

Fotbollens barn- och ungdomspolicy



Mål – Förening - Verksamhet – Utbildningsplan

Innehåll

- 1. Mål**
 - 1.1 Mål*
 - 1.2 Idrottens ställningstagande*

- 2. Förening**
 - 2.1 Fotbollen, föreningen och samhället*
 - 2.1 Fotbollens ekonomi*
 - 2.1 Spelare och föräldrars åtaganden för föreningen*

- 3. Verksamhet**
 - 3.1 Våra roller som ledare, spelare och föräldrar*
 - 3.1 5-manna*
 - 3.1 7-manna*
 - 3.2 11-manna*
 - 3.2 Utbildningsnivåer för ledare*
 - 3.2 Rekommenderad litteratur för ungdomsledare*

- 4. Utbildningsplan**
 - 4.1 Fotbollens hemligheter*
 - 4.1 Inledning till utbildningsplan*
 - 4.2 5-manna*
 - 4.2 7-manna*
 - 4.2 11-manna*
 - 4.3 Träninglära*

1. Mål för MSSK ungdomsfotboll

- ✓ MSSK är en förening där det finns plats för **alla**.
- ✓ MSSK har bra ledare med bred kompetens, god etik och är bra föredömen.
- ✓ Spelare **fostras** till goda klubbmedlemmar, vilket innebär att de...
 - ... ställer upp för varandra.
 - ... visar hänsyn.
 - ... har vilja att göra sitt bästa men är samtidigt ödmjuka.
 - ... har ett gott uppträdande på och utanför planen.
- ✓ Ungdomarna utvecklas till duktiga och **tekniska** fotbollsspelare.
- ✓ Att representeras av ett lag i varje årsklass på både flick- och pojksidan.
- ✓ Verksamheten organiseras, finansieras och administreras på ett skickligt sätt. Den planeras långsiktigt och förankras hos ledare, föräldrar och spelare.
- ✓ Samtliga spelare, ledare och föräldrar känner till och **respekterar** klubbens policy och Idrottens ställningstagande.
- ✓ Producera sådant spelarmaterial att MSSK kan behålla ett herrlag i division 3 och ett damlag i division 2.

MSSK
Munksundsvägen 47

Tel: 0911 – 371 70
Fax: 0911 – 371 70

E-post: info@mssk.nu
Web: www.mssk.nu

Kansliet öppettider:

Mån-tor 08.00-16.00
Fredag 08.00-12.00

Idrottsparken:
Tel: 0911 – 374 00

Idrottens ställningstagande

för kvinnofrid och alla människors lika värde!

Det innebär att vi i alla möten människor
emellan värnar om:

- 1 Att visa att alla har ansvar för vad de gör och vad de säger.
- 2 Att i egen handling visa vad vi står för.
- 3 Att respektera varandra för de vi är, för det vi gör och att stödja den som vacklar.
- 4 Att visa att goda relationer bygger på förtroende och tillit.
- 5 Att skapa positiva miljöer där alla som vill har en plats och trivs.
- 6 Att alla förstår att kränkande språkbruk också är kränkande handlingar.
- 7 Att alla förstår att psykiskt eller fysiskt våld alltid fördjupar mänskliga konflikter.
- 8 Att alla kan kliva ur en konflikt med äran i behåll och se varandra i ögonen.
- 9 Att alla förstår att alla vill bli sedda och betyda något för någon.
- 10 Att respektera varandra trots att vi tycker annorlunda eller ser olika ut.

Genom att leva efter och försvara ovanstående etiska principer är vi övertygade om att vi når goda idrottsliga resultat som bygger på glädje och stöd samtidigt som vi anvisar ett positivt förhållningssätt i och till livet för var och en.

2. Föreningen

Fotbollen, föreningen och samhället

En **förening** är enligt associationsrätten den enklaste formen av sammanslutning mellan människor eller andra sammanslutningar. Grundläggande för föreningar av samtliga slag är att de utgörs av sina medlemmar. En ideell förening har till syfte att främja sina medlemmars ideella intressen.

Fotbollen är den största verksamheten i föreningen sett till antalet aktiva och till antalet lag, dessutom har fotbollen seniorverksamhet för både damer och herrar. Barn- och ungdomsfotbollen är en stor del i många unga Munksundares uppväxt, idrottandet runt om på våra anläggningar är ett viktigt inslag i samhällsbilden.

Fotbollens ekonomi

Ungdomsfotbollen har gemensam ekonomi tillsammans med seniorfotbollen, dam och herr, fotbollssektionen har eget budgetansvar fristående från övriga sektioner och huvudstyrelsen.

Sektionens intäkter kommer från...

- ... vi medlemmars egna arbetsinsatser exempelvis vid PSG och kyrkmarknaden.
- ... försäljning av exempelvis lotter.
- ... tränings- och medlemsavgifter.
- ... statligt och kommunalt aktivitetsstöd.
- ... sponsring.
- ... fotbollsskolan.

Sektionens intäkter kommer de aktiva tillgodo i form av kostnader för...

- ... ledar- och domarutbildningar.
- ... anläggningar.
- ... lokalhyror.
- ... material (tröjor, bollar koner osv.)
- ... licenser och försäkringar.
- ... förbundskostnader.
- ... resor över 20 mil enkel väg.
- ... representationslag att inspireras av.
- ... anmälningsavgifter för vissa cuper och DM/Lilla-VM.

Aktiva och föräldrars åtaganden för föreningen

Föreningens ekonomi och verksamhet står och faller med medlemmarnas ideella arbete, avgifter och engagemang. Varje år måste spelare och föräldrar ställa upp med detta arbete för att dra in pengar till de enskilda lagen och till föreningen. Fotbollssektionen beslutar utifrån sin budget vad som behöver göras för varje år. För att föreningen och lagen ska kunna existera är det viktigt att alla solidariskt ställer upp och gör sin del av arbetet.

3. Verksamhet för MSSK ungdomsfotboll

I MSSK ska toppning ej förekomma före 15 årsålder.

Våra olika roller

Som ledare...

... respekterar vi domare och domslut.
... **utbildar** vi oss hos NFF.
... följer vi utbildningsplanen.
... är vi positiva och **uppmuntrande**.
... känner vi till och följer vi Idrottens ställningstagande.
... ställer vi upp på policyn och representerar MSSK på ett bra sätt.

Som förälder...

... respekterar vi domare och domslut.
... ser vi till att spelarna kommer **i tid** till träning och match.
...sköter vi våra ekonomiska åtaganden mot klubben.
...ansvarar vi för skjutsning till träning och matcher inom 20 mils avstånd.

Som spelare...

... respekterar vi domare och domslut.
...deltar vi regelbundet i lagets aktiviteter.
... kommer vi **i tid** till träning och match.
... meddelar vi vår tränare snarast möjligt vid återbud.
... uppträder vi mot lagkamrater och andra som vi själva vill bli bemötta.

Barnfotboll

11-12 år I full gång!

9-10 år Seriespelet startar!

Verksamhetsmålet är att erbjuda 3-4 sammankomster i veckan, 75-90 min i längd

6-8 år Nu börjar fotbollen!

Verksamhetsmålet är att erbjuda 2-3 sammankomster i veckan, 60-75 min i längd.

Alla som vill börja spela är välkomna. Träningar och matcher bedrivs på ett lekfullt sätt. Ordning och reda är viktigt även när man har kul.

Verksamhetsmålet är att erbjuda 2-3 sammankomster i veckan, 75-90 min i längd.

Vi kan inte göra stjärnor av alla, men vi kan lära alla att älska fotboll. Träningen ska genomsyras av lek och glädje samt att alla som tränar spelar matcher lika utan toppning. Alla provar på att spela på olika platser i laget.

Tränarnas uppgift är att ge spelarna en teknisk grund att stå på och en gedigen fotbollsutbildning. Teknikträningen dominerar.

Laganda och kamratskap ska betonas. Alla som tränar regelbundet spelar matcher lika mycket och platserna i laget alterneras. Fler och fler fotbollstermer införs och i slutet av perioden förbereds övergången till 11-manna.

All träning sker med boll.

All träning sker med boll.

All träning sker med boll.

Ungdomsfotboll

13-14 år 11-manna spel!

Verksamhetsmålet är 3-4 sammankomster i veckan, 90-120 min i längd.

Tränar lika spelar lika är principen. Nu alterneras inte platserna lika mycket utan nu är trygghet ett nyckelord. För de spelare som för tillfället ligger längst fram i utvecklingen finns möjlighet att komma med i zon- och länslag.

Mycket träning med boll.

15-18 år Övergångsåren!

Verksamhetsmålet är 3-4 sammankomster i veckan, 90-120 min i längd.

Avslutande åren i ungdomsverksamheten och beredning för övergången till junior- och seniorspel.

MSSK vill ha många spelare kvar och ge de som är senare utvecklade en möjlighet att gå vidare till seniorspel. Domar- och ledarutbildningar ska erbjudas till de aktiva för att gynna fotbollen i regionen.

Mycket träning med boll.

Utbildningsnivåer för ledare

Ålder	NFF-kurs
6-8	Gk
9-12	U1
13-14	U2
15-18	U3

Kurserna arrangeras av NFF i januari och februari. Anmälningsavgiften betalas av fotbollssektionen. Anmälan sker till kansliet eller fotbollssektionens utbildningsansvarige.

Rekommenderad litteratur för ungdomsledare

	6-8	9-10	11-12	13-14	15-18
Fotbollens hemligheter	x	x	x	x	x
Träna och leda små lirare	x		x		
Vän med bollen	x		x	x	
Vän med bollen i kvadrat			x	x	x
Fotbollsmålvakten			x	x	x
Fotbollens träningslära					x

Böckerna kan lånas kostnadsfritt på kansliet.

4. Utbildningsplan

Fotbollens hemligheter

MSSK använder utbildningspaketet ”**Fotbollens hemligheter**” för att utbilda sina spelare, kapitel 4 är en sammanfattning av detta. Det fullständiga paketet finns på kansliet för utlåning.

Inledning till utbildningsplan

Vi kan dela in fotbollskunskapen i **teknik och spelförståelse**. Tekniken och spelförståelsen sitter i hjärnan och ingen annanstans. Det finns ingen begränsning i hjärnan som gör att ungdomar har svårt att bli riktigt bra i fotboll.

När vi talar om spelförståelse menar vi hur bra en spelare förstår spelet och agerar utifrån det i olika spelsituationer. När vi pratar om teknik menar vi hur bra spelaren behandlar och behärskar bollen i olika situationer. **En riktigt bra fotbollsspelare har bra spelförståelse och bra teknik.**

Däremot föds vi med olika fysiska förutsättningar. Vi måste lära spelarna att utnyttja sina starka sidor. Av dagens elitspelare är det inga som har exakt samma fysiska förutsättningar, det finns ju heller ingen fotbollsspelare som behärskar alla fotbollsmomenten lika bra. Ingen är perfekt och bra på allt. Spelarna ska givetvis försöka bli så bra som de kan på det mesta i fotboll men de måste också ta till vara på det som de är speciellt bra på och utnyttja det maximalt.

Det är viktigt att varje spelare försöker utveckla sin egen teknik och sitt eget sätt att spela dvs. sin egen spelförståelse. Spelarna kan ha idoler och förebilder men det är omöjligt för ungdomarna att bli exakt som en annan spelare. Det är ändå meningen att spelarna ska titta och lära efter de bästa.

I fotboll finns inga genvägar. Det finns bara ett säkert sätt att bli bättre i fotboll och det är genom träning. Ju mer spelarna tränar desto bättre blir de och ju mer rätt de tränar desto mer lär de sig på träningarna.

Ungdomarna kan knappast ha roligt varje minut de tränar men det är bra om vi försöker att ha roligt så ofta som möjligt på träningarna och i samband med träningarna och matcherna. För ju roligare och ju mer stimulerande träningarna är desto mer vill spelarna träna och desto bättre kan de bli.

Det är bäst om spelarna lär sig ett fotbollsmoment i taget. När man tränar på ett moment under ett par veckor så kan man lära sig grunderna. Det är svårt att lära sig momentet till fulländning, det tar många år men det handlar bara om att träna. Spelarna kan hela tiden fortsätta att utvecklas och bli bättre när de tränar. Åldern spelar en mindre roll i det här fallet.

För spelarnas utveckling är det bäst om det moment ni för tillfället tränar på under klubb eller skolträningarna, det uppmuntrar ni också i matcherna. När ni tränar dribblingar på träningarna är det bra om spelarna provar att dribbla även på matcherna.

5-manna

Under 5-manna tiden rekommenderar vi att ni bedriver en slags fotbollslekkola som går ut på att skapa ett bestående intresse för fotboll samt att lära spelarna regler och uppförande på fotbollsplanen. Använd ändå alltid bollen i alla träningsmoment för att ge spelarna en grundläggande känsla för spelet. Tids nog börjar barnen söka kunskap om fotboll. Då är de mogna att börja träna efter vårt utbildningspaket.

Tänk på att planera träningen så att ni har så många bollar som möjligt igång samtidigt, det gör träningarna roligare och effektivare.

7-manna

Lär spelarna de grundläggande tekniska momenten i tur och ordning.

- Transportera bollen.
- Vändningar.
- Finter och dribblingar.
- Passningar.
- Medtagningar.
- Skott.
- Nedtagningar.
- Nickar.

Välj ut ett moment i taget att träna på och uppmuntra spelarna att prova på det i spel på träning och match. Man "kan" inte något förrän man använder det när man spelar.

Samtliga spelare kan prova på att träna grepp- och fallteknik samt stå i mål under träning och match. Boken "Fotbollsmålvakten" finns på kansliet, även NFFs U1-kurs tar upp målvaktsträning.

Tänk på att planera träningen så att ni har så många bollar som möjligt igång samtidigt, det gör träningarna roligare och effektivare.

11-manna

Värm upp med att repetera ett tekniskt moment, lär sedan spelarna att använda det i spelet genom att använda spelövningar med regler som uppmuntrar dem att nyttja det momentet.

- Vägpassningar.
- Överlappningar
- Djupledslöpningar.

Man bör också ta upp vissa taktiska moment.

- Markering.
- Fasta situationer.

Träningslära

Boken ”**Fotbollens träningslära**” ingår som kurslitteratur i Svenska Fotbollsförbundets tränarutbildningar. Den är skriven av Paul Balsom som är idrottsfysiolog och hjälper svenska herrlandslaget med träningsupplägget inför deras turneringar. Boken finns att lånas på kansliet. **Den tar upp...**

... kondition.

I en match utför en spelare en typ av arbete som kallas intermittent där korta perioder med hög intensitet blandas med längre mellanliggande perioder av låg intensitet och vila. Rörelsemönstret och löpdistansen vid träning bör likna den vid match, därför är traditionell jogging inte bra fotbollsträning. För att träna rätt rekommenderas vanlig fotbollsträning med boll för barn- och ungdomsspelare på i princip alla träningar, då utvecklas också spelarnas teknik samtidigt.

... snabbhet.

Snabbhet är en minst lika viktig egenskap som kondition, gör därför inte alla träningar till konditionsträningar. Snabbheten utvecklas när man accelererar med minst 95 % av sin maximala kapacitet. De tre grundreglerna för snabbhetsträning är:

1. Spelarna måste få tillräckligt med vila mellan varje ryck så att musklerna är återhämtade innan nästa omgång.
2. Fotbollspelare löper mycket sällan längre än 60 meter med högsta fart. Därför behöver en fotbollsspelare inte träna alltför långa ryck
3. Snabbhetsträningen ska vara placerad i början av ett träningspass, eftersom spelarna då är utvilade. Fräscha muskler är en förutsättning för att snabbhetsträningen ska ge effekt.

... uppvärmning.

Största delen av uppvärmningen bör ske i form av enkla övningar med boll på eller utanför plan. För att få så bra prestationshöjande effekt som möjligt bör uppvärmningen pågå minst 10 minuter, att värma längre än 30 minuter har inga positiva effekter.

... stretching.

Spelare bör ej stretcha innan de nått pubertetsålder. Under och direkt efter uppvärmning räcker det med att genomföra korta töjningsövningar, d v s där muskeln hålls i ett läge nära ytterläget i några få sekunder. Efter träning och match bör äldre spelare genomföra ett stretching program anpassat till de i fotboll mest använda muskelgrupperna.

... kost och vätska.

En varierad kolhydratrik kost har en positiv inverkan på prestationsförmågan under träning och match oberoende av vilken nivå man spelar på. Vätskeförlust har ett väsentligt inflytande på kroppens funktioner och vätskebrist resulterar i sämre prestation. Bra kost- och vätskevanor bör bibehållas eller t o m under träningsläger och turneringar. Detta kräver planering och disciplin.