



**Ödåkra IF´s fotbollspolicy &  
spelarutbildningsplan**

**”Den Gröna Tråden”**

19<sup>24</sup>/<sub>3</sub>27

**Gäller från okt 2023 – Version 2.0**

## Innehållsförteckning

Förord.....	3
Verksamhetsidé .....	4
Övergripande spelidé .....	4
Allmänt för alla åldrar.....	5
<i>Motivation</i> .....	5
” <i>Guided discovery</i> ” .....	5
<i>Träning</i> .....	6
<i>Matchen</i> .....	7
Utvecklingsfaser.....	8
<i>Lekfasen 5-6 år</i> .....	9
<i>Nybörjarfasen 7-9 år</i> .....	10
<i>Inlärningsfasen 10-12 år</i> .....	12
<i>Utvecklingsfasen 13-16 år</i> .....	14
Samarbete mellan lagen.....	16
Föräldrarnas roll .....	17
Riktlinjer för Ledare .....	18
<i>Allmänt</i> .....	18
<i>Träning</i> .....	18
<i>Match</i> .....	18
<i>Utveckling</i> .....	19
<i>Utbildning</i> .....	19
<i>Coachningsfilosofi</i> .....	19
Att motverka mobbing och kränkande behandling.....	21
Kontakt .....	21

## **Förord**

I detta dokument har vi försökt åskådliggöra Ödåkra IF's fotbollssektions policy & spelarutbildningsplan "Den Gröna Tråden". Syftet med dokumentet är att visa vad Ödåkra IF står för, vilka värderingar och målsättningar som föreningen har med vår ungdomsfotboll, samt att ge medlemmarna vägledning i hur vi ställer oss i situationer som kan uppkomma i samband med till exempel träning och matcher.

Det är viktigt att alla föräldrar, ledare, spelare och övriga som är verksamma inom föreningen har kännedom om detta dokument, och att det används dagligen i vår verksamhet som stöd i utvecklingsarbetet med föreningens ungdomar. Denna policy och spelarutbildningsplan bildar ramen för vår verksamhet och ska vara ett levande dokument som revideras årligen. Dokumentet och revideringsprocessen ägs av fotbollsutskottet.

## Verksamhetsidé

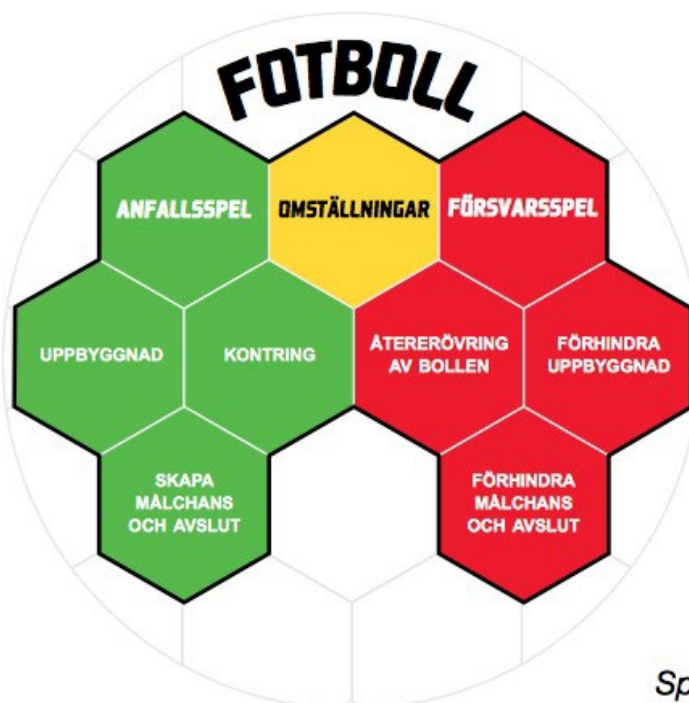
Föreningens ambition är att bedriva en verksamhet som ständigt utvecklas och karakteriseras av gemenskap, öppenhet och allas lika värde. Vi vill bidra till en positiv utveckling för ungdomarna, såväl fysiskt som psykiskt, socialt och kulturellt. Kamratskap – rent spel – hälsa – självkänsla och göra sitt bästa i med- och motgångar är värderingar som står för en ÖIF-anda.

Vi vill ge alla ungdomar möjligheten att spela fotboll och bidra till att utveckla ett livslångt idrottsintresse. Vi vill erbjuda den bästa tänkbara lärandemiljön, genom ha motiverade och välutbildade ledare som ger våra ungdomar en genomtänkt fotbollsutbildning av hög kvalitet. Vi strävar efter att skapa en stark klubbkänsla där spelarna och ledarna är stolta över ÖIF, och agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen. Vi tar aktivt ställning mot våld, mobbing, rasism, droger och doping.

## Övergripande spelidé

All spelar och ledarutbildning skall i grunden utgå ifrån Svenska Fotbollsförbundets SvFF:s spelarutbildningsplan. För att utveckla vår fotbollsutbildning inom Ödåkra IF ska vi tillsammans arbeta enligt en gemensam spelidé. Alla föreningens lag ska arbeta efter samma principer. Föreningens spelidé och spelarutbildningsplan ska på kort- och lång sikt, ligga som grund och vägledning från knattefotboll till seniorfotboll vid både match och träning. Detta för att skapa en grön tråd som genomsyrar föreningen. Fotbollsutbildningen ska bygga på den långsiktiga målsättningen att så många spelare som möjligt fortsätter spela fotboll på senior nivå, i vår förening eller på en annan nivå som är mer passande för individen.

Ödåkra IF ska sträva efter att utveckla kreativa spelare med god teknik och spelförståelse, som visar mod och vågar göra mycket med bollen. Vi ska spela en modern och attraktiv fotboll som utgår från uppbyggnadsspel från egen planhalva. Att från målvakt spela sig igenom alla lagdelar med ett snabbt passningsspel efter marken, fram till ett avslut på mål. ”Genom att våga utvecklas man”



## Allmänt för alla åldrar

Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt. Varje spelare ska ges möjlighet att bli så bra som han/hon kan bli, efter sina förutsättningar. Barn är barn och inte små vuxna. Barn och ungdomar ska tränas med metoder anpassade till deras mognad. Rätt träning i rätt ålder är en förutsättning för att nå optimal utveckling.

Det är lika viktigt att vi tar hand om de spelare som inte har höga målsättningar med fotbollen utan kanske ”bara” tycker fotboll är det roligaste som finns. Den sociala aspekten är minst lika viktig.

Vi uppmuntrar deltagande i andra idrotter för att främja motoriken. Ingen enskild idrottsgren är så fantastisk och heltäckande att den enskilt tillgodoser barnens utveckling.

### **Motivation**

Tränarens mest betydelsefulla uppgift är att skapa **självbestämmande motivation**, passion för fotboll och välmående. Den uppgiften är helt grundläggande för långsiktig utveckling. För att skapa de bästa förutsättningarna, behöver tränare och spelare tillsammans tillmötesgå tre grundläggande behov, som ökar den självbestämmande motivationen:

- **Självständighet**, som innebär att spelaren kan påverka sin situation och öka sin upplevelse av att ha inflytande och egen drivkraft.
- **Egen kompetens**, vilket betyder att spelaren vill känna sig duktig på saker och klara av dem på egen hand.
- **Tillhörighet i en grupp**, det vill säga att identifiera sig med, känna sig trygg och omhändertagen samt att ha betydelse för gruppen. I det ingår också att känna glädje och mening i gruppen.

*(SvFF-Spelarutbildningsplan)*

### **”Guided discovery”**

I matchlik träning är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad **guided discovery**. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning.

Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren. Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

### **Matchlik träning med guided discovery**

- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efter hand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva för självbestämmande motivation.
- Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras.
- Återkopplingen från tränaren ska främst innehålla frågetekniker och positiv feedback.
- Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling utifrån sin mognad och kompetens.
- Spelare ska stegvis bli mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande.
- Träningsmiljön ska vara prestationsinriktad.

*(SvFF-Spelarutbildningsplan)*

### **Träning**

Bollen bör ingå i så många moment som möjligt, även vid uppvärmning och nedvarvning. För att maximera antalet bollkontakter vid träningarna skall man använda sig av en boll per spelare i så stor utsträckning som möjligt samt undvika övningar med långa vänteledd. När vi spelar på träning, gör vi det oftast i form av smålagsspel också för att få många bollkontakter på varje spelare. Undvik skotträning innan barnen är ordentligt uppvärmda för att undvika skador.

Det är viktigt att glädje genomsyrar träningarna så att spelarna längtar till nästa träning. Särskilt det sista momentet i träningen bör vara lite extra roligt för spelarna, så att de går från träningen med ett leende på läpparna. Därför är det bra att lägga in en lek eller liknande som avslutning.

## **Definition Nivåanpassning;**

Att utifrån grupp/individ anpassa verksamheten så att utvecklingen för varje individ blir optimal.

## **Användning av nivåanpassning**

Nivåanpassning används med fördel på träning för att hjälpa nya spelare komma ikapp resten av gruppen. Det kan också enkelt användas genom att lägga till ett svårare moment vid tex teknikträning för att utmana spelare som ligger långt framme.

## **Matchen**

Vi ser matchen som ett speciellt träningstillfälle och försöker spela som vi tränar. Matchen betraktas som ett led i spelarnas utbildning och ska analyseras utifrån de uppsatta träningsmålen. Resultaten i matcherna är av underordnad betydelse.

I Ödåkra IF sätter vi tydligt individens utveckling i fokus. Vi stöttar och berömmar alla kreativa initiativ spelarna tar. En vinst är alltid fel om det sker på bekostnad av spelarnas utveckling. Att alltid göra sitt bästa utifrån sin egen förmåga = framgång. Att lära sig ta motgångar är en del av utbildningen. Målsättningen ska alltid vara att i den mån det går hitta jämna matcher för bästa utveckling.

Lika speltid för alla spelare gäller förutsatt att; man orkar, man betar sig som en lagspelare samt att man visar respekt för alla inblandade i matchen.

## **Definition av nivågruppering**

Då lag/träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

## **Riktlinjer för nivågruppering**

Nivågruppering får användas vid seriespel i väldigt spretiga lag/åldersgrupper, tidigast från 9 års ålder. Lagen ska spela i intilliggande serier, tex A-B, B-C. För att stärka sammanhållningen inom en träningsgrupp är det dock viktigt att man aldrig har fasta matchlag inom en grupp. En väsentlig rotation av spelare mellan olika nivåer måste alltid förekomma, både upp och ner. Av samma skäl är det också viktigt att man inte bara spelar match med nivåindelade lag, utan att man även deltar i cuper och matcher med lag där spelarnas kompetens är på olika nivåer.

## **Rotera positioner**

Det är viktigt att låta alla spelare rotera på olika positioner i laget. På så sätt utvecklar de sin spelförståelse och får en helhetssyn på spelet. Det är avgörande för deras utveckling att lära sig spela på olika positioner då de kräver olika specifika färdigheter.

Undvik att låta spelare med ”fallenhet” för en position fastna där. De behöver träna på olika positioner för att jobba med sina svagheter, utöka sin trygghetszon och utvecklas till kompletta spelare. Moderna fotbollsspelare måste kunna spela på olika positioner. Konkurrensen är stor och det kan vara avgörande för om man platsar i ett framtida lag.

Dessutom är det ur motivationssynpunkt viktigt att alla spelare i unga år, i träning och match, får tillfälle att uppleva glädjen över att vara målskytt, styrkan i att kunna erövra bollen av motståndarna och känslan av att som målvakt hindra bollen att gå i mål.

## **Utvecklingsfaser**

Ungdomsträningen kan delas in i fem utvecklingsfaser. 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 i utveckling inom en åldersgrupp, vilket gör att det krävs omdöme och fingertoppskänsla vid val av träningsmedel. De olika faserna går i varandra. Träningen övergår gradvis från en fas till nästa fas.

### **Utvecklingsfaser:**

- 1) Lekfasen 5-6 år
- 2) Nybörjarfasen 7-9 år
- 3) Inlärningsfasen 10-12 år
- 4) Utvecklingsfasen 13-16 år
- 5) Prestationsfasen 17 år –



## Lekfasen 5-6 år

### Inledning

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former. Verka för att främja barnens naturliga behov av rörelse och låt träningen präglas av glädje, spontanitet och lekfullhet. På så sätt lägger man en bra grund till fortsatt intresse för fotboll.

I denna åldern är grovmotorisk rörelse och utveckling i centrum. Barnen är för unga för taktik och samspelsövningar. Det är viktigt att skapa trivsel, lära barnen att umgås i grupp och ta hänsyn till varandra. Ge också mycket beröm och uppmärksamhet till alla barnen.

### Träningsinnehåll

- Boll-lek som uppvärmning
- Enkla övningar
- Korta samlingar med tydliga och enkla instruktioner
- Hög aktivitet och övningar utan långa köer
- Mycket bollkontakt i alla övningar
- Arbeta ofta med en boll per spelare
- Smålagsspel 2-3 spelare per lag

### Teknikmoment

- Driva med boll
- Stanna boll
- Vända med boll
- Passa kort



### Målvaktsträning

Alla tränar målvaktsträning 3-4 gånger om året (kasta, fånga/greppa)

### Vid eventuellt matchspel

#### Uttagning

Alla spelar lika många matcher utslaget under året.

#### Speltid

Lika speltid för alla

#### Rotation

Inget positionsspel än

#### Coachning

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Inga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Tålamod

## Nybörjarfasen 7-9 år

### Inledning

Det är fortfarande lek och glädje som är viktigast för barnen. De ska framförallt tycka det är roligt med fotbollsträning och därigenom lägga grunden till fortsatt intresse av att spela fotboll. Smålagsspel och isolerad teknikträning skall dominera. Barn uppfattar situationer mycket långsammare än vuxna vilket gör att de har svårt att spela tillsammans, och mycket träning av taktik och samspel på stor plan är slöseri med tid. I nybörjarfasen är det viktigt att fortsätta utveckla de grovmotoriska färdigheterna.

I den här åldern är effekten av specifik uthållighetsträning mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt. Det blir nu ännu viktigare att lära barnen att fungera i grupp, att lyssna och ta emot instruktioner.

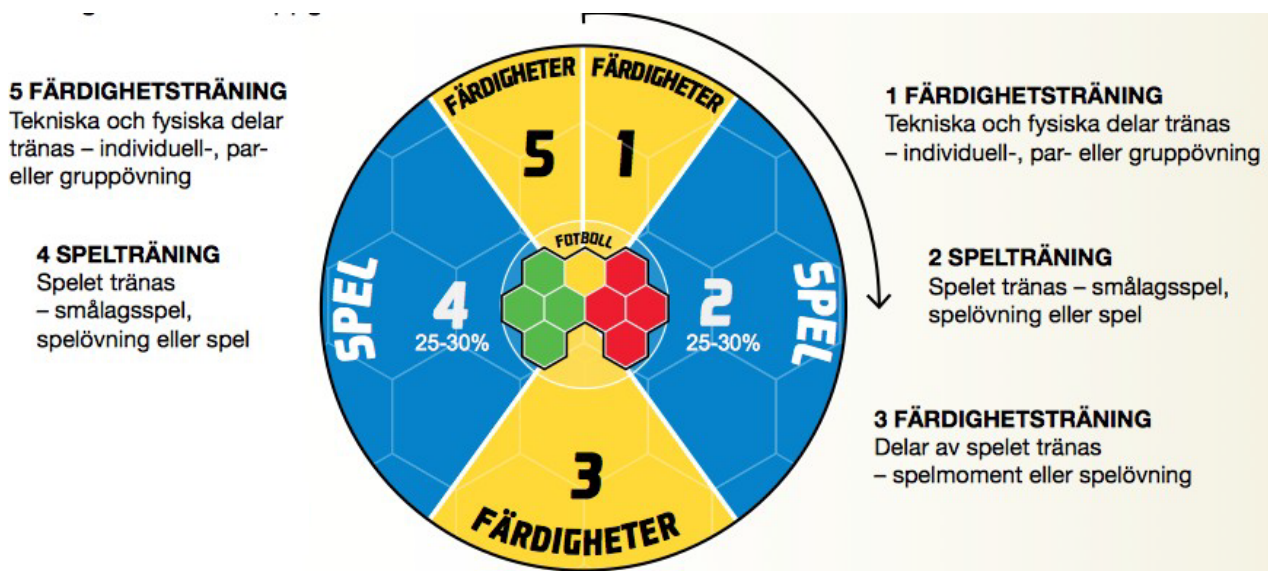
### Träningsinnehåll

- Alltid boll på uppvärmningen
- Alla moment övas med höger och vänster
- Variation
- Enkla övningar
- Korta samlingar med tydliga och enkla instruktioner
- Hög aktivitet och övningar utan långa köer
- Mycket bollkontakt i alla övningar
- Arbeta ofta med en boll per spelare
- Smålagsspel 2-4 spelare per lag
- Regler för 5-mannafotboll
- Regler för 7-mannafotboll (från 9 år)
- Enkla fotbollstermer

### Teknikmoment

- Driva med boll
- Stanna boll
- Vända med boll
- Passa - bollmottagning
- Skjuta - bredsida och vrist
- Utmana, finta och dribbla





Träningspass utvecklingsfas 2

### Målvaktsträning

Alla tränar målvaktsträning 3-4 gånger om året

### Matchmoment

#### Uttagning

Alla som tränar spelar lika många matcher utslaget under året.

#### Speltid

Lika speltid för alla

#### Rotation

Alla spelare roterar på olika positioner

Alla turas om att starta matcher

Alla turas om att slå hörnor, frisparkar & straffar

#### Coachning

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

## Inlärningsfasen 10-12 år

### Inledning

Detta är den gyllene åldern för teknikinläring. Inriktningen på träningen skall därför vara teknik. Fotbollsträningen bör kompletteras med allsidig motorisk träning, och det är fördelaktigt för barnens motoriska utveckling att delta i andra idrotter parallellt med fotbollen. Effekten av specifik uthållighetsträning är fortfarande liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt. Här är det bra att börja lägga in skadeförebyggande träning tex knäkontroll.

Barn i denna ålder är mycket mottagliga och intresserade av att lära sig nya saker. Det är därför också rätt tid att introducera spelets grundförutsättningar, och att börja använda mer fotbollstermer i träning och vid matchsituationer. Glädjen är fortfarande viktig samtidigt som de lär sig och börjar förstå fotbollen och vad det innebär att spela i ett lag. Barnen behöver fortfarande konkreta situationer vid instruktion.

Effekten av goda förebilder är aldrig starkare än i denna fas. Att identifiera sig med idoler och framgångsrika lag är typiskt för denna ålder. Därför bör barnen uppmuntras att se bra fotboll med både senior- och juniorspelare.

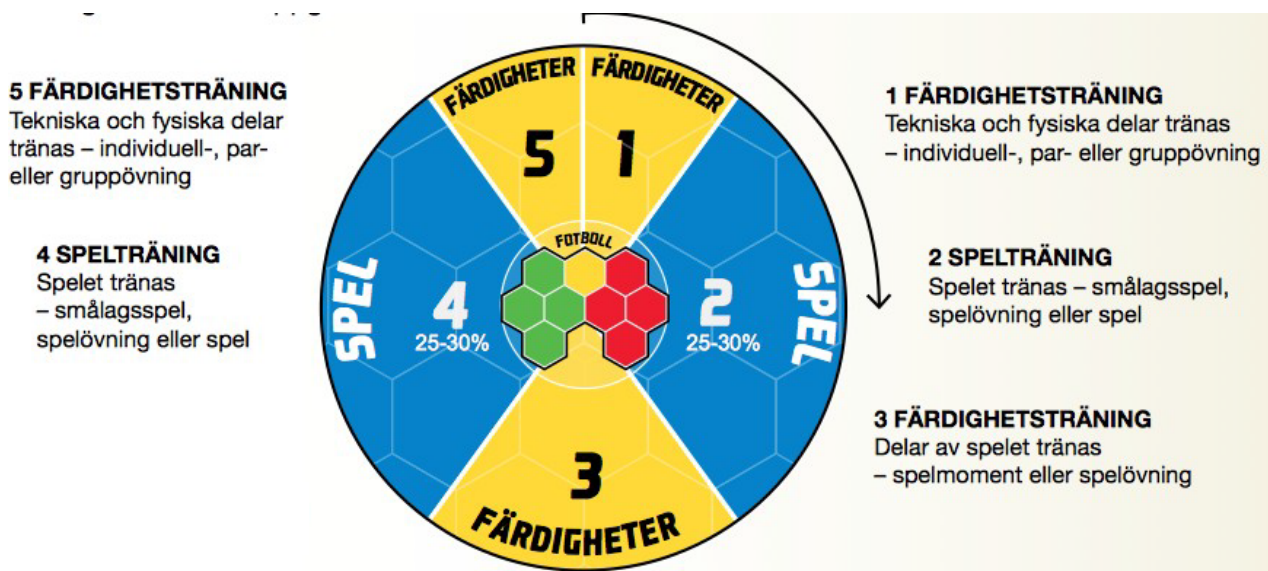
Flickor skall från 10-12 år erbjudas utbildning och information om menstruation motsvarande SvFF utbildning ”**Alla dagar**”. Utbildningen skall genomföras av minst en kvinnlig ledare / förebild inom föreningen.

### Träningsinnehåll

- Alltid boll på uppvärmningen
- Alla moment ska övas med höger och vänster
- Variation
- Enkla övningar
- Korta samlingar
- Hög aktivitet och övningar utan långa köer
- Mycket bollkontakt i alla övningar
- Arbeta ofta med en boll per spelare
- Smålagsspel 3-5 spelare per lag
- Spelförståelse i anfallsspel (Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup)

### Teknikmoment

- Driva med bollen - i hög fart, tempoväxlingar och riktningsförändring
- Vända med boll – insida, utsida, sula och som fint
- Passa – Vägpass, ökade avstånd och krav på precision
- Nicka – Kort och med ökade avstånd och precision
- Bollmottagning – fot, lår och bröst, medtagning i rörelse
- Skjuta - bredsida och vrist, nu även i fart och volley
- Utmana, finta och dribbla – vidareutveckla och instruera olika finter i fart, samt uppmuntra till egna



Träningspass utvecklingsfas 3

## Målvaktsträning

Alla tränar målvaktsträning 6-8 gånger om året

## Matchmoment

### Uttagning

Alla som tränar regelbundet (mer närvaro än frånvaro) spelar lika många matcher utslaget under året. De som tränar oregelbundet bör ha två träningar mellan varje match.

### Speltid

Lika speltid för alla uttagna

### Rotation

Alla spelare roterar på olika positioner

Alla turas om att starta matcher

Alla turas om att slå hörnor, frisparkar & straffar

### Coachning

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Uppmuntra spelarna att ge feedback till varandra

## Utvecklingsfasen 13-16 år

### Inledning

Detta är en fas då spelarna utvecklas mycket mentalt, fysiskt och socialt. Det kan skilja upp till fem år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder, och det är därför av stor vikt att föreningen gör sitt yttersta för att ge spelarna i denna ålder möjligheter till individuell fotbollsmässig utveckling. Vid utvecklingssamtal sätter tränarna tillsammans med spelarna upp mål för träningen och ger dem individuell feedback. Det är nu fördelaktigt för deras motivation och självkänsla att låta spelarna få ta mer ansvar för sin träning och vara mer delaktiga vid träningsuppläggen.

Under denna fas är vi medvetna om att en del spelare får ”andra intressen” och kanske inte prioriterar fotbollen lika mycket som tidigare. Istället för att dessa spelare slutar med fotbollen är det viktigt att de tillåts att träna på sina egna villkor.

Här fortsätter man utveckla tidigare inlärd tekniska färdigheter. Träningstillfällena liknar i mångt och mycket matchsituationen med hög intensitet och man tillför mer taktiska och tekniska delar inom 11-mannaspel. Man har fortsatt utbildning på olika platser i laget, men med en inriktning på specialisering.

I samband med tillväxtpurten har konditions- och styrketräning en god effekt. Rörlighetsträning är viktig då muskelmassan ökar. Spelarna bör upplysas och påminnas om vätskans och kostens betydelse för prestation och återhämtning.

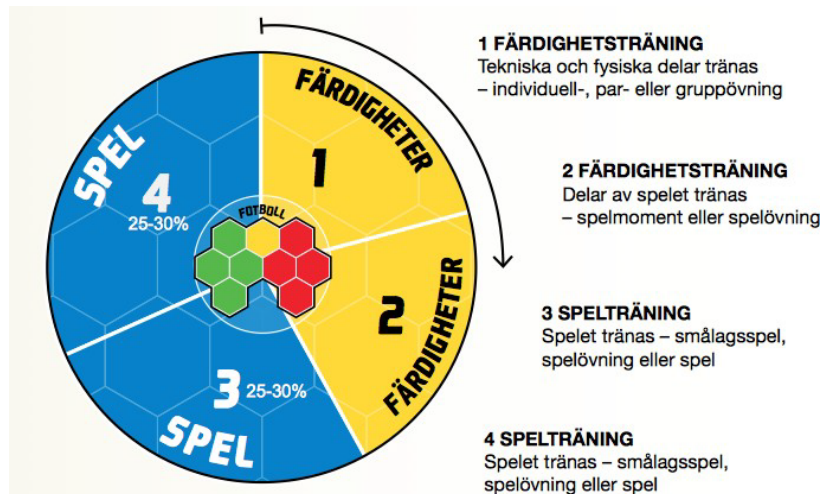
Träningen för flicklag skall vid behov göras med hänsyn till individers menstruation. Alla flickor i föreningen skall i denna ålder ha kunskap om hur detta påverkar prestation och utveckling.

### Träningsinnehåll

- Bollen ska ingå i så många moment som möjligt
- Rörlighetsträning
- Skadeförebyggande träning
- Alla moment övas med höger och vänster
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvalité
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Lagspel på små och stora ytor
- Spelförståelse i anfallsspel (Spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup)
- Spelförståelse i försvarsspel (Press, understöd, täckning, överflyttning, zonmarkering, positionsförsvar)
- Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel, vice versa.
- Fotbollssnabbhet och explosivitet

## Teknikmoment

- Driva med bollen - i hög fart, tempoväxlingar och riktningsförändring
- Vända med boll – insida, utsida, sula och som fint med tempoväxling
- Passa – Vägpass, ökade avstånd och krav på precision, pass med utsida & vrist
- Nicka – Nicka i rörelse, nickpassa, försvarsnickar, avslutsnickar
- Bollmottagning – medtagning i rörelse med fot, lår, bröst och huvud
- Skjuta - Bredsida och vrist med högre krav på precision, även i fart och volley
- Utmana, finta och dribbla – vidareutveckla och instruera olika finter i fart, träna in ytterligare finter, samt uppmuntra till egna



Träningspass utvecklingsfas 4

Träningsmodellen som rekommenderas i fas 2 och 3 kan med fördel även användas i fas 4

## Målvaktsträning

De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid träning och matcher. Det är dock fördelaktigt för individen som valt vara målvakt att även spela på andra platser i laget under träning och match ibland. Specifik målvaktsträning 1 gång i veckan.

## Matchmoment

### Uttagning

Alla som tränar regelbundet (mer närvaro än frånvaro) spelar matcher, men träningsflit speglas till viss del i antalet matcher. De som tränar oregelbundet bör ha två träningar mellan varje match.

### Speltid

Mycket speltid till alla uttagna (minst en halvlek)

### Rotation

Man spelar på olika platser men positionerna börjar renodlas  
Alla turas om att starta matcher

### Coachning

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande

## **Samarbete mellan lagen**

- Vi strävar efter att ha gemensamma träningar/aktiviteter kontinuerligt under året, med åldersgruppen över och under. Detta för att skapa samhörighet i föreningen och bygga broar mellan lagen.
- Vi strävar efter att ha gemensamma träningar mellan killar och tjejer i samma/närliggande åldersgrupper kontinuerligt under året.
- Vi erbjuder nya spelare möjligheten att tillfälligt träna med ett yngre lag där han/hon kan få bättre hjälp att komma igång utifrån sin egen nivå.
- Vi erbjuder spelare som ligger långt fram i sin fotbollsmässiga- och sociala utveckling för sin åldersgrupp, att ibland träna och ev. spela match med åldersgruppen över (tex med ett roterande schema för de aktuella spelare).
- Ledarna rycker in och hjälper varandra i den mån de kan, när behov uppstår. Behöver man hjälp kan man tex meddela detta via Ödåkra IF's Ledarsida på Facebook eller laget.se
- Vi strävar efter att ett par gånger per år byta ledare mellan olika lag för att skapa samhörighet i föreningen och bygga broar mellan lagen. Syftet är även att utveckla ledarskapet och respektive lag.



## Föräldrarnas roll

**Ödåkra IF's verksamhet bygger på ideellt arbete och därför är det viktigt att du som förälder medverkar och hjälper till runt laget. Det gäller exempelvis transporter till lagets matcher, att du ställer upp som funktionär vid föreningens egna cuper eller aktiviteter som syftar till att finansiera Ödåkra IF's verksamhet. Föreningen säljer även centralt olika lotter såsom Bingolotter och Idrottsrabatten som varje medlem skall hjälpa till med för att finansiera verksamheten.**

- ✓ Närvarar vid föräldramöte.
  - ✓ Hjälp barnen att komma i tid till träning och match samt se till att barnen har rätt utrustning med sig.
  - ✓ Låt ledarna ta ansvar för ditt barn under tiden som aktiviteten pågår.
  - ✓ Informera ledarna om ditt barn har någon allergi, sjukdom eller diagnos som kan inverka på träning och match, så att ledarna är förberedda och kan ge rätt stödinsatser.
  - ✓ Det är viktigt att föräldrar till barn med särskilda behov närvarar vid träningar och matcher, och fungerar som stöd för tränarna och barnet när det behövs.
  - ✓ Meddela alltid ev. frånvaro inför kommande aktiviteter, träning eller match.
  - ✓ Ta del av information som lämnas ut av föreningen eller ledarna.
  - ✓ Inte kritisera eller fälla nedlåtande kommentarer om det egna laget, ledare, domare eller motståndare.
  - ✓ Låt ledarna sköta alla instruktioner i samband med match och träning.
  - ✓ Agera som god representant för ditt barn och Ödåkra IF.
  - ✓ Ta ansvar för att ditt barn inte tränar eller spelar match om hon/han är sjuk eller skadad.
  - ✓ Uppmuntra och entusiasmera ditt barn att regelbundet gå till träningen.
- 
- ✓ Hjälp ledarna att fokusera på prestation och inte resultat.
  - ✓ Heja på hela laget och inte bara på ditt eget barn både i medgång och motgång.
  - ✓ Ge inte ditt barn pengar, godis eller annan belöning för gjorda mål.
  - ✓ Tänk på att hålla dig på ett lagom avstånd från avbytarbänk vid match så att ledarna kan leda och coacha laget utan andra inslag.
  - ✓ Engagera dig i ditt barns idrottsutövning och följ gärna med ditt barn på aktiviteten så ofta det känns bekvämt för er båda.
  - ✓ Se ditt barns utveckling i stort som långsiktig och inte kortsiktiga resultat.
  - ✓ Det är ledarna som bestämmer, men du har alltid rätt till en förklaring till besluten.



## **Riktlinjer för Ledare**

### **Allmänt**

- Ledaren ska följa ÖIF's riktlinjer och bör delta i föreningens aktiviteter.
- Ledaren ska vårda föreningen material.
- Ledaren ska vara samstämmig i vad den gör, säger och hur den är.
- Ledaren ska behandla alla spelare likvärdigt.
- Ledaren ska motverka mobbing i alla dess former.
- Ledaren ska aktivt ta avstånd från all diskriminering, rasism, droger och kriminell verksamhet.
- Ledaren ska verka för att skapa Vi-känsla.
- Ledaren ska ha en tydlig, ärlig och öppen dialog med spelare och föräldrar.
- Ledaren ska hålla föräldramöte minst 1 gång om året.
- Ledaren ska vara medlem i föreningen, dvs betalar medlemsavgift (får ej betalt).
- Ledaren ska alltid bära ÖIF's ledarställ vid matcher och när man representerar föreningen. Bör även användas vid träning.
- Ledaren ska registrera all närvaro på laget.se snarast efter utförda aktiviteter
- Ledaren ska inte "toppa" lag utanför föreningens riktlinjer.
- Ledaren ska medverka till att så många som möjligt är aktiva så länge som möjligt.
- När en ny spelare kommer till laget från en annan förening, kontaktar ledaren denna för att förvissa sig om att föreningen har vetskap om situationen.
- Ledarna ska agera på ett vuxet och moget sätt i alla sammanhang runt laget. Ledarna ska agera samstämmigt, verka för lagets bästa som helhet och undvika konflikter ledare emellan.
- Ledarna ska till styrelserepresentant lämna in utdrag från Polisens register

### **Träning**

- Omklädningsrum ska lämnas i det skick man själv vill finna det. Någon av ledarna ska komma först till träningen och gå sist.
- Ledaren ska se till att inga uppenbart sjuka eller skadade barn deltar i träningen. Ledaren är berättigad att skicka hem dessa spelare.

### **Match**

- Ledaren ska inte protestera mot domare eller motståndare, utan ska istället stötta domaren i hans uppdrag att leda matchen.
- Ledaren ska på ett positivt sett uppmuntra och stötta spelarna med målsättning att utveckla individen.
- Ledaren låter spelarna bestämma och ta egna beslut så ofta som möjligt under match (undvik att styra bollhållaren).
- Ledaren ska se till att alla uttagna spelare till matchen får speltid.
- Matchen är en del av träningen och utbildningen, och resultat är underordnat.

## Utveckling

- Ledarna är en viktig del av föreningen och ledaren bör sätta föreningens bästa i första hand.
- Ledarna ska gå utbildningar som krävs för att erbjuda ständig utveckling av spelarna.
- Ledaren ska alltid sätta individens utveckling före resultat.
- Ledaren ska delta på Ungdomsledarmöte samt föreningsutvecklande verksamhet.
- Ledaren ska ge och ta konstruktiv kritik på ett utvecklande sätt.
- Ledaren ska samverka med övriga ungdomslag samt till flyttningar av spelare mellan lag med spelarens utveckling i fokus. Detta i samråd med spelare och föräldrar.

## Utbildning

Alla Ödåkra IF's tränare (även assisterande) ska ha SvFF's grund tränarutbildning **SvFF D** (tidigare TUC) eller motsvarande. Undantaget är de ledare som tränar barn som är 5-6 år. Dessa ledare ska gå utbildningen senast under det året barnen fyller 7 år. Nya och befintliga tränare utan denna utbildning ska snarast möjligt (dock senast inom 1 år) gå denna utbildning. Aktuella tränarutbildningar hittar ni på Skånebolls hemsida. Kontakta kansliet för anmälan till dessa.

För tränare till barn från 12 år och uppåt, som har gått utbildningen SvFF D eller motsvarande, rekommenderas utbildningen **UEFA C**.

Tränarutbildningar innebär en stor kostnad för föreningen och därför är anmälan till dessa bindande.

## Coachningsfilosofi

Som ledare i Ödåkra IF vill vi att du bemöter dina spelare på ett positivt och uppmuntrande sätt. Försök få alla spelare att göra sitt bästa i varje situation och fokusera därför på prestationen snarare än resultatet. Alla spelare är unika och lär sig nya saker på olika sätt. Vissa förstår muntliga instruktioner väldigt bra medan andra lär sig bättre genom att först titta på en övning och därefter pröva själv. Det är inte bara den fysiska mognaden som skiljer mellan spelare utan även den mentala. Vissa kanske helt enkelt inte är riktigt mogna för att förstå själva innebörden i en spelövning.

Det finns inget rätt och fel med hur man lär in nya saker. Försök hitta olika sätt att instruera för att på så sätt nå ut till alla spelare. Berätta, visa, peka, flytta runt spelare, be andra spelare visa och ställ frågor så att spelarna får tänka efter och själva komma fram till lösningar.

Eftersträva att hela tiden förstärka det som är bra. När vi gör mer av det som fungerar så kommer vi automatiskt att göra mindre av det som inte fungerar. Det är alltså mer gynnsamt att berömma och fokusera på det som era spelare gör bra, än att försöka förändra och tjata bort beteenden som fungerar sämre!

För att ytterligare effektivisera inlärningsprocessen är feedback oerhört viktigt. Detta får bäst effekt om det sker individuellt och så nära inpå händelsen som möjligt. Ta spelaren till sidan, låt gärna spelet/övningen fortsätta. Försök att genom frågor få spelaren att själv reflektera över sitt beteende och på så sätt komma till insikt om vad hon/han gjort bra, samt om det finns alternativa ageranden. Undvik att ge färdiga lösningar.

- 5 + 1 regeln: Visa på 5 positiva exempel för varje negativt.
- Uppmuntra ansträngningen – prestationen är viktigare än resultatet.
- Individuell instruktion – är att föredra framför gruppinstruktion.
- Vi tenderar att lära ut på det sätt som vi själva föredrar att lära in!
- Om du ställer frågor – se till att du hanterar svaret på ett positivt sätt!

## **Att motverka mobbing och kränkande behandling**

Det är av största vikt att tränarna är uppmärksamma på om någon spelare mobbas eller utsätts för kränkande behandling. För att skapa ett gott klimat gäller följande:

- 1) När spelare delas in i större eller mindre grupper görs indelningen ALLTID av tränarna. Det gäller t.ex. när spelarna delas in två och två.
- 2) Om vi ser att det skapas ”grupper i gruppen” så ska vi motverka det genom att splittra grupper vid indelning.
- 3) Undvik övningar/lekar där barn åker ut, eller låt dem snabbt komma med in i övningen igen (tex efter några upphopp eller liknande)
- 4) Minst en ledare ska alltid vara närvarande när det är spelare i omklädningsrummet, eftersom det är en miljö där mobbing och kränkande behandling lätt kan uppstå. Tränare SKALL alltid vara sist kvar i omklädningsrummet av detta skäl.
- 5) För flicklag rekommenderas alltid att minst en kvinnlig ledare finns i ledarstaben. Manliga ledare ska aldrig vistas i omklädningsrummet utan spelarnas godkännande.

**För barn som växer upp i en otrygg hemmiljö är idrottsledaren en mycket viktig vuxen, en trygghet som dessa barn ofta saknar hemma.**

## **Kontakt**

Om du upplever att något som händer inom vår förening känns fel, eller är oförenligt med vår Policy & Spelarutbildningsplan, vänligen kontakta nedanstående;

### **Ungdomsrådet ÖIF**

För frågor som berör Policyn & Spelarutbildningsplanen  
(kontaktuppgifter finns på vår hemsida [www.odakraif.se](http://www.odakraif.se))

*”I vår förening ska alla barn och ungdomar känna sig välkomna, uppskattade och trygga. Tillsammans gör vi det möjligt”*