

# FORTUNAMODELLEN

- *Tillsammans är vi* -



"T.U.G.G - Trygghet, Utveckling, Glädje, Gemenskap"



# Innehåll

Fortuna FF som förening.....	3
Lagens organisation.....	4
Huvudansvarig tränare .....	4
Assisterande tränare .....	4
Lagledare .....	4
Lagförälder .....	5
Målvakstränar .....	5
Utbildning ledare.....	6
Spelarutveckling.....	7
Nybörjarfasen .....	8
Inlärningsfasen .....	9
Utvecklingsfasen .....	13
Nivåanpassning.....	15
Cupdeltagande.....	16
Åtagande som aktiv.....	17
Domare i Fortuna FF.....	18
Förälder i Fortuna FF.....	19



## Fortuna FF som förening

### Klubben

Fortuna FF driver verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern samt seniorer. Idag är klubben en av Helsingborgs största barn och ungdomsföreningar. Vårt upptagningsområde är i första hand Rydebäck men även Helsingborgs kommun med huvudsak södra delarna. Dock även delar av norra Landskrona kommun. Vi satsar lika mycket på dam/flickfotboll som på herr/pojkfotboll.

### Vision

Fortunas vision är att vara en av Helsingborgs bästa fotbollsklubbar när det gäller att med bredd och kvalitet. Att utveckla ungdomar till fotbollsspelare, med positiva värderingar och ett socialt engagemang i grunden. Att bygga en vi-känsla inom föreningen där vi samarbetar över åldrarna. Målsättningen är att ha seniorlag med 50-60 % egna spelare från vår ungdomsverksamhet.

### Värdegrund

Vi tar avstånd från all form av mobbing, våld, rasism och droger. Det är vårt ansvar som förening att ta ställning via fotbollen när man upptäcker detta. Vi bemöter varandra med respekt. Gör vi det kring allt som har med fotbollen att göra speglar det också hur vi agerar utanför fotbollen. Alla är lika mycket värda.

### Policy

Fortuna FF skall erbjuda alla ungdomar möjlighet att spela och träna fotboll som en meningsfull fritidssysselsättning tillsammans med social fostran under välorganiserade former. Det skall göras med välutbildade ledare och en lagom blandning av lek och allvar. Individens talang utvecklas så långt det är möjligt inom föreningen. En stark seniorverksamhet utvecklas bäst genom egna talanger.

Det är viktigt att när nya medlemmar introduceras till föreningen får ta del av de värderingar som föreningen har och vilka förväntningar som de skall ha på föreningen.

Pojkar och flickor i alla åldrar skall ges samma förutsättningar för social och fotbollsutveckling.

Fortuna uppmuntrar spelare att hålla på med andra idrotter vid sidan av fotbollen. Det viktigaste är i slutändan att du tycker fotbollen är rolig.





## Lagens organisation & ledare

Varje lag har olika förutsättningar när det kommer till antal spelare, ålder, träningstillfällen och ev. nivåanpassning. Lagens organisationer kommer inte att kunna se likadana ut. Det viktiga är att det finns ledare som tar de olika rollerna nedan för att sedan se till att helheten fungerar på ett bra sätt. Utöver ledare nedan ser vi gärna att spelare från de äldre lagen agerar ledare i de yngre lagen. Fortuna FF är positiva till att utbilda ledare och lägger därför resurser på kurser då det utvecklar föreningen och framförallt våra barn.

### Ledare per spelare under träning:

- 4 - 6 år - 6 spelare per ledare under träning
- 7- 12 år - 8 spelare per ledare under träning
- 13 - 19 år - 10 spelare per ledare under träning

### Huvudansvarig tränare

I laget kan det finnas 1 till 2 huvudtränare. Ansvaret är:

- Att lagets och spelarens utbildning sker enligt utvecklingsplanen (träning, matchning samt laguttagning och kallelse).
- Att föra närvarostatistik.
- Att vara kontaktperson med klubben samt med tränare från äldre och yngre årskullar.
- Att delta på Fortuna FF:s gemensamma träffar och föreningsaktiviteter för ledare och lag.
- Att se till att Fortuna FF:s riktlinjer/policy följs.
- (Att man som ledare från pojk/flick 13 år ska gå minst B-utbildning.)
- Föreningen har en målsättning att från 13 år kunna erbjuda tränare som inte är ledarförälder.

### Assisterande tränare

I laget kan det finnas en eller flera assisterande tränare och uppdraget är att:

- stötta och avlasta huvudtränarens uppgifter.
- uppdatera lagets hemsida.
- Om lagledare inte är utsedd ska man kontakta tillsatt domare dagen innan match för att hälsa välkommen och då få bekräftat att domaren kommer på utsatt tid för match.
- Om lagledare inte är utsedd är man ansvarig för att nya spelare får information om Fortuna FF samt uppgifter till föräldrarna gällande medlemsansökan.
- Om lagledare inte är utsedd är denna ansvarig för att sköta fogis.

### Lagledare

I laget kan det finnas en eller flera lagledare. Uppdraget är:

- Att vara domarrepresentant.
- Att kontakta tillsatt domare dagen innan match för att hälsa välkommen och då få bekräftat att domaren kommer på utsatt tid för match.
- Att ta emot och hälsa domaren välkommen vid match.
- Ansvarig för att nya spelare får information om Fortuna FF samt uppgifter till föräldrarna gällande medlemsansökan.
- Sköta fogis och ev hemsida.
- Att vara matchvärd



## Lagförälder

I laget kan det finnas 1-2 lagföräldrar. Ansvaret är:

- Se till så det finns en domarrepresentant/matchvärd vid matcher om lagledare inte är utsedd.
- Försäljningsinsatser vid egna lagets hemmamatcher.
- Försäljningsinsatser vid lagets bemanning av bollkallar vid våra seniorers hemmamatcher.
- Planering och samordning vid föreningsgemensamma aktiviteter.
- Delta på Fortuna FF:s träffar rörande ungdomssidan
- Delta på lagets gemensamma träffar.
- Informationsspridning till lagets föräldrar.
- Ha en tät dialog med lagets tränare.

## Målvaktstränare

Alla målvakter från 13 års ålder ska erbjudas målvaktsträning

1 gång/vecka. Detta kopplat till klubben där flera målvakter deltar.

I inlärningsfasen ser vi gärna att denna träning drivs i varje enskilt lag. Där en tränare i varje åldersgrupp tar ansvar för målvakterna och går tränar utb C där man får grunder i målvaktsträning för att kunna hålla i mv träningen. Vi ser gärna att man på sikt också går mv utb B. Separat dokument finns framtaget för hur vi jobbar med våra målvakter.

## Fadderverksamhet

Tränare och lagförälder i Fortunas knatte och ungdomslag skall vid behov av råd och stöd kunna vända sig till "sitt" fadderlag. Ens fadderlag är det lag som ligger två åldersklasser över sitt egna lag.

Knattar 15´s fadderlag är knattar 13, flickor 07´s lag är flickor 05, pojkar 10´s är pojkar 08 osv.

Fadderverksamheten skall syfta till att förenkla vardagen både för tränare och lagföräldrar i olika frågor och funderingar som dyker upp.



## FORTUNAMODELLEN

- Tillsammans är vi -

### Utbildning Ledare

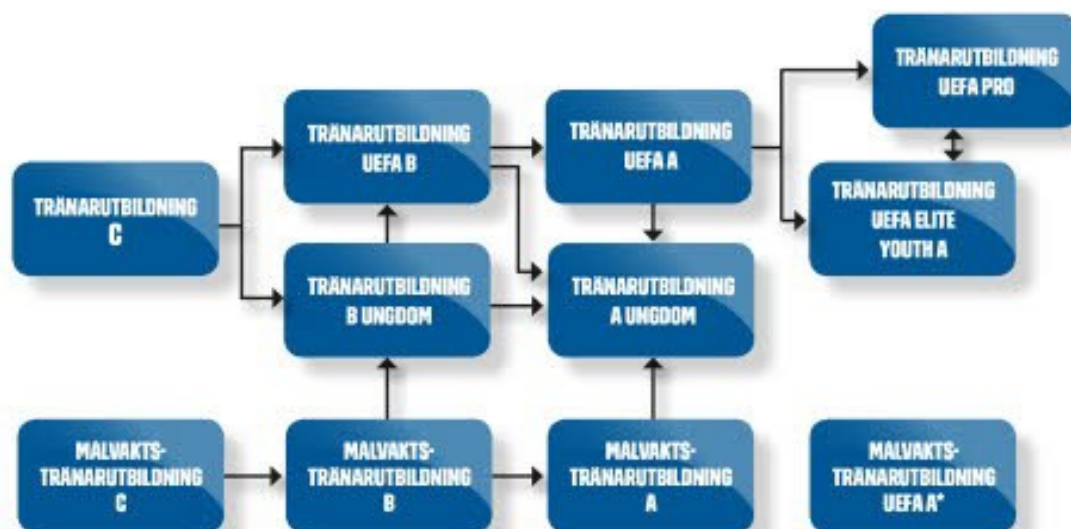
Fortuna FF vill gärna att så många ledare som möjligt utbildar sig för att kunna ge våra flickor och pojkar bästa förutsättningar under träning och match.

Följande utbildningsmöjligheter finns. Så klart kan vi hitta ytterligare utbildningsmöjligheter om målsättning för vidareutbildning finns.

- Introduktionskurs
- Grönt kort
- Tränarutbildning C ungdom 7 - 12 år
- Tränarutbildning B ungdom 10 - 16 år
- Tränarutbildning A ungdom 13 - 19 år
- Målvaktstränarutbildning C
- Målvaktstränarutbildning B

Fortuna FF vill att alla nya ledare går "grönt kort-kursen" och att minst en ledare i 7-12 års grupper har gått C utbildning. När ungdomarna blivit 13 år är det ett krav från föreningen att minst en ledare gått B ungdom. Detta för att säkerställa att barnen får möjligheten att utvecklas på bästa sätt efter Fortunans utvecklingsplan.

## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNARUTBILDNING



\* För behörighet krävs  
Målvaktstränarutbildning C och B  
samt Tränarutbildning UEFA B.



## Spelarutveckling

Syftet med Fortuna FF:s spelarutvecklingsplan är att den ska fungera som ett stöd för alla inom Fortuna FF. Genom en tydlig plan på vad spelarna skall lära sig och vilka förväntningar föreningen ställer på tränarna skapas det en trygghet.

Vi prioriterar spelarens utveckling före lagets resultat. I såväl träning som match skall våra tränare och lag samverka för att stimulera och utveckla varje spelare maximalt. För att kunna erbjuda alla ungdomar matcher måste vi samarbeta över åldersgränserna. Vi ska ge våra spelare möjlighet att inte bara bli duktiga fotbollsspelare utan också en bra kompis och medmänniska.

### Våra träningar

Nedan följer viktiga faktorer för att alla på plan ska få den bästa träningsupplevelsen:

- Skapa en trygghet och klimat där spelarna vågar misslyckas.
- Alla ska bli uppmärksammade.
- Alla ska känna en glädje till fotbollen.
- Uppmuntran och positiv feedback till alla.
- Smålagsspel under ca halva tiden av träningen
- 2-3 övningar per träning
- Anpassa svårighetsgraden på träningen så att den passar både individen och truppen.
- Möjlighet till utmaning.
- Alla ska få aktiv och konstruktiv coaching.
- Att under vintersäsong ha ett uppehåll innan uppstart för inomhusträning för yngre, utomhusträning för äldre. Alla behöver komma ifrån fotbollen en stund efter en lång säsong. Här finns också bra möjligheter att prioritera andra idrotter om man önskar.

Barn och ungdomar ska tränas med metoder anpassade till deras mognad. Rätt träning i rätt ålder är en förutsättning för att nå rätt utveckling.

Ungdomsträningen kan delas in i tre utvecklingsfaser. Dessa baseras på barnets kognitiva och fysiska utveckling och förutsättning att lära in saker i olika åldrar. Det kan dock skilja många år i utvecklingen inom en åldersgrupp.

Är ambitionsnivån samt kunnandet högt kan man som spelare ingå i en åldersgrupp högre från 13 år. Beslut fattas mellan spelare, tränare för båda åldersklasser samt sportchef.

De olika faserna överlappar varandra och träningen övergår därför gradvis från en fas till en annan.

1. Nybörjarfasen (knettefotboll), 4-6 år
2. Inlärningsfasen, 7-12 år
3. Utvecklingsfasen, 13-16 år



# FORTUNAMODELLEN

- Tillsammans är vi -



## Nybörjarfasen 4-6 år (knattefotboll)

Knatteverksamheten startar upp med inskrivning för nya och gamla knattar i april månad. Mer information om själva inskrivningen finns i en separat manual på vår hemsida.

### Knattefotbollens träning:

Här tar vi hand om alla våra nyfikna yngsta fotbollsspelare. Genom lek och rörelse med boll hoppas vi kunna skapa ett intresse och glädje för fotbollen.

Träning i denna fas inriktar sig främst på att utveckla förmågan att kombinera koordinationsövningar med boll men även utan.

Träning sker utomhus under perioden april - september/oktober. Därefter erbjuds man att träna inomhus om man önskar.

Fortuna ser positivt på att man under denna perioden tar en paus från fotbollen och testa andra sporter om man önskar det.

Till en början spelar killar och tjejer tillsammans. Vid 6 års ålder kan det vara aktuellt att dela killar och tjejer under vissa moment i träning. Vill man börja spela eller testa på är man välkommen när som helst. Då kontaktar man som vårdnadshavare ansvariga tränare.

Träningstiden är ca 60-75 min en gång per vecka.

Träningen bör delas upp i 4-5 moment, exempelvis;

1. uppvärmning
2. vän med bollen
3. alla ska ha tillgång till en boll
4. enkla teknikövning (passningsövning, skottövning etc)
5. smålagsspel där alla som vill ska ges möjlighet att få vara målvakt
6. Fortunaramsa

## Nedanstående fotbollstermer används och tränas på

- Passa/Passningsspel
- Mottagning
- Driva boll/Vända med boll
- Dribbla/Finta
- Skjuta/Skott

## Att lära sig under resans gång:

- Vad går det ut på (göra mål/hindra mål)
- Medspelare och motståndare
- Skillnad på Mv och utespelare (straffområde)
- Regler och riktlinjer (frispark, straff, spelplan, hörna mm)
- Materialhantering







## Inlärningsfasen 7-12 år

### 7-8 år

Nu lämnar vi knatteverksamheten och separerar flickor och pojkar för att försöka lyckas med vår målsättning att ha pojk och flicklag i varje åldersgrupp. Vill man börja spela eller testa på är man välkommen när som helst. Då kontaktar man som vårdnadshavare ansvariga tränare.

### Fortunas spel filosofi

När man spelar fotboll i Fortuna ska glädje, lek och social samhörighet vara vägledande. På fotbollsplanen ska spelare uppmuntras till härliga samarbeten och att utveckla laganda och framförallt se till den individuella spelarutvecklingen. I detta vilar ett stort ansvar på våra tränare och ledare att hela tiden uppmuntra spelaren. Viktigt för att vi ska lyckas med detta och utveckla barnen är att det finns ordning och reda i gruppen. Här har tränare och ledare föreningens samtycke att låta barnen vila om man inte respekterar sina ledare eller lagkamrater.

Träning sker utomhus under perioden april - september/oktober. Därefter erbjuds man att träna inomhus om man önskar. Fortuna är positiva till att spelare under denna perioden tar en paus från fotbollen för att testa andra sporter om man önskar det.

### Träning

Träning sker förslagsvis 1-2 ggr/vecka.

I dessa åldrar har vi en boll med i det mesta vi gör. Vår målsättning är att man ska bli trygg med att ha bollen vid sina fötter. Detta är en bra ålder att börja med teknikövningar tillsammans med glädje och lek. Antingen i par eller mindre grupper där spelarna får samarbeta. Jobba gärna mycket 1-1 då det är viktigt att slå ut sin motståndare både offensivt och defensivt. Komplettera sedan detta med smålagsspel, gärna 3-3 alt 4-4. Sträva efter att varje spelare ska ha så mycket bollkontakt som möjligt under ett träningspass. Vi ser gärna att vi under träning jobbar efter olika teman. Exempelvis passning, mottagning, dribbla eller skott. Spelaren ska få möjlighet att prova på olika positioner, även målvakt.

### Teknikträning

- Pass och mottag med båda fötterna
- Dribblingar
- Vändningar
- Skott
- Nicka
- Målvaktsteknik

### Match

Här spelas 3-manna alt 5-manna fotboll i form av sammandrag eller vänskapsmatcher där varken poäng eller målskillnad räknas. Alla spelare ska få spela lika mycket och få ska få starta lika många matcher under säsongen. Matchen ska ses som veckans höjdpunkt där laget kan träna vidare på det tema som varit under veckan. Spelarna ska också få testa på att spela på olika positioner. Den individuella utvecklingen går alltid först och resultatet är inte av vikt. Inga toppade lag får förekomma.

Tränare/ledare ska vara stöttande och positiva gentemot spelare, domare och motståndare.

Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan match.



9-10 år

## Fortuna FF:s spelphilosofi

När man spelar fotboll i Fortuna ska glädje, lek och social samhörighet vara vägledande. Fokus ligger på att spelarna ska känna gemenskap och laganda samtidigt som individen får möjlighet till utveckling. I detta vilar ett stort ansvar på våra tränare och ledare att hela tiden uppmuntra spelaren till att ta beslut, våga lyckas och kämpa för laget. Vi vill utöva en passningsorienterad fotboll. Det är mer utvecklande för spelaren att ha flera bollkontakter. Detta går hand i hand med det man tränat på under denna period. Mottagningar, kommunikation och rörelse utan boll. Viktigt för att vi ska lyckas med detta är att det finns ordning och reda i gruppen. Här har tränare och ledare föreningens samtycke att låta barnen vila om man inte respekterar sina ledare eller lagkamrater. Träning sker utomhus under perioden april-september/oktober. Därefter erbjuds man att träna inomhus om man önskar. Fortuna är positiv till att spelarna under denna perioden testat andra idrotter om det önskas.

## Träning

Förslagsvis 2 ggr i veckan

Träningarna ska präglas av mycket spel. Vi strävar efter mycket bollbehandling i olika tekniska moment och mycket smålagsspel 4-4. Här utvecklar vi även försvarsspel (försvarsställning/sida, återerövring av boll) och anfallsspel (grundförutsättningar, väggspel, spelförståelse) samt vidareutvecklar tekniken. Jobba gärna vidare med 1-1 då det är viktigt att slå ut sin motståndare både offensivt och defensivt. Viktigt att det inte blir statistiska grupper utan hela tiden levande. Tränarna har en stor roll i att hela tiden vara uppmuntrande, stöttande och se alla i laget. Vill man börja spela eller testa på är man välkommen när som helst. Bara kontakta ansvariga tränare.

## Teknikträning

- Passningar & mottag med båda fötterna
- Vändning med båda fötterna
- Dribblingar
- Skott med båda fötterna
- Bollkänsla
- Driva med boll
- Nicka
- Inkast
- Visa spelbar och spelbredd
- Målvaktsteknik

## Match

Nu spelas 5-manna och 7-manna matcher i seriespel där resultat inte räknas. Alla ska få spela lika mycket under match och få testa på olika positioner, även målvakt.

Hög tränings närvaro ger möjlighet till fler matchuttagningar. Dock ska inte missad träning pga annan idrott påverka laguttagning.

Vi vill att matchen ska bli höjdpunkten på veckan och varje match ska ses som ett extra träningstillfälle och ytterligare en möjlighet till vidare utveckling. Fortuna FF vill att man arbetar med teknikmål under match. Det ska baseras på veckans träningar där spelaren under match ska utföra det som man tränat på. För att lyckas med detta krävs att tränare/ledare coachar aktivt under match för att påminna spelarna om detta. Tränare/ledare ska vara stöttande och positiva gentemot spelare, domare och motståndare.

Anmäler man flera lag ska det vara jämna lag.

Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan match.



11-12 år

## Fortuna FF:s spel filosofi

När man spelar fotboll i Fortuna ska glädje, lek och social samhörighet vara vägledande. Fokus ligger på att spelarna ska känna gemenskap och laganda samtidigt som individen får möjlighet till utveckling. I detta vilar ett stort ansvar på våra tränare och ledare att hela tiden uppmuntra spelaren till positivitet både för fotboll men även för kamrat- och gemenskap. Vi vill utöva en passningsorienterad fotboll. Det är mer utvecklande för spelaren att ha flera bollkontakter. För att lyckas med detta krävs även att man hanterar spelet utan boll. Som spelare ska man få utbildning i spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Detta går hand i hand med det man tränat på under denna period. Mottagningar, kommunikation och rörelse utan boll är andra viktiga moment. Viktigt för att vi ska lyckas med detta och utveckla barnen är att det finns ordning och reda i gruppen. Här har tränare och ledare föreningens samtycke att låta barnen vila om man inte respekterar sina ledare eller lagkamrater.



## Träning

Förslagsvis sker träning 2 ggr/vecka.

Träningarna ska präglas av att vi spelar mycket fotboll.

Vi strävar efter mycket bollbehandling i olika tekniska moment och mycket smålagsspel 2-2, 4-4, 6-6. Här utvecklar vi även försvarsspel (försvarsställning/sida, återerövring av boll) och anfallsspel (grundförutsättningar, väggspel, spelförståelse) samt vidareutvecklar tekniken. Inte fel att även fortsätta jobba 1-1 för att vidareutveckla det spelet både offensivt och defensivt. Då det ger oss fördelar i spelet. Vi börjar lägga in motståndare i passningsövningar för att spelare ska behöva värdera och ta beslut var passningen ska levereras. Nu börjar vi också låta spelarna få träna och spela i sina positioner. Detta för att kunna få en större förståelse för sin roll och utvecklas. Viktigt att det inte blir statiska grupper utan hela tiden levande. Tränarna har en stor roll i att hela tiden vara uppmuntrande, stöttande och se alla i laget.



## Teknikträning

- Passningar & mottag med båda fötterna
- Vändning med båda fötterna
- Dribblingar
- Skott med båda fötterna
- Bollkänsla
- Driva med boll, riktningsförändringar
- Överlapp
- Överlämning
- Väggspele
- Första tillslag
- Nicka
- Inkast
- Målvaktsteknik

## Taktisk träning anfall/försvar

- Spelbar
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Speldjup
- Markering
- Täckning
- Understöd

## Match

Nu spelas 7-mannamatcher i seriespel där resultat inte räknas. Nu är träningsnärvaro en del av matchuttagningen. En hög träningsnärvaro ger möjlighet till fler matchuttagningar.

Dock ska inte missad träning pga annan idrott påverka laguttagning.

Vi vill att matchen ska bli höjdpunkten på veckan och varje match ska ses som ett extra träningstillfälle och ytterligare en möjlighet till vidare utveckling.

Fortuna FF vill att man arbetar med teknikmål samt taktikmål under match.

Det ska baseras på veckans träningar där spelaren under match ska utföra det som man tränat på.

För att lyckas med detta krävs att tränare/ledare coachar aktivt under match för att påminna spelarna om detta. Tränare/ledare ska vara stöttande och positiva gentemot spelare, domare och motståndare.

Anmäler man flera lag till seriespel ska det vara jämna lag. Behöver man låna spelare gör man det i första hand från åldersgruppen under. Tränarna emellan för en dialog vilka spelare som kan hantera spel en åldersgrupp upp.

Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan match.







## Utvecklingsfasen 13-16 år

### Fortuna FF:s spel filosofi

När man spelar fotboll i Fortuna ska glädje, ambition och social samhörighet vara vägledande. Fokus ligger på att spelarna ska känna gemenskap och laganda samtidigt som individen får möjlighet till utveckling. I detta vilar ett stort ansvar på våra tränare och ledare att hela tiden uppmuntra spelaren till positivitet både för fotboll men även för kamrat- och gemenskap.

Vi vill utöva en passningsorienterad fotboll. Det är mer utvecklande för spelaren att ha flera bollkontakter. För att lyckas med detta krävs även att man hanterar spelet utan boll. Som spelare ska man få utbildning i spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Detta går hand i hand med det man tränat på under denna period.

Mottagningar kommunikation och rörelse utan boll. Nu har spelaren ofta vuxit in i en position i laget vilket gör att vi också försöker utveckla spelaren i den rollen. Viktigt för att vi ska lyckas med detta och utveckla barnen är att det finns ordning och reda i gruppen. Här har tränare och ledare föreningens samtycke att låta barnen vila om man inte respekterar sina ledare eller lagkamrater.

### Träning

Förslagsvis sker träning nu 2-3 ggr/vecka.

Träningarna ska präglas av att vi spelar mycket fotboll. Vi strävar efter mycket bollbehandling i olika tekniska moment. Vi ökar svårighetsgraden så att den hela tiden utmanar spelarens utveckling.

Passningsövningar ska gärna genomföras med motståndare för att hela tiden ta beslut var passningen ska levereras. Vi spelar mycket smålagsspel 4-4, 6-6. Konditionsövningar krävs nu men gärna med boll.

Vi jobbar med att stärka olika muskelgrupper och vidareutvecklar även försvarsspel (hur försvarar vi i olika lägen, kollektivt & individuellt) och anfallsspel (förbättra tidigare inlärning, värdera när man anfaller när man ska hålla i) samt vidareutvecklar tekniken.

Vi börjar också låta spelarna få träna och spela i sina positioner. Detta för att kunna få en större förståelse för sin roll och utvecklas. Men också för att kunna träna mer individuellt om man önskar. Här informerar vi också spelarna om kostens betydelse för prestationen.

Vi börjar träna på fasta situationer. Allt eftersom spelarna mognar och utvecklas kan man dela upp spelarna lite oftare i mindre grupper som tar hänsyn till var man befinner sig i utvecklingen. Detta för att anpassa spelarna efter egen utvecklingsnivå. Viktigt att det inte blir statiska grupper utan hela tiden levande. Tränarna har en stor roll i att hela tiden vara uppmuntrande, stöttande och se alla i laget.

Vill man börja spela i Fortuna FF så kontaktar man ansvarig tränare för mer information. Vi har provträning under vintersäsongen och sommaruppehållet. Antalet spelare och tränare avgör om vi kan ta in nya spelare. Vi tycker det är viktigt att erbjuda våra spelare bra träningar och möjligheten för våra tränare att se alla spelare under träning.

### Teknikträning

- Passningar & mottag med båda fötterna
- Vändning med båda fötterna
- lång passning
- Inkast
- Hörna
- Inspark
- Straffspark
- Inlägg
- Dribblingar
- Skott med båda fötterna
- Bollkänsla
- Driva med boll, riktningsförändringar
- Överlapp
- Överlämning
- Väggspe
- Första tillslag
- Nicka
- Volley
- Inkast



## Taktisk träning

### Anfall

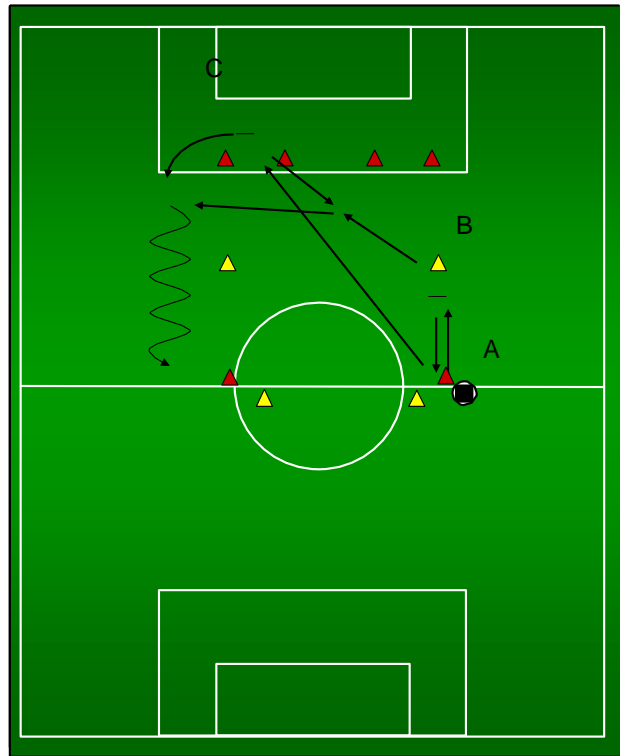
- Spelbar
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Speldjup
- Omställning

### Försvar

- Markering
- Täckning
- Press
- Understöd
- Zonmarkering
- Man-man markering

### Övrig träning

- Målvaktsträning med målvaktstränare
- Kostlära
- Teoretiska genomgångar
- Kondition
- Styrka



### Match

Nu spelas 9-manna eller 11-manna i serier där resultat räknas. Fortuna vill att man här anmäler ett lag i serie som speglar truppens kompetens. Anmäler man ytterligare ett lag ska det vara i passande serienivå så att spelare får mäta sig med spelare på samma nivå. Båda lagen spelar såklart samma spelsystem. Uttagning till match baseras på följande.

- Träningsnärvaro
- Inställning
- Kunnande

Alla spelare som blir uttagna till match ska få tillräckligt med speltid. Vi vill att matchen ska bli höjdpunkten på veckan där vi utövar det vi tränat på under veckan. Varje match ska ses som ett extra träningstillfälle och ytterligare en möjlighet till vidare utveckling. Fortuna FF vill att man arbetar med teknikmål samt taktikmål under match. Det ska baseras på veckans träningar där spelaren under match ska utföra det som man tränat på. För att lyckas med detta krävs att tränare / ledare coachar aktivt under match för att påminna spelarna om detta. Så klart på ett positivt sätt, även om man misslyckades när man försökte. Tränare/ledare ska vara stöttande och positiva gentemot spelare, domare och motståndare. Behöver man låna spelare gör man det i första hand från åldersgruppen under. Tränarna emellan för en dialog vilka spelare som kan hantera spel en åldersgrupp upp.

Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan och efter match.

### Utvecklingssamtal

Kommunikation mellan tränare, spelare och föräldrar i dessa åldrar blir extra viktigt. 1-2 ggr om året är rimligt att man har ett utvecklingssamtal för att på bästa sätt få en förståelse från alla parter.





## Nivåanpassning

I Fortuna FF ska alla få vara med och delta utifrån sina egna förutsättningar. Det är därför viktigt att vi förklarar vad vi menar när vi pratar om nivåindelning. Vi menar att en indelning av en trupp kan ske om spelarna är olika långt framme i sin fotbollsmässiga utveckling. I de fallen utgår vi från både fysiska och mentala aspekter. Fotboll ska vara roligt och hamnar spelaren på fel nivå kan intresset minska.



Spelarna behöver i dessa fall även under träning delas upp i mindre grupper då spelare inte kan tvinga fram sin utveckling utan övning. Det höjer även kvaliteten på träningen så att spelaren kan få möjlighet att utvecklas i sin takt. Det är likadant med spelaren som är redo att ta nästa steg i sin utveckling. Fortuna vill inte att spelarna ska känna att de hindras från att utvecklas och att bli bättre.

Nivåanpassning ser dock olika ut i olika åldrar:

7-12 år - Ingen nivåanpassning. Laget skall alltid träna tillsammans och alla får samma förutsättningar och uppmärksamhet från alla tränare/ledare i laget.

13 år - Nivåanpassning sker vid enstaka övningar, men inte regelbundet. Laget ska alltid träna tillsammans. Spelarna får samma förutsättningar och uppmärksamhet av tränare/ledare i laget.

14-16 år - Nu sker nivåanpassning oftare på träning än tidigare. Dock inte under hela träningspass. Laget ska fortfarande alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar av tränarna.

Nivåanpassning till match sker tidigast vid 14 års seriespel. Det är viktigt att alla kallade spelare till match ska få rikligt med speltid.



## Cupdeltaganden

### Nybörjarfasen

6 år - Spela sammandrag när möjlighet finns samt internmatcher.

### Inlärningsfasen

För de yngre i denna fas kan ev läger på Örby vara aktuella med övernattnig. Med åldern är det aktuellt att spelarna börjar vänja sig vid att sova borta under enklare former som exempelvis skolsal. Ju äldre dessa killar och tjejer blir desto längre bort kan cupen befinna sig. Vi ser gärna att flickor och pojkar åker på samma turneringar vid möjlighet. Vid inbjudningsturneringar för våra lag i inlärningsfasen finns möjlighet att matcha efter nivåanpassning i 11-12 års ålder.

### Rekommenderade cuper

7-8 år - Sammandrag Västergård, Eskilscupen

9-10 år - Eskilcupen, Halör cup,

11-12 år - Kalles Kaviar, Laxa cupen, Eskilscupen, Kronborg cup, Enkla Elbolaget cup i Hällevik och Borgeby cup.

### Utvecklingsfasen

I denna fas har lagen möjlighet att åka på lite längre cuper, kanske till och med utomlands. För att fortsätta bygga på sammanhållningen i föreningen är det positivt om man åker flera lag till samma turnering, exempelvis Gothia cup. Här åker man upp hela gruppen med inställning att alla ska spela och få uppleva en av världens största cup för ungdommar.

### Rekommenderade cuper

13-14 år - Inbjudningsturneringar, Gothia cup vid 14 år, Eskilscupen, Kronborg cup

15-16 år - Inbjudningsturneringar, Gothia cup vid 16 år, Cup i utlandet, Eskilscupen, Kronborg cup

Obligatoriska cuper som vi deltar i är Nyårssaluten och HM samt vår egen GRLPWR.

När det gäller deltagandet är det viktigt att man aktiverar laget på olika sätt för att finansiera kostnaderna för dessa cuper.



**GRLPWR<sup>®</sup>**  
**VinterCup**



## Åtaganden som aktiv i Fortuna FF

För spelare, tränare och föräldrar

Obligatoriska aktiviteter som Fortuna FF ansvarar för. Detta kan vara för alla lag eller bara vissa åldersgrupper.

- Domarkurs - För de som fyller 13 år
- GRLPWR - Tjejlag från 11-16 år, planering och försäljning.
- Knatteinskrivning - Ansvariga är äldsta knattelaget (6år) för kiosk och inskrivning.
- GRLPWR - Äldsta flicklaget ansvariga för kiosk och arrangemang.
- Pojkar & Flickor 10 år ställer upp med spelare till tränarutb C
- Flickor och Pojkar 14 år ställer upp med spelare till tränarutb B
- Städ dagar i Rydebäck - Gäller alla ungdomslag.
- Sälja Sverigelotten i oktober (rosa lotten)
- Bemanna seniormatcher Herr/Dam bollkallar - Gäller för killar/tjejer 10-14 år.
- Eskilscupen - Bemanna kiosk gäller för pojkar/flickor 7år, 8år och 9år.  
Bemanning av sekretariat gäller senior Herr/Dam och juniorer
- Rydebäcksdag - Ansvariga är pojkar & flickor 11 och 12 år.
- Chokladfotbollen - Ansvariga är pojkar/flickor 13 år. Obligatoriks för ledare i Fortuna FF.
- Julskyltningen RÅÅ - Äldsta knattar 6 år går tomtetåget.  
Pojkar och flickor 10 år är ansvariga för att tillsätta lag för transport och resning av marknadsstånd samt lotter, priser, försäljningsartiklar och bemanning av marknadsstånd.  
Senior herr/dam, Junior och pojkar/flickor 16 år är dom åldersgrupperna som får ta på sig att transportera och resa marknadsstånden.  
Vid behov pojkar/flickor 15 år.



## Domare i Fortuna FF

Utan domare kan vi inte genomföra våra matcher. Det innebär att dom har en viktig roll i föreningen. Domare är precis som spelare inte felfria. Det är en svår uppgift och vi måste ha överseende med det. Man har en positiv syn på domare i Fortuna FF. Det gäller både ledare, spelare och föräldrar. Detta för att domarna ska kunna verka i en trygg miljö då de som dömer kan vara allt från 13 år och uppåt. Om det krävs en dialog med domare så sköter ledare det och då på en bra nivå. Ledare/tränare har ett ansvar för att informera sina spelare hur viktigt det är att ha en bra attityd mot domare och ska föregå med gott exempel.

Föreningen har en obligatorisk domarutbildning för alla spelare de året dom fyller 13 år. Det är viktigt att vi fångar upp de som är intresserade av att döma för att kunna ha en bas av egna ungdomsdomare som dömer våra ungdomsmatcher. Detta är en väg att bibehålla fotbollen även om man själv av någon anledning inte vill spela längre.

Vi har en domaransvarig i klubben som agerar lite som ett bollplank/kontaktperson för killar och tjejer i åldrarna 13-16 år. Domaransvarig kommer följa ungdomsdomarna någon gång under våren samt hösten under match för att ge tips för att kunna utvecklas. Vi har en uppstart i början på året samt en avslutning efter säsongen för våra alla som är ungdomsdomare. Fortuna har som målsättning att kunna dela ut ett domarpris vid årsmötet för den som tagit stora kliv i sin utveckling eller ställt upp på ett föredömligt sätt.





## Förälder i Fortuna FF

Som förälder har man en viktig roll främst som supporter men också för att skapa goda förutsättningar för barnen att delta och utvecklas i Fortuna FF. Det är viktigt att det finns en kommunikation och samarbete mellan föräldrar och ledare. Föräldrar ska ha blivit informerade om Fortunamodellen för att känna till hur verksamheten bedrivs. Klubben ser inte främst på resultaten utan på den individuella utvecklingen och det är viktigt att föräldrarna är medvetna om det.

Det finns olika aktiviteter under barnets Fortunaresa som laget ansvarar för. Det kan röra sig om bemanning av kiosk vid matcher eller cuper och även andra evenemang som klubben driver. Det uppskattas stort från föreningen att man som förälder ställer upp vid dessa tillfällen.

Planering av detta sköts via lagföräldrar som ska finnas till varje lag. En lagförälders ansvarsområden är att transporter, resor, ekonomiska aktiviteter mm sköts på ett bra sätt.

Nedan följer 9 viktiga punkter att tänka på som förälder:

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 ledarnas beslut. Låt ledarna coacha. Var positiv och stöttande.
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 inte 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.

