

IFK MARIEFRED FOTBOLL



*Spelar-, Ledar- och
Föräldrautvecklingsplan*

2018–2020

Bakgrund IFK Mariefred

IFK Mariefred bildades år 1908 och är den största idrottsföreningen i Sörmland. Föreningen har i dag fler än 1.000 medlemmar, varav cirka 800 som är aktiva i någon av våra åtta sektioner, Fotboll, Innebandy, Handboll, Ishockey, Friidrott, Kampsport, Skidor och NPF. Den största sektionen är Fotbollen som 2017 har cirka 440 aktiva medlemmar.

IFK's värdegrund är att erbjuda en idrottsverksamhet som är Glädjeric, ger Utveckling och sprider Engagemang genom att;

- ✓ *Ge plats till alla som vill vara med och som främjar jämlikhet.*
- ✓ *Låta alla medlemmar delta och bidra efter sina egna förutsättningar.*
- ✓ *Bedriva en verksamhet som främjar individens hälsa, utveckling och välmående i en trygg miljö.*
- ✓ *Uppmuntra hänsynstagande, rent spel och laganda.*
- ✓ *Erbjuda alla ledare utbildning.*
- ✓ *Motverka doping.*

Bakgrund Fotbollssektionen och Utvecklingsgruppen

Fotbollssektionen ansluter sig helt till föreningens värdegrund.

Fotbollssektionen har identifierat att **Svensk Fotbolls strategiska mål** för 2013-2017 också är helt i linje med sektionens mål;

- Öka antalet utövare
- Fler ideella och engagerade ledare
- Fler spelare fotboll längre
- Fler utbildade ledare.

Sektionen och styrelsen har sett klara utvecklingsmöjligheter i, framför allt, spelarutveckling och tränarutveckling, men även föräldrautveckling. Som en följd av detta har en Utvecklingsgrupp bestående av Johan Rosenberg, Peter Tjerneng, Mikael Undhjem och Mats Hörnell bildats.

Utvecklingsgruppen satte hösten 2014 den första Spelar- och Ledarutvecklingsplanen för åren 2015-2017. Planen godkändes av Fotbollssektionens styrelse 2014. Denna plan uppdateras och revideras i denna version för åren 2018-2020.

Utvecklingsgruppen har ett **övergripande uppdrag** att;

- Säkra kvaliteten på spelare, tränare och ledare.
- I Spelarutbildningen skapa en "Röd Tråd" mellan lagen för att identifiera IFK Mariefreds sätt att spela fotboll.
- Bygga bra grupper och människor, i och utanför fotbollen.
- Behålla aktiva som tränare, ledare och/eller domare.

Utvecklingsgruppen vill bidra till att skapa bra inlärningsmöjligheter för spelare och ledare som innehåller Motivation & Passion, Självständighet, Egen hög kompetens och Tillhörighet i en grupp.

Huvudmål för Fotbollssektionen är;

1. Fotbollssektionen följer och stödjer IFK Mariefreds värdegrund med ledorden GLÄDJE – ENGAGEMANG – UTVECKLING.
2. Vi eftersträvar en STARK LAG- OCH KLUBBKÄNSLA genom att måna om vår särprägel – en förening som alltid värderar DEN SOCIALA VERKSAMHETEN högt.
3. Vi har ambitionen att nå så STORA SPORTSLIGA FRAMGÅNGAR som möjligt inom ramen för våra SOCIALA MÅL.
4. Vi motiverar våra spelare och ledare, genom UTBILDNING OCH UTVECKLING, till att bli passionerade fotbollsspelare och -ledare.
5. Vi förmedlar en POSITIV MÄNNISKOSYN, där vi tar avstånd från droger, mobbing, rasism, sexuella trakasserier och andra fördomar.
6. Så många som möjligt - så länge som möjligt - så bra som möjligt!

Specifika mål för Fotbollssektionen 2018-2020

Efter förslag från Utvecklingsgruppen, har styrelsen beslutat om följande lång- och kortsiktiga specifika mål för fotbollen inom IFK Mariefred;

- ❖ Föreningen skall ha ett representationslag för Herrar och ett för Damer. Representationslagen skall uppmuntra ungdomar att stanna i Mariefred och satsa på fotbollen som främsta sport.
 - ✓ Herrarna skall inom tre år vara ett etablerat lag i Division 5.
 - ✓ Damerna skall inom tre år vara ett etablerat lag i Division 5.
- ❖ Föreningen skall arbeta för att kunna etablera ett juniorlag (P17 & F17) från säsongen 2019.
- ❖ Föreningen skall ha minst ett lag per årskull, både Pojkar och Flickor, från PF8 och upp till PF15 från säsongen 2019.
- ❖ Föreningen skall utveckla och utbilda så bra och motiverade spelare som möjligt.

Dessa specifika mål skall nås genom bl.a. nedanstående verktyg;

- Föreningen skall utbilda så bra och engagerade tränare och ledare som möjligt.
- Föreningen utvecklar sin egen Övningsbank för att säkerställa likartad fotbollstänkande över åldersgrupperna.

- Föreningen skall skapa mentorsystem och kontaktytor mellan åldersgrupper.
 - Regelbundna Tränarmöten skall hållas.
 - Föreningen skall uppmuntra till cup- och turneringsspel i alla åldersgrupper.
 - Föreningen skall externt, via lagen, uppträda proffsigt i beteende och stil.
 - Föreningen skall utveckla bra grupper och bra människor och uppmuntra detta via träningsläger, teambuilding, gemensam omklädning, gemensamma samlingar, osv.
 - Föreningen skall arbeta för att A-lagstränarna även har tränaransvar för Juniorlagen.
-

SPELARUTVECKLINGSPLAN UNGDOM

IFK MARIEFRED FOTBOLL

Inledning

Denna Utvecklingsplan skall fungera som en riktlinje för den barn- och ungdomsverksamhet som bedrivs i IFK Mariefred Fotboll. Syftet med planen är att ge aktiva, tränare, ledare samt föräldrar en grund att luta sig emot i sitt idrottsutövande och ledarskap.

Materialet är framtaget och godkänt av IFK Mariefred Fotbolls styrelse och gäller för alla aktiva i föreningens ungdomsfotboll.

Utformning

Utvecklingsplanen är uppdelad i fem ålderskategorier; 5-6 år, 7-9 år, 10-12 år, 13-15 år och 17-19 år. Syftet med detta är att tydligare kunna visa på hur barn- och ungdomsverksamhet skall bedrivas i IFK Mariefred Fotboll, med utgångspunkt i olika åldrar. För respektive åldersgrupp kommer det även att ges årsvis fokuserade riktlinjer.

Innehåll

Planen omfattar tre områden; träning, matcher och cupspel. För varje område kommer det att framgå vad som är i fokus under respektive årsperiod. Inledningsvis ges allmänna tips och råd att tänka på som tränare och ledare.

Hur använder man Spelarutvecklingsplanen?

Materialet är framtaget för att kunna vara ett **stöd** för tränare och ledare i deras ledarskap. Spelarutvecklingsplanen ger **riktlinjer** för verksamheten.

Vid rekrytering av nya tränare och ledare ska utvecklingsplanen ligga till grund och accepteras av dessa.

Utvecklingsplanen är ett arbetsredskap och genom att vi tränare och ledare visar respekt för planen, följer dess målsättningar och ideal kan vi tillsammans utveckla och förbättra verksamheten.

Spelarutvecklingsplanen används av tränare och ledare som en grund att stå på vid planering av träning och verksamhetsår.

Syfte

Spelarutvecklingsplanen hjälper tränare och ledare att utveckla spelarna till så bra fotbollsspelare och människor som spelaren själv **vill** och **kan** bli.

RIKTLINJER FÖR SPELARE

Riktlinjer för spelare

IFK Mariefreds fotbollsspelare är motiverade och älskar fotboll. Som spelare...

- Är du stolt över att tillhöra IFK Mariefred Fotboll.
- Är du en socialt välfungerande människa i ditt lag.
- Behandlar du med- och motspelare med respekt.
- Uppmuntrar du dina medspelare och kritiserar inte under träning eller match.
- Är du öppen med vad du tycker.
- Har du en vinnarskalle som kan ta en motgång genom att knyta handen och förändra situationen.
- Är du en spelare som lever hälsosamt.
- Är du en människa med hög etik och moral.
- Har du ALM-trädet med dig i varje situation. (Ansträngning/Lärande/Misstag).

I IFK Mariefred får alla spelare...

- En bra och utvecklande fotbollsutbildning, både som spelare och människa.
- En gemenskap.
- Bra kamrater, kanske för livet!
- God kondition och fysik.
- Spela matcher, åka på cuper och turneringar.

Och som spelare ställer du upp på att...

- Vara en god kamrat.
- Ta hänsyn till och visa respekt för ledare och övriga spelare.
- Lyssna på och följ de instruktioner dina ledare ger.
- Spela ett rent spel.
- Använda ett vårdat språk på och utanför plan.

RIKTLINJER FÖR TRÄNARE OCH LEDARE

Vid träningar;

- VISA – PRÖVA – INSTRUERA – ÖVA.
- Vid varje träning skall bollkontroll vara en del, gärna via tävling, stafetter och lekar.
- Hög aktivitet och många bollkontakter på små ytor och med smålagsspel på varje träning.
- Nivåanpassa träningarna för olika grupper, för att ge största möjliga utveckling.
- Öka svårighetsgrad och utveckling genom att stegra tempot i övningarna.
- Utbildningen, ansträngningen och prestationen av spelarna är viktigare än matchresultatet.
- Arbeta med träningsteman i spelet på träning och i matcher.
- Premiera när spelaren praktiserar inövade teman i spelmoment/match.
- Vara noga med att instruktionen till spelaren är tydlig.
- Förklara alltid syftet med övningarna.

- Låt spelaren undan för undan ta eget ansvar för sitt lärande.
- Tränarutbildningarna ger ett stort övningsförråd. Många fler övningar finns t.ex. på Övningsbanken på laget.se, S2S, YouTube, Spelarutbildningsmatrisen (SöFF).
- Stimulera alla till att prova på andra sporter, vilket är speciellt viktigt på vintern.
- Uppmuntra till spontanfotboll utanför bestämda träningstider.

Vid matcher;

- IFK Mariefred Fotboll vill spela en passningsbaserad fotboll med hög press och snabba omställningar.
- Spelet sätts igång med utrullning av bollen och uppspel.
- Misstag tillåts när det gagnar lärandet och spelidén.
- Alla ska spela likvärdigt utefter sina egna förutsättningar – gäller barn och ungdom.
- Uppmuntra alla att prova på att stå i mål,
- Låt alla som vill vara lagkapten – gäller barn.
- Låt alla spela på alla platser i laget – gäller barn.

RIKTLINJER VID TRÄNING, MATCH OCH CUPSPEL

5-6 år

Denna åldersgrupp kännetecknas av lekfull träning, med **stort fokus på teknik och glädje** till fotbollen. Under dessa första år **läggs grunden** som man sedan utgår från i de kommande åldrarna. **Den enskilde individens glädje** står i fokus.

5-6 år

Träning

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 1 timme i veckan, vid ett tillfälle. Vidare skall träningen innehålla mycket **lekfull träning med bollen i fokus**. Tonvikten skall ligga på varje aktivs glädje för fotbollen och det skall ges utrymme för alla att **utvecklas i sin takt**. Träningen skall bedrivas med så mycket bollkontakt som möjligt, köer bör undvikas och momenten bör vara av övervägande teknisk karaktär.

Matcher

I denna åldersgrupp genomförs inget organiserat matchspel utanför träningarna.

Cupspel

Under denna åldersgrupp deltar man inte i några cuper, då detta blir ett senare led i de aktivas utveckling.

7-9 år

Denna åldersgrupp kännetecknas av lekfull träning, med **stort fokus på teknik och glädje** till fotbollen. Under dessa första år **läggs den tekniska grunden** som man sedan utgår från i de kommande åldrarna. **Den enskilde individens utveckling i gruppen** står i fokus.

7 år

Träning

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 1-3 timmar i veckan, vid 1-2 tillfällen. Vidare skall träningen innehålla mycket **lekfull träning med bollen i fokus**. Tonvikten skall ligga på varje aktivs individuella utveckling i gruppen och det skall ges utrymme för alla att **utvecklas i sin takt**.

Nivåanpassning inom gruppen kan vara nödvändig för att uppnå detta, via flera grupper som tränar samtidigt. Träningen skall bedrivas med så mycket bollkontakt som möjligt, köer bör undvikas och momenten bör vara av övervägande teknisk karaktär.

Matcher

Under höstsäsongen för 7-åringarna, kan träningsmatcher mot lokala lag anordnas för att förbereda barnen på kommande matchsammandrag. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, ingen specialisering skall ske.

Cupspel

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i en cup i närområdet, då detta blir ett senare led i de aktivas utveckling. Förslag på cup är 100-årscupen i Strängnäs.

8 år

Träning

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 2-3 timmar i veckan, vid två tillfällen. Vidare skall träningen innehålla mycket **lekfull träning med bollen i fokus**. Tonvikten skall ligga på varje aktivs individuella utveckling i gruppen och det skall ges utrymme för alla att **utvecklas i sin takt**.

Nivåanpassning inom gruppen kan vara nödvändig för att uppnå detta. Träningen skall bedrivas med så mycket bollkontakt som möjligt, köer bör undvikas och momenten bör vara av övervägande teknisk karaktär. Inomhusträning under vintersäsongen, rekommenderat en timme i veckan, kan genomföras.

Matcher

I denna åldersgrupp spelas matchsammandrag enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer normalt sex stycken matchsammandrag under året. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Anmäl tillräckligt många lag så att detta kan upprätthållas. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**.

Cupspel

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en cup i närområdet, blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är 100-årscupen i Strängnäs och Transtenscupen i Hallsberg.

9 år

Träning

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 2-3 timmar i veckan, vid två tillfällen. Momenten tränas i former som tillåter många bollkontakter per aktiv och träningstillfälle. Inomhusträning under vintersäsongen, rekommenderat en timme i veckan, kan genomföras.

Matcher

I denna åldersgrupp spelas matchsammandrag enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer normalt sex stycken matchsammandrag under året. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Anmäl tillräckligt många lag så att detta kan upprätthållas. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**. Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

Cupspel

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en cup i närområdet, blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, 100-årscupen i Strängnäs och Transtenscupen i Hallsberg.

10-12 år

Denna åldersgrupp präglas, liksom den tidigare åldern, av mycket **teknikträning med fokus på den individuella utvecklingen**. Spelarna skall fortsätta utvecklas i sitt fotbollstänkande, i gruppen och som människor. Grunden som har byggts i tidigare årskullar har nu möjlighet att utvecklas till passion för fotbollen och till högt motiverade fotbollsspelare.

10 år

Träning

Träningsmängden kan här ökas till 3-4 timmar i veckan, vid 2-3 tillfällen. Inomhusträning under vintersäsongen, rekommenderat en timme i veckan, kan genomföras. 1-2 träningsläger på hemmaplan per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling.

Matcher

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Anmäl tillräckligt många lag så att detta kan upprätthållas. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som**

träning och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, specialisering av målvakter kan börja ske för alla som är intresserade.

Vidare ses **träningsmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

Cupspel

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en utomhus cup (flera dagar) samt en inomhus cup i närområdet, blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås och Transtenscupen i Hallsberg.

11 år

Träning

Innehållet i träningen följer åldersgrupp 10 år.

Matcher

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Anmäl tillräckligt många lag så att detta kan upprätthållas. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, specialisering av målvakter och utbildning i specifika positioner kan börja ske.

Vidare ses **träningsmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

Cupspel

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en utomhus cup (flera dagar) samt en inomhus cup i närområdet, blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, AIK/Vasalund Höstcup och Transtenscupen i Hallsberg.

12 år

Träning

Träningsmängden kan här ökas till 4-5 timmar i veckan, vid 2-3 tillfällen. Inomhusträning under vintersäsongen, rekommenderat en timme i veckan, kan genomföras. 1-2 träningsläger på hemmaplan per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling.

Matcher

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där spelarnafår **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Träningsnärvaro kan användas som hjälpmedel vid speltid och antal matcher. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, specialisering av målvakter och utbildning i specifika positioner kan börja ske.

Vidare ses **träningsmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

Cupspel

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en utomhus cup (flera dagar) samt en inomhus cup i närområdet, blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, AIK/Vasalund Höstcup, ev Gothia Cup och Transtenscupen i Hallsberg.

13-15 år

Denna åldersgrupp kännetecknas av **utveckling av tidigare förvärvade kunskaper** och av **introduktion av mer taktiska inslag**. Hur man fungerar ihop som ett lag, lagets olika delar och **speltekniska bitar ges större plats i den ordinarie träningen**, dock utan att ta över från den individuella utvecklingen. Fortfarande ett stort fokus på tekniska kunskaper.

13 år

Träning

Träningsmängden omfattar 4-5 timmar i veckan, vid 2-3 tillfällen. Inomhusträning under vintersäsongen rekommenderas till 1-2 timmar i veckan. 1-2 träningsläger på hemmaplan per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling. Deltagande i SöFF:s Tematräningar uppmuntras.

Matcher

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där spelarna får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Deltagarna i laget kan tas ut efter träningsnärvaro. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. **Fotbollens idé och taktiska delar** lärs ut ifrån helheten, t.ex. grundförutsättningar som spelbar, speldjup, spelavstånd och spelbredd.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

Cupspel

Deltagande i **en lokal inomhus cup, alternativt Futsal seriespel** samt **1-2 regionala, alt. lokala utomhuscuper** (fler dagar) rekommenderas. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, AIK/Vasalund Höstcup, Gothia Cup/Dalecarlia Cup och Transtenscupen i Hallsberg.

14 år

Träning

Träningsmängden omfattar 4-5 timmar i veckan, vid 2-3 tillfällen. Inomhusträning under vintersäsongen rekommenderas till 1-2 timmar i veckan. Träningsläger, ett på hemmaplan och ett i flera dagar på annan ort per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling. Deltagande i SöFF:s Tematräningar uppmuntras.

Matcher

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där spelarna får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Deltagarna i laget kan tas ut efter träningsnärvaro.. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. **Fotbollens idé och taktiska delar** lärs ut ifrån helheten, t.ex. grundförutsättningar som spelbar, speldjup, spelavstånd och spelbredd.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

Cupspel

Deltagande i **en lokal inomhus cup, alternativt Futsal seriespel** samt **1-2 utomhuscuper** (fler dagar) rekommenderas. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, AIK/Vasalund Höstcup, Gothia Cup/Dalecarlia Cup.

15 år

Träning

Träningsmängden omfattar 4-5 timmar i veckan, vid 2-3 tillfällen. Inomhusträning under vintersäsongen rekommenderas till 1-2 timmar i veckan. Träningsläger, ett på hemmaplan och ett i flera dagar på annan ort per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling. Deltagande i SÖFF:s Tematräningar uppmuntras.

Matcher

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där spelarna får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Deltagarna i laget kan tas ut efter träningsnärvaro. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. **Fotbollens idé och taktiska delar** lärs ut ifrån helheten, t.ex. grundförutsättningar som spelbar, speldjup, spelavstånd och spelbredd.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

Cupspel

Deltagande i **en lokal inomhus cup, alternativt Futsal seriespel** samt **1-2 utomhuscuper** (fler dagar) rekommenderas. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, AIK/Vasalund Höstcup, Gothia Cup/Dalecarlia.

Översikt träningar			
Ålder	Träningsinnehåll	Antal träningar	Antal ledare
5-6 år	Lekfull träning, med stort fokus på teknik och glädje till fotbollen. Träna grundläggande motorik genom lek.	1 träning/vecka	1 ledare/5 barn
7 år	Träna grundläggande fotbollskunskap genom lek och spel. I denna ålder läggs den tekniska grunden.	1-2 träningar/vecka	1 ledare/6 barn
8 år	Träna grundläggande fotbollskunskap genom lek och spel. I denna ålder läggs den tekniska grunden.	2 träningar/vecka	1 ledare/6 barn
9 år	Träna grundläggande fotbollsteknik genom teknikträning, spel och lek. I denna ålder läggs den tekniska grunden.	2 träningar/vecka	1 ledare/7 barn
10 år	Träna grundläggande fotbollsteknik genom teknikträning, spel och lek. Mycket teknikträning med fokus på den individuella utvecklingen.	2-3 träningar/vecka	1 ledare/7 barn
11 år	Träna grundläggande fotbollsteknik genom teknikträning, spel och lek. Mycket teknikträning med fokus på den individuella utvecklingen.	2-3 träningar/vecka	1 ledare/7 barn
12 år	Träna grundläggande fotbollsteknik genom teknikträning, spel och lek. Mycket teknikträning med fokus på den individuella utvecklingen.	3 träningar/vecka	1 ledare/7 barn
13 år	Träna fotbollskunskap genom spel, teknikträning, positionsträning och lek. Utveckling av tidigare förvärvade kunskaper och av introduktion av mer taktiska inslag.	3 träningar/vecka	1 ledare/8 barn
14 år	Träna fotbollskunskap genom spel, teknikträning, positionsträning och lek. Utveckling av tidigare förvärvade kunskaper och av introduktion av mer taktiska inslag.	3-4 träningar/vecka	1 ledare/8 barn
15 år	Träna fotbollskunskap genom spel, teknikträning, positionsträning och lek. Utveckling av tidigare förvärvade kunskaper och av introduktion av mer taktiska inslag.	3-4 träningar/vecka	1 ledare/8 barn

Deltagande i cuper och seriespel		
Ålder	Arrangemang	
5-6 år	Inget matchspel	
7 år	Inga matchsammansdrag, Gärna matcher mot närliggande lag Cup lokalt i närområdet	
8 år	Matchsammansdrag sex gånger per år. Cuper lokalt i närområdet	
9 år	Matchsammansdrag sex gånger per år. Cuper eller läger i närområdet, inom 10 mil	Gärna övernattnig
10 år	Seriespel Södermanlands Fotbollförbund. Cuper eller läger i närområdet, inom 10 mil	Gärna övernattnig
11 år	Seriespel Södermanlands Fotbollförbund. Cuper eller läger i närområdet, inom 15 mil	Gärna övernattnig
12 år	Seriespel Södermanlands Fotbollförbund. Cuper eller läger inom landet	Övernattning
13 år	Seriespel Södermanlands Fotbollförbund. Cuper eller läger inom landet	Flera övernattningar
14 år	Seriespel Södermanlands Fotbollförbund. Cuper eller läger inom landet eller Norden Anmälan till SM-kval i Futsal	Flera övernattningar
15 år	Seriespel Södermanlands Fotbollförbund. Cuper eller läger inom landet, Norden eller utanför Norden Anmälan till SM-kval i Futsal	Flera övernattningar

LEDARUTVECKLINGSPLAN UNGDOM IFK MARIEFRED FOTBOLL

Utbildning och utveckling

Genom utbildning kan vi fortsätta att utveckla IFK Mariefred Fotboll. Det är viktigt att alla ledare går tränarutbildning anordnade av förbundet och vi genomför också interna vidareutbildningar och föreläsningar.

Ledare

Vi ska alltid sträva efter att ha en hög utbildningsnivå bland ledarna. Vi hoppas att ambitiösa ledare vill vidareutbilda sig och vi ska vara positiva till att stödja sådana önskemål. Alla ledare ska genomgå basutbildning som anordnas av förbundet och utbildning via IFK Academy. Vi följer förbundets riktlinjer avseende tränarutbildning. Se nedan för rekommenderade och förväntade utbildningssteg.

Hur startar man ett lag?

En beskrivning av hur man går till väga för att starta upp lag finns i "Fotboll i Mariefred". Föreningen hjälper till med kontaktperson/mentor i ett äldre lag, material samt administrativt såsom planbokningar. Mer detaljerad information finns i "Fotboll i Mariefred". Det är föräldrar i den aktuella åldersgruppen som ansvarar för tränar- och ledarförsörjning.

Antal tränare

För att få bästa möjliga utveckling av spelarna på träningar, rekommenderar föreningen att man är minst en utbildad tränare per 10 barn.

Organisation runt laget

Förutom tränare, så behövs en lagledare för administrativt arbete med närvaro, kallelser, domarhantering, planbokning, sektionsarbete, osv. Det är mycket viktigt att tidigt engagera så många föräldrar som möjligt i arbetet runt laget. Detta för att kunna arbeta upp en lagkassa, kunna organisera tillfällen att träffas utanför fotbollen, kioskhantering, massage, alternativa träningar, osv.

Rotation mellan åldersgrupper

För att utvecklas som tränare, så rekommenderar föreningen att man närvarar vid andra lags träningar för att få ny inspiration. Föreningen uppmuntrar också initiativ där man byter träningsgrupper med varandra tillfälligt.

Träna och spela matcher över åldersgrupper och kön

Det är viktigt att kunna nivåanpassa träningarna för de olika spelarna. Alla utvecklas olika och olika snabbt. Inom åldersgruppen kan det skilja stort mellan spelarna, inte bara i fotbollskunnande, utan även i motivation och vilja. Vi väljer inte bort någon spelare utifrån olikheter, men vi vill ge alla bästa möjliga förutsättningar att utvecklas på det sättet som man själv vill och väljer.

Det är därför en naturlig del i spelarutvecklingen att tillfälligt gå mellan åldersgrupper eller mellan flickor och pojkar. En spelare i t.ex. P04 skall kunna träna med P03 eller P05 om det passar bättre för individen. Detta kräver dock en stor transparens och tydlig kommunikation till både spelaren, gruppen och föräldrarna, där beslut tas av tränaren efter samråd med föräldrarna. Vi uppmuntrar också att tillfälligt arbeta med lag som innefattar fler åldersgrupper, t.ex. vid cuper.

Öppna träningar och Tematräningar

Föreningen uppmuntrar till att under säsong skapa "Öppna träningar" och "Specialträningar". Vid de Öppna träningarna, som är en viss tid varje vecka, är samtliga åldersgrupper välkomna – utifrån intresse och ambition. Målet är att ha en öppen träning i veckan för åldersgrupperna 7-11 år och en för 12-15 år. Specialträningarna är enskilda tillfällen där man tränar exempelvis enbart målvakter, anfallsspel, osv.

Individuella samtal

Någon gång per säsong bör ledare ha enskilda samtal med sina spelare. Det är viktigt att samtalen är positiva och har dialogformen. Med de yngre tar man bara upp frågor som; "Vad man är bra på" och "Hur man trivs med fotbollslivet".

Med de lite äldre kan man även ta upp vad man är mindre bra på och hur detta kan förbättras samt individuella träningsprogram bestämmas och följas upp. Allt i en positiv anda och på ett konstruktivt sätt. Det individuella samtalets syfte är att skapa och ge förtroende och resultera i samhörighet. Verktyg och stöd för psykosocial utbildning finns på laget.se.

Säkerställa ledare uppåt i åldersgrupperna

Det är viktigt för föreningen att kunna behålla duktiga tränare länge. Detta säkerställs genom bra utbildning, en proffsig organisation och struktur i föreningen och tillräckliga resurser i form av material, träningstider, ekonomiska bidrag, osv.

Förutsättningar för en lyckad säsong

- Gör en SPELARINVENTERING inför varje ny säsong och upprätta en LAGFÖRTECKNING.
- PLANERA SÄSONGEN tillsammans (ledarna).
- Gör spelare och föräldrar DELAKTIGA i målen och verksamheten genom MÖTEN inför och under säsongen.
- Upprätta en SÄSONGPLANERING.
- FÖLJ UPP mål och delmål tillsammans genom regelbundna LEDARMÖTEN.
- UTVECKLA DIG genom att ta del av utbildning och andra aktiviteter som erbjuds.
- SÄSONGSAVSLUTA tillsammans med spelare och föräldrar.

Förutsättningar för en lyckad träning

- Kontrollera så att du har tillgång till det MATERIAL som behövs.
- Kom I GOD TID till träningen.
- Var OMBYTT i idrottskläder.
- Självklart INGEN SNUSNING eller RÖKNING i samband med träning.
- PLANERA TRÄNINGEN i förväg. Skriv gärna ner din planering på ett papper.
- Ordentlig UPPVÄRMNING före träningen och nedvarvning/stretching efter.
- Alla SMYCKEN AV alternativt TEJPAS.
- Tänk på huvudprinciperna: BOLLKONTAKTGRAD, ROLIGHETSGRAD och AKTIVITETSGRAD.
- STIMULERA och ENTUSIASMERA dina spelare.
- ENGAGERA ALLA. Prata med och uppmärksamma var och en av dina spelare någon gång under träningen.
- Glöm inte SJUKVÅRDSVÄSKAN.
- SPELA MYCKET på träningen.

Förutsättningar för en lyckad match

- KALLA laget I GOD TID till matchen.
- En matchvärd ska utses till hemmamatcher ur föräldragruppen. Dessa bären väst för att vara lätta att identifiera.
- Se till att bemanning finns i kiosk.
- Städa och kontrollera omklädningsrum FÖRE/EFTER matchen.
- Se till att UPPVÄRMNINGSBOLLAR finns på hemmamatcherna.
- Kontrollera om du behöver NYCKLAR till omklädningsrum, kök och bollförråd.
- Alltid klädd i IFK Mariefreds träningsoverall under matcherna.
- Ordentlig UPPVÄRMNING före matcherna.

Etiska målsättningar

Positiv människosyn, goda attityder

Som ledare är du ett föredöme med stor betydelse för dina spelares beteenden och attityder. Var noga med att ta fram och poängtera det som är positivt och bra istället för att fokusera på det felaktiga;

- ❖ Uppmuntra dina spelare även när de misslyckas, så vågar de försöka igen.
- ❖ Bekräfta dem så ofta du kan genom positiva kommentarer.
- ❖ Respektera deras åsikter, känslor och behov - och du blir själv respekterad.
- ❖ Lyssna, visa förtroende och var saklig i din kritik. Kritisera inte personen som felar, utan kritisera beteendet.
- ❖ Klaga inte på domaren inför dina spelare, när ni förlorat, även om du tycker att domarinsatsen var mindre bra. Ta själv ansvar för den egna insatsen.
- ❖ Var sportslig. Applådera goda insatser och inte motståndarnas misslyckanden.
- ❖ Påverka spelarföräldrars attityder i positiv IFK Mariefred-anda.

Droger

Ledare ska inför sina spelare uttrycka det förkastliga i att använda droger (inkl. alkohol och tobak) och i alla sportsliga sammanhang visa detta genom sitt eget föredömliga uppträdande.

Mobbing, rasism, sexuella trakasserier och andra fördomar

Alla tendenser till mobbing, rasism, sexuella trakasserier och andra yttringar av fördomar, ska direkt motarbetas och stoppas. Även här är ledare ett föredöme i sina uttalande och handlingar.

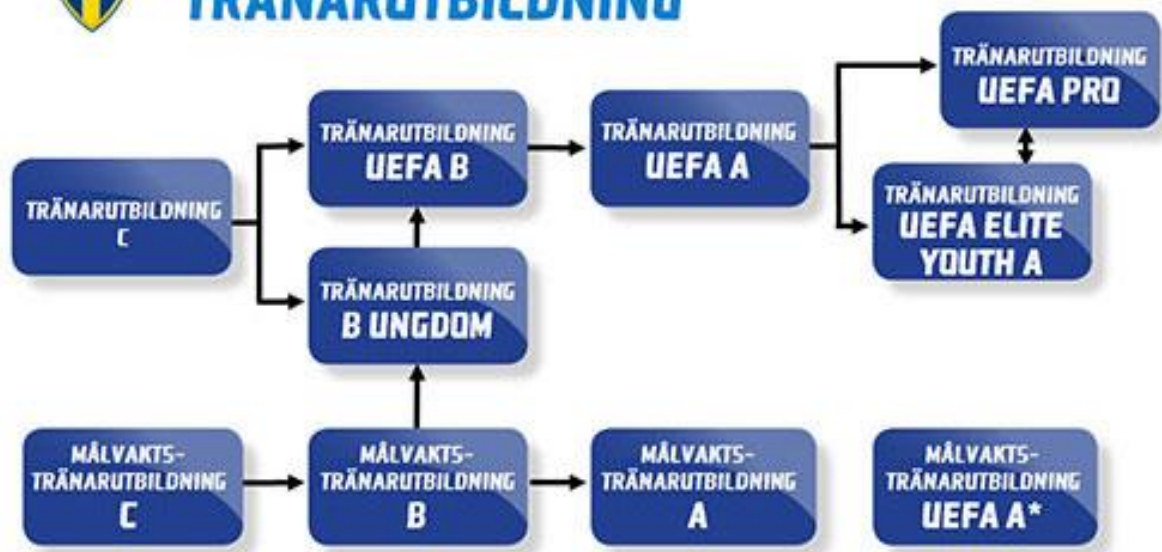
Rekommenderad utbildningsstege för ungdomstränare i IFK Mariefred Fotboll

IFK Mariefred Fotboll rekommenderar och uppmuntrar starkt utbildning för alla tränare och ledare. Utbildningarna betalas av föreningen. Du som ledare får ställa upp med din tid och ditt engagemang. Utbildningarna bygger på intern policy och Södermanlands Fotbollförbunds utbildningar Tränarutbildning C (en dag x två tillfällen), Tränarutbildning B (fyra dagar x två tillfällen), samt Målvaktstränarutbildning C och B (sammanlagt fyra dagar).

Åldersgrupp	Innehåll
P6, F6	Tränarutbildning C, Föreningens policy (IFK Academy)
P7, F7	Tränarutbildning C, Föreningens policy (IFK Academy)
P8, F8	Tränarutbildning C, Föreningens policy (IFK Academy)
P9, F9	Tränarutbildning C, Målvaktstränarutbildning C, Föreningens policy (IFK Academy)
P10, F10	Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Målvaktstränarutbildning C, Föreningens policy (IFK Academy)
P11, F11	Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Målvaktstränarutbildning C, Föreningens policy (IFK Academy)
P12, F12	Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Målvaktstränarutbildning C, Föreningens policy (IFK Academy)
P13, F13	Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Målvaktstränarutbildning C och B, Föreningens policy (IFK Academy)
P14, F14	Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Målvaktstränarutbildning C och B, Tränarutbildning UEFA B, Föreningens policy (IFK Academy)
P15, F15	Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Målvaktstränarutbildning C och B, Tränarutbildning UEFA B, Föreningens policy (IFK Academy)
	Gärna påbörjad kurs – Tränarutbildning UEFA A
P16, F16	Tränarutbildning C, Tränarutbildning B Ungdom, Målvaktstränarutbildning C och B, Tränarutbildning UEFA B, Föreningens policy (IFK Academy)
	Gärna påbörjad kurs – Tränarutbildning UEFA A



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNARUTBILDNING



* För behörighet krävs
Målvaktstränarutbildning C, B, A
samt Tränarutbildning UEFA B.

FÖRÄLDRAUTVECKLINGSPLAN

IFK MARIEFRED FOTBOLL

Föräldrar

Föräldrar – en viktig resurs

Familjens roll i barnets/spelarens utveckling ska inte underskattas. För de barn som är mest motiverade kommer familjens liv påverkas eftersom träningar och matcher tar allt mer tid i anspråk.

Stora delar av tiden kommer tillbringas på Hammarens IP och andra fotbollsmiljöer och föräldrar kan ge direkt feedback till sina barn på många olika sätt – positivt eller negativt. Föräldrar ska dock vara en positiv resurs (och därmed även en resurs för tränaren), men deras roll ska vara anpassad till behoven hos barnet.

Föräldrar påverkar barnet genom sitt synsätt på idrott, inlärning, föräldraskap, ledarskap, sätt att umgås med mera. Genom familjens sätt att stödja barnet så kommer det att påverka övertygelser, värderingar, mål samt även framtida prestationer. Inom IFK Mariefred tror vi på att föräldrar är en god kraft som kompletterar föreningens arbete med barnen/spelarna.

Vi utgår från tre punkter i arbetet:

1. Allt som rör fotbollen och fotbollsutvecklingen i IFK Mariefred sköts av de tränare och ledare som är tillsatta av föreningen. Vi välkomnar en öppen dialog med föräldrar som alltid är välkomna att ställa frågor, exempelvis på de informationsträffar, utbildningar eller föräldramöten som anordnas.
2. Föräldrarnas roll i fotbollsmiljön är att ha en positiv och stödjande funktion, tänka långsiktigt, samt att vara goda förebilder. Tänk på att ditt barn också har funderingar om sin fotbollsverklighet.
3. Föräldrarnas uppgift utanför fotbollen är att ge rätt typ av socialt stöd till barnet samt att förstå andra personers roller i nätverket runt barnet/laget.

Föräldrar har ett ansvar att ta och föreningen förväntar sig bl.a. stöttning i att;

- Förbereda, bemanna och genomföra de arrangemang som sektionen eller föreningen anordnar och som laget ansvarar för, t.ex. sammandrag, Fotbollens Dag, mm.
- Engagera samtliga föräldrar i arbetet runt laget.
- Vara med och stötta laget vid träningar och matcher.
- I övrigt genomföra för de uppgifter som överenskommits med ledarteamet, t.ex. att ansvara för en lagkassa.



Till alla fotbollsföräldrar

1. Följ med på träning och matcher.
Ditt barn sätter stort värde på det.
2. Håll dig lugn vid sidlinjen.
Låt barnen spela.
3. Uppehåll dig längs ena sidlinjen.
Med avstånd till ledare och spelare.
4. Respektera ledarnas beslut.
Var positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut.
Se på domaren som en vägledare.
6. Skapa god stämning vid match/träning.
7. Fråga barnen om matchen var kul och spännande.
Fråga ALDRIG efter resultatet.
8. Stöd föreningen i dess arbete.
Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
9. *Kom ihåg:* Att det är ditt barn som spelar fotboll
och inte du.

Vi stödjer ungdomsfotbollen!