



# **VÄSTRA FRÖLUNDA IF:S UTVECKLINGSMODELL FÖR BARN- OCH UNGDOMAR FÖR PERIODEN 2025–2030**

## Innehåll

1	VÄSTRA FRÖLUNDA IF:s UTVECKLINGSMODELL .....	3
1.1	SPELFILOSOFI.....	4
2	Ungdomsverksamhetens filosofi och kultur .....	5
3	UTVECKLINGSMODELLEN .....	6
3.1	DE NIO UTVECKLINGSAKTORERNA .....	7
4	TRÄNINGSMFILOSOFI.....	10
4.1	Veta-vad .....	11
4.2	Veta-hur.....	12
4.3	Veta-varför.....	13
4.4	Veta-när.....	14
4.5	Veta-vem .....	15
4.6	TRÄNINGSSUPPLÄGG .....	17
5	UTVECKLINGSPYRAMID FÖR SPELARE & LAG .....	21
5.1	Tydliga Utvecklingsvägar och Utvecklingspotential.....	23
5.2	Mätning av faktorer .....	24
6	Verksamma tränare och ledare.....	25
6.1	De olika rollerna.....	26
7	TALANGIDENTIFIERING & REKRYTERING .....	27
7.1	Scouting- och Rekryteringsstrategi.....	27
7.2	Talangprofilering .....	28
8	UPPFÖRANDEKODER.....	30
8.1	Matchfixning .....	30
8.2	Droger.....	30
8.3	Språkbruk .....	30
8.4	Belastningsregister.....	31
8.5	Policy vid allvarliga händelser .....	31
8.6	Disciplinära överträdelser .....	31
9	ANNAN INFO AV RELEVANS FÖR VERKSAMHETEN .....	31
9.1	Försäkring.....	31
9.2	Religiösa hänsynstaganden .....	32
9.3	Agenter och rådgivare.....	32
	REFERENSER.....	33

# 1 VÄSTRA FRÖLUNDA IF:s UTVECKLINGSMODELL

## INTRODUKTION

Västra Frölundas ungdomsverksamhet bygger på en ungdomscentrerad strategi som fokuserar på glädje, gemenskap och kvalitet. Dessa tre kärnvärden är centrala för verksamheten, som strävar efter att utveckla barn och ungdomar både som spelare och individer, med särskild betoning på inkludering och lika möjligheter för alla. Filosofin skapar en grund för personlig och social utveckling genom fotboll, med ett långsiktigt perspektiv. Föreningen arbetar för att skapa en hållbar och inspirerande miljö där unga spelare kan växa. Föreningen erbjuder också en trygg, värdestyrd och inkluderande atmosfär som främjar både individuell tillväxt och laganda. Detta dokument beskriver VF:s utvecklingsmodell för barn och ungdomar, där vikten av en enhetlig spelidé betonas för att spelarna ska förstå både anfall och försvar, oavsett om de spelar i 7-, 9- eller 11-manna lag.

### Vision

Västra Frölundas vision är att utveckla barn- och ungdomar till exceptionella fotbollstalanger och starka individer som lyckas både på och utanför planen. Genom sitt utvecklingsarbete strävar föreningen efter att vara regionalt ledande inom ungdomsfotbollsutveckling. Föreningens talangutvecklingsmetod ska främja atletisk och personlig tillväxt i en inkluderande miljö.

### Mission

Västra Frölundas mission är att stödja unga fotbollsspelare genom ett integrerat tillvägagångssätt som fokuserar på färdigheter, karaktär och mental motståndskraft. Vi förbereder våra barn- och ungdomar för kraven inom professionell fotboll och livet i stort genom att erbjuda en miljö som främjar fotbollstalang, utbildning, lagarbete och personlig utveckling i en trygg och stödjande atmosfär.

### Samordning och Kommunikation

- **Konsekvent Budskap**  
Säkerställa att visionen och missionen kommuniceras konsekvent till alla inom ungdomsverksamheten; medlemmar, spelare och föräldrar, ledare, annan personal, supportrar och sponsorer. Syftet med konsekvens är att förmedla föreningens budskap och att bygga en sammanhållen och gemensam förståelse för ungdomsverksamhetens identitet.
- **Integrering i Kulturen**  
Föreningens identitet och principerna som utarbetats i denna utvecklingsmodell ska implementeras in och fungera som vägledande värden i alla delar av verksamheten; från träningspass och lagmöten till samhällsengagemang.
- **Uppföljning**  
Föreningens vision och mission ska med regelbundenhet omvärderas och upprepas för att säkerställa att de förblir relevanta och återspeglar ungdomsverksamhetens tillväxt och mål.

### Strategiska Mål

1. **Bekräftelse och uppskattning:** Alla deltagare, inklusive spelare, ledare och föräldrar, ska känna sig sedda och värderade för sina insatser i Västra Frölunda IF.

2. **Hög standard för ungdomsutveckling:** Föreningen ska upprätthålla en hög regional standard och vara det främsta valet för ambitiösa spelare i västra Göteborg.
3. **Möjligheter för alla:** Erbjud så många barn och ungdomar som möjligt chansen att träna och utvecklas inom fotboll.
4. **Utvecklande miljö:** Skapa en miljö som främjar både fotbollskompetens och personligt ansvarstagande hos barn och ungdomar.
5. **Kvalificerade ledare:** Anställa och utveckla tränare som är i linje med ungdomsverksamhetens värderingar och mål.
6. **Klubbkänsla och delaktighet:** Främja en stark klubbkänsla där alla känner sig delaktiga och stolta över att vara en del av Västra Frölunda IF.
7. **Relationer med lokala intressenter:** Bygga starka partnerskap med skolor och lokala idrottsorganisationer för att stödja verksamheten.

## 1.1 SPELFILOSOFI

**Ledord för VF:s spel filosofi:**

(1) Underhållande	(2) Konstruktiv	(3) Effektiv	4) Ändamålsfrämjande
-------------------	-----------------	--------------	----------------------

I Västra Frölunda vill vi att ungdomar ska spela en fotboll som är både rolig att titta på och utvecklande att spela. Vi satsar på ett tekniskt och kreativt spel där alla spelare får möjlighet att använda sina färdigheter och sitt fotbollsintellekt. Vi tror på att utveckla både anfall och försvar som en helhet, och våra spelare uppmuntras att våga ta egna initiativ, tänka själva och bidra med smarta lösningar på planen. Genom övningar och matcher tränar vi på att läsa spelet och hitta lösningar i olika situationer, något som gör att varje spelare kan växa och utveckla en flexibel spelstil. Målet är att ge våra ungdomar verktyg för att klara sig på alla nivåer – vare sig det är på nationell, regional eller internationell nivå.

## 2 Ungdomsverksamhetens filosofi och kultur

Västra Frölundas utvecklingsmodell för barn och ungdomar är hjärtat i vår verksamhet och bygger på vår vision och våra värderingar. Modellen hjälper oss att utveckla både spelare och ledare, samtidigt som den fungerar som en kompass för hur vi tar beslut och agerar inom ungdomsverksamheten. Vi fokuserar på en helhetssyn där varje spelares unika utveckling står i centrum. Målet är att förbereda våra unga för en möjlig karriär inom fotbollen, men också att ge dem viktiga verktyg för att lyckas i livet. Samtidigt vill vi skapa en trygg och inkluderande miljö där alla känner sig värdefulla, och där både individen och laget kan växa tillsammans.

Spelarcentrerad Utveckling	Vi tror på att sätta varje individs unika styrkor och behov i första rummet, istället för att jaga kortsiktiga resultat. När spelare får växa i en miljö där utveckling står i fokus, snarare än bara resultat, ökar chansen att de utvecklar en genuin inre motivation och en livslång kärlek till fotbollen. Våra tränare och ledare spelar en viktig roll som mentorer, som stöttar spelarna i att ta ansvar för sin egen utveckling. Vi strävar efter att skapa en miljö där varje spelare känner sig fri att vara självständig, upplever att de blir duktigare och känner en stark gemenskap. Den här typen av miljö bidrar inte bara till bättre prestationer på planen utan stärker också spelarnas mentala hälsa och engagemang.
Hög kvalitet & Ständig Förbättring	I vår ungdomsverksamhet sätter vi kvalitet i fokus genom att alltid sträva efter att lära och utvecklas. Vi vill inspirera både spelare och ledare att se utveckling som en resa där varje steg framåt räknas. Genom att lyfta fram förbättring framför medfödd talang skapar vi en miljö där prestationsångest minskar, motståndskraft stärks och självförtroendet växer. Som ledare handlar det om att stötta spelarna i att sätta sina egna mål och uppmuntra dem att hela tiden utvecklas – oavsett om det gäller teknik, taktik, fysik eller mental styrka. På så sätt bygger vi både skickliga fotbollsspelare och starka individer.
Positiv förstärkning & konstruktiv feedback	I Västra Frölundas Utbildningsmodell spelar positiv förstärkning och konstruktiv feedback en nyckelroll. Genom att lyfta fram det som fungerar och ge tydliga, hjälpsamma råd för utveckling, hjälper vi spelare att känna sig sedda och motiverade. Det stärker deras självförtroende och ger dem konkreta verktyg för att ta nästa steg i sin utveckling. Denna kombination av uppmuntran och vägledning skapar en miljö där spelare vågar utmana sig själva, lära sig av sina erfarenheter och känna sig trygga i sin resa mot att bli ännu bättre – både som fotbollsspelare och som individer.
Respekt, Integritet & Inkludering	I vår ungdomsverksamhet vill vi skapa en miljö där psykologisk trygghet står i fokus och där det är helt okej att göra misstag. Vi tror att möjligheten att ta risker och testa nya saker, utan rädsla för negativa konsekvenser, är grunden för att bygga en respektfull och inkluderande kultur. När spelarna känner sig trygga att uttrycka sig, växer både deras engagemang, kreativitet och förmåga att hantera utmaningar. Vi arbetar med ett inkluderande synsätt som värdesätter mångfald i alla dess former och ser styrkan i de unika perspektiv som varje spelare bidrar med. På Västra Frölunda är vi övertygade om att lag som omfamnar mångfald presterar bättre och att spelare i en inkluderande miljö mår bättre och är mer motiverade att utvecklas.
Väg till Förstalaget	En tydlig utvecklingsväg hjälper våra spelare att förstå vad som krävs för att ta nästa steg i sin resa. Genom att sätta upp klara mål får spelarna bättre fokus, realistiska förväntningar och en tydlig riktning för sin utveckling. I vår ungdomsmodell bjuder vi regelbundet in seniorpersonal och tidigare ungdoms spelare för att dela sina erfarenheter från livet inom elitfotbollen. Deras berättelser ger både inspiration och insikter som hjälper våra spelare och ledare att förstå vad som krävs för att nå sin fulla potential. Denna koppling mellan mål och verklighet gör det lättare för spelarna att se sina möjligheter, både inom och utanför Västra Frölunda. Det stärker deras motivation och hjälper dem att visualisera en framtid där deras drömmar känns möjliga att uppnå.
En-Klubb Mentalitet	I Västra Frölunda är det viktigt att spelarna känner en stark koppling till hela klubben – vi kallar det en 'En-Klubb'-mentalitet. Vi vill skapa möjligheter för ungdomsspelare att interagera med klubbens mer seniora medlemmar, till exempel genom gemensamma träningspass, mentorskap eller att delta i träningar och matcher med äldre spelare. Den här typen av samverkan stärker stoltheten och känslan av gemenskap i klubben, samtidigt som den motiverar våra yngre spelare att sikta högt och drömma om att en dag spela i vårt seniorlag. På så sätt bygger vi inte bara individuella spelare utan också en klubbkultur där alla känner sig delaktiga.
Teamarbete & Samarbete	I Västra Frölundas ungdomsverksamhet ser vi teambyggande aktiviteter som en viktig del av utvecklingen. Genom att arbeta med övningar som bygger tillit, samarbete och empati, stärker vi lagets sammanhållning och minskar risken för konflikter. Det skapar en positiv och trygg social miljö där både spelare och laget som helhet kan utvecklas och lära sig bättre. Vi lägger också stor vikt vid att fokusera på kollektiva mål under både träningar och matcher. När spelarna ser lagets framgång som viktigare än sina egna prestationer, växer känslan av

	kamratskap och viljan att stötta varandra. Det är så vi bygger både starka lag och starka individer.
Främja en Stödjande Miljö	I vår ungdomsverksamhet strävar vi efter att skapa en miljö där spelarna känner sig trygga och stöttade, med fokus på öppen och ärlig kommunikation. Vi tror att en sådan miljö är grunden för att spelarna ska kunna utvecklas både på och utanför planen. I Västra Frölunda prioriterar vi mental hälsa och emotionellt stöd, så att våra spelare får verktyg för att bli mer motståndskraftiga, självsäkra och anpassningsbara. Genom att skapa en trygg och stödande kultur ger vi de bästa möjliga förutsättningar att växa – både som fotbollsspelare och som individer.

### 3 UTVECKLINGSMODELLEN

På Västra Frölunda ser vi spelarutveckling som en långsiktig resa, där vi följer modellen för Långsiktig Utveckling av Idrottare (LTAD, Balyi, 2013). Den här modellen, som också är grunden i Svenska Fotbollsförbundets utvecklingsarbete, hjälper oss att stötta spelare på bästa sätt – från deras första steg in i idrotten till att de antingen satsar på elitfotboll eller väljer att fortsätta med fotboll som en livslång glädje och rekreation. Vårt mål är att skapa förutsättningar för varje individ att nå sin fulla potential, oavsett vilken väg de väljer.

LTAD-steg	Åldersgrupp	Beskrivning
<b>Medvetenhet</b> (Awareness)	Tidig barndom	Introducerar små barn till idrott och fysiska aktiviteter. Uppmuntrar medvetenhet om tillgängliga fysiska aktiviteter på ett positivt och engagerande sätt.
<b>Första Deltagande</b> (First Involvement)	Tidig barndom	Fokuserar på de första upplevelserna inom idrott, där det är viktigt att de är positiva, välkomnande och roliga. Första upplevelserna är avgörande för långvarigt intresse för fysisk aktivitet.
<b>Aktiv Start</b> (Active Start)	Åldrarna 0–6	Främjar daglig fysisk aktivitet och utvecklar grundläggande rörelseförmågor genom lek. Målet är att integrera fysisk aktivitet i det dagliga livet.
<b>Grundläggande färdigheter</b> (FUNdamentals)	Åldrarna 6–9 (pojkar) 6–8 (flickor)	Utvecklar grundläggande rörelseförmågor och introducerar strukturerad lek. Uppmuntrar brett idrottsdeltagande med fokus på rolig och icke-konkurrensutsatt aktivitet.
<b>Lära sig att träna</b> (Learn to Train)	Åldrarna 8–12 (pojkar) 8–11 (flickor)	Betonar grundläggande idrottsfärdigheter, inklusive allmänna atletiska rörelser, mental förberedelse och fysisk läskunnighet. Förbereder barn för idrottsspecifika färdigheter.
<b>Träna för att träna</b> (Train to Train)	Åldrarna 12-16 (pojkar) 11–15 (flickor)	Fokuserar på aerob träning och introducerar tävlingsspecifika färdigheter. Idrottare kan börja specialisera sig i en eller två sporter och växla fokus mot färdighetsanvändning.
<b>Träna för att tävla</b> (Train to Compete)	Åldrarna 16–18+	Idrottare specialiserar sig på specifika sporter och optimerar prestationer för tävling. Betonar högintensiv, idrottsspecifik träning och förberedelse för tävling.
<b>Träna för att vinna</b> (Train to Win)	Åldrarna 18+	Fokuserar på att maximera prestationer på elitnivå. Träningen är hög volym och intensitet, med specialiserad fokus på fysiska, mentala och taktiska färdigheter för tävling.
<b>Aktiv för livet</b> (Active for Life)	Alla åldrar	Stödjer livslång fysisk aktivitet och deltagande i idrott på rekreations- eller tävlingsnivå, med betoning på hälsa, välbefinnande och glädje.

På Västra Frölunda har vi tagit fram en utvecklingsmodell som syftar till att identifiera och stötta unga fotbollstalanger på ett helhetsbaserat sätt. Vi tror på att se hela människan, inte bara de tekniska färdigheterna, och vår modell väger därför in flera avgörande faktorer som tillsammans formar en spelares potential och framgång. Vår filosofi är enkel: för att en spelare ska kunna utvecklas långsiktigt och hållbart krävs en balans mellan olika delar. Om någon av dessa saknas eller är svag riskerar hela utvecklingsprocessen att påverkas negativt. Därför arbetar vi aktivt med att stärka och bygga upp alla delar som spelar en avgörande roll för spelarens framgång. Västra Frölundas utvecklingsmodell består av sex nyckelfaktorer som tillsammans skapar förutsättningar för en holistisk utveckling av varje spelare. Dessa faktorer är:

1. Miljöfaktorer
2. Psykologiska Faktorer
3. Sociologiska Faktorer
4. Fysiologiska Faktorer
5. Tekniska Färdigheter
6. Taktisk Förståelse

**Figur 1: VF:s Holistiska Utvecklingsmodell**

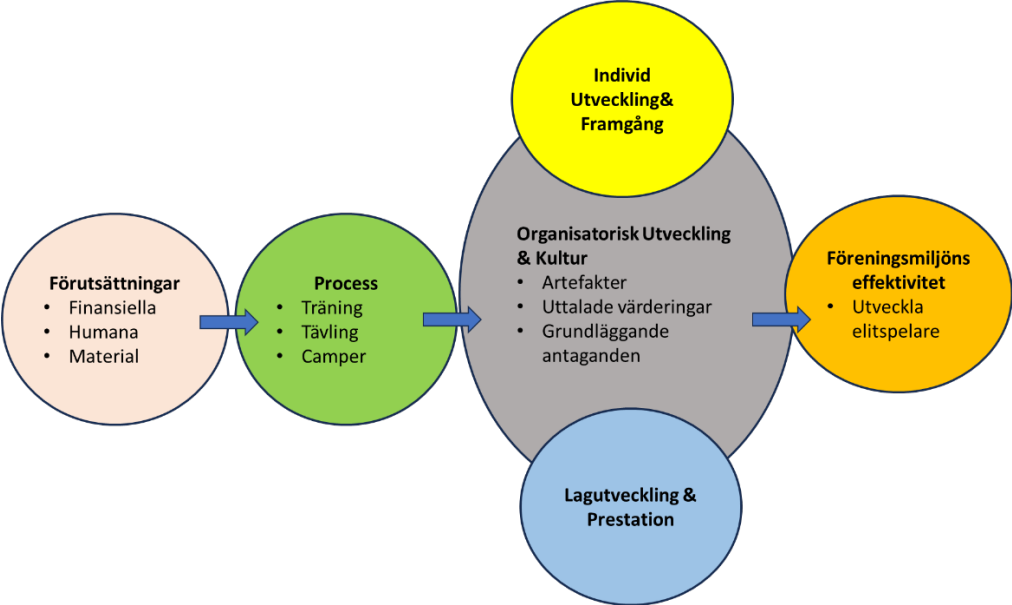


För att hjälpa spelare att utvecklas enligt Västra Frölundas Utvecklingsmodell är det viktigt att lägga fokus på de områden där varje individ har störst behov av stöd. Genom riktade aktiviteter och anpassat stöd kan vi stärka de specifika faktorer där spelaren har potential att växa. Vi tror på ett personligt och flexibelt arbetssätt för att ge varje spelare bästa möjliga förutsättningar att utvecklas.

### 3.1 DE NIO UTVECKLINGSFAKTORERNA

Miljöfaktorer handlar om de yttre omständigheter som påverkar en spelares utveckling och framgång. Det kan handla om allt från träningsmiljön och den kulturella bakgrunden till ekonomiska och geografiska förutsättningar. För att bättre förstå dessa faktorer använder vi oss av modellen för Framgångsfaktorer i Miljön (Environmental Success Factors, Henriksen, 2010), som ger en tydlig struktur för att analysera vad som bidrar till att talang kan blomstra. Enligt ESF-modellen är alla delar av miljön sammanlänkade. Grundläggande förutsättningar, som resurser och infrastruktur, skapar basen, men det är processerna – hur träning och utveckling genomförs – som driver spelaren framåt. Organisationskulturen spelar en avgörande roll genom att integrera och stödja dessa processer, vilket skapar en känsla av samhörighet och delade värderingar. När alla dessa element samspelar skapas en positiv återkopplingsring där miljön inte bara stöttar utvecklingen av talang, utan också förstärks av resultaten som uppnås.

Figur X: Framgångsfaktorer i Miljön (ESF) (Henriksen, 2010)





I VF:s Utvecklingsmodell för miljöfaktorer inkluderas följande:

<b>FAKTOR</b>	<b>INNEHÅLL</b>
<b>Förutsättningar</b>	<p>Denna del omfattar resurser som är avgörande för talangutveckling men som inte ensamt garanterar framgång. Förutsättningarna inkluderar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mänskliga resurser som tränare och stödpersonal.</li> <li>• Materiella resurser såsom träningsanläggningar, utrustning och boende.</li> <li>• Ekonomiska resurser som finansierar miljön som helhet, inklusive kostnader för träning och tävling.</li> <li>• Skolmässiga stödstrukturer. Till exempel hur föreningen eller laget erbjuder utbildningsstöd som kan underlätta spelarens balans mellan utbildning och idrott.</li> <li>• Familjestöd. Till exempel kan påverkan från familjemedlemmar vara avgörande för spelarens engagemang och motivation, både positivt och negativt.</li> <li>• Värdegrund &amp; Medborgerlig utveckling</li> </ul>
<b>Process</b>	<p>Denna kategori innefattar de dagliga rutinerna och aktiviteterna inom miljön, som är avgörande för utvecklingen. Det omfattar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Träningar, tävlingar och sociala aktiviteter.</li> <li>• Läger, camper, och möten för att individer och tränare ska kunna planera, reflektera och utvärdera framsteg.</li> <li>• Socialisering inom miljön, som främjar både formellt och informellt lärande.</li> <li>• Individuell utveckling och prestationer i atletiska och psykosociala kompetenser.</li> </ul>
<b>Individ – Utveckling &amp; Framgång</b>	<p>Denna kategori innefattar de specifika fotbollsrelaterade färdigheter som VF eftersträvar att utveckla hos varje individ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bollkontroll</li> <li>• Passningsteknik</li> <li>• Skotteknik</li> <li>• Spelintelligens</li> <li>• Fysik</li> </ul>
<b>Fysiologiska Faktorer</b>	<p>Fysiologiska faktorer inkluderar spelarens kroppsliga egenskaper, såsom fysisk kondition, uthållighet, och snabbhet. Dessa faktorer kan vara viktiga för att klara de fysiska krav som fotboll på högre nivåer innebär.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Styrka och uthållighet: Nödvändig för att hantera de fysiska påfrestningarna i match och träning.</li> <li>• Rörlighet och flexibilitet: Förmåga att röra sig snabbt och anpassa kroppens position under spelet.</li> <li>• Motoriska färdigheter: Förmåga att hantera bollen i en spelsituation.</li> </ul>
<b>Psykologiska Faktorer</b>	<p>Dessa faktorer täcker en individs mentala färdigheter och förmåga att hantera press, sätta mål och visa motståndskraft. Mental uthållighet och självförtroende är centrala egenskaper som skiljer framgångsrika utövare från resten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motståndskraft. Till exempel förmågan att hantera motgångar, skador och andra utmaningar.</li> <li>• Målsättningar och motivation. Till exempel individens interna motivation att nå framgång och sätta upp mål för sin utveckling.</li> <li>• Fokus och koncentration. Till exempel individens förmåga att behålla fokus under träning och tävling, oavsett distraktioner.</li> </ul>
<b>Sociologiska Faktorer</b>	<p>Sociologiska faktorer omfattar individens sociala sammanhang och relationer med andra, inklusive tränare, lagkamrater och andra stödpersoner i individens liv.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamratgrupp: Hur spelarens interaktioner och relationer med lagkamrater påverkar deras vilja att utvecklas och spela som ett lag.</li> <li>• Ledarskap och stöd från tränare: Tränarens roll i att stötta och vägleda spelaren genom utmaningar.</li> <li>• Social anpassningsförmåga: Förmåga att integrera sig socialt inom laget och skapa positiva relationer som stöder en långvarig karriär.</li> </ul>
<b>Lagutveckling &amp; Prestation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teamframgångar.</li> </ul>
<b>Organisatorisk Utveckling &amp; Kultur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kulturella artefakter: Synliga element som traditioner, fysiska symboler, berättelser och rutiner.</li> <li>• Uttalade värderingar - De normer och standarder som styr beteendet inom miljön, synliga i organisationens uttalade principer och mål.</li> <li>• Grundläggande antaganden - Djuprotade övertygelser som tas för givna av medlemmarna, ofta omedvetna men som ger stabilitet och kontinuitet till kulturen.</li> </ul>
<b>Föreningsmiljöns Effektivitet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VF har satt som målsättning att regelbundet främja ungdomstalanger genom att lyfta upp minst en spelare till A-laget varje säsong.</li> </ul>

## 4 TRÄNINGSFILOSOFI

I Västra Frölundas ungdomsverksamhet genomsyrar spelstilen all träning, från de enklaste grundövningarna till avancerade taktiska upplägg. Om vår filosofi bygger på bollinnehav ska det vara en röd tråd genom allt vi gör – vi utvecklar spelare med fokus på bollkontroll, spelförståelse och taktiskt tålamod. Enhetligheten i spelidén hjälper spelarna att utveckla både taktisk sammanhållning och förmågan att anpassa sig i tävlingssituationer. Ungdomsverksamhet spelidé är utformad av föreningen och beskriver tydligt de tekniska, taktiska och beteendemässiga förväntningar som finns på varje utvecklingsnivå. Spelare och tränare förstår sina roller och hur de bidrar till den gemensamma visionen, vilket skapar en stark känsla av kollektivt syfte och sammanhang. Vår träningsfilosofi handlar om att både bygga spelarnas karriärkapital inom fotbollen och att utveckla allsidiga spelare. Genom spelarutvecklingsmodellen säkerställer vi en balans mellan att bredda basen och förbereda för elitnivå, samtidigt som vi vill behålla och stärka spelarnas långsiktiga kärlek till sporten. Allt sker inom en stödjande och inkluderande gemenskap. Grunden för arbetet ligger i att utveckla spelarnas helhetsförståelse, vägled av våra ledord:

- (1) **Veta-vad**
- (2) **Veta-hur**
- (3) **Veta-varför**
- (4) **Veta-när**
- (5) **Veta-vem**

Målet är att varje träningspass ska ha ett tydligt syfte som bidrar till spelarnas långsiktiga utveckling, snarare än att fokusera på kortsiktiga resultat. Träningsprogrammet är utformat kring sex centrala områden som tillsammans skapar en helhetsutveckling för spelarna:

- Tekniska färdigheter – Grunden i att hantera bollen och utföra spelets moment.
- Taktiska färdigheter och spelintelligens – Förståelsen för spelet, att läsa situationer och fatta rätt beslut.
- Fysiska färdigheter och hälsa – Bygga styrka, uthållighet, rörlighet och förebygga skador.
- Mentala färdigheter – Utveckla fokus, självförtroende och förmågan att hantera press.
- Lagdynamik och sammanhållning – Främja samarbete, respekt och en stark lagkänsla.
- Spelregler och stödjande funktioner – Förståelse för reglerna och värdet av en trygg och professionell miljö.

Dessa områden utvecklas steg för steg, från att lära in de mest grundläggande färdigheterna hos de yngsta spelarna till att förbereda äldre ungdomar för krav och förväntningar på seniornivå. Målet är att skapa en stabil och framgångsrik utvecklingsresa för varje spelare.

Figur X: VF:s Utbildningsfilosofi



#### 4.1 Veta-vad

För en spelare i Västra Frölunda handlar "veta-vad" om att ha en tydlig förståelse för de grundläggande fakta, regler och krav som fotbollen ställer. Det är den kunskapsbas som utgör grunden för spelarens utveckling och gör det möjligt att greppa fotbollens "vad" – som nyckelkoncept, spelregler och de roller som är centrala på planen. Denna grundläggande förståelse hjälper spelaren att utföra sina tekniska färdigheter, följa lagets taktik och anpassa sig till de regler och förväntningar som finns på en hög nivå. Genom att ha ett stabilt "veta-vad" kan spelaren lägga sitt fokus på att tillämpa och förfina "veta-hur" (hur man utför) och "veta-varför" (varför det är viktigt), vilket bidrar till en mer komplett och framgångsrik utveckling.

<b>Regler och Föreskrifter</b>	En omfattande förståelse för spelets officiella regler, från offside-regler till fouls, byten samt gult och rött kort. Kunskap om turnerings- eller ligaspecifika regler, såsom reglerna för förlängning, straffläggningar eller byten.
<b>Roller och Ansvar</b>	Klarhet kring vad varje position innebär, inklusive förväntningarna för en anfallare, mittfältare, försvarare eller målvakt. Förståelse för uppgifter specifika för positionen, som exempelvis en yttermittfältares roll i att skapa bredd eller en defensiv mittfältares uppgift att skydda försvaret.
<b>Lagtaktik och Formationer</b>	Kunskap om vanliga formationer (till exempel 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2) och förståelse för vad varje uppställning kräver av spelarna. Förståelse för vad varje formation syftar till att uppnå, såsom att behålla bollinnehav, maximera defensiv täckning eller fokusera på kontringar.
<b>Träningsförväntningar och Mål</b>	Tydlig förståelse för vad varje träningspass syftar till att uppnå, som att förbättra kondition, arbeta med specifika tekniska färdigheter eller utveckla lagarbete. Medvetenhet om måttstockar för personlig utveckling, såsom vilken nivå av uthållighet eller teknisk precision som förväntas på deras nivå.
<b>Fysiska Måttstockar för Konditionering</b>	Kunskap om vad som krävs i termer av fysiska måttstockar, som uthållighetsnivåer, hastighetskrav, styrkemått och flexibilitet för deras position.

## 4.2 Veta-hur

För en spelare i Västra Frölunda handlar "veta-hur" om att behärska de praktiska färdigheterna, teknikerna och den taktiska förståelsen som krävs för att prestera på planen. Det innebär att spelaren inte bara känner till spelets grunder utan också kan tillämpa dem på ett skickligt och effektivt sätt, med en nivå som speglar vad som förväntas på elitnivå i framtiden. Det är denna kombination av praktisk kunskap och teknisk förmåga som gör det möjligt för spelaren att lyckas i både träning och matchspel.

<b>Tekniska Färdigheter</b>	Tekniska färdigheter refererar till de specifika färdigheter som krävs för att spela fotboll, såsom bollkontroll, passningssäkerhet, skottprecision och dribbling. Behärskning av bollkontroll, passningar, skott, dribbling och andra grundläggande tekniker. Förmåga att behålla kontrollen över bollen under olika spelsituationer. Förmåga att använda båda fötterna med precision och smidighet under press. Precision och snabbhet i passningar, vilket är avgörande för lagspel. Skicklighet i att utföra rörelser som fintar, vändningar och accelerationer för att överlista motståndare. Förmåga att skjuta exakt och kraftfullt mot mål, oavsett avstånd eller vinkel.
<b>Taktisk Medvetenhet &amp; Förståelse</b>	Förståelse för positionsspel och förmåga att anpassa sig till olika formationer och spelplaner. Veta när man ska pressa, falla tillbaka eller hålla positionen beroende på spelets flöde och motståndarnas strategi. Snabba beslut i dynamiska situationer, som när man ska passa i stället för att skjuta eller när man ska avancera framåt eller falla tillbaka. Taktisk förståelse innebär en spelares förmåga att läsa spelet, göra strategiska val, och anpassa sin spelstil efter lagets övergripande strategi. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionering: Förmåga att hitta och hålla rätt position på planen för att maximera lagets spel.</li> <li>• Beslutsfattande under press: Förmåga att fatta snabba och effektiva beslut under matchens gång.</li> <li>• Spelförståelse: Förmågan att förutse motståndarnas rörelser och anpassa sina egna handlingar därefter (beslutsfattande).</li> </ul>
<b>Fysisk Anpassning</b>	Kondition, styrka, smidighet och fart ska nivåmässigt motsvara elitkonkurrens. Kunskap om hur man anpassar sitt tempo, återhämtar sig snabbt och undviker skador genom korrekt form och teknik.
<b>Spelintelligens</b>	Förmåga att läsa spelet effektivt för att förutse motståndarens rörelser och anpassa sig i realtid. Kunskap om hur man tolkar lagkamraters och motståndares kroppsspråk och rörelser för att fatta välgrundade beslut.
<b>Utförande under Press</b>	Förmåga att utföra och bibehålla teknik och fokus i högtrycksscenarier, såsom under straffläggningar, jämna matcher eller finaler.
<b>Kommunikationsförmåga</b>	Förmåga att kommunicera effektivt med lagkamrater och följa eller leda strategiska anrop på planen. Kunskap om hur man på ett självsäkert sätt koordinerar spel och anpassar sig baserat på feedback från tränare och lagstrategi.
<b>Rutin för Fasta Situationer</b>	Kännedom om specifika spelupplägg för hörnor, frisparkar och inkast samt förståelse för varje spelares specifika roll i dessa situationer. Bekantskap med både offensiva och defensiva upplägg vid fasta situationer, såsom att veta vad som ska göras vid markering under en defensiv hörna.
<b>Matchscenarier och Beredskap</b>	Förmågan att känna igen vanliga matchscenarier (till exempel försvara en ledning eller jaga ett mål i slutminuterna) och veta vilka taktiker och justeringar som är vanliga i dessa situationer. Kännedom om vad man ska göra under olika omständigheter, såsom att spela med numerärt övertag eller underläge på grund av kort, eller att anpassa sig till olika väderförhållanden som påverkar spelet.

## 4.3 Veta-varför

För en spelare i Västra Frölunda handlar "veta-varför" om att förstå tanken, strategin och principerna bakom varje handling, beslut och träningsmetod. Det innebär att spelaren inte bara gör saker på planen, utan också förstår syftet och avsikten bakom både individuella och lagmässiga tillvägagångssätt. Denna förståelse förbättrar spelförståelsen och gör det lättare att anpassa sig i olika situationer. Det skapar en djupare koppling till sporten och hjälper spelaren att fatta mer medvetna och strategiska beslut i realtid. Dessutom stärker det spelarens förmåga att arbeta i linje med tränarens vision och utveckla en helhetsbild av sin roll i en miljö med hög konkurrens. "Veta-varför" ger därmed spelaren en viktig dimension för långsiktig framgång både på och utanför planen.

<b>Syftet med Specifika Övningar och Träningsmetoder</b>	Förstå varför vissa övningar används för att utveckla specifika färdigheter (till exempel varför smålagsspel förbättrar snabb beslutsfattning och rumslig medvetenhet). Känna till vetenskapen eller logiken bakom fysiska konditionsrutiner, som varför vissa övningar stärker uthållighet eller explosiv kraft.
<b>Strategiskt Beslutsfattande</b>	Veta varför vissa strategier, som hög press eller bollinnehavsbaserat spel, används i olika scenarier. Förstå riskerna och fördelarna med olika taktiska beslut, som varför ett lag kan välja att spela sig ur försvarszon i stället för en mer direkt metod.
<b>Matchsituationer och Kontext</b>	Veta varför justeringar görs beroende på situationen, som att byta formation när man leder eller ligger under i en match. Förstå "varför" bakom tidshanteringstaktiker, som att sakta ner spelet för att kontrollera tempot eller öka intensiteten när det behövs.
<b>Rollspecifika Ansvar</b>	Förstå syftet bakom varje spelares roll och hur den bidrar till den övergripande spelplanen. Till exempel skulle en yttermittfältare veta varför det är viktigt att behålla bredden i vissa anfall, medan en central mittfältare förstår varför de behöver täcka specifika passningsvägar.
<b>Långsiktig Utveckling och Hälsa</b>	Veta varför vissa återhämtningsrutiner, kostråd och skadeförebyggande åtgärder betonas för att upprätthålla topprestationer och långvarig hälsa i sporten. Förstå syftet med mentala träningsövningar, såsom visualisering, för att förbereda sig för högrisk- och pressfyllda situationer.
<b>Lagdynamik och Sammanhållning</b>	Erkänna vikten av kollektivt spel där förståelsen för varför lagarbete och samarbete prioriteras kan göra spelarna mer effektiva i gruppstrategier. Förstå varför kommunikation på och utanför planen stärker sammanhållningen i laget och förbättrar de individuella rollerna inom gruppen.
<b>Identifiering av Motståndarnas Mönster och Ledare</b>	Veta vem i motståndarlaget som kontrollerar spelets rytm eller initierar anfall, vilket möjliggör strategiska defensiva uppdrag för att minska deras påverkan. Känna igen ledare och kommunikatörer i motståndarlaget för att kunna förutse taktiska förändringar eller justeringar under matchen.

## 4.4 Veta-när

För en spelare i Västra Frölunda handlar "veta-när" om att ha förmågan att använda sina färdigheter, fatta beslut och agera vid rätt tidpunkt, baserat på en god situationsmedvetenhet. Det är den egenskap som gör det möjligt för spelaren att läsa spelet och reagera på ett smart och effektivt sätt i de ständigt föränderliga situationerna under en match. Denna förmåga är avgörande för att höja spelarens spelförståelse och anpassningsförmåga. Med "veta-när" kan spelaren använda sina tekniska och taktiska kunskaper på ett sätt som känns naturligt och genomtänkt, vilket gör dem mer flexibla, strategiska och effektiva i varje moment på planen. Det är en nyckel till att prestera på hög nivå i både träning och match.

<b>Timing av Passningar och Rörelser</b>	Veta när man ska passa, skjuta, dribbla eller hålla i bollen baserat på lagkamraters och motståndares positionering. Känna igen det optimala ögonblicket för att löpa bakom försvarslinjen eller falla tillbaka i ytor, beroende på spelmönstret och försvararnas position.
<b>Press- och Försvarsaktioner</b>	Förstå när man ska pressa en motståndare aggressivt och när man ska hålla tillbaka och bibehålla formationen för att undvika luckor i försvaret. Veta rätt tidpunkt för att försöka göra en tackling eller bryta en passning för att återta bollen utan att riskera en foul eller att försvaga försvaret.
<b>Positionsjusteringar</b>	Veta när man ska avancera, hålla bredden, falla tillbaka eller stänga centrala ytor beroende på lagets formation och matchens sammanhang. Känna igen när man ska täcka upp för en lagkamrat som har gått framåt eller bytt position för att bibehålla defensiv stabilitet och struktur.
<b>Spelhantering och Tempokontroll</b>	Förstå när man ska sakta ner spelet och behålla bollinnehav för att skydda en ledning, jämfört med när man ska öka tempot för att överraska motståndaren eller svara på ett underläge. Känna igen när man ska spela konservativt och när man ska ta kalkylerade risker, baserat på matchens ställning, tid som återstår och den övergripande matchbilden.
<b>Beslutsfattande i Omställningar</b>	Veta när man snabbt ska gå från försvar till anfall efter att ha vunnit bollen eller när man ska hålla i bollen för att låta lagkamraterna positionera sig. Förstå när man ska kontra snabbt om motståndet är oorganiserat eller hålla upp spelet om stöd behövs.
<b>Effektiv Användning av Fasta Situationer</b>	Känna igen när man ska ta en snabb frispark för att överraska motståndaren, jämfört med när man ska vänta och utföra en strukturerad rutin för fasta situationer. Veta när man ska röra sig aggressivt mot målet eller hålla tillbaka för att utnyttja andra bollar i fasta situationer.
<b>Avläsning av Motståndaren</b>	Observera motståndarens kroppsspråk och positionering för att avgöra när man ska utnyttja ytor, attackera svagheter eller justera sitt försvarsspel. Veta när man ska förutse en motståndares framåtrörelse baserat på deras hållning eller riktning, vilket möjliggör proaktiv positionering eller markering.

## 4.5 Veta-vem

För en spelare i Västra Frölunda handlar "veta-vem" om att förstå vilka roller, styrkor och spelmönster som finns hos både lagkamrater och motståndare, samt att identifiera de personer som ger vägledning, stöd och strategier utanför planen. Denna insikt är avgörande för att skapa effektivt lagarbete och strategisk medvetenhet, samtidigt som spelaren kan dra nytta av de resurser och stödpersoner som finns runt omkring dem. "Veta-vem" går bortom individuella prestationer och handlar om att bygga interpersonell och strategisk förståelse. Det stärker samarbetet, förbättrar beslutsfattandet och bidrar till lagets samspel och anpassningsförmåga. Detta leder inte bara till bättre individuella prestationer utan även till ökad lagkänsla och en bättre koppling till ungdomsverksamhetens övergripande mål och spelstil. Kort sagt, det hjälper spelarna att bli en del av något större och spela sin roll i lagets framgång.

<b>Förståelse för Lagkamraters Styrkor och Roller</b>	Veta vem som är starkast inom olika områden (till exempel vem som är bra i luftdueller, vem som har bästa långpassningarna, eller vem som kan utföra fasta situationer mest effektivt) för att kunna fatta optimala beslut under spelet. Känna igen lagkamraters föredragna rörelsemönster och tendenser, såsom en yttermittfältare som ofta skär inåt eller en anfallare som föredrar genomskärare, vilket möjliggör koordinerat och förutseende spel.
<b>Kännedom om Motståndares Förmågor och Svagheter</b>	Veta vilka de största hoten är i motståndarlaget (till exempel deras playmaker, målgörare eller starkaste försvarare) för att anpassa försvars- eller anfallsstrategier. Identifiera specifika spelare i motståndarlaget som kan vara sårbara under press, långsammare i vändningar eller benägna att ta taktiska fouls, vilket möjliggör en målinriktad strategi.
<b>Nyttjande av Stödpersonal och Tränare</b>	Förstå vem man kan vända sig till för vägledning inom specifika färdigheter eller utvecklingsområden, såsom styrka, näring, mentala frågor, teknik. Känna till rollerna hos olika ledare inom ungdomsverksamheten (till exempel positionscoacher, analytiker) och hur man kan utnyttja deras expertis för personlig och lagmässig utveckling.
<b>Kommunikationskanaler på Planen</b>	Veta vem som ansvarar för att leda specifik taktisk kommunikation på planen, som lagkaptenen eller en central mittfältare som organiserar pressen eller försvarslinjen. Förstå vem som är utsedd att ta ledarrollen i olika situationer (till exempel vem som styr vid fasta situationer eller leder lagets respons i högriskmoment).
<b>Bygga Relationer inom Laget</b>	Identifiera vem man kan lita på för uppmuntran eller konstruktiv feedback, vilket främjar positiv dynamik och förtroende inom laget. Känna igen framväxande ledare eller nyckelpersoner i laget som formar lagkulturen, upprätthåller moralen och fungerar som förebilder, vilket hjälper till att integrera och ena spelarna kring gemensamma mål.
<b>Användning av Ledare för Tillväxtpöjligheter</b>	Veta vem man ska vända sig till för råd om karriärbeslut, potentiella övergångar eller nätverksmöjligheter inom sporten för att utnyttja framtida möjligheter. Känna till personer inom klubben eller ungdomsverksamheten (till exempel tidigare spelare, mentorer eller nuvarande spelare) som kan ge vägledning, stöd eller inspiration.

**Tabell 1: Träningsmatris**

<b>Veta-vad</b>	Regler och föreskrifter	Roller och ansvar	Klubb/Lagtaktik och formationer	Rutin för fasta situationer	Träningsförväntningar och mål	Matchscenarier och Beredskap	Fysiska måttstockar för konditionering	
<b>Veta-hur</b>	Tekniska färdigheter	Taktisk Medvetenhet	Fysisk konditionering	Spelintelligens	Utförande under press	Kommunikationsförmåga	Rutin för fasta situationer	Matchscenarier och Beredskap
<b>Veta-varför</b>	Syftet med specifika övningar och träningsmetoder	Strategiskt beslutsfattande	Matchsituationer och kontext	Rollspecifika ansvar	Långsiktig Utveckling och Hälsa	Lagdynamik och sammanhållning	Mental Träning	Identifiering av Motståndarnas Mönster och Ledare
<b>Veta-när</b>	Timing av passningar och rörelser	Press- och försvarsaktioner	Positionsjusteringar	Spelhantering och tempokontroll	Beslutsfattande i omställningar	Effektiv Användning av fasta Situationer	Avläsning av Motståndare	
<b>Veta-vem</b>	Förståelse för lagkamraters styrkor och roller	Kännedom om motståndares förmågor och svagheter	Nyttjande av stödpersonal och tränare	Kommunikationskanaler på planen	Bygga relationer inom laget	Användning av ledare för tillväxtmöjligheter		



## 4.6 TRÄNINGSUPPLÄGG

Västra Frölunda IF lägger stor vikt vid en tydlig och genomtänkt metod för spelarutveckling. Här är några av de viktigaste aspekterna i VF:s ungdomsverksamhet när det gäller träning. Dessa inkluderar både strategiska, taktiska och praktiska delar som tillsammans skapar en högkvalitativ träningsmiljö där spelare kan utvecklas och nå sin fulla potential.

<p><b>Strukturerade och formaliserade träningsmetodologier</b></p>	<p>En formaliserad träningsmetodologi ger en enhetlig ram för tränare i olika åldersgrupper. Detta säkerställer att spelare utvecklas konsekvent inom klubbens filosofi och långsiktiga strategi.</p> <p>Formaliserade träningsmetodologier fokuserar på att bygga tekniska, taktiska, fysiska och mentala färdigheter, där varje del är integrerad i ett sammanhängande program. Denna struktur hjälper spelarna att förstå och internalisera viktiga aspekter av spelet, samtidigt som den ger tränare en plan för att spåra och utvärdera utvecklingen.</p> <p>VF:S träningsmetodologi innebär åldersspecifika träningsprogram, där intensitet och fokusområden anpassas efter spelarnas fysiska och kognitiva utveckling. Detta skräddarsydda tillvägagångssätt säkerställer att yngre spelare fokuserar på grundläggande färdigheter och spelglädje, medan äldre spelare arbetar med avancerad taktik, beslutsfattande och matchsituationer.</p>
<p><b>Teknisk färdighetsutveckling</b></p>	<p>Tekniska färdigheter är grunden i ungdomsverksamheten, med särskilt fokus på bollkontroll, dribbling, passning, skott och första-touch. Dessa färdigheter betonas särskilt i ålder 5–11, där spelarna uppmuntras att utveckla bollkänsla.</p> <p>Upprepning och variation ska vara nyckelelement i teknisk träning, där spelare utför samma övningar i olika situationer eller under varierande nivåer av press för att bygga anpassningsförmåga och motståndskraft.</p> <p>När spelarna går vidare till ålder 12–15 och ålder 16-19 finslipas de tekniska färdigheterna under matchsituationer, med fokus på att utföra tekniker i hög hastighet och under defensivt tryck.</p>
<p><b>Taktisk förståelse och spelintelligens</b></p>	<p>Taktisk medvetenhet introduceras gradvis, med början i enkla positionerings- och avståndskoncept vid yngre åldrar och utökas till mer komplexa strategier under tonåren.</p> <p>Positionsspel är en hörnsten i VF:S taktiska träning, där spelarna lär sig att bibehålla lagets struktur, utnyttja ytor och effektivt växla mellan försvar och anfall. Exempelvis tränas spelarna i när de ska pressa, hur de ska bilda försvarsstrukturer och när de ska utnyttja ytor offensivt.</p> <p>I åldern 16–19 blir den taktiska träningen mer nyanserad och innefattar detaljerade studier av olika formationer, motståndaranalys och situationsanpassning. Spelarna lär sig också att fatta snabba och informerade beslut, ofta genom smålagsspel som simulerar matchsituationer.</p>
<p><b>Betoning på smålagsspel och matchsituationer</b></p>	<p>Smålagsspel används flitigt i alla åldersgrupper eftersom de främjar högt engagemang, kräver snabba beslut och simulerar matchsituationer i en kontrollerad miljö. Dessa spel är viktiga för att utveckla både tekniska färdigheter och taktisk medvetenhet, eftersom de tillåter spelare att träna färdigheter som passning, skott och positionering i en konkurrensutsatt miljö.</p> <p>I ålder 12–15 och senare anpassas smålagsspelen för att fokusera på specifika taktiska mål, som press, uppbyggnadsspel eller omställning. Detta gör spelen mer utmanande och ger spelarna en tydligare förståelse för sina roller på olika delar av planen.</p> <p>Matchsimuleringar införlivar också klubbens spelphilosofi och ger spelarna en miljö där de kan tillämpa vad de har lärt sig i fullskaliga matcher, vilket är särskilt värdefullt för äldre spelare som förbereder sig för tävlingsmatcher.</p>
<p><b>Fysisk anpassning och atletisk utveckling</b></p>	<p>Fysisk anpassning integreras gradvis, med fokus på åldersanpassade övningar som främjar koordination, smidighet och allmän kondition.</p>

	<p>I yngre åldrar (6-14 år) läggs mycket fokus på att utveckla koordination med hjälp av motoriska övningar och kroppskontroll. Hårdare fysisk träning är viktig när spelarna når åldern 12–15 (när de når puberteten) och är fysiskt redo att hantera mer krävande träningspass.</p> <p>I åldern 16–19 blir den fysiska anpassningen mycket specifik för fotboll, inklusive styrketräning, uthållighet och snabbhetsövningar. Spelarna fokuserar också på explosiva rörelser och smidighet, vilket är avgörande för högintensiva prestationer i tävlingsmatcher.</p>
<b>Mental och psykologisk träning</b>	<p>Mental motståndskraft och psykologisk förberedelse är en integrerad del av träningsprocessen, där Västra Frölunda erkänner att inställning och mental hälsa påverkar prestationen betydligt.</p> <p>I de tidigare stadierna ska psykologisk träning fokusera på att bygga självförtroende, disciplin och en positiv attityd till tävling. Spelarna uppmuntras att se misstag som lärandemöjligheter, vilket är avgörande för långsiktig utveckling.</p> <p>För äldre åldersgrupper inkluderar mental träning målsättning, visualisering och strategier för att hantera press. Spelarna lär sig hantera stress, bibehålla fokus och hantera de konkurrensmässiga krav som ställs inom högklassig fotboll. Mental tuffhet utvecklas genom övningar under press, simulerad matchstress och stöttande coaching.</p>
<b>Individanpassad träning och spelarutvecklingsplaner</b>	<p>Individuella träningsplaner används för att anpassa sig till varje spelares unika styrkor, svagheter och utvecklingsbehov. Dessa planer kan inkludera tekniska övningar, fysisk konditionering eller mental träning anpassad specifikt för spelarens nuvarande nivå.</p> <p>Regelbundna spelarbedömningar och feedback-sessioner gör att tränare kan följa upp framsteg och justera träningsprogrammen därefter. Detta individanpassade tillvägagångssätt säkerställer att varje spelare utvecklas i sin egen takt men fortfarande följer klubbens övergripande standarder.</p> <p>För elitspelare med potential att ta sig upp till seniorlaget kan träningen intensifieras för att fokusera på högre nivåer av färdigheter och taktisk förståelse, vilket förbereder dem för de krav som ställs inom professionell fotboll.</p>
<b>Återhämtning, regenerering och skadeförebyggande</b>	<p>Återhämtning och skadeförebyggande betonas alltmer, särskilt för spelare i åldern 16–19. Klubbarna övervakar spelarens arbetsbelastning och säkerställa tillräcklig vila, vilket minskar risken för utbrändhet eller skador.</p> <p>Skadeförebyggande övningar, såsom att stärka specifika muskelgrupper och arbeta på flexibilitet, integreras i träningsrutinerna, vilket säkerställer att spelarna förblir fysiskt motståndskraftiga genom sin utveckling.</p>
<b>Träning anpassad till matchkrav</b>	<p>Träningen är direkt anpassad till de matchkrav som spelarna kommer att möta när de utvecklas. Detta inkluderar att anpassa träningsintensitet, komplexitet och taktiskt fokus för att förbereda spelarna för matchsituationer.</p> <p>I de äldre åldersgrupperna speglar träningspassen matchsituationer, och inkluderar aspekter som hög press, omställningar och kompakt försvarsspel för att efterlikna tävlingsmatcher.</p>

**Tabell: Träningsinnehåll**

Åldersgrupp	Primärt fokus för träning	Teknik	Taktik	Fysisk träning	Mental & Psykologisk utveckling
<p><b>Grundläggande fas 5–11 år</b></p> <p><b>Primärt mål: Att introducera unga spelare till spelets grunder och utveckla en kärlek för fotbollen. Träningen fokuserar på lekfullhet och grundläggande tekniska färdigheter.</b></p>	<p>Introduktion till fotboll, glädje och grundläggande färdigheter</p>	<p><i>Fokus:</i> Bollbekantskap är centralt. Målet är att göra spelarna bekväma med bollen, utveckla grundläggande kontroll och bygga självförtroende.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Lekfyllda övningar som dribbling genom koner, enkla passningsövningar i par, och introduktion till skott på mål.</p> <p>Spelarna uppmuntras att experimentera och leka med bollen utan press. Bollkontroll, dribbling, enkla passningar &amp; skott.</p> <p>Grundläggande tekniska färdigheter: bollkontroll, dribbling, passning, skott, första-touch. Repetition och variation i tekniska övningar för anpassningsförmåga och motståndskraft.</p> <p>Grundläggande bollhantering, dribbling, korta passningar, enkla skott. Fokus på att vänja sig vid bollen och bygga bekvämlighet.</p>	<p><i>Fokus:</i> Enkel positionering och grundläggande speluppfattning.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Smålagsspel (t.ex. 2v2 eller 3v3) för att introducera spelarna till koncept som att sprida ut sig och hitta lediga ytor.</p> <p>Introduktion till positionering och enkla taktiska koncept. Grundläggande positionering, rumslig medvetenhet. Enkel positionering (t.ex. att sprida ut sig),</p> <p>Introduktion till lagspel i smålagsspel. Grundläggande lag form, introduktion till positionsspel, placering, grundläggande press principer, smålagsspel med taktiskt fokus.</p>	<p><i>Fokus:</i> Koordination och grundläggande motorik.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Övningar för smidighet och balans, såsom hinderbanor och övningar med balansskivor.</p> <p>Koordination, smidighet och grundläggande motorik. Lätt koordinationsträning, smidighetsövningar, balansövningar.</p>	<p><i>Fokus:</i> Bygga självförtroende, glädje och våga ta risker utan rädsla för misstag.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Positiv förstärkning och uppmuntran från tränare, särskilt när spelare tar initiativ och försöker nya saker.</p> <p>Självförtroende, glädje, att våga göra misstag. Lekfokuserade aktiviteter, bygga glädje och självförtroende, positiv förstärkning och uppmuntran till att våga ta ris</p>

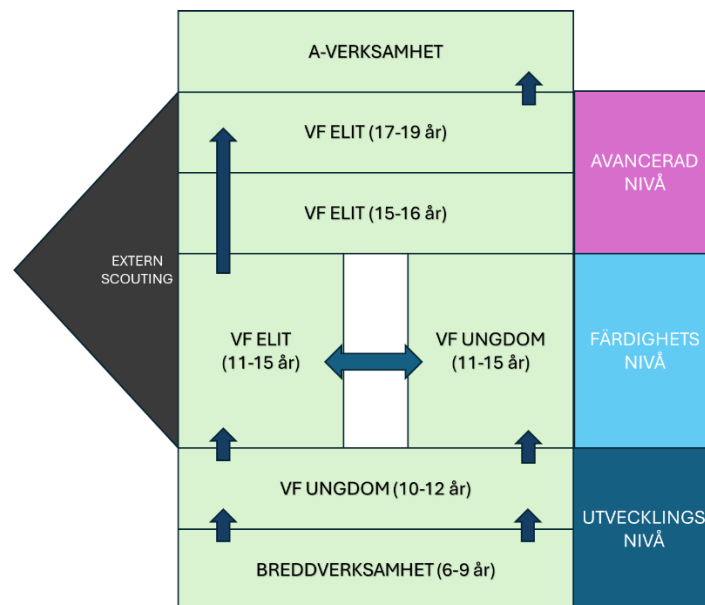
<p><b>Ungdomsutvecklingsfas 12–15 år</b></p> <p><b>Primärt mål: Att utveckla tekniska färdigheter ytterligare och introducera mer komplexa taktiska koncept. Här sker en balans mellan individuell utveckling och förståelse för lagspel.</b></p>	<p>Förfining av tekniska färdigheter och grundläggande taktisk förståelse</p>	<p><i>Fokus:</i> Förfina grundläggande tekniker och introducera mer avancerade bollkontroller och skottekniker.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Förfining av tekniska färdigheter under matchsituationer. Förbättrad bollkontroll, passningar med båda fötterna, skott under press.   Förfinad passningsteknik, mottagningar under press, kontroll med båda fötterna, mer komplexa dribblingar och skottövningar</p>	<p><i>Fokus:</i> Introduktion till grundläggande positionsspel, rumslig medvetenhet och samspel i laget.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Förfining av tekniska färdigheter och grundläggande taktisk förståelse. Positionsspel, introduktion till press- och försvars principer. Smålagsspel med taktiska mål som press, uppbyggnadsspel och omställningar för bättre spelinsikt.</p>	<p><i>Fokus:</i> Introduktion till styrketräning och uthållighet.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Styrkeuppbyggnad, uthållighet, smidighetsövningar. Introduktion till styrketräning, uppbyggnad av uthållighet, smidighets- och koordinationsövningar. Gradvis introduktion av fysisk träning: koordination, smidighet och allmän kondition.</p>	<p><i>Fokus:</i> Bygga motståndskraft och lagkänsla. Spelare uppmuntras att sätta egna mål och hantera framgång och motgång.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Fokus, lagarbete, motståndskraft, grundläggande målsättning. Fokus på motståndskraft, målsättning, lagarbete och sportmannaskap. Utveckling av ett växande mindset.</p>
<p><b>Professionell Utveckling 16–19 år</b></p> <p><b>Primärt mål: Att förbereda spelare för en eventuell professionell karriär genom att finslipa deras tekniska, taktiska och fysiska färdigheter och förbättra deras mentala styrka.</b></p>	<p>Avancerat taktiskt spel, högintensiv fysisk träning, förberedelse för tävling</p>	<p><i>Fokus:</i> Bollkontroll och snabbhet under press, komplexa passningskombinationer, skottprecision och snabb omställning.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Högintensivt tekniskt utförande under defensivt tryck. Snabba passningar i trånga utrymmen, bollkontroll under press, avancerade skottekniker. Snabba passningar i trånga utrymmen, avancerade skottekniker, skärmar, bollinnehav under press</p>	<p><i>Fokus:</i> Detaljerat positionsspel och anpassning till olika taktiska scenarier, inklusive press och återpress.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Avancerad taktisk träning. formationer, analys av motståndare och situationsanpassning. Taktisk anpassning, beslutsfattande i spelet, press och åter press. Detaljerad studie av olika formationer, komplex positionering, fördjupat press- och återpressspel, taktisk anpassning, matchsimuleringar.</p>	<p><i>Fokus:</i> Fotbollsspecifik kondition och intensiva styrkeövningar, snabbhet och skadeförebyggande träning.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Sportsspecifik konditionsträning, styrketräning, uthållighet, snabbhet, explosiva rörelser. smidighet, styrka, återhämtning. Intensiv konditionsträning: snabbhet, smidighet, styrketräning, uthållighet för matchsituationer, skadeförebyggande träning och återhämtning.</p>	<p><i>Fokus:</i> Mental uthållighet, att hantera press, målsättning och motivation.</p> <p><i>Träningsinnehåll:</i> Mental styrka, hantering av press, avancerad mål. Mental träning, stresshantering och målsättning. Avancerad målsättning, mental styrka, hantering av högpressade situationer, visualisering, hantering av kritik och självmotivation.</p>

## 5 UTVECKLINGSPYRAMID FÖR SPELARE & LAG

VF följer reglerna för de fem spelformerna enligt Spelreglerna för barn- och ungdomsfotboll som är utformade utifrån ett barnrättsperspektiv och för de nationella spelformerna. Varje ledare inom VF förväntas vara insatt i de aktuella spelregler och spelformer som gäller för sin årskull. De fem spelformerna är:

- 3 mot 3 (6–7 år)
- 5 mot 5 (8–9 år)
- 7 mot 7 (10–12 år)
- 9 mot 9 (13–14 år – Ungdom)
- 11 mot 11 (15–19 år – Ungdom/Junior)
- (undantag av spelformer för representationslag, vid nationell elit, eller internationella matcher

På Västra Frölunda arbetar vi med en avsmalnande struktur för våra olika ålderskategorier och lag. Den här modellen speglar hur spelare utvecklas och avancerar genom olika nivåer utifrån sina framsteg och prestationer. Varje nivå har sin unika roll och sitt specifika syfte, men tillsammans utgör de en helhet som hjälper spelarna att ta nästa steg i sin utveckling – oavsett vilken väg de väljer att gå. I VF:s utvecklingspyramid finns en avsmalning pga. träningsmöjligheter, men vilken kan komma att ändras vid ökade möjligheter till träningsplan.



Basen av utvecklingsstrukturen består av ett eller flera breddlag, som erbjuder en inkluderande miljö där fler spelare kan utvecklas i sin egen takt och fortsätta njuta av fotbollen. För spelformen 3v3 och 5v5 erbjuder VF möjlighet för att delta. Föräldrar tränare leder träning, match, samt ansvar för administrativa roller (bokning av träningsmatcher, cuper etc.), och övriga föräldrar bidrar till andra uppgifter (inkl. fika försäljning, sociala aktiviteter etc). Ambitionen är att dessa lag spelar på minst nivå Medel i seriespel.

På mellansteget hittar vi utvecklings laget (VF Ungdom), där spelarna får möjlighet att förfinas sina färdigheter och växa som spelare. För VF ungdom fortsätter föräldraengagemang, med stöttning av föreningen. Ambitionen är att dessa lag tränar 2–3 ggr/veckan, samt spelar på minst nivå 2 lag i seriespel Medel för 7v7, samt 2 lag i svår serie 9v9.

I toppen av pyramiden finns "representationslagen" (VF Elit), som fokuserar på de närvarande mest talangfulla spelarna och förbereder dem för framtida spel på 'elitnivå'. VF:s representationslag startar från 11 års ålder (2:a året vid 7v7), vilket innebär en nivåanpassning utefter spelares färdigheter. Ambitionen är att representationslag spelar med 2 lag i svår serie (tillsammans med stöd från VF Ungdom). Utveckling av dessa lag, och spelare, koordineras mer centralt från VF:s övergripande sportansvariga. Representationslagen ska ha ambitionen att träna 3–4 gånger i veckan, under ledning av tränare som möter VF:s utbildningskrav på sådana tränare. Vid 15 år och framåt kommer VF att endast ha 1 lag per spelkull (11v11).

<b>Sampling period</b>	<p>Olika roller: En spelare kan ta stora utvecklingskliv under en säsong. Därför är det viktigt att ha "sampling period", vilket innebär att unga spelare får chansen att prova olika roller och nivåer utan att för tidigt specialiseras.</p> <p>Flexibelt system: Forskning understryker vikten av ett flexibelt system där spelare kan röra sig mellan nivåer beroende på deras egen utvecklingstakt.</p>
<b>Individuella utvecklingsnivåer</b>	<p>För optimal utveckling: Ambitionen är att spelare ska träna 25 % av tiden på en nivå över sin nuvarande förmåga för att möta högre krav och utvecklas genom att testa sina gränser. Spelaren ska tillbringa 50 % av tiden på sin nuvarande nivå för att stabilisera och förfina sina färdigheter. Resterande 25 % av tiden ska vara på en nivå under sin nuvarande för att stärka sitt självförtroende och utforska nya tekniker utan alltför stor press.</p> <p>Zone of proximal development (ZPD): Lärande sker mest effektivt när spelaren balanserar nuvarande förmåga, det den håller på att lära sig och det som ligger precis utanför ens komfortzon. Inom idrott innebär detta att spelare som får utmanas och samtidigt uppleva en känsla av kompetens gör bättre framsteg.</p>
<b>Progressivt utvecklingssystem</b>	<p>Pyramidstruktur: Möjliggör för spelare att få en mer individualiserad och målinriktad träning, vilket i sin tur förbättrar deras chanser till långsiktig utveckling. Västra Frölunda tillämpar en modell där spelare fritt kan röra sig mellan olika nivåer främjar motivation och tillväxtinriktning, då spelarna upplever att de har större kontroll över sin utveckling och möjligheter att avancera.</p>

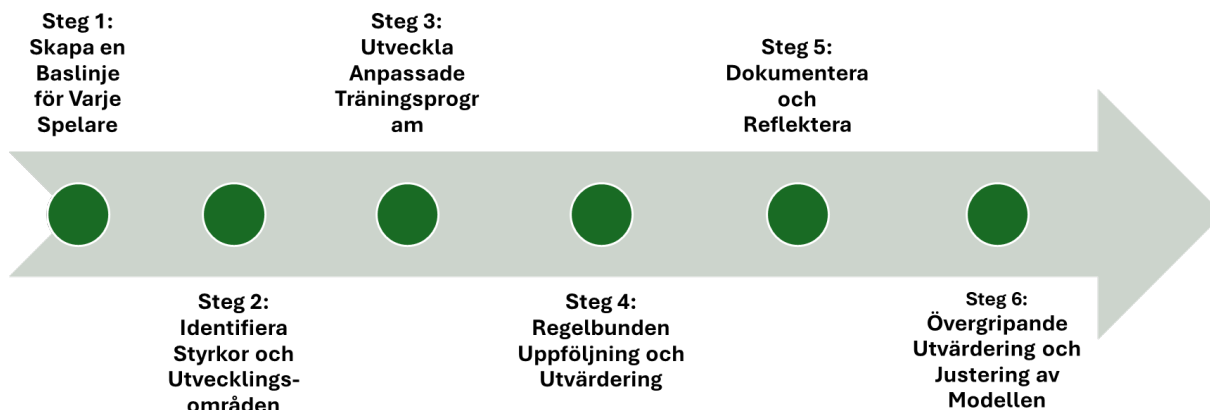
## 5.1 Tydliga Utvecklingsvägar och Utvecklingspotential

<p><b>Projektion av Potential</b></p>	<p>Balans mellan Nuvarande Förmåga och Långsiktig Potential:  Västra Frölunda utvärderar inte bara spelarens nuvarande färdighetsnivå utan även deras kapacitet för förbättring. Västra Frölunda prioriterar spelare som visar både färdigheter och en förmåga att lära sig, anpassa sig och tillämpa feedback effektivt.</p> <p>Fokus på Utvecklingstakt:  Västra Frölunda följer spelarnas framsteg genom flera observationer snarare än enstaka tillfällen för att identifiera tecken på konsekvent förbättring, anpassningsförmåga och en vilja att finslipa sina färdigheter.</p>
<p><b>Positionsbehov och Strategisk Passform</b></p>	<p>Rekrytering efter Position:  Västra Frölunda söker positionsprofiler för varje roll inom ungdomsverksamhetens spelidé. Västra Frölunda rekryterar spelare som matchar de tekniska och taktiska kraven för specifika positioner, särskilt under faserna för ungdomsutveckling och professionell utveckling.</p> <p>Prioritera Mångsidighet:  Västra Frölunda letar efter spelare som kan anpassa sig till flera positioner och taktiska roller (mångsidiga spelare).</p>
<p><b>Mångfald och Inkludering</b></p>	<p>Inkluderande Scoutingmetod:  Säkerställ att scoutinginsatser aktivt når underrepresenterade samhällen och olika befolkningsgrupper.</p> <p>Lika Tillgång till Möjligheter:  Västra Frölunda ämnar erbjuda lika möjligheter för alla. Detta säkerställer inkludering och maximerar talangpoolen.</p>
<p><b>Breddsamarbete för Utveckling</b></p>	<p>Lokala utvecklingslag:  Västra Frölunda samarbetar med breddföreningar i området för att säkerställa en bra nivå på breddföreningarnas verksamhet. För spelare som ligger nivån under VF:S ungdomsverksamhet, ska ett eller flera "utvecklingslag" finnas i området. Dessa utvecklingslag ska vara konkurrenskraftiga på högsta lokala serienivå, för att kunna erbjuda en bra parallell utvecklingsmiljö. Västra Frölunda värvar inte spelare från närområdet innan 15 års ålder, utan att ha diskuterat med spelare, vårdnadshavare och moderförening. För långsiktig utveckling, både för spelare och breddförening, är social trygghet och bekant miljö viktig.</p>

## 5.2 Mätning av faktorer

För att mäta varje faktor inom VF:S Utvecklingsmodell på ett objektiva och jämförbara sätt, ska specifika tester och metoder användas för att säkerställa en objektiv och rättvis bedömning.

### Modell: Mättningsprocess



### Processbeskrivning: Mätning av Utvecklingsfaktorer

<b>Steg 1: Skapa en Baslinje för Varje Spelare</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Genomför samtal för att förstå spelarens hem- och skolsituation samt tillgång till träningsresurser.</li> <li>(2) Mät spelarens mentala styrka, samt gör observationer i matchsituationer.</li> <li>(3) Sociologiska Faktorer: Analysera spelarens relationer och bedöm deras samarbete och ledarskap i laget.</li> <li>(4) Utför fysiska tester som sprint och rörlighetstest för att mäta deras fysiska kapacitet och skadebenägenhet.</li> <li>(5) Genomför bollhanteringstester &amp; precisionstester för att bedöma spelarens tekniska skicklighet.</li> <li>(6) Analysera spelbeslut under match och taktiska övningar på träning.</li> </ol>
<b>Steg 2: Identifiera Styrkor och Utvecklingsområden</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Efter varje faktor är bedömd, analysera resultaten för att identifiera områden där spelaren presterar starkt och områden för förbättring.</li> <li>(2) För varje spelare kan en profil skapas som visar deras prestation inom varje faktor. Profilen används för att sätta upp mål och utvecklingsplaner.</li> </ol>
<b>Steg 3: Utveckla Anpassade Träningsprogram</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Samarbeta med spelarens familj och skola för att skapa en stödjande miljö och tillgång till resurser.</li> <li>(2) Inför mentala träningsprogram &amp; målsättningstekniker för att förbättra spelarens motivation och förmåga att hantera stress.</li> <li>(3) Stärk lagkänslan genom gruppövningar &amp; tilldela mentorer för att stärka spelarens stödstruktur.</li> <li>(4) Designa specifika styrke- och konditionsträningsprogram samt skadeförebyggande rutiner.</li> <li>(5) Träna tekniska färdigheter genom skräddarsydda övningar som fokuserar på spelarens svagheter i bollkontroll eller precision.</li> <li>(6) Använd positionsövningar för att förbättra spelarens taktiska medvetenhet och beslutsfattande.</li> </ol>
<b>Steg 4: Regelbunden Uppföljning och Utvärdering</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) : Sätt upp tydliga delmål och utvärderingstillfällen för att följa spelarens framsteg.</li> <li>(2) Mät regelbundet spelarens utveckling inom varje faktor för att säkerställa att de rör sig mot sina mål. Detta kan ske månatligen eller kvartalsvis.</li> <li>(3) träningsprogram och mål baserat på spelarens framsteg och eventuella förändringar i deras prestation.</li> </ol>
<b>Steg 5: Dokumentera och Reflektera</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Dokumentera spelarens framsteg och observationer från tränare, ledare och andra viktiga personer i ungdomsverksamheten.</li> <li>(2) Efter varje utvärderingsperiod håll en reflektion där tränare och spelaren går igenom vad som fungerat bra och vilka nya områden som kan behöva fokus.</li> </ol>
<b>Steg 6: Utvärdering och Justering av Modellen</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Sammanfatta och Analysera Långsiktiga Resultat: Justera Modellen för Framtida Implementering</li> </ol>



## 6 Verksamma tränare och ledare

En bra tränare inom fotboll spelar en avgörande roll i att utveckla unga talanger, forma framtida spelare och främja både teknisk skicklighet och personlig utveckling. En tränare är inte bara en instruktör, utan också en mentor som kombinerar teknisk expertis med emotionell intelligens. Genom att skapa en trygg och stöttande miljö hjälper de spelare att växa både som idrottare och individer. En skicklig tränare fokuserar på att utveckla färdigheter, lagkänsla och personlig mognad. De är flexibla, engagerade i att ständigt lära sig och anpassar sig efter varje spelares unika behov och potential. Dessa egenskaper gör att unga spelare får rätt verktyg för att lyckas både på planen och i livet. Här nedan lyfter vi fram de viktigaste egenskaperna och kvaliteterna som kännetecknar en effektiv tränare i Västra Frölunda IF.

<b>1. Stark kommunikator</b>	<p><b>Tydliga och effektiva instruktioner:</b> Förmåga att förmedla taktik, övningar och konstruktiv feedback på ett sätt som är lätt för unga spelare att förstå.</p> <p><b>Aktiv lyssning:</b> Säkerställer att spelarna känner sig hörda och kan uttrycka sina tankar, frågor och bekymmer.</p> <p><b>Motiverande tillvägagångssätt:</b> Inspirerar och håller uppe spelarnas entusiasm.</p>
<b>2. Teknisk och taktisk kunskap</b>	<p><b>Omfattande förståelse av fotboll:</b> Ett starkt grepp om speltaktik, formationer och individuell färdighetsutveckling.</p> <p><b>Uppdaterade träningsmetoder:</b> Kännedom om de senaste träningsmetoderna och hur man effektivt tillämpar dem.</p> <p><b>Förmåga att analysera prestationer:</b> Kompetens att bedöma spelarnas styrkor och svagheter för att skraddarsy träningsprogram därefter.</p>
<b>3. Fokus på spelarutveckling</b>	<p><b>Individuell anpassning:</b> Känner igen varje spelares unika talanger och potential, och ger skraddarsydd vägledning för att maximera utvecklingen.</p> <p><b>Långsiktig vision:</b> Prioriterar spelarnas långsiktiga utveckling framför omedelbara resultat för laget, vilket främjar färdigheter som gagnar dem på högre nivåer.</p> <p><b>Bygga motståndskraft och karaktär:</b> Betonar mental styrka, disciplin och lagarbete.</p>
<b>4. Anpassning- och flexibilitet</b>	<p><b>Responsiv till förändring:</b> Anpassningsbar till nya träningsstrategier, spelardynamik och olika situationer inom laget.</p> <p><b>Innovativ problemlösning:</b> Förmåga att hitta kreativa lösningar på problem på planen och individuella spelarfrågor.</p> <p><b>Skraddarsydda träningsplaner:</b> Justerar träningsrutiner baserat på spelarens framsteg och framväxande fotbollstrender.</p>
<b>5. Empati och stödjande natur</b>	<p><b>Förståelse för spelarnas behov:</b> Känner igen de fysiska, mentala och emotionella behoven hos unga spelare, vilket skapar en stödjande miljö.</p> <p><b>Mentorskap:</b> Agerar inte bara som tränare utan som mentor, som vägleder spelarna i deras personliga utveckling och livets utmaningar.</p> <p><b>Bygga förtroende:</b> Skapar en kultur av tillit där spelare känner sig trygga att ta risker och göra misstag, med vetskapen om att de har tränarens stöd.</p>
<b>6. Starka organisatoriska färdigheter</b>	<p><b>Välstrukturerade träningspass:</b> Planerar/genomför träningspass som maximerar tid och effektivitet.</p> <p><b>Målsättning:</b> Sätter tydliga, uppnåeliga kortsiktiga och långsiktiga mål för både laget och individuella spelare.</p> <p><b>Effektiv resursanvändning:</b> Hanterar utrustning, anläggningar och andra logistiska behov för att förbättra träningskvaliteten.</p>
<b>7. Positivt ledarskap och lagkultur</b>	<p><b>Föregår med gott exempel:</b> Visar professionalism, entusiasm och engagemang, vilket uppmuntrar spelarna att anta samma attityd.</p> <p><b>Främjar laggemenskap:</b> Skapar en sammanhållen lag miljö där spelarna stödjer varandra och arbetar kollektivt.</p> <p><b>Värderingar och etik:</b> Lär ut principerna om fair play, respekt och sportsmannaanda.</p>
<b>8. Engagemang för kontinuerligt lärande</b>	<p><b>Professionell utveckling:</b> Deltar i kurser, workshops och certifieringar för att hålla sig uppdaterad inom den ständigt utvecklande sporten.</p> <p><b>Öppen för feedback:</b> Tar gärna emot synpunkter från kollegor, assistenter och till och med spelare för att förbättra träningsmetoder.</p>
<b>10. Passion för fotboll och spelarutveckling</b>	<p><b>Objektiv utvärdering:</b> Baserar beslut och strategier på objektiva prestationsmätt och observerbara förbättringar.</p> <p><b>Återkopplingsring:</b> Ger regelbunden, praktisk feedback till spelare, betonar förbättringsområden och erkänner framsteg.</p> <p><b>Äkta entusiasm:</b> Visar en sann kärlek till spelet och ett genuint intresse för att utveckla unga talanger.</p> <p><b>Tålmod och uthållighet:</b> Förstår att utveckling av färdigheter är en gradvis process och är beredd att investera den nödvändiga tiden och ansträngningen.</p>

## 6.1 De olika rollerna

	<b>Ledare</b>	<b>Tränare</b>	<b>huvudtränare</b>
<b>ROLL</b>	Genomför grundläggande coachnings-sessioner, ibland under handledning.	Planerar, leder och utvärderar coachnings-sessioner och block av sessioner	Planerar, leder och utvärderar coachnings-sessioner och säsonger självständigt.
	Leder egna sessioner, men arbetar ofta under handledning som en del av ett programteams coachningspersonal.	Arbetar självständigt och spelar en ledande roll inom programmets struktur.	Arbetar självständigt och övervakar hela programmets struktur.
		Stödjer coachningsassistenter och förberedande coacher i deras utveckling.	Stödjer ledningen och utvecklingen av mindre erfarna coacher. Övervakar och stödjer utvecklingen av andra coacher.
<b>KOMPETENS</b>	Utökad kunskap	Utökad och integrerad kunskap	Dokumenterat bred, aktuell och integrerad kunskap.
	Kognitiva och praktiska kompetenser för att självständigt utföra grundläggande coachningsfunktioner inom en öppen men strukturerad miljö.	Specialiserade praktiska kompetenser för att självständigt utföra avancerade coachningsfunktioner i en föränderlig miljö.	Brett spektrum av kompetenser för att utföra coachningsfunktioner på en avancerad nivå i en föränderlig miljö.
	Förmåga att genomföra en grundläggande utvärdering av resultat som leder till enkla förändringar i praktiken.	Förmåga att genomföra en avancerad utvärdering av resultat, överväga alternativa handlingsvägar som leder till omfattande och ibland innovativa förändringar och lösningar.	Förmåga att genomföra en heltäckande utvärdering av resultat, beakta forskning, varierande kriterier och omständigheter som leder till omfattande och innovativa lösningar.

## 7 TALANGIDENTIFIERING & REKRYTERING

En framgångsrik strategi för att identifiera och rekrytera talanger är avgörande för ungdomsverksamhetens långsiktiga utveckling. Genom att fokusera på spelare med stor potential som också delar ungdomsverksamhetens värderingar, lägger vi grunden för en hållbar och kvalitativ spelarutveckling. Strategin går bortom enbart tekniska färdigheter och tar hänsyn till andra viktiga aspekter som fysiska förmågor, taktisk förståelse och psykologiska egenskaper. För att säkerställa en stadig tillförsel av talang bygger vi starka relationer med gräsrotsklubbar, skolor och det lokala samhället. Detta samarbete hjälper oss att identifiera och stötta unga spelare i deras utveckling, samtidigt som det stärker fotbollens rötter i närområdet. I Västra Frölundas ungdomsverksamhet rekryterar vi inte spelare innan det år de fyller 15. Spelare som visar intresse för Västra Frölunda innan denna ålder uppmuntras att fortsätta i sin nuvarande förening, förutsatt att föreningen kan erbjuda en tillräckligt utmanande utvecklingsmiljö. Detta avgörs genom en öppen dialog med spelaren, vårdnadshavarna och den nuvarande klubben, där spelarens bästa alltid står i fokus.

### 7.1 Scouting- och Rekryteringsstrategi

<p><b>Fler skiktat Scoutingnätverk</b></p>	<p>På lokal nivå samarbetar Västra Frölunda med närliggande skolor och gräsrotsklubbar för att tidigt identifiera framväxande talanger. Regionala scouter kan utöka räckvidden genom att närvara vid turneringar och ungdomsligor. Västra Frölunda upprätthåller en scoutingdatabas där alla rapporter och bedömningar lagras och är lättillgängliga för tränarstaben, vilket effektiviserar talangutvärdering och uppföljning.</p>
<p><b>Partnerskap med Gräsrotter och Samhälle</b></p>	<p>Västra Frölunda har utvecklade relationer med lokala klubbar, skolor och samhällsprogram för att tidigt identifiera fotbollsintresserade individer, och talanger. Västra Frölunda organiserar öppna samhällsturneringar eller "talangdagar" där unga spelare kan visa upp sina färdigheter i en rolig, lågtrycksmiljö. Västra Frölunda håller regelbunden kontakt med partnerklubbar och skolor. Ledare kan erbjuda tränarstöd, dela resurser och skapa kontakter med unga spelare och deras familjer.</p>
<p><b>Tidig Identifiering och Utvecklingsprogram</b></p>	<p>Västra Frölunda arbetar med ett för-program för spelare i åldern 6–12, med fokus på att introducera unga talanger till ungdomsverksamhetens miljö, värderingar och träningsmetoder. Programmet betonar färdighetsinläring, glädje och kärlek till sporten, vilket lägger grunden för framtida utveckling. Västra Frölunda anordnar säsongsbaserade eller årliga talangidentifieringsläger för spelare utanför ungdomsverksamheten för att bedöma potential och erbjuda högkvalitativa träningserfarenheter.</p>
<p><b>Tidig Identifiering och Utvecklingsprogram</b></p>	<p>För-program: Västra Frölunda arbetar med ett för-program för spelare i åldern 6–12, med fokus på att introducera unga talanger till ungdomsverksamhetens miljö, värderingar och träningsmetoder. Programmet betonar färdighetsinläring, glädje och kärlek till sporten, vilket lägger grunden för framtida utveckling. För-programmet hålls i samverkan med breddklubbarna i området där VF uppmuntrar barn i yngre åldrar att stanna i sin lokala klubb för att få en trygg och geografiskt nära miljö att utvecklas inom.</p> <p>Talangidentifieringsläger: Västra Frölunda anordnar säsongsbaserade eller årliga talangidentifieringsläger för spelare utanför ungdomsverksamheten för att bedöma potential och erbjuda högkvalitativa träningserfarenheter.</p>

## 7.2 Talangprofilering

<p><b>Multidimensionell Utvärdering</b></p>	<p>Tekniska Färdigheter: Bedöm grundläggande färdigheter som dribbling, passningar, mottagning och skott, med fokus på teknik och mångsidighet. Sök efter spelare som kan kontrollera bollen bekvämt, utföra olika passningar och visa god bollkänsla och precision.</p> <p>Taktisk Medvetenhet: Utvärdera spelarnas förståelse för spelet, inklusive positionering, rörelse och beslutsfattande. Observera hur spelare läser spelet, förutser drag och anpassar sig till förändrade situationer. Betona rumsmedvetenhet och förmågan att spela inom en lagstruktur.</p> <p>Fysiska Egenskaper: Mät hastighet, smidighet, uthållighet och koordination med hänsyn till varje spelares biologiska ålder. Erkänn att tidig fysisk utveckling kan vara fördelaktig i yngre åldrar, men fokusera på att bedöma långsiktig atletisk potential.</p> <p>Psykologiska Kvaliteter: Bedöm motståndskraft, tävlingsanda, arbetsmoral och öppenhet för feedback. Leta efter spelare som visar en vilja att lära, bibehåller motivation under utmanande förhållanden och uppvisar självdisciplin.</p>
<p><b>Biobanding och Tillväxtöverväganden</b></p>	<p>Justering för Biologisk Ålder: Västra Frölunda använder biobanding, där spelare grupperas efter biologisk snarare än kronologisk ålder, för att skapa rättvisa för yngre eller senare mognande spelare. Detta tillvägagångssätt minskar tendensen att prioritera tidig fysisk mognad över potential.</p> <p>Övervakning av Fysisk Utveckling: Västra Frölunda följer spelarnas tillväxtmönster och justera förväntningar och träningsbelastningar vid behov. Detta säkerställer att spelare utvecklas i en hälsosam takt, vilket minimerar risken för skador eller utbrändhet på grund av tillväxt spurtar eller tidiga fysiska fördelar.</p>
<p><b>Bedömning av Karaktär och Attityd</b></p>	<p>Coachbarhet och Arbetsmoral: Västra Frölunda utvärderar löpande hur spelare svarar på tränarinstruktioner, feedback och korrigeringar.</p> <p>Feedback från Föräldrar och Kamrater: Västra Frölunda för kontinuerliga samtal med tränare/ledare/spelare som känner spelaren väl för att få insikter om deras karaktär, beteende och attityd. Detta ytterligare perspektiv hjälper till att bedöma överensstämmelse med ungdomsverksamhetens värderingar.</p> <p>Sociala och Teamdynamik: Västra Frölunda observerar löpande hur spelare interagerar med lagkamrater, särskilt i konkurrenssituationer, för att identifiera tecken på lagarbete, respekt för andra och konflikthanteringsförmåga, då dessa är viktiga indikatorer för långsiktig framgång.</p>

## 7.5 Talangbehållning och Kontinuitet i Utvecklingsvägar

<p><b>Program för Behållning</b></p>	<p>Individuella Utvecklingsplaner (IDP):  Västra Frölunda tilldelar en Individuell Utvecklingsplan för varje spelare i representationslagen som beskriver specifika utvecklingsmål och träningsfokus. Västra Frölunda granskar och uppdaterar dessa planer regelbundet för att säkerställa att de hanterar varje spelares unika styrkor, utmaningar och utvecklingstakt.</p> <p>Övervakning av Emotionellt Välbefinnande:  Västra Frölunda utför regelbundna incheckningar för att bedöma spelares trivsel, motivation och mentala hälsa.</p>
<p><b>Frekvent Utvärdering och Feedback</b></p>	<p>Regelbundna Prestationsöversikter:  Västra Frölunda genomför kvartalsvisa utvärderingar för att granska spelarens framsteg mot utvecklingsmålen, dela resultat med spelaren och, för yngre åldersgrupper, deras föräldrar. Syftet är att lyfta fram framgångar och identifiera områden för riktad förbättring.</p> <p>Tydlig Kommunikation med Föräldrar:  Upprätthåll öppenhet med föräldrar om deras barns utveckling och sätt realistiska förväntningar på deras framsteg och potential. Detta hjälper till att hantera föräldrapress och anpassar familjens stöd till ungdomsverksamhetens utvecklingsfilosofi.</p>
<p><b>Utvecklingsvägar</b></p>	<p>Definierade Utvecklingsstadier:  Västra Frölunda tydliggör stadierna för spelarens progression inom ungdomsverksamheten, från för-program till professionell utveckling. Detta för att ge spelarna en vägkarta med milstolpar och förväntningar för varje steg.</p> <p>Möjligheter till Erfarenhet på Högre Nivåer:  När spelare avancerar, introducera föreningen dem till högre tävlingsnivåer genom att delta i turneringar eller träna med äldre åldersgrupper. Detta ger dem värdefull erfarenhet och en inblick i professionella förväntningar.</p>
<p><b>Samarbete och Kunskapsdelning</b></p>	<p>Regelbundna Möten och Genomgångar:  Västra Frölunda genomför regelbundna scoutingmöten för att dela insikter, diskutera lovande talanger och bedöma kvaliteten på scoutinginsatserna. Detta skapar en samarbetsmiljö där scouter lär sig av varandras erfarenheter.</p> <p>Utvidgning av Scoutingnätverket:  Västra Frölunda uppmuntrar scouter att bygga relationer med tränare och scouter från andra klubbar. Detta nätverk kan ge värdefulla insikter om framväxande spelare och branschtrender, vilket berikar ungdomsverksamhetens rekryteringsstrategi.</p>

## 8 UPPFÖRANDEKODER

### 8.1 Matchfixning

I Sverige är matchfixning, alltså manipulation av resultat inom idrott för ekonomisk vinning, ett allvarligt brott som är kriminaliserat sedan den 1 januari 2019 under "spelfuskbrott". Den som medvetet påverkar resultat i idrottstävlingar kan dömas till fängelse i upp till två år. Utöver lagen har idrottsrörelsen egna regler, där personer som deltar i otillåten vadhållning eller påverkar resultat kan stängas av från all organiserad idrott i upp till tio år enligt Riksidrottsförbundets reglemente. För att stärka kampen mot matchfixning har regeringen infört nya regler från den 1 juli 2024. Dessa innebär att idrottsförbund, spelbolag och Spelinspektionen måste samarbeta och utbyta information vid misstanke om matchfixning. Spelinspektionen har dessutom fått i uppdrag att skapa en plattform för att underlätta detta informationsutbyte. Dessa åtgärder syftar till att skydda idrottens trovärdighet och säkerställa en rättvis spelmarknad i Sverige.

Västra Frölunda IF tar matchfixning på största allvar och arbetar aktivt för att förebygga alla former av manipulation inom idrotten. Varje år, vid uppstartsmöten för spelare och föräldrar, informerar vi om vad matchfixning är, hur det kan se ut, och vilka åtgärder som ska vidtas om någon misstänker det. Det är absolut förbjudet för våra spelare och ledare att delta i vadhållning kopplad till den egna verksamheten, vare sig det sker medvetet eller av slarv. Om en spelare eller ledare misstänker eller upptäcker tecken på matchfixning ska detta omedelbart rapporteras till klubbchefen. Vi är fast beslutna att bevara idrottens integritet och säkerställa en trygg och rättvis miljö för alla som deltar.

- Omedelbart rapportera om vadhållning som inte är tillåten eller misstänkt manipulation av idrottsverksamhet.
- Omedelbart rapportera misstanke om annan spelare eller ledare som deltar i vadhållning eller
- manipulation av idrottsverksamhet eller ger tredje part information att användas i vadhållning på verksamhet som Västra Frölunda IF är delaktig i.

### 8.2 Droger

Västra Frölunda IF strävar efter att inspirera barn och ungdomar till att leva ett hälsosamt liv och må bra, därför arbetar vi aktivt för att all vår verksamhet ska ske i en miljö fri från droger och tobak. Som vuxna har vi ett särskilt ansvar att vara goda förebilder för de barn och unga som är en del av föreningen. Hos Västra Frölunda IF är vi tydliga: vår idrottsverksamhet ska vara helt fri från alkohol, droger och andra förbjudna prestationshöjande medel. Tillsammans skapar vi en trygg och sund miljö där alla kan växa och utvecklas på ett hållbart sätt, både på och utanför planen.

### 8.3 Språkbruk

I Västra Frölunda IF strävar vi efter att skapa en respektfull och trygg miljö för alla, både på och utanför planen samt i våra föreningslokaler. Därför är det viktigt att språket vi använder alltid är fritt från svordomar, förolämpningar, hot, könsord och alla former av sexuella trakasserier. Denna regel gäller för alla – spelare såväl som ledare. Om någon bryter mot detta, kan det leda till disciplinära åtgärder, och i allvarliga fall kan det innebära uteslutning ur föreningen. Tillsammans skapar vi en miljö där alla känner sig välkomna, respekterade och trygga.

## 8.4 Belastningsregister

Från och med den 1 januari 2020 är alla idrottsföreningar som är anslutna till Riksidrottsförbundet (RF) skyldiga att kontrollera begränsade registerutdrag för ledare som har direkt och regelbunden kontakt med barn. I Västra Frölunda IF gäller detta alla ledare över 15 år som är aktiva i ungdomsverksamheten. Enligt lag ska dessa ledare visa upp sitt utdrag innan säsongen börjar och innan de påbörjar sitt uppdrag. Registerutdraget innehåller endast information om grova brott, som mord, dråp, grov misshandel, människorov, sexualbrott, barnpornografibrott och grovt rån. Vi ser detta som en viktig åtgärd för att säkerställa trygghet och skapa en hållbar föreningsmiljö för våra barn och ungdomar. Klubbchefen har det övergripande ansvaret för att alla ledare lämnar in sina utdrag och för att registrera datumen i föreningens medlemssystem. Om en ledare vägrar att visa sitt utdrag, eller om det visar att personen är dömd för något av dessa brott, kommer klubbchefen tillsammans med styrelsen att fatta beslut om hur föreningen ska agera. Ledaren kommer att informeras och ta en tillfällig paus från sitt uppdrag i föreningen tills ett beslut har fattats om hur situationen ska hanteras. Detta är en del av vårt arbete för att skapa en trygg miljö för alla medlemmar i föreningen.

## 8.5 Policy vid allvarliga händelser

Om en spelare, ledare eller annan person kopplad till Västra Frölunda IF misstänks för brott, pausas personens uppdrag i föreningen omedelbart. Därefter kommer styrelsen, tillsammans med klubbchefen, att utvärdera och fatta beslut om personens fortsatta engagemang i föreningen. Under processen ansvarar klubbchefen för att ha en löpande dialog med den berörda personen. Om någon inom föreningen döms för ett brott genom en lagakraftvunnen dom, kommer styrelsen och klubbchefen att omgående ta ställning till om och hur personen kan fortsätta vara engagerad i Västra Frölunda IF. Detta är en del av vårt ansvar att upprätthålla en trygg och professionell miljö i föreningen.

## 8.6 Disciplinära överträdelser

Om en förseelse inträffar under en match eller turnering som resulterar i böter eller administrativa kostnader för Västra Frölunda IF, är detta något som individen själv ansvarar för. Föreningen täcker inte dessa kostnader. Vid upprepade eller allvarliga disciplinära överträdelser, eller om någon – spelare, vårdnadshavare, ledare eller annan person – bryter mot föreningens riktlinjer eller värdegrund, kan det leda till omedelbar avstängning eller uteslutning från Västra Frölunda IF. Vi värnar om en trygg och respektfull miljö där alla följer föreningens värderingar.

# 9 ANNAN INFO AV RELEVANS FÖR VERKSAMHETEN

## 9.1 Försäkring

Alla spelare är genom sin licens försäkrade via Folksam för eventuella skador under träning och match eller vid resor till eller från träning och match. Försäkringen kan ses som en basförsäkring och det är upp till varje enskild spelare och vårdnadshavare att se över eventuellt behov av tilläggsförsäkring. Information om försäkringen finns på Folksams hemsida under följande länk: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>

## 9.2 Religiösa hänsynstaganden

Västra Frölunda IF är en mångkulturell förening där spelare med olika bakgrund, etnicitet och religion välkomnas. Åldern när barn börjar fasta varierar men från att det sker skall ledare i ungdomsverksamheten vara uppmärksamma och individanpassa verksamheten enligt nedanstående punkter:

- Spelaren kan själv välja att vila från träning med viss framförhållning. Dialog sker mellan ledare och spelare, men ledaren ombeds ta extra hänsyn till att fastan kan medföra att spelaren med kort varsel inte klarar av att träna.
- Spelaren tas ut till match baserat på prestation i träningsveckan likt övriga spelare. Detta även om spelaren i samråd med sin tränare stått över en eller flera träningar.
- Ledaren skall även informera spelaren om vikten av att spelaren, under kvällen när spelaren får äta, äter rätt typ av mat.
- Ledaren skall även informera spelaren om vikten av sömn och att spelaren planerar vardagen noggrant för att hinna med och orka alla aktiviteter.

## 9.3 Agenter och rådgivare

Föreningar, spelare och tränare får endast anlita agenter som innehar en av FIFA utfärdad agentlicens. För att erhålla nämnd licens måste agenten uppfylla de i FFAR föreskrivna behörighetskraven. En agent får från och med den 1 oktober 2023 inte tillhandahålla fotbollsagenttjänster om denne inte innehar en agentlicens utfärdad av FIFA. I förhållande till underåriga spelare (spelare som inte fyllt 18 år) gäller bland annat följande:

- En agent får tidigast ta kontakt med en underårig spelare, eller dennes vårdnadshavare, när spelaren har fyllt 14 år och sex månader och endast om den underåriges vårdnadshavare har lämnat skriftligt samtycke till det. Överträdelser mot denna skyddsregel bestraffas med minst böter och avstängning av agenten i upp till två år.
- En agent som vill företräda en underårig spelare, eller företräda en klubb i en övergång i vilken en underårig är involverad, måste först fullgöra av FIFA anvisad utbildning (av FIFA:s agentregister kommer det uttryckligen att framgå om en agent innehar sådan certifiering).
- Representationsavtal med underåriga ska undertecknas av den underåriga och dennes vårdnadshavare.

Västra Frölunda IF avråder därmed spelare och vårdnadshavare att ingå någon som helst form av avtal med aktörer som inte är registrerade som rådgivare och uppfyller krav ställda av SvFF. Vidare har klubben lång erfarenhet av arbete mot Agenter och kan bidra med information till föräldrar som blir kontaktade. Västra Frölunda IF behåller rättigheten att själva avgöra vilja Agenter man kommunicerar/samtalar med Västra Frölunda IF kommunicerar/samtalar ej med:

- Representanter som ej innehar FIFA godkänd Agent licens.
- Agenter som ej har ett giltigt avtal med spelare
- Agenter som representerar spelare före den föreskrivna åldern för avtal, dvs. 15 år.



## REFERENSER

### Reference List

1. **Balyi, I.** (2013). Long-term athlete development. *Human Kinetics*.
2. **Dweck, C. S.** (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
  - Explores the growth mindset theory, emphasizing that abilities can be developed through hard work and persistence, which has influenced talent development and motivation in sports psychology.
3. **Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
  - Foundational research in Self-Determination Theory, explaining the impact of autonomy, competence, and relatedness on motivation in various contexts, including sports.
4. **Edmondson, A. C.** (1999). *Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams*. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
  - This study highlights the role of psychological safety in high-performance teams, which can be applied to sports environments to create safe spaces for development.
5. **Frade, V.** (2003). *Tactical Periodization Theory*.
  - Vítor Frade's theories on tactical periodization have been widely adopted in football coaching to integrate physical, tactical, and technical training in a cohesive, game-like approach.
6. **Côté, J.** (1999). *The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport*. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
  - Côté's research provides insights into talent development models that consider social and environmental influences, emphasizing holistic and long-term player development.
7. **Martindale, R. J., Collins, D., & Abraham, A.** (2007). *Effective Talent Development: The Elite Coach Perspective in UK Sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 187-206.
  - Discusses effective coaching and talent development methods, highlighting the importance of individualized approaches to support each athlete's unique development.
8. **Balyi, I., Way, R., & Higgs, C.** (2013). *Long-Term Athlete Development (LTAD) Framework*. Human Kinetics.
  - Provides a widely adopted framework for structuring athlete development stages, encouraging gradual, age-appropriate progression.
9. **Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C.** (1993). *The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance*. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
  - Foundational study on deliberate practice, underscoring that skill acquisition requires structured, intentional practice over an extended period.
10. **Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K.** (2010). *Successful Talent Development in Track and Field: Considering the Role of Environment*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 122-132.
  - Examines the role of environmental factors, including support networks, in fostering talent, applicable to football academies in creating supportive environments.
11. **Eccles, D. W., & Tran, K. B.** (2012). *Getting them at "Hello": How Forming Impressions During the Talent Identification Process Affects Talent Development*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 78-89.

- Investigates how early impressions and supportive environments impact long-term player engagement and success, emphasizing psychological factors in player pathways.
12. **Salmela, J. H., & Moraes, L. C.** (2003). *Development of Expertise: The Role of Coaching, Families, and Cultural Contexts*. *International Journal of Sport Psychology*, 34(2), 200-222.
    - Discusses the multi-dimensional role of coaches, family, and culture in athlete development, supporting the importance of inclusivity and family involvement.
  13. **Gagné, F.** (2004). *Transforming Gifts into Talents: The DMGT as a Developmental Theory*. *High Ability Studies*, 15(2), 119-147.
    - The Differentiated Model of Giftedness and Talent (DMGT) provides insights into talent development processes, emphasizing the role of environment and motivation.
  14. **MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D.** (2010). *The Role of Psychological Characteristics in Facilitating the Pathway to Elite Performance Part 2: Examining Environmental and Stage-Related Differences in Skills and Behaviors*. *The Sport Psychologist*, 24(1), 74-96.
    - Explores how psychological traits like resilience, confidence, and motivation vary across development stages, supporting phased approaches in academies.
  15. **Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R.** (2002). *Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family*. In *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
    - Hope Theory discusses goal setting and perseverance, useful in motivating players through realistic, achievable milestones in talent development.
  16. **Baker, J., & Young, B.** (2014). *20 Years Later: Deliberate Practice and the Development of Expertise in Sport*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 135-157.
    - Examines deliberate practice's role in skill acquisition, emphasizing structured, progressive learning environments that balance practice intensity and recovery.
  17. **Collins, D., & MacNamara, Á.** (2012). *The Rocky Road to the Top: Why Talent Needs Trauma*. *Sports Medicine*, 42(11), 907-914.
    - Discusses how adversity and resilience-building experiences contribute to talent development, highlighting the importance of resilience training within academy culture.
  18. **Jowett, S., & Cockerill, I. M.** (2003). *Olympic Medallists' Perspective of the Athlete-Coach Relationship*. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
    - Research on coach-athlete relationships, supporting the role of empathy, trust, and open communication in creating a positive developmental environment.
  19. **Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G.** (2010). *Participant Development in Sport: An Academic Review*. *Sports Coach UK*.
    - Provides a review of best practices in participant development, supporting holistic approaches in youth sport that balance technical skills and life skills.
  20. **Bloom, B. S.** (1985). *Developing Talent in Young People*. Ballantine Books.
    - Classic study on talent development, underscoring the role of supportive environments, coaching, and long-term dedication in achieving expertise.
  21. **Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
    - Flow Theory highlights the importance of enjoyment and challenge balance, showing that players perform best when tasks match their skill level and encourage intrinsic motivation.

22. **Carson, H. J., & Collins, D.** (2016). *The Fourth Dimension: A Motoric Perspective on the Use of Imagery as a Mental Skill within the Context of Talented Athlete Development*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 344-359.
  - Research on imagery in skill development, supporting visualization techniques to improve mental preparedness and performance under pressure.
23. **Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M.** (2008). *Talent Identification and Development Programmes in Sport: Current Models and Future Directions*. *Sports Medicine*, 38(9), 703-714.
  - A comprehensive overview of talent identification and development models, offering evidence-based strategies for structuring effective development pathways in sports.
24. **Turnnidge, J., & Côté, J.** (2017). *Transformational Coaching Workshop: Applying a Person-Centered Approach to Coach Development*. *International Sport Coaching Journal*, 4(3), 314-325.
  - Discusses transformational coaching, advocating for person-centered approaches that emphasize empathy, athlete autonomy, and individual growth.
25. **Holt, N. L., Tamminen, K. A., Tink, L. N., & Black, D. E.** (2009). *An Interpretive Analysis of Life Skills Associated with Sport Participation*. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(2), 160-175.
  - Explores the life skills athletes gain from sports, supporting holistic development models that integrate personal growth with athletic training.

### **Player-Centered Development**

- **Ryan, R. M., & Deci, E. L.** (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
  - This foundational paper on Self-Determination Theory (SDT) explains the importance of environments that support autonomy, competence, and relatedness, all essential for player-centered development.
- **Jowett, S., & Shanmugam, V.** (2016). "Relational coaching in sport: Its psychological underpinnings and practical effectiveness." In R. Schinke, K. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 471-484). Routledge.
  - Discusses the importance of relational coaching, which emphasizes trust, empathy, and respect in the coach-athlete relationship, key to creating a player-centered environment.

### **2. Commitment to Excellence and Growth Mindset**

- **Dweck, C. S.** (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
  - This book popularized the concept of growth mindset, which is foundational for encouraging players to view challenges as opportunities for growth.
- **Collins, D., MacNamara, Á., & McCarthy, N.** (2016). "Putting the bumps in the rocky road: Optimizing the pathway to excellence." *Frontiers in Psychology*, 7, 1482.
  - Focuses on how challenges and setbacks contribute to development, advocating for a growth-oriented approach in youth sports.

### **3. Psychological Safety and Inclusivity**

- **Edmondson, A. C.** (1999). "Psychological safety and learning behavior in work teams." *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350-383.
  - A classic study on psychological safety, underscoring its importance in creating environments where individuals feel safe to take risks, essential for inclusivity in sports.

- **Anderson, D., & Lavalley, D.** (2008). "Applying positive youth development and self-determination theory to coaching practice." *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(3), 273-283.
  - Discusses how inclusive, psychologically safe coaching supports positive youth development and well-being.

#### 4. Developing a Unique Academy Identity

- **Holt, N. L., & Neely, K. C.** (2011). *Positive Youth Development through Sport*. Routledge.
  - Highlights the role of sport in fostering identity and character development, focusing on how a clear academy philosophy promotes a sense of purpose and belonging.
- **Roderick, M.** (2006). *The Work of Professional Football: A Labour of Love?* Routledge.
  - Examines the identity of professional football players and the importance of a well-defined development pathway in shaping player commitment and motivation.

#### 5. Building Character and Resilience

- **Sarkar, M., & Fletcher, D.** (2014). "Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors." *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
  - Provides insights on resilience training, showing how exposure to adversity with appropriate support builds mental toughness.
- **Duckworth, A. L., & Gross, J. J.** (2014). "Self-control and grit: Related but separable determinants of success." *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325.
  - Discusses grit and resilience as critical factors in success, supporting the importance of resilience-building in youth sports.

#### 6. Parental Engagement and Support

- **Harwood, C. G., & Knight, C. J.** (2015). "Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise." *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24-35.
  - A comprehensive review on effective parental involvement in youth sports, highlighting how informed, supportive parenting contributes positively to a player's experience.
- **Wylleman, P., & Lavalley, D.** (2004). "A developmental perspective on transitions faced by athletes." In M. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 503-524). Fitness Information Technology.
  - Explores how support systems, including parents, play a role in the transitions athletes face, helping players manage the demands of each developmental stage.

#### 7. Positive Reinforcement and Feedback Culture

- **Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D.** (2007). "Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory." *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
  - Examines how autonomy-supportive feedback increases motivation and engagement in athletes, foundational for a positive feedback culture.
- **Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P.** (2007). "Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety." *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 39-59.
  - Highlights how a positive, mastery-oriented climate reduces performance anxiety and increases confidence in young athletes.

## 8. Building a Legacy and Traditions

- **Williams, A. M., & Reilly, T.** (2000). "Talent identification and development in soccer." *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667.
  - Discusses how a well-structured talent development pathway that includes traditions and role models can inspire commitment and engagement.
- **MacNamara, Á., & Collins, D.** (2011). "Commentary: The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviors." *The Sport Psychologist*, 25(1), 125-144.
  - Highlights how traditions and legacy building support the development of psychological characteristics that are critical for long-term success.

## 9. Academy Values and Long-Term Goals

- **Bailey, R., Collins, D., Ford, P. A., MacNamara, Á., Toms, M., & Pearce, G.** (2010). "Participant development in sport: An academic review." *Sports Coach UK*.
  - Reviews best practices for structuring values-based development, supporting the idea of long-term goal orientation in sports academies.
- **Balyi, I., Way, R., & Higgs, C.** (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
  - Outlines the LTAD model, which emphasizes a phased approach to athlete development and is widely used in creating sustainable, values-driven athlete pathways.

## 10. Use of Data and Technology in Player Development

- **Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. M.** (2009). *Performance Assessment for Field Sports*. Routledge.
  - Provides a comprehensive guide on using data and technology for performance analysis, essential for data-driven feedback and development.
- **Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M.** (2008). "Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions." *Sports Medicine*, 38(9), 703-714.
  - Offers a research-based approach to talent identification, supporting evidence-based practices in tracking and evaluating player progress.

## 11. Integrating Mental Conditioning and Psychological Resilience

- **Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K.** (2012). "Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment." *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 190-206.
  - Discusses environmental factors that contribute to resilience and psychological preparedness in high-performance athletes.
- **Fletcher, D., & Sarkar, M.** (2012). "A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions." *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
  - Explores resilience-building strategies used by elite athletes, providing a framework for integrating resilience training into the academy.