



## Träning och match

### Träning:

#### Säsongspanering

Tränare samlas i början av varje termin, 2 ggr/år, och gör en säsongspanering över hela våren och hösten. Alternativet är att göra det 1 gång/månad. På planeringsmötet görs alla träningar klart och ledare meddelar på vilka träningar man kan delta.

#### Utvärdering

Utvärdering av den egna verksamheten görs med ledare och spelare efter höstsäsongen. Utvärdering kan vid behov även göras under säsongen.

#### Deltagande i cuper

Ledarna/lagledarna samlas och pratar igenom vilka cuper laget ska vara med på under året. Alla barn ska erbjudas att vara med på tilltänkt cup.

Vid cuper ska alla spelarna ha lika mycket speltid, om de vill och orkar.

Ingen toppning av lag får förekomma

#### Praktiskt omkring träningar

##### 1. Innan träning

Tränarna ska planera träning tillsammans i god tid så att alla är väl förberedda.

Tränaren ska gå igenom syfte med träningen, vad, varför och hur samt sammanfatta träningen efteråt.

Laget kan gå på planen när laget "innan" har tränat klart (deras tid). Dialog ska ske mellan ledare om laget vill förbereda innan på en tom yta.

##### 2. På träning

Träningen bedrivs utifrån SFK's spelarutbildningsplan och "Så här spelar vi" och SFK's Övningsbank.

##### 3. Närvaro ledare

Minst 2 ledare bör vara närvarande vid varje träning, helst 2 ledare/grupp/station.

##### 4.Träningar/ Repetitioner

Genomför träningspassen så att övningar och exempelvis lagpositioneringar repeteras under en sammanhållande temaperiod, detta för att ge alla en möjlighet till förståelse för övning eller position. Detta ger spelaren en större möjlighet att förstå syftet.

##### 5.Träningar teori

Genomföra teoretiska samtal/diskussioner med grupp t.ex. "hur spelar vi"? Genomföra individuella samtal 1 ggr/spelare/år.

##### 6. Närvaro spelare

Uppmuntra spelarna att komma på träningarna.



Spelare meddelar frånvaro per telefon, eller med annan inom laget vald media, med föräldrarnas hjälp alt. själva i äldre åldrar.

**Minst 3 st träningspass i följd innan matchspel.** Detta är en riktlinje och kan exempelvis frångås om spelare har en längre period träningsnärvaro och meddelat orsak till frånvaro. Träningsnärvaro skall uppmuntras och kommer med ålder att bli allt viktigare. Framförallt för att minska risken för skador. Som helt ny spelare i ett lag, kan deltagande i match inte lovas innan spelaren erhållit en viss utbildningsnivå.

### **7. Konsekvenstrappa spelare**

Ledarna applicerar SFK konsekvenstrappa om en spelare inte följer lagets/föreningens riktlinjer. Denna beskrivs under disciplinära åtgärder.





## Match:

### 1. Allmänt

”Toppning” är förbjudet. Alla ska spela ungefär lika många minuter vid varje match, om spelaren orkar och vill. Om laget har två eller fler lag på samma eller olika serienivå, så ska alla spelare i laget ändå få spela ungefär lika många matcher. Vid flera lag på samma serienivå, dela upp lagen i jämna lag och alternera spelare i de olika lagen mellan matcher. Detta undviker grupperingar inom laget. Om man inom laget har spelare i olika åldrar och därmed har anmält laget till flera lag på olika serienivå, ska i första hand ålder spela in i vilket lag man spelar. Om spelare måste dubbelspela i flera lag för att det saknas spelare, ska detta alterneras. En och samma spelare får inte hela tiden dubbelspela i båda lagen om även andra spelare vill delta.

Det är viktigt att åka med ett begränsat antal spelare till match för att ge spelarna så mycket speltid som möjligt. Målsättningen är att en spelare ska kunna genomföra en hel halvlek i följd utan byte, vilket är ett steg mot 11-mot-11 fotboll.

Variera spelarnas positioner om möjligt. Variera mellan två positioner så att spelaren förstår sin roll för varje position.

Uppmuntra spelarna att i matchen våga använda de teknik- eller spelmoment de övat på de senaste veckorna.

Lagkapten byts mellan varje match. Rollen roteras mellan de spelare i laget som vill vara det, eftersom detta stärker barnens självförtroende. Även de tystare barnen kan växa av denna roll, varför man bör uppmuntra alla att prova.

Hälsa på motståndare innan match och inled en dialog om vilka riktlinjer som är viktiga att följa. Kommentera aldrig motståndarnas eller egna spelare vid match. Kommentera aldrig domare vid match.

Ledare och spelare står på ena långsidan, föräldrar och publik på den andra.

Spelare som är medlem i SFK kan endast spela matcher för SFK, inte i någon annan förening samtidigt.

### 2. Genomgång teori vid match (max 5-10 minuter)

Prata om vad som är viktigt att tänka på i försvarsspelet.

Prata om vad som är viktigt att tänka på i anfallsspelet.

Uppmuntra spelarna att i matchen våga använda de teknik- eller spelmoment de övat de senaste veckorna. Använd gärna teoritavla.

### 3. Uppvärmning inför match

Lagkapten värmer upp spelare enligt planerat upplägg.

Mv-tränare (alt spelare) värmer upp målvakt.

### 4. Samling av laget/spelare

Spelarna samlas vid Heros vid hemma och bortamatch.

Vid bortamatcher kör föräldrar.

Sen ankomst är inte OK.

### 5. Coaching vid match



Tränare och ledare ska följa SFK`s riktlinjer vid match. Fair Play och ett schysst uppförande mot domare och motståndare gäller, även för föräldrar.

## 6. Efter match

Tacka domare och motståndare för en trevlig match.

### Domare vid hemmamatcher

Vid hemmamatcher är det praxis att hemmalaget dömer matchen. Kansliet fördelar ut domare till alla 7-mot-7 och 9-mot-9 lagens hemmamatcher. På SFK`s hemsida alt. kansli finns en lista med föreningens egna domare. Kontakta kansliet vid frågor. Kan dessa domare inte döma, så får ledarna i laget döma matchen. Är någon osäker på reglerna, i nödfall, fråga motståndarnas ledare om de vill döma matchen. **Domararvoden betalas enbart ut av kansliet!**

### Seriespel/Färdighetsnivå/Nivåanpassning

SFK anser att lag ska anmälas till den nivå som avser gällande ålder i största möjligaste mån. SFK arbetar efter en prestationsbaserad modell och ej resultatbaserad i de lägre åldrarna, och anser att bedömningen av nivå sannolikt baseras historiskt på matchresultat. Om nivåanpassning ändå behöver ske så bör den utredas i de grupper där utvecklingen har gått fort framåt och ett eventuellt "uppåtlyft" kan behövas för att stimulera fortsatt utveckling.

