

# HIF-MODELLEN

UTBILDNINGSPÅN FÖR UNGDOMAR I HELSINGBORGS IF



## INNEHÅLL

4	VÄLKOMMEN TILL HIF
5	DETTA ÄR HELSINGBORGS IF
6-7	MÅLSÄTTNINGAR
8-9	FOTBOLLSFILOSOFI & RIKTLINJER
10-11	LEDARE OCH LEDARSKAP
13	REKRYTERING
14-15	FYSTRÄNING OCH DOPING
16-17	VERKSAMHETEN OCH LAGEN
18	ÅLDER 5-6
19	ÅLDER 7-9
20-21	ÅLDER 10-11 – FÖRBEREDANDE POJKELIT
22-23	ÅLDER 12-15 - POJKELIT
24-25	ÅLDER 16-19 - TIPSELIT
26	MÅLVAKTSTRÄNING
27	HIF & SKOLAN
28-29	FÖRÄLDRAR I HIF



## VÄLKOMMEN TILL HIF OCH TILL HIF-MODELLEN

Vi i HIF är väldigt stolta över vår ungdomsverksamhet och den plattform vi har byggt upp under flera år. Verksamheten bygger på att ge individen möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar för att bli så bra som möjligt.

När man kommer till HIF som ung fotbollsspelare ska man känna att glädje till fotbollen och kvalitet är nyckelord i vår verksamhet. Ju äldre man blir, så utvecklas träningen, mängden och satsningen, men fortfarande kvarstår målet att utveckla duktiga fotbollsspelare och människor utifrån varje individs förutsättningar och potential.

HIF-modellen är vårt rättesnöre! Den ska fungera som ledstjärna i vår verksamhet och vara ett stöd för ledare och tränare. Den ska också fungera som en informationskanal för föräldrar, sponsorer eller andra fotbollssintresserade utifrån hur vi arbetar, våra målsättningar och våra tankar kring HIF:s ungdomsfotboll.

HIF-modellen är bara en del av vår utbildningsplan. Här beskriver vi helheten och de stora dragen i vår utbildning. De konkreta träningsuppläggen och detaljerna har vi samlat i utbildningspärmar till respektive åldersgrupp.

Vår ungdomsverksamhet tillhör en av Sveriges bästa och vi är där vi är idag tack vare en mängd olika saker, som bland

annat en genomtänkt strategi, hårt arbete och många duktiga människor. Och för att lyckas, så krävs det ett brinnande engagemang, från ledare, tränare, spelare, föräldrar och många till. Och engagemang handlar alltid om en enda sak:

***”Att rätt mängd människor vill samma sak, så starkt och så enigt att de inte går att stoppa.”***

I denna text kommer du att hitta Helsingborgs IF's tankar och strategier för ungdomsfotbollen och hur vi ska arbeta för att kunna leva efter dem.

Vi inbillar oss inte att vi kan allt, inte ens att vi vet allt eller att vi har rätt i allt. Men, vi är fullt och fast övertygade om att det är rätt väg för oss, för HIF och för att vi ska nå våra mål och försätta berg, om det behövs...

Vi vet var vi är idag och vi vet var vi ska. Men vi vet också att vi måste förnya oss, utvecklas, tänka nya tankar och utmana oss själva. Annars når vi aldrig dit vi vill. Svaren i denna text gäller inte i evighet. De gäller just nu – till vi hittar nya, fler eller ännu bättre svar.

## DETTA ÄR HELSINGBORGSS IF

- Föreningen bildades 1907.
- HIF har vunnit SM-guld 6 gånger och svenska cupen 4 gånger.
- 350 ungdomsspelare som leds av ett 60-tal tränare och ledare.
- Träning bedrivs på Maria Park och Olympia.
- Har en utbildningsverksamhet som vänder sig mot bredd och elit.
- Bidrar årligen med spelare till ungdomslandslag och Skånes distriktslag.
- Har ett skolsamarbete på högstadiet med PeterSvenskolan och Filbornaskolan på gymnasiet.
- A-trupp där ca 50% har spelat i föreningens ungdomslag.
- Olympia besöks årligen av 150–160 000 åskådare.
- Kalle Svensson har spelat flest matcher i föreningens A-lag, 637 st.

***”I Helsingborgs IF är det viktigt att förmedla glädjen med fotbollen, samtidigt som vi fostrar och utvecklar individer både på och utanför fotbollsplanen. HIF skall vara en av de ledande i svensk ungdomsfotboll.”***



**Helsingborgs IF**  
Box 2074  
250 02 Helsingborg  
Telefon 042-377000  
www.hif.se

## MÅLSÄTTNINGAR

HIF bildades den 4 juni 1907 och har som ända mål att verka i enlighet med idrottens mål och inriktning, främja god kamrat- och idrottsanda samt ge god underhållning åt idrottspubliken.

### VAD VILL VI SKAPA?

Helsingborgs IF's ungdomsavdelning har 4 övergripande mål:

1. Vi ska erbjuda unga spelare med talang och vilja, optimal möjlighet att utvecklas och nå sin fulla potential. Det är det övergripande målet för allt vårt arbete med yngre spelare.
2. Vi ska utveckla varje individ utifrån ett helhetsperspektiv samt ett livslångt lärande. Vi tror på att man oavsett ålder eller tidigare erfarenhet kan lära sig mer och utvecklas både som fotbollsspelare och som människa.
3. Vi ska vara bäst på att samarbeta med andra klubbar. Det gäller lokalt i vår närhet, med våra samarbetsklubbar samt även med klubbar i andra länder. Vi ska vara tydliga, öppna och behandla alla med respekt och vår ambition är att alltid "ge mer än vi får".
4. Förutom de idrottsociala målen, är det yttersta idrottsliga målet att utveckla duktiga fotbollsspelare, så att 50% av HIF:s A-trupp består av spelare från den egna ungdomsavdelningen.

### MÅL FÖR UNGDOMSVERKSAMHETEN 5-11 ÅR - HIF BARN



1. Att erbjuda en stimulerande och utvecklande sysselsättning med ett stort socialt ansvar i en fostrande anda för Helsingborgs ungdomar.
2. Att plantera in ett bestående fotbollsintrasse hos alla våra ungdomsspelare.
3. Att se till att alla våra ungdomsspelare blir "HIF:are" för all framtid.

### MÅL FÖR UNGDOMSVERKSAMHETEN 12-15 ÅR - HIF POJKELIT



1. Att uppfylla rekryteringsbehovet till tipselit-trupperna på ca 75% från ungdomsverksamheten, genom kvalitativ träning och matchning.
2. Att förbereda spelarna både tekniskt och taktiskt för tipselitverksamheten.
3. Att kontinuerligt arbeta med individen utifrån fotbollsmässiga delar och även utifrån karaktär (attityd och inställning).
4. Att stegvis ge spelarna möjlighet till internationell matchning.
5. Att ha representation i varje Skånelag.

### MÅL FÖR TIPSELITVERKSAMHETEN 16-19 ÅR - HIF UNGDOM ELIT



1. Att genom kvalitativ träning och matchning av välutbildade ledare se till att så många som möjligt kan nå föreningens A-trupp. Målsättningen är 1-3 spelare varje år.
2. Att genom en professionell satsning på tipselittruppen förbereda och forma spelarna för det sista steget upp till A-truppen.
3. Att ha representation i varje pojk- och juniorlandslag.
4. Att ge spelarna möjlighet till internationell matchning varje år.

## FOTBOLLSFILOSOFI OCH ALLMÄNNA RIKTLINJER

Det viktigaste på ungdomssidan är att vi följer vår strategi och målsättning för verksamheten. Vårt fokus ska alltid ligga på prestation och på individuell utveckling. Eftersom vår målsättning är att få fram spelare till vårt A-lag, måste det alltid handla om prestation och utveckling av individen före laget.

**Prestation = Det man själv presterar + det man får sina lagkamrater att prestera.**

Det innebär inte att vi ignorerar delar som lagsammanhållning, gruppsammansättning och andra positiva saker som följer med ett lagspel. Dock prioriterar vi alltid individen först!

Vi har en tydlig och klar filosofi om hur alla HIF-lag ska spela fotboll och den utgår alltid från att vi ska vara ett lag som är spelförande med stort bollinnehav.

***”Vi ska spela en attraktiv anfallsfotboll med ett varierat passningsspel, genombrottskraft och med utrymme för profiler”.***

HIF ska spela en modern anfallsfotboll där fokus ligger på teknik, rörelse och snabbt passningsspel. I HIF har det alltid funnits utrymme för profiler och så ska det även vara i fortsättningen.

På ungdomssidan upp till 16 år spelar alla lag 4-3-3 för att vi anser att det är bäst för den individuella utvecklingen. När våra spelare kommer upp i tipselitverksamheten anpassar vi sifferkombinationen till A-lagets spel, men utan att ändra på vår grundtanke om en modern anfallsfotboll.

När det gäller träning har vi en röd tråd som ska genomsyra alla våra lag från 5 till 19 år. Områden som ska prioriteras i vår träning är:

- Speluppfattning, förmågan att se på spelet (mycket spel i olika former på varje träning).
- Bollbehandling (trygghet med bollen är väsentlig i vår utbildning, tränas gärna med motståndare).
- Passningsspel.
- Snabbhet (snabbhet i tanken, snabbhet till boll, med boll, utan boll).

### ALLMÄNNA RIKTLINJER KRING TRÄNING

- Utvecklingen i centrum.
- I HIF är varje spelare viktig.
- Vi ska medverka till att alla spelare behandlas och utvecklas individuellt.
- Vi uppmanar till ”egen träning” med boll. Vi ger gärna träningstips.
- Vi individanpassar träningen med hjälp av nivåindelning.
- Vi uppmuntrar spelarna till att våga lyckas och få lov att misslyckas.
- Vi är medvetna om att skolarbetet går före fotbollen.
- Vi hindrar inte spelare att medverka i andra idrotter, vi försöker samverka istället.
- Vi försöker att begränsa oss till 2-3 olika övningar på ett träningspass.
- Vi upprepar syftet med träningen ofta för att på så sätt automatisera.

### ALLMÄNNA RIKTLINJER KRING MATCHER

- Matchen - ett speciellt och viktigt träningstillfälle.
- Träningsflit ska vara en stark faktor vid laguttagning i yngre åldrar.
- Alla som är kallade till match ska spela (upp till och med U15).
- Vi låter spelarna bestämma och ta egna beslut så ofta som möjligt under match (undvik att styra bollhållaren).
- Vi uppträder enligt HIF's Fair play regler.
- Ingen får spela match utan att ha betalt medlemsavgiften.
- Att vinna är viktigt, men inte alltid viktigast.
- Vi ser matchen som ett speciellt träningstillfälle och försöker spela som vi tränar. Prestation går före resultatet.
- Vi försöker vara resultatmedvetna utan att vara resultatfixerade.

**UNDANTAG:** I SM, DM och HM ska vi nå bästa möjliga resultat för att profilera klubben. Till dessa cupmatcher ska bästa lag tas ut oberoende av spelarnas normala lagtillhörighet. Inga sociala byten ska ske i dessa matcher.

Vid allt övrigt cupspel måste alla som är kallade till respektive cup få speltid.

## LEDARE OCH LEDARSKAP

Det vi gör som tränare, lever kvar hos barnen upp i vuxen ålder. Och effekterna av det vi gjorde kan fortsätta att leva kvar långt efter det att man lämnat HIF eller slutat som fotbollsspelare.

För en tränare i HIF är främsta målet att utveckla spelarna fotbollsmässigt, men också att hjälpa spelarna bearbeta idrottsupplevelsen så att de blir starka, ansvarsfulla och självsäkra individer som mår bra och kan lyckas i livet. Om det inte skulle ske på fotbollsplanen, så finns det flera andra ställen att lyckas på. Vi ska arbeta med att se till att ungdomarna lär sig av sina idrottsliga erfarenheter, så att de kan dra nytta av dem under resten av livet! Vi ska lära spelarna att ta varje motgång som en lärdom, att komma ihåg att orättvisor drabbar alla och hur man kommer igen med förnyad beslutsamhet efter ett nederlag.

### LEDARANSVAR - UPPTRÄDANDE

Våra välutbildade ungdomsledare ska ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge spelarna en bred och bra kunskap i ungdomsfotbollens grundstenar. Ledarna ska värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge ungdomarna en positiv syn på livet och sina medmänniskor.

För att på ett bra sätt, leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar efter följande riktlinjer:

- Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och inspirera sina spelare.
- Att vara engagerad och att bry sig om spelarna som individer.
- Att vara tydlig och ärlig i kommunikation med spelare och föräldrar.

Följande punkter ska också ledarna beakta:

- Först på plats - lämna sist.
- Skapa bra föräldrakontakt.
- Skapa bra relationer med domare och motståndare.
- Fortbilda sig - utveckla sig själv.
- Se och höra alla - upptäcka signaler.
- Skapa vi-känsla.
- Bjuda på sig själv.
- Att vara lojal mot föreningen.
- Ställa upp på olika arrangemang som föreningen anordnar.
- Motarbeta all mobbing och rasism.
- Att alltid bära HIF's träningsoverall då man representerar föreningen.
- Våra ledare är ansvariga för barnen före, under och efter match.

### UTBILDNING

HIF är en elitförening. Detta ställer speciella krav på ledare och tränare på alla nivåer inom föreningen. Varje ledare som rekryteras till ungdomssektionen erbjuds goda utbildningsmöjligheter, både externt och internt. Dessa utbildningar bekostas i huvudsak av föreningen. För varje åldersgrupp finns definierade minikrav på ledares utbildningsnivå/kvalifikationer.

Följande utbildning är minimikrav:

SPELARE	TRÄNARE	LAGLEDARE
5-9 år	Avspark	Avspark
10-11 år	Bas 2	Avspark
12-14 år	Bas 2	Bas 1
15-19 år	Avancerad	Bas 1

Samtliga ledare ska därutöver genomgå grundkursen för fotbollsdomare varje år.

### TRÄNARAKADEMI /INTERNUTBILDNING

HIF's egen tränarakademi fungerar som en sorts internutbildning. I tränarakademin träffas alla eller utvalda ungdomsledare i HIF 3-5 gånger per år för utbildning/ föreläsningar inom olika fotbollsrelaterade områden.

### LEDARE I OLIKA ÅLDRAR

Målet är att ha en tränare och en biträdande tränare/lagledare per lag. I Knatteverksamheten 5- och 7-mannalagen är föreningen positivt inställd till föräldratränare och föräldraledare. Dock är vår ambition att även de huvudansvariga tränarna i 10-11 årsverksamheten ska vara icke föräldratränare. Från och med 11-mannaspel ska föreningens mest utbildade och meriterade ungdomsledare bedriva verksamheten utifrån utbildning, erfarenhet och kompetens.

### TIPSELIT-GRUPPEN (U17 OCH U19)

Tränare och ledare inom dessa grupper rekryteras efter det behov som finns varje säsong. Tränarna här ska hålla hög klass och vara välutbildade på såväl ungdoms- som seniornivå. De huvudansvariga för Tipselitlagen ska tillsammans med fotbollsansvariga för U-sektionen varje år genomföra ett antal tematräffar, eventuellt också någon gemensam utbildningsresa. För övrigt ställs i stort sett samma krav på denna kategori ledare som på alla andra ledare i föreningen.



## REKRYTERING

### REKRYTERING TILL UNGDOMSLAGEN

Vår rekrytering av spelare från 5-11 år sker via den träning som bedrivs på Olympia och Maria Park. Vi erbjuder alla pojkar från fem år som vill träna och spela fotboll en meningsfull sysselsättning med inriktning på lek samt att bli en äkta HIF:are.

Någon värvning från andra klubbar får inte förekomma i pojklagsfotbollen 5-11 år. Vill någon pojke, som redan tillhör någon annan klubb, prova på att träna med HIF ska kontakt tas med moderklubben för att inga oklarheter ska uppstå.

Följande regler gäller:

- 5-11 år får alla som vill träna och spela med HIF. Från man är nio år vill vi att man börjar i HIF under tiden 15 oktober till den 15 januari. Detta av respekt för de befintliga killarna i truppen samt av respekt för de klubbarna de kommer ifrån.
- 12-19 år får nya spelare provträna 1-3 veckor för att sedan rekommenderas att fortsätta i HIF eller i en annan förening. Provträning sker under tiden oktober-januari.

### TALANGBEVAKNING

Arbetet med att kartlägga lokala talanger startar vid 12-13 års ålder.

Talangscoutingarbetet ska bedrivas enligt följande:

- 12-13 år .....Helsingborgszonen
- 14 år .....Hela Skåne
- 15 år .....Hela Sverige

Vid all lokal talangrekrytering ska vi se till den individuella spelarens bästa utvecklingsmöjligheter. Det innebär att vi i vissa fall måste värva spelaren omgående, men i andra fall är det bättre att spelaren stannar kvar ytterligare en tid i sin moderklubb.

När det gäller rekrytering av spelare som måste flytta till Helsingborg bör övergången ske under sommaren mellan högstadiet och gymnasistarten för att underlätta skolgången.

Stor hänsyn ska tas till spelarnas tänkbara framtida position vid talangrekryteringen. Om vi i en åldersgrupp har en mycket lovande spelare på en specifik position, ska vi inte värva en liknande spelare och på så sätt riskera att de "tar ut" varandra. Detta måste dock vara åldersanpassat. Vid värvning av unga spelare, 12-15 år, är alla bra spelare intressanta medan spelare längre upp i åldern ska positionsanpassas vid värvningen.

Ansvar för talangbevakningen av ungdomar sker av de ansvariga tränarna för tipselit-, pojkelit- och skolverksamheten.

## FYSTRÄNING OCH DOPING

Från 10 år och uppåt arbetar vi med olika program för att hjälpa våra spelare att vara förberedda för den krävande fotbollsträningen. Det innebär att vi har skadeförebyggande träning för att stärka upp fotled, knäled samt bål (mer information kring skadeförebyggande träning finns i respektive åldersgrupp). Vi arbetar även kontinuerligt med snabbhetsträning och koordinationsträning.

### *All konditionsträning under 15 år sker med boll!*

Mål för denna verksamhet:

- Att stimulera normal fysiologisk utveckling.
- Att förebygga skador genom förbättrad balans, koordination, rörelsemönster och styrka.
- Att förbereda spelarna för en högre belastning i nästa nivå.

### MEDICINSK SERVICE

HIF har medicinsk service i form av sjukgymnast som har det övergripande ansvaret för skador och rehabilitering för spelare 12-19 år. I samtliga fall sker skadebedömning och eventuell behandling genom att tränaren tar kontakt med HIF ungdomsansvarige som förmedlar vidare kontakt.

Samtliga ungdomstränare och lagledare får kontinuerlig uppdatering och utbildning på akut omhändertagande. HIF har som policy att inga spelare ska få behandling utan samråd med sjukgymnast.

Vidare ska inga spelare i ålder upp till 15 år få massage eller annan mjukdelsbehandling i annat fall än om en skada motiverar det, då sker det i samråd med sjukgymnast. Detta för att säkerställa ett korrekt omhändertagande.

För att undvika onödiga skador är det endast spelare i tipselitgruppen som har tillträde till styrketräningslokalen. Enda undantag är vid skada då spelaren har fått rehabiliteringsprogram från sjukgymnasten.

### ANTI-DOPING POLICY

För Helsingborgs IF är det självklart att de som spelar fotboll i föreningen tar tydligt avstånd från doping.

Helsingborgs IF:s dopingpolicy förbjuder villkorslöst användandet av prestationshöjande medel, som definieras som doping av World Anti Doping Agency (WADA).

1. Det är viktigt att framhålla att doping är fusk. Fotboll ska tävlas på lika villkor.
2. Det är farligt att dopa sig och dopingpreparat kan vara hälsovådligt.
3. Det strider mot medicinsk etik att dopa sig.
4. Det är olagligt att dopa sig. Att hantera och inta förbjudna preparat är olagligt enligt svensk lag och kan ge upp till fyra års fängelse.
5. Det skadar idrotten och fotbollens trovärdighet.

### HANDLINGSPLAN:

- 12-15 år, informationsmöte med spelarna – vad är doping?
- 16-19 år (elitförberedande verksamheten), informationsmöte med spelarna.

### FRÅGOR VI TAR UPP:

- Vad innebär doping?
- Misstagsdoping – vad är det?
- Konsekvenser av misstagsdoping "Du är ensam ansvarig för vad du stoppar i dig. Det går inte att skylla på läkare eller kostpreparat".
- Hur undviker du misstagsdoping?
- Aktiva ska ha god kännedom om gällande dopingregler och vara medvetna om risken för misstagsdoping.
- Röda listan, [www.rf.se](http://www.rf.se) – ett bra hjälpmedel för att se vilka mediciner som klassas som doping.
- Om man tar medicin, lämna intyg. HIF hjälper till med medicinsk expertis.
- Vikten av att meddela tränare och förening när man tar medicin.
- Vad är medicinen klassad som?
- Kontinuerlig uppföljning.

### MÅLSÄTTNING

HIF:s mål är att vi inom fotbollen ska ha tillräckliga kunskaper för att medverka till att fotbollen är fri från doping.



## VERKSAMHETEN OCH LAGEN

### HIF BARN 5-11 ÅR

Vi finns på två olika platser under säsongen, på Olympia och på Maria Park samt i fotbollshallen på Olympia under vintersäsongen. Vi spelar 5-manna fotboll mellan 5-8 år och 7-manna fotboll mellan 9-11 år. Här får alla som vill vara med att träna och spela i HIF.

Vid 10-11 års ålder är vi på Olympia. Här bedriver vi en nivågrupperad träning för att skapa en bra bild av helheten redan för att skapa en bra bild av helheten redan vid 11-års ålder.

På hösten vid 11-års ålder erbjuder HIF ett antal spelare att fortsätta upp i HIF-pojkelit. Övriga spelare erbjuder vi spel i våra samarbetsklubbar eller någon annan förening. Viktigast är att man finns kvar i fotbollsfamiljen.

### HIF POJKELIT 12-15 ÅR

I dessa åldrar bedrivs all verksamhet på Olympia och alla spelar 11-manna fotboll. I HIF pojkelit har verksamheten en tydligare inriktning. Lagen i dessa åldrar tränar mer än tidigare och matchningen blir ytterligare tuffare. Fortfarande ska glädje vara ett nyckelord.

I pojkelitgrupperna är vår ambition att vi alltid ska ha välutbildade och erfarna tränare som huvudansvariga.

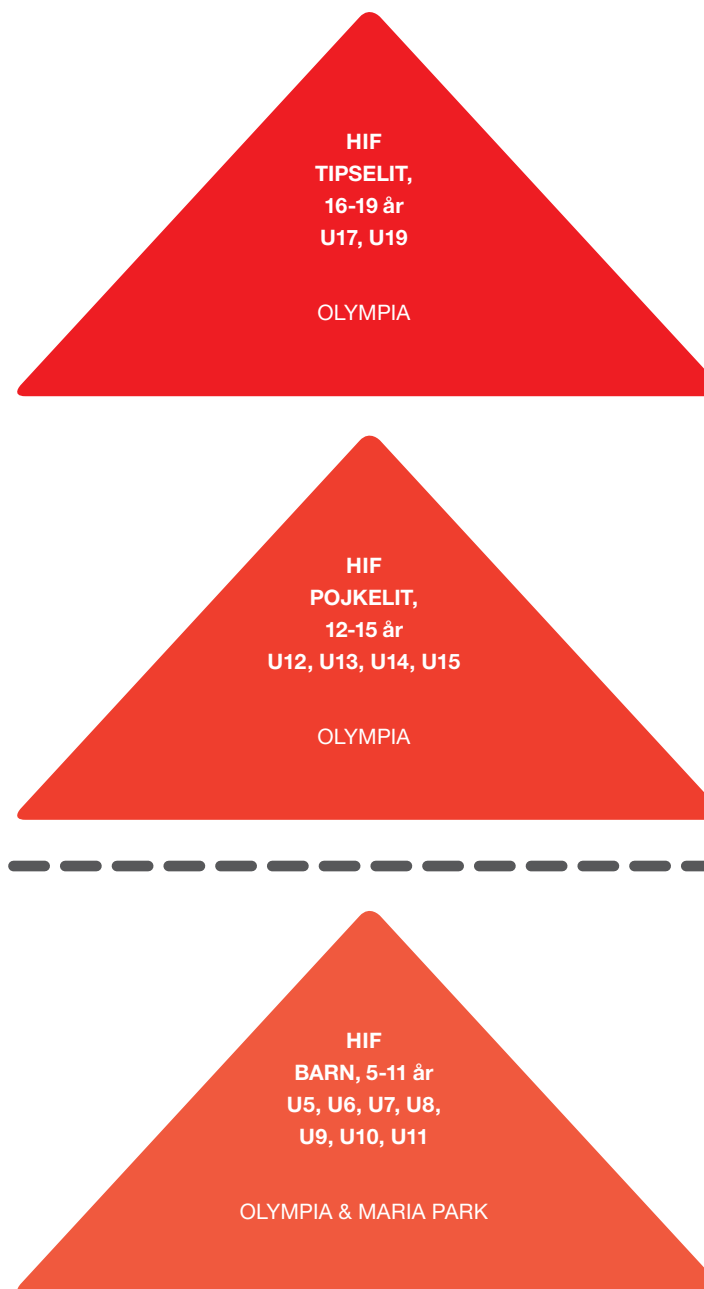
### HIF TIPSELIT 16-19 ÅR

Vid denna ålder ingår spelarna i HIF:s tipselitverksamhet, vilket innebär att den elitförberedande utbildningen av spelaren får högsta prioritet. Spelarens individuella utveckling/utbildning sätts hela tiden i centrum. I denna ålder har vi endast två lag, U17 och U19.

Tipselitverksamheten har ansvariga tränare som är heltidsanställda av HIF och alla i tränarstaben ska vara utbildade på högsta nivå.

Oavsett åldersgrupp anser vi att det finns vissa punkter som spelarna ska beakta:

- Respektera medspelare, ledare, domare och motståndare.
- Använda ett vårdat språk.
- Motarbeta all mobbing och rasism.
- Att droger och idrott ej hör ihop.
- Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och HIF.



## HIF-LAGEN 5-6 ÅRINGAR

### ÅLDER 5-6 ÅR

Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt. Det är viktigt att lära barnen att tycka om fotboll. Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget. Gemenskap och fair play ska betonas! Träningen sker en gång i veckan året runt. April-september ute och oktober-mars inomhus. All utomhusträning bedrivs på Maria Park. Alla träningstillfällen bör omfatta 60 minuter. Nyckelordet ska vara **GLÄDJE!**

Träning och spel ska karaktäriseras av:

- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Bollkul
- Teknik & bollbehandling



## HIF-LAGEN 7-9 ÅRINGAR

### ÅLDER 7-9 ÅR

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen. Alla momenten ska tränas med båda fötterna. De mest elementära fotbollsreglerna bör gås igenom och exemplifieras. Detta är den gyllene åldern för teknikträning.

Smålagsspel och isolerad teknikträning ska dominera träningen. Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget. Alla spelare som vill får delta i speciell målvaktsträning vid vissa träningspass. Betona vikten av laganda och kamratskap.

Träningen sker enligt följande:

- Året runt två gånger i veckan à 90 minuter. Träning under utesäsongen bedrivs på Olympia och Maria Park.

Träning och match ska karaktäriseras av:

- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Teknik & bollbehandling

### MATCHNING

Matcherna ska alltid ses som en bonus och enbart ses som utbildningstillfälle och glädje. Det får aldrig vara viktigt att vinna i dessa åldrar. Spelarna ska få prova på olika positioner.

P7-P8 deltagar i HFA:s 5-manna sammandragningar samt P9 i Helsingborgs-serierna dock utan resultaträkning. Vid nio års ålder börjar seriespel med matcher varje vecka. Vi spelar oftast mot motstånd i vår egen ålder. Alla spelare som tränar regelbundet ska få spela matcher och under säsong ha ungefär lika mycket speltid. Alla som är kallade till match ska få spela (minst en halvlek).

### MÅLVAKTSTRÄNING 7-9 ÅR

Under denna period bedrivs ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några träningstillfällen under året ska där emot en viss del av träningsinnehållet vara målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning. Alla bör också få chansen att prova på målvaktsspelet i match.

## HIF-LAGEN 10-11 ÅRINGAR

### ÅLDER 10-11 ÅR, FÖRBEREDANDE POJKELIT

Åldern 10-11 år är en förberedelse för pojkelitverksamheten. Tränarna i dessa åldrar har ett stort ansvar när det gäller kommunikation och tydlighet gentemot både föräldrar och spelare.

Här ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare samt att vi ska få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt. Denna ålder är också mycket gynnsam för teknikinläring. Teknikträningen ska ha mycket stor prioritet. Alla som tränar får spela matcher. Alla ska prova på olika platser i laget. Betona vikten av laganda och kamratskap.

Träningen sker enligt följande:

- Året runt två-tre gånger i veckan á 90 minuter, samt frivillig träning.

Träning och match ska karaktäriseras av:

- Teknik- och bollbehandling.
- Speluppfattning i anfallsspel.

All uthållighetsträning ska ske med boll. Vi arbetar kontinuerligt med koordinations- och snabbhetsträning.



### MATCHNING

Alla som tränar får spela matcher. Vi har ofta flera lag i varje åldersgrupp och lagen är aldrig fasta under säsongen. Vi har en viss nivåindelning mellan lagen för att alla spelare ska kunna utvecklas optimalt.

Vi rekommenderar att spelarna har en match per vecka och vid tillfälle max tre matcher under två veckor och minst två träningstillfällen mellan matcherna. Lagen deltar i seriespel i Helsingborgsserien samt i diverse cuper i södra Sverige. Vid behov spelar man i åldersgruppen ovanför.

### SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

Tanken med vårt skadeförebyggande träningsupplägg är följande för 10-11 åringar:

- Att stimulera normal fysiologisk utveckling.
- Att förebygga skador genom förbättrad balans, koordination, rörelsemönster och styrka.
- Att förbereda spelarna för en högre belastning i nästa nivå.
- Att öka prestationen i fotbolls- träning och match.

### MÅLVAKTSTRÄNING 10-11 ÅR

Under denna period startar den specifika målvaktsträningen för enskilda spelare, alla bör dock få chansen att prova på målvaktspel i träning. Vid några träningstillfällen under året ska även en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning. En del moment är nya att lära, men målvakterna ska även fortsättningsvis jobba med tidigare lärda teknikmoment.

## HIF-LAGEN 12-15 ÅRINGAR

### POJKELIT 12-15 ÅR

HIF:s pojkelitverksamhet syftar till att öka inriktningen i dessa åldersgrupper. Fortfarande ska nyckelordet vara glädje och det får inte glömmas bort.

Här ökas tempot på träningar och matcher och ställer därmed ett högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Spelarnas kreativitet ska särskilt utvecklas. Spelarna ska här på ett bra sätt skolas in i 11-mannafotbollen och få utbildning på olika platser i laget, men med en inriktning mot specialisering.

Träning och match ska karaktäriseras av:

- Bollbehandling och teknik.
- Speluppfattning i anfallsspel.
- Speluppfattning i försvarsspel.
- Uthållighet med boll i spel.
- Fotbollssnabbhet - explosivitet.
- Rörlighet – stretching.

Övrigt:

- Förbränningsträning i spel.
- Specialträning.
- Individuell träning.
- Extra träningar.
- Balans och koordinationsträning.
- Skadeförebyggande träning.

Spelarna ska här också lära sig de vanligaste fotbollstermerna. Betona laganda och kamratskap.

Träningen sker enligt följande:

- Året runt 3-4 gånger i veckan á 90 minuter, samt extraträning vid olika tillfällen. För ett flertal spelare har vi även skolträning två gånger per vecka. Lagen deltar i Helsingborgs- och Skåneserien samt i diverse cuper i Sverige och Danmark.

### MATCHNING

Alla som tränar får spela matcher, men en klar prioritering görs med tanke på de spelare som kommit längst. Vid P14-DM spelar alltid bästa laget. På denna nivå ställer vi höga krav på prestation i matcherna både individuellt och som lag. Vi anpassar motståndet utifrån respektive lag vilket innebär att våra lag ofta deltar i serier mot äldre motstånd.

Vi rekommenderar att spelarna har en match per vecka och vid tillfälle max tre matcher under två veckor och minst tre träningstillfällen mellan matcherna. I dessa åldrar börjar vi framhäva vikten av att vinna matcher även om det aldrig får gå ut över vår spelphilosofi.

### MEDICINSK SERVICE

Skadebedömning och eventuell behandling sker genom att tränaren tar kontakt med HIF ungdomsansvarige som förmedlar vidare kontakt.

Samtliga ungdomstränare och lagledare får kontinuerlig uppdatering och utbildning på akut omhändertagande. HIF har som policy att inga spelare ska få behandling utan samråd med HIF:s sjukgymnast.

### SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

Tanken med vårt skadeförebyggande träningsupplägg är följande för 12-15 åringar:

- Att stimulera normal fysiologisk utveckling.
- Att förebygga skador genom förbättrad balans, koordination, rörelsemönster och styrka.
- Att förbereda spelarna för en högre belastning i nästa nivå.
- Att öka prestationen i fotbollsträning och match.

Här sker oftast tillväxtpurten. I träningen tar man hänsyn till vilken fas den individuella spelaren är i. Fortsatt fokus på den strukturerade balans- och koordinationsträningen. Här startar också rörlighetsträning och träning av bålstyrka.

### MÅLVAKTSTRÄNING, 12-15 ÅR

Nu bör målvakterna få speciell målvaktsträning en/två gånger i veckan. Det är fördelaktigt för individen om han trots att han nu valt att prova på som målvakt fortsättningsvis även provar på olika platser i laget under träning och ibland match. På denna nivå kan målvaktsträningen även innehålla kombinerade övningar, dvs i samma övning träna mer än ett moment. De nya momenten är lämpliga att lära, men målvakten ska även fortsättningsvis jobba med tidigare lärda teknikmoment.

## HIF-LAGEN 16-19 ÅRINGAR

### TIPSELIT 16-19 ÅR, U17 OCH U19

Vid denna ålder ingår spelarna i HIF:s tipselitverksamhet, vilket innebär att den elitförberedande utbildningen av spelaren får högsta prioritet. Spelarens individuella utveckling/utbildning sätts hela tiden i centrum. I denna ålder har vi endast två lag, U17 och U19.

HIF:s målsättning är att forma spelarna till självmedvetna individer med en hög ambitionsnivå, vilket innebär att fotboll - skola - social miljö, i samspel ska fostra och utveckla spelarna. För HIF:s del är det viktigt att våra spelare får en helhet som innebär att de är väl förberedda för att hantera fortsatt individuell utveckling när det gäller både fotboll, studier och arbete.

### VERKSAMHET

Huvudsyftet med denna verksamhet är att fortsätta öka kvaliteten på utbildningen och därmed förbereda spelaren för seniorspel i antingen vårt A-lag, U21-lag eller i samarbetsklubbar. Vårt mål är att varje år kunna flytta upp 1-3 spelare till vår A-trupp.

I denna ålder är syftet att ytterligare höja kraven på spelarnas ambition, kvalitet och karaktär. Dessutom blir kraven från HIF på spelarna allt tydligare. Individens utveckling ska alltid sättas i centrum och prioriteras före lagets resultat. Verksamheten ska kännetecknas av stor flexibilitet, allt för att tillgodose spelarnas behov i träning och match. Kraven på spelarnas

koncentration och medvetenhet börjar vid denna nivå att stegras, där tränarnas roll är att skapa en stimulerande miljö för fotbollsutveckling.

Det ska finnas en kontinuerlig dialog mellan A och U19 tränare, samt mellan U19 och U17 tränare för att följa utvecklingen på aktuella spelare för uppflyttning, tillfälligt/permanent, och därmed ge ytterligare stimulans till spelaren. Kvalitet styr alltid vilka som blir uppflyttade och inte ålder.

Förväntningar på våra spelare i tipselitverksamheten:

- Ambition & professionalism, optimal förberedelse inför träning och match.
- Ansvar, för sig själv, sina lagkamrater och för de regler & värderingar som gäller i Helsingborgs IF.
- Utveckling, hårt och fokuserat arbete på att hela tiden lära sig mer och bli bättre.
- Prestation, varje spelare ska vid varje tillfälle ha som mål att prestera så bra som möjligt.

Tipselitverksamheten innefattar enligt nedan:

#### U17 TRUPP:

- 16-17 år
- 4-5 träningspass/vecka
- 2-3 skolpass/vecka
- 18-22 spelare
- 3 tränare och 1 lagledare

#### U19 TRUPP:

- 18-19 år
- 4-5 träningspass/vecka samt 3 pass/vecka med fotbollsgymnasiet
- 20-22 spelare
- 3 tränare och 1 lagledare

#### MATCHLAG:

- U17 - Pojkallsvenskan elit
- U19 - Juniorallsvenskan elit
- Internationella turneringar 2-3 ggr/år

Träning och match ska karaktäriseras av:

- Passningar korta/långa samt tillslag.
- Matchlik funktionell teknik.
- Speluppfattning/spelförståelse i anfallsspel och försvarsspel.
- Fotbollssnabbhet - beslut, teknik och löpning.
- Fotbollskondition - med boll.
- Styrka och spänst - individuellt anpassad.

#### ÖVRIGT

Specialträning - 4-årigt fotbollsgymnasium, HIF ansvarar för all träning. I all träning inom U17 och U19 ska det vara individuellt fokus på genomförandet. Samtidigt sätts det krav på taktiska kunskaper och på förståelse för att den individuella prestationen

ska vara effektiv för laget och dess prestation. Stegning av svårighetsgrad i form av hastighet, motståndare, tillslag etc är viktigt för att stimulera och utveckla spelaren.

### MATCHNING

I tipselitverksamheten är vi väldigt noga med att det inte blir för mycket matchning. De spelare som kommit längst i denna ålder kan vara aktuella för spel i både U17, U19 och U21 och då är det viktigt att vi prioriterar träningen och att det blir max tre matcher på två veckor för våra spelare.

### FYSISK TRÄNING/SKADE-FÖREBYGGANDE TRÄNING

Som tipselitsspelare, blir fysiken allt viktigare. Balans, koordination och bålstyrka är fortfarande hörnpelare i form av stabilitet och rörlighetsträning. Successivt ökas belastningen i prestationshöjande syfte, men även för att hårdna vävnaderna så att spelaren tål den ökande fotbollsbelastningen.

### MÅLVAKTSTRÄNING

Målvakterna bör, förutom ren specialträning, även få spelmomentsträning tillsammans med övriga spelare. Målvaktsträningen bör förutom teknikträning innehålla kombinerade övningar dvs. i samma övning tränas mer än ett moment.

## MÅLVAKTSTRÄNING

Eftersom målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares ska de också delvis tränas på annat sätt. Den träningen varierar beroende på ålder. Ju äldre målvakten blir ju fler specifika och avancerade teknikomoment adderas till träningen. Målvakterna tränas separat utanför den kollektiva träningen, förutom grundläggande teknik och fysträning ska målvakterna dessutom arbeta med realistiska matchsituationer som har givna förutsättningar. Det är också viktigt att målvakterna får träna tillsammans med lagets övriga spelare, vid spelmoment, smålagsspel och spel, då får de lära sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer.

Ungdomar mognar och utvecklas i olika takt vilket gör att det finns stora skillnader mellan jämnåriga målvaktens prestationsförmåga. Det är därför både svårt och direkt olämpligt att strikt åldersindela träningsinnehållet. Möter man istället varje spelare på dennes mognadsnivå och individualiserar träningen når man på sikt bättre resultat.

Under en viss tid av veckans träningar ska målvakterna få speciell målvaktsträning.



## HIF OCH SKOLAN

Helsingborgs IF har ett skolsamarbete med PeterSvenskolan för högstadiet och Filbornaskolan på gymnasienivå. Föreningen anser det viktigt med ett upplägg för våra fotbollsspelare där skola och studier går hand i hand med den fotbollsmässiga satsningen. Detta mot bakgrund att om elitsatsningen inte faller ut som önskat, finns det en möjlighet till andra karriärvägar genom den skolmässiga utbildningen.

För att få en helhetsbild för spelaren gällande belastning, träningsinnehåll och utveckling har vi valt:

- Att all träning planeras och bedrivs av HIF-anställda tränare.
- Att träningsinnehållet bedrivs efter HIF's fotbollsfilosofi.
- Att ha en individbaserad syn på träningsinnehållet under skoltid.
- Att samarbetskolorna ligger på ett sådant geografiskt avstånd att det inte tar mer än 10 min för eleverna att ta sig till träning.
- Att intagning styrs av en fotbollsmässig syn och antalet inte är statiskt, men normalt ligger på 8–10 spelare/år.

PeterSvenskolan tränar 2 ggr/vecka på skoltid och Filbornaskolan 3 ggr/vecka.

Med Filbornaskolan har vi ett samarbete där studierna läggs ut på 4 år. Skälen till detta är att möjliggöra en fotbollsmässig elitsatsning, samtidigt som spelaren/eleven får en gymnasieutbildning med schemamässigt behaglig rytm. Detta bidrar till att man kan satsa på både skola och fotboll.

## FÖRÄLDRAR I HIF

Föräldrarna är en viktig resurs för vårt arbete med pojkfotbollen. Det finns många uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med. Föräldrarna bör också få information hur man bäst stöttar sina barn inom fotbollen. En förälders främsta mål borde vara att hjälpa sitt barn bearbeta idrottsupplevelsen så att han eller hon blir en starkare, ansvarsfullare och självsäkrare individ som kommer att lyckas i livet. Låt tränaren och ditt barn ansvara för det rent idrottsliga och själva prestationen. Du som förälder har ett mycket viktigare ansvarsområde, nämligen att se till att ditt barn lär sig av sina idrottsliga erfarenheter, så att de kan dra nytta av dem under resten av livet! Det som han eller hon kan ta med sig under sin uppväxt och hjälpa honom att bli framgångsrik på den spelplan där det verkligen har betydelse, nämligen livets spelplan. Lär dina barn att ta varje motgång som en lärdom, att komma ihåg att orättvisor drabbar alla och hur man kommer igen med förnyad beslutsamhet efter ett nederlag.

Intressera och engagera dig i ditt barns idrottande, men ta inte på dig rollen som extratränare och håll ett respektfullt avstånd om ditt barn önskar så. Fråga gärna om idrotten och lyssna noga på vad ditt barn berättar, men du behöver inte ge direktiv och råd om ditt barn inte önskar det. Fokusera hellre på att se till att ditt barn mår bra, har det kul och uppmuntra fortsatta ansträngningar till utveckling.

### 10 GODA RÅD TILL FOTBOLLSFÖRÄLDRAR I HIF

- 1 Du låter föreningens tränare och ledare ansvara för fotbollen och respekterar deras beslut - ifrågasätt inte laguttagningar eller träningar – skrik inte goda råd från läktare eller sidlinje.
- 2 Du respekterar domarens beslut och uppehåller dig vid sidlinjen med avstånd till spelare och ledare – se domaren som en vägledare.
- 3 Du visar ett positivt kroppsspråk, speciellt vid match. Beröm skapar bättre spelare än kritik. Uppmuntra alla spelare, inte bara din son.
- 4 Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte Du.
- 5 Du stöttar ditt barns idrottande – visa intresse och uppmuntran men försök behålla den känsliga balansen att stötta utan att pressa.
- 6 Du ser ditt barns utveckling i stort och ser på långsiktig utveckling, inte kortsiktiga resultat – även om han är en idrottstalang.
- 7 Du håller ditt barn ansvarig för sina handlingar.
- 8 Du frågar dem ”Var det kul att spela idag?”, inte bara frågor om resultatet.
- 9 Du låter ditt barn drömma – få kan bli som Henke, men alla kan drömma om det.
- 10 Glädjen är viktigast av allt – barn har glädjen till fotbollen som största motivationsfaktor.







## HIF-VÄNNERNA

Ideell stödförening som fokuserar på ungdomsfotboll.  
[www.hifvannerna.se](http://www.hifvannerna.se)



**HELSINGBORGS IF**  
[WWW.HIF.SE](http://WWW.HIF.SE)