



FOTBOLLS RESAN

SÄTILA SK







05 SSK som förening
Vår vision och vad vi som förenings står för



10 Knatteverksamhet
Resan startar redan hos de yngsta



17 Fotbollsresan
Alltid en morot och utveckling i allt vi gör



08 Att vara tränare
Så här uppträder och agerar vi som tränare



09 Att vara förälder
Tillsammans blir vi starka och tar ansvar

INNEHÅLL

- 05 SSK som förening
- 07 Vår filosofi
- 07 Framgångsfaktorer
- 08 Att vara tränare
- 09 Att vara förälder
- 10 - 11 Knatteverksamheten
- 12 - 13 Fokus 9-12 år
- 14 - 15 Fokus 13-19 år
- 17 Fotbollsresan
- 19 SSK hjärta Friends





SÄTILA SK SOM FÖRENING

Sätila SK är en lokalt förankrad idrottsklubb som ständigt strävar efter att ta ett stort, socialt ansvar samt förena detta engagemang med tydliga, sportsliga mål. För oss är det självklart att alla som vill spela fotboll ska få göra det i Sätila SK, och därför är vår vision lika enkel som självklar:

**”Så många som möjligt
– så länge som möjligt”**

Detta ställer självklart krav på oss som förening att ha en tydlig idé om hur vi vill bedriva fotbollsträning, och att vi erbjuder en trygg miljö som främjar individuell utveckling. Vi vill vara med och bidra till att utveckla morgondagens samhällsbärare, oavsett om de satsar på fotbollen, näringslivet eller något annat! Alla är de välkomna i Sätila SK.

För att möjliggöra detta har vi identifierat tre **ledord** som genomsyrar hela vår verksamhet:
Kamratskap, kul och kvalitet.

För Sätila SK är samtliga ungdomar, ledare, föräldrar och sponsorer potentiella kulturbärare för Sätila SK och vår filosofi. Vår ambition är att alla, oavsett var man befinner sig i världen, ska kunna vara en stolt ambassadör för Sätila SK.

”Sätila SK har alltid ungdomsverksamheten högst upp på agendan. Föreningens drivkraft är att skapa bästa, möjliga förutsättningar för barnen och ungdomarna i vårt närområde att utvecklas som fotbollspelare.”

DEFINITION AV FOTBOLLENS LEDORD:

KAMRATSKAP - Alla får vara med och idrotta tillsammans, oavsett kunskapsnivå.

KUL - Vi värderar leken högt och är fast övertygade om att möjligheterna till individuell och gemensam utveckling ökar genom att ha roligt.

KVALITET - Välutbildade ledare och en stark administrativ support från styrelse och klubb skapar förutsättningar för att så många som möjligt ska kunna vara med i Sätila SK så länge som möjligt.





adidas



Fly
Emirates



FRAMGÅNGSFAKTORER

För oss är det självklart att det finns en röd tråd genom hela föreningen och att alla lag vilar på samma förutsättningar. Därför har vi identifierat fem framgångsfaktorer vi strävar efter att alla lag innehåller. Historien har lärt oss att lyckas man uppfylla dessa fem faktorer blir SSK-resan både roligare, bättre och möjliggör för fler att vara med så mycket längre.

- 1** MAX 8 BARN/TRÄNARE
- 2** RÄTT UTBILDADE TRÄNARE
- 3** BRED FÖRSTÅELSE FÖR SSK-VISIONEN
- 4** FUNGERANDE LAGORGANISATION OCH ETT STORT FÖRÄLDRAENGAGEMANG
- 5** DELTAGANDE PÅ FÖRENINGENS ARRANGEMANG PÅ LYGNEVI - SOM FUNKTIONÄR ELLER BESÖKARE



VÅR FOTBOLLSFILOSOFI

Vår målsättning är att ständigt möjliggöra utveckling för den enskilde individen. Detta ställer krav på våra tränare att ständigt vilja utveckla samt se möjligheten i varje unik person. För oss går alltid utveckling och prestation före resultat i den enskilda matchen. Vi vill vara en motpol till den resultathets som dessvärre råder i alltför stor utsträckning i dagens ungdomsfotboll. Detta ska genomsyra hela föreningen vid varje tränings- och matchtillfälle.

Vi vill spela en passningsorienterad fotboll längs marken och därmed utveckla våra ungdomsspelare att bli vana vid att hantera boll. Vi vill sträva efter att alltid påbörja spelet nerifrån för att öka antalet tillfällen då spelarna ges möjlighet att göra något konstruktivt med bollen. Sätila SK:s ungdomsspelare ska uppmuntras till att såväl utmana sina motståndare i försvarszon som att slå vågade passningar oavsett var på planen de befinner sig. Detta ökar möjligheterna för att på sikt få trygga och välutbildade fotbollsspelare.

Våra tränare ska uppmuntra spelarna att hela tiden våga göra nya saker på fotbollsplanen. Det ska finnas stor acceptans för felbeslut då även den sortens beslut är en bra utbildning för den fortsatta utvecklingen. SSK tar tydlig ställning för att sätta utvecklingen för den enskilde individen i centrum, segrar i enskilda matcher är därför av sekundär karaktär.



ATT VARA TRÄNARE I SÄTILA SK

Att vara tränare i Sätila SK innebär:

- Att man är medlem i Sätila SK
- Att man är en självklar ambassadör för SSK-visionen och strävar efter att utveckla föreningen samt spelarna utifrån var och ens förutsättningar
- Att man är en god förebild för ungdomarna och är positiv och uppmuntrande
- Att man förstår och agerar efter SSK-visionen
- Att man ansvarar för den löpande verksamheten i det egna laget
- Att man håller sig informerad om klubbens verksamhet och närvarar vid ledarträffar
- Att man aktivt tar del av andra ledares erfarenheter
- Att man gärna samarbetar
- Att man sätter barnen och ungdomarna i centrum
- Att man ser spelarna som individer och inte bara som fotbollsspelare
- Att man avstår från att bedöma spelarna i förhållande till varandra – då all vetenskap och erfarenhet visar att ambitionsnivå, intresse och fotbollskompetens snabbt kan förändras
- Att man instruerar spelare på ett positivt och konstruktivt vis
- Att man motverkar toppning och utslagning
- Att man låter spelarna turas om att starta matcherna

Vi är stolta över att föräldrar tar ett aktivt ansvar för SSK och dess spelarna genom att bli tränare. Därför investerar vi i våra tränare och all fortbildning inom ramen för SSK är således kostnadsfri.

”Vår målsättning är att våra tränare ska vara självklara kulturbärare för SSK-visionen i alla olika sammanhang”



NYCKELFRÅGOR ATT HA MED SIG...

För oss finns det ett par nyckelfrågor man som tränare kan ställa till sig själv när man har haft ett träningspass, som vi tror skapar en dynamisk och utvecklande miljö.

- Har jag sett alla idag?
- Har alla varit delaktiga?
- Har gruppen varit trygg?
- Har jag uppmuntrat alla att göra sitt bästa?
- Har vi haft roligt?
- Har jag varit tydlig?
- Har jag varit en bra förebild?



Vår devis:
**"ETT BARN -
 EN FÖRÄLDER"**

ATT VARA FÖRÄLDER I SÄTILA SK

Att vara förälder till barn/ungdomar som spelar i Sätila SK innebär:

- Att visa intresse för barnens aktiviteter och att närvara vid föräldramöten
- Att ta del av SSK-visionen
- Att hålla sig informerad om lagets verksamhet och aktiviteter
- Att ansvara för transport till matcher och turneringar
- Att själv ta ansvar för att hitta ersättare som kan köra sitt barn vid eventuella förhinder
- Att ställa upp när laget ansvarar för aktiviteter i klubbens regi
- Att bidra med sådant som kan komma föreningen till nytta
- Att låta tränarna bestämma på träningar och matcher
- Att vid behov hjälpa till

Föräldrars och andra vuxnas närvaro innebär att man skall:

- Stärka spelarens självkänsla genom beröm och att finnas till hands
- Heja på och stötta Sätila SK
- Respektera domarens beslut
- Överlåta all instruktion under träning och match till tränarna

Sätila SK bygger på ett starkt föräldraengagemang och vi är stolta över vår devis:

"Ett barn – en förälder"

Devisen syftar till att ta ansvar för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för såväl sitt eget barn som andras barn att delta och utvecklas i Sätila SK:s verksamhet. Att vara förälder till en spelare i Sätila SK innebär att man innehar den viktigaste supportfunktion som finns till klubben, laget och tränarna.

7-9
År

På ett lekfullt och engagerat sätt skall vi få barnen att tycka det är roligt med träningen i SSK, och därigenom lägga grunden till deras fortsatta fotbollsresa i föreningen.



VÅR ÖVERGRIPANDE BESKRIVNING AV MÅLSÄTTNING OCH INRIKTNING

- Att alla barn får spela lika mycket i matcherna, turas om att starta matcherna, spela på olika platser i laget och turas om att vara lagkapten
- I 8 års ålder deltar man i cuper. Matcherna spelas då i 5-manna lag. Vi rekommenderar max tre avbytare per lag. Vid fler spelare, anmäl ett lag till
- Träning sker 1-2 ggr/veckan



FOKUS PÅ TRÄNING

- Så mycket bollkontakt som möjligt. Vår målsättning inför varje säsong är att samtliga barn inleder varje träning med varsin boll
- Mycket lekar såsom springa, hoppa, kasta och balansträning
- Teknikträning i form av driva bollen, vända med bollen, stoppa bollen och skott
- Smålagsspel, max 4-4 i spelet. Spel på alla positioner, även målvakt

Fokus på att bli kompis med bollen. Undvika köer vid övningar. Gärna enkla dribblingsbanor. Spelar max 4-4 där målet är att alla ska kunna spela med alla. Drar något lag iväg resultatmässigt så byter man några spelare och bildar nya lag.

SPELAREN I CENTRUM

- Dela med fördel in gruppen i fyra-fem små grupper och kör olika övningar där Ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det rent disciplinärt
- Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling
- Målsättning att varje barn under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord

FOKUS VID MATCH

- Låt barnen ha roligt och leka med bollen
- Lär barnen att ta hänsyn till varandra och motståndarna samt respektera enkla regler
- Låt alla barnen få spela med varandra och rotera inom lagen
- Låt matchen bli ett tillfälle där barnen får fortsätta träna på att bli kompis med bollen mm, undvik statiska positioner
- Matchresultatet är inte viktigt

VIKTEN AV ORDNING OCH REDA

För att kunna skapa en trivsamt miljö där alla barn kan utvecklas, tror vi på en omgivning där det är ordning och reda.

Därför förespråkar vi följande enkla ledord:

- Respektera tider
- Respektera ledarnas instruktioner
- Respektera kompisarna

Ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte respekterar dessa ledord.

SPORTSLIG FOKUS
10-12
År

Fortsatt stort fokus på övningar som präglas av glädje och kamratskap. Då stor motorisk utveckling sker under detta åldersintervall är det viktigt att träna på koordinationen. Nu börjar vi också så smått förbereda våra spelare på ökad spelförståelse, samt vikten av starkt samarbete mellan spelarna.



VÅR ÖVERGRIPANDE BESKRIVNING AV MÅLSÄTTNING OCH INRIKTNING

- Både träning och matcher ska uppmuntra till individuell utveckling för alla spelare, oavsett nivå och kunnande
- Alla som vill spela fotboll ska känna sig välkomna och delaktiga i gruppen
- Om åldersgruppen har flera lag ska alla spelarna rotera mellan lag och serier
- Om åldersgruppen har flera lag ska serieindelning ske så att lagen ligger nära varandra
- Toppning av lag för att SSK ska vinna sina matcher får inte förekomma
- Tränar minst 2 gånger/veckan
- Det ställs successivt högre krav på spelarna och alla bör träna regelbundet samt uppträda på ett korrekt vis

FOKUS PÅ TRÄNING

- Koordination och motorik bör tränas i början av varje pass.
- Så mycket bollkontakt som möjligt
- Fortsatt teknikträning och även passningsspel bör introduceras tidigt i detta åldersintervall. Någon form av passningsövning kan följa den inledande koordinations och motorikträningen som uppvärmning
- Från 11 år bör man inleda träningarna med en genomgång av träningen då spelarna börjar bli mottagliga och egenskapen att ta in teoretiska moment börjar utvecklas.
- Kreativitet och lösningar som utvecklar spelarna uppmuntras och kan ge extrapoäng i spel med mera
- Smålagsspel, max 4-4 i spelet. Spel på alla positioner, även målvakt. Från 11 år kan man öka antalet spelare till max 7-7 i spelet

Spelarna ska förstå vikten av att spela för laget och för lagets bästa. Gemensamt spelsystem där alla förstår sin roll är en förutsättning för att vidareutveckla spelförståelse och funktionell teknik. Det skapar en trygghet för varje individ att utvecklas vidare inom givna ramar.

SPELAREN I CENTRUM

- Dela med fördel in gruppen i fyra-fem smågrupper och kör olika övningar där Ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det disciplinärt
- Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling
- Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord

Efterhand som spelarna mognar och utvecklas olika, kan det finnas anledning att dela upp spelarna i smågrupper som tar hänsyn till vart i utvecklingsstadiet man befinner sig. På så sätt utvecklas alla spelare på ett mer korrekt sätt. Det är av yttersta vikt att ledarna är uppmärksamma och inte får statistiska grupper genom hela säsongen.

FOKUS VID MATCH

- Se matchen som ett examenstillfälle att prova vad man tränat på i veckan/månaden. Matcherna ska vara en fest för alla inblandade
- Låt alla barnen få spela med varandra och rotera inom lagen
- Vi ska våga vara utvecklingsorienterade istället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får feedback på sin insats

Använd gärna de närliggande lagen i föreningen för utbyte av spelare. Det kan ge morötter till spelarna i det egna laget, och även skapa förståelse för kompisarna i åldersgrupperna intill. Självklart i samråd med berörda tränare.

VIKTEN AV ORDNING OCH REDA

För att kunna skapa en trivsamt miljö där alla barn kan utvecklas, tror vi på en omgivning där det är ordning och reda.

Därför förespråkar vi följande enkla ledord:

- Respektera tider
- Respektera ledarnas instruktioner
- Respektera kompisarna

Ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte respekterar dessa ledord.



SPORTSLIG FOKUS

13-19
År

Nu börjar spelarna på riktigt kunna ta till sig spelet fotboll, och större vikt bör därför också läggas vid genomgångar innan träning. Förmedla konstruktivt vad som förväntas av spelarna under det kommande träningspasset, och kommunicera i positiva ordalag. Fortsätt tryck på utveckling av spelförståelse.



VÅR ÖVERGRIPANDE BESKRIVNING AV MÅLSÄTTNING OCH INRIKTNING

- Både träning och matcher ska uppmuntra till individuell utveckling för alla spelare, oavsett nivå och kunnande
- Alla som vill spela fotboll ska känna sig välkomna och delaktiga i gruppen
- Det sker ett ökat fokus på den enskilde ungdomens färdigheter och mognadsprocess
- Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska få spela aktuell match, ingen toppning får förekomma
- Om åldersgruppen har flera lag ska serieindelning ske så att lagen ligger nära varandra och spelarna ska rotera mellan lagen
- Träning minst 2 gånger/veckan – gärna 3 gånger/veckan
- Det ställs högre krav på spelarna och alla måste träna regelbundet samt uppträda på ett korrekt vis för att få spela matcher

FOKUS TRÄNING

- Koordination och motorik bör tydligare införlivas i de praktiska fotbollsövningarna
- Så mycket bollkontakt som möjligt.
- Fortsatt teknikträning – inte minst lära sig att "gömma bollen" för motståndaren
- Passningsspel bör uppta en större andel tid av träningen än tidigare
- Positionsspel där man växlar 5/3, 4/4 osv skapar goda möjligheter att fortsätta utveckla sitt fotbollstänk
- Kreativitet och lösningar som utvecklar spelarna uppmuntras och kan ge extrapoäng i spel

Smålagsspel är fortsatt bäst för våra spelares utveckling. Däremot kan man i detta åldersintervall växla mer mellan större ytor och antal spelare än i tidigare åldersintervall

SPELAREN I CENTRUM

- Dela med fördel in gruppen i fyra-fem smågrupper och kör olika övningar där Ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det disciplinärt
- Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling
- Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord

Efterhand som spelarna mognar och utvecklas olika kan det finnas läge att i de smågrupper som spelarna delas in tas det hänsyn till vart i utvecklingsstadiet spelaren befinner sig för tillfället för att kunna utmanas korrekt. Viktigt att ledarna är uppmärksamma och inte får statiska grupper genom hela säsongen



FOKUS VID MATCH

- Se matchen som ett examenstillfälle att prova sina vingar utifrån vad man tränat på i veckan/månaden. Matcherna ska vara en fest för alla inblandade
- Låt alla ungdomar få spela med varandra och rotera inom lagen
- Vi ska våga vara utvecklingsorienterade istället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får feedback på sin insats

FÖR DE ÄLDRE

- Tydligare fokus på att maximera sin prestation som också ger resultat
- Vi ska fortsätta våga vara utvecklingsorienterade istället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får feedback på sin insats.

Använd gärna de närliggande lagen i föreningen för utbyte av spelare. Det kan ge morötter till spelarna i det egna laget, och även skapa förståelse för kompisarna i åldersgrupperna intill. Självklart i samråd med berörda tränare.

VIKTEN AV ORDNING OCH REDA

För att kunna skapa en trivsamt miljö där alla barn kan utvecklas, tror vi på en omgivning där det är ordning och reda.

Därför förespråkar vi följande enkla ledord:

- Respektera tider
- Respektera ledarnas instruktioner
- Respektera kompisarna

Ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte respekterar dessa ledord.



TURNERINGSTRAPPAN I SÄTILA SK

7-8 ÅR

Cuper och matcher består av träningsmatcher inom föreningen samt matcher mot grannföreningar

9-10 ÅR

Då deltar lagen i närliggande turneringar såsom Tölvsjö Cup eller Hovås-Billdal Cup. Inga övernattningar sker.

11-13 ÅR

Vi ser gärna att både pojkar och flickor åker till samma turnering, någorlunda lokalt och gärna börja med någon övernattnig.

14-15 ÅR

Dessa år förespråkar vi att delta i Gothia Cup, världens största ungdomsturnering eller andra större turneringar.

16 ÅR

Detta år är såväl tjejer som killar redo och mogna för att testa vingarna på allvar, ett läger/turnering utomlands är absolut att sikta på!



FOTBOLLSRESAN

Sätila SKs övergripande fotbollsvision som ligger till grund för hela vår ungdomsverksamhet har nu gått igenom. Tanken med vår fotbollsutbildning är att försöka hitta en väl avvägd balans mellan att utveckla fotbollsspelare och skapa goda samhällsmedborgare. Utgångspunkten är att det successivt sker en stegring för varje åldersintervall och att därmed SSK-resan utvecklas efterhand.

För Sätila SK är det viktigt att vi i dialogen är noga med vilken ålder vi talar om. Det är avgörande för hur verksamheten ska bedrivas och vilka förutsättningar som råder. I den diskussionen hoppas vi att detta dokument skall vara till stor hjälp. Precis som med det sportsliga fokuset har Sätila SK en genomtänkt idé för turneringsspel och läger mm.

Allt har sin utgångspunkt i att det hela tiden ska finnas mörötter längs resan och att strävan efter att bli bättre, nå längre, göra roligare saker och uppleva mer hela tiden ska finnas. Det finns en tanke om att inte "bränna allt krut" direkt vid 10-12 års ålder utan skapa förväntningar och förhoppningar hela tiden för att uppleva mer och att fler vill vara med på SSK-resan längre.

Att tänka på under hela Sätila SK-resan är att aktivera laget och ungdomarna för att skapa ekonomi till lagkassan för att så mycket som möjligt självfinansiera de turneringar som är listade mm genom att ungdomarna själva jobbar ihop pengarna.



SÄTILA SK SÄGER HEJ TILL FRIENDS

Sätila SK är tydliga med att ett sportsligt fokus måste förenas med ett stort socialt ansvar. Vi vill givetvis vara med och bidra även utanför fotbollsplanen. För att skapa en dynamik i det sociala ansvarstagandet vill vi samarbeta med organisationer såsom antimobbingsorganisationen Friends.



**”Så många som möjligt
– så länge som möjligt”**

