



RÖDA TRÅDEN

Gemensamma värderingar och riktlinjer för
ungdomsverksamheten i Dösjöbro IF

Reviderad 2012-01-22, 2012-02-12, 2012-03-05

Innehåll

1. OM RÖDA TRÅDEN	5
2. MÅL OCH VISIONER	5
3. REKRYTERING.....	6
4. RIKTLINJER	6
4.1 Fotbollskola → 6 år.....	6
4.1.1 Teknik	6
4.1.2 Anfallsspel	6
4.1.3 Försvarsspel.....	6
4.1.4 Att tänka på!.....	7
4.1.5 Match.....	7
4.2 Ungdomsfotboll 7-8 år	8
4.2.1 Teknik	8
4.2.2 Anfallsspel	8
4.2.3 Försvarsspel.....	8
4.2.4 Att tänka på!.....	8
4.2.5 Match.....	8
4.3 Ungdomsfotboll 9-11 år	9
4.3.1 Teknik	9
4.3.2 Anfallsspel	9
4.3.3 Försvarsspel.....	9
4.3.4 Att tänka på!.....	9
4.3.5 Match.....	9
4.4 Ungdomsfotboll 12-13 år	10
4.4.1 Teknik	10

4.4.2 Anfallsspel	10
4.4.3 Försvarsspel.....	10
4.4.4 Att tänka på!.....	10
4.4.5 Match.....	10
4.5 Ungdomsfotboll 14-16 år	12
4.5.1 Teknik	12
4.5.2 Anfallsspel	12
4.5.3 Försvarsspel.....	12
4.5.4 Att tänka på!.....	12
4.5.5 Match.....	12
5. LEDARE	13
6. SPELARE	15
7. FÖRÄLDRAR	15
8. DROGPOLICY.....	16

1. OM RÖDA TRÅDEN

Röda Tråden är ett dokument, gemensamt framtaget av Dösjöbro IF:s ungdomstränare. Syftet med *Röda Tråden* är att etablera gemensamma värderingar, målsättningar och riktlinjer för spelare, tränare, lagledare och föräldrar i Dösjöbro IF. Dessa värderingar skall genomsyra hela föreningen i våra träningar, matcher och möte med omvärlden. Målsättningen är att hålla detta dokument aktuellt, vilket kommer att ske genom årliga möten för att diskutera *Röda Trådens* innehåll. Det är på allas ansvar att arbeta efter de värderingar och riktningar vi gemensamt beslutat att följa.

2. MÅL OCH VISIONER

Huvudstyrelsen mål och visioner för Dösjöbro IF är att:

- ✓ Alla ska ges möjlighet att delta i Dösjöbro IF:s verksamhet
- ✓ Dösjöbro IF ska ha en ekonomi som är i balans
- ✓ Dösjöbro IF ständigt utvecklar organisationen efter verksamhetens behov
- ✓ Stimulera spelare och föräldrar till utbildning inom Dösjöbro IF:s verksamhet (ledar- och domarutbildning etc.)
- ✓ Utveckla en stark klubbkänsla för spelare och ledare i Dösjöbro IF
- ✓ Utveckla Dösjöbro IF:s fotbollsverksamhet så att den ger en meningsfull fritid året om
- ✓ Verka för att omgivningen och alla som är engagerade i Dösjöbro IF vet vilka mål och riktlinjer som Dösjöbro IF jobbar för
- ✓ Rekrytera spelare och ledare som har varit medlemmar i Dösjöbro IF
- ✓ Seniortruppen i huvudsak ska bestå av spelare som är fostrade i Dösjöbro IF
- ✓ En fadderverksamhet skall finnas, där målsättningen är att knyta an en gemenskap och ett samarbete mellan senior – och ungdomsverksamhet
- ✓ Vi ska vara representerade i alla åldersgrupper, såväl pojkar som flickor.

Målsättningen för ungdomsverksamheten i Dösjöbro IF är att:

- ✓ Erbjudna en stimulerande och utvecklande sysselsättning med ett stort socialt ansvar i en fostrande anda för ungdomar
- ✓ Plantera in ett bestående fotbollsintresse hos alla våra ungdomsspelare
- ✓ Se till att alla våra ungdomsspelare blir "DIF:are" för all framtid
- ✓ Uppfylla rekryteringsbehovet till seniortruppen från ungdomsverksamheten, genom kvalitativ träning och matchning.

3. REKRYTERING

Dösjöbro IF:s rekryteringsområde är Dösjöbro och närliggande samhällen. I maj/juni varje år skickas ett brev till föräldrar som har barn i 5-årsåldern där vi inbjuder till ett informationsmöte under augusti månad. Föreningen bildar då en separat träningsgrupp som får en egen tid avsatt på en av planerna på idrottsplatsen.

Någon värvning får inte förekomma i barn och ungdomsfotbollen. Vill någon pojke eller flicka som redan tillhör en annan klubb prova på att träna med Dösjöbro IF, ska först moderklubben och föräldrar kontaktas. Detta gäller från 9 års ålder och kontakten tas av ledaren i Dösjöbro IF.

4. RIKTLINJER

Alla engagerade i Dösjöbro IF ska efterleva följande riktlinjer:

- ✓ I Dösjöbro IF är varje spelare viktig
- ✓ Vi uppmuntrar spelare och ledare till att våga och att få lov att misslyckas
- ✓ Vi är medvetna om att skolarbetet går före fotbollen
- ✓ Vi hindrar inte spelare att medverka i andra idrotter, vi samverkar istället
- ✓ Spelare ska i största mån spela i sin rätta åldersklass, undantag kan dock göras
Detta måste dock ske i samförstånd mellan ledare, spelare och föräldrar
- ✓ Alla ungdomar ska det året de fyller 14 år gå domarutbildning
- ✓ Alla ungdomar ska det året de fyller 16 år erbjudas att gå tränarutbildning (Avspark).

4.1 Fotbollskola → 6 år

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former. Vi skall få barnen att älska att röra på sig och älska att leka med bollen. Börja tidigt att lära ut fotbollens regler. Lära barnen ordning och reda, då blir fotbollen rolig.

Vi tränar en gång i veckan, under vinterhalvåret enbart inomhus.

4.1.1 Teknik

- ✓ Löpa med boll
- ✓ Sparka på boll, passa till medspelare
- ✓ Lekar och stafetter
- ✓ Spel under ordnade former, smålagsspel (3 mot 3, 5 mot 5).

4.1.2 Anfallsspel

- ✓ All träning handlar om anfallsspel.

4.1.3 Försvarsspel

- ✓ Ingen träning på försvarsspel.

4.1.4 Att tänka på!

- ✓ Mycket lek
- ✓ Övningar i små grupper
- ✓ Ingen köbildning
- ✓ Ordning och reda
- ✓ Maximera tiden med boll för varje spelare, gärna varsin boll i teknikövningarna, gärna spel 3 mot 3.

4.1.5 Match

- ✓ Aktuellt först det året man fyller 6 år.
- ✓ Inga positioner förekommer, fritt spel.

4.2 Ungdomsfotboll 7-8 år

Träningen ska genomsyras av mycket bollkontakt för alla spelare. Detta får vi genom att spela mycket och övningar utan större "köer". Barnen ska lära sig att fungera i grupp och att lyssna och ta emot instruktioner.

Vi tränar 1-2 ggr/vecka. Rekommendation under vinterhalvåret är att fokus ligger på inomhusträning.

4.2.1 Teknik

- ✓ Bollkontroll (bekvämt med boll)
- ✓ Löpa med boll
- ✓ Stanna boll
- ✓ Vända med boll
- ✓ Skott och passningar.

4.2.2 Anfallsspel

- ✓ All träning är anfallsinriktad.

4.2.3 Försvarsspel

- ✓ Träna inte försvarsspel
- ✓ Prata dock om vad en försvarare gör.

4.2.4 Att tänka på!

- ✓ Mycket lekar och stafetter
- ✓ Smålagsspel (3 mot 3, 5 mot 5)
- ✓ Maximera bollkontakterna (varsin boll)
- ✓ Korta köer
- ✓ Alla ska prova på att vara målvakt, såväl på träning som på match
- ✓ Försöka få barnen att börja prata "fotboll" under spel och övningar.

4.2.5 Match

- ✓ Deltar i 5-manna fotboll
- ✓ I största möjliga mån låta alla spelare spela lika mycket
- ✓ Ingen nivåanpassad matchning
- ✓ Vi skall inte ha fasta lag om en åldersgrupp har mer än ett lag
- ✓ Roterar spelare i startuppställningarna så att alla får chansen att starta matcher
- ✓ Inga positioner förekommer, fritt spel

4.3 Ungdomsfotboll 9-11 år

Det är viktigt att barnen har roligt. Vi ska ha en allsidig träning, där rörelse, styrka, spänst och snabbhet ingår. Ha en förståelse för reglerna. Smålagsspel och bollkontrollsträning skall dominera träningen. Träning för målvakter ska vara påbörjad.

Vi tränar 2 ggr/vecka.

4.3.1 Teknik

- ✓ Bollkontroll (bekvämt med boll)
- ✓ Finter
- ✓ Skott, bredsida och vrist
- ✓ Passningar med båda fötterna
- ✓ Vändningar med boll
- ✓ Bollmottagning med båda fötterna
- ✓ Nicka
- ✓ Inkast.

4.3.2 Anfallsspel

- ✓ Undvika passningsskugga – dvs göra sig passningsbar
- ✓ Introducera spelavstånd
- ✓ Introducera väggspel
- ✓ Introducera spelbredd.

4.3.3 Försvarsspel

- ✓ Introducera försvarssida
- ✓ Introducera markering
- ✓ Introducera positionsspel.

4.3.4 Att tänka på!

- ✓ Bollkontrollsträning
- ✓ Tillslagsbegränsning
- ✓ Smålagsspel (3 mot 3, 5 mot 5)
- ✓ Nivåanpassad träning får ske för att stimulera alla spelare på rätt nivå
- ✓ Lekar och stafetter
- ✓ Viktigt att prata i spelet, utöka och utveckla
- ✓ Alla ska prova på alla positioner, inklusive målvakt, under träning.

4.3.5 Match

- ✓ Deltar i 7-manna fotboll, serielöst för 9 år. 10-11 år serie med resultaträkning
- ✓ I största möjliga mån låta alla spelare spela lika mycket
- ✓ Roterar spelare i startuppställningarna så att alla får chansen att starta matcher
- ✓ Om truppens storlek tillåter det kan vi anmäla två (eller flera) lag i serier med olika svårighetsgrad, men rotera spelarna fullt mellan lagen så att inga fasta lag eller stommar uppstår. Alla spelare ska spela i båda (alla) lagen.
- ✓ Träningsflit och närvaro ligger till grund för matchuttagning. Undantag görs vid sjukdomar/skador och medverkan i andra organiserade aktiviteter (enligt överenskommelse med tränarna).

4.4 Ungdomsfotboll 12-13 år

I denna ålder skall spelarnas tekniska och taktiska kunskaper förbättras ytterligare samt att vi ska göra så att spelarna tänker fotboll. Spelarna skall på ett bra sätt förberedas och få grundläggande färdigheter i 11-manna spel genom 9-manna spel. Teknikträning och individuell skicklighet har högsta prioritet. Vi ska ha en allsidig träning, där rörelse, styrka, spänst och snabbhet ingår.

Vi tränar 2-3 ggr/vecka.

4.4.1 Teknik

- ✓ Bollkontrollsträning
- ✓ Finter
- ✓ Driva bollen i hög fart
- ✓ Passningar med båda fötterna, även med vrist och utsida
- ✓ Skott, nu även i fart och på volley
- ✓ Vändningar med boll, med större variation
- ✓ Bollmottagning med båda fötterna, lår och bröst
- ✓ Nicka, med precision och kraft.

Övningarna utförs i ett högre tempo och med ökad svårighetsgrad.

4.4.2 Anfallsspel

- ✓ Undvika passningsskugga – dvs göra sig passningsbar
- ✓ Jobba vidare med väggspel
- ✓ Jobba vidare med spelbredd, spelavstånd, speldjup
- ✓ Introducera tillbakaspel – understöd
- ✓ Introducera spel på markerad spelare.

4.4.3 Försvarsspel

- ✓ Jobba vidare med försvarssida
- ✓ Jobba vidare med markering
- ✓ Jobba vidare med positionsspel
- ✓ Introducera kombinationsmarkering.

4.4.4 Att tänka på!

- ✓ Nivåanpassad träning bör ske för att stimulera alla spelare på rätt nivå
- ✓ Spelövningar
- ✓ Smålagsspel
- ✓ Spelmoment
- ✓ Speciell målvaktsträning
- ✓ Snabbhetsträning med och utan boll
- ✓ Tillslagsbegränsning.

4.4.5 Match

- ✓ Rekommenderar 9-mannaspel (alternativt 7-mannaspel) vid 12 år. Det är upp till laget att bestämma. Om man väljer 9-mannaspel rekommenderas spel i lägsta serien för 13-åringar

- ✓ Rekommenderar 9-mannaspel vid 13 år. Klubben anser att det är ett bra steg inför 11-mannaspel
- ✓ Nivåanpassad matchning för att stimulera alla spelare på rätt nivå
- ✓ Alla som är kallade till match ska också spela. Träningsnärvaro och flit resulterar i mer matchtid
- ✓ Spelare ska spela i positioner som gynnar spelaren i dennes utveckling
- ✓ Träningsflit och närvaro ligger till grund för matchuttagning. Undantag görs vid sjukdomar/skador och medverkan i andra organiserade aktiviteter (enligt överenskommelse med tränarna).

4.5 Ungdomsfotboll 14-16 år

Här utökas tempot på träning och under match. Detta ställer mer krav på spelaren när det gäller inställning och intresse av att förbättra sig. Spelarens kreativitet och individuella skicklighet ska särskilt utvecklas. Fortsatt skolning inom 11-mannaspel, lära sig att spela på många platser men med en inriktning på specialisering. Den enskilde spelarens utvecklingsmöjligheter måste tillvaratas. Mer individanpassad träning.

Träning 2-3 ggr/vecka.

4.5.1 Teknik

- ✓ Repetera tidigare moment nu med högre kvalitet, tempo och användning av både vänster och höger fot
- ✓ Krossbollar – för att öka precisionen på långa passningar
- ✓ Finter – träna in ytterligare några finter
- ✓ Nicka – med upphopp - försvar och anfall.

4.5.2 Anfallsspel

- ✓ Utveckla - spelbredd, spelavstånd och speldjup
- ✓ Utveckla - tillbakaspel – understöd
- ✓ Utveckla - spel på markerad spelare
- ✓ Introducera vända spel – V-löpningar
- ✓ Introducera överlämning – överlapp
- ✓ Inlägg
- ✓ Fasta situationer.

4.5.3 Försvarsspel

- ✓ Utveckla - försvarssida och markering
- ✓ Introducera - press och understöd
- ✓ Introducera - täckning och överflyttning
- ✓ Olika spel, såsom zonmarkering och man mot man markering.

4.5.4 Att tänka på!

- ✓ Spelmomentsövningar
- ✓ Smålagsspel
- ✓ Snabbhetsträning med och utan boll
- ✓ Förbränningsträning – med boll
- ✓ Tillslagsbegränsning.
- ✓ Bollkontroll – grupper och individuellt
- ✓ Helplansspel
- ✓ Målvaktsträning.

4.5.5 Match

- ✓ Spel i 11-manna serie
- ✓ Nivåanpassad matchning för att stimulera alla spelare på rätt nivå
- ✓ Alla som är kallade till match ska också spela. Träningsnärvaro och flit resulterar i mer matchtid
- ✓ Spelare ska spela i positioner som gynnar spelaren i dennes utveckling.

5. LEDARE

Utbildning

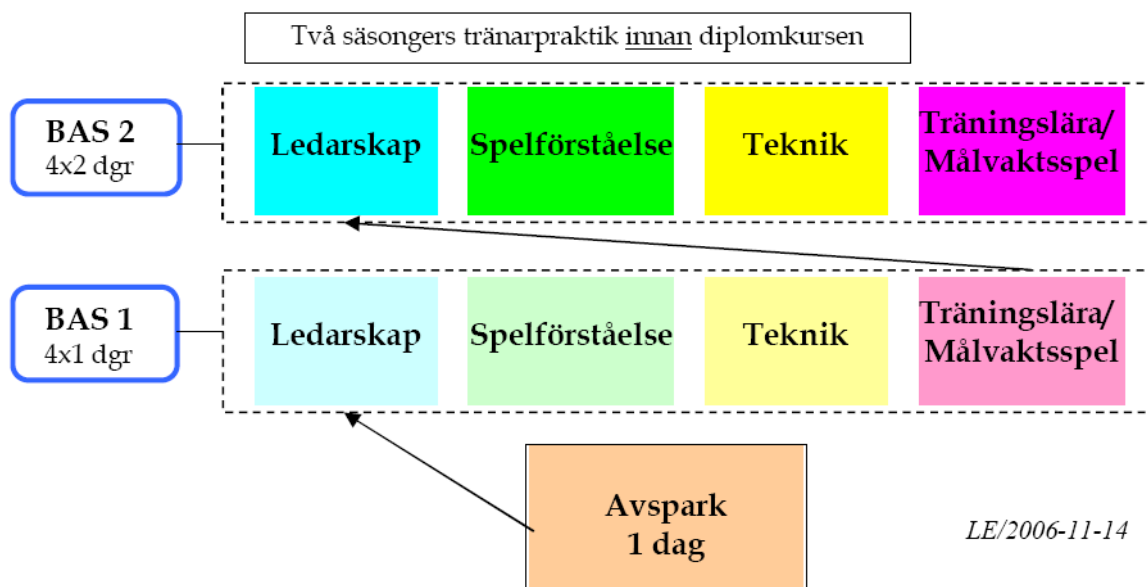
Dösjöbro IF är en förening som ska värna om den enskilda spelaren, tränaren, ledaren och det stora kollektivet. Detta ställer speciella krav på ledare och tränare på alla nivåer inom föreningen. Varje ledare som rekryteras till ungdomsfotbollen erbjuds goda utbildningsmöjligheter, både externt och internt. Dessa utbildningar bekostas av föreningen. För varje åldersgrupp finns definierat minikrav på vilken utbildningsnivå man ska vara på:

Åldersgrupp	Ansvarig tränare	Tränare/Lagledare
5-6 år	Avspark	Avspark
7-8 år	Avspark + påbörjat Bas 1	Avspark
9-11 år	Avspark + Bas 1	Avspark + Påbörjat Bas 1
12-13 år	Avspark + Bas 1 + påbörjat Bas 2	Avspark + Bas 1
14-16 år	Avspark + Bas 1 + Bas 2	Avspark + Bas 1

Svenska Fotbollsförbundets nya utbildningsstege från och med januari 2007

Basutbildning
17 utbildningsdagar

DIPLOMKURS
BAS – 4 dgr



Ledaransvar – uppträdande

Våra välutbildade ungdomsledare ska ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge spelarna en bred och bra kunskap i ungdomsfotbollens grundstenar. Ledarna ska värna om gemenskapen och kamratandan samt ge ungdomarna en positiv livsstil och syn på medmänniskor. För att på ett bra sätt leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar efter följande riktlinjer:

- ✓ Coacha, uppmuntra och motivera sina spelare på ett positivt sätt
- ✓ Skapa bra relationer med motståndare, domare och föräldrar
- ✓ Ge domaren ditt stöd och respektera domarens beslut
- ✓ Bära Dösjebro IF:s träningsoverall vid alla tillfällen då man representerar föreningen
- ✓ Vara först på plats – sist att lämna
- ✓ Vara positiv och förtroendeingivande
- ✓ Fortbilda sig - utveckla sig själv
- ✓ Se och höra alla - upptäcka signaler
- ✓ Skapa "vi-känsla"
- ✓ Vara lojal mot föreningen
- ✓ Ställa upp på olika arrangemang som föreningen anordnar
- ✓ Skapa stimulerande och individanpassade träningar
- ✓ Ledarna ska undvika att styra bollhållaren under match.

Målet är att ha minst tre ledare per lag. I ungdomsverksamheten (upp till 16 år) är föreningen positivt inställd till föräldratränare och föräldraledare, under förutsättning att man genomför Skånes Fotbollsförbunds utbildningar enligt uppsatta rekommendationer från föreningen. Ett sätt att skapa utveckling i laget är att ledare jobbar över gränser. Ta gärna hjälp av erfarna ledare inom föreningen, äldre ungdomslag och seniorledare.

Det är ledarna som bestämmer. Vi vill att alla spelare alltid ska visa varandra respekt och ha en god laganda. Man kan inte älska alla, men man kan respektera alla. Spelarna ska följa de bestämmelser och regler som finns att följa och be om hjälp av ledarna vid konflikter eller när de känner sig orättvist behandlade. Det som dock är viktigt är att vi inte kan gå på hörsägen, utan måste själva ha sett eller hört vad som hänt då historierna man hör inte alltid överensstämmer med verkligheten.

3 nivåer på Disciplinförseelser:

1. Mindre förseelse: exempelvis om en spelare använder sig av svordomar, inte lyder, pratar och avbryter medan någon instruerar etc.

Påföljd: Ledarna tillrättavisar och säger till högst två gånger sedan får spelaren gå och sätta sig och "vila" en stund.

2. Grövre förseelse: exempelvis om en spelare upprepade gånger säger emot ledare, gör eller säger något taskigt mot en lagkompis etc.

Påföljd: Spelaren får gå av planen direkt. Ledarna pratar med spelaren och efter överenskommelse får spelaren vara med igen. Viktigt med föräldrakontakt.

3. Extrem förseelse: Slagsmål, mobbing etc.

Påföljd: Föräldrakontakt och risk för avstängning från laget under en period.

6. SPELARE

Vi tycker det är självklart att det är viktigt att låta leken och glädjen stå i centrum, men vi vill samtidigt utbilda våra spelare. Det är vår satsning på unga talangfulla ungdomar som ska göra att Dösjöbro IF är och förblir en attraktiv förening.

För att lyckas med detta krävs det att vi alla drar åt samma håll.

Följande punkter ska spelarna i Dösjöbro IF efterleva:

- ✓ Respektera ledare, lagkamrater, motståndare och domare
- ✓ Vara ärlig, hjälpsam och visa gott kamratskap
- ✓ Använda ett vårdat språk
- ✓ Lämna återbud då man inte kan medverka på träning eller match
- ✓ Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och Dösjöbro IF
- ✓ Motarbeta all form av mobbing och rasism.

För att få lov att spela tävlingsmatch måste spelaren löst medlemsavgift.

Spelare har rätt att lämna föreningen under perioden 15 november-15 december enligt transferbestämmelser (gäller spelare som under året fyller 15).

7. FÖRÄLDRAR

Föräldrarna är en viktig resurs för vårt arbete med barn- och ungdomsfotbollen. Det finns många uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med. Föräldrarna bör också få information hur man bäst stöttar sina barn inom fotbollen. Exempel på detta är följande:

- ✓ Se alltid till att Ditt barn kommer i tid till träning och matcher samt att de alltid har rätt utrustning med. Lär barnen rätt hygien efter träning och match
- ✓ Se till att medlemsavgiften är betald
- ✓ Följ så ofta som möjligt Ditt barn till träning och matcher
- ✓ Hjälp föreningen med de tjänster som de ber Dig om, t. ex. bilkörning, hjälp vid olika matcharrangemang, bemanning i kiosken 2-3 gånger per år
- ✓ Stöd vår verksamhet genom familjemedlemskap
- ✓ Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnet under match och träning
Din inblandning kan verka förvirrande för barnet
- ✓ Låt barnet och Du själv ha roligt med fotbollen i Dösjöbro IF
- ✓ Kritisera inte utan uppmuntra i med- och motgång
- ✓ Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultatet
- ✓ Uppmuntra alla spelarna i matchen
- ✓ Tänk på att det är Ditt barn som spelar fotboll – inte Du
- ✓ Se på domaren som en vägledare. Kritisera inte hans eller hennes beslut
- ✓ Det är föräldrarnas ansvar att ta del av den information som kommer från föreningen och lagen, i första hand genom klubbens och lagens hemsidor
- ✓ Undvik att ropa instruktioner till barnen under match och träning
- ✓ Läs igenom och ta del av **Röda Tråden**.

8. DROGPOLICY

Det är inte tillåtet för någon person under 18 år att, inom vår verksamhet använda tobak, alkohol, narkotika eller andra droger. I dessa avseende skall ledare agera som bra föredöme. Det är inte tillåtet för någon, under några omständigheter, dricka alkohol eller vara påverkad med klubbmärket på sig. Vid överträdelse av dessa regler ska ansvarig ledare diskutera problemet med berörd person och dess föräldrar.