



# Lagmanual 2024

## 3 mot 3



- Träning 1 gång i veckan
- Möjlighet med poolspel, varav en i egen regi vår eller höst
- Poolspel/match
  - Alla som vill är med och spelar lika mycket.

## 5 mot 5



- Träning 1-2 gånger i veckan
- Poolspel 3-6 tillfällen, varav en i egen regi vår eller höst
- Alla som vill är med och spelar lika mycket och ska prova på olika positioner i laget
- Spel i cuper liknande Hagadagarna eller EKO-cupen.

## 7 mot 7



- Träning 2 ggr i veckan.
- Vi utmanar spelarna individuellt på olika sätt, t ex genom att nivåanpassa med extra progression/utmaning i övning.
- En tredje frivillig träning kan läggas in i mån om tillgång till träningsytor.
- Vi ser matchen som ett utbildningstillfälle där vi har extra fokus på det vi tränat på senaste veckan.
- För seriespel delas in i grupper om vi har lag i flera serier. Vi gör likvärdiga grupper som roteras så att alla får spela match med alla i sin åldersgrupp.
- Alla spelarna ska få vara med och spela lika mycket, om man tränar kontinuerligt under huvudsakliga fotbollssäsongen dvs från april -september
- Lag anmäls alltid till SmFF's serie i samma åldersgrupp som dom tillhör
- Spel i lokala eller regional cuper
- Rekommenderad max speltid är 80min/vecka.



## 9 mot 9

- Träning 2-3 ggr i veckan.
- Vi utmanar spelarna individuellt på olika sätt, t ex genom att erbjuda spelarna att träna/spela med åldersgrupper både uppåt och nedåt.
- Nivåanpassning kan ske med individuell utmaning i övning, men även för grupp under en begränsad del av träningen (ca 25% av tiden).
- Alla spelarna ska få vara med och spela match om man tränar kontinuerligt under huvudsakliga fotbollssäsongen april-september.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på utveckling – att vinna matcher är underordnat.
- Erbjud de som vill att gå på domarutbildning.
- Många spelare slutar under den här perioden. Det kan minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarsamtal, spelarutbildning och socialt stöd.
- Det bör finnas en minsta speltid/match som laget tillämpar (Rekomenderat 50min, kan vara lägre för enskild spelare pga, rehab efter skada eller annat skäl).
- Rekomenderad max speltid är 125min/vecka.



## 11 mot 11

- Träning 3 ggr i veckan.
- Vi strävar efter att spela i en 11mot 11 serie (anmäler endast med dispens för 9 mot 9 som en sista utväg).
- Vid serieanmälan av fler än ett lag, spelar ett lag i bästa möjliga lokala serie, alternativt i regional/nationell serie (16år uppåt)
- Vi spelar med i DM, med föreningens bästa lag i åldersgruppen.
- Alla spelarna ska få vara med och spela om man tränar kontinuerligt.
- Erbjud träning och spel på en nivå som för den enskilde spelaren bedöms vara mest utvecklande.
- Nivåanpassning kan ske vid träning.
- Erbjud de som vill att gå på domarutbildning
- Vi strävar efter att vara med i någon lokal cup och ev. någon 3-4 dagars cup.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på utveckling – att vinna matcher är underordnat
- Många spelare slutar under den här perioden. Det kan minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarsamtal, spelarutbildning och socialt stöd.
- Spelare får erbjudas träning och match med representationslag/seniorlag.
- Fullständig övergång till seniortrupp genomförs endast om ungdomsspelaren anses vara startspelare i representationslag.
- Det bör finnas en minsta speltid/match som laget tillämpar (Rekomenderat 45min, kan vara lägre för enskild spelare pga, rehab efter skada eller annat skäl).
- Rekomenderad max speltid är 135min/vecka.

## Allmän info till samtliga lag



- Varje lag har hand om kiosken 1 vecka per säsong
- Ansträngning och träningsnärvaro uppmuntras för att göra vårt bästa för dagen, på träning och match.
- Låg träningsnärvaro eller mycket låg ansträngning på träning under veckan kan leda till att match ej erbjuds eller reducerad speltid. Föräldrar och spelare meddelas.
- Barn och ungdomslag som lånar ut spelare till annat lag för match väljer vilken/vilka som får erbjudandet, ej det lånande laget.
- Låt ungdomarna få prova på olika positioner i laget.
- Ingen "toppning" av lagen innan 15 år.
- Nya spelare från Banskeyds SKs upptagningsområde som vill börja i BSK får inte nekas.
- Barn och ungdomsspelare (under 15år) som önskar spela i Bankeryds SK men som bor utanför upptagningsområdet måste godkännas av Barn och Ungdomsansvarig i styrelsen.
- Alla 9mot9 och 11mot11 lag ska vara beredda på att ta emot 3-5 spelare från lag både som är ett år yngre och äldre under någon träning i veckan. Tränarna kommer överens om vilka spelare och vilken dag som ska gälla. Mottagande lag bestämmer antal spelare de kan ta emot samt meddelar om utmaningen inte är anpassad för någon spelare de tagit emot.
- **Alla matcher på Furuviik ska ha matchvärd**
- För att underlätta för tränare vid match - utse några föräldrar att vara matchvärdar, exempel på uppgifter för matchvärd:
  - Släpper in motståndarlaget i omklädningsrummet (vid ankomst, i halvtid och när matchen är slut)
  - Hämtar bollar i förråd
  - Kollar så att målen står på plats
  - Hjälpa till att plocka ihop bollar mm efter match och lägger i förrådet
  - Om någon allvarlig händelse inträffar – ta kontakt med BSK Trygghetsansvarig.

# Att vara spelare i Bankeryds SK



BSK's grundläggande ledord i allt vi gör är **glädje, gemenskap och fair play**

BSK lägger stor vikt vid hur du som spelare och ledare uppträder mot varandra, motståndare, domare och publik. Vi ska alltid föregå med gott exempel och spela en juste fotboll. Vår ambition är att alla som spelar i BSK ska känna att de är en viktig del av klubben och att de känner klubbkänsla. Att vara del av en klubb innebär även att man representerar klubben vid träningar och matcher. För att bidra till BSK's ledord önskar vi att du som spelare strävar efter:

- Vara en bra kompis (uppmuntra sina lagkamrater, stötta sina lagkamrater i motgång och gläds med dem i medgång, håll en god ton etc)
- Vara en god motspelare (När vi träffar andra lag, tänker vi på att hålla en god ton mot såväl spelare och tränare som mot domare och publik)
- Anstränga sig, ha en positiv inställning och fokus på både träningar och matcher
- Hälsa på dem du möter när du rör dig på Furuvik
- Bjuda in alla i gemenskapen. Alla ansvarar för att ingen känner sig utanför.
- Vara rädd om och vårda BSK's material och anläggningar
- Berätta för en vuxen om du mår dåligt, eller om någon är elak

*Spelaren ska kunna följa och hantera de riktlinjer som finns uppsatta för laget och BSK. Om man trots tillsägelser upprepar gånger bryter mot dessa riktlinjer, kan man under pågående träning eller match få kliva av. OM ett dåligt beteende upprepas under en längre period kan det leda till avstängning från träningar, matcher och cuper*

# Att vara ledare i Bankeryds SK



Bankeryds SK's grundläggande ledord i allt vi gör är **glädje, gemenskap och fair play**. Social gemenskap och ta hand om varandra är viktigare än att försöka forma "Elit spelare" Vi ska tillsammans se till att det alltid ska vara kul att komma till en fotbollsaktivitet med BSK. Vi ska tillsammans representera Bankeryds SK med stolthet och glädje

BSK lägger stor vikt vid hur du som spelare och ledare uppträder mot varandra, motståndare, domare och publik. Vi ska alltid föregå med gott exempel och spela en juste fotboll För åldern 6-16 år tillhör man BSKs ungdomsverksamhet och då följer man Gul/Svarta tråden. Vi bedriver inte uttagning och "elit" verksamhet på ungdomsnivå. BSK uppmuntrar barn- och ungdomsspelare att hålla på med olika idrotter så länge som möjligt. Vi har som förening och ledare ett ansvar för att underlätta detta tillsammans med Bankeryds övriga föreningar och hjälpa spelare att ta bra beslut utifrån idrottens huvudsäsong. Det är dock viktigt att erbjuda dem som inte har någon annan idrott, träning under vintern. Det är också viktigt att lagen tar några veckors uppehåll, då både ledare och spelare behöver samla kraft inför nya säsonger.

- Använda föreningens spelarutbildningsplan som grund för träning och match
- Följa föreningens uppsatta/rekommenderade utbildningsplan
- Delta i ledarträffar och konferenser
- Säkerställ inför varje säsong att rätt spelare är registrerade på hemsidan
- Bjuda in till ett föräldramöte inför varje säsong
- Ansvara över utlämnat material
- Lägga in alla aktiviteter under ditt lags hemsida
- Närvaroregistrera samtliga träningar, matcher och samlingar i "Laget.se" appen
- Efter avslutad match/träning ansvarar du över att plan och omklädningsrum är bortplockat/tömt på skräp och städad, samt återställa träningsmaterial på rätt ställe.
- Är lyhörd och samtalar om nolltolerans kring mobbning/diskriminering
- Före match bjuda in domare och motståndare
- Under match inte protestera mot domare eller motståndare
- Kommunicera med lagen som är yngre/äldre för att få tips och idéer
- Uppmuntra våra ungdomar att titta och stötta våra seniorlag
- Ambitionen är att samtliga ledare ska gå utbildning

*Ledare ska kunna följa och hantera de riktlinjer som finns uppsatta för laget och Bankeryds SK. Om man trots tillsägelser upprepande gånger bryter mot dessa riktlinjer, kan man under pågående träning eller match få kliva av. OM ett dåligt beteende upprepas under en längre period kan det leda till avstängning från träningar, matcher och cuper*

# Att vara förälder i Bankeryds SK



Bankeryds SK arbetar med en stor ungdoms- och seniorverksamhet inom Fotboll som involverar styrelse, ledare, aktiva och föräldrar. BSK har en viktig roll att fylla i samhället och skall vara en förening för alla fotbollsintresserade.

Som förälder är du enormt viktig för ditt barn och BSK. Vi värdesätter ditt stöd väldigt mycket och allt engagemang är viktigt för och är ett viktigt bidrag till våra resurser. Vet du som förälder om BSKs värdegrund, kan du också förmedla och påminna ditt barn om detta.

- Följ vår Gul/Svarta tråd
- Ha en positiv inställning till tränare, föreningen, motståndare och domare
- Coachning sker av utsedd ledare
- Respektera domare i medgång och motgång
- Ge inte belöning, t.ex då ert barn gör mål. Detta leder till underminering
- Ställ inte orimliga förväntningar på ditt barn. Ge beröm, stöd och uppmuntran
- Se till att ditt barn är förberedd till träning
- Hjälp ditt barn med helheten kring idrott, skola, vila och kost
- Ingen rasism eller mobbing får förekomma
- Hjälpa till med arbetsuppgifter som tilldelas laget

*Det är ditt barn som spelar fotboll och inte du*