

# Gustavsbergs IF Fotboll P-16

## Rutiner och Struktur



### 1. Syfte

Detta dokument riktar sig till både spelare och föräldrar i Gustavsbergs IF P-16. Vi vill skapa en bra miljö för killarna med förutsättningar att trivas med fotboll och att det ska vara roligt att komma till träning och match.

Genom att skapa en tydlig struktur kring hur vi beter oss när vi är på träning, match, cuper och i framtiden även på läger, skapar vi goda vanor för våra spelare (och ledare) både på och utanför planen. Med detta dokument vill vi ledare i GIF P-16 meddela både spelare och föräldrar vad vi förväntar oss av våra spelare.

### 2. Struktur

#### 2.1 Bemötande

Vi hälsar på alla lagkompisar och behandlar varandra med respekt. Vi hejar på våra lagkompisar och hjälper varandra. **Vi använder ett bra språk när vi är med laget!** Vi gnäller inte på varandra under träning eller match utan stöttar varandra och hjälper varandra.

#### 2.2 Väska till träning - Träna på att låta grabbarna packa sin egen väska under säsong!

Skapar rutin med framförhållning och får spelarna att fundera "Vad behöver jag ha med mig till träningen?", för att de ska känna mer ansvar och involvering i sin träning. Gärna en frukt att stoppa i magen innan träning! (framförallt gällande veckoträning)

#### 2.3 Svara på kallelsen i god tid!

Kallelse skickas ut 6 dagar innan träning med påminnelse 3 dagar innan. Det är av yttersta vikt att vi ledare får reda på hur många vi blir på träningen för att kunna planera en så bra träning som möjligt. Det är en väsentlig skillnad på tjugofem och trettiofem spelare (och ibland med) när vi planerar ett träningspass.

### 3. Träningsrutiner

#### 3.1 Kom i tid och svara på kallelser i god tid!

Börjar träningen kl 10.30, så är det viktigt att spelarna är på plats **senast femton minuter innan**, dvs 10.15. När träningen börjar så har vi som ambition att redan delat upp gruppen och eventuella sena ankomster rör till planering och träningspass. Självklart kan det dyka upp situationer som gör att man blir sen eller annan

förändring och då får man gärna meddela oss ledare detta. En eventuell WhatsApp-grupp kan vara ett perfekt medel för att snabbt komma i kontakt med ledare på plats. Föräldrar ska i denna ålder i möjligaste mån vara närvarande vid träning men ska då befinna sig **utanför** staketet på Munkmora och Ösby samt på läktare på Farstaborg. Detta för att spelarna ska kunna fokusera på träningen och inte distraheras av syskon, föräldrar och andra.

### 3.2 Spelarutrustning

Kläder efter väder, skor, benskydd, strumpor, tröja, vattenflaska

### 3.3 Träningsutrustning

Västar, konor i ordning bredvid planen. Vattenflaskor samlar vi i mitten vid stationsträning för att minska spring ut till sidlinjen. – **Material plockas med fördel ihop av spelarna vid träningens slut vilket vi kommer träna på under säsongen!**

### 3.4 Språk

Vi använder ett språk som uppmuntrar våra lagkamrater. Vi gnäller inte när kompisen inte passar/ missar passning/ skott utan vi hejar på och uppmuntrar till ett bra spel. **Att använda ett dåligt språk eller gester mot lagkamrater, ledare, motståndare eller domare kommer aldrig att accepteras.**

### 3.5 Samling

Halvcirkel runt tränare så fort tränare blåser i pipan. Halvcirkel för att tränaren ska se alla spelare. När vi blåser i pipan så släpper vi alla bollar och springer till samling. Efterslänrare och "jag ska bara..." förstör för övriga i gruppen och det är respektlöst mot lagkamrater och tränare som kommer till samling. En samling ska ta maximalt tio sekunder.

### 3.6 Avslutning

Vi går igenom vad vi tränat på under dagens träning, varför vi gjort just det, koppla syftet till spelet och matchsituationer. Vi frågar när nästa träning är för att göra spelarna medvetna och få framförhållning.

## 4. Rutiner på match

### 4.1 Svara på kallelsen i god tid!

Vi kommer att kalla 9 spelare till respektive match. Det är av yttersta vikt att vi ledare får reda på hur många vi blir på matchen för att kunna kalla in eventuella ersättare och planera matchen

### 4.2 Kom i tid!

Börjar matchen kl 11, är det viktigt att ni kollar i kallelsen när vi angett samlingstid, oftast **senast 30 min** innan matchstart (ibland 45 min, kolla kallelsen). Detta för att vi ska kunna värma upp tillsammans, hinna prata lite om vad vi vill att killarna försöker tänka på under match och lite laguppställningar osv.

### 4.3 Föräldrar

Föräldrar är naturligtvis alltid välkomna att vara med och titta på våra matcher. Tänk dock på att det är ledarna som leder killarna på match. Viktigt också under matcher att det är våra (ledarnas) röster som grabbarna hör. Det är tillräckligt med "information overload" som det är med alla intryck under en match. Vid matchtillfällen placeras lag och tränare på ena sidan och föräldrar och åskådare på motsatt sida för att minska eventuell distraktion.

### 4.4 Under match

Vi spelar som ett lag och använder ett bra språk mot varandra och våra motståndare samt domare. **Det är oacceptabelt att gnälla på lagkamrater, eller domare. Vi representerar Gustavsbergs IF på match och cuper och agerar därefter med respekt mot våra motståndare, domare och inte minst våra egna lagkamrater.**

### 4.5 Efter match

Vi tackar **ALLTID** motståndare och domare efter match. Därefter samlas vi i laget (utan föräldrar) och pratar om matchen i ett par minuter, innan vi säger hej då och tackar varandra i laget för dagens insats.

## 5. Som avslutning

Det här dokumentet ska läsas igenom tillsammans med era grabbar så vi får förutsättningar att få ihop en grupp som jobbar för varandra och som tycker det är roligt att komma till träning och match.