



Rackeby IK - Grönatråden

Spelarutbildningsplan barn- och ungdomspolicy

Så spelar och tränar vi 3 mot 3 (Fotbollsskolan 4-6 år)

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta

Vända

Färdigheter för spelaren

Bryta

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

| | |
|-----------------------------------|--|
| Antal träningar per säsong | 12 st (6 träningar vår och 6 träningar höst) |
| Träningens längd | 45 minuter |
| Träningens innehåll | Stationsträning med hög aktivitet |
| Ledartäthet | 1 ledare/6 spelare |

Så spelar och tränar vi 5 mot 5 (7-9 år)

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Spelbarhet

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

| | |
|--|--|
| Antal träningar per spelare och vecka | 1-2 st |
| Träningens längd | 60-75 minuter |
| Träningens innehåll | Stationsträning med övningar som följer ett tema |
| Antal matcher | 2-6 poolspel per säsong och 1-2 dagscuper per år. Föreningen betalar anmälningsavgiften. |
| Speltid | Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher |
| Matchkläder | Föreningen står för matchtröjor. |
| Stärka lagkänslan | 1-2 sociala aktiviteter per år med fokus på teambildning, exempelvis brännboll, pizza efter träning. Föreningen betalar 50 kr per spelare och ledare per år. |
| Ledartäthet | 1 ledare/8 spelare |
| Ledarutbildning | Föreningen önskar att ledare går SvFF D. Utbildningen bekostas av föreningen. |

Så spelar och tränar vi 7 mot 7 (10-12 år)

| Anfallsspel | | Omställningar | Försvarsspel | |
|---|--|---------------|---|--|
| Uppgiften är att passera motståndarna med bollen | | | Uppgiften är att ta bollen från motståndaren | |
| i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. | i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. | | i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. | i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. |
| för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. | | | för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. | |

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

| | | |
|---|---|---|
|  Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel | <ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning | Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning |
|  Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen | <ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla | Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Pressa Tackla |
|  Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Kasta bollen | | Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Palming Bryta djupledspassning |

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

| | |
|---------------------------------------|--|
| Antal träningar per spelare och vecka | 1-3 st |
| Träningens längd | 60-90 minuter |
| Träningens innehåll | Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen |
| Antal matcher per spelare och vecka | Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong. |
| Seriespel och cuper | Seriespel och 2-3 dagscuper per år. Föreningen betalar en anmälningsavgift. |
| Speltid | Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher |
| Matchkläder | Föreningen står för matchtröjor, shorts och strumpor |
| Stärka lagkänslan | 1-2 sociala aktiviteter per år med fokus på teambildning, exempelvis brännboll, pizza efter träning. Föreningen betalar 50 kr per spelare och ledare per år. |
| Ledartäthet | 1 ledare/10 spelare |
| Ledarutbildning | Föreningen önskar att ledare går SvFF D. Utbildningen bekostas av föreningen. |

Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske. Ledare i föreningen ska årligen gå igenom riktlinjen för trygg fotboll.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Maria Synnerdahl

0703667864

synnerdahl.maria@gmail.com

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

Informera föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Informera föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se*

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

Kontakta familjen

Mottagningsgruppen socialtjänsten Lidköping

Du kan kontakta och bolla socialtjänsten vid oro eller om du misstänker om ett barn far illa. Mottagningsgruppen är öppen mellan 08.30-16.00 på vardagar.

Telefon: 0510-77 19 28

Bris stödlinje för idrottsledare

På Bris stödlinje kan idrottsledare få råd och vägledning om en känner oro för ett barn i föreningen. Samtalet kan handla om allt från allvarliga situationer till mer vardagliga dilemman.

Telefon: 077-440 00 42

Öppettider: Vardagar 09.00-13.00