

Säsongspanering

Planeringsverktyg för ledare i
Enskede IK



Varför säsongspanering?

Det här materialet är ett tänkt som ett extra stöd för er i att börja göra en säsongspanering. Vill ni lägga till eller ändra något så gör ni det.

En genomarbetad **säsongspanering** gör det enklare för tränarteamet att genomföra verksamheten under året, enklare att följa upp verksamheten och bäddar för en mer kvalitativ spelarutbildning för individen.

Det är en styrka för laget och föreningen om ledargrupperna har en tydlig säsongspanering. Det skapar en trygghet bland spelare, föräldrar och för den enskilde ledaren. Det är även ett sätt att skapa laganda i ledargruppen, när man tillsammans planerar inför säsongen.



Se till att ni avsätter tid tillsammans i ledargruppen för att arbeta med säsongspanering ett par gånger per år.

- Utse en av er ledare som är ansvarig för att uppföljning sker så att det blir av.
- En av er är också ansvarig för att inlämning av delar i dokumentet skickas/lämnas in till ansvarig anställd på kansliet.
- Boka in datum för detta när ni träffas tillsammans första gången.

Vi hoppas och tror att ni kommer ha en stor behållning av att göra en säsongspanering.

Säsongspanering

Att göra en säsongspanering underlättar mycket i er planering och är på sikt tidssparande. Planeringsverktyget är övergripande så anpassa det efter den åldersgrupp ni är ledare för. Ju äldre åldersgrupp, desto mer att arbeta med och få in i planeringen.

Troligen kommer det att krävas två träffar för att det ska bli en bra planering. Planeringen ska leda till en så komplett tidsplan som möjligt och bör omfatta följande:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lagets organisation | <input type="checkbox"/> Träningsmatcher |
| <input type="checkbox"/> Seriematcher (vilka nivåer) | <input type="checkbox"/> Antal träningar |
| <input type="checkbox"/> Antal matcher | <input type="checkbox"/> Resor |
| <input type="checkbox"/> Träningsläger | <input type="checkbox"/> Cuper |
| <input type="checkbox"/> Utbildningar (ledare) | <input type="checkbox"/> Kringaktiviteter |
| <input type="checkbox"/> Utbildning spelare | <input type="checkbox"/> Föräldramöten |
| <input type="checkbox"/> Träffar med föreningen | <input type="checkbox"/> Målsättningar |

Ett enkelt sätt att arbeta med någon form av schema där allt finns med. Säsongen blir lätt att överskåda och risken att något glöms bort minskar.

Ett sätt att arbeta med tidsschema kan vara att lägga upp ett schema i Excel (exempel nedan)



	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli
Start utomhusträning			x				
Seriestart Sanktan				x			
1:a träningsmatch ute			x				
Inomhusträning startar	x						
Utbildning ledare		x	x				
Stockholm Fotboll cup						x	
Påsklov				x			

Antal spelare, antal lag, serietillhörighet, antal träningar

Enskede IK har följande riktlinjer:

11mot11 lag har 18-22 spelare i en trupp och 15 st kallas till match

Maximum 4 träningar/vecka

9mot9 lag har 18-22 spelare i en trupp och 13 kallas till match.

Maximum 3 träningar/vecka

7mot7 lag har 18-22 spelare i en trupp och 10 kallas till match

Maximum 3 träningar/vecka.

5mot5 lag har 18-22 spelare i en trupp och 7 st kallas till match

Maximum 2 träningar/vecka.

Läs mer om de olika spelformerna här

<http://www.stff.se/tavling-domare/nya-nationella-spelformer/>



För att läsa mer om S.t Erikscupen och vad man bör tänka på och vilka olika nivåer som finns, gå in här:

<http://www.stff.se/tavling-domare/st-eriks-cupen/>

Vi har 2023 troligen _____st spelare i truppen

Vi önskar anmäla _____ st lag till _____ (nivå)

Vi önskar anmäla _____st lag till _____ (nivå)

Vi önskar anmäla _____st lag till _____(nivå)

Antal ledare inom laget

Föreningen har följande riktlinjer:

11mot11 lag skall ha minst 2 tränare och 1 lagledare. Inom laget skall det dessutom finnas kassör och webmaster.

9mot9 lag skall ha minst 4 tränare och en lagledare

7mot7 lag skall ha 4 tränare och 1 lagledare

5mot5 skall ha minst 4 tränare och en lagledare

Spelarna mår bäst av att spela jämna matcher så tänk på att anmäla er i den serie ni passar bäst i. Har ni en grupp med fler spelare än föreningens ovan rekommendationer så tänk på att anmäla flera lag. Alla spelare ska erbjudas en match/veckan.

Det är också viktigt att innan ni anmäler lag ta reda på vad spelarnas ambitionsnivå ligger på i gruppen. Vill alla spela en match i veckan? Kan alla spela en match i veckan?

Läger och cuper

Att delta i cuper eller åka iväg på läger med matcher ska ses som en lagaktivitet där grundtanken alltid ska vara att alla får vara med. Vi rekommenderar att inte kräva spelare/föräldrar på extra utgifter för liknande, utan att man i första hand gemensamt i laget samlar in pengar till den typen av aktiviteter. I Enskede IK följer vi Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan och Sportkommittén har tagit fram riktlinjer för våra lag.

Enskede IK:s riktlinjer för cupspel och läger.

- 5 mot 5 spelas lokalt med max 2 st. cuper/år och 2-4 matcher/dag.
- 7 mot 7 spelas lokalt/distrikt med max 4 st. cuper/år och 2-4 matcher/dag.
- 9 mot 9 och 11 mot 11 spelas distrikt/nationellt max 4 st. cuper/år med max 3 matcher/dag.
- 6-12 år 5-7-spels övernattningscuper åker man med ALLA som vill – gemensamt. Deltar man med mer än ett lag ska lagen göras styrkemässigt jämna och ingen form av toppning ska ske. Med toppning menas att ge barn förtur eller mer speltid i matcher och cupspel baserat på kompetens.

• 13-14/15 år 9-11-spels (t.o.m. 14 år flickor, t.o.m. 15 år pojkar) gäller samma sak som för yngre med ett undantag; om man inte är tillräckligt många för att delta med 2 styrkemässigt jämna lag och att man av det skälet måste välja bort ett antal spelare som inte får plats om man bara deltar med ett lag ska man först fråga andra träningsgrupper om att låna spelare, om inte det går skall uttagningen baseras på träningsflit och utifrån grundtanken att alla ska vara med. Men frågan skall först ställas till alla.

I cuper med gruppspel och slutspel får lagen inte "komponeras om" mellan gruppspel och slutspel. Detta är i de flesta cuper en generell regel.

- 11 mot 11, F/P 15-16 år till F/P19 distrikt/nationellt/internationellt. Max 3 st./år max 3 matcher/dag.

Deltagandet sker med ett eller fler lag och där man kan bilda första lag och andralag.

• Avsteg från ovan kräver ett godkännande av sportchefen och sportkommitté. Generellt kan avsteg ske i inomhuscuper då matcherna är kortare och det blir fler byten/match. Då kan man spela fler matcher/dag än vad vi normalt rekommenderar.

Förklaring: Med max 2-4 st cuper/år menas snittet/spelare.

Förklaring: Med cup menas att spela mer än en match/dag i minst två dagar. Exempel: En kväll i Farsta med tre inomhusmatcher på 15 min räknas inte som cup. Men åker man tillbaka dagen efter för att fortsätta spela är det i vår mening en cup och hanteras enligt våra riktlinjer. Cuper som spelas med matcher utspridda över längre tid som t.ex Ersan cup Viktoria cup Stockholms cup räknas inte som cup i den här bemärkelsen.



Inför föräldramöten

Ta fram material (kompendium) till föräldrarna med tex,
Utvärdering av föregående år
Planering för kommande säsong med mål/inriktning

För att få ett bra upplägg på träffen bör de som har en uppgift i träningsgruppen redovisa den (t ex kassör presenterar lagkassan och tankar inför att samla in pengar till laget. Lagledaren berättar hur hen arbetar. Samtidigt får de som är med i lagledningen en chans att presentera sig för gruppen.

Schema för Föräldramötet

Vem	Redovisar vad
Anna (lagledare)	Vad hens uppgifter som lagledare är, allt det administrativa runt laget.
Kalle (kassör)	Hur mycket pengar som finns i lagkassan.
Lars (kafeteria)	Kafeteriaschemat för året
Åsa (tränare)	Allt som har med det sportsliga att göra
OSV	

Mötet kan innehålla följande punkter

- ⊕ Presentation av lagledning
- ⊕ Aktuell spelartrupp
- ⊕ Säsongspanering kommande säsong
- ⊕ Kringaktiviteter t ex lotter, fika, försäljning
- ⊕ Nyheter från klubben

Det är av stor betydelse att mötet med föräldrar och spelare präglas av engagemang och framåtanda. Detta gör att alla som medverkar känner delaktighet i gruppen. Föräldramötet är också ett forum där man kan passa på att rekrytera nya ledare till gruppen och då är det viktigt att man känner en energi och positivitet i rummet. Fråga gärna en föreningsanställd om det finns någon nyhet från föreningen som bör tas upp på mötet. Har ni frågor ni är osäkra på om ni kan besvara så be att få återkomma i frågan tills ni har pratat med kansliet.



Säsongsanalys (ledare)

Hur har träningsgenomförandet fungerat?

Hur har matchgenomförandet fungerat?

Hur har stämningen i träningsgruppen fungerat?

Hur har samverkan mellan oss ledare fungerat?

Hur har samarbetet med andra Enskedelag fungerat?

Hur har samarbetet med, stödet från kansliet fungerat under året?

Säsongsanalys (spelare)

Det är viktigt att få med spelarnas åsikter om den gångna säsongen för att få en så komplett analys som möjligt. Samla alla spelare till en träff och förklara att ni tänker göra en analys av säsongen som var och att deras åsikter är av stort värde.

Nedan följer några exempel på frågor ni kan använda. Använd frågorna som ett samtalsunderlag tillsammans med spelarna. När spelarna blir äldre ersätts det istället av spelar/utvecklingssamtal och spelarmöten istället.

Att spelarna är delaktiga i sin egen utveckling är ett sätt att skapa motivation hos spelarna. Den här typen av samtal fungerar bäst när spelarna har nått en viss mognad att reflektera över sin omgivning så kanske börja prova att föra in den här typen av samtal vid 8 års ålder.

Hur tycker du att spelet fungerade för laget? Vad var bra och vad var mindre bra?

Hur fungerade spelet för dig, vad var bra och mindre bra?

Vad fungerade bra på träning, vad vill du träna mer på?

Var det lagom med antal träningar per vecka?

Hur var stämningen i laget på träningar och matcher?

Hur tycker du att föräldrarna sköter sig på sidan när ni spelar match?

Trivs du i laget och med lagkamraterna?

Känner du att dina ledare ser dig och ger dig beröm för dina prestationer?

Laget och dess organisation

Här har vi sammanfattat olika diskussionspunkter som kan vara bra att som ledare reflektera över tillsammans.

Hur har träningar och matcher fungerat?

- Hur fungerar förberedelserna inför träning och match? (kost, sömn, peppning)
- Hjälp av föräldrar
- Ledarnas förberedelser
- Utrustning, material.

Hur har inställningen varit hos

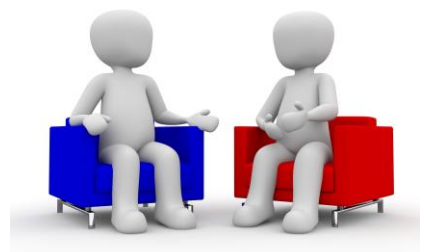
(negativ, positiv, gnällig, kreativ)

- Spelarna
- Tränarna
- Föräldrarna
- Föreningen

Hur har stämningen i laget varit gentemot

- Föreningen
- Andra ledare och funktionärer
- Föräldrar och spelare

Hur har arbetsuppgifterna varit fördelade bland oss ledare?



Målsättning för laget

Lagledningen gör en analys eller utvärdering av säsongen som gått. För att resultatet ska bli så bra som möjligt är det viktigt att allas synpunkter kommer fram. Det är nu var och en har möjlighet att påverka och tala om vad de tycker om föregående säsong.

En utvärdering kan förstås göras på olika sätt. Ett enkelt men beprövat sätt är att lista bra och dåliga saker (se nedan). Ett annat är att försöka besvara ett antal frågor.

Våra mål för säsongen var:

Resultatet blev:

Vad gick bra?

Vad gick mindre bra?

Varför blev det som det blev?

Vad kan vi förändra?

Exempel:

Sammanfatta de punkter som ni behöver förändra till nästa år:

När vi ska träna 2 ggr/vecka (från och med mars) kan vi bli bättre på att fördela ansvaret mellan oss ledare för de olika träningarna. Vi ska bjuda in Enskede F11-svart så att vi kan träna tillsammans någon/några gånger per speltermin för att öka samarbetet inom åldersgruppen.

I år ska vi blanda om i lagen inför varje match i St. Eriks cupen så det inte uppstår två lag i laget.

Vi ska hitta på fler saker att göra tillsammans utanför planen som tex försäljningar för att åka på träningsläger.

Vi ledare ska bli bättre på att komma förberedda till varje träning.

Vi ska bli tydligare i vår information till föräldrarna.

Grovplanering

Månad	Aktivitet
November	
December	
Januari	
Februari	
Mars	
April	
Maj	
Juni	
Juli	
Augusti	
September	
Oktober	

Antal spelare 2023	
Ledare 2023	
Antal laganmälningar till S:t Erikscupen och serietillhörighet (nivå)	
Läger och cuper 2023	
Utbildningar ni som ledare vill gå	
Föräldramöten Datum	

Exempel på utbildningar

- Tränarutbildning D (från 6-11 år)
- Tränarutbildning C (från 12 år)
- Målvaktsutbildning D
- Leda små lirare
- Idrottsskador
- Kost och träning
- NPF, ledarskap för att inkludera alla. Träna barn, ungdomar med ADHD, autism/asperger & andra diagnoser
- Föreningsutbildning "Ny som ledare"
- Supercoachutbildning
- Coachande föräldraskap.