



Vår väg till glädje och framgång

Framtagen av David Westerling



IFK KLAGSHAMN

Fotboll för alla

Om oss

IFK Klagshamn bildades 1921 och har idag cirka 600 medlemmar. Av dessa är 400 stycken barn och ungdomar under 25 år. De utgör vår värdefullaste tillgång. Det är från denna grupp vi i framtiden skall rekrytera A-lagspelare och ledare. Vi ser det därför som en angelägen uppgift att ta hand om ungdomarna på rätt sätt och hjälpa till att göra dem till goda förebilder. Inte minst till goda samhällsmedborgare.

Vi tror att alla kan nå toppen.



Vår historia

Den 9 oktober 1921 samlades tolv unga män och bildade Idrottsföreningen Kamraterna, d.v.s. IFK Klagshamn. Det var folk från olika samhällsklasser. Lyckligtvis har vi namnen bevarade. Där var folkskolärare Simonssons båda söner Edvin Alve från västra skolan in Tygelsjö, förman Gullbergs söner Ragnar och Axel från Klagstorpsidan, liksom Verner och Henning Hermodsson från gamla Hermodssonsläkten som vi känner från företagets barndom. Med var också Gunnar och Carl Christén liksom Artur Johansson, Harald Andersson, Hugo Nilsson och slutligen stinsen Sjöbergs äldste son Erik. Hugo Nilsson var den ende som hade erfarenhet av föreningsliv och därför fick han leda mötet. En styrelse valdes och i den blev Erik Sjöberg både ordförande och kassör. Också Henning Hermodsson ingick i styrelsen tills man 1923 kom överens om att aktiva spelare inte skulle ha styrelseuppdrag med tanke på laguttagningen. Den första aktiviteten blev fotboll. Det gick bra på ängarna söder om cementfabriken. Sedan man noggrant mätt upp planen kritades de erforderliga linjerna och mål restes. Också inhandlade man en riktig fotboll - en så'n där med blära som pumpades upp. När den gick sönder så sydde man med "beckatråd". Det gällde att spara på slantarna. Man snörde med grovt läderband. Ett hårt skott i huvudet med en sådan boll skulle ha däckat Mike Tyson. Sådan lyx som fotbollsskor existerade inte. I bästa fall slog man dubbar i vanliga knäppkängor. I början klädde man om hemma hos en kille som hette Karl Johansson och som bodde rätt nära fotbollsplanen. Foton från den tiden visar hur provisoriskt allting var, men arbetsglädjen och kamratskapet var helt enastående. Man lyckades emellertid få ihop en uppsättning dräkter. Vilken fest när dom sprang ut på planen i sina gula tröjor med kamratemblemet på bröstet. Då kände man att man var ett riktigt lag. Nu 100 år senare är klubben en av Malmös största med många fantastiska ungdomar, föräldrar och ledare.

5-7 år (3 mot 3)

Information:

Fotboll ska alltid vara roligt men under den första introduktionen för sporten så är det absolut det viktigaste. Upplever inte barnen det roliga med fotbollen i det första mötet så kanske de aldrig kommer att uppleva den.

Därför är det så otroligt viktigt att vi ser till att varje träning i denna åldersgrupp blir en lek och att vi bjuder på den glädje som fotbollen ska vara.

Träningsupplägg:

Träningarna går ut på att ge varje barn en glädje med fotbollen och samtidigt låta dem bekanta sig med bollen så mycket som möjligt. Träningarna bör därför bestå av lekar och smålagsspel (1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3) till absolut största del. Träningarna har enbart fokus på anfallsspel (alltså med boll) med teknik och bollkontroll som de viktigaste delarna. Vi får här inte glömma att det bästa sättet att lära sig teknik och bollkontroll är genom att låta barnen spela och leka fotboll så mycket som möjligt och inte genom att isolera enskilda tekniska moment. Rörlighet och koordinationsövningar vävs även det in i fotbollsövningarna och får även gärna ta sin form i olika typer av lekar.

Träningens struktur:

Barnen har 1 timmas träning i veckan när de är 5 och 6 år. Detta stegras när barnen fyller 7 år till 2 träningar i veckan á 1,5 timma per tillfälle. Detta för att göra det möjligt för de barn som vill utöva flera idrotter att göra det och ändå kunna träna fotboll ett pass i veckan. En träning bör bestå av en enklare uppvärmning som utförs med boll i en lekfullutformning, för att sedan gå över i ett smålagsspel.

Spelkoncept 3-manna:

Under de matchtillfällen som finns så är resultatet oviktigt. Spelarna skall hela tiden uppmuntras och få en positiv feedback på det de utför. Spelarna skall uppmuntras till att jobba med de delar som spelarutbildningsplanen önskar utbilda i. I förstahand bollkontroll (ofta genom att driva boll) och i andrahand genom att passa bollen till sina medspelare. Att utgå från den senaste träningen och de delar som tränades på där och ge instruktioner och feedback i matcher utifrån det är att föredra.

Utgångspositioner:

Vi har inga utgångspositioner på våra spelare i dessa åldrar.

Individuell utveckling:

Den individuella utvecklingen är hela tiden det primära målet. Individerna skall lära sig moment som de själva upplever som utvecklande och gynnsamma för sitt fotbollsspelande. Individerna skall alltid få förklarat för sig varför dessa moment är viktiga att kunna i fotboll och hur hen kommer att ha nytta av dem i sitt framtida fotbollsspelande. Instruktören skall alltid vara positiv och uppmuntrande mot alla spelarna. Det skall alltid ges möjlighet till individuell feedback och instruktioner till varje spelare, detta så att varje spelare skall känna sig sedd och uppskattad. Instruktioner i övningar skall variera mellan individuella instruktioner och i grupp.

Ledarnas utbildningsnivå:

Vi har inget krav på utbildningsnivån för våra ledare i dessa åldrar.

8-9 år (5 mot 5)

Information:

Varje spelare skall fortsatt få bekanta sig mycket med bollen, i syfte att bli tryggare och mer tekniskt säker. Passningsspelet skall mer och mer introduceras som ett alternativ för spelarna, men fokus skall fortfarande ligga på att hitta lösningar genom att driva bollen.

Träningsupplägg:

Träningarna består till största del av lek och smålagsspel (max 4-mot-4 inklusive målvakt).

Träningen är till största del inriktad mot anfallsspel där vi framför allt fokuserar på det tekniska där färdigheten som i första hand tränas är bollkontroll. Vikt på att hela tiden få med moment där spelarna får träna sin trygghet med bollen vid fötterna. Spelförståelse-/speluppfattningsmässigt så skall vi börja trycka på att spelarna börjar driva bollen in i ytor och att de som inte har boll gör sig spelbara för passning och för att öppna ytorna åt spelaren med boll. Uppmuntra spelarna till att lösa situationer med bollen vid fötterna, inte passa/sparka iväg den så fort som möjligt. I försvarsspelet så skall spelarna bli introducerade i pressteknik och brytningsteknik.

Träningens struktur:

Man tränar 2 tillfällen i veckan á 1,5 timme. Träningen består fortfarande av en del lek i uppvärmning för att få spelaren att känna glädje. Träningen bör delas in i Färdighetsträning (Teknik), Temaspel och Smålagsspel alla skall ges utrymme under varje träning. Färdighetsträningen skall endast användas för att introducera nya färdigheter för spelarna och ge dem en snabb förståelse hur den skall användas. Sedan så används temaspel och smålagsspelet för att utveckla och träna den färdigheten.

Spelkoncept 5-manna:

När antalet matchtillfällen nu ökar så ges det nu än mer möjligheter att utveckla och utbilda i match. Resultatet i matchen är i sig oviktigt men spelarna skall uppmuntras till och glädjas av att lyckas - dels med individuella moment och dels som lag. I anfallsspelet så trycker vi på de delar som utbildningsplanen strävar efter att utbilda i under dessa åren. Drivning och bollkontroll är fortfarande primärt och spelarna skall uppmuntras att lösa situationer med dessa egenskaperna samtidigt som passningsspelet kopplas in som ett alternativ. Vi skall med våra Utgångspositioner försöka skapa trianglar och diamanter i vårt spel för att ge bollhållaren flera alternativ i sitt beslutsfattande. När motståndaren har bollen så spelar vi försvarsspel med samma utgångspositioner som i Anfallsspelet. Vi jobbar aktivt med press på bollhållare och lägger också in momentet brytning. Med brytningen så vill vi uppmuntra spelarna att vid möjlighet till erövring av boll behålla bollen i spel för att sedan kunna spela Anfallsspel.

Utgångspositioner:

1-1-2-1 (1 målvakt - 1 back – 2 mittfältare - 1 anfallare) Målvakten har hög utgångsposition för att vara spelbar när vi har boll. Backen skall ges utrymme att kliva fram centralt i planen.

Mittfältarna skall ligga ganska brett isär för att hela tiden bilda trianglar med backen och anfallaren. Anfallaren skall ha hög utgångsposition centralt för att vara spelbar när backen, mittfältarna eller målvakt har bollen i vårt Anfallsspel.

Individuell utveckling:

I de yngsta åren så är den individuella utvecklingen absolut det viktigaste. Men när de börjar närma sig 7- manna fotbollen så bör spelaren också mer och mer introduceras till fördelarna med att använda sig av sina medspelare i både försvar och anfallsspel. Instruktörens inställning ska Alltid vara positiv och uppmuntrande. Man ska se och ge alla spelarna en möjlighet till feedback och instruktion för att lösa uppgiften. Instruktionerna bör variera från att vara för såväl gruppen som den individuella spelaren.

Ledarnas utbildningsnivå:

Minst hälften av ledarstaben skall ha gått "Tränarutbildning C" eller motsvarande utbildning.

10-12 år (7 mot 7)

Information:

Medspelarna blir nu en större del av spelarnas utveckling och färdighetsförståelse. Vi tillrättavisar aldrig en spelare som väljer att driva bollen istället för att passa, men vi uppmuntrar och berömmar passningsförsök i en större utsträckning.

Träningsupplägg:

Träningarna och övningarna skall nu fokusera mer på laget och spelarna skall nu tillsammans med sina medspelare lösa situationen. Passningsspelet tar överhand i våra spelövningar och blir de tydliga instruktionspunkterna i att uppnå anfallsvapen i temaspellet. Vi jobbar inte med isolerade färdighetsövningar i passningsspelet utan jobbar för att utveckla detta i olika spelformer. Spelarna är dock långt ifrån färdiga och bör därför få bekanta sig så mycket som möjligt med bollen så övningar med många bolltouch är fortfarande premierade. Träningen bör därför fokusera på följande delar - passningsspel, bollkontroll och avslut. När vi pratar spelförståelse med spelarna kan vi nu börja nämna Utgångspositioner men fokus bör ligga på att uppnå grundförutsättningarna i anfallsspelet som sedermera stegras och utvecklas i anfallsvapen.

I försvarsspelet börjar vi nu prioritera direkt återerövring som försvarsmetod samt fortsätter träna på att hamna på försvarssida i olika övningar. Pressteknik skall fortsätta utvecklas och kombineras med styrning till medspelare som har täckning. Vi börjar nu också introducera spelarna i försvarsteknik så som Närkamper men endast i moment som också involverar Spelförståelse.

Träningens struktur:

Man tränar fortsatt 2 tillfällen i veckan á 1,5 timme. Träningen bör delas in 4 olika delar med Färdighetsträning blandat med koordinationsövningar och Tema- samt Smålagsspel. Den isolerade färdighetsträningen är fortsatt till för att ge spelarna en förståelse för den nya färdigheten, vi tränar på och utvecklar färdigheten i spel. Vi försöker vid möjlighet också anpassa Smålagsspelet så att det följer träningens syfte som vi tränat på i Temaspellet.

Spelkoncept 7-manna:

I vårt Spelkoncept för åldrarna 10-12 år lägger vi oerhört stor vikt vid att ha en stort bollinnehav i de matcher vi spelar. Vi vill uppnå grundförutsättningarna i Anfallsspelet (Spelbredd, Spelbarhet, Spelavstånd och Speldjup). Passningsspelet skall sträva efter att alltid vara efter marken och att med kombinationsspel alternativt drivning nå in i respektive Spelyta.

Utgångspositioner:

1-2-3-1 (1 målvakt - 2 backar - 3 mittfältare - 1 anfallare) där backarna har ett brett utgångsläge och målvakten alltid finns som alternativ i speluppbyggnaden. 3 mittfältare där vi försöker jobba på att de har bra avstånd till varandra och jobbar med att spela i trianglar och förhålla sig efter varandra i vinklar. Anfallaren ska i första hand sträva efter att bli spelbar i spelyta 2 för att därefter hitta rättvänd mittfältare - i andra hand bli spelbar i djupled genom att få passning in i Spelyta 3. I försvarsspel gäller samma utgångspositioner (1-2-3-1).

Individuell utveckling:

När spelarna kliver in i 7-manna fotbollen så blir laget viktigare för de individuella spelarna. Den individuella tekniken har fortfarande hög prio men spelarna skall nu uppmanas att använda sig av sina medspelare i både anfallsspelet och försvarsspelet i en betydligt högre grad. Vi ser det aldrig som fel om en spelare väljer att driva bollen istället för att passa men premierar och uppmuntrar spelarna att använda passningsalternativen som finns. Vi lär spelarna att förhålla sig till sina medspelare i försvarsspelet.

Ledarnas utbildningsnivå:

Majoriteten av ledarstaben skall ha gått "Tränarutbildning C" eller motsvarande utbildning.

13-14 år (9 mot 9)

Information:

Passningsspelet och spelförståelsen är nu det centrala i utbildningen. Vi jobbar med spelövningar i olika former för att utveckla dessa delar hos våra spelare.

Träningsupplägg:

Passningsspelet och spelförståelsen blir nu verkligen det centrala i utbildningen.

Träningarna består nu till absolut störst del av spelövningar som ska vara så matchlika som möjligt utifrån träningens syfte.

Vi försöker intrigera våra utgångspositioner och grundförutsättningarna i anfallsspelet i våra spelövningar och temaspel.

Spelarna skall uppmanas att lösa alla situationer på planen med hjälp av att spela eller driva bollen.

I försvarsspelet fortsätter vi prioritera direkt återerövring som försvarsmetod samt noggrannhet i att hamna på försvarssida i olika övningar. Pressteknik i kombination med styrning till medspelare som har täckning skall även det fortsätta tränas. Försvarsteknik är en viktig del som inkluderas i våra spelövningar.

Träningens struktur:

Vi uppmanar nu att laget tränar 3 tillfällen i veckan á 1,5 timme. Träningen bör delas in i 3 olika delar med koordinationsövningar och Tema- samt Smålagsspel. De få isolerade färdighetsträningarna är fortsatt till för att ge spelarna en förståelse för nya färdigheter, vi tränar fortsatt på och utvecklar färdigheten i spel. Vi försöker vid möjlighet också anpassa Smålagsspelet så att det följer träningens syfte som vi tränat på i Temaspellet.

Spelkoncept 9-manna:

Vårt spelkoncept är fortsatt inriktat på bollinnehav. Vi vill hela tiden uppnå grundförutsättningarna i Anfallsspelet, där vi också jobbar extra på att hitta våra trianglar inom laget. Passningsspelet skall sträva efter att alltid vara efter marken och vi skall med hjälp av våra lagkamrater försöka lösa alla situationer med passningsspel eller att driva boll. Vi vill uppmana alla spelare att ha en tanke med varje aktion och att våga utmana sig själva. Att misslyckas är en del av utvecklingen och något vi alltid uppmuntrar.

Utgångspositioner:

1-3-2-3 (1 målvakt - 3 backar - 2 mittfältare - 3 anfallare) där ytterbackarna går brett i anfallsspelet men går ihop centralare i försvarsspelet. Mittbacken är första uppspelspunkt men roterar med de centralamittfältarna i uppspelsfasen. De centralamittfältarna jobbar på att ha ett bra spelavstånd till varandra och ser till att förhålla sig i trianglar med övriga lagdelar. Yttrarna ser till att ha bredden i utgångspositionen men söker sig längre in i banan för att öppna upp åt ytterbackarna. När de ligger brett ska de söka spelyta 3 i djupled för ett inlägg eller spel snett inåt bakåt. Ligger de centralare skall de söka spelyta 3 i djupled för att gå på avslut. Anfallaren ska i första hand sträva efter att bli spelbar i spelyta 2 för att därefter hitta rättvänd mittfältare - i andra hand bli spelbar i djupled genom att få passning in i Spelyta 3. I försvarsspel gäller samma utgångspositioner (1-3-2-3).

Individuell utveckling:

Vi utvecklar fortfarande individer men nu blir utveckling mer beroende av laget. Vi förhåller oss hela tiden till vår omgivning och ser till att ge alternativ och understöd till våra lagkamrater. Vi utvecklar vår speluppfattning både i anfallsspelet och försvarsspelet genom detta förhållande. Varje individ skall ha möjlighet att utvecklas och testa sin utveckling inom laget. Vi uppmanar spelarna att testa och uppmuntrar dem oavsett om de lyckats eller misslyckats.

Ledarnas utbildningsnivå:

Minst en av ledarna skall undertiden gå "Tränarutbildning B ungdom" eller motsvarande. Majoriteten av den övriga ledarstaben skall ha gått "Tränarutbildning C" eller motsvarande utbildning.

15-19 år (11 mot 11)

Information:

Våra spelare ska nu vara formade till att vara bekväma och trygga med bollen. Vi vill hela tiden utmana spelarna och höja tempot och intensiteten för dem.

Träningsupplägg:

Passningsspelet och spelförståelsen är det signum vi vill ha hos våra spelare och det ska göras tydligt fortsatt.

Träningarna består fortsatt av matchlika spelövningar som anpassas efter träningens syfte. Tempo och intensitet är en viktig komponent i spelövningarna för att få spelarna att bli trygga i att ta snabba beslut under press. Även träningar med taktiska direktionser förekommer oftare desto äldre spelarna blir.

I försvarsspelet är det fortsatt prioritering på direkt erövring och att hamna på försvarssida.

Träningens struktur:

Man tränar fortsatt 3 tillfällen i veckan á 1,5 timme. Träningen bör delas in i 3 olika delar med koordinationsövningar och Tema- samt Smålagsspel. Temaspelen kommer nu även innehålla taktiska moment som kan behöva testas isolerat i kortare övningar. Vi försöker vid möjlighet också anpassa Smålagsspelet så att det följer träningens syfte som vi tränat på i Temaspelen.

Spelkoncept 11-manna:

Vårt spelkoncept är fortsatt inriktat på bollinnehav och att dominera spelet. Vi vill hela tiden uppnå grundförutsättningarna i Anfallsspelet, där vi också jobbar extra på att hitta våra trianglar inom laget.

Passningsspelet skall sträva efter att vara efter marken men vi kan gå längre för att pressa få ner våra motståndare. Vi skall med hjälp av våra lagkamrater försöka lösa alla situationer med passningsspel eller att driva boll. Vi vill uppmana alla spelare att ha en tanke med varje aktion och att våga utmana sig själva. Att misslyckas är en del av utvecklingen och något vi alltid uppmuntrar.

Utgångspositioner:

1-4-3-3 (1 målvakt - 4 backar - 3 mittfältare - 3 anfallare) Laget spelar med en rak 4-backslinje. De spelare som inte pressar bildar alltid en trebackslinje bakom den som pressar. Bortre av 3 eller 4 i förhållande till bollen ansvarar för linjen. Den bortre av 2 och 5 får ej ligga nedanför djuptäckande 3 och/eller 4. På centrala mittfältet finns två balansspelare 6 och 8 var av en av dem har ett något mer offensivt ansvar vid bollinnehav samt en offensiv mittfältare 10 med ansvar för spel mellan motståndarens back- och mittfält (spelyta 2) samt djupspel bakom motståndarens backlinje (spelyta 3). På kanterna på mittfältet finns 7 och 11. De båda blir vid bollinnehav mer att likna vid ytterforwards. De tillsammans med 2 och 5 ansvarar för spelbredd. Centralt i anfallet finns 9 med ansvar för bollmottagning, djupledslöpningar och sträva efter en bra position i straffområdet för avslut.

Individuell utveckling:

Vi slutar aldrig utveckla individer och det sker nu mer inom lagets ramar. Vi förhåller oss hela tiden till vår omgivning och ser till att ge alternativ och understöd till våra lagkamrater. Vi fortsätter utveckla vår speluppfattning både i anfallsspelet och försvarsspelet på detta sätt men vi höjer tempot och intensiteten mer och mer. Varje individ skall ha möjlighet att utvecklas och testa sin utveckling inom laget. Vi uppmanar spelarna att testa och uppmuntrar dem oavsett om de lyckats eller misslyckats.

Ledarnas utbildningsnivå:

Huvudtränaren skall ha "Tränarutbildning B ungdom" eller motsvarande. Övriga ledare skall ha "Tränarutbildning C" eller motsvarande utbildning.

Ord och termlista:

- Färdighetsövningar - Övning som har fokus på en specifik fotbollsfärdighet. Tex, pass, skott, överlapp, bryning osv.
- Försvarssida - är mellan motspelaren och det egna målet.
 - Försvarssida om bollen - mellan motståndarens bollhållare och det egna målet.
- Isolerad träning - är att enbart träna på en sak i taget. Ex. Två spelare passar till varandra mellan
- Omställning - övergången från anfalls- eller försvarsspel till det andra.
- Riktningbestämt - innebär en aktivitet i bestämd riktning mot mål eller en "mållinje".
- Smålagsspel - är alla spelformer utom den nuvarande matchspelsformen. Tex 4 mot 4, 3 mot 3 ner till 2 mot 2, riktningbestämt mot två mål.
- Spelformer - 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11.
- Spelförståelse - innebär att ha en bild av spelets idé kopplat till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.

Anfallsspel

- Grundförutsättningar i anfallet
 - Spelavstånd - avståndet mellan bollhållaren och övriga spelare.
 - Spelbredd - att utnyttja planens bredd.
 - Speldjup - att utnyttja planens längd. Både bakom och framför bollhållaren.

Försvarsspel

- Grundförutsättningar i försvarsspelet:
 - Markering - att befinna sig på försvarssida om en motspelare
 - Närmarkering - att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren.
 - Avståndsmarkering - att befinna sig på (och prioritera) försvarssida om motspelaren, men inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den markerade. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion.
- Press - när en spelare i det försvarande laget "attackerar" (pressar) bollhållaren för att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt. Avsikten är att fördröja motståndarnas anfall eller att styra spelet i en för egna laget gynnsam riktning eller bryta.
- Täckning - är en gardering i försvarsspelet som innebär att de försvarande bevakar sådana ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över markering eller inleda press.
- Understöd - är när en försvarsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarens bollhållare. Om den som pressar blir överspelad ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra bollen.

