



## DET HÄR ÄR ÄNGELHOLMS FFs TJEJAKADEMI – FÖR TRÄNARE, SPELARE OCH FÖRÄLDRAR

Ängelholms fotbollsförenings uppdrag med akademiverksamheten för tjejer är att från flicklag till juniorlag ge spelarna bästa möjliga förutsättning att få representera föreningens damlag, eller kanske till och med lag på en ännu högre nivå. Tjejakademien ska vara en utvecklande och glädjefylld fotbollsutbildning. Genom akademien finns en stor förhoppning om att kunna erbjuda och attrahera unga ambitiösa fotbollstjejer från närområdet. Vi siktar på att bli den ledande fotbollsföreningen för tjejer i Nordvästra Skåne.

### DET HÄR ÄR TJEJAKADEMIN

- Stort individuellt fokus med tydlig feedback
- Rotationsspel, eftersträva 25-50-25
- Tydlig spelidé
- Utvecklingssamtal
- Allsidig träning
- Engagerade och utbildade tränare och ledare
- Nära samarbete med andra lag i föreningen
- Seriespel med ett eller flera lag
- Mycket cupspel
- Teambuildingaktiviteter
- Ambitiösa fotbollsspelare
- Öppna träningar – som spelare utifrån kan anmäla sig till.
- Föreläsningar

### TJEJAKADEMIN SKA UTBILDA INOM

- Praktisk och taktisk fotbollskunskap.
- Kost och mental hälsa.
- Rehab, konditions- och styrketräning.
- Kamratskap och ledarskap.

### LEDORD

Ängelholms FFs ledord är glädje, delaktighet och utveckling. Dessa ord ska självklart genomsyra även vår akademi. Den kanske viktigaste faktorn för att spelarna ska utvecklas, trivas och fortsätta med fotboll länge är *glädjen*. Inom ramen för verksamheten ska därför fokus läggas på att hitta glädjen så väl på träning, match som genom gemensamma lagaktiviteter. Spelare och ledare ska tillsammans jobba för att alla ska känna sig *delaktiga* och fokus ska alltid ligga på *utveckling* av spelarna.

Men glädjen som bas när vi vårt mål: *Så många tjejer som möjligt så länge som möjligt i en så bra miljö som möjligt.*

---

### VÄLKOMMEN TILL TJEJAKADEMIN I ÄNGELHOLMS FF

Fredrik Lundwall, akademiansvarig, fredrik@fredriklundwall.se · 070 640 55 26 · www.angelholmsff.se



# Riktlinjer, krav och miljö

## VETT OCH ETIKETT

- Vi svarar alltid i god till på kallelser.
- Vi hälsar på varandra.
- Vi hjälper till att ta ut och in träningsutrustning.
- Vi håller rent i omklädningsrum.
- När någon pratar lyssnar vi och tittar på den personen.
- Vi klagat inte på våra lagkompisar eller skyller inte ifrån oss.
- Vi eftersträvar att göra övningar med olika spelare från träning till träning.
- Spelare ska alltid få chansen att prata och komma med reflektioner i samband med träning.
- Att alltid ha med sig nödvändig utrustning till match och träning.

## RIKTLINJER OCH KRAV

För att trivas hos oss är det viktigt att man är beredd på att följa våra riktlinjer och att man är träningsvillig. För att få spela matcherna behöver man följa två enkla grundkrav:

1. Att komma på träningarna.
2. Att vilja utvecklas på varje träning.

För att spelare skall delta i matchspel skall det finnas en 75 procentig närvaro på träning under den senaste träningsperioden.

Vi kommer till varje träning för att förbättra oss, och vi vet vad som krävs för detta. Vi förbereder oss noggrant inför träning och match. Genom att sova och äta ordentligt. Vi strävar efter ständig utveckling, och vi vet att det krävs 100% fokus på uppgiften. Vi är delaktiga och hjälps åt att göra varandra bättre. Vi gläds med andras framgång och vi ska ha roligt!

## PROFESSIONALITET!

Vi är positiva till träning och mot våra lagkamrater. Vi vet att vi är beroende av varandra, vi är beredda på att göra allt för att laget ska lyckas. Dom som inte tillhör de elva som startar en match kan vara matchavgörande. (både i positiv och negativ mening).

- Vi visar alltid en positiv attityd.
- Du själv avgör din betydelse för laget.

## VI ÄR OLIKA

Vi har respekt och förståelse för att vi har olika kvaliteter och dessa olikheter stärker oss när vi använder dom på rätt sätt.

- Vi är medvetna om vad vi är bra på.
- Vi är medvetna om att vi kan förbättra oss.
- Vi vet att vår framgång som lag och individ till stor del beror på vår omgivning. Därför är det viktigt att alltid försöka göra sitt yttersta.

## LOJALITET

- Vi är i alla lägen lojala mot vårt lag och föreningen. Ingen spelare eller ledare är viktigare än laget och föreningen.
- Vi vet att alla människor i gruppen har lika värde och behandlas därefter.
- Vi utför alltid våra uppgifter efter bästa förmåga.

## VINNARMILJÖ

Det är väldigt avgörande för resultatet, att vi som lag och individer hanterar medgång och motgång på rätt sätt i matcher och mellan matcher.

- Vi bekräftar inte negativa beteende.
- Vi strävar alltid efter att vara positiva.
- Vi litar på varandra.
- Respekt för varandra och våra personligheter.
- Respekt för varandras fotbollsfärdigheter.
- Vi ställer krav på varandra i träning och match.
- Vi engagerar oss för laget och föreningens bästa.

## EGENSKAPER VI SÖKER:

- Drivna, lojala och engagerade
- Hårt arbetande – löpstarka
- Modiga – vågar göra fel för att kunna göra rätt
- Passningsskickliga
- Förståelse av spelet
- Vill framåt – göra mål

## TRÄNING

I Ängelholms FF har vi idag utmärkta förutsättningar att bedriva fotbollsträning på gräs och konstgräs året runt. Vi ska nyttja dessa förutsättningar. Utomhusträning 3-4 gånger i veckan. Styrketräning ska också prioriteras från 14-15 år. Samtliga åldersgrupper ska träna året runt. Det innebär att vi möjliggör för alla som vill spela fotboll ofta och året runt att verkligen få göra det. Mycket spel i tidig ålder är en av de viktigaste nycklarna till framgång. Träningsuppehåll ca 20 dagar sommar och 30 dagar vinter.

## TRÄNARE

Ängelholms FF har ambitionen att det ska finnas en huvudtränare i gruppen, samt minst en assisterande per 15 spelare i dessa åldrar.

## CUPSPEL

Vi spelar mycket cuper gärna 4-5 per år. Vi deltar i de cuper som tränarna anser är lämpligt för gruppen och cuperna kan ha olika syften. Till exempel tävling, utveckling eller socialt.

## INDIVIDUELL UTVECKLING

Varje spelare ska ha en individuell utvecklingsplan som är kopplad till deras lagträning. Tränaren går igenom planen med spelaren vid utvecklingssamtal som sker två gånger per år.

## SERIESPEL

Målet är att spela i högsta möjliga serie men tränare och akademiansvarig bestämmer tillsammans vilken serie som passar för det specifika laget. Vid behov ska laget medverka i flera serier för maximal speltid för hela truppen. Alternativt se till att spelare får speltid i annat lag i föreningen.

## UTBILDNINGSPLAN I TRÄNING

Träningen ska handla om att utveckla, uppfostra och utbilda våra spelare. Vi ska planera och arbeta lång sikt för att nå ett resultat. Stor vikt ska läggas vid att spelarna också utvecklas socialt och blir en bättre kamrat och ledare. Vi lägger också stor vikt vid att spelarna har en positiv utveckling i sina studier. Studierna får aldrig ställas i motsats till fotbollsutövandet. Det krävs dock bra planering för att kombinera fotboll och studier.

## TYP AV TRÄNING

Från F15-F17 ökas tempot ytterligare för att kunna matcha de bästa lagens matchtempo i serierna. Tävlingsinriktad träning. Korta moment med maximalt tempo. Höga krav på koncentration och skicklighet. Träningen ska ge en fysisk och psykisk utveckling. Träningstillfällena liknar ofta och mycket matchsituationer med hög intensitet och många beslut i hög fart. Om träningen är matchlik ökar möjligheterna att utveckla spelarnas fotbollsaktioner genom att spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi samverkar.

Vid träningstillfällena tillförs mer taktiska och tekniska delar i det stora spelet. Spelarna tränas mer in i sina positioner i laget, specialträning för försvars- och anfallsspel.

Vi ska börja med att skola in spelarna i föreningens spelidé riktad mot seniorspel. Vi ska organisatoriskt likna damlaget samt följa de grunder i anfallsspel och försvarsspel som vårt damlag tillämpar. Genom möten i vår akademitränargrupp och genom nära kontakt mellan våra huvudtränare i lagen säkerställer vi att spelidéerna följs.



## TRÄNINGSROTATION OCH UPPFLYTTNING

Spelare i förberedande akademi, F15 och F17 ska ha möjlighet att utmanas genom att bli erbjudna att träna med laget ovanför. Spelare som presterat extra bra i träning och match kan också belönas med att få träna eller spela med äldre lag. Extra talangfulla spelare ska också ges möjlighet till tillfällig eller permanent uppflyttning till äldre lag.

## VÅR TRÄNINGSMILJÖ OCH TRÄNINGSFILOSOFI

- Det är okej att göra "fel" och prova.
- Vi ska våga våga.
- Vi tar hand om varandra.
- Vi lägger fokus på ansträngning och försök.
- Träningen inriktas mot att varje spelare skall bli så bra som möjligt.
- Vi ska ha en tydlig ambition i att prestera bra, både i träning och match.
- Träning handlar om att hela tiden försöka höja sig över nuvarande prestationsnivå.
- Varje individ ska ställa krav på sin egen ansträngning och ta ansvar för sin egna utveckling.
- Spelare ska göra andra spelare bättre och kunna ställ krav.
- Acceptera att andra har krav på sig.

## ANSVAR

Spelare som av olika anledningar lämnar föreningen ska vi hjälp att hitta en lämplig miljö för fortsatt fotbollsspelande. Vi ska hålla en god kontakt med spelare som lämnar föreningen.

## VI VILL VINNA!

Vi ställer krav på varandra att när vi tappar boll ska

vi snabbt och aggressivt försöka återerövra bollen direkt. Det ska ge oss bra möjligheter att skapa målchanser mot ett oorganiserat försvar. Lyckas vi inte med det, då ska vi ställa om till ett välorganiserat, hårt jobbande och disciplinerat positionsanpassat försvarsspel. Som jobbar aggressivt framåt.

Grundförutsättningar anfallsspel - spelbredd, spel djup, spelavstånd, spelbarhet, nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt anfallsspel.

Omställning försvar - anfall, i vilka delar av banan och vid vilka spelsituationer är omställning ett bra alternativ.

Målvakt - anfallsspel - igångsättning och positioner

Grundförutsättningar försvarsspel - press, täckning, överflyttning, markering, nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt försvarsspel

Omställning - anfall - försvar, hur agerar spelarna när vi förlorar bollen.

Målvakt försvarsspel - kommunikation, styrning och position.

## SPELIDÉ

I akademien spelar vi med samma spelsystem, nämligen 1-4-3-3 (eller varianter av det). Vi vill spela ett varierande anfallsspel som ska präglas av löpvillighet i fart med eller utan ball, bra varierat passningsspel, högt bolltempo och individuell spetskvalitet.



Vi vill ha ett bra passningsspel både i det korta och det långa spelet. Vi ska kunna slå "vår" spelare eller lagdel med bra passningsspel och samverkan eller individuellt. Vi vill komma till avslut genom instick och inlägg. Vi prioriterar snabba omställningar från försvar till anfall. Vi ska försöka vinna bollen högt upp i plan och på så sätt ha bra läge för anfallsspel. Vi vill ha hög press och positionsförsvar med kort avstånd mellan spelarna och lagdelarna. Vid omställning till försvarsspel prioriteras direkt återerövring.

### **UTBILDNINGSPLAN I MATCH**

Matcherna fungerar som en utvärdering av det som spelarna har lärt sig under träningen.

Oavsett om laget vinner eller förlorar skall vi följa vår utbildningsplan och inte lägga på ungdomarna en högre ambitionsnivå än vad som är rekommenderat i utbildningsplanen. Självklart skall vi ha som mål att vinna våra matcher men ambitionerna att nå bra resultat är underordnade en god insats eller prestation, även om vårt lag förlorat matchen. Målsättningen att vinna matcher och nå bra resultat får inte bli för stora, fokus ska vara på utveckling och prestation.

Det är viktigt att varje spelare sätter sig in i – förstår – respekterar – accepterar och lojalt utför sin roll i laget och har förståelse för andras roller. Spelarna som genomför detta är lagets viktigaste spelare.

Det är extra viktigt att föräldrar och vårdnadshavare är införstådda med att det viktigaste inte är att vinna matcher. Spelare kan ibland ha fått specifika uppgifter de ska öva på i matchsituation. Till exempel att utmana sin motståndare och försöka dribbla istället för att passa. Då kan vi inte ha personer runt planen som skriker passa bollen! Publiken ska berömma och heja på laget.

### **UPPVÄRMNINGEN**

Ju äldre spelarna blir desto viktigare är det att värma upp kroppen innan träning och match. Hela kroppen ska värmas upp från topp till tå. Uppvärmning betyder inte stretcha utan rörlighetsövningar. Stretcha och jogga ner gör vi efter träning och match. Exempel på övningar är olika typer av pendlningar

med ben, armar, tåhävningar, höga knän, knäböj, utfall, etc. Extra viktiga områden att värma upp är ljumskar, framsida och baksida lår, vader, fotleder, nacke och rygg.

### **KNÄKONTROLL**

Träningsprogrammet *Knäkontroll* har lett till betydligt färre skador inom damfotbollen. Efter att Knäkontroll blev obligatoriskt i tränarutbildningen har antalet knäskador inom damfotbollen minskat med 21 procent. Exempel på viktiga delar som bör ingå i varje träning uppvärmning; hoppa på ett ben, "skridskohopp", grodhopp, upphopp, utfall, sidledshopp och riktningsförändringar.

Läs mer på: <http://knäkontroll.se> om ni vill lära er mer om detta område. Knäkontroll kan ni även köra extra hemma.

### **STYRKA OCH KONDITION**

Alla spelare bör själva under "lågsäsong" komplettera fotbollsträningarna med löpträning och styrketräning. Tränaren ansvarar för program till detta och i vilken utsträckning det ska ske.

### **FYLL PÅ MED ENERGI**

Det är viktigt att du som spelarna sover, äter och kopplar av. Se till att du får mycket sömn och att du äter ordentligt i samband med alla måltider och att du direkt efter match och träning äter något.

### **KLÄDKOD OCH UPPFÖRANDE**

Vi har en officiell klädsel. Matchställ skall bäras när man representerar laget vid matcher och cuper. Vid dessa tillfällen förväntas ett korrekt uppträdande. Alla ska kunna spela med alla. Detta innebär att man ska kunna låna spelare underifrån till match.

### **KOST, HÄLSA OCH MOTIVATION**

Inom ramen för Ängelholms FFs projekt Systemskap arrangeras föreläsningar för lagen inom viktiga ämnen som till exempel kost, hälsa och motivation.

### **HJÄLP MED FÖRSÄLJNING**

Lagen kommer att behöva hjälpa till med försäljning under året för att få in pengar till laget och föreningen. Vi är mycket tacksamma om föräldrar kan hjälpa till med att organisera detta.

**SE ÄVEN INFORMATIONSMATERIAL OCH POLICYS PÅ:**

[www.angelholmsff.se](http://www.angelholmsff.se)



## **HJÄLP MED BEMANNING**

Spelare och/eller föräldrar kommer under säsongen att behöva hjälpa till med bemanning i samband med matcher på Idrottsplatsen, Fridhemsparken samt under vår egen Sisters Football Cup som arrangeras varje år helgen efter midsommar.

## **HJÄLP MED LAGAKTIVITET**

Utöver träning, match och cupspel så tycker vi om att spelarna ibland bara får vara med varandra under lättsamma former som inte är förknippat med tävling och prestation. Därför skulle vi uppskatta om några föräldrar eller spelare kan ordna enklare lagaktiviteter.

## **PUBLIK OCH KÖRNING TILL MATCH**

Lagen uppskattar när vi har mycket publik på våra matcher. Extra kul tycker vi det är när vi har mycket publik på våra borta matcher och också när föräldrarna då kan hjälpa till att köra laget med bilar eller ÄFFs minibussar. Men tänka på att det är tränarna/ledarna som ger instruktion och coachar laget. Vi jobbar med att utbilda spelare och att vinna till varje pris är inte det viktigaste i varje match.

## **SYSTEMSKAP**

Som en del i arbetet med att utbilda spelarna inom kost, hälsa, kamratskap och ledarskap arrangeras olika föreläsningar under året för lagen.

Hoppas ni ska trivas i Ängelholms FFs tjejakademi

Fredrik Lundwall, akademiansvarig

fredrik@fredriklundwall.se

070 640 55 26

**SE ÄVEN INFORMATIONSMATERIAL OCH POLICYS PÅ:**

[www.angelholmsff.se](http://www.angelholmsff.se)

