

VÄGEN TILL

MålGång

Värdegrund för den gemensamma fotbollsverksamheten i Målsryds IF och Gånghesters SK.

MålGång är en programförklaring som ska verka som stöd för våra aktiva, ledare och föräldrar och hela GSK/MIFs gemensamma fotbollsverksamhet.

I *MålGång* presenteras normer och regler gällande språk, agerande och kamratskap på, vid och utanför planen.

MålGång ska nå ut till alla i vår verksamhet, till spelare och deras familjer men också våra besökande lag och publik ska få en klar bild om GSK/MIFs målsättningar och vägen att nå dessa.

MålGång ska vara ett levande dokument som aktivt införlivas i verksamheten.

En viktig del i föreningarnas fortsatta utveckling är att jobba kontinuerligt med att utvärdera föreningarnas budskap och målsättningar i *MålGång*.

Högsta ansvariga för fotbollsverksamheten och *MålGång* är styrelserna i Målsryds IF och Gånghester SK.

Fotbollsverksamheten leds av föreningarnas gemensamma fotbollsutskott. Utskottet ansvarar för att hålla ledarmöten med ledarna.

Målsättning

Att erbjuda så många som möjligt, såväl barn som ungdomar och vuxna, att delta och utvecklas i vår förening som exempelvis spelare, domare och ledare.

Att fostra ungdomar till ansvarskännande människor som visar respekt för regler, normer och för varandra inom fotbollen såväl som i samhället i övrigt.

Att skapa en stark "vi-känsla" och en glädje att få var en del i föreningen.

Att skapa en klubbkänsla där spelare och ledare känner stolthet och agerar som goda förebilder på och utanför planen.

Att låta alla som vill vara med och spela fotboll, oavsett kön, etnicitet, ålder etc, och därigenom skapa en stor bredd för framtida lagbyggen samt bidra till ett samhälle i rörelse.

Att alltid erbjuda våra ledare och styrelsemedlemmar utbildningsmöjligheter för att de på bästa sätt ska kunna ta hand om våra ungdomar och utveckla föreningen.

Ett lags sammanhållning ska vara så stark att även om det går tungt för någon så ska dragningen till gruppen och laget vara så stark att de ändå gärna återkommer.

Som ledare i GSK/MIF ska Du:

Känna till föreningarnas målsättningar och följa dess riktlinjer.

Ansvara för att Målgång blir känt hos spelare och föräldrar, och verka för att Målgångs värdegrund efterlevs.

Vara ett föredöme för ditt lag och för GSK/MIF på och utanför planen.

Alltid på ett positivt sätt dirigera, uppmuntra och motivera dina spelare. Var noga med att berömma spelarna och att alla spelare blir sedda. Det ska vara roligt att spela i GSK/MIF.

Skapa bra relationer med motståndare och domare och inte ifrågasätta domslut.

Ansvara för värdskapet vid hemmamatch, såsom välkomnande av bortalaget, anvisa omklädningsrum, ta hand om, stötta och hjälpa ungdomsdomaren vid behov under match.

Se till att alla får vara med och spela. I grunden ska alla få spela lika mycket, ledarna ansvarar för att sköta detta med känsla och flexibilitet utifrån engagemang, kondition etc. Var noga med att alla spelare får starta matcher och halvlek.

På bästa sätt hjälpa till att hålla våra anläggningar i bra skick genom att vårda planerna, omklädningsrummen och lagets egna material på bästa sätt.

Verka för en drogfri verksamhet, och informera spelarna om att tobak, alkohol och droger inte går ihop med idrott.

Minst en gång per säsong samla spelare och deras föräldrar för att gå igenom lagets målsättningar och riktlinjer.

Ansvara för att all verksamhet som sker i det ungdomslag man leder är helt drog- och alkoholfri.

Se till att minst en ledare från laget deltar på de ledamöten som GSK/MIF håller 4-6 gånger per år.

Utbilda dig som ledare. Alla ledare ska ha genomgått grundkursen för ungdomsledare senast andra året som ledare. Önskvärt att alla ledare utbildar sig vidare även efter grundkursen.

Ha genomgått introduktionsträff för ledare, där instruktioner för ledare går igenom. Träffen hålls för nya ledare av fotbollsutskott/styrelserna.

Utöva ledarskapet med barnets bästa i fokus i enlighet med Barnkonventionens intentioner.

Som spelare i GSK/MIF

Så ger vi alltid vårt yttersta på träningar och matcher.

Stöttar vi alltid alla i laget och hjälper till så att alla trivs.

Följer vi gärna övriga lag och stöttar dem på ett positivt sätt.

Visar vi respekt och hänsyn mot domare, motståndare, funktionärer, föräldrar och åskådare.

Uppför vi oss alltid som en god representant för GSK/MIF och är stolta att vara en del av föreningen.

Tar vi avstånd från mobbning, rasism, droger och dopning.

Respekterar vi de regler som finns inom klubben och vårdar föreningarnas gemensamma anläggningar.

Så följer vi alltid fotbollens regler och uppför oss på ett sportsligt sätt.

Så hjälper vi till att vårda våra planer, omklädningsrummen och lagets egna material på bästa sätt så vi alla trivs.

Ska vi känna till vad MålGång innebär och står för.

Ska de äldre spelarna vara förebilder för de yngre, och exempelvis kunna närvara vid träningar som ett stöd för de yngre samt delta på fotbollsavslutningen. Ledarträffen tar årligen fram vad som ska göras under året.

Som förälder i GSK/MIF är det viktigt att du tänker på att

Det ska vara positivt att idrotta. Beröm och åter beröm till ALLA deltagare i laget. Heja på och uppmuntra alla, det är med laget som ditt barn har roligt. GSK/MIF verkar under bland annat Barnkonventionen som lag. Barnets fokus är centralt.

Inte kritisera egna spelare, domare eller motståndare. Det lyfter inte deras förmåga eller glädje. Det är extra viktigt att framhålla domarens roll. Kritisera aldrig en ungdomsdomare – tänk att domaren är ditt eget barn.

Uppmuntra barnet att regelbundet gå till träning, men tvinga det inte.

Se till att ditt barn kommer i tid till träningarna och att de har rätt utrustning med sig.

Så ofta som möjligt följa med ditt barn på träning och match.

Inte låta ditt barn träna om han/hon inte känner sig frisk.

Hjälpa barnen att prioritera sin tid så det alltid finns tid för skolarbetet i första hand.

Det är tränaren som bestämmer ditt barns roll i laget/matchen och utvecklingen på träningen.

Medverka och ta ansvar på lag-/föräldramöten.

Du gärna får komma med konstruktiv kritik och ge förslag på förbättringar på verksamheten.

Att du vid sidan om planen är en representant för GSK/MIF och därigenom ska vara ett föredöme i ditt agerande.

Du är en viktig stöttsten i föreningen och deltar i dess verksamhet.

Låt föreningens utbildade ledare och domare ansvara för barnet under matcherna.

Du förväntas hjälpa till kring laget genom att exempelvis ha igång kiosken under matcher, samt hjälpa till när GSK/MIF har hand om cuper och turneringar.

Riktlinjer för sammansättning för lag och träningsgrupper:

Utgångspunkten i ungdomsfotbollen är att två årskullar bildar träningsgrupp (7-8 åringar, 9-10 åringar, 11-12 åringar osv). Det innebär att man ena året är med ett år äldre spelare och andra året är med ett år yngre spelare. Detta ger en bra mix av att vissa år få se upp till de äldre, och andra år ta ansvar och vara föredömen för de yngre. Angående hur lagen ska vara fördelade i seriespelet avgör ledarna, antingen om lagen ska vara fördelade på ålder eller åldersmixade. Normalt kan det vara bra att ha åldersindelade lag för att undvika snack om toppning. Det är inte tillåtet att ha medvetet toppade lag i seriespel. Yngre spelare som vill utvecklas uppmuntras att träna och, om ledarna i båda lagen är överens, spela matcher med äldre lag. Spelaren ska dock fortfarande ha kvar sin bas i sitt ordinarie lag/träningsgrupp.

Utgångspunkten är att lag och träningsgrupper är könsindelade, med ett pojklag och ett tjejlag i respektive åldersgruppering (fotbollsskolan bestäms årligen om det bör vara åldersindelade eller inte). Om frågan om könsidentitet uppstår får spelaren ihop med sina föräldrar, efter samråd med föreningen, bestämma lagtillhörighet.

Inför varje nytt år ska ledarmötet sammanställa sammansättningen av lag, träningsgrupper och ledare. Vid eventuella oklarheter kring följsamheten av Målgång ska ledarmötet skicka fråga vidare till föreningarnas styrelse.

Ett övergripande mål, vilket framgår av Målgång, är att alla ska beredas plats att spela fotboll. Det är därför viktigt att se till att alla åldersgrupper så långt det är möjligt får ett lag att spela i. Därför måste det inför varje år inventeras och finnas en flexibilitet att göra avsteg från fördelningen ovan. Exempelvis; ju högre upp i ålder, desto svårare få ihop lag. Därför behöver dessa äldre lag ofta fler än två årskullar i samma träningsgrupp. Det kan innebära följdjusteringar nedåt i åldrarna.

Normalt bör alla 7-mannalag klara av att ha indelning enligt huvudprincipen ”två årskullar”. För att klara att ha lag med i 9- och 11-mannaspelet ska inför varje år samråd ske med övriga toarpsklubbar. Utgångsläget är sedan 2015 att alla 9/11-mannalag bör spelas som gemensamhetslag under benämningen Toarpsalliansen på flicksidan. Sammansättningen och vem som ansvarar för respektive lag bestäms årligen. För samarbetet inom Toarpsalliansen har följande riktlinjer tagits fram:

(fastställd 2019-12-12)

Bakgrund:

All fotbollsverksamhet på tjej-/damsidan från 13 års ålder ska ske genom gemensamhetslag under namnet Toarpsalliansen. Inför varje nytt år ska klubbarna och ledare träffas för att bestämma lagsammansättningen. I samarbetet ska finnas damlag samt ungdomslag ända upp till minst 15 års ålder. En målsättning är att ha ungdomslag upp till 16-årslag.

DGoif, GSK och MIF är separata föreningar med sina egna regler och rutiner. Som grundregel ska dessa gälla. Exempelvis gäller varje förenings egna medlems-/aktivitetsavgifter, varje förenings egna bestämmelser för bidrag för ledarkläder, ersättning för ledar- och spelarutbildning, regler för att hjälpa till vid föreningsarrangemang osv.

Policy kring lagindelning mm:

Alla ungdomar upp till 15 års ålder ska tillhöra sitt eget lag/åldersgrupp. En femtonåring flyttas således inte permanent upp till damlaget. Spelare som av exempelvis ambitionsnivå vill testa att spela uppåt eller nedåt uppmuntras till det, och upplägg av sådan dubbling får bestämmas i samråd med involverade ledare. Det lag man tillhör ska vara det prioriterade, men lån vid behov ska underlättas av ledare i utlånat lag. Avstämning ska alltid ske mellan lagets ledare. När representationslaget lånar ska damtränarna kunna lämna önskemål om namn på spelare. När utvecklingslaget lånar ska det lånade laget kunna bestämma vilka spelare som lånas upp.

MålGång
Åldersindelad träningspolicy för ungdomsfotbollen i
Målsryds IF & Gånghesters SK

Fotbollskolan 5-6 år

Huvudmål Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse.
Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Delmål Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap

Tillvägagångssätt

Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.

Lekträning.

Glädje värderas före prestation

Ge mycket beröm

Att prata med spelarna ofta.

Bollövningar ensam eller två och två

Smålagsspel

Träningar Ett tillfälle i veckan under utomhussäsongen. Start i maj
Inomhus en gång i veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer

Prioritering Lek med boll, det ska vara roligt med fotboll.

Träningsmoment

Löpa med boll

Passa bollen

Stanna bollen

Vända med bollen

Få göra mål

Flickor och Pojkar 7- 8 år

Huvudmål Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse.
Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Delmål Att utveckla individen tekniskt efter sina egna förutsättningar.
Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Tillvägagångssätt

Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.

Lekträning.

Att sätta spelaren i centrum.

Glädje värderas före prestation

Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.

Att prata med spelarna ofta.

Bollövningar ensam eller två och två

Smålagsspel

Ge mycket beröm

Prioritering Lek med boll, det ska vara roligt med fotboll.

Träningar Ett tillfälle i veckan under utomhussäsongen. Start maj
Inomhus en gång i veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer

Träningsmoment

Löpa med boll

Passa bollen

Stanna bollen

Vända med bollen

Få göra mål

Matcher (sammandrag)

Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen

Spelaren ska få spela på olika platser i laget

Alla som tränar ska få vara med

Alla som är uttagna till match ska spela.

I grunden ska alla få spela lika mycket, ledarna ansvarar för att sköta detta med känsla och flexibilitet utifrån engagemang, kondition etc. Var noga med att alla spelare får starta matcher och halvlek.

Övrigt Regler (grunder)

Flickor och Pojkar 9-10 år

Huvudmål Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse.
Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Delmål Att utveckla individen tekniskt efter sina egna förutsättningar.
Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap
Att utbilda spelaren i Fair Play

Prioritering Mycket lek med boll och teknik träning

Tillvägagångssätt

Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.
Att sätta spelaren i centrum.
Spelaren måste få friheten att utvecklas efter sin egen förmåga.
Glädje värderas före prestation och resultat.
Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.
Att prata med spelarna ofta.
Bollövningar ensam eller två och två
Smålagsspel
Ge mycket beröm

Träningar 2 pass i veckan under utomhussäsongen.
Inomhus 1 till 2 ggr / veckan för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer
Uppmuntra till spontanfotboll

Träningsmoment

Löpa med boll
Passa bollen
Stanna bollen
Vända med bollen
Passningsspel
Finter

Teknik Bollmottagning med fötterna
Skott enkla varianter
Nicka stående
Inkast

Anfallsspel Passningsskugga

Försvarsspel Försvarsida

Hur Bollövningar ensam eller två och två
Smålagsspel
Lekar & Stafetter

Matcher Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
Spelaren ska få spela på olika platser i laget
Alla som tränar ska få vara med
I grunden ska alla få spela lika mycket, ledarna ansvarar för att sköta detta med känsla och flexibilitet utifrån engagemang, kondition etc. Var noga med att alla spelare får starta matcher och halvlekar.
Alla ska få testa olika positioner åtminstone i 7-mannaspelet (en match i taget kan vara bra,

MålGång version 2020jan

istället för att byta positioner för mycket under en o samma match).
Resultatprat undviks.

Sommar och vintercuper

Deltagande i cuper uppmuntras. Normalt står klubben för lagavgiften till alla cuper. Vid flerdagscuper tillkommer ofta spelar-/ledaravgifter, dessa betalar inte klubben.

Övrigt

Viktigt att man lägger sig i rätt serie

Resultatfixering bör tonas ner hos ledare och föräldrar.

Alla barn som vill ska få vara med.

Regel genomgång med domare.

Börja redan i denna ålder med Kroppskontroll/koordination/knäkontroll för tjejer

Flickor och Pojkar 11-12 år

Huvudmål Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt

Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Att utveckla och utbilda varje individ i fotboll för att ge möjlighet till en berikad hobby och ett fotbollsspelande under längre tid.

Delmål Att utveckla individen tekniskt efter sina egna förutsättningar.

Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap

Att utbilda spelaren i Fair Play

Prioritering Teknikträning

Tillvägagångssätt

Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.

Att sätta spelaren i centrum.

Spelaren måste få friheten att utvecklas efter sin egen förmåga.

Glädje värderas före prestation och resultat.

Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.

Att prata med spelarna ofta.

Bollövningar ensam eller två och två

Smålagsspel

Ge mycket beröm

Träningar 2 pass i veckan under utomhussäsongen.

Inomhus 2 ggr/vecka för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer

Uppmuntra till spontanfotboll

Träningsmoment

Passningsspel

Längre vristpass

Finter

Driva bollen i hög fart med riktningsförändringar

Bollmottagning - även lår och bröst

Skott- nu även i fart och på volley

Nicka med precision och kraft

Inkast

Anfallsspel Passningsskugga

Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

Väggspel

Försvarsspel Försvarssida
Markering

Hur Smålagsspel
Spelövningar
Spelmoment
Bollekar
Speciell målvaktsträning

Matcher Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
Spelaren ska få spela på olika platser i laget
Alla som tränar ska få vara med
I grunden ska alla få spela lika mycket, ledarna ansvarar för att sköta detta med känsla och flexibilitet utifrån engagemang, kondition etc. Var noga med att alla spelare får starta matcher och halvlek.
Alla ska få testa olika positioner åtminstone i 7-mannaspelet (en match i taget kan vara bra, istället för att byta positioner för mycket under en o samma match).

Sommar och vintercuper

Deltagande i cuper uppmuntras. Normalt står klubben för lagavgiften till alla cuper. Vid flerdagscuper tillkommer ofta spelar-/ledaravgifter, dessa betalar inte klubben.

Övrigt Viktigt att man lägger sig i rätt serie
Resultatfixering bör tonas ner hos ledare och föräldrar.
Alla barn som vill ska få vara med.
Regel genomgång med domare
Kroppskontroll/koordination/knäkontroll för tjejer

Flickor och Pojkar 13-14 år

Huvudmål Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt

Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Att utveckla och utbilda varje individ i fotboll för att ge möjlighet till en berikad hobby och ett fotbollsspelande under längre tid.

Delmål Att utveckla individen tekniskt efter sina egna förutsättningar.

Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap

Att utbilda spelaren i etik, moral, sunt förnuft och Fair Play.

Prioritering Teknik träning, anfallsspel, försvarsspel, spelförståelse.

Tillvägagångssätt

Att sätta spelaren i centrum.

Spelaren måste få friheten att utvecklas efter sin egen förmåga.

Utvecklingsorienterad träning med inriktning på teknik och spelförståelse.

Att använda matcher som ett utbildningstillfälle.

Utveckling och prestation värderas före resultat.

Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.

Att utbilda spelaren om fotboll och sig själv.

Ge mycket beröm

Träningar 2-3 pass i veckan under utomhussäsongen.

Inomhus 2 ggr/vecka för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer

Uppmuntra till spontanfotboll

Träningsmoment

Passningsspel

Längre vristpass

Finter

Driva bollen i hög fart med riktningförändringar

Bollmottagning - även lår och bröst

Skott- nu även i fart och på volley

Nicka med precision och kraft

Inkast

Kroppskontroll/koordination/knäkontroll för tjejer

Fortsatt utveckling på tidigare moment kompletteras med:

Crossbollar

Finter, träna in ytterligare några finter

Nickträning, nu med upphopp

Anfallsspel Passningsskugga
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Väggspe

Fortsätta utveckla på tidigare moment kompletteras med:

Tillbakaspel- understöd
Spel på markerad spelare
Vända spelet, V-löpning
Överlämning, överlappning
Inlägg (grunder)

Försvarsspel Försvarssida
Markering

Fortsätta utveckla på tidigare moment kompletteras med:

Press, understöd
Täckning, överflyttning
Prova kombinationsmarkering och zonmarkering

Hur Smålagsspel
Spelövningar
Spelmoment
Hjelpansspel
Spel med tillslags begränsning
Speciell målvaktsträning

Matcher Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
Spelaren ska få spela på olika platser i laget
Alla som tränar ska få vara med
I grunden ska alla få spela lika mycket, ledarna ansvarar för att sköta detta med känsla och flexibilitet utifrån engagemang, kondition etc. Var noga med att alla spelare får starta matcher och halvlek.

Sommar och vintercuper

Deltagande i cuper uppmuntras. Normalt står klubben för lagavgiften till alla cuper. Vid flerdagscuper tillkommer ofta spelar-/ledaravgifter, dessa betalar inte klubben.
Tillåtet att anmäla sig till DM.

Övrigt Viktigt att man lägger sig i rätt serie
Kroppskontroll/koordination/knäkontroll för tjejer
De som vill kan nu börja anmäla sig till föreningens domarutbildningar.
Ungdomsansvarig och tränare samarbetar om vilka spelare som ska anmälas till zonläger, bidrag kan sökas.
Enkla stretchövningar läggs in efter träningar och matcher

Flickor och Pojkar 15-17 år

Huvudmål Att med hjälp av positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt
Att ge möjlighet till en verksamhet som ger glädje och kamratskap.
Att utveckla och utbilda varje individ i fotboll för en fotbollskarriär på lång sikt.

Delmål Att utveckla individen tekniskt och taktiskt efter sina egna förutsättningar
Att utbilda spelaren i etik, moral, sunt förnuft och Fair Play.
Att underlätta steget till juniorfotbollen.
Att skapa en verksamhet som ger glädje och kamratskap.

Prioritering Teknikträning, anfallsspel, spelförståelse, försvarsspel.

Tillvägagångssätt

Att sätta spelaren i centrum.
Spelaren måste få friheten att utvecklas efter sin egen förmåga.
Utvecklingsorienterad träning med inriktning på teknik och spelförståelse.
Att använda matcher som ett utbildningstillfälle.
Utveckling och prestation värderas före resultat.
Att fostra ungdomarna socialt och efter vedertagna demokratiska principer.
Att utbilda spelaren om fotboll och sig själv.
Att träna ofta under bra ledning.
Att utbilda spelaren i taktik, fysiologi och prestationspsykologi.
Ge mycket beröm

Träningar 2-3 pass i veckan under utomhussäsongen.
Inomhus 2 ggr/vecka för de som inte har andra idrotter eller vill träna mer
Uppmuntra till spontanfotboll

Träningsmoment

Passningsspel
Längre vristpass
Finter
Driva bollen i hög fart med riktningsförändringar
Bollmottagning - även lår och bröst
Skott- nu även i fart och på volley
Nicka med precision och kraft
Crossbollar
Finter, träna in ytterligare några finter
Nickträning, nu med upphopp

Fortsatt utveckling på tidigare moment kompletteras med:

Individuell funktionell tekniskträning.
Distansskott.

Anfallsspel Passningsskugga
Spelavstånd
Spelbredd
Speldjup
Väggspe
Tillbakaspel- understöd
Spel på markerad spelare
Vända spelet, V-löpning
Överlämning, överlappning
Inlägg (grunder)

Fortsätta utveckla på tidigare moment kompletteras med:

Uppspel, långa och korta
Löpvägar, skapa yta, andra våg fasta situationer

Försvarsspel Försvarssida

Markering
Press, understöd
Täckning, överflyttning
Prova kombinationsmarkering och zonmarkering

Fortsätta utveckla på tidigare moment kompletteras med:

Avvakta/fördröja
Organisation/disciplin
Ge spelarna ordentlig utbildning på både zonspel och markeringsspel

Hur Smålagsspel

Spelövningar
Spelmoment
Helplansspel
Spel med tillslags begränsning
Speciell målvaktsträning
Styrt spel
Löpningar med och utan boll
Intervaller

Matcher Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen

Alla som tränar ska få vara med
I grunden ska alla få spela lika mycket, ledarna ansvarar för att sköta detta med känsla och flexibilitet utifrån engagemang, kondition etc. Var noga med att alla spelare får starta matcher och halvlekar.

Sommar och vintercuper

Deltagande i cuper uppmuntras. Normalt står klubben för lagavgiften till alla cuper. Vid flerdagscuper tillkommer ofta spelar-/ledaravgifter, dessa betalar inte klubben.
Tillåtet att anmäla sig till DM.

Övrigt Viktigt att man lägger sig i rätt serie
Kroppskontroll/koordination/knäkontroll för tjejer
De som vill kan nu börja anmäla sig till föreningens domarutbildningar.
Ungdomsansvarig och tränare samarbetar om vilka spelare som ska anmälas till zonläger,
bidrag kan sökas.
Enkla stretchövningar läggs in efter träningar och matcher
Spänst, snabbhet, styrkegymnastik och stretching
Obligatorisk domarutbildningar