



SPELARUTBILDNINGSPLAN HOVSTA IF FOTBOLL

Skapad: 2023-03-30. Reviderad: 2024-04-11.

Detta är Hovsta IF:s fotbollssektions spelarutbildningsplan som har tagits fram av föreningens Fotbollsutvecklare med stöd av fotbollssektionens styrelse och föreningens ledare.

Ålder beräknas från 1 november (vintersäsongen) på kommande års ålder.

Hovsta IF Fotboll strävar efter att erbjuda fotbollsverksamhet för så **många** som möjligt, så **länge** som möjligt, i en så **bra verksamhet** som möjligt.

För att uppnå detta har Hovsta IF bland annat utsett en fotbollsutvecklare vars huvudsakliga uppdrag är att främja spelarutbildningen i föreningen genom att främst utbilda och hjälpa föreningens ledare.

Syftet med denna spelarutbildningsplan är att få en gemensam utbildningsplan inom föreningen och att det ska finnas riktlinjer och stöd för ledare kring utbildningen av spelarna. Målsättningen är att utbilda spelare med god kompetens inom alla områden för spel i sin fortsatta fotbollsutveckling.

Se även Handbok för ledare i Hovsta IF Fotboll.

Innehåll

Generella riktlinjer	2
Spelarutbildning	4
Bollkul: 5 år	5
Spelform 3mot3: 6-7 år	6
Spelform 5mot5: 8-9 år	7
Spelform 7mot7: 10-12 år	8
Spelform 9mot9: 13-14 år	9
Spelform 11mot11: 15+ år ..	10
Referenser	12
Tips till föräldrar m.fl.	12



Generella riktlinjer

Åldersindelning

I Hovsta IF Fotboll är grunden att de barn som är födda samma år bildar ett lag.

Ett lag kan i vissa fall bestå av flera ålderskullar om någon ålderskull inte har tillräckligt många spelare för att kunna utgöra ett eget lag. Utgångspunkten vid hopslagning av flera ålderskullar är att eftersträva jämnstora träningsgrupper för att på längre sikt undvika tunna trupper och nedläggning av enskilda lag. Ett lag bör omfatta max två årgångar för att underlätta övergång mellan olika spelformer.

Toppning

Riksidrottsförbundets definition av toppning är följande:

”Toppning är en form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget.”

Toppning får inte förekomma i Hovsta IF upp till och med 14 års ålder.

Toppning bör dessutom undvikas i alla former av ungdomsfotboll (15-20 år).

Nivåanpassning

Ett lag kan bestå av så många spelare att man kan anmäla fler än ett lag till seriespel. Ledarna bestämmer om lagen i så fall ska anmälas till olika nivåer inom ramen för den nivåanpassning av matchspel som erbjuds av ÖLFF (gäller från och med 7mot7).

Vid indelning efter ambitionsnivå eller motsvarande ska hänsyn tas till de risker som finns.

Läs mer om nivåindelning på Riksidrottsförbundets hemsida:

www.rf.se/rf-arbetar-med/barn--och-ungdomsidrott/indelning-av-barn-och-ungdomar

Rekrytering av spelare

En värvning innebär att man aktivt tar kontakt med en spelare/spelarens vårdnadshavare i annan förening, oavsett om kontakten gäller en övergång eller inbjudan till provträning.

Någon aktiv värvning av spelare från andra klubbar får inte förekomma upp till och med 14 års ålder. Värkning bör dessutom undvikas i alla former av ungdomsfotboll (15-20 år).

Samsyn för fleridrottande barn

Hovsta IF främjar fleridrottande för barn och ungdomar upp till och med 14 år, i linje med barnkonventionen. Det måste alltid vara barnet som själv väljer idrott då ”krockar” uppstår. Barnets beslut av val ska respekteras av tränare och ledare, utan någon form av bestraffning. En träning är en träning oavsett i vilken idrott och räknas som likvärdig och ska därmed inte föranleda någon form av bestraffning eller bortselektering.

Samarbete mellan lag

Erfarenheter från andra lag i föreningen berikar verksamheten och för spelarna är samarbete med yngre och äldre åldersgrupper utvecklande. Ett lagbygge handlar om att skapa trygghet, gemenskap och glädje men måste rymma öppenhet. För att värna om föreningskänslan samt motverka barriärer mellan olika åldersgrupper uppmuntrar vi till samarbete mellan lag i olika ålderskullar. Spelaren bör dock alltid tillhöra och vara inskriven i den ålderskull individen tillhör. Samarbete mellan olika årskullar är även viktigt för att på sikt undvika nedläggning eller sammanslagning med andra föreningar.

Eventuell nedläggning eller samarbete med andra föreningar skall diskuteras med sektionsstyrelsen innan diskussion med spelare och andra föreningar inleds.

Hovsta IF-kläder

Spelare uppmuntras att bära Hovsta IF-kläder när man representerar föreningen (träningar, matcher, cuper etc.).

Man kan beställa kläder på egen bekostnad via webshoppen. Även lagkassan kan användas för gemensamma inköp om man kommer fram till det inom laget.

Webshop: <https://team.intersport.se/hovsta-if>



Sociala aktiviteter

Det är viktigt att alla lag ibland genomför någon form av social aktivitet som inte är fotbollsträning. Målet bör vara att varje lag anordnar minst en sådan aktivitet per säsong. Det kan exempelvis vara bowling, grillkväll, Boda Borg eller övernattnig i klubbstugan.

Fair play

Alla spelare som representerar föreningen förväntas utbildas i hur man uppträder mot andra spelare, domare, ledare och åskådare. Ledarna har en viktig roll i detta arbete och ska följa Hovsta IF:s policyer samt riktlinjer. Prata gärna med spelarna i respektive lag om vad det innebär att representera Hovsta IF samt vilka förväntningar som finns på spelare som lagkamrat och medmänniska.

- Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut.
- Vi uppmuntrar till juste spel.
- Vi hejar på vårt eget lag och hånar inte motståndarna.
- Vi tackar motspelare och domare efter matchen.
- Vi har god stil på och utanför planen.
- Vi talar aldrig illa om ledare, motspelare eller domare.
- Vi använder vårdat språk.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drog- och dopingfri.

Spelarutbildning: Introduktion

Kommande avsnitt ger ledare stöd kring vilka fokusområden som bör prioriteras i respektive spelform samt idéer kring hur man kan praktisera det.

Kortfattat:

- Bollkul: 5 år - Allsidig träning för att skapa intresse för idrott. Fokus på lek, med och utan boll.
- 3mot3: 6-7 år - Fokus att lära känna bollen och få glädje till sporten och sina kamrater. Mycket bollkontakt, tekniska isolerade övningar och att ha väldigt roligt tillsammans.
- 5mot5: 8-9 år - Utöka tekniken, dribbla, passa och fylla på med spelförståelse, koordination och motorik.
- 7mot7: 10-12 år - Vidareutveckla tekniken, spelförståelsen, anfalls- och försvarsspel.
- 9mot9: 13-14 år - Påbyggnad kring spelets skeden, spelförståelse och försvarsspelet.
- 11mo11: ungdom från 15 år - Styrka, uthållighet, explosivitet i aktioner. Högre intensitet. Taktisk påbyggnad.

Frågor som tränare ska ställa sig och jobba efter när de designar och presenterar en övning, oavsett spelform, är **VAD** (målet), **HUR** (utförandet) **VARFÖR** (syftet). Detta ger spelarna en inblick i syftet och bakgrunden till övningen. Utgå alltid ifrån dessa frågeställningar! Presentera även dessa frågeställningar anpassat efter respektive spelform. Redogörelsen för dessa frågeställningar bör anpassas efter spelform sett till begrepp och svårighetsgrad.

Exempel på frågeställningarna:

VAD? Vi ska träna passningar och försöka nå X antal passningar inom laget.

HUR? Vi har ett lag bestående av fyra spelare som står i en kvadrat och inuti kvadraten har vi en spelare som ska få tag i bollen. De fyra spelarna ska försöka passa bollen mellan varandra utan att spelaren i mitten får tag i bollen. Om spelaren bryter eller om vi tappar den så börjar räkningen om.

VARFÖR? För att förbättra passningsspelet, passningskvaliteten samt spelförståelsen. Genom att vi tränar på detta så kan vi ta klokare beslut på planen, hålla bollen inom laget samt upprätthålla en god passningskvalitet.

Träningen ska karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Undvik övningar med köbildning

Tränarstil

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Bollkul: 5 år

Ålder	5 år
Spelform	Bollkul
Bollstorlek	3
Träningsyta	Vetevallen/Tilldals
Antal pass per vecka maj-sep	Rek: 1 (max 1)
Antal pass per vecka nov-mar	Rek: 0-1 (max 1)
Inomhus/utomhus nov-mar	Inomhus
Matcher	Endast träning/lek
Cuper	Endast träning/lek
Antal tränare per spelare	Minst 1 per 5 barn
Utbildningsnivå tränare	-
Fysträning	Lek

Fokus:

- Barnen ska ha roligt.
- Ge beröm, inte kritik.
- Träning i koordination och rörelse genom lekar.

Bollkul är en allsidig träning där syftet är att skapa intresse för idrott. Träningen består av lekfulla övningar med och utan boll.

Bollkul bygger på att föräldrar engagerar sig som ledare. Ledarutbildning och stöd får ledarna genom Hovsta IF:s fotbollssektion.

Grundmoment i träningen: Driva, passa, skjuta, kasta, fånga, lek och ha roligt!

Tips till ledare:

- En boll per spelare.
- Undvik övningar med köbildning!
- Se alla, inkludera alla och uppmuntra alla.

Spelform 3mot3: 6-7 år

Ålder	6 år	7 år
Spelform	3mot3	3mot3
Bollstorlek	3	3
Träningsyta	Vetevallen/Tilldals	B-plan
Antal pass per vecka apr-okt	Rek: 1 (max 1)	Rek: 1 (max 2)
Antal pass per vecka nov-mar	Rek: 0-1 (max 1)	Rek: 1 (max 2)
Inomhus/utomhus nov-mar	Inomhus	Inomhus
Planyta	15 x 10 m	15 x 12 m
Matcher	Endast träning	Förbundets poolspel
Cuper	Endast träning	Valfritt (i närområdet)
Antal tränare per spelare	Minst 1 per 6 spelare	Minst 1 per 6 spelare
Utbildningsnivå tränare	SvFF D	SvFF D
Fysträning	Lek	Lek

Fokus:

- Teknik och glädje.
- Mycket bollkontakt!
- Träning i koordination och rörelse genom lekar.
- Grunder i att passa, driva och skjuta.

I tidig ålder handlar det främst om glädje till fotbollen och tillhörighet till gruppen med mycket bollkontakt och att lära sig enklare tekniska grunder. Träningen ska genomsyras av lek och glädje där spelarna uppmuntras till kreativitet och utforskande.

Grundmoment i träningen: Driva, passa, skjuta och ha roligt!

Tips till ledare:

- En boll per spelare.
- Undvik övningar med köbildning!
- Se alla, inkludera alla och uppmuntra alla.
- Var grundläggande och pedagogisk.
- Ge lättförstådda och enkla tips samt betydande del av beröm.
- Var aktiv i övningarna!
- Spelarna ska uppmuntras att utmana sig själva och testa nya saker.
- Alla spelar lika mycket.
- Använd inga formationer/uppställningar.
- Sätt upp enkla delmål för matcher.
- Begränsa antal spelare per match (max 3 avbytare), spela hellre fler matcher så alla får speltid!

Spelform 5mot5: 8-9 år

Ålder	8 år	9 år
Spelform	5mot5	5mot5
Bollstorlek	3	3
Träningsyta	B-plan	B-plan
Antal pass per vecka apr-okt	Rek: 2 (max 2)	Rek: 2 (max 2)
Antal pass per vecka nov-mar	Rek: 1 (max 2)	Rek: 1-2 (max 2)
Inomhus/utomhus nov-mar	Inomhus och/eller utomhus	Inomhus och/eller utomhus
Matcher	Förbundets poolspel	Förbundets poolspel
Cuper	Rek: 1-2 (i närområdet)	Rek: 1-2 (i närområdet)
Planyta	30 x 15 m	30 x 20 m
Antal tränare per spelare	Minst 1 per 8 spelare	Minst 1 per 8 spelare
Utbildningsnivå tränare	SvFF D	SvFF D
Fysträning	Koordinativ lek + knäkontroll	Koordinativ lek + knäkontroll

Fokus:

- Mycket bollkontakt!
- Dribbla, finta, passa, skjuta och ta emot bollen.
- Bryta och markera.
- Tekniska moment.
- Enklare anfalls- och försvarsspel.

Stort fokus på den tekniska utvecklingen. Matchlika övningar med många aktioner!

Grundmoment i träningen: Bollkontroll, vändningar, passningar, dribbla/finta, mottagningar, brytningar och markeringar. Sempel målvaktsträning såsom öga-hand-koordination.

Tips till ledare:

- Undvik köbildning i övningarna!
- Spelövningar 1v1/ 2v2/ 3v3/ 4v4, vilket leder till många bolltouch och aktioner.
- Lika speltid för alla.
- Rotation i positioner.
- Delta i flera serier/poolspel. Spelarna ska få mycket speltid!
- Se alla, inkludera alla och uppmuntra alla.
- Var grundläggande och pedagogisk.
- Ge lättförstådda och enkla tips samt betydande del av beröm.
- Var aktiv i övningarna!
- Sätt upp delmål för matcher.
- Spelarna ska uppmuntras att utmana sig själva och testa nya saker.
- Uppmuntra till att spela och tex jonglera med bollen hemma.
- I anfall anfaller alla och i försvarsspelet försvarar alla.
- Mycket enkla knäkontrollsövningar.

Spelform 7mot7: 10-12 år

Ålder	10-11 år	12 år
Spelform	7mot7	7mot7
Bollstorlek	4	4
Träningsyta	B-plan	B-plan
Antal pass per vecka apr-okt	Rek: 2 (max 3)	Rek: 2-3 (max 3)
Antal pass per vecka nov-mar	Rek: 2 (max 2)	Rek: 2 (max 2)
Inomhus/utomhus nov-mar	Inomhus och/eller utomhus	Inomhus och/eller utomhus
Matcher	Förbundets seriespel	Förbundets seriespel
Cuper	Rek: 2, varav en med övernattnig	Rek: 2-3, varav en med övernattnig
Planyta	50 x 30 m	55 x 35 m
Antal tränare per spelare	Minst 1 per 8 spelare	Minst 1 per 8 spelare
Utbildningsnivå tränare	SvFF D	SvFF D
Fysträning	Koordinativ lek + knäkontroll	Koordinativ lek + knäkontroll

Fokus:

- Anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup).
- Försvarsspel (markering, täckning, press, understöd).
- Teknik - utespelare samt målvakt.
- Grundförutsättningar i anfallsspel/omställning/försvarsspel.
- Mycket bollkontakt!
- Snabbhetsträning.
- Roterar positioner.

Bra period för att vidareutveckla den tekniska kompetensen. Mer matchspel/spelövningar i träningen för att stegra den tekniska utvecklingen från isolerad träning till matchlika situationer.

Grundmoment i träningen: Bollkontroll, vända med boll, passningar (väggspel, tillbakaspel, kombinationer, korta, långa), dribblingar och finter (tex översteg, skottfint mm), skott och målvaktsträning (greppteknik, fallteknik mm). Många av dessa grundmoment får man genom att spela mycket matchspel med olika inriktningar, antal spelare och planmått på träningen.

Tips till ledare:

- Planera en långsiktig träningsstruktur.
- Undvik köbildning!
- Spelövningar 3v3/4v4/5v5. Många bolltouch/aktioner.
- Börja lokalisera spelartyper och egenskaper.
- Spela mycket matcher (flera serier/lag) så att alla får matchtid.
- Ha spelarmöte i början på säsongen för att komma fram till gemensamma regler och förhållningssätt. Genomför även individuella spelarmöten med respektive spelare.
- Enklare knäkontrollövningar.
- Var aktiv på träningarna och ställ spelarna inför mycket egna beslut och utmanande situationer.
- Sätt upp delmål för matcher och träningar.

Spelform 9mot9: 13-14 år

Ålder	13 år	14 år
Spelform	9mot9	9mot9
Bollstorlek	4	5
Träningsyta	A-plan	A-plan
Antal pass per vecka apr-okt	Rek: 2-3 (max 4)	Rek: 3 (max 4)
Antal pass per vecka nov-mar	Rek: 2 (max 3)	Rek: 2-3 (max 3)
Inomhus/utomhus nov-mar	Inomhus och/eller utomhus	Inomhus och/eller utomhus
Matcher	Förbundets seriespel	Förbundets seriespel
Cuper	Rek: 2-3, varav en med övernattnig	Rek: 2-3, varav en med övernattnig
Planyta	65 x 50 m	72 x 55 m
Antal tränare per spelare	Minst 1 per 10 spelare	Minst 1 per 10 spelare
Utbildningsnivå tränare	UEFA C	UEFA C
Fysträning	Introduktion till fysträning	Introduktion till fysträning

Fokus:

- Anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup).
- Försvarsspel (markering, täckning, press, understöd).
- Teknik - utspelare samt målvakt.
- Positionsinriktad träning.
- Introducera lättare fysträning för att lära spelarna momenten.
- Få varandra att bli bättre, beteendefokus.

Fortsätta att vidareutveckla den tekniska kompetensen. Matchspel/spelövningar i träningen för att stegra den tekniska utvecklingen från isolerad träning till matchsituationer. Få en större taktisk förståelse.

Grundmoment i träningen: Bollkontroll, vända med boll, passningar (väggspel, tillbakaspel, kombinationer, korta, långa), dribblingar och finter (tex översteg, skottfint mm). Skott, huvudspel och målvaktsträning (grepp teknik, fallteknik mm). Många av dessa grundmoment får man genom att spela mycket matchspel med olika inriktningar, antal spelare och planmått. Gärna temaveckor där man fokuserar på olika skeden.

Tips till ledare:

- Gör en långsiktig träningsplanering.
- Spelövningar 3v3/4v4/5v5 för att få många bolltouch och aktioner.
- Börja hitta rätt position för spelaren.
- Fördjupa dig och lär ut fotbollens olika begrepp till spelarna.
- Spela mycket matcher (flera serier/lag) så att alla får matchtid.
- Ha spelarmöte i början på säsongen för att komma fram till gemensamma regler och förhållningssätt. Genomför även individuella spelarmöten med respektive spelare.
- Var aktiv på träningarna och ställ spelarna inför mycket egna beslut och utmanande situationer.
- Stegra intensiteten!
- Rollfördela gärna inom ledarstaben och hitta olika fokus.

Spelform 11mot11: Ungdom (15 år och äldre)

Ålder	15 år och äldre (ungdom)
Spelform	11mot11
Bollstorlek	5
Träningsyta	A-plan
Antal pass per vecka apr-okt	Rek: 3 (max 4)
Antal pass per vecka nov-mar	Rek: 2-3 (max 3)
Inomhus/utomhus nov-mar	Inomhus och/eller utomhus
Matcher	Förbundets seriespel
Cuper	Rek: 2-3, varav en med övernattnig
Planyta	105 x 65 m
Antal tränare per spelare	Minst 1 per 15 spelare
Utbildningsnivå tränare	UEFA B
Fysträning	Fysträning

Fokus:

- Öka intensiteten, kvalitén och antalet utförda aktioner. Matchlika övningar.
- Öka dosen fysträning/fotbollsfys.
- Spelets alla skeden.
- Ökad taktiska direktiv.
- Separat målvaktsträning minst en gång i veckan.
- Positionsinriktad träning.
- Beteendefokus/mental träning (fotbollpsykologi).

I denna ålder är spelarna i pubertetsålder och kommer växa snabbt. Det är en bra period att fokusera på fys/muskelmassa och explosivitet i aktionerna. Viktigt med planering i belastningen och kommunikation mellan spelare/tränare för att minska risken för skada! Notera att skolaktiviteter och dubbelidrottande innebär en ökad belastning och risk för skador. Hitta principer i spelet. Teoripass bör vara en del av planeringen med innehåll av taktik, spelförståelse, näringslära(kost/sömn), mental träning och rehab. Tempo i övningar ska stegras och höjas så spelaren kan ta ett naturligt kliv i sin utveckling.

Grundmoment i träningen: Bollkontroll i hög fart, utmana/dribbla. Passningar (väggpass, tillbakaspel, långa/korta, crossbollar, spelvändningar). Skott, huvudspel. Försvarsspel (press, understöd, markering). Separat målvaktsträning (greppteknik, fallteknik mm), speluppfattning/spelförståelse.

Tips till ledare:

- Utmana spelarna! Situationer där de får hitta lösningar och prova.
- Ge en hel del träning inriktad på spelarnas positioner.
- Hög intensitet med många aktioner.
- Fotbollskondition, fotbollskoordination och fotbollssnabbhet.
- Fördjupa dig gärna inom fotbollens alla begrepp.
- Långsiktig plan!
- Kontinuerliga samtal med spelare-ledare, ledare-ledare.
- Hjälps åt! Hitta olika roller inom ledarstaben och hjälp varandra.

Domarutbildning

Hovsta IF erbjuder spelare från ca 12 år att utbilda sig till domare. Som ny domare går man en grundkurs 3mot3, 5mot5 och 7mot7 första året. Man behöver sedan gå en obligatorisk fortbildningskurs varje år för att få fortsätta döma. Utbildningen bekostas av föreningen.

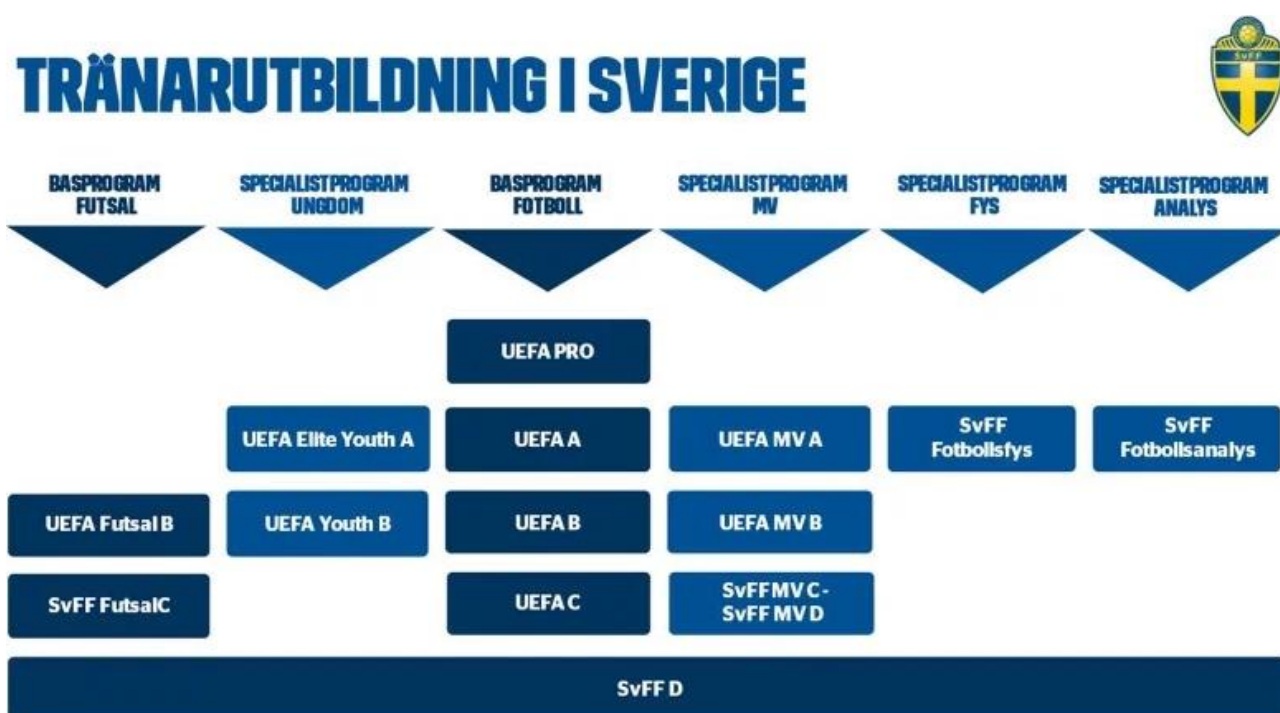
Anmäl dig till förbundets domarutbildningar via <https://orebro.svenskfotboll.se>

Tränarutbildning

Hovsta IF erbjuder spelare från 15 år att gå tränarutbildning. Utbildningen bekostas av föreningen.

Anmäl dig till förbundets tränarutbildningar via <https://orebro.svenskfotboll.se>

Det finns även möjlighet att via RF-SISU Örebro län gå andra utbildningar inom exempelvis tränar- och ledarskap, träningslära, föreningsutveckling, förebyggande och behandling av idrottsskador eller hjärt- och lunggräddning. Se utbudet på: www.rfsisu.se/distrikt/orebro-lan



Ungdomsledarprogrammet

Hovsta IF Fotboll erbjuder ungdomar 15-25 år att bli ledare inom föreningen.

Genom ungdomsledarprogrammet finns möjlighet att delta i en eller flera av våra aktiviteter för att utveckla sitt ledarskap. Några av dessa aktiviteter är:

- Sommarjobba som ledare på Fotbollsskolan
- Delta i tränarutbildningar och andra ledarskapsutbildningar kostnadsfritt
- Bli ledare för något av våra fotbollslag

Intresserad? Kontakta oss så får du veta mer! E-post: Fotboll@HovstaIF.se

Referenser

I Hovsta IF Fotboll ska följande policys efterlevas.

Föreningens policys

Föreningspolicyn, integritetspolicyn (GDPR), policyn om ekonomiskt stöd för ekonomiskt utsatta medlemmar (ledare kan exempelvis ansöka om betalningsbefrielse för deltagare), policyn mot sexuella övergrepp etc. finns på www.hovstaif.se under *Dokument*

SvFF Policy för barn- och ungdomsfotboll

Fotbollens spela, lek och lär beskriver vad all barn- och ungdomsverksamhet ska stå för och leda till.

SvFF Spelarutbildningsplan

Förbundets spelarutbildningsplan beskriver fotbollens grunder.

ÖLFF Riktlinjer för ungdomsfotbollen

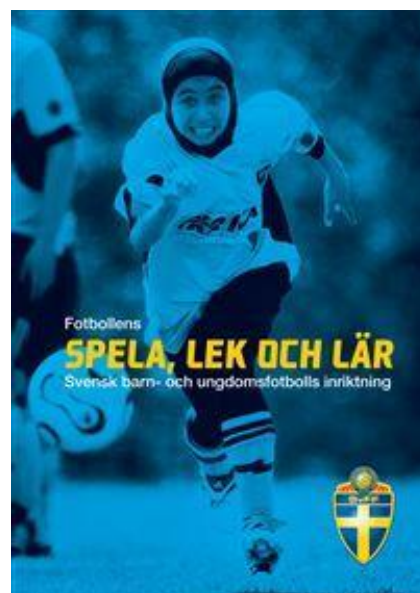
I riktlinjerna framgår bland annat träningsmängd i resp. ålder under låg- resp. högsäsong, prioritering mot andra sporter etc.

ÖLFF En god start

I Guiden för uppstart av nya lag i föreningen finns hjälp och tips för ledare vid uppstart av nytt lag.

ÖLFF Samsyn för fleridrottande barn

I samsynöverenskommelsen mellan fotboll-, ishockey-, innebandy- och handbollförbunden framgår att barnet själv väljer idrott vid krockar och att en träning är en träning oavsett idrott.



Tips till föräldrar, ledare och andra som stöttar barnen vid match och träning

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.
- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.