

Notvikens IK

Gula Tråden

Utbildningsplan för ungdomsfotbollen



Gula Tråden skall ses som en ledstjärna för NIK-fotbollens ungdomsverksamhet. Ett dokument som genom årlig utvärdering skall hållas uppdaterad och förankrad hos utskott och ledare.



Innehållsförteckning

Verksamhetsidé	3
Målsättning	3
Metod	3
Ledare	4
Ledaransvar och uppträdande	4
Föräldrar	5
Spelare	6
Rekrytering	6
Fotbollsskola	6
7 - 9 år	7
10 - 12 år	8
13 - 14 år	9
15 - 18 år	10
Skolan	11
Lite om Notvikens IK	11

”...skall fylla en social funktion som hela området förening. Vi skall genom vår verksamhet aktivera så många av områdets ungdomar som möjligt.”

Utdrag ur Notvikens IK – en presentation



Verksamhetsidé

Notvikens IK:s idé skall vara att erbjuda fotbollsverksamhet som en positiv och meningsfull sysselsättning, så att alla som vill kan vara med, både de som vill "satsa" och de som vill "hålla på" med fotboll.

Vi skall erbjuda en bra och genomtänkt fotbollsutbildning, som bidrar till allsidig fysisk utveckling i en stimulerande och personlighetsutvecklande miljö som är öppen för alla.

Vi skall fostra fotbollsspelare till ansvars-kännande människor som respekterar regler och normer; både på och utanför fotbollsplan.

Vi skall erbjuda samma förutsättningar för pojkar och flickor.

Vi tar aktivt ställning mot våld, mobbning, rasism, droger och doping.

Målsättning

Vi vill skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över NIK och på och bredvid planen agerar som goda representanter för föreningen.

Vi vill utbilda i både individuella färdigheter och lagspel, där individens utveckling och inte resultatet i enskilda matcher är i centrum.

Vi vill medverka till att barn- och ungdomar skall kunna idrotta året runt.

Vi vill skapa utrymme till inflytande för våra ungdomar genom ex. ungdomsråd.

Vi vill att våra spelare när dom lämnar ungdomsfotbollen skall fortsätta i föreningen som spelare, ledare eller domare.

Vi vill att utvärdering ska göras i alla lag efter varje säsong.

Vi vill att ledarna/tränarna skall ha genomgått utbildning som svarar mot den åldersgrupp man verkar i.

Metod

Barn är barn och inte små vuxna. Barn och ungdomar skall tränas med metoder anpassade till deras mognad. Rätt träning i rätt ålder är en förutsättning för att nå optimal utveckling.

Ungdomsträning kan delas upp i olika faser. Dessa baseras på barnens utveckling och förutsättningar att lära in saker i olika åldrar. Var sak har sin tid och kan inte påskyndas.

Det kan skilja många år inom en åldersgrupp, vilket gör att det krävs omdöme och fingertoppskänsla vid val av träningsmedel.



Ledare

NIK strävar efter att ha engagerade och välutbildade ledare i ungdomsverksamheten. Rekrytering sker i huvudsak bland föräldrarna och NIK ser gärna ett fortsatt engagemang även efter att det egna barnet slutat inom ungdomsfotbollen.

Vi vill ha fler kvinnliga ledare i föreningen då vi strävar efter en jämnare könsfördelning.

Varje ledare som rekryteras skall erbjudas goda utbildningsmöjligheter. Dessa utbildningar skall i huvudsak bekostas av föreningen.

Eftersom ledarskapet är en ideell syssla kan vi inte ställa krav på varje ledares utbildningsnivå. Men NIK:s önskemål på utbildning hittar ni där varje åldersgrupps verksamhet beskrivs.

Målet är att ha ett team bestående av minst två tränare och en lagledare per lag.

Verksamheten bygger på föräldraengagemang och upp till 14 års ålder vill vi gärna ha föräldratränare.

Från 15 års ålder är ambitionen att rekrytera annan tränare som huvudansvarig. Dock vill vi behålla föräldrar som biträdande tränare och lagledare.

Ledaransvar och uppträdande

Våra välutbildade ungdomsledare 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 coacha, uppmuntra och motivera sina spelare.
- Skapa bra relationer med motståndare och domare.
- Bära NIK:s färger vid alla tillfällen då man representerar föreningen.
- Inte förtära alkohol i samband med matcher, cuper, läger etc.

Vidare ska man tänka på följande:

- Skapa bra föräldrakontakt.
- Vara positiv och förtroendeingivande.
- Fortbilda sig – utveckla sig själv.
- Se och höra alla – upptäcka signaler.
- Skapa vi-känsla och kamratanda.
- Bjuda på sig själv.
- Vara lojal mot föreningen.
- Först på plats – lämna sist.





Föräldrar

Spelarnas förhållande till idrott beror mycket på föräldrarnas påverkan och inflytande. Föräldrarna är en viktig resurs i vårt arbete med ungdomsfotbollen och det krävas att NIK har ett gott samarbete med föräldrarna. Idag ser många föräldrar kortsiktigt och resultatinkärligt på idrott. Det är därför nödvändigt att NIK informerar om sin långsiktiga målsättning och strävar efter en öppen dialog.

Vår förhoppning är att föräldrarna ska vara engagerade i sitt barns fotbollsverksamhet och lojalt delta i arrangemang som syftar till att stödja NIK:s ungdomsverksamhet.

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

1. Se alltid till att ditt barn kommer i tid till träning och matcher 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, men tvinga inte barnen till aktiviteten.
3. Hjälpt föreningen med de små tjänster som de ber dig om, t. ex. bilkörning, lotteriförsäljning mm. Stöd vår verksamhet genom familjemedlemskap.
4. Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnet under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet.
5. Ta del av den information som kommer från föreningen i form av lappar, klubb-tidning, hemsida mm.
6. Uppmuntra i med och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och vägledande kritik.
7. Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultatet.
8. Uppmuntra alla spelarna i matchen – inte bara ditt eget barn.
9. Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du.
10. Se domaren som en vägledare. Kritisera inte hans/hennes beslut.
11. Låt barnet och du själv ha roligt tillsammans med ledarna i NIK.
12. Större frågor, kritik etc tas upp med ansvarig ledare men helst på annan tid än när laget har match eller träning. Det går även bra att vända sig till andra ansvariga i NIK.



Rekrytering

Notvikens IK:s ungdomsfotboll skall i första hand bedriva verksamhet för barn och ungdomar i områdena Mjölkudden, Notviken och Karlsvik.

Alla barn boende i upptagningsområdet har rätt att vara med oavsett storlek på befintlig grupp.

Lämplig första kontakt med NIK är fotbollsskolan som genomförs den första sommarlovsveckan för 6-11 åringar.

Någon aktiv värvning skall inte förekomma i ungdomsfotbollen upp till 14 år.

Vill någon, som bor på annat område och/eller redan tillhör annan klubb, prova på att träna med NIK skall kontakt tas med moderklubben och föräldrar för att inga oklarheter ska uppstå.

Spelare

Ansvar och uppträdande

Följande punkter skall spelarna beakta:

- Respektera ledare, lagkamrater, motståndare och domare.
- Använda ett vårdat språk.
- Se till att det råder kamratanda. Mobbning/psykning tolereras ej.
- Lämna återbud då man ej kan medverka i träning eller match.
- Att droger och idrott ej hör ihop.
- Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och NIK.
- Ställa upp på olika arrangemang som NIK ordnar.

Fotbollsskola

Notvikens IK:s bedriver första sommarlovsveckan fotbollsskola på Tunavallen för barn mellan 6-11 år. Fotbollsskolan genomförs i samarbete med övriga fotbollsföreningar i Luleå Fotbollsskola.

Fotbollsskolan är den största enskilda rekryteringsinsatsen för nya spelare till föreningen. Här kan man deltaga även om man inte är medlem och normalt spelar i något lag.

Fotbollsskolan är också en introduktion för ledare. I samarbete med kansliet hämtas ledarna från våra senior och äldre ungdomslag. Dessa genomgår en intern utbildning och kan väljas att i samarbete med Luleå Kommun ha detta som sommarpryö.



Alder 7 – 9 år

Allmänt

Träningen ska genomsyras av lek, rörelse och kärlek till bollen, allt ska vara roligt. Det är viktigt att lära barnen tycka om fotboll.

Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt. Alla skall turas om att starta matcherna samt att vara lagkapten.

Gemenskap och fair play ska betonas. Spelarnas självförtroende/självkänsla får inte vara beroende av matchresultat. Vinst eller förlust spelar ingen roll utan det viktiga är att spelaren/laget får veta vad som var bra och mindre bra.

Lagen bör inte innehålla fler än 6 avbytare.. Uppmuntra gärna deltagande i andra idrotter. Träning + match sker 1-2 g/v under fotbollssäsong. Träningen ska omfatta ca 60 min.

Laget deltar i NFF:s/Luleå Fotbollsskolas serie/sammandrag, 5- eller 7- mannalag. Cupturneringar ska ske inom närområdet.

Målet är att ledarna skall ha genomgått SvFF:s grundutbildning.

Träningsinnehåll

Barn kan styras till givna lösningar men det har inget värde för den långsiktiga utvecklingen.

Man uppfattar situationer långsammare än vuxna och har svårt att spela tillsammans. Träning av samspel och taktik är därför slöseri med tid.

Träning och match ska karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer), enkla övningar, lek, teknik och smålagsspel.

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

Uppmuntra gärna till egen träning.

T. ex. med hjälp av SvFF:s ”teknikmärket”. OBS! Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.



Alder 10-12 år

Allmänt

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen. Här ska spelarnas tekniska färdigheter förbättras ytterligare.

Vi ska jobba för att få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt och börja ta till sig taktik genom konkreta situationer vid instruktion. De mest elementära fotbollsreglerna bör gås igenom och exemplifieras.

Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget samt ska ha möjlighet att spela som målvakt.

Alla skall turas om att starta matcherna samt att vara lagkapten.

Träning kvalificerar för match.

Betona vikten av laganda och kamratskap.

Spelarnas självförtroende/självkänsla får inte vara beroende av matchresultat.

Lagen bör inte innehålla fler än 6 avbytare.

Uppmuntra andra idrottsformer för att på så sätt främja motoriken.

Träning+match sker 2-4 g/v under fotbollssäsong. Träningen bör omfatta 60-90 min. Laget deltar i NFF:s serie, 7-manna-lag. Cupturneringar bör ske inom distriktet/regionen.

Målet är att ledarna skall ha genomgått SvFF:s U1-utbildning.

Träningsinnehåll

Detta är den gyllene åldern för teknikträning. Smålagsspel och isolerad teknikträning ska dominera träningen. Alla momenten bör tränas med båda fötterna. Träning och match ska karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer), enkla övningar, teknik-bollbehandling, spel-förståelse i anfallsspel och smålagsspel.

- Passningsspel med båda fötterna
- Driva bollen, riktiningsändring
- Finter och dribblingar
- 1 mot 1 - offensivt
- Bollmottagning med båda fötterna
- Vända med boll (medtagning)
- Nickning
- Tillslagsträning (längre pass)
- Skott

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

Försvarsspel

- Försvarssida

Målvakt

- Greppteknik
- Fallteknik
- Allmän teknikträning
- Mv anfallsspel

Uppmuntra egen träning.

T. ex. med hjälp av SvFF:s ”teknikmärket”.

OBS! Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.



Ålder 13 - 14

Allmänt

Här 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. Låt spelarna fortsätta prova olika platser även i 11-manna. Spelarna ska här också lära sig de vanligaste fotbollstermerna. Betona laganda och kamratskap. Träning kvalificerar för match. Alla som är uttagna till match ska spela och känna att man tillhör laget.

Vid denna ålder kan tidigt utvecklade spelare med fördel träna och spela med en äldre åldersgrupp.

Tillåt andra idrotter.

Träning+match sker 3-4 g/v under fotbollssäsong, helst 90 min. Laget bör komma igång med fotboll senast vid nyår. (Om gruppen är liten kan man med fördel träna med annat lag i föreningen).

Laget deltar i seriespel.

Deltagande i cuper sker i distrikt/region.

Som 14-åring kan man deltaga i en nationell cup utanför regionen.

Målet är att ledarna skall ha genomgått SvFF:s U2-utbildning samt NFF:s utbildning: steget från 7 till 11-manna.

Träningsinnehåll

Träning och match ska karaktäriseras av bollbehandling och teknik, spelförståelse i anfallsspel, individuellt försvarsspel, fotbollssnabbhet-explosivitet, tempoväxling, rörlighet och smålagsspel.

- Driva boll
- Finter och dribblingar
- 1 mot 1 – offensivt/defensivt
- Passningar (kort-lång)
– passningsspel
- Mottagningar/vändningar (medtagning)
- Skott
- Nickning
- Pressteknik
- Tackling
- Överlappning/överlämning
- Inlägg

Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Omställningar

Försvarsspel

- Försvarssida
- Press
- Täckning
- Överflyttning
- Markering
- Omställning

Målvakt

- Speciell teknikträning
- Mv anfallsspel och försvarsspel

Övrigt

- Förbränningsträning i spel
 - Individuell träning
 - Talanggrupper vid lov etc.
- Uppmuntra egen träning.
Finter, vändningar, tillslag.



Ålder 15 - 18

Allmänt

Vid denna ålder trappas samarbetet med NIK:s seniorutskott upp.

Som det beskrivs i verksamhetsidén skall alla som vill kunna vara med, både de som vill "satsa" och de som vill "hålla på" med fotboll.

Spelarens individuella utveckling/ utbildning sätts hela tiden i centrum och prioriteras före lagets resultat. Verksamheten ska kännetecknas av stor flexibilitet, allt för att tillgodose spelarnas behov i träning och match. Kraven på koncentration och medvetenhet börjar vid denna nivå att stegras och tränarens roll är att skapa en stimulerande miljö för fotbollsutveckling.

Det kan innebära att de mest ambitiösa samlas i ett lag. Men NIK vill också värna om breddverksamheten och det innebär att övriga spelare samlas i ett lag där ambitionsnivån och träningsintensiteten är lägre. Kvalité, inte ålder, styr alltid vilka som blir uppflyttade.

NIK strävar att delta i det högsta serie-systemet för respektive ålder.

NIK:s målsättning är att forma spelarna till självmedvetna individer med en hög ambitionsnivå, vilket innebär att fotbollskola-social miljö i samspel ska fostra och utveckla individen. Vi vill att våra spelare ska få en helhet som gör dem väl förberedda för fortsatt individuell utveckling vad gäller fotboll, studier, arbete och relationer.

Träning+match sker 3-5 g/v under fotbollssäsong, minst 90 min.

Extra träning i talanggrupper vid lov etc skall eftersträvas. Laget bör komma igång med fotboll i november. Deltagande i cuper kan ske både nationellt och internationellt.

Målet är att ledarna skall ha genomgått SvFF:s U2-utbildning samt NFF:s utbildning: steget från 7 till 11-manna.

Lagets 1:e tränare bör även påbörjat SvFF:s stegutbildning för seniorer.

Träningsinnehåll

- Fortsatt arbete med tidigare moment, men nu mycket höga krav på ökad hastighet i alla tekniska moment med bibehållen kvalitet – matchrelaterade krav.
- Individuell teknisk träning utifrån position i laget
- 1 mot 1 både offensivt och defensivt
- Fysisk träning i form av styrka och spänst
- Teori

Anfallsspel

- Grundförutsättningar anfallsspel – spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet. Nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt anfallsspel.
- Omställning försvar – anfall, i vilka delar av banan och vid vilka spelsituationer är omställning ett bra alternativ.
- Mv anfallsspel – ingångsställning och positioner.

Försvarsspel

- Grundförutsättningar försvarsspel – press, täckning, överflyttning, markering. Nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt försvarsspel.
- Omställning anfall – försvar, hur agerar spelarna när vi förlorar bollen.
- Mv försvarsspel – kommunikation, styrning och position.



Skolan

NIK skall arbeta för ett bra samarbete med skolorna i området.

NIK skall aktivt verka för att spelarna, via de möjligheter som för tillfället erbjuds, skall kunna förkovra sig även inom ämnet fotboll under skoltid.

NIK skall uppmuntra spelarna att sköta sina studier och lägga stor vikt även vid framgångar i skolan.

NIK skall hjälpa sina spelare att hitta en bra struktur och planering i kombinationen idrott och skola.

NIK ser det som en bra möjlighet för våra spelare att söka till fotbollsgymnasiet i Luleå.

Lite om Notvikens IK

Kansli och Klubblokal

finns på Tunastigen 1A invid vår anläggning på Tunavallen.

Bildad 1936

Medlemsantal ca 900 st

Färger Gul/Svart

Ungdomslag ca 20 st

Ungdomsspelare ca 350 st

Ungdomsledare ca 50 st

Notvikens IK | Tunastigen 1A, 973 44 Luleå
tel: 0920-22 89 72 | notvikensik@telia.com
fax: 0920-873 05 | www.notvikensik.bd.se