



MORÖMODELLEN

Mål och riktlinjer för Moröns fotboll- och parasportverksamhet

Fastställd av styrelsen senast 2023

Morön BK har som ambition att alla våra spelare ska ges möjlighet att utvecklas efter egen förmåga

Miljöträning

Morön BK har som ambition att alla våra spelare ska ges möjlighet att utvecklas efter sin egen förmåga. Därför vill vi möjliggöra för miljöträning mellan lagen inom föreningen, dvs att spelare ges möjlighet att träna med äldre eller yngre lag. Följande saker gäller:

- Det är spelarnas val, ingen ska tvingas eller stoppas från att miljöträna (upp till 15 år)
- Dialogen ska alltid ske mellan tränare i respektive lag först
- Miljöträningen ska vara extra träning. Det egna lagets träningar går alltid först
- Upp till 15 år ska drivet komma från spelaren
- Från 15 år och uppåt får drivet/önskan komma från tränare.
- Miljöträningen sker en ålderskull uppåt eller nedåt

Uppflyttning av spelare permanent

Om en spelare bedöms ha betydligt större utvecklingsmöjligheter i ett annat lag i föreningen finns möjlighet att göra en permanent lösning. Viktigt är att det görs för spelarens bästa och bedöms som en positiv lösning för spelare, båda lagen och föreningen. Bedömningen görs av tränarna i båda lagen i dialog med spelaren och vårdnadshavare, slutgiltigt beslut tas av Fotbollssektionen

Uppstart av nya lag (7-åringar)

Varje år har Morön BK som mål att starta upp nya lag för 7-åringar i föreningen. Detta gör vi genom uppstartsmöten/träningar med föräldrar och barn i vårt upptagningsområde. Målet är att starta upp träningsgrupper för både flickor och pojkar i föreningen. Bli det tillräckligt många deltagare så startas flera träningsgrupper.

Rekrytering av spelare från andra föreningar

Grundidén är att man börjar spela i vår förening om man bor på något av våra upptagningsområden; Hedensbyn, Morö backe, Moröhöjden, Älvsbacka eller Getberget.

Värvningar får EJ ske på ungdomssidan (6–15 år). Varken ledare eller föräldrar får ta kontakt med andra ungdomar som tillhör andra föreningar.

Ibland förekommer det att en familj hör av sig för att deras barn vill byta till vår förening. Det gäller då att vi tillsammans sköter kontakten mellan föreningar, ledare, föräldrar och barn på ett bra och rättvist sätt! Inställningen är alltid att inget barn ska byta förening i tidig ålder utan särskilda omständigheter. Det finns en gemensam överenskommelse mellan föreningarna att man "spelar där man bor". Vid händelse av bostadsflytt är det således ok att byta förening om så önskas.

Vi vill alltid att det berörda laget hör av sig till vårt kansli i frågor som gäller övergångar. Det är viktigt att föreningarna sinsemellan är överens om en övergång innan den sker. Därför är det inte okej att som ledare eller förälder ta egna beslut om eventuellt byte av förening. Vi vill inte skada våra relationer med andra föreningar och önskar således ha en god dialog mellan varandra. Varje fall måste behandlas utifrån omständigheterna där

SPELARUTBILDNINGSPLAN

PARASPORT - BARCA

Allmänt

- Barnen lär sig mycket om sig själva och om allt som pågår runt omkring dem under fysisk aktivitet.
- Använd leken som metod i en trygg och utmanande miljö.
- Träningen är positiv och framför allt rolig utifrån barnen och ungdomarnas perspektiv.
- Träningen är allsidig och syftar också till en social gemenskap.

Förväntningar på ledare

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använda frågeteknik
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - Tränarutbildning SvFF D via Västerbottens Fotbollsförbund
 - Delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen delta i säsongsutvärdering
 - *Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen*

Träningar

1 gång/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60 min. Laget deltar i Cupturneringar som sker i samverkan med andra föreningar med parafotboll.

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning
- Smålagsspel
- Lek
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordning

1. Koordination 2. Snabbhet 3. Rörlighet 4. Styrka 5. Uthållighet

Förslag på bra övningar

Se separat dokument "Morön BK övningsbank"

FOTBOLLSGLÄDJE

6 – 7 år/3 mot 3

Allmänt

- Fokusera på rörelseglädje
- Använd leken som metod i en trygg och utmanande miljö
- Träningen är allsidig och vi uppmuntrar barnen att även delta i andra idrotter
- Låt spelarna växla positioner under träning och match

Förväntningar på ledare

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använda frågeteknik
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - Tränarutbildning SvFF D via Västerbottens Fotbollsförbund
 - Delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - Delta i säsongsutvärdering
 - *Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen*

Match

- Laget/ lagen deltar i kommunens divisionsspel 3-manna. Cupturneringar sker i Skellefteå Kommun.
- Lika speltid för alla. SvFF rekommenderar tre avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela in det egna laget utifrån det.
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Låt spelarna testa olika positioner (även målvakt)
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Träningar

- 1-2 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60 min
- Träning i laget under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning
- Smålagsspel
- Lek
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordning

1. Koordination
2. Snabbhet
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

Förslag på bra övningar

Se separat dokument "Morön BK övningsbank"

Ålder	6-7 år	Spelform	3 mot 3
Bollstorlek	3	Matchtid	4 x 3 min
Yta	15 x 10 m	Målstorlek	1 x 1 m

FOTBOLLSGLÄDJE

8 – 9 år/5 mot 5

Allmänt

- Fokusera på rörelsegädje
- Använd leken som metod i en trygg och utmanande miljö
- Träningen är allsidig och vi uppmuntrar barnen att även delta i andra idrotter
- Låt spelarna växla positioner under träning och match

Förväntningar på ledare

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använda frågeteknik
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - Tränarutbildning SvFF D via Västerbottens Fotbollsforbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering
 - *Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen*

Match

- Laget/ lagen deltar i kommunens divisionsspel 5-manna. Cupturneringar sker i Skellefteå Kommun.
- Lika speltid för alla. SvFF rekommenderar fyra avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela in det egna laget utifrån det.
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Låt spelarna testa olika positioner (även målvakt)
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Träningar

- 2-3 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60 min
- Träning i laget under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer
- Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning
- Smålagsspel
- Lek
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Individ: Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, finta, utmana, bryta, pressa, markera

Anfallsspel: Spelbarhet

Försvarsspel: Försvarssida, press

Målvakt: Kasta bollen, rulla bollen, fånga bollen, fallteknik

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordning

1. Koordination
2. Snabbhet
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

Förslag på bra övningar

Se separat dokument "Morön BK övningsbank"

Ålder	8-9 år	Spelform	5 mot 5
Bollstorlek	3	Matchtid	3 x 15 min
Yta	30 x 20 m	Målstorlek	5 x 2 m

LÄRA FÖR ATT TRÄNA

10 – 12 år/7 mot 7

Allmänt

- Barnen utvecklar och förfinar alla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet och styrka
- Barnen börjar tycka om att öva färdigheter och att utmana sig själva
- Träningen är allsidig träning och vi uppmuntrar barnen
- att delta i andra idrotter, även om vissa redan hittat sin idrott
- Det är viktigt att träningen upplevs som rolig och utvecklande
- Låt spelarna växla positioner under träning och match

Förväntningar på ledare

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använda frågeteknik
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - Tränarutbildning SvFF D via Västerbottens Fotbollsforbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering
 - *Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen*

Match

- Laget/ lagen deltar i kommunens divisionsspel 5-manna. Cupturneringar sker i Skellefteå Kommun.
- Lika speltid för alla. SvFF rekommenderar fyra avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela in det egna laget utifrån det.
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Låt spelarna testa olika positioner (även målvakt)
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Träningar

- 2-3 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60 min
- Träning i laget under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning individ
- Färdighetsövning lag
- Smålagsspel
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Individ: Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, finta, utmana, bryta, pressa, markera, tackla

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning

Målvakt: Kasta bollen, rulla bollen, fånga bollen, fallteknik, palming, bryta djupledspassningar

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordning

1. Snabbhet
2. Koordination
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

Förslag på bra övningar

Se separat dokument "Morön BK övningsbank"

Ålder	10-12 år	Spelform	5 mot 5
Bollstorlek	4	Matchtid	3 x 20 min
Yta	50 x 30 m	Målstorlek	5 x 2 m

TRÄNA FÖR ATT TRÄNA

13 – 14 år/9 mot 9

Allmänt

- Uppfattningsförmågan förbättras och bidrar till att det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelse
- Perioden innebär en fysisk utveckling eftersom spelarna är i puberteten, men detta kan såklart skilja sig från spelare till spelare
- Lusten att träna och lära är i fokus, därför är inlärningsmiljön viktig.
- Spelarna börjar få ta mer eget ansvar för sin utveckling

Förväntningar på ledare

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använda frågeteknik
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - Tränarutbildning SvFF D och UEFA C via Västerbottens Fotbollsforbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering
 - *Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen*

Match

- Spelas i de divisioner som passar vår utvecklingsnivå och som anordnas av VFF
- Cupdeltagande sker i distriktet eller regionen. DM spelas med bästa tillgängliga lag
- SvFF rekommenderar fyra avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matchlag som möjligt
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Låt spelarna testa olika positioner (även målvakt)
- Spela som vi tränar – matchen är ett inlärningsstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Träningar

- 3-4 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60-90 min
- Träning i laget under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning individ
- Färdighetsövning lag
- Smålagsspel
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Individ: Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, finta, utmana, bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning, centrering, överflyttning, understöd

Målvakt: Kasta bollen, rulla bollen, fånga bollen, fallteknik, palming, bryta djupledspassningar, utspark, boxa bollen, upphopp med fång/boxa bollen

Fysiska förutsättningar

Rörlighet, koordination, snabbhet i olika riktningar, reaktion, frekvens, styrka, uthållighet, knäkontroll, perception

Förslag på bra övningar

Se separat dokument "Morön BK övningsbank"

Ålder	13 år	Spelform	9 mot 9
Bollstorlek	4	Matchtid	3 x 25 min
Yta	65 x 50 m	Målstorlek	6 x 2,2 m

Ålder	14 år	Spelform	9 mot 9
Bollstorlek	5	Matchtid	3 x 25 min
Yta	72 x 55 m	Målstorlek	6 x 2,2 m

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA

15 – 17 år/11 mot 11

Allmänt

- Uppfattningsförmågan förbättras och bidrar till att det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelse
- Perioden innebär en fysisk utveckling eftersom spelarna är i puberteten, men detta kan såklart skilja sig från spelare till spelare
- Lusten att träna och lära är i fokus, därför är inlärningsmiljön viktig.
- Spelarna börjar få ta mer eget ansvar för sin utveckling
- Fysisk träning och fotbollsträning sker samtidigt för att öka motivationen.
- Delaktigheten i beslut, både på och utanför planen, blir allt viktigare. Likaså behovet av kunskap i ämnen som exempelvis kost, idrottspsykologi och återhämtning.

Förväntningar på ledare

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Få och tydliga anvisningar
- Använda frågeteknik
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Låt spelarna analysera och utvärdera
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Utvecklingssamtal bör genomföras 1 gång per år
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - Tränarutbildning SvFF D, UEFA C och UEFA B via Västerbottens Fotbollsförbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering
 - *Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen*

Match

- Deltar i serie som passar lagets utvecklingsnivå
- Cupdeltagande sker i regionen. DM spelas med bästa tillgängliga lag
- Spelarna med hög träningsnärvard premieras vid laguttagning
- SvFF rekommenderar tre avbytare per lag
- Positioner renodlas
- Mer fokus på taktik
- Sträva efter så jämna matchlag som möjligt
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Spela som vi tränar – matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Träningar

- 5-6 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60-90 min
- Träning under vintersäsong erbjuds

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning individ
- Färdighetsövning lag
- Spel
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Individ: Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, finta, utmana, bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse, positionsbyte

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning, centrering, överflyttning, understöd

Målvakt: Kasta bollen, rulla bollen, fånga bollen, fallteknik, palming, bryta djupledspassningar, utspark, boxa bollen, upphopp med fång/boxa bollen

Fysiska förutsättningar

Rörlighet, koordination, snabbhet i olika riktningar, reaktion, frekvens, styrka, uthållighet, knäkontroll, aerob och anaerob perception

Förslag på bra övningar

Se separat dokument "Morön BK övningsbank"

Ålder	15-17 år	Spelform	11 mot 11
Bollstorlek	5	Målstorlek	7,32 x 2,44 m
Yta	105 x 56 m		
Matchtid	15 år 2 x 40 min, 16 år+ 2 x 45 min		



SENIORVERKSAMHET

Allmänt

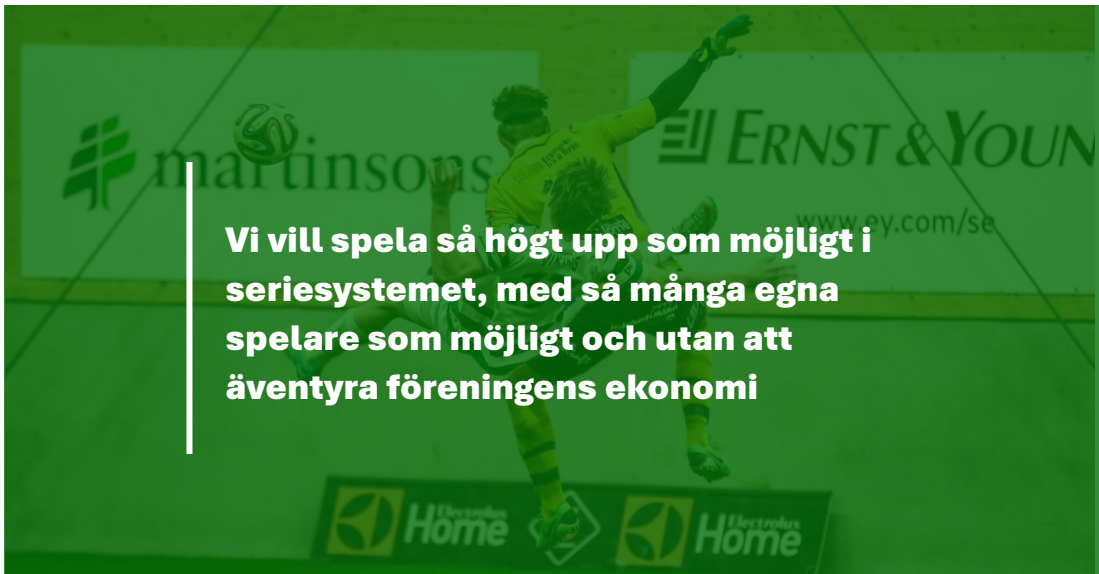
På den här nivån vill vi spela så högt upp som möjligt i seriesystemet med så många egna spelare som möjligt, utan att äventyra föreningens ekonomi

Förväntningar på ledare

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Plan på utbildningsnivå för tränare sker genom dialog mellan förening och tränare utifrån ekonomiska förutsättningar samt de avtal som skrivs mellan förening och tränare
- Delta i klubbens egna ledarträffar, utbildningstillfällen samt säsongsutvärdering. Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen
- Vara lojal mot föreningen och bära Morön BK:s overall vid alla tillfällen man representerar föreningen
- Eventuell uppflyttning och nedflyttning av spelare till annan tränings- och matchgrupp bestäms av föreningen i samråd med tränare i respektive lag som berörs och med utgångspunkt från ungdomens bästa. Definitivt beslut tas av Fotbollssektion

Match

Vid behov av speltid ska spelare som inte startat i seniorlag spela med lag 2. Dessa spelare bör spela på sina positioner så ofta som möjligt



Vi vill spela så högt upp som möjligt i seriesystemet, med så många egna spelare som möjligt och utan att äventyra föreningens ekonomi