



NGIS Barn- och ungdomsverksamhet

Innehåll

Vision	2
Målsättningar	2
Obligatoriska utbildningar	2
Riktlinjer	3
Ledarskap	3
Nivåindelning	3
Träning	4
Träningsmängd	5
Matchning	5
Under match	6
I halvtid	6
Efter match	6
Regler för spelare och ledare	7
Rent spel	7
Nolltolerans - Barn och ungdom	7
Om en spelare bryter mot reglerna	8
Om någon ledare bryter mot reglerna	8
Varje lags ansvarsområde	9
Organisation runt spelaren	9
Uppflyttning/utlåning av spelare	9



Vision

- Att så många barn och ungdomar som möjligt i Norrahammar ska ges chansen att spela fotboll i NGIS regi så länge som möjligt.
- Att ge både spelare och ledare förutsättningar att utvecklas både fotbollsmässigt och personligt.
- Att skapa en fotbollskultur där alla känner sig välkomna.

Målsättningar

Det är viktigt att vi bestämmer oss för vad vi vill åstadkomma och hur vi tar oss dit. Om man sedan arbetar systematiskt och konsekvent mot sin målsättning så kommer utvecklingen att komma. Som barn- och ungdomsledare måste vi vara medvetna om att utvecklingsmål går långt före resultatmål – det väsentliga är att spelarna utvecklas som spelare och människor. Därför får vårt mål inte vara resultatbaserat eftersom individuella prestationer alltid är underordnade resultatmål. Spelarna bör se framgång som att förbättra sig själva, inte att prestera bra i förhållande till andra. Se därför till att det mål du sätter upp är prestationsbaserat, vilket är något som vi själva kan påverka i större utsträckning. NGIS har följande målsättningar för verksamheten:

- Att bidra till att i snitt fem spelare tar sig upp från föreningens ungdomsverksamhet till föreningens juniorlag.

Obligatoriska utbildningar

Kurserna Avspark och Bas 1 (motsvarande gamla Grundkurs 1 och 2) påbörjas senast när barnen är åtta år. Bas 1 består av fyra endagskurser och kan betas av under hela 5-mannatiden. Minst en ledare i varje lag ska genomgå utbildningen.



Riktlinjer

Ledarskap

- Positiv människosyn. Det viktigaste i vårt ledarskap de första åren är att "Fotboll är en lek!". Vi ska se till att barnen alltid har roligt på träningar och matcher. För att kunna uppnå detta är det viktigt att vi har en positiv människosyn. Vi vill att du som tränare ska ta mer hänsyn till individen än till kollektivet. Förr i tiden var det kollektivet som utvecklade individen, nuförtiden är det individens utveckling som för laget framåt. För att barnen ska ha roligt och känna sig trygga ska vi uppmuntra, stötta och berömma individen. Utgångspunkten för vår verksamhet är barns och ungdomars behov att få vara i rörelse och där glädje, engagemang, delaktighet, samverkan och förståelse är av största vikt.
- Spela, lek och lär ska vara mottot för all barn- och ungdomsfotboll. I 5 och 7-manna fotbollen är inte det viktigaste att vinna! Att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare är mycket viktigare! Låt detta genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Nivåindelning

- Se till individernas egna förutsättningar. Alla barn utvecklas olika. Mellan två olika barn som är födda samma år kan det skilja ett år kronologiskt (jan - dec) medan den fysiska och psykiska utvecklingen kan skilja upp till fem år. Så långt det är möjligt ska träningen därför individualiseras, dvs anpassas till den inlärningshastighet, kunskapsnivå och mognadsnivå den enskilde spelaren har. Alla måste få lyckas och känna bekräftelse samt få en utmaning utifrån sina förutsättningar. Det skapar spänning och glädje.

I skolan får ett barn som är duktig i matematik chansen att försöka sig på svårare tal. Varför är det inte lika vanligt inom fotbollen?

"En tidigt utvecklad individ har uppenbara fördelar i jämförelse med en sent utvecklad, men man bör också veta att ett tidigt utvecklat barn inte alltid är den som kommer att bli bäst som vuxen. I idrotten favoriseras således de tidigt utvecklade barnen utan att man för den skull alltid får fram de som i framtiden kommer att bli bäst. Det finns en uppenbar risk att en sent utvecklad individ som kanske hade blivit bäst som vuxen om han fortsatt idrotta, tappar lusten och slutar i förtid när han alltid får stryk av sina motoriskt tidigare utvecklade kompisar. Ännu större risk finns för den som är tidigt utvecklad. Han/hon vinner mest därför att han/hon är större. Barnet vänjer sig vid att alltid vinna och är inte psykologiskt förberedd på att förlora. Ett sådant barn kanske tappar lusten och lägger av när kraven ökar och kan bli en av idrottens drop-outs."

– Bengt O Eriksson, IdrottensForskningsråd, IFR



Träning

Kom ihåg att grunden för all fotbollsträning med barn och ungdom är bollteknik och spel i olika former.

- Lusten att lära i centrum. Varje spelare ska ges möjligheten att utveckla sitt kunnande.
- Lekfull träning – med tydlig struktur som spelarna känner igen. Våga vara kreativ. Testa och pröva de roliga idéer som dyker upp. Ta hjälp av Övningsbanken, Fotbollens Hemligheter, Svenska Fotbollsförbundets utbildningsmaterial samt tränarkollegor
- Ha tålmod och fasta rutiner! Barnen blir inte uttråkade av att kända övningar kommer igen; de gillar det bekanta när så mycket annat med fotbollen är nytt. Att känna igen och att kunna ger trygghet.
- Låt inläringen ta tid. Visa, låt gruppen pröva, visa igen. Funkar inte en ny övning så vänta med den och prova igen om en månad, eller nästa år.
- Ha alltid med teknikövningar och se till att de återkommer med jämna mellanrum.
- Använd dig mycket av isolerad teknikutövning där barnen får många upprepningar.
- Funktionell träning är även det mycket viktigt och utförs bäst i smålagsspel.
- Undvik komplicerade övningar där tränarens kraft går åt till att förklara för spelarna hur de ska utföra övningen korrekt, istället för till att instruera hur det tekniska momentet utförs korrekt.
- Bedriv all träning med boll. Våra träningspass måste innehålla mycket bollkontakt för alla spelare. Undvik därför övningar där spelarna får stå i kö för länge. T ex så ska skottövningar ske på båda målen samtidigt.
- Repetition är viktigt. Byt därför inte övning för ofta, variera den hellre. Vi rekommenderar max tre övningar per pass.
- Gör en planering, både kort- och långsiktig. Använd dig av teman och jobba mot en prestationsbaserad målsättning.
- Träning av spelsystem är inte något vi rekommenderar, låt spelarnas egen kreativitet dominera.
- Greppteknik är det allra viktigaste momentet när det handlar om målvaktsträning.
- Omgivningen. En av de viktigaste faktorerna för en effektiv inläring är omgivningen, i vilken inläringen ska ske. Det gäller att vi skapar en trygg och positiv inlärmingsmiljö. För att kunna skapa goda resultat är glädjen en mycket viktig faktor. Killarna och tjejerna måste känna att det är roligt att gå till träning och match
- Var lyhörd. Tänk på att små lagsspel är jobbigt och konditionskrävande. Se till att barnen får ordentliga drickpauser och tid för återhämtning så att de kan hålla intensiteten uppe.
- Uppmuntra och utveckla. Fokusera på prestation, inte på resultat. Spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora. Uppmana barnen att se det de gjorde bra i matchen och vad man kan göra bättre oavsett om laget vann eller ej. Ledarens ansvar ligger till stor del i att se varje individ och skapa gemenskap i gruppen.
- Mental träning. Att drömma är en del av idrottandet. Uppmuntra barnen att ofta tänka på och minnas lyckade prestationer, exempelvis fina skott eller passningar – låt känslan sätta sig i kroppen!
- Intresset – den stora talangen. Var försiktig med att utse ”supertalanger”. Avgörande för framgång är inte den fysiska mognaden utan ett långsiktigt intresse av att utveckla sitt kunnande. Det krävs helt andra egenskaper för att vara duktig som juniorspelare än som



knatte! Tips: Utse dribbelkungen eller -drottningen som kan ösa in mål på egen hand till "spelfördelare" i en lite mer tillbakadragen liberoposition (fri backroll) och uppmuntra det snabba passningsspelet så hjälper ni både spelaren och laget att utvecklas.

- Tillsammans blir vi starka. Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter mellan åldersgrupper och mellan pojk- och flicksidan.
- Vila. Varje trupp bör vila tre veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong.

Träningsmängd

Det är upp till tränare och lagledare att bestämma tränings upplägg och mängd.

Här kommer förslag på rimlignivå:

- 6-7 år (5-manna): ett träningspass á 60 minuter i veckan.
- 8 år (5-manna): ett träningspass á 60-75 minuter i veckan.
- 9 år (5-manna): två träningspass á 60-75 minuter i veckan.
- 10 år (7-manna): två träningspass á 90 minuter i veckan.
- 11 år (7-manna): två-tre träningspass á 90 minuter i veckan.
- 12 år (7-manna), två-tre träningspass á 90 minuter i veckan.
- 13 år (11-manna) två-tre träningspass á 90 minuter i veckan.
- 14 år (11-manna): två-tre träningspass á 90 minuter i veckan.
- 15-16 år (11-manna): två-tre träningspass á 90 minuter i veckan.

Matchning

Att spela match ska vara roligt. Vi ser matchen som ett utbildningstillfälle där varje spelare både kan bekräfta sina kunskaper och lära sig nya saker. Det innebär att prestationen är viktigare än resultatet. Ibland kan vuxnas resultatnriktning göra att barnen hamnar i kläm. Vuxna ska se till att uppmuntra till glädje och avdramatisera resultatet inom barnfotbollen.

Därför ska vi vid matcher se till att:

- före 14 års ålder spelar alla lika mycket under matcherna.
- alla får turas om att starta matcherna.
- alla spelare ges möjlighet att spela på olika positioner i laget, även målvakt (försök få jämna grupperingar).
- alla som vill får turas om att vara lagkapten.
- de spelare som inte kan spela, ändå uppmuntras att komma till match för att titta.

Utbildningsläger inom Smålands FF går före seriematch för laget.

Under match



Alla tränares coachingmetoder är naturligtvis olika och ska också vara så. Vi vill däremot komma med en del metoder som vi anser är bra coaching under match för våra 5 och 7-mannalag. För aktiv coaching kan ha en negativ inverkan på spelarna. Ledarna ska i samband med match:

- Endast instruera spelare som inte har bollen, samt de som är ute på byte. Försök dock att undvika att styra spelarna när de är inne på planen. Uppmuntra istället spelaren till att ta egna beslut och låt framförallt bollhållaren ta egna beslut vad som ska göras med bollen (massa instruktioner leder bara till osäkerhet och förvirring hos spelaren). Ledaren skall inte överdriva individuell coaching under matchsituation eftersom det långsiktigt hämmar spelarnas egen kreativitet. Instruktioner ges mer effektivt under byten eller i halvtid. Konstruktiv kritik tar man på träning eller mellan matcherna när det är cup.
- Spelaren ska känna att det finns en frihet till att våga och misslyckas.
- Få spelarna känna sig bra. Gnäll inte, uppmuntra istället och belys det som fungerade på planen (istället för tvärtom). Det finns alltid positiva saker även när det går dåligt och man måste kunna lära sig att förlora. En tunnel som sista man är humor, inget farligt, och tyder på att spelaren har självförtroende. Att rensa bort bollen eller spela taktiskt för att vinna matcher eller ta poäng är något som inte överensstämmer med klubbens fotbollsfilosofi. Premiera att spelaren försöker ha en positiv anfallsidé med sina beslut på plan.
- Tanken är att se matchen som utbildning, dvs en förlängning av träningen.
- Anfallsspelet är det vi lägger ner absolut mest kraft på under de unga åren. Låt därför killarna och tjejerna få testa olika platser och låt backarna delta i anfallen. Variera avlevereringarna från målvakten med korta och långa utkast tillsammans med utspel från marken.
- Uppmuntra de egna spelarna både i med och motgång.
- Klädsel. Ledarna är föreningsklädda. Spelarna är enhetligt klädda med lagtröja, shorts och strumpor i föreningens färger.

I halvtid

- Låt spelarna få vila och dricka medan ni samlas.
- Följ upp temat som ni satte upp inför matchen. Hur har det gått? Vad var bra och vad var mindre bra? Spelarnas självförtroende är A och O. Var därför positiv och fokusera på det som var bra.
- Koncentrera dig på en eller två saker som skall förbättras inför andra halvlek. Om man går in på för många saker får halvtidssnacket oftast motsatt effekt.

Efter match

- Sammanfatta kort matchen. Förstärk det som var bra, oavsett resultat. Hur gick temat? Fråga gärna spelarna hur de upplevde matchen och diskutera deras upplevelse. Påminn spelarna om nästa aktivitet och uppmuntra återigen till egen träning.
- Det kommer nya matcher. Gläds åt segrar och lär av förluster. Speciellt i de yngre åldrarna får ledare vara beredda att hantera starka känslor (som snart är överspelade). Spelare och ledare ska alltid tacka för matchen, och alltid göra det med respekt för motståndarnas känslor. Det är lika viktigt att vara en god vinnare som en god förlorare.



Regler för spelare och ledare

- Vi håller överenskomna tider.
- Från 10 års ålder byter spelarna om på plats i omklädningsrummet.
- Vi ser till att vara väl förberedda inför träning och match.
- Spelarna tar med en fylld vattenflaska till planen i samband med träning.
- Vi stänger av mobiltelefoner i samband med träning och match.
- Vi ser till så att alla har en plats i gruppen.
- Vi säger det vi tycker och lyssnar på den som pratar.
- Vi vårdar vårt språk och använder inga svordomar eller könsord.
- Vi varken klagar på eller ifrågasätter domare eller motståndare.
- Viktigt att spelare eller föräldrar meddelar frånvaro från träning eller match så snabbt som möjligt.
- Skadade spelare (ont i foten, knät eller liknande) kan komma ner och titta på eller hjälpa till på träningen.
- Spelare som är sjuka (t.ex. förkylda eller har ont i halsen) ska ej besöka lagets träning.
- Om en spelare uteblir från många träningar pga. ointresse kan det innebära mindre speltid under match eller att man får stå över match.
- NGIS uppmuntrar barn och ungdomar att syssla med fler idrotter och sammanstötter de med fotbollen är det okej. Men man ska alltid meddela tränarna så man får en giltig frånvaro.

Rent spel

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

1. Vi följer fotbollens regler!
2. Vi respekterar domarens beslut!
3. Vi uppmuntrar till juste spel!
4. Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
5. Vi hälsar på varandra före matchen!
6. Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)!
7. Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
8. Vi har god stil på och utanför planen!
9. Nolltolerans gäller!

Nolltolerans - Barn och ungdom

Nolltolerans är en del av Fair Play begreppet och gäller på samma sätt i 5- och 7-manna som för äldre ungdomar med följande justeringar:

**Vid:**

1. Allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik.
2. Svordomar riktade mot sig själv som t.ex. inträffar på grund av misslyckade passningar eller målskott.

=>

Spelaren visas av planen och ombeds att lugna ner sig och tänka över det inträffade innan han/hon är välkommen in i spelet igen. Ersättare får sättas in.

Dessutom gäller:

1. att skrika ut könsord eller att använda könsord mot spelare, ledare, domare eller publik.
2. att använda ord som hora, bög eller liknande mot spelare, ledare, domare eller publik.
3. att använda svordomar riktade mot spelare, ledare, domare eller publik.
4. att vid upprepat osportslig uppträdande samt egenriktade svordomar.

=>

Spelaren visas av planen för resten av matchen. Ersättare får sättas in.

Samma regler gäller för ledare!

Observera!

Att det är du som Ledare som bär hela ansvaret – INGEN ANNAN!

Om en spelare bryter mot reglerna

- När någon bryter mot reglerna så säger tränaren det direkt till spelaren.
- Om spelaren trots detta upprepade gånger fortsätter att uppträda olämpligt ska förälder och ungdomsansvarig informeras. Då genomförs ett samtal med spelaren, föräldrar, tränare samt ungdomsansvarig.

Om någon ledare bryter mot reglerna

- Om någon ledare i föreningen bryter mot föreningens regler har vi alla en skyldighet att ta upp detta med den aktuella ledaren och informera ungdomsansvarig. Ungdomsansvarig tar ett samtal med berörd ledare. Om situationen inte förbättras kan det bli aktuellt med uteslutning. Uteslutning beslutas av styrelse.



Varje lags ansvarsområde

- Varje lag har uppgifter att göra för föreningen. Vilken uppgift laget har varierar från år till år. Lagets ledare är ansvariga för att informera spelare och föräldrar om uppgifterna och se till att de genomförs. Föräldrarna har ansvar för att göra de uppgifter som de blir tilldelade.

Organisation runt spelaren

- Varje lag ska ha minst två tränare och en lagledare (som sköter administrationen).
- Ledarskapet ska genomsyras av en god och tillåtande attityd.
- Varje lag ska ha minst två föräldramöten per år för att informera om verksamheten samt inbjuda föräldrarna till engagemang.
- Det finns omkring varje lag en föräldragrupp där en eller två är huvudansvariga.
- Föräldragruppen hjälper till med praktiska saker och arbetar i nära samarbete med lagledaren.
- Vid vissa tillfällen förväntas föräldrarna ställa upp på olika aktiviteter som föreningen behöver hjälp med t.ex. skjuts, kioskförsäljning m.m.
- Föräldrarna ska ha en positiv attityd till spelarna oavsett hur prestationen ser ut och om laget vinner eller förlorar.
- Föräldrarna bör koncentrera sig på att ge sitt barn känslomässigt stöd (prata öppet om både misslyckanden och framgång) och praktiskt stöd (t.ex. serva med mat och skjuts).
- På samma sätt som spelarna och ledarna skall föräldrar ha en positiv inställning till domare och motståndare och inte kommentera dessa negativt.
- Föräldrarna ska stötta spelarna i att klara skolan på bästa möjliga sätt och är ansvariga för att meddela tränarna om barnen måste stå över träningar/matcher p.g.a. problem i skolan.

Uppflyttning/utlåning av spelare

Spelare som kommit långt i sin utveckling bör ges chansen att regelbundet träna och spela med äldre lag, för att få rätt nivå på utmaningen. Förutsättningen är att spelaren själv vill det, att man är fotbollsmässigt och psykiskt mogen för det, samt att man har ett bra uppträdande både på och utanför plan.