



# Ungdomsverksamhetens uppdrag

Eds FF's arbete ska genomsyras av ett individperspektiv som gör att vi kan förena en social fostran och ett socialt ansvarstagande.

Alla, oavsett om de blir elitspelare eller inte, ska känna att de fått chansen att utvecklas maximalt utifrån sina egna förutsättningar.

Individuell spelarutveckling skall genomsyra verksamheten.

Verksamheten ska vara så utformad att de som inte blir spelare ska kunna tänka sig att fortsätta inom Eds FF som ledare eller supportrar.

Respekt skall vara ett grundläggande begrepp – aktiva skall visa varandra, tränare, föräldrar, domare och motståndare respekt.

Resultat prioriteras endast i Eds FF's A-lag, men ett stegrande resultattänkande från och med div 2 bör finnas för att minska avståndet mellan div 1 och A-lag.

# Lagorganisation

För varje lag i Eds FF ska följande befattningar finnas.

Uppgift	Ålder	Ålder	Ålder
	5-7 år	8-14 år	15-18 år
• 1 tränare/8 spelare Genomför träning och match, kontakt med kansliet	√	√	√
• Lagledare Bokning av matcher, närvara vid föreningsmöten	√	√	√
• Föräldragrupp (3-4 st) Ansvarig för lagaktiviteter och föräldramöten	√	√	√
• Hemsidaansvarig Ansvar för och uppdatera lagets hemsida.		√	√
• Ekonomiansvarig Ansvarar för lagkassan, in- och utbetalningar etc.		√	√
• Cupansvarig Ansvarar för lagets arbetsuppgifter vid egna cuper		√	√

## Årsplanering – möten mm.

### **5 år – 8 år**

- Föräldramöte
- Avslutning

### **9 år – 14 år**

- Föräldramöte – uppstart
- Utvecklingssamtal (med spelare och vårdnadshavare)
- Föräldramöte (Sommar- och vintercup mm.)
- Avslutning

### **15 år – 19 år**

- *Spelarmöte - uppstart*
- Utvecklingssamtal med spelare
- Avslutning

# Träningar

Lag	Rek antal träningar/vecka	Rek träningslängd i min
P-5 / F-5	1	60
P-6 / F-6	1	60
P-7 / F-7	1	60
P-8 / F-8	1-2	60
P-9 / F-9	1-2	60-75
P-10 / F-10	2-3	60-75
P-11 / F-11	2-3	60-75
P-12 / F-12	2-3	60-75
Div 3	3-4	90
Div 2	3-4	90
Div 1	3-4	90

## Träningsinnehåll

När det gäller träningsinnehållet i de olika åldersgrupperna är detta delat i 4 olika delar enligt följande:

- Teknik
- Fysisk träning
- Spelförståelse
- Social och emotionell träning

\*\*\* = tränas varje pass  
\*\* = tränas varje vecka  
\* = tränas regelbundet  
- = tränas inte

## Teknik

	6-10 år	11-12 år	Div. 3	Div. 2	Div. 1
Bollkontroll	***	***	***	***	**
Bollmottagning	**	**	***	***	***
Bollföring	**	**	***	***	**
Pass	**	**	***	***	***
Skott	**	***	***	***	***
Dribbling	**	***	***	***	**
Löpning (teknik)	*	**	***	***	**
Hopp (teknik)	*	**	**	**	**
Kroppsfint utan boll	*	**	**	**	*
Tackling (teknik)	-	*	*	*	**

## Fysisk träning

	6-10 år	11-12 år	Div. 3	Div. 2	Div. 1
Koordination	***	***	***	***	**
Balans	**	**	***	***	**
Rörlighet	-	*	**	***	***
Snabbstyrka (spänst)	-	*	*	**	***
Styrkeuthållighet	-	-	*	**	**
Maxstyrka	-	-	-	*	**
Snabbhet med boll	-	-	**	***	***
Snabbhet utan boll	*	**	**	***	**
Reaktionssnabbhet	*	**	**	**	***
Aerobisk uthållighet	-	*	**	**	***
Anaerobisk uthållighet	-	-	-	*	**

## Spelförståelse

6-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år	17-19 år
Målvakt, back, forward	Utveckling av föregående	Utveckling av föregående	Utveckling av föregående	Utveckling av föregående
Alla skall prova alla positioner	Försvarsida	Överlapp	Spelavstånd	
Frispark	Markering	Överlämning	Överflyttning	
Hands	Press och understöd	Uppspel	Omställning	
Straff	Spelavstånd	Inlägg	Klara av taktiska omdisponeringar	
Inkast	Passnings-skugga	Spel med och utan boll	Improvisation	
Grundläggande regler för 5-och 7 manna fotboll	Spelbredd, speldjup	Improvisation		
Improvisation	Väggspel			
	Avslut			
	Improvisation			

## Social och emotionell träning

I varje åldersgrupp skall spelarna tränas, i både teori och praktik, i de grundläggande sociala och emotionella färdigheterna.

6-10 år	11-12 år	Div. 3	Div. 2	Div. 1
<p><b>Självkänedom</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Att ha kontakt med sina känslor</li><li>• Självakttagelse</li><li>• Att notera känslor medan man har dem</li><li>• Att kunna hantera sina känslor</li><li>• Att kunna förstå, kontrollera och uttrycka sina känslor</li></ul> <p><b>Motivation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Att kunna motivera sig själv</li><li>• Att kunna rikta sina känslor mot ett mål och arbeta mot det</li><li>• Att kunna flytta behovstillfredsställelse</li></ul> <p><b>Empati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Att uppfatta känslor hos andra</li><li>• Att förstå och respektera hur andra känner</li><li>• Uppskatta olikheter</li></ul> <p><b>Social kompetens</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Att skapa och bevara relationer</li><li>• Samarbetsförmåga</li><li>• Att hantera andras känslor</li></ul>				

## Uppflyttning/nivåanpassning

### 9-12 år

Uppflyttning ska påbörjas, i första hand på träning och syftet ska vara att uppmuntra och utveckla duktiga, motiverade spelare som också måste uppfylla, det kanske viktigaste kriteriet, att kunna gå tillbaka till sin grupp och ”lyfta” den. De för tillfället bästa i en grupp måste få möjlighet att bli ännu bättre för att hela gruppen ska utvecklas. Det är en välorganiserad, välgenomtänkt och tydlig uppflyttningsstrategi som kan lyfta en hel ungdomsverksamhet flera snäpp.

Dessutom skall de bästa spelarna erbjudas möjligheten, att träna ytterligare en gång per vecka i träningsgruppen över sin egen.

Med bästa spelare avser Eds FF:

- Vilja, motivation och inställning
- Kunskap
- Mognad

Uppflyttningen sker i samråd med föräldrar på ledarnas initiativ.

## **Träningsnärvaro och matchdeltagande**

Att sätta upp regler och riktlinjer när det gäller hur man ska förhålla sig till träningsnärvaro och följer av den är alltid svårt och konkreta regler kan ofta få konsekvenser som ingen kunnat förutse. Det är därför viktigt att riktlinjerna följs med fingertoppskänsla och att alla inblandade har klart för sig vilka intentionerna är med föreningens regler gällande träningsnärvaro och matchdeltagande.

Eds FF's grundläggande förhållningssätt när det gäller träningsnärvaro är att det ska vara positivt att komma, hellre än negativt att inte komma på träningen. Detta innebär att våra aktiva aldrig ska uppleva det som negativt att t.ex. hålla på med en annan idrott. Därmed ska en spelare i Eds FF som inte närvarit på ett antal träningar välkomnas och känna att det uppskattas att han/hon kommer. Det är också viktigt att en dialog hålls mellanföreningen/ledare och den aktiva och hans/hennes föräldrar om bl.a. vikten av att höra av sig vid frånvaro.

Eds FF ska uppmuntra våra aktiva att hålla på med andra idrotter med ambition att de till slut ska välja fotbollen tack vare föreningens kvalitativa verksamhet och inte att föreningen hindrar deltagandet i andra idrotter.

### **Träningsnärvaro**

- 5-7 år bör ledare kontaktas vid frånvaro.
- Fr.o.m. 8 år ska ledare alltid kontaktas vid frånvaro.
- Anmäld frånvaro och annan idrott likställs med närvaro t.o.m. 12 år.
- 13-14 år likställs annan idrott med närvaro under efter- och försäsong (oktober-mars). Under högsäsong (april-september) bör fotbollen prioriteras.
- 15 år-junior ska närvaro ske enligt uppgjort träningschema.

### **Matchdeltagande**

- 9-14 år ska alla spela lika mycket i sammandrag/seriespel i förhållande till träningsnärvaro. Träningsnärvaron ska registreras kvartalsvis vid varje kalenderår.
- Fr.o.m. 15 år är inte träningsnärvaron avgörande för matchdeltagande utan en kombination av träningsflit, spelarkaraktär och kvaliteter.
- Vid övernattningar i samband med aktiviteter i Eds FF's namn, t.ex. cuper och träningsläger, bör minst en vuxna övernatta i varje rum där spelare finns.

## Deltagande i serier

### Serier

Förtydligande	Ålder	Serietillhörighet	Uppflyttning/ Nivåanpassning
	5-7 år	Intern fotbollskola	Nej
Sammandrag	8 år	DFF 5-manna	Nej
Sammandrag	9 år	DFF 5-manna	Ja
Sammandrag	10 år	DFF 7-manna (dispens fodras)	Ja
Serie (utan resultat)	11 år	DFF 7-manna (dispens fodras)	Ja
Serie (utan resultat)	12 år	DFF 9-manna (dispens fodras)	Ja
Division 3	13-14 år	DFF 11-manna (dispens fodras)	Ja
Division 2	15-16 år	DFF 11-manna (dispens fodras)	Ja
Division 1	17-18 år	DFF 11-manna (dispens fodras)	Ja

## Utbildning

### Spelare

#### **Spelare    Utbildning**

13 år      Obligatorisk domarutbildning för 5/7-manna

### Ledare

#### **Ledare för**

#### **Rek utbildningskrav huvudansvarig**

#### **Rekommenderad utbildning assisterande**

Spelare 5-10 år  
Spelare 11-14 år  
Spelare 15-16 år  
Spelare 17-19 år

SvFF Avspark  
SvFF Bas 1  
SvFF Bas 2  
SvFF Avancerad

SvFF Avspark  
SvFF Avspark  
SvFF Bas 1  
SvFF Bas 2