



IFK Fjärås Röda Tråd

2016-06-08 (layout 171109)

# IFK FJÄRÅS RÖDA TRÅD

Detta policydokument skall vara en hjälp och vägledning för ledare, spelare och föräldrar i hur ungdomslagen i IFK Fjärås spelar fotboll.

## Innehåll

VÅR MÅLSÄTTNING.....	2
Grundstenar för att uppnå målsättningen .....	2
Spelidé .....	2
IFK Fjärås spelarutvecklingsplan.....	3
Fotbollsskolan 6 – 7 år.....	3
U 8 – 9 år 5-mannafotboll .....	4
U 10 – 11 år med 7-mannafotboll .....	5
U 12 – 13 år med 9-mannafotboll .....	6
U 14 – 15 år med 9 eller 11-mannafotboll .....	7
IFK Fjärås Policybeskrivningar .....	8
Policy kring kränkningar, Nolltolerans och FAIR PLAY .....	8
Spelarpolicy.....	9
Föräldrapolicy.....	10
Ledarpolicy.....	11

# VÅR MÅLSÄTTNING

Ungdomssektions målsättning är att vi skall ha ett flick- och ett pojklag i varje åldersgrupp. Våra ungdomar skall vara välutbildade när de lämnar oss för seniorfotboll.

De skall:

- kunna grunderna i fotboll (teknik, anfallsspel och försvarsspel)
- förstå träningens betydelse för utveckling
- ha utvecklat en känsla för lagets betydelse för ens egen utveckling
- vilja vara kvar i fotbollens värld som spelare, ledare eller domare.

## Grundstenar för att uppnå målsättningen

- Klubbkänsla. Alla "vi" i IFK Fjärås, inte bara egna laget.
- Ungdomsledare i IFK Fjärås hjälps åt och stöttar varandra, vi träffas ett par gånger per år och delar med oss av erfarenheter, både teoretiskt och praktiskt.
- Föreningen har en Fotbollsansvarig som skall stötta och hjälpa ungdomsledarna i deras arbete.
- Gemensamma mål som vi jobbar med i ungdomslagen. Målen är olika beroende på ålder. Unga spelare har ju mer teknikmål och äldre har med alla mål i sin målsättning:
  - Teknik
  - Spelförståelse
  - Målvaktsspel
  - Anfalls- och försvarsspel
- Vi använder oss av gemensamma övningar från vår egen gemensamt framtagna kunskapsbank för att underlätta för tränare och för att barnen skall "känna igen" sig i övningar även om man "flyttar" upp eller ner i årskullarna.
- Ungdomslagen använder sig av samma "spelsystem" för att få kontinuitet från första året till sista med 5/7/9-mannamatcher samt för barn/spelare som lånas/"flyttar" upp eller ner en årskull skall känna igen sig i sin "position".
- Under sista året som 7-mannatrupp ökas samarbetet med 9-mannagruppen/truppernas ledare och spelare för att förenkla omställningen från 7-manna till 9-manna. Samma gäller för övergången från 9-manna till 11-manna.
- Klubben har som målsättning att tränare skall ges möjlighet att utbilda sig till den nivå som behövs för aktuell ålder.
- Tränare skall eftersträva att ha relevant utbildningsnivå för den åldersgrupp de tränar.

## Spelidé

Vi skall ha ett spel som bygger på kortpassningsspel, vilket innebär mycket rörelse. Spelidén ska stödjas av hela laget från målvakt till forward och ska göra att vi spelar fotboll som är rolig och utmanande för spelarna. Tack vare kravet på bollbehandling och spelförståelse utvecklar vi också bättre fotbollsspelare.

# IFK Fjärås spelarutvecklingsplan

Vår spelarutvecklingsplan syftar till att beskriva

- kunskapsmål
- träningsinnehåll
- regler och policys
- per åldersgrupp

De olika stegen är:

- Fotbollsskolan 6 – 7 år
- U 8 – 9 år                   5-manna
- U 10 – 11 år               7-manna
- U 12 – 13 år               9-manna
- U 14 – 15 år               9 eller 11-manna

När det gäller ungdomsfotboll får vi aldrig glömma bort att verksamheten skall bygga på kamratskap, lagkänsla och "Fair Play". Tävlings-hets och utslagning är inte tillåtet. Vi strävar efter att behålla så många individer som möjligt inom fotbollen.

## Fotbollsskolan 6 – 7 år

Du får en inbjudan på våren från IFK Fjärås att börja i vår fotbollsskola. Vi träffas en gång i veckan på lördagar maj, juni, augusti och september för att spela fotboll och pröva på om detta är någonting som du kan tänka dig att fortsätta med i framtiden.

Ledarna för Fotbollsskolan skall under året gå Plattformsutbildningen.

## U 8 – 9 år 5-mannafotboll

Vi tränar en (1) till två (2) gånger i veckan, inomhus eller ute, och håller ihop varje åldersklass för sig. I åldersgruppen spelar vi med boll-storlek 3.

I U 8 – 9 år deltar lagen i Kungsbackaleken med sammandrag på våren och hösten mot övriga lag i Kungsbacka.

Minst en ansvarig ungdomsledare per lag ska ha utbildningsnivå AVSPARK eller liknande.

Policy för åldersgruppen är:

- Alla skall ha lika mycket speltid. Ingen toppning av lagen. Matchresultaten är inte det viktiga!
- Alla ska få vara med i startupställningen under säsongen.
- Träningen skall bedrivas med boll för att skapa bolltrygga/passningssäkra tekniska spelare.
- Inga långa utsparkar utan igångsättning sker via utkast från målvakt.
- Spelarna bör rotera på olika positioner och även prova på målvaktsspel.
- Grundspelsystem skall vara 2-2 och när tränarna anser att spelarna är mogna är det 1-2-1 som gäller.

Träningsinnehåll:

- Teknik
  - Passning
  - Mottagning
  - Rörelse utan boll
  - Skott som avslut
  - Målvaktsteknik – allmän.
- Rörelseglädje
  - Koordination
  - Snabbhet

## U 10 – 11 år med 7-mannafotboll

Vi tränar två (2) gånger i veckan och håller ihop varje åldersklass för sig.

I åldersgruppen spelar vi med bollstorlek 4.

Båda åldersklasserna deltar i poolspel mot övriga lag i Kungsbacka.

Minst en ansvarig ungdomsledare per lag ska ha genomgått minst Diplom-C kursen.

Policy för åldersgruppen är:

- Alla skall ha lika mycket speltid. Ingen toppning av lagen. Matchresultaten är inte det viktiga!
- Alla ska få vara med i startupställningen under säsongen.
- Träningen skall bedrivas med boll för att skapa bolltrygga, passningssäkra tekniska spelare.
- Inga långa utsparkar utan igångsättning sker vi utkast från målvakt.
- Spelarna bör rotera på olika positioner och även prova på målvaktsspel.
- Spelsystem 2-3-1.

Träningsinnehåll:

- Teknik
  - Fint – dribbling
  - Vristskott – insida och utsida
  - Passning
  - Mottagning
  - Nick
  - Målvaktsteknik – allmän.
- Anfallsspel
  - Spelförståelse
  - Komma till avslut och göra mål
  - Spelbar
  - 1 mot 1 situationer
- Försvarsspel
  - Försvarssida
  - Press
  - Markera

### TEKNIKMÅL

Kunna passa, ta emot boll med kontroll och ha god kontroll vid drivning av boll.

## U 12 – 13 år med 9-mannafotboll

Vi tränar två (2) till tre (3) gånger i veckan och börjar nivåanpassa träningen så att ALLA får en utmaning. I åldersgruppen spelar vi med bollstorlek 4 (12) eller 5 (13).

Då 13 år är åldern som kan bli det sista med 9-mannaspel börjar ett utbyte med U14-15 för att pröva på 11-mannafotboll, vi genomför även ett par träningsmatcher på 11-mannaplaner. Båda åldersklasserna deltar i seriespel i HFF:s regi under säsongen.

Minst en ansvarig ungdomsledare per lag ska ha utbildningsnivå Diplom-C eller liknande.

Spelsystem 3-3-2.

### Policy för åldersgruppen är:

- Alla ska få vara med i startuppställningen under säsongen.
- Vid DM-spel för 13 åringar i är det tillåtet med laguttagning (de bästa spelarna skall få spela mest).
- Vid laguttagning ska träningsflit vara en urvalsprincip.
- I DM spelar vi för att få så bra resultat som möjligt.
- Träningen skall bedrivas med boll för att skapa bolltrygga/passningssäkra tekniska spelare.
- Inga långa utsparkar utan igångsättning sker via utkast från målvakt.
- Spelarna kan nu börja få specifika positioner inom laget men bör rotera på flera positioner.
- Spelare får flytta upp en åldersgrupp på träningar om han/hon behöver/vill det. (Spelaren, föräldrar och ledare skall vara involverade i beslutet. Fotbollsansvarig skall vara rådgivande.)

### Träningsinnehåll:

- Teknik
  - Fint – dribbling
  - Skott, avslut
  - Passning, korta och långa
  - Mottagning
  - Vändning
  - Nick
  - Målvaktsteknik – allmän.
- Anfallsspel
  - Spelvändningar
  - 1 mot 1
  - Spelbarhet
  - Målvaktens – anfallsspel
- Försvarsspel
  - Försvarssida
  - Pressa
  - Markera

### TEKNIKMÅL

Kunna vristskott, nicka och flera finter

## U 14 – 15 år med 9 eller 11-mannafotboll

Målsättningen skall vara att laget skall spela 11-mannafotboll.

Vi tränar minst tre gånger i veckan (om utrymme finns) och spelar i Hallands fotbollsförbunds serier.

Vi deltar även i DM och cuper efter behov och krav på utmaning för spelarna.

Minst en ansvarig ungdomsledare per lag ska ha utbildningsnivå diplom-C eller liknande.

Policy för åldersgruppen är:

- Laguttagning är tillåtet för spel i Hallandsserien men viktigt är att alla får vara med.
- Vi spelar för att komma med i den högsta serien per åldersgrupp i Halland men tränarna avgör detta m.a.p. spelarnas utveckling inför varje ny säsong.
- Träningen skall bedrivas med boll för att skapa bolltrygga/passningssäkra tekniska spelare.
- Spelare kan flyttas upp en åldersgrupp på träning och match om han/hon behöver/vill det. (Spelaren, föräldrar och ledare skall vara involverade i beslutet. Fotbollsansvarig skall vara rådgivande.)

Träningsinnehåll:

- Teknik
  - Fint – dribbling
  - Skott, avslut
  - Passning, korta och långa
  - Mottagning
  - Vändning
  - Nick
  - Målvaktsteknik – special
- Anfallsspel
  - Spelvändningar
  - 2 mot 1
  - Inlägg
  - Spelbarhet
  - Målvaktens – anfallsspel
- Försvarsspel
  - Försvarssida
  - Press, fördröja
  - Markera

### TEKNIKMÅL

- Kunna ha bra adress på passningar, nickar och vristskott.
- Kunna driva boll med kontroll i hög fart.



# IFK Fjärås Policybeskrivningar

## Policy kring kränkningar, Nolltolerans och FAIR PLAY

I IFK Fjärås ungdomssektion arbetar vi aktivt mot alla former av trakasserier, pennalism eller mobbning. Detta gör vi i ledarutbildningar, föräldramöten och lagvis. Vi har en Nolltolerans mot alla kränkningar och i vår verksamhet skall vi arbeta för att få fritt från svordomar och rasistiska, sexistiska och homofobiska tilltal.

Vi vill minimera utanförskap och undvika feltolkningar genom att ha en bra kommunikation mellan ledare och spelare i omklädningsrum samt på och vid sidan av fotbollsplan och i alla sammanhang där det annars lätt kan uppstå missförstånd och feltolkningar.

Konflikter mellan spelare löses direkt av ledarna för gruppen. Föräldrar ska kontaktas vid grova eller upprepade handlingar. När en eller flera spelare hamnar i konflikt ska alltid båda parter komma till tals och konflikten ska vara avslutad innan spelarna får fortsätta med verksamheten.

Spelare och föräldrar ska alltid uppmanas att meddela ledare eller ansvariga i föreningen om man upplever hot eller trakasserier från andra inom föreningen.

Alla aktiviteter som anordnas i IFK Fjärås namn (fester, träningar, matcher m.m.) ska vara fria från nedvärderande, personliga kränkningar eller inhumana uppdrag.

Vi ska vara lyhörda och ha samtal såväl individuellt som inom laget kring nätmobbning. Ledare, föräldrar och spelare får inte skriva eller uttrycka subjektiva bedömningar av motståndare eller domare via mail, hemsida, SMS eller på andra media.

# Spelarpolicy

Som spelare i IFK Fjärås förväntas jag att:

- Komma till träningar och matcher i utsatt tid och med rätt utrustning.
- Meddela förhinder i god tid till ansvarig ledare. Från 14 år spelare, dessförinnan förälder.
- Ha ett gott uppförande både på och vid sidan av planen.
- Lyssna och vara koncentrerad på träningar.
- Delta vid arbetsinsatser som gynnar föreningen (för detaljer, se IFK Fjärås hemsida).
- Betala medlems- och aktivitetsavgifter som berättigar mig till deltagande i klubben.
- Vara positiv mot lagkamrater, ledare och domare.
- Visa föreningskänsla och följa klubbens policy.
- Tacka motståndare och domare efter matchen.

Vad kan jag som spelare förvänta mig av IFK Fjärås?

- Välutbildade tränare.
- Att få delta i matcher under säsongen.
- Vid 14 års ålder får jag en domarutbildning och får börja döma ungdomsmatcher.
- Vid 15 års ålder erbjuds jag att få en ledarutbildning och möjlighet att hjälpa till i Fotbollsskolan.
- Utbildningsmöjlighet till att bli en god fotbollsspelare.
- Få delta på de extra träningar som finns, t.ex. Fotbollsworkout.
- Att få erbjudande att delta i KGFS träningar.
- Att få erbjudande att delta i distriktslag.

## Föräldrapolicy

- Kom till träning och match – ditt barn vill det.
- Uppmuntra ditt barn att gå på träningar.
- Uppmuntra alla spelarna i laget under matchen – inte bara din dotter eller son.
- Uppmuntra i både med och motgång.
- Ge inte onödig kritik utan var positiv och vägledande.
- Respektera hur tränaren disponerar spelarna – försök inte påverka henne/honom under matchen och sätt dig in i klubbens policy.
- Se domaren som en vägledare – kritisera inte hans/hennes bedömning.
- Uppmuntra ditt barn till att delta – pressa inte.
- Fråga om matchen var rolig, spännande och juste – inte bara vad resultatet blev.
- Respektera föreningens ungdomsarbete och policy.
- Bli medlem och kom på de årliga mötena där man kan påverka hur verksamheten drivs.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – det är inte Du själv!
- Se till att barnen har på sig kläder efter väder.
- Se till att barnen ätit minst ett mellanmål innan träningar
- Försök att ta med ditt barn på minst en Dam och Herr A-lags match, gärna som lagaktivitet. / Ta med barn och syskon på seniorlagens matcher för klubbgemenskap och klubbintern målbild.
- Delta vid arbetsinsatser som gynnar föreningen och lagets ekonomi (för detaljer, se IFK Fjärås hemsida).

## Att vara förälder i IFK Fjärås

IFK Fjärås strävar efter kvalitet rakt igenom vår verksamhet, det gäller också ditt deltagande som förälder:

- Om du inte själv har möjlighet att köra, kontakta någon annan förälder och planera samåkning.
- Var i alla lägen ett föredöme för ditt barn och IFK Fjärås.
- Förse tränaren med information om ditt barn om t ex allergier eller andra hälsotillstånd.
- Förstå vad ditt barn vill ha ut av sin idrott och stötta henne/honom så att målen kan uppnås.
- Hjälpt ditt barn att förstå vad idrotten kan lära ut.

## Ledarpolicy

- Som tränare är du ansvarig för klubbens material, lagets utrustning och skall se till att bollar (rätt pumpade), koner, västar mm finns tillgängligt vid träningstillfällena och återlämnas efter träning.
- Du som tränare skall se till att spelarna är aktsamma om vår anläggning, klubbstuga, planer mm.
- Som ledare är du ansvarig att delta på möten där träningstider och andra beslut tages.
- Det är viktigt att hålla ordning på planerna och i klubbstugan. Städa efter er.
- Som ledare håller du reda på och fyller i lagets närvarolistor. Närvarolistorna är väldigt viktiga för det ekonomiska stöd vi får från kommunen.
- Information till spelare och föräldrar via:
  - Hemsidan
  - Föräldramöte
  - Utvecklingssamtal
  - Delta vid arbetsinsatser som gynnar föreningen (för detaljer, se IFK Fjärås hemsida).
  - Du förväntas delta på föreningsutvecklingar o.dyl.

## Träningsråd

- Kom väl förberedd. Försök att skriva ner övningarna så att du kan visa dina kollegor före träningen vad Ni skall träna på.
- Kom i god tid till träning och match.
- Bygg din träning på barns naturliga behov = rörelse, glädje, engagemang, delaktighet och förståelse. Undvik övningar där spelarna blir stående i rad och väntar på sin tur.
- Ge beröm ofta, använd aldrig negativ kritik.
- Använd en mix av följande inlärnings modeller: Instruktion, Modell inläring och Guided Discovery vid träning.
- Anpassa träningen efter gruppens motivation och kunskapsnivå.
- Var aldrig rädd för att gå in och ändra och förtydliga en misslyckad övning och för bättre resultat. Lika viktigt är att låta en övning som fungerar bra dra över tiden, i stället för att byta övning.
- Lägg in korta dricka pauser i träningen.
- Gå från det lätta till det svåra.
- Använd boll i så många övningar som möjligt.
- Låt spelarna hjälpa till att samla ihop bollar och koner.
- Du skall eftersträva en utbildningsnivå som gör att du kan fortsätta utveckla dina spelare.
- Ha inte för många övningar på en träning och ha helst bara ETT mål med varje övning.

## Vad kan jag som ledare förvänta mig av IFK Fjärås?

- Utbildningar
- Erhåller kläder enligt rutin
- Får ersättning som sätts in på lagkassan
- Får en massa glädje av att träna och leda ungdomar som vill spela fotbollen
- Information och riktlinjer för att ha stöd i sitt agerande på kort och lång tid.
- Stöd av ungdomsstyrelsen om problem uppstår. Vägledning av Fotbollsansvarig.