



En sund själ i en sund kropp

Innehåll

Robro-mallen.....	2
Bakgrund	2
Målsättning.....	2
Ledare.....	3
Ledarutbildningar	3
Spelare.....	4
Spelarutveckling	4
Landslagets fotbollsskola.....	5
Föräldrar	5
Sammanfattning.....	6

Robro-mallen

Bakgrund

Ledare i Ungdomssektionen har diskuterat behovet av riktlinjer och regler för spelare, ledare och föräldrar som är verksamma i Roslagsbro IF. Därför har detta dokument tagits fram, för att hjälpa och stödja alla verksamma i Roslagsbro IF's ungdomsverksamhet.

Svenska Fotbollsförbundet (SvFF) presenterar i foldern "Fotbollens spela, lek & lär" några grunläggande värderingar som man vill ska genomsyra all svensk ungdomsfotboll. Robro-mallen är utformade med SvFF's material som grund.

Roslagsbro IF stödjer Upplands Fotbollsförbunds arbete NOLLTOLERANS. Som syftar till att få en bättre arbetsmiljö för såväl spelare, ledare som domare och publik som gör att de tycker det är roligt att träffas på en fotbollsplan för en fotbollsmatch. Målet med NOLLTOLERANS är att få alla spelare, ledare och publik/föräldrar att uppträda medmänskligt och med fair-play mot varandra och domaren. NOLLTOLERANS innebär att det inte ska förekomma hot, förolämpningar, svordomar ordningsstörningar eller våld inom fotbollen.

I Robro-mallen presenteras normer och regler för ledare, spelare och föräldrar. Normerna och reglerna styr allt från uppträdande till matchning och när vi representerar Roslagsbro IF.

Målsättning

Roslagsbro IF är en förening med en lång historia. Föreningen grundades redan 1929 och vårt motto är "en sund själ i en sund kropp". Föreningen har i alla år drivits demokratiskt och med ideellt arbete. Tack vare detta arbete har vi en fin anläggning och möjligheten att erbjuda bra verksamhet med låga avgifter. Detta vill vi ska fortsätta genomsyra all verksamhet, därför är målet med föreningens ungdomsverksamhet att:

- Erbjudas så många barn och ungdomar som möjligt att spela, träna och utvecklas som spelare och medmänniskor genom verksamheten i föreningens ungdomssektion.
- Fostra ungdomarna till ansvarskännande människor som visar respekt för regler och normer både inom fotbollen och i samhället i övrigt samt gentemot andra människor, såväl vuxna som barn.
- Framgången mäts i barnens och ungdomarnas utveckling och hur många seniorspelare klubben fostrar. Vi tränar och spelar för att lära och på så vis blir vi vinnare i längden.
- Skapa en föreningskänsla där spelare, ledare och föräldrar är stolta över Roslagsbro IF och att de agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen.
- Hjälpa och stödja så många som möjligt att utvecklas till så bra ungdomsledare som det är möjligt. Genom att erbjuda utbildningsmöjligheter.
- Att genom duktiga och utbildade ledare få så många barn och ungdomar som möjligt att delta i idrottsverksamhet så länge som möjligt.

Ledare

Som ungdomsledare i RIF ska man verka i en anda som välkomnar alla barn och ungdomar oavsett barnens egen drivkraft. Ledaren ska stötta barnen och ungdomarna i utvecklingen som fotbollsspelare, kamrat och medmänniska. **Ledare i Roslagsbro IF ska föregå med gott exempel. Ledarna ska i all verksamhet tänka på att barn och ungdomar inte gör som vuxna säger, utan att de gör som vuxna gör. Som ledare måste man också låta barn vara barn, barn är nämligen inte "små vuxna".** Ungdomsverksamhetens framgång mäts inte med antalet vinster utan i barnens och ungdomarnas utveckling och hur många ungdomsspelare som tar klivet upp till seniorfotbollen varje år. Gör vi detta kommer klubbens representationslag och spelare fostrade i föreningen fortsätta att vara en viktig del av fotbollen i distriktet.

- Ledare i Roslagsbro IF bör bära föreningens kläder då föreningen representeras.
- Ledare i Roslagsbro IF respekterar domarens beslut.
- Ledare i Roslagsbro IF har noll tolerans mot grovt och kränkande språk.
- Ledare i Roslagsbro IF respekterar motståndarens spelare och ledare.
- Ledare i Roslagsbro IF gör sitt bästa för att alla barn ska känna sig välkomna.
- Ledare i Roslagsbro IF gör sitt bästa för att alla spelare i föreningen ska få utvecklas i sin egen takt.
- Ledare i Roslagsbro IF säkerställer att alla spelare i laget får spela lika mycket i lagets matcher.

Ledarutbildningar

Föreningen ska stötta och verka för att föreningens ungdomsledare genomgår Svenska Fotbollsförbundets utbildningar, Avspark, Bas1 och Bas2 och den avslutande Diplomkursen. Den tränare som så önskar kan även gå vidare i utbildningsstegens efterföljande steg, Advanced. Dessa utbildningar genomförs av distriktsförbunden, och betalas av föreningen. Med välutbildade ledare ökar möjligheten att fostra spelare till klubbens och distriktets seniorlag.

-8 år(5-manna)

Ledarna på denna nivå ska snarare vara mer av goda och kloka vuxna förebilder än bara kunniga fotbollstränare. Här ska ledarna arbeta för att engagera barnen och skapa ett intresse för fotboll och ett liv i rörelse. *Ledare för "de yngsta" ska gå utbildningarna Avspark och Bas 1-Ledarskap.*

9 - 11 (7-manna)

Ledarna på den här nivån ska vara mer av en extravuxen som kan skapa god stämning i laget. Tränaren ska vara en varsam lärare och fotbollsentusiast. *Tränare på den här nivån bör ha genomgått hela Bas1 som innehåller Ledarskap, Spelförståelse, Teknik, Träninglära och Målvaktsspel eller motsvarande.*

12 år (9-manna)

Ledarna på den här nivån ska fortsättningsvis kunna skapa en god stämning i laget. Tränaren är också en fotbollsentusiast som tar väl hand om sina spelare. *Tränare på den här nivån ska ha genomgått hela Bas 1 (Ledarskap, Spelförståelse, Teknik, Träninglära och målvaktsspel eller motsvarande)*

13 – 16 år (11-manna)

För denna åldersgrupp bör ledarna vara erfarna och fotbollskunniga. *Tränare på den här nivån ska ha klarat av Bas1 och påbörjat Bas2.*(Ledarskap, Spelförståelse, Teknik, Träningslära och Målvaktsspel)

Ledare i Roslagsbro IF kan också delta i annan utbildningsverksamhet, som kan anses främja ledarens och klubbens utveckling. Deltar ledare i utbildning utanför förbundets verksamhet kan klubben eventuellt stötta i mån av utrymme. Ledaren förväntas m.a.o. betala en del av utbildningen själv. Detta avgörs från fall till fall.

”Morgondagens succé hittas i dagens förberedelser”. Sir William Osler.

Spelare

Spelarna är en väldigt viktig del i föreningen, utan dem har vi ingen verksamhet. Det finns regler och riktlinjer även för spelarna att följa. För att dessa ska kunna efterlevas är det viktigt att de vuxna som finns kring barnen, d.v.s. ledare och föräldrar, hjälps åt att tala om detta och påminna våra spelare om dessa regler. Alla som spelar fotboll i Roslagsbro IF måste betala medlemsavgift.

Medlemsavgiften är en viktig del i finansieringen av föreningens verksamhet. Dessutom får man en försäkring som gäller vid eventuella skador.

- Spelare i Roslagsbro IF´s ungdomslag följer fotbollens regler.
- Spelare i Roslagsbro IF respekterar domarens beslut.
- Spelare i Roslagsbro IF hjälper och stöttar sina lagkamrater.
- Spelare i Roslagsbro IF respekterar sina motståndare.
- Spelare i Roslagsbro IF har nolltolerans mot grovt och kränkande språk.
- Spelare i Roslagsbro IF tackar motståndare, domare och publik efter match.

Spelarutveckling

4-5 år Träningsgrupp

Den här gruppen ska först och främst ha kul och se fram emot att komma till Vårlyckan på träningar och träffa kompisarna. Träningen handlar mycket om rörelse och lek för att utveckla motorik och få en glädje i att röra sig. Den bollträning som bedrivs är enligt principen ”ett barn, en boll”. Barnen får använda sig av både händer och fötter allt för att bli kompis med bollen

6-8 år

De här barnen ska först och främst ha kul och se fram emot att komma till Vårlyckan på träningar. Ledarna jobbar mycket med lek där bollen är med i så stor utsträckning som möjligt. Ambitionen är att eftersträva ”ett barn, en boll” så långt det är möjligt för att träna det som kallas isolerad teknik. Vi jobbar vidare med motorik och koordination. Barnen tränar på att driva bollen och bollkontroll. I viss utsträckning jobbar vi även att slå passningar. Vi jobbar även med smålagsspel på träningarna, 2-mot-2, 3-mot-3 och liknande för att så många som möjligt ska delta i spelet. Detta för att få in funktionallitet i träningen. Träningar och matcher spelas med bollstorlek 3. Laget spelar 5-manna fotboll när det är match. De allra yngsta spelar träningsmatcher. Från 6-7 års ålder är det lämpligt att delta i mer organiserat spel t.ex. Knatteligan som arrangeras i samarbete med Upplands Fotbolls Förbund (UFF).

9-11 år

Vi jobbar vidare med bollkontroll, dribblingar och passningsspel. Barnen bör klara av att slå både korta och långa passningar. Vi börjar också jobba med spelförståelse. Även här är smålagsspel en viktig del i utvecklingen. En viss del av träningen är fortfarande enligt principen "ett barn, en boll". Lagen tränar och spelar med bollstorlek 4. Fr.o.m. 9 års ålder spelas 7-manna fotboll. Lagen i den här åldersgruppen spelar seriespel, där resultat inte redovisas, arrangerat av UFF. För att få ytterligare kunskaps- och erfarenhetsutveckling kan lagen anmälas till olika cupturneringar som arrangeras av andra klubbar. Ett tips är att välja turneringar i vårt närområde så att man kan åka hem om cupen spelas under flera dagar.

12 år

Vi arbetar vidare med att utveckla spelarnas tekniska och taktiska förmåga samt en vidare och djupare förståelse av spelet. Vi vill få spelarna att tänka fotboll. För att uppnå detta bör träningen till större del bestå av smålagsspel och spelliknande övningar. Det är även fortsatt viktigt med den individuella tekniken. I den här åldern börjar vi införa mer systematiserad konditions- och styrketräning. Kan man integrera fys-träningen med bollträningen är det att föredra. Seriespel arrangeras även här av UFF. 12-åringarna spelar 9-manna, därefter är det 11-manna fotboll som gäller för alla ungdomslag. Även i den här åldersgruppen är det bra för utvecklingen och sammanhållningen att delta i cupturneringar.

13-16 år

De tekniska och taktiska kunskaperna fortsätter att utvecklas. Mer fokus läggs också på den fysiska och mentala utvecklingen för att förbereda spelarna för seniorfotboll. Träningen innehåller isolerad teknik, funktionell teknik och renodlad fys-träning. Den isolerade teknikträningen är fortfarande enligt principen "en spelare, en boll" och två och två. Den funktionella tekniken tränas genom smålag-spel och matchövningar. Fysträningen innehåller kondition-, snabbhet- och styrketräning. Laget spelar seriespel i serie arrangerad av UFF. Lagen bör också spela turneringar utöver seriespelet för att förbättra utvecklingen.

Landslagets fotbollsskola

Roslagsbro IF's ungdomssektion har som ambition att varje sommar arrangera en fotbollsskola under en sommarvecka. Syftet med fotbollsskolan är att ge de barn som vill testa fotboll en möjlighet att under några sommandagar få möjligheten att spela och träna fotboll med gamla och nya kompisar. Ett andra syfte är att ge de som redan spelar i våra ungdomslag möjligheten att få ytterligare träning och dessutom lära känna spelare i de andra ungdomslagen lite bättre. Målet är att klubbens äldre ungdomsspelare ska jobba som tränare under fotbollsskolan. Detta ser vi som ett led i klubbens ledarrekrutering.

"Fotbollsplanen har en avgränsning, men möjligheten att vara kreativ är gränslös" (Dettmar Cramer)

Föräldrar

En stor del av föreningens ungdomsverksamhet bygger på föräldraengagemang. Därför ber vi alla föräldrar att engagera sig i föreningen. Hjälptill med de uppgifter du tycker att du har möjlighet att ta på dig. Det finns en mängd uppgifter kring ett fotbollslag och i en förening som kan delas upp på många personer så att devisen: "Det är bättre att många gör lite – än att få göra mycket!" kan bli

verklighet. Genom ett gott samarbete mellan föräldrar och förening kan Roslagsbro IF fortsätta att ta ut låga avgifter och fortfarande erbjuda bra förutsättningar för sportslig utveckling och lek. För att verksamheten ska vara bra och kunna genomföras krävs bra samarbete mellan ledare och föräldrar.

Föräldrar till barn i Roslagsbro IF's ungdomsverksamhet ska tänka på att barn inte gör som vuxna säger utan som vuxna gör. Med andra ord har både föräldrar och ledare ett stort ansvar att vara goda förebilder för barnen. De vuxna kring barnen är med och skapar det förhållande barnen har till fotboll och idrott i stort.

- Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF respekterar domarens beslut.
- Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF har nolltolerans mot grovt och kränkande språk.
- Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF respekterar motståndarens spelare och ledare.
- Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF uppmuntrar alla spelarna i laget under matchen – inte bara din dotter eller son.
- Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF tänker på att alla spelare ska få utvecklas i sin egen takt. Det kan nämligen skilja upp till fem år mellan barn, av samma ålder, rent mognads- och utvecklingsmässigt.
- Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF peppar alltid sina barn att göra sitt bästa och kämpa väl.
- Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF undviker att ge pengar till sitt barn för gjorda mål. I ett lagspel är det inte viktigt vem som gör målen utan att laget gör mål. Ett alternativ kan vara att lägga pengar i lagkassan för varje mål laget gör.
- Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF uppmuntra i både med och motgång – ge inte onödig kritik utan var positiv och vägledande.

Sammanfattning

Detta dokument är fastställt av styrelsen i Roslagsbro IF den 20xx-xx-xx och gäller all ungdomsverksamhet inom Roslagsbro IF. Meningen är att detta ska vara ett levande dokument, så om spelare, ledare eller förälder har förslag på förändringar ska dessa meddelas till styrelsen i ungdomssektionen eller RIF's huvudstyrelse.

Vårlyckan, Drottningdal