



LERKILS IF FÖRENINGSIDÉ



Innehållsförteckning

Inledning.....	1
Vision	1
Värdegrund.....	1
Målsättningar	2
Spelare.....	3
Domare	3
Ledare	4
Föräldrar	5
Styrelsens arbete	6
Barn- och Ungdomsverksamheten.....	6
Målvaktsträning.....	13
Lagsamarbete	15
Uppflyttningspolicy.....	15
Sjukdom/skador/Rehab.....	17
Sponsring.....	17
Kontaktuppgifter	18



Inledning

Lerkils IF Föreningsidé är ett stöd- och styrdokument framtaget av styrelsen med syfte att beskriva hur föreningen & föreningens lag ska bedriva sin verksamhet och spelarutveckling. Föreningsidén är utformad att främja den individanpassade fotbollsutbildningen utan inskränkning på lagkänsla. Vi vill stärka den fotbollsmässiga samhörigheten inom föreningen, ge barn & ungdomar en genomtänkt fotbollsgrund byggd på glädje samt fostra morgondagens spelare.

Föreningsidén är ett levande dokument som kontinuerligt ska utvärderas såväl på föreningsnivå, som på ledarnivå med syfte att innehållet uppdateras allt eftersom nya krav ställs på verksamheten. Förslag och kommentarer på förändring av innehållet i föreningsidén skall ställas till föreningens styrelse. Avser styrelsen att uppdatera eller förändra innehållet, gäller det att samtliga berörda ledare och spelare i föreningen informeras för att kunna följa angivna riktlinjer.

Dokumentet avser ALLA lag i Lerkils IF. Det ligger på varje ledares ansvar att skaffa sig god kännedom om dokumentets innehåll samt övriga riktlinjer så som t ex föreningens sociala mediapolicy samt materielpolicy. Föreningsidén får ej uppdateras av enskilda ledare eller lag.

Vision

Föreningens vision är att verksamheten i första hand ska bedrivas med bredd där alla ska känna en tillhörighet och utvecklas i sin takt. Glädjen är en viktig del och skapar en förutsättning för ett livslångt fotbollsintresse. Lerkils IF:s överordnade verksamhetsidé är att erbjuda fotbollsspel för så många barn och ungdomar som möjligt, så långt upp i åldrarna och så bra som möjligt.

Lerkils IF satsar helhjärtat på delaktighet och inkludering. Anledningen till detta är enkel. Om alla spelare, ledare, föräldrar och övriga ideella är delaktiga, både i praktiken och i hjärtat, blir det bättre fotboll för alla våra spelare. Alla behövs!

Föreningens vision är en barn- och ungdomsverksamhet som i första hand ska bedrivas med bredd, alla ska känna en tillhörighet och utvecklas i sin takt. Alla spelare som tränar ska också beredas tillfälle att delta i matcher. Inom barn- och ungdomsidrotten ska ingen form av "Toppning" förekomma.

I en ideell förening som Lerkils IF är årsmötet en viktig händelse. Som medlem i föreningen har du möjlighet att skriva motioner till årsmötet och påverka verksamheten i föreningen genom din rösträtt. Kom till årsmötet och gör din stämma hörd. Detta är din möjlighet att vara med och påverka föreningens utveckling, så glöm inte att bli medlem.

Som medlem i och representant för Lerkils IF är du, hela tiden, en ambassadör för föreningen. I mötet med andra medlemmar och andra utanför föreningen, sociala medier inkluderat, är därför respekt, lyhördhet och hövlighet en självklarhet i alla situationer. Ett gott bemötande är en viktig byggsten i ett gott rykte om vår förening.

Värdegrund

Lerkils IF följer FN:s konvention om barns rättigheter, också kallad barnkonventionen, som innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn.

För Lerkils IF innebär detta att alla ska känna sig välkomna, oavsett kön, sexuell läggning, religion, etnicitet eller nationalitet genom att föreningens medlemmar, ledare och spelare tar avstånd från våld, droger, doping, mobbing och rasism.

Alla ska visa respekt för varandra oavsett om det rör spelet, spelarna, domarna, ledarna, förtroendevalda eller publiken.



För oss handlar fotboll om:

- rättvisa, respekt, värdighet, gemenskap och glädje.
- att fostra spelarna till ansvarstagande människor som visar respekt för regler och normer inom fotbollen och samhället i övrigt.
- Att lära barn och ungdomar att samarbeta i lag och skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över föreningen och agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen.
- Vi följer fotbollens FAIR PLAY.

Målsättningar

Lerkils IF ledstjärnor är att vi är lojala mot samtliga ledare, spelare, styrelsemedlemmar och övriga funktionärer inom föreningen. Vi ska tillsammans vara föredömen för andra både på och utanför fotbollsplanen, arbeta för samma mål, dvs att alla aktiva i Lerkils IF ska få en så bra fotbollsutbildning & fotbollsuppfostran som möjligt. Det ska vara kul att spela fotboll!

Social målsättning

- Att erbjuda så många barn och ungdomar fotbollsspel i Lerkils IF så långt upp i åldrarna som möjligt.
- Att samtliga som har intresse och engagemang ska beredas möjlighet att delta i träning och matcher.
- Att fostra spelarna till ansvars-kännande individer.
- Att spelarna ska visa respekt för regler och normer – inom fotbollen och samhället för övrigt.
- Att lära spelarna samarbeta i lag.
- Att föreningens medlemmar, ledare och spelare tar avstånd från våld, droger, doping, mobbing och rasism.
- Att få alla att inse att vi är lika mycket värda oavsett kön, nationalitet eller social bakgrund.

Sportslig målsättning

- Att erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning.
- Att skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över Lerkils IF och agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen.
- Att utveckla föreningens barn och ungdomar till spelare så att de på längre sikt kvalificerar sig till spel i Lerkils IFs seniorlag.

Ekonomisk målsättning

Lerkils IF är en ideell idrottsförening där ekonomin bygger på medlems- och träningsavgifter, statliga och kommunala bidrag, sponsorer, intäkter från egna evenemang, försäljning av Bingolotter, granar mm.

Föreningens ekonomiska målsättning är att ha en balanserad ekonomi där inkomsterna styr de kostnader vi kan ha för vår verksamhet. Ekonomin bygger på kostnadsmedvetenhet från samtliga ledare och medlemmar, fritt från riskfyllda spekulationer.

Genom aktivt arbete med föreningens evenemang, försäljning och sponsring, genomfört gemensamt av föreningens medlemmar, kan vi tillsammans se till att den ekonomiska målsättningen uppfylls.



Hur ska vi nå våra målsättningar?

- Visa alltid lojalitet mot din förening.
- Följ de regler som föreningen har satt upp.
- Uppträd alltid på ett korrekt sätt.
- Representera föreningen i korrekt klädsel.
- Respektera domarens beslut – synpunkter ges efter matchen i positiv anda.
- Stöd och uppmuntra spelarna. Konstruktiv kritik ges i en positiv anda.
- Vidta åtgärder mot spelare som inte uppträder i enlighet med vår föreningsidé såväl på som utanför plan. Åtgärden skall vara i relation till avsteg från föreningsidén.
- Håll givna tider.
- Var uppmärksam på mobbing och rasism.
- Var drogfri/alkoholfri då du representerar föreningen.
- Genomgå den utbildning som Lerkils IF föreskriver för barn- och ungdomsledarna.
- Delta vid de ledarträffar som Lerkils IF kallar till.

Spelare

Svenska Fotbollsförbundet delar in i sin verksamhet i barnverksamhet t o m 12 år och ungdomsverksamhet för åldrarna 13 – 19 år. Därefter räknas spelarna som seniorer.

Alla spelare inom Lerkils IF ska alltid:

- Visa lojalitet mot föreningen.
- Följa de regler som föreningen och ledare satt upp.
- Uppträda på ett korrekt sätt både på och utanför planen. Uppträder inte spelaren i enlighet med föreningsidén, såväl på som utanför plan kommer åtgärder att vidtas i första hand av aktuell ledare på plats eller med stöd från styrelsen vid behov.
- Respektera domarens beslut.
- Hålla givna tider.
- Ta avstånd från våld, droger, doping, mobbing och rasism.

Rekrytering

Rekrytering av nya spelare görs via fotbollsskolan som är riktad till barn i åldern 6-7år. Fotbollsskolan är en inledning för 6-åriga flickor och pojkar som i 8 års ålder leder till uppstart av en ny årsgrupp.

Alla spelare är välkomna till Lerkils IF men aktiv värvning av spelare från andra föreningar får inte förekomma inom barn- & ungdomssektionen. Vill någon spelare som redan tillhör någon annan förening, prova att träna med Lerkils IF ska moderklubben & föräldrar involveras för att inga oklarheter ska uppstå.

Domare

Föreningen strävar efter att vara självförsörjande av domare därmed erbjuder vi alla spelare gratis domarutbildning från 15 års ålder. Vi erbjuder även föräldrar och ledare gratis utbildning. Samordning av domarutbildning samt administration av domaruppdrag ansvarar föreningens domaransvarige för.



Ledare

De första ledarna för respektive årsgrupp rekryteras vid varje ny uppstart av fotbollsskolan bland spelarnas föräldrar. För fotbollsskolan, 5 mot 5, 7 mot 7 samt 9 mot 9 är föreningen positivt inställda till att föräldrar är tränare och ledare. Det krävs inga förkunskaper inom fotboll. Föreningen erbjuder alla ledare tillfälle till god utbildning, bl a genom Hallands fotbollsforbunds anordnade ledarkurser och SISU.

För 11 mot 11 bör föreningens mest utbildade och meriterade barn- och ungdomsledare enligt utbildningsstegen bedriva verksamheten. Målsättningen på denna nivå är att rekrytera huvudtränare externt.

Som barn- och ungdomsledare i Lerkils IF ska du ta del av och följa riktlinjer och principer inom Barnkonventionen, Stiftelsen Dunross, FAIR PLAYs grundidé samt Kungsbacka Kommuns Hälso-certifiering.

Det är av stor vikt att alla ledare ska verka för föreningens bästa och inte prioritera "sitt lag" på bekostnad av andra åldersgrupper, ledare eller enskilda spelare. Vi arbetar gemensamt med att alla medlemmar och spelare ska trivas och stannar kvar i föreningen.

Barn- och ungdomssektionen håller flera möten varje år där minst en ledare per åldersgrupp ska delta vid varje tillfälle. Vid dessa möten delas information om vad som är aktuellt i föreningen men också information från externa kanaler så som t ex Hallands fotbollsforbund.

I en ledares roll ingår bla att:

- Lära ut fotboll. Grunden för att kunna lära ut beror på atmosfären som skapas mellan ledare och spelare. Ledarens pedagogiska förmåga kombinerat med spelarnas förmåga till inläring är avgörande för hur väl man lyckas.
- Motivera spelarna under träning och match. Stöd och uppmuntran är grundstenar, men även konstruktiv kritik är en viktig del för en spelares motivation och utveckling.
- Kommunicera och överföra muntlig och skriftlig information, attityder, känslor till och mellan individer.
- Vara medveten om att vårt kroppsspråk, gester, ansiktsuttryck, kroppshållning och tonfall också signalerar vad vi känner och tycker.
- Lämna utrymme för att lyssna och försöka förstå.
- Kalla till träning/match respektive meddela återbud i god tid.
- Ledare får inte kontakta spelare från annan förening i värvningssyfte utan att styrelsen har kontaktats.

Utbildning för ledare

För att du som ledare ska få möjlighet att utvecklas inom ovanstående områden kommer du att erbjudas utbildning inom Svenska Fotbollsforbundets utbildningsstegen samt andra utbildningar/föreläsningar inom eller utanför Lerkils IF:s regi. Utbildningsstegen kan du läsa mer om på Hallands fotbollsforbunds hemsida eller genom att ta kontakt med föreningens utbildningsansvarige. Anmälningar till utbildningar kan göras direkt på Hallands fotbollsforbunds hemsida eller via föreningens utbildningsansvarige. Utbildningarna samordnas inom Lerkils IF eller med närliggande föreningar och bekostas av föreningen.

- Alla barn- och ungdomsledare ska gå Leda laget utbildning för den nivå man är ledare 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7 osv.
- Alla barn- och ungdomsledare rekommenderas att genomföra Tränarutbildning C-diplom.
- Ledare för ungdomar i åldern 13-19 år rekommenderas att genomföra Tränarutbildning B Ungdom som är en fortsättning på Tränarutbildning C.



Föräldrar

För att en ideell förening med barn- och ungdomsverksamhet ska fungera krävs engagerade föräldrar. Det är också viktigt hur föräldrar agerar gentemot barnen, andra lag, domare med flera. Följande råd kan anses vara generella.

- Uppmuntra och entusiasmera barnen att regelbundet gå på träningen, men tvinga dem inte.
- Det är föräldrarnas uppgift att förbereda barnen på träning så att de kommer i god tid, mätta och positiva med rätt utrustning.
- Stöd, heja på och uppmuntra barnen i såväl med- som motgång. Fokusera på att ge ditt och andra barn beröm. Fotboll är en lagidrott.
- Hetsa inte eller ställ för höga krav på lagets spelare, alla spelare gör sitt bästa.
- Premiera ej barnen genom ekonomiska eller andra utfästelser.
- Respektera domarens beslut.
- Kritisera/kommentera inte negativt, varken domare, egna laget, motståndarlaget eller motståndarlagets ledare.
- Undvik att ge ledare eller spelarna "goda råd" under match.
- Hjälpa gärna ledare före träning/match på det sätt de önskar.
- Allt ledararbete inom barn- och ungdomssektionen är helt ideellt. Ledarna är föräldrar som tar av sin fritid för att göra det möjligt för ditt barn att spela fotboll. Finns det synpunkter på ledarens sätt att leda träning eller matcher, ta gärna upp detta för diskussion, med honom/henne, vid tillfälle som passar ledaren.
- Hjälpa till med diverse uppgifter i samband med föreningens evenemang.
- Vid träning och match placeras publik sig på långsidan motsatt ledare och avbytare.
- Var uppmärksam på mobbing och rasism.
- Som förälder tar du avstånd från våld, droger, doping, mobbing och rasism.
- Se till att själva ha roligt under träningen/matchen, observera att fotboll på denna nivå är en lek.

Föräldrarepresentanter

Barn- och ungdomssektionens egna cuper och andra evenemang som är viktiga inkomstkällor för föreningen bygger på föräldramedverkan. Som förälder blir det dessutom betydligt mer givande om man aktivt kan ta del i våra barn och ungdomars idrottande. Ju mer stöd och hjälp våra ledare får med det praktiska "runt omkring" träning, ju mer kan de koncentrera sig på det rent idrottsliga. Målsättningen är att minst två föräldrar per åldersgrupp som representanter för alla föräldrar i laget ska hjälpa till med att samordna allmänna sysslor som går utanför själva träningen och matcherna.

Föreningen rekommenderar att varje lag genomför två informationsträffar/föräldramöten årligen, där det ges information om verksamheten, men också om möjligheter och önskemål om vad man kan hjälpa till med i laget eller inom andra poster inom föreningen. Exempel på uppgifter för föräldrarepresentanter kan vara:

- **Kassaansvarig** för det egna laget som kan innebära samordning av fikaförsäljning eller annan typ av försäljning till förmån för lagkassan.
- **Administrativt ansvarig** – hantera närvarolistor och matchprotokoll, delge information, körschema till matcher, agera matchvärd, hjälpa domare och bortalag vid hemmamatcher.
- **Materiel ansvarig** – pumpa ballar, fylla vattenflaskor, hålla ordning i träningsväska som innehåller västar & koner, hantering och tvätt av matchställ, hantering av lagets sjukvårdsväskor.
- **Evenemangsansvarig** – arrangerar i samråd med ledare sommar och vinteravslutning samt eventuella läger. Fördelar uppgifter bland föräldrarna vid Lerkils IFs evenemang.
- **Styrelseuppdrag** – bli ledamot i föreningens styrelse eller projekt som styrelsen driver för föreningens räkning.



Styrelsens arbete

Styrelsen ska följa och aktivt arbeta för att uppnå de målsättningar som finns angivna i föreningsidén.

Styrelsen ska se till att alla berörda parter följer föreningsidén. Vid avvikelser från detta ska styrelsen åtgärda och hantera eventuellt avvikande agerande.

Styrelsen ska hålla medlemmar, spelare och ledare i föreningen informerade om verksamheten och föreningens utveckling.

Valberedningen ska senast 31 december tillfråga vilkas mandatperiod utgår vid årsmötets slut om de vill kandidera för nästa mandatperiod. Senast 4 veckor innan årsmötet skall valberedningen meddela föreningen sitt förslag.

Barn- och Ungdomsverksamheten

Vi följer SvFF spelarutbildningsplan och vi vill att så många som möjligt är aktiva i vår verksamhet så långt upp i åldrarna som möjligt. Träningen ska ha ett långsiktigt perspektiv med etappvis utbildning av spelarna.

Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

- Målet är att ha ca 8 spelare per ledare i varje lag men detta kan variera beroende på ålder på spelarna. Vi begränsar ej våra spelargrupper utan rekryterar nya ledare efter behov.
- Träning sker oavsett väder om inte ledaren meddelar annat.
- Eventuell frånvaro från träning anmäls i god tid på det sätt som ledaren har angett.
- Under träningstiden gäller ledarens regler.
- Ledaren följer Lerkil IF riktlinjer.
- Träningsdosen ökas stegvis i takt med ålder.
- Träningens nivå baseras på kunskaper, intresse och engagemang hos spelarna.

Vid matcher gäller följande riktlinjer:

- Vid matchtillfälle ska Lerkils IF spelare bära föreningens matchdräkt.
- Spelare som är kallade till match ska också spela i matchen.
- Ett korrekt uppträdande av spelare, ledare, föräldrar och andra anhöriga är självklart.
- Vi tackar domare och motståndare efter varje match.
- Vi jublar aldrig över andras misstag eller motgångar, bara åt våra egna framgångar.
- Vi hjälper och uppmuntrar varandra.
- Vi kommenterar inte beslut från domare eller ledare varken i ord eller med gester.

Lerkils IF barn- och ungdomsverksamhet är organiserad i fem nivåer där spelarna, enligt Svenska Fotbollsförbundets uppdelning, räknas som barn upp till 12 års ålder och ungdomar från 13 till 19 års ålder.



3 mot 3 (6–7 år) – Fotbollsskolan - Här prioriteras lek och skoj med eller utan boll. En introduktion till lag- och bollsport.

5 mot 5 (8–9 år) - Fortfarande stort inslag av lek med stor andel bollhantering på olika sätt. Introduktion till spel på olika positioner.

7 mot 7 (10–12 år) - Allsidig och grundläggande träning med stor andel bollhantering på ett glädjefyllt sätt. Vidareutvecklad introduktion till spel på olika positioner.

9 mot 9 (13–14 år) – Allsidig och grundläggande träning som inriktas på bollkontroll och spelförståelse.

11 mot 11 (15–19 år) – Här startar förberedelsen för seniorfotboll och successivt övergår leken till mer allvar, utan att förlora glädjen och den sociala aspekten.

Träningsmoment anpassade till respektive åldersgrupp framgår av Svenska Fotbollsförbundets spelarutbildningsplan som Lerkils IF följer. Ledare i respektive åldersgrupp väljer och anpassar övningar för sin grupp utifrån de givna träningsmomenten. Föreningen förordar att inte specialisera barnen i för ung ålder på bestämda spelarpositioner utan att de ska få alternera. Vi väver även in målvaktsträning tidigt men låter alla spelare som vill prova på.

Nedan är en översiktlig beskrivning och rekommendation för att spelare, ledare och föräldrar skall veta i vilken omfattning de olika åldersgrupperna t ex deltar i seriespel, cuper samt vilken ansvarsfördelning som tilldelas respektive åldersgrupp.

Samtliga

Alla lag ska efter varje träningspass snygga upp efter sig. Bollar ska samlas in och låsas in på avsedd plats alternativt lämnas över till nästa ledare. Medtag ej bollar till bortamatcher. Lämnna tillbaka bollar som tagits med på cuper. Fotbollsmålen ska ställas tillbaka på avsedd plats efter träning.

Alla lag har veckor under året då de är ansvariga för att hålla extra ordning i föreningens förråd. Dessa veckor anges av materialansvariga. Information finns uppsatt på insidan av dörren till förrådet.

Lagets matchställ hämtas ut av ledare innan säsongens start hos föreningens materialansvarig och lämnas in efter säsongens slut. Respektive åldersgrupps materialansvarig hanterar matchställena under säsongen. Matchställ delas ut till spelare i samband med varje match och återlämnas därefter. Förlorade matchställ ersätts och betalas av respektive lagkassa.

Alla inköp av materiel till laget så som matchställ, västar, konor, sjukvårdsväskor osv görs via föreningens materialansvarig. För inköp av övriga artiklar så som träningsställ, överdragskläder mm görs av enskild medlem via föreningens materialleverantör Stanno via vår klubbshop. Länk till klubbshoppen samt mer information om föreningens materialpolicy finns på Lerkil Ifs lagsida på laget.se.

Fotbollsskolan 3 mot 3 (6–7 år) – Fotbollsglädje

Målsättning: I denna ålder är lek, glädje och rörelse med boll viktigast och det är nu som grunden för barnens motoriska utveckling läggs. Grunderna i fotbollsteknik och en försiktig introduktion i spelets idé. Samtidigt med träningen övar vi barnen på att lyssna, att se sig själv som fotbollsspelare och lagkamrater. Fokus på mångsidighet, kamratskap och glädje i gruppen. Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, för att lära barnen tycka om fotboll. Efter träningen ska varje spelare känna sig sedd, ha fått höra sitt namn i positiv bemärkelse samt känna lust att komma till nästa träning.

Träningsstillfällen: lördagar kl 10:00 – 11:00 maj till och med september med uppehåll för sommarsemester.



Träningen karakteriseras av:

- Mycket bollkontakt med såväl händer som fötter
- Enkla övningar
- Lek
- Teknik- och bollbehandling

Teknisk träning:

- Driva bollen
- Vända med bollen
- Fint-och dribbling
- Korta passningar
- Mottagningar
- Skott & få göra mål.

Cuper/Matcher/Resor: År 2 i fotbollsskolan deltagande i KBA-leken som arrangeras av KGFS med totalt sex tillfällen, tre på våren & tre på hösten, med poolspel som inkluderar minst tre matcher per tillfälle. Arrangeras på olika platser i kommunen. Lag anmäls till Lerkils IF:s kansli.

Ledare: En generell riktlinje är en ledare per 8 barn men gärna minst 3 per lag. Alla ledare ska genomföra HFFs grundutbildning Leda laget 3 mot 3.

Övrigt: Under år 2 i fotbollsskolan, då barnen är 7 år, ansvarar föräldrarna för fikaförsäljning under träningen för att starta en grundplåt till lagkassan. Föräldrar för flick- respektive pojklag turas om varannan helg. Föräldradeltagande vid de tillfällen Lerkils IF arrangerar KBA-leken. Föreningens evenemangsansvarige ledamot fördelar uppgifter till respektive lag och föräldrarepresentanten fördelar uppgifter inom respektive lag. Inköp av kioskvaror sköts av föreningen, men lagens föräldrar ska bidra med hembakta bullar/kakor till försäljning.

5 mot 5 (8 - 9år) – Fotbollsglädje

Målsättning: Utgångspunkten är den samma som för fotbollsskolan med tillägget individuell utveckling. Spelet fotboll ska fortsatt upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt. Leken är överordnad regelrätt träning som inlärningsmetod under parollen "skynda långsamt". Viktigaste uppgiften är att skapa ett positivt och utvecklande klimat som främjar trivsel, passion och glädje. Kroppskontroll och inläring av fotbollslika rörelsemönster ska skapa en grund för långsiktig utveckling. De grundläggande fotbollsreglerna ska introduceras och praktiseras.

- Smålagsspel och isolerad teknikträning ska dominera träningen.
- Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget i såväl träning som match.
- Vikten av laganda och kamratskap ska betonas.
- Introduktion av målvaktsträning för alla spelare som önskar.

Träningstillfällen: En till två gånger per vecka om max 90 minuter under utomhussäsong samt möjlighet till utomhus- och/eller inomhusträning under vintersäsong.



Träningen karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Enkla övningar – få moment
- Teknik & bollbehandling

Teknisk träning:

- Passning med båda fötterna – tillslag
- Passningsspel
- Driva bollen
- Finter och dribbling
- Bollmottagning/medtag med båda fötterna, lår och bröst
- Skott
- Bollkänsla
- Inspark/Inkast
- Anfallsspel (Spelbarhet & spelbredd)
- Försvarsspel (Försvarssida & koordinationsträning)

Cuper/Matchspel/Resor: Ej fasta lag under en och samma säsong. Målsättningen ska vara att alla spelare i åldersgruppen ska spela med varandra i samma lag någon gång under säsongen. Antalet spelare som deltar i enskild match rekommenderas inte överstiga 9 spelare. Deltagande i KBA-leken som arrangeras av KGFS med totalt sex tillfällen, tre på våren & tre på hösten, med poolspel som inkluderar minst tre matcher per tillfälle. Arrangeras på olika platser i kommunen. Lag anmäls till Lerkils IF:s kansli. Upp till tre utomhuscuper, inklusive

Lerkilscupen, och två inomhuscuper, beroende på intresse, i Kungsbacka kommun med omnejd utan övernattnig. Anmäls av lagets ledare.

Ledare: En generell riktlinje är en ledare per 8 barn men gärna minst 3 per lag. Alla ledare ska genomföra HFFs utbildning Leda laget 5 mot 5. Alla ledare bör genomföra HFFs ledarutbildning C.

Övrigt: Kiosk- & bollkalletjänst till Dam & Herr senior matcher 2 ggr per säsong per flick- & pojklag per åldersgrupp. Föräldradeltagande vid Lerkilscupen i juni samt om Lerkils IF arrangerar KBA-leken. Föreningens evenemangsansvarige ledamot fördelar uppgifter till respektive åldersgrupp och föräldrarepresentant fördelar uppgifter inom respektive lag. Inköp av kioskvaror sköts av föreningen, men lagens föräldrar ska bidra med hembakta bullar/kakor till försäljning till båda evenemang samt bidra med vinster till lotteriet på Lerkilscupen. Föräldradeltagande vid granförsäljning i december, normalt två pass per lag.

7 mot 7 (10 - 12 år) - Lära för att träna

Målsättning: Leken med bollen är fortsatt väsentlig men det börjar också bli viktigt att spelarna känner en sportslig utveckling. Målet är fortsatt att skapa glädje och lust att spela fotboll och fokus skall läggas på grundläggande färdigheter som passningar, mottagningar, skott, finter etc. Taktik och spelförståelse börjar nu också bli viktiga inslag i träningen där spelarnas taktiska och tekniska färdigheter förbättras ytterligare. Smålagsspel skall fortfarande dominera träningen men även teknikträning har stor prioritet. Träningsvilja och ansträngning uppmuntras mer än "talang" och resultat. Träningsmomenten och stationsövningar genomsyras av parollen "lär av varandra" vilket i praktiken betyder att inte gruppera spelarna efter utvecklingsnivå.



Träningsstillfällen: En till två gånger per vecka om ca 90 minuter under utomhussäsong samt möjlighet till utomhus- och/eller inomhusträning under vintersäsong. Kontinuerlig målvaktsträning bör också inkluderas.

Träning och match ska karakteriseras av:

- Teknik och bollbehandling
- Spelförståelse i anfallsspel
- Fotbollssnabbhet med boll
- Uthållighet med boll i spel

Teknisk träning:

- Driva boll – riktningsförändring
- Finter – dribblingar
- 1 mot 1 – offensivt
- Passningar – tillslag
- Passningsspel
- Medtagning och vändningar
- Skott
- Allmän målvaktsteknik

Taktisk träning anfallsspel:

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Målvaktens anfallsspel

Taktisk träning försvarsspel:

- Försvarssida
- Press

Övrigt:

- Balans och koordinationsträning
- Knäkontroll 1 ggr/vecka

Cuper/Matchspel/Resor: Alla som tränar ska få möjlighet att spela match. Antalet spelare som deltar i enskild match rekommenderas inte överstiga 10 spelare. Seriespel 7 mot 7, deltagande i upp till 3 utomhuscuper, inklusive Lerkilscupen och inomhuscuper i Västsverige, eventuellt någon övernattnig. Anmäls av lagets ledare.

Ledare: En generell riktlinje är en ledare per 8 barn men gärna minst 3 per lag. Alla ledare ska genomföra HFFs utbildning Leda laget 7 mot 7. Alla ledare bör ha genomfört HFFs ledarutbildning C.

Övrigt: Ledare & spelare från F & P 12 år ansvarar för att starta upp och agera hjälpledare för fotbollsskolan under tre tillfällen i maj tills verksamheten lever vidare med föräldrar från respektive åldersgrupp som ledare.



Kiosk- & bollkalletjänst till Dam & Herr senior matcher 2 ggr per säsong per flick- & pojklag per åldersgrupp. Föräldradeltagande vid Lerkilscupen i juni. Föreningens evenemangsansvarige ledamot fördelar uppgifter till respektive åldersgrupp och föräldrarepresentant fördelar uppgifter inom respektive lag. Inköp av kioskvaror sköts av föreningen, men lagens föräldrar ska bidra med hembakta bullar/kakor till försäljning samt bidra med vinster till lotteriet på Lerkilscupen.

Föräldradeltagande vid granförsäljning i december, normalt två pass per lag.

Möjlighet till övernattningsläger på Ängås. Bokas hos kansliet och arrangeras av ledare tillsammans med föräldrarepresentanter.

9 mot 9 (13 - 14 år) – Träna för att lära

Målsättning: De grundläggande målen är alltså att skapa glädje och lust att spela fotboll med betoning på laganda och kamratskap. Fokus ska fortfarande läggas på grundläggande färdigheter såsom passningar, mottagning, skott, finter etc, men spelidé, taktik och spelförståelse är nu väsentliga beståndsdelar i träningen men också utveckling av spelarnas kreativitet. Spelarens individuella färdigheter betonas mer och mer, tempot ökas på träningar och matcher med fokus på att "fotboll är kul". Detta medför att högre krav ställs på spelarens inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Träningen utvecklas successivt mot övergång till spel 11 mot 11. Spelarna ska få utbildning på olika platser i laget med en viss inriktning mot specialisering.

Träningstillfällen: Två till tre gånger per vecka om ca 90 minuter under utomhussäsong samt möjlighet till utomhus- och/eller inomhusträning under vintersäsong. Kontinuerlig målvaktsträning bör också inkluderas.

Träning och match ska karakteriseras av:

- Bollbehandling och teknik
- Spelförståelse i anfallsspel
- Spelförståelse i försvarsspel
- Uthållighet med boll i spel
- Fotbollsnabbhet – explosivitet
- Rörlighet – stretchning

Taktisk träning anfallsspel:

- Spelbarhet
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Omställningar
- Målvaktens anfallsspel

Taktisk träning försvarsspel:

- Försvarssida
- Pressteknik
- Täckning
- Överflyttning
- Markering
- Omställning
- Målvaktens försvarsspel



Teknisk träning:

- Passningar (kort-lång) – passningsspel
- 1 mot 1 – offensivt/defensivt
- Finter och dribblingar
- Nick offensivt och defensivt
- Driva boll
- Medtagningar / vändningar
- Skott
- Överlappning / överlämning
- Inlägg
- Målvaktsteknik

Övrigt

- Förbränningsträning i spel
- Special-/ tematräningar
- Extra träningar
- Balans och koordinationsträning
- Kostens betydelse
- Knäkontroll 1 ggr / vecka

Cuper/Matchspel/Resor: Alla som tränar ska erbjudas att spela match med en utgångspunkt i träningsflit. Seriespel 9 mot 9, deltagande i upp till fyra utomhuscuper och två inomhus i Sverige, eventuellt någon övernattning. Anmäls av lagets ledare. Antalet spelare / match rekommenderas ej överstiga 13.

Ledare: En generell riktlinje är en ledare per 8 ungdomar men gärna minst 3 per lag. Alla ledare ska genomföra HFFs utbildning Leda laget 9 mot 9 samt ledarutbildning C. Minst två ledare bör ha genomfört HFFs ledarutbildning Ungdom B.

Övrigt: Ledare och spelare från F och P 13 år ansvarar för att arrangera Fotbollens dag i slutet av april/början av maj. Föräldradeltagande från åldersgruppen 14 år vid Luciacupen. Föreningens evenemangsansvarige ledamot fördelar uppgifter till respektive åldersgrupp och föräldrarepresentant fördelar uppgifter inom respektive lag. Inköp av kioskvaror sköts av föreningen, men lagens föräldrar ska bidra med hembakta bullar/kakor till försäljning. Föräldradeltagande vid granförsäljning i december, normalt två pass per lag.

11 mot 11 (15 - 19) – Träna för att lära

Målsättning: Det grundläggande målet är alltså att skapa glädje och lust att spela fotboll. Fokus skall fortfarande läggas på grundläggande färdigheter såsom passningar, mottagning, skott, finter etc, men spelidé, taktik och spelförståelse är nu väsentliga beståndsdelar i träningen. Utgångspunkten är att skapa en bred förståelse över fotbollens träningslära i sin helhet. Målvaktsträning ska ske kontinuerligt.

Träningsstillfällen: Två till tre gånger per vecka om ca 90 minuter under utomhussäsong samt möjlighet till utomhus- och/eller inomhusträning under vintersäsong.



Träning och match ska karaktäriseras av:

- Matchlik teknisk skicklighet
- Fortsatt fokus på tidigare moment, men nu med högre krav
- Ökad hastighet i alla tekniska moment med en bibehållen kvalitet
- Individuell teknisk träning utifrån position i laget

Cuper/Matchspel/Resor: Alla som tränar får spela match men matchuttagningar utgår från träningsflit. Antalet spelare som deltar i enskild match rekommenderas inte överstiga 14 spelare. Seriespel 11 mot 11. Möjlighet till spel i DM från 17 år. Deltagande i cuper enligt lagets önskemål. Anmäls av lagets ledare.

Ledare: En generell riktlinje är en ledare per 8 ungdomar men gärna minst 3 per lag. Alla ledare ska genomföra HFFs utbildning Leda laget 11 mot 11. Minst två ledare bör ha genomfört HFFs ledarutbildning B.

Övrigt: Föreningen har som mål vara självförsörjande av domare inom ungdomssektionen, upp till året då spelarna är 15 år då distriktsdomare krävs, och erbjuder alla spelare gratis domarutbildning från 15 års ålder.

Spelare från åldersgruppen 15 år ansvarar för försäljning av parkeringsbiljetter på parkeringen på Sandö sommartid.

Föräldradeltagande från åldersgrupperna 15 & 16 år vid Luciacupen. Föreningens evenemangsansvarige ledamot fördelar uppgifter till respektive åldersgrupp och föräldrarepresentant fördelar uppgifter inom respektive lag. Inköp av kioskvaror sköts av föreningen, men lagens föräldrar ska bidra med hembakta bullar/kakor till försäljning.

Föräldradeltagande vid granförsäljning i december, normalt två pass per lag.

Målvaktsträning

För att ett lag ska nå framgångar krävs ofta avgörande målvaktsinsatser. Eftersom målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares ska de också delvis tränas på annat sätt genom specialinriktad målvaktsträning. Denna träning varierar beroende på ålder och ju äldre spelaren blir desto mer specifika och avancerade teknikmoment adderas till träningen.

Målvakterna tränas stundtals separat utanför den kollektiva träningen. Det är dock viktigt att målvakterna tränar tillsammans med lagets övriga spelare i spelmoment och spel då de får träna på att bedöma och värdera realistiska matchsituationer samt inom grundläggande teknik och fysträning.

Barn och ungdomar mognar och utvecklas i olika takt vilket gör att det finns stora skillnader mellan jämnåriga målvaktens utvecklingsnivå och prestationsförmåga. Därmed försöker vi istället möta varje spelare på dennes mognadsnivå vilket vi tror ger bättre resultat på sikt.

Nivå 1 - 8-9 år

Under denna period bedrivs ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några träningstillfällen under året ska en viss del av träningsinnehållet vara målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning. Alla spelare som önskar får chansen att prova på målvaktsspel på match.

Rekommenderade teknikmoment

- Utgångsställning
- Grepptechnik när bollen kommer längs marken.
- Grepptechnik när bollen kommer i midjehöjd.
- Utkast längs marken.
- Allmän koordination.



- Fallteknik – när bollen kommer längs marken nära målvakten.

Nivå 2 - 10-12 år

Under denna period startar den specifika målvaktsträningen för enskilda spelare. Alla spelare bör dock få chansen att prova på målvaktsspel på träning. Vid några träningsstillfällen under året ska en viss del av träningsinnehållet vara

målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning. En del moment är nya att lära, men målvakterna ska även fortsättningsvis jobba med tidigare lärda teknikmoment.

Rekommenderade teknikmoment utöver redan nämnda ovan

- Greppteknik när bollen kommer i bröst/ansiktshöjd
- Fallteknik när bollen kommer längs marken långt ifrån målvakten
- Fallteknik när bollen kommer rakt på målvakten
- Upphopp och inlägg
- Helvolleyutspark
- Utkast i luften
- Spelet med fötter – mottagning, passning med insida av foten samt passning med vristen
- Sidledsförflyttningar

Nivå 3 - 13-14 år

På denna nivå bör målvakterna få regelbunden speciell målvaktsträning. Det är fördelaktigt för individen om han trots val att prova på som målvakt fortsättningsvis även spelar på olika platser i laget under träning och ibland match. På denna nivå kan målvaktsträningen även innehålla kombinerade övningar, dvs i samma övning träna mer än ett moment. Individuella samtal bör hållas med målvakterna.

Rekommenderade teknikmoment utöver redan nämnda ovan

- Boxteknik med två händer
- Upphopp – inlägg mot bakre ytan
- Djupledspassning / friläge där motståndaren når bollen först
- Fallteknik när bollen kommer i luften
- Halvvolley i utsparkar
- Insparkar
- Ställa mur vid frisparkar
- Målvaktens positionsspel
- Kommunikation målvakt - utspelare

Nivå 4 - 15-19 år

Målvakterna bör, förutom ren specialträning, även få spelmomentsträning tillsammans med övriga spelare. Målvaktsträningen bör förutom teknikträning innehålla kombinerade övningar dvs i samma övning tränas mer än ett moment. På denna nivå kan individuella mål sättas för målvakterna samt erbjudas viss träning som berör målvaktens sätt att tänka, mental träning. Ledare gör matchanalys och träningsanalys.



Rekommenderade teknikmoment utöver redan nämnda ovan

- Grepp teknik när bollen kommer över och förbi målvakt
- Boxteknik med en hand
- Avslut efter inlägg mot främre respektive bakre ytan
- Avslut efter inspel snett inåt bakåt
- Friläge där motståndaren för kontroll tidigt på bollen
- Volleypassning och nickning vid tillbakaspel
- Styrketräning och träning anpassad för att förbättra spänst
- Rörlighetsträning
- Snabbhet, kvickhet och explosivitet
- Dirigering och kommunikation med medspelare.

Lagsamarbete

En viktig del i att en förening ska fungera är att det finns ett fungerande samarbete mellan ålderslagen. Detta gäller både ledare och spelare. Detta blir speciellt aktuellt i de äldre åldersgrupperna då antalet spelare oftast är färre och på så sätt måste slås ihop. För att förbereda oss på detta kommer vi att initiera samarbeten redan i de yngre åldrarna.

Vi kommer med start under vintern 2021/2022 introducera ett utökat och strukturerat lagsamarbete som grundprincip för alla lag inom barn- och ungdomssektionen. Om ledare av någon anledning önskar avvika från föreslagen struktur ska detta motiveras för styrelsen.

Lagsamarbetet innebär att två åldersgrupper har gemensamma träningar under vintersäsong och en gemensam under vår, sommar och höst utöver träning med det egna laget. Information gällande rekommenderat antal träningar per åldersgrupp finns i stycket "Barn- och Ungdomsverksamheten". Lagsamarbetet startar vid 9 års ålder där ålderslagen slås samman i två åldersgrupper: 9 och 10 års ålder, 11 och 12 års ålder, 13 och 14 års ålder, 15 och 16 års ålder samt 17, 18 och 19 års ålder.

Syftet med denna struktur är att förstärka föreningens fokus på samarbete, främja sammanhållningen i föreningen och för att kunna erbjuda träning och matchspel i alla åldersgrupper.

Uppflyttningspolicy

Uppflyttning ska ses som ett verktyg för att individanpassa vår utbildning och se förbi de traditionella tankarna om fasta åldersgrupper. Varje spelare utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar för att utvecklas in fotbollskompetens. Uppflyttning skall inte ses som ett standardförfarande för alla spelare utan spelaren ska uppfylla de kriterier som Lerkils IF har fastställt.

Lerkils IF ser detta som ett verktyg för hela organisationen och ser inget behov av att fastställa någon definitiv minimiålder för uppflyttning. Ett riktmärke bör vara att ej starta detta innan andra året i 7 mot 7.

Rutiner och kriterier för uppflyttning

Då uppflyttning skall ses som en del av den individuella utbildningsplanen så skall uppflyttning baseras på följande:

Spelaren ska ligga långt fram i sin utveckling och i sin ordinarie lagenhet. Spelaren skall även vara både fysiskt och mentalt redo för detta. Ledstjärnan, "skynda långsamt" bör beaktas. Följande egenskaper ska beaktas:



- Teknik – isolerad samt funktionell
- Snabbhet – med och utan boll
- Spelförståelse – hur väl spelaren förstår spelet
- Speluppfattning – med vilken snabbhet spelaren värderar och utför situationer på fotbollsplanen.
- Karaktär – Om spelaren är motiverad att lägga ner den tid och kraft som behövs vad gäller det fotbollsmässiga samt även prioriteringen av sin fritid där skola alltid kommer först.

Spelare som blir uppflyttade skall när de tränar eller spelar matcher med sitt ordinarie lag agera som goda förebilder både på och utanför planen. De ska hålla en hög klass och genom sitt sätt att vara lyfta resten av laget. Inga krav kan ställas att en spelare ska dominera i sitt ordinarie lags matcher eller träningar men en hög lägsta nivå är ett krav. Hög närvaro är också ett krav, framför allt vid mixad uppflyttning.

Förslag om uppflyttning sker av spelarens ordinarie ledare, äldre lags ledare eller barn & ungdomsordförande. Förslaget skickas till styrelsen som tar upp förslaget på nästkommande möte. Mottagande ledare informeras innan beslut tas samt spelaren och spelarens föräldrar kontaktas.

Vid varje uppflyttning så är den mottagande ledarens ansvar att återrapportera löpande om hur uppflyttningen fortgår till styrelsen. Inom Lerkils IF finns fyra typer av uppflyttning:

Permanent uppflyttning

Om spelaren ligger så pass långt fram i sin utveckling att spelaren tillhör den främsta gruppen i det äldre laget så bör spelaren permanent flyttas upp. Ingen spelare kan tvingas till uppflyttning utan detta sker i samråd med spelare / föräldrar samt ledare. Återkommande uppföljning krävs för att säkerställa att spelaren följer sin utvecklingskurva. Är spelaren permanent uppflyttad så skall spelaren matchas precis som vilken annan spelare i aktuell lagenhet.

Mixad uppflyttning

Denna uppflyttning innebär att spelaren tränar både med sitt ordinarie lag samt det äldre laget. Beroende på antalet träningar som lagen har så kan detta variera. Viktigt är att spelare ej förlorar kontakten med sitt ordinarie lag. Spelaren spelar matcher i sitt ordinarie lag men om spelaren bli uttagen till match i det äldre laget så prioriteras deltagandet av respektive ledare samt spelare.

Temporär uppflyttning

Med temporär uppflyttning menas att spelare under en begränsad och fastställd tidsperiod tränar endast med ett lag som spelaren är uppflyttad till. Denna period bör minst vara i 2 veckor för att ge spelaren tid till att anpassa sig i den nya gruppen. Om samma spelare blir uppflyttad igen så kan denna period vara mindre än 2 veckor. Den temporära uppflyttningen kan komma att efterföljas av en lägre tids mixad uppflyttning. Spelaren kan och bör delta i match under denna period.

Temporär uppflyttning matcher

Vid behov kan spelare behöva flyttas upp vid matchning om det äldre laget saknar spelare. Vid denna typ av uppflyttning behöver inte styrelsen meddelas utan ansvariga ledare gör detta i samråd. Det egna lagets matcher prioriteras framför det äldre lagets matcher.



Sjukdom/skador/Rehab

Vid sjukdom eller skador kontaktas primärt vårdcentral, specialistsjukvård eller fysioterapeut. Idrottsskador ska anmälas både till Lerkils IF samt Folksam av spelarens föräldrar. För detaljer om vad Folksams försäkring inkluderar och innefattar läs mer på www.folksam.se

Vi rekommenderar även alla föräldrar att teckna en separat barnförsäkring till sina spelande barn och ungdomar.

Sponsring

Föreningen är öppen för att ta emot sponsring både ifrån företag och privatpersoner. För sponsorer som önskar exponering på matchställ, skyltar eller i Lerkilsbladet finns sponsoravtal i olika former att ta del av. För mer information kontakta kansliet eller marknadsansvarig.

I de tillfällen som sponsorer vill rikta sig mot ett specifikt lag i föreningen för inköp av material, kläder eller annan utrustning där föreningens logga används och Lerkils IF sköter faktureringen tillämpas 80–20 regeln. Detta innebär att 20% av sponsorintäkten tillfaller Lerkils IF. Dessa pengar nyttjas till inköp av träningsmaterial och liknande som kan användas av alla lag i föreningen.



Kontaktuppgifter

Kansli	Håkan Ågren	lerkils.if@telia.com	0760-833812
Styrelse			
Ordförande	Sebastian Arby	sebastian_arby@hotmail.com	0707-728207
Ordförande Barn & ungdomssektionen/Vice ordförande			
	Susanna Vennerstrand	susanna.vennerstrand@dnb.se	0761-464050
Kassör	Lena Carlberg	lana@holmenstransport.se	0703-115957
Marknad	Christoffer Danehed	christoffer.danehed@bauermedia.se	0708-381026
Evenemang	Mats Johansson	mats.johansson@mlt.se	0766-280640
Utbildning	Peter Söderbom	peter.soderbom@tubussystem.se	0720-715471
Hälsocertifiering			
	Christer Millheim	christer@millheim.se	0702-480144
Seniorsektion Herr			
	Magnus Berggren	magnus.berggren@lindomeflytt.com	0709-857811
Seniorsektion Dam			
	Thomas Elfström	thomas.elfstroem@lrqa.com	0708-486014
Ledamot	Matilda Culjak	matildaculjak@hotmail.com	0707-421453
Materiel	Daniel Klintbäck	daniel.klintback@infraaction.se	0703-796883
	Jonas Eriksson	jonas.ericsson@a-hus.se	0708-962192
Domaransvarig			
	Albin Andersson	albin.andersson41@live.se	0705-245957
Valberedning			
	Robert Persson	robert.persson@bengtdahlgren.se	0734-142625