, Valhalla, Majvallen och på TV. Börja förstå vad som krävs för att få en bra utveckling.

Kommentar: Individuella samtal kan fungera inspirerande. Uppmuntra ambitiösa spelare att prova andra idrotter för att förbättra fysik och allsidighet. Ambition skall alltid uppmuntras! Samtidigt är det viktigt att inte skrämja bort spelare som inte ser poängen med att satsa superhårt. Spelarna i denna ålder har fortfarande mycket tid att bara njuta av sitt fotbollsspelande, drömma om och tänka på sin satsning inför kommande år.

Gruppen

Hitta och känna tillhörighet. Inse vilken nivå man själv och laget befinner sig på och lockas att vilja bli (ännu) bättre. Nu gäller det att få spelarna att förstå att det handlar om träning. Det gäller också att få spelarna att förstå att klubben är större än det enskilda laget och att det är en tillgång. Äldre spelare har mycket att lära ut. Använd SISU:s studiematerial "Föreningsträdet" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussions-underlag.

Kommentar: Det är viktigt att tänka långsiktigt. Som tränare skall du inte fokusera på den egna gruppens maximerade spelstyrka utan att utveckla "puckelstyrkan" i gruppen (se manualen s.98-99). Räkna med att några starka spelare på sikt försvinner från gruppen, då gäller det att andra spelare kan ta över de centrala rollerna.

Teori

Regler för 9 mot 9. Fotbollstermer. Allmänt om spelsystem med mera. Kosthållning. Livsföring. Föreningsträdets föreningslära.

Rekommenderat träningsinnehåll

Utveckla tidigare teman (10-12 år) och utgå sedan från SvFF:s tematräningar. Fortsatt betoning på smålagsspel och speluppfattning. Bygg helheten med verktygen från det stora 7 mot 7 spelet. Introducera idéer omkring rörelse med och utan boll – Triangelspel, instick, överlapp. Öva spelmoment två mot två, tre mot tre, fyra mot två och så vidare. Befäst och utveckla kunskaper om anfallsspelets grunder: speldjup, tillbakaspel, spelvändning, spel på markerad spelare, andravåg, skapa yta.

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

Våra diplomövningar Sacchi-fotboll, Fitzcarraldo samt Landslagsövningen är mycket effektiva för spelförståelse och de viktiga löpningarna utan boll. Träna på försvarsspelets grunder (markeringsförsvar och kombinationsmarkering), främst försvarssida och markering, men också på press, understöd, täckning.

Bra att öva i denna ålder. Utgå från helheten i spelet. Tipsa om detaljerna: Inlägg, inläggsfint, hörnor. Tackling/motlägg. Omställning till försvarsspel vid inspark, hörna och frispark.

Målvaktsspel vid hörna/frispark/inlägg.

Snabbhetsträning/styrka. Fortsatt fokus på snabbhet och snabbhetsstyrka (hopp samt styrkegymnastik för bålen med egen kropp som redskap). Ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel. Flertalet av våra diplomövningar tränar löpstyrka, en del stimulerar explosiv löpstyrka och andra uthållighet, samtidigt som man tränar fotboll (exv. Midnight run, Diagonalen, Fitzcarraldo och Arsenal). Det är slöseri med tid att skicka ut 13–14-åringar på löprundor när de istället kan gå ut och träna skott och brassefotboll.

Spelsystem och speluppbyggnad. I vår spelarutbildningsplan följer vi Göteborgs Fotbollförbund rekommendationer i syfte att skapa ett flexibelt anfallsspel och ett individuellt präglat markeringsspel i försvaret. Det skall uppstå många en mot en-situationer, både i försvar och i anfall. Betona likaså att alla i laget, oavsett position, har uppgifter i både försvar och anfall. Med klara målbilder för vad spelet går ut på kommer spelarna enkelt klara av övergången till 11 mot 11 vid 15 års ålder.

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

Steg 9 (14 år)

Träning 3 pass per vecka (90 min) + match

Allmänt

Det sista året i 9 mot 9 börjar och spelarna får ökad känsla för spelets natur. Konkurrenssituationen i serierna hårdnar. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben.

Spelet

Se och förstå spelets möjligheter. Vi spelar 4-1-3 med libero. Spelarna är trygga med bollen, löser situationen och hitta nya ytor – så byggs trianglar upp. Målchanser skapas genom tryggt passningsspel.

Kommentar: Arbeta med ett grundspel, och anfall på djupet. Kontrollera bollen i anfallsspelet, spela bollen på marken, involvera alla lagdelar. Uppmuntra till kreativitet och egna initiativ. Dribbla och SKJUUT! (Se målbilder: lagspelets metoder och spelarens färdigheter).

Individen

Älska fotboll! I alla dess aspekter. Kolla matcher, spela matcher, snacka om matcher! Känna tillfredsställelse i den egna satsningen på fotboll – världens mest fängslande sport!

Kommentar: Tänk brett, få ungdomarna att inse alla fascinerande aspekter av fotbollskulturen. Fotboll är mer än bara proffsdrömmar och Champions League.

Gruppen

Arbeta mot en tydligt uttalad klubb- och lagkänsla. Förstå att klubben är mer än bara det egna laget. Fördjupa diskussionen. Vad är föreningsdemokrati? Använd SISU:s studiematerial "Föreningsträdet" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussions-underlag.

Kommentar: Lev sedan som ni lär: Varje enskild spelare skall bemötas med rättvisa och omtanke på alla plan. Positiva "morötter" som deltagande större cuper på hemmaplan eller utomlands är andra viktiga faktorer för att svetsa samman laget.

Rekommenderat träningsinnehåll

Fortsätt utveckla tidigare teman (10-13 år). Matchlika spelövningar är grunden. Fortsätt introducera idéer omkring rörelse med och utan boll – trianglar, instick, väggspel, inlägg och så vidare (se tematräningar och utbildningsmatrisen). Öva spelmoment två mot två, tre mot tre, fyra mot två och så vidare. Repetition av anfallsspelets grunder: speldjup, tillbakaspel, spelvändning, spel på markerad spelare, andravåg, skapa yta. Repetition av försvarsspelets grunder: markering, press, understöd, täcka.

Bra att öva i denna ålder. skott/bicykleta, nick. Kroppstackling. Väggspele, djupledslöpning, frilägen. Målvaktens spel: frilägen, inlägg.

Snabbhetsträning/styrka. Upplägget förblir detsamma: Efter uppvärmning med boll är det bra att köra koordinationsstege, reaktionsövningar, sprint och hopp under 5-8 minuter i början av varje pass. Nu behöver styrkegymnastiken lite mer tid, men kan med fördel vara utspridd som korta inslag mellan fotbollsövningarna och som avslutning på passet. På så vis märks knappt den ökade intensiteten. Utfallssteg är mycket effektiv snabbhetsträning – låt spelarna göra 2x10 Borsov-steg och 2x15 Isländska hovningarna mellan varje fotbollsövning (sammanlagt ca 60 +80 på ett pass) och Azalea BK blir den snabba klubben.

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

Steg 10 (15 år)

Träning 3 pass per vecka (90 min) + match

Allmänt

Första året i 11 mot 11 och spelarna får ökad känsla för spelets villkor. Resultat, tabeller, spelarövergångar, spelarlicenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Under året arrangerar Göteborgs Fotbollförbund zonträningar och distriktsläger.

Sorgligt nog försvinner lag och serierna tunnas ut. Storklubbar lockar de spelare som sticker ut, men med en bra verksamhet baserad på träningskvalitet och åldersintegration erbjuder Azalea BK ett mer än fullgott alternativ. Talangfulla spelare kan utvecklas flera år till i den trygga och socialt stimulerande miljö Azalea BK utgör.

Spelet

Vi fortsätter att sträva efter en anfallsinriktad och passningsorienterad fotboll nu i formationen 4-3-3 med rak backlinje (se nedan). När laget lär sig hantera spelets komplexitet och många möjligheter närmar vi oss fotboll både som problemlösning likt schack och glimtvis som en vacker konststart.

Kommentar: När spelarna har grundtrygghet i spelet och har trygghet till improvisation och att bryta mönster både taktiskt och tekniskt visar sig lösningar som "ingen trodde var möjliga"! Vi vinner goa segrar mot på pappret övermäktiga motståndare och njuter. Spelare skall uppmuntra varandra att spela smart, göra det oväntade, söka tillfällen att utmana "naturlagarna" och höja sig över dem – det omöjliga är alltid möjligt för de som älskar spelet (i alla fall före avspark). Se målbilder: lagspelets metoder och spelarens färdigheter.

Individen

Roliga träningar ger spelare med hög ambition och lustfylld satsning = positiva resultat.

Kommentar: Det långsiktiga tänkandet och det målmedvetna arbetet skall nu börja ge frukt. Fotboll blir extra roligt när man märker hur mycket man lärt sig.

Gruppen

Se sig själv, laget och klubben som representanter för list och elegans.

Kommentar: Nu skall alla veta vad "klubben" är och hur föreningsdemokratin fungerar i en ideell förening. Använd SISU:s studiematerial "Föreningsträdet" och vår egen "Policy ute på plan" som diskussionsunderlag.

Grundteman

Utveckling av speluppbyggnaden. Utgå från styrt smålagsspel med riktning. Använd de enkla passningsdrillarna till att finslipa teknik – ställ större krav på tempo och teknik. Träna på spel under press (exv. Fitzcarraldo, Tvåzonsövningen och Trezonsövningen). Fortsätt att nöta rörelse med och utan boll (Sacchi är suverän) – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar.

Bra att öva extra i denna ålder. Bollmottagning/göra sig spelbar. Vändning/täcka bollen, vändning/kroppsfint. Passningsspel/lyfta blicken, överlapp/v-löpning/u-löpning, position vid inlägg. Individuellt försvarsspel. Målvaktens spel: Parader/styra bollar.

Snabbhetsträning/styrka. Utökad styrketräningsförberedande gymnastik under vintern, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårets baksida. Introduktion i skivstångsteknik. Observera: endast med kvastskäft eller stång utan vikter som förberedelse för skivstångsträning när kroppen vuxit färdigt. Brottningssträning ger utmärkt allsidighet och kan lämpligen läggas in

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

under försäsong som komplement. Azalea har goda kontakter med brottartränarna i GAK-hallen.

Spelsystem och speluppbyggnad. Göteborgs Fotbollförbund rekommenderar 15-årslaget att spela 4-3-3 med en rak backlinje (se utbildningsmatrisen). Det vill säga en fyrbackslinje med alternerande innerbackar, ett mittfält bestående av en lite mer defensiv spelare (balansspelare) och två mer offensiva spelare, samt tre anfallare där den centrala anfallaren har en något mer framskjuten placering än de båda ytteranfallarna (plogform). Ungefär samma utgångspositioner gäller i både försvarsspel och anfallsspel. Spelsystemet för 15-åringar tar därmed steget mot en mer kollektiv prägel där spelarna skall hitta vägar att samarbeta och tillsammans hitta lösningar som är bra för laget.

Anfallsspelet skall bestå av enkla snabba passningar hellre än enstaka svåra. I speluppbyggnaden skall ambitionen vara ett ökat tålamod genom att bollen oftare rullas runt i backlinjen innan speluppbyggnaden påbörjas. Vidare rekommenderas att man skall arbeta med 2 mot 1- eller 3 mot 2-situationer (jobba med överlapp/väggspel). Så kallade instick till ytteranfallare bakom motståndarnas ytterbackar kan naturligt utnyttjas med 4-3-3. Överlappning blir ett annat användbart vapen när ytterback eller närmsta offensiva mittfältare löper utanför ytteranfallaren. I mitten uppstår många möjligheter till väggspel när någon av de offensiva mittfälterna kombinerar med centrala anfallaren.

I försvarsspelet rekommenderar Göteborgs Fotbollförbund ett försvarsspel baserat på kombinationsmarkering. Det är en blandning av zonmarkering, det vill säga att man markerar den motståndare som befinner sig i den egna zonen, och man-man-markering som innebär att man markerar och följer samma spelare under ett helt anfall. I ett kombinationsmarkeringsförsvar är det bortre mittbacken (back nummer tre från bollsida räknat) som är huvudansvarig för djuptagning i backlinjen. Vilken av mittbacksspelarna som hamnar som nummer tre varierar. Detta kallas i fotbollsvärlden för "alternerande innerbackar". Ju närmare eget mål man kommer desto större blir inslaget av man-man-markering och vice versa.

Steg 11 (16 år)

Träning 2-5 pass per vecka (90 min) + match

Allmänt

Under året börjar ungdomarna i gymnasiet, på många sätt ett vägskalet i livet. Kamratgänget i fotbollen kan bli den fasta punkten i en annars turbulent tid. Gymnasiet ställer nya krav. Samtidigt vet vi att idrottande ungdomar tenderar att klara av skolarbetet bättre än andra. Idrott och skola kompletterar varandra på ett bra sätt. Idrottsgymnasier är ett alternativ för de allra mest intresserade. Träningsdosen börjar skilja sig mycket. De allra mest motiverade kan träna 4-5 pass i veckan i klubben (inklusive fysträning) och ytterligare tre pass med skolan, medan det kan räcka med 2- 3 pass i veckan för en god juniornivå med sikte på GFF:s seniorlag. Azalea BK löser behoven för de hårdast satsande ungdomarna med åldersintegration, samarbete med GFF, och genom hjälp till individuell träning.

Spelet

Behärska spelets möjligheter, behärska tekniken för varje möjlighet. Alla spelare deltar i anfallsspelet och alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar mellan anfall och försvar sker snabbt. Det gäller att snabbt uppfatta och värdera matchsituationen och agera snabbt och säkert. Anfallsspelet kännetecknas av ett passningsinriktat djupledsspel genom alla spelytor för att komma till avslut. Spelvändningar och djupledsspel bakåt är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget på ett säkert sätt. I försvarsspelet krymper laget motståndarnas spelytor. Det sker genom ett bollorienterat försvarsspel i form av zonmarkering och/eller positionsförsvar, där de kollektiva försvarsmetoderna och försvarsspelets grundförutsättningar – särskilt press och täckning – är viktiga moment. Se målbilder: Lagspelets metoder och spelarens färdigheter)
Kommentar: Det är nu man börjar inse vad lite "talang" betyder i det långa loppet och hur avgörande det är med ett brinnande intresse.

Individen

Vilja att visa världen att Azalea BK spelar smart och någon gång (nästan) briljant! Väck tankarna om ledarskap. Kanske är det dags att börja utbilda sig till ledare?

Gruppen

Känn glädje för laget och klubben, värdesätt det mångåriga kamratskapet. Vänskapen som grundlagts under flera år kommer att bestå – inget svetsar samman människor så som ett gemensamt intresse i kombination med utmaningar där både sorg och glädje delas av alla.
Kommentar: Åren går och inte riktigt alla spelare blir proffs eller stjärnor i allsvenskan – men ett pressat vristskott vid den bortre stolproten kommer alltid att vara lika njutbart oavsett sammanhang. Det finns alla skäl i världen att fortsätta spela även om vägen inte leder till drömmarnas mål. Fotboll är ändå oslagbart roligt!

Rekommenderat träningsinnehåll

Fortsatt utveckling av spelförståelsen. Utgå från smålagsspel och matchlika övningar. Nu kan man jobba mer med de enkla passningsdrillarna – men större krav på tempo och teknik. Överför övningarna till funktionell teknik i matchspel. Träna på rörelser med och utan boll – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar. Börja fokusera på inlägg och spelet i straffområdet. I försvar skall zonspelet utvecklas: zon, överflyttning, press, täckning blir allt viktigare begrepp.

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

Bra att öva extra i denna ålder. Skott/helvolley bortre fot. Täcka bollen/hålla motståndaren på avstånd, tvåfotsdribbling mm. vändning/överstegsfint. Diagonallöpning, skapa ytor för andra, timing för att undvika offside. Försvarsspel/understöd. Målvaktens spel: utboxning. Snabbhetsträning/styrka. Utökad styrketräning, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårets baksida + introduktion i skivstångsteknik. Påbörjad grundstyrketräning på gym. Brottningssträning kan läggas in under försäsong som komplement. Se avsnittet Snabbhet och styrka nedan. Men glöm för all del inte Tvärtomleken, mångstegen och Borsovstegen... Spelsystem och speluppbyggnad. För 16-årslag rekommenderar Göteborgs Fotbollförbund att man spelar 4-4-2. Spelsystemet bygger på positionsspel där varje spelare tar mest ansvar sin egen zon. Markering ersätts av press och täckning. Spelsystemet bygger på att man jobbar upp och ner i sin zon. I anfallsspelet vill man gärna få med fler spelare varför 4-2-4 eller 3-4-3 bättre karaktäriserar utgångs-positionerna där.

Idealet är ett varierat passningsspel som bygger på många, snabba, enkla passningar hellre än få enstaka svåra. På kanten kan yttermittfältaren via djupledspassning komma ner bakom backlinjen, eller ytterback komma till inlägg genom överlappning. I straffområdet skall en anfallare gå på första stolpen och en anfallare på andra stolpen, en yttermittfältare går längre bort för att ta emot överlång inlägg, en innermittfältare går mot straffpunkten och den andra innermittfältaren kommer på andravågen (använd med fördel diplomövning Inlägg). Ett annat sätt att komma till avslut är via samarbete mellan anfallarna. Detta kan ske via de traditionella 2 mot 1- situationerna (överlapp, väggspel och överlämning) eller via instick (passningar i djupled) efter mottagning eller överhopp följt av U- eller V-löpningar. I försvarsspelet skall spelaren närmast bollen pressa bollföraren samtidigt som de andra spelarna täcker ytor. Då bollen spelas vidare är det en annan spelare som pressar och övriga täcker. Man brukar säga att "när bollen går, då går pressaren". Naturligtvis täcker man i första hand de farligaste ytorna. Ibland kan den pressande spelaren behöva hjälp och då kan den närmaste medspelaren ge understöd. Det är dock viktigare att täcka än att ge understöd.

Möter man lag som spelar 4-3-3 skall man utnyttja de fria ytorna som uppstår på kanterna på mittfältet (hållet mellan ytteranfallare och ytterback). Spelvändningar in i dessa ytor är ofta effektiva, exempelvis genom att mittback eller innermittfältare kan nå dessa ytor. Defensivt måste man hantera det numerära underläget på mitten. Ett sätt är att låta yttermittfältare försöka pressa och styra motståndarnas ytterbackar så att de måste spela bollen ut på kanten. Ett annat sätt är att flytta in den bortre yttermittfältaren till det centrala mittfältet. När 4-4-2 möter 4-4-2 blir ofta "kampen" mellan spelsystemen oavgjord. Det uppstår inga "hål" att utnyttja, mer än möjligtvis för ytterbackarna i speluppbyggnadsfasen. Det som avgör är i stället lagets balans och spelarnas prestation.

Fortsättningen: speluppbyggnad för 17- och 18-årslag. I junioråldrarna tas ytterligare steg mot ett helgjutet kollektivt tänkande. Spelet bygger på att alla jobbar i zoner som överlappar varandra. Försvarsspelet blir allt mer ett samarbete som inbegriper hela laget i varje moment. Som kollektiv försvarsmetod används i första hand överflyttning och i andra hand centrering. I 4-4-2 finns en risk att varje lagdel blir för rak och därmed isolerade från varandra. Motståndarna kan då utnyttja ytorna mellan lagdelarna. Detta kräver en mogen speluppfattning. Spelarna måste ha en utgångsposition där han/hon snabbt kommer in i press (gärna så att motståndaren aldrig hinner vända). Det är också viktigt att lagets längd, det vill säga avståndet från anfallare till backlinje hålls förhållandevis konstant och inte blir för stort.

Lagdelarnas uppgifter i detta fullt utvecklade 4-4-2 spel kan sammanfattas så här:

NIVÅ 3 – Att utveckla spelet 13-16 år

Målvakten skall spela långt ut med uppgift att dirigera fyrbackslinjen i försvarsspelet. Vid spel med en rak backlinje har målvakten större ansvar för att täcka och ge understöd till backlinjen i djupled (det vill säga, inte vara rädd för att rusa ut). För att klara det behöver målvakten ha en förhållandevis hög utgångsposition. När målvakten tagit bollen ska spelet sättas igång snabbt, gärna på marken.

Backlinjen består av fyra spelare som i utgångsläget spelar i rak linje. Backarnas positioner avgörs av bollens och medspelarnas position. Varje spelare ansvarar för en zon. Bollförande motspelare skall pressas av den som ansvarar för zonen, övriga täcker ytor. Felvänd bollhållare pressas hårt, rättvänd bollhållare styrs utåt ena kanten. När laget täcker ytor prioriteras alltid de farligaste ytorna. Det är viktigt att pressen riktas utåt mot sidlinjen (hindra spelvändning) och att hela laget flyttar över mot bollen. Yttermittfältaren skall dock pressa motståndarnas ytterback bort från kanten och inåt. På så vis kan egna ytterbacken istället koncentrera sig på att täcka ytan innanför motståndarnas yttermittfältare. Om man utgår från att ha ett bra försvarsspel och alltid ha egna spelarna på försvarssida så ökar möjligheterna till ett bra och snabbt omställningsspel. Nyckel till detta är den kollektiva överflyttningen och att yttermittfältaren styr inåt i banan (där hela laget gjort det trångt). Mittfältet består av två innermittfältare och två yttermittfältare. I defensiven utgår respektive innermittfältare från sin zon: när bollen kommer in i zonen går man fram och sätter press på bollhållaren. Den andra innermittfältaren faller då en aning. För yttermittfältarna gäller en liknande arbetsfördelning. Om bollen är på "min" kant tas steget fram för att sätta press på motståndarnas ytterback, den bortre yttermittfältaren faller då nedåt och in i banan för att täcka. När yttermittfältaren sätter hög press på ytterbacken ska det ske ifrån kantlinjen och inåt så att motståndaren tvingas spela bollen in i planen (alltså ej längs kanten) till en yta där vi är övertaliga. Övertaliga blir vi genom att bortre yttermittfältare flyttar in så hon eller han får kontakt med innermittfältarna. Offensivt skall innermittfältet ha djup i speluppbyggnaden, där närmaste innermitt oftast möter och bortre innermitt tar en offensivare position, för att bland annat kunna ge understöd till mötande forward. Vid de längre uppspelen är andrabollarna viktiga att vinna.

Yttermittfältarnas utgångspositioner skall balansera mellan anfall och försvar. Detta innebär att endast yttermittfältaren på bollsida kan ha en bred och hög utgångsposition och att han/hon sedan dynamiskt anpassar sin position efter bollen (till exempel faller in). Anfallarna ska skapa förutsättningar för hela lagets anfallsspel. För att lyckas måste man jobba tillsammans. Utgångsläget är att vara ganska nära varandra och att den ena anfallaren möter (ofta den närmaste) medan den andra (ofta den bortre) går i djupled. Man skapar ytor för varandra och man är understöd åt varandra. Anfallare är ofta med i uppspelsfasen med tillbakaspel till mittfält för att sedan dyka upp i avslutningsfasen igen. Defensivt är anfallarnas uppgift att styra motståndarnas uppspel till ena kanten och sedan förhindra dem att vända på spelet. Detta görs ofta så att närmaste anfallaren stänger tillbakaspel från ytterback till närmsta mittback och att bortre anfallaren faller ner i ytan centralt mellan backlinje och mittfält.