

# Utbildningsplan för Lödöse Nygård IK:s barn och ungdomsfotboll



## Innehållsförteckning

Sid 2	Innehållsförteckning
Sid 3	Ungdomspolicy
Sid 4	Utbildningsansvarig/ledare
Sid 5	Ledaransvar
Sid 6	Spelare
Sid 7	Föräldrar
Sid 8	Lek och boll
Sid 9	6 – 8 år
Sid 10	9 – 10 år
Sid 11	11 – 12 år
Sid 12	13 – 16 år
Sid 13	13 – 16 år

# Barn och ungdomspolicy

## Lödöse Nygård IK

- LNIK s ungdomssektion ansvarar för denna policy samt för att de regler som är uppsatta efterlevs.
- Vår ungdomssektions målsättning är att erbjuda fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning, så att alla som vill kan vara med både på träningar och matcher
- Se till att fotbollen bidrar till barn och ungdomars allsidiga fysiska utveckling.
- Inte hindra barn och ungdomar att jämsides med fotboll delta i andra idrotter och samtidigt inte acceptera att andra idrotter hindrar barn och ungdomar att spela fotboll i vår verksamhet
- En spelares huvudsakliga tillhörighet skall vara i sin egen åldersgrupp, dock kan undantag från detta tillåtas efter beslut från ungdomssektionen
- Se till att ungdomar (från 13 års ålder) med speciell fallenhet och speciellt intresse för fotboll får möjlighet till utveckling av sina talanger



## Utbildningsansvarig

I föreningen finns en utbildningsansvarig ledare för pojkar och flickor 6 – 16. Dennes ansvar är att tillsammans med ungdomssektionen:

- Ha en överblick som möjliggör genomförande av utbildningsplanen
- Ta fram övningar kopplade till utbildningsplanen
- Stödja och vara bollplank för tränare och ledare vid behov
- Närvara vid ledarträffar
- Ansvara för utvärdering under hösten

## Ledare

Lödöse Nygård IK strävar efter att ha engagerade och utbildade ledare i ungdomsverksamheten. Rekrytering sker i huvudsak bland föräldrar och aktiva. Vi strävar efter att ha en jämn könsfördelning. Varje ledare som rekryteras erbjuds utbildningsmöjligheter. Dess utbildningar bekostas i huvudsak av föreningen. Eftersom ledarskapet är en ideell syssla kan vi inte ställa krav på varje ledares utbildningsnivå. Föreningen har dock ett önskemål att ledarna i respektive åldersgrupp ska ha följande utbildning:

	<b>Tränare</b>	<b>Lagledare</b>
6 – 8 år	avspark	avspark
9 – 12 år	avspark	avspark
13 – 16 år	Bas 1	avspark

## Ledaransvar och uppträdande

Våra ledare ska ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge spelarna en gedigen kunskap i fotbollens grundstenar. Ledarna ska värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge ungdomarna en positiv livssyn. För att på ett bra sätt leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar efter följande riktlinjer:

- På ett positivt sätt leda, uppmuntra och motivera spelarna
- Skapa bra relationer med motståndare och domare
- Bära föreningens overall vid matcher och träningar
- Se till att barn och ungdomar har roligt i sin fotbollsverksamhet och tona ner allvaret
- Var positiv och uppmuntrande – det skapar glädje och ökar förutsättningarna för god atmosfär och effektiv inlärning
- Främja kamratandan. Ägna tid åt alla spelare, men glöm inte individen – sätt ”spelaren i centrum”
- Låt barn och ungdomar spela på olika platser i laget för att utvecklas som fotbollsspelare
- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i match eller träning
- Alla spelares lika värde och betydelse för laget måste poängteras
- Var uppmärksam på gängbildning och tecken på utanförskap
- Om man vill låna spelare mellan olika åldersgrupper måste alltid den huvudansvarige ledaren kontaktas innan spelare och föräldrar tillfrågas

**Vidare ska man tänka på att:**

- Vara positiv och förtroendegivande
- Fortbilda sig – utveckla sig själv
- Se och höra alla – vara en förebild
- Bjuda på sig själv
- Vara lojal mot föreningen
- Skapa bra föräldrakontakt
- Skapa vi-känsla och god kamratskap
- Ställ inte större krav på spelaren och laget än de kan klara med tanke på kunskap, utveckling och ålder
- Påverka ungdomarna till sunda levnadsvanor utan droger, snus, tobak och alkohol
- Ge barnen och ungdomarna information om rätt sammansatt kost och rätt mängd sömn
- Var uppmärksam på ätstörningar
- Planera noga så att det blir tid för både skolarbete och fotboll

## Spelare

### Ansvar och uppträdande

Följande punkter ska spelarna beakta:

- Respektera ledarna, kompisar, motståndare och domare samt publik.
- Använd ett värdat språk
- Se till att det råder gott kamratskap
- Alla former av kränkningar är förbjudna, som t.ex. mobbning
- Lämna återbud i god tid då man inte kan medverka på match och träning till en av ledarna
- Att droger och idrott inte hör ihop
- Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och klubben
- Ställa upp på olika arrangemang som klubben anordnar

### Övrigt

Om spelare kommer till Lödöse Nygård IK och vill börja spela skall kontakt tas med dennes moderklubb och föräldrar så inga oklarheter uppstår. Vill någon spelare lämna föreningen och spela i ett annat lag gäller SvFF: s tävlingsbestämmelser angående klubbövergångar. (Läs nedan)

### Spelterminer

Spelare får t.o.m. det kalenderår hon/han fyller 14 år representera endast en förening per speltermin. Distriktsstyrelse får ge dispens från denna bestämmelse om särskilda skäl föreligger. Spelterminerna är följande: 1 mars-30 juni, 1 juli-31 oktober, 1 november-28 februari. (Se SvFF:s tävlingsbestämmelser, kapitel 4, 1 § och 3 §).

## Föräldrar

Föräldrarna är en viktig resurs i vårt arbete med ungdomsfotbollen. Vi vill ha ett gott samarbete med föräldrarna och strävar efter en öppen dialog. Vår förhoppning är också att föräldrarna ska vara engagerade i sitt barns fotbollsutövande. Vi önskar också att föräldrarna deltar i arrangemang som syftar till att stödja ungdomsverksamheten.

För att på bästa sätt stödja sitt barn inom fotbollen vill vi i föreningen att föräldrar tänker på följande sätt:

1. Se alltid till att ditt barn kommer i tid till matcher och träningar samt att de alltid har rätt utrustning med. Lär barnen rätt hygien efter träning och match. Lär också barnen rätt kosthållning.
2. Följ så ofta som möjligt ditt barn till träning och match.
3. Hjälp föreningen med de små tjänster som de ber dig om, t.ex. bilkörning.
4. Låt ledarna ansvara för match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för ditt eller dina barn.
5. Uppmuntra i med och motgång, kritisera inte utan ge vägledande och positiv kritik.
6. Fråga om matchen var rolig och spännande, inte bara om resultatet.
7. Uppmuntra andras barn, inte bara ditt egna barn.
8. Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll och inte du som förälder.
9. Se domaren som en vägledare, kritisera inte domarens beslut.
10. Frågor, negativ kritik eller krav på förändring tas upp med ledare på annan tid än när laget har match eller träning.
11. Om ni har frågor går det bra att vända sig till ungdomssektionen.
12. Se till att barnen är försäkrade
13. Låt aldrig ditt barn medverka i match om han eller hon är sjuk eller skadad
14. Även du som förälder är med i föreningen

# Lek och boll

## 4 - 6 år

### Allmänt

Boll och lek verksamheten är för barn mellan fyra och sex år och innehåller mestadels lekar och enkla bollövningar. Verksamhetens syfte är att förbereda barn för fotbollsträning i föreningen.



# 7 - 8 år

## Allmänt

Träningen skall bestå av lek och kärlek till bollen. Det är viktigt att barnen tycker det är roligt med fotbollsträning. Barnens idrottsliga och sociala utveckling är vår ledstjärna. Vad det gäller matcher är resultatet av underordnad betydelse. Barnens självkänsla/självförtroende får inte vara beroende av resultatet. Det är viktigare att barnen får veta om vad som är bra eller kan förbättras och framförallt hur de utvecklas.

Undvik köer i övningarna (barnen skall hinna öva mycket och många gånger på momenten under träningarna). Barnen skall ha mycket bollkontakt. Det skall vara enkla övningar. Teknikträning och smålagsspel ska prioriteras. Det sker med fördel genom isolerad teknikträning, d.v.s. barnen får träna mycket på ett moment i taget. Barnen ska också träna två och två på de olika momenten samt i smågrupper. Lekar och stafetter ska ingå. I denna ålder används bollstorlek tre. Betona vikten av fair play och vikten av ett gott kamratskap. Utomhusträning sker en gång i veckan och inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret. 60 minuter per träningspass är tillräckligt i denna ålder. Uppmuntra också barnen till deltagande i andra idrotter.

## Träningsinnehåll

- Driva bollen
- Vända med bollen
- Finter och dribblingar
- Passningar (korta)
- Bollmottagning (stoppa boll)
- Skott (få göra mål)

## Matcher

Laget spelar 5-manna fotboll och i form av sammandrag. Flera lag samlas under en dag och spelar matcher. Alla ska spela lika mycket och turas om att vara målvakt. Betona fair play. Resultatet kommer i andra hand.

## Anfallsspel

- All träning är anfallsinriktad

## Försvarsspel

- I denna ålder tränar vi inte försvarsspel.

# 9 - 10 år

## Allmänt

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen. Alla momenten skall tränas med båda fötterna. Fotbollsregler bör gås igenom och exemplifieras. Nu börjar den gyllene åldern för teknikträning. Smålagsspel och teknikträning ska dominera träningarna. Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt. Betona vikten av fair play och vikten av god gemenskap.

Spelarnas självkänsla självförtroende får inte vara beroende av matchresultaten. Utvecklingen av barnen och laget är viktigare. Uppmuntra till egen träning, be barnen träna på det de tränat under veckan. Undvik köer i övningarna (barnen skall hinna öva mycket och många gånger på träningarna). Uppmuntra till andra idrottsformer för att på så vis främja motoriken.

Träning sker två gånger i veckan under utomhussäsongen samt en träning i veckan inomhus under vinterhalvåret. Träningarna bör vara mellan 60 – 90 minuter. Bollstorlek tre används i denna ålder. Cuper sker inom regionen.

## Träningsinnehåll

- Passningsspel med båda fötterna
- Driva bollen
- Finter och dribblingar
- Passningar (korta)
- Bollmottagning med båda fötterna (flytta boll)
- Skott
- Vända med boll

## Matcher

10 åringarna spelar 7-manna fotboll i form av seriespel. De barn som är 9 år spelar 5-manna fotboll. Alla turas om att spela på olika platser i laget, även som målvakt. Barnen bör tänka på det som de tränat på under veckans träningar och försöka använda sig av de olika momenten under match. Resultatet kommer i andra hand.

## Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd

## Försvarsspel

- I denna ålder tränar vi inte försvarsspel.

# 11 - 12 år

## Allmänt

I denna ålder ska barnens tekniska färdigheter förbättras ytterligare samt att vi ska få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt. Denna ålder är mycket gynnsam för teknikinläring. Teknikinläringen ska ha mycket stor prioritet. Alla ska ha möjlighet att spela på olika platser i laget. Träning kvalificerar för match. Spelarnas självkänsla och självförtroende får inte vara beroende av matchresultat. Uppmuntra till andra idrottsformer för att på så vis främja motoriken. Betona vikten av fair play och god kamratskap samt uppmuntra egenträning.

Träning sker två gånger i veckan under utomhussäsongen. Inomhusträning sker en gång i veckan under vinterhalvåret. Träningen bör omfatta 60 – 90 minuter. Träning och match ska karaktäriseras av teknik, bollbehandling, spelförståelse i anfallsspel, fotbollssnabbhet med boll, tempoväxling och smålagsspel. Viktigt att barnen ökar sin förståelse av att utöva de moment de tränat på under veckans träningar under match. Cuper sker inom regionen.

## Träningsinnehåll

- Driva boll, riktningssändringar
- Finter och dribblingar
- En mot en – offensivt
- Passningar och passningsspel
- Bollmottagning – vändningar (medtagning)
- Skott
- Nickträning
- Tillslagsträning (långa pass)

## Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

## Försvarsspel

- Försvarssida

## Målvaktsträning

- Allmän teknikträning
- Målvaktens anfallsspel



# 13 - 16 år

## Allmänt

I denna ålder ökas tempot på träningar och matcher och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Spelarnas kreativitet ska särskilt utvecklas. Spelarna ska här på ett bra sätt skolas in i 11- manna fotbollen. De ska få fortsatt utbildning på olika platser i laget, men med en inriktning på specialisering. Spelarna ska också i denna ålder lära sig de vanligaste fotbollstermerna. Betona fair play, laganda och god kamratskap. Träning kvalificerar för match. Alla som är uttagna ska få spela. Tillåt andra idrotter. Träning och match ska karaktäriseras av bollbehandling och teknik, spelförståelse i anfallsspel, individuellt och kollektivt försvarsspel, fotbollssnabbhet – explosivitet, tempoväxling, rörlighet och smålagsspel.

Träning sker två till tre gånger i veckan under utomhussäsong. Under vintern bör träning ske en till två gånger i veckan. Träningarna skall helst vara 90 minuter. Cuper kan ske både i regionen och internationellt. Bollstorlek för pojkar och flickor är storlek 5.

## Träningsinnehåll anfallsspel:

- Driva boll
- Finter och dribblingar
- En mot en – offensivt
- Passningar (korta/långa)
- Passningsspel
- Mottagningar/vändningar (medtagning) Särskilt första tillslaget i mottagning/vändning/medtagning. Detta gäller både passningar efter marken och passning – mottagning i luften.
- Skott
- Nickträning
- Nedtagningar (olika kroppsdelar som bröst, lår, nick, fot)

## Kollektiva anfallsvapen som:

- Överlappning
- Överlämning
- Väggspele



## Grundförutsättningarna i anfallsspel (teoretiskt och praktiskt)

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

## Vidare tränas även kollektiva anfallsmetoder som

- Uppspel
- Djupledsspel
- Spelvändningar
- Uppflyttning

**OBS!** Ovanstående anfallsmetoder påbörjas först vid 15 års ålder

## Försvarsspel

- Försvarsida

## Grundförutsättningarna i försvarsspel (teoretiskt och praktiskt)

- Press
- Täckning
- Understöd
- Markering

## Vidare tränas kollektiva försvarsmetoder som

- Överflyttning
- Centrering
- Uppflyttning
- Lågt och högt försvarsspel

## Vidare tränas även försvarstekniker individuellt som

- Press
- Täckning
- Markering
- Understöd
- Brytning
- Tacklingar (motlägg, skuldertackling och glidackling)

## Målvaktsträning

- Speciell teknikträning

- Mv anfallsspel
- Mv försvarsspel

### Övrigt

- Förbränningsträning i spel
- Styrketräning utan vikter samt spänst, snabbhet finns med kontinuerligt i träningen
- Individuell träning
- Uppmuntra spelarna till egenträning. Be spelarna träna mycket på det de tränat på under veckans träningar.
- Utbildning i kollektiva försvarsmetoder som markeringsförsvar/ zonmarkering/ kombinationsmarkering och ev. positionsförsvar införs i 15 – 16 års åldern.