**SAIS FOTBOLL**



BARN & UNGDOM

**Bearbetad av Stångenäs AIS Ungdomsgrupp**

**11 juni 2019**

**Fastställd av styrelsen**

Innehållsförteckning

[1. Mål och ledstjärnor för Stångenäs AIS 4](#_Toc13041939)

[2. Som ledare i SAIS 8](#_Toc13041940)

[3. Som spelare i SAIS: 8](#_Toc13041941)

[4. Som förälder i SAIS 9](#_Toc13041942)

[5. Regler kring alkohol, droger och doping. 9](#_Toc13041943)

[6. Närvaro 9](#_Toc13041944)

[7. Telefon och kontakt 10](#_Toc13041945)

[8. Kiosk 10](#_Toc13041946)

[9. Försäljning/lotterier 11](#_Toc13041947)

[10. Föreningens policy för sponsorverksamhet samt inköp 11](#_Toc13041948)

[11. Fördelning av tränings- och matchtider 11](#_Toc13041949)

[12. Cuper, läger och resor 12](#_Toc13041950)

[13. Lagkonto 12](#_Toc13041951)

[14. Bollförråd, omklädning och klubbhus 12](#_Toc13041952)

[15. Utbildning 13](#_Toc13041953)

[15:2 för ledare inom SAIS 13](#_Toc13041954)

[Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 5–6 år 15](#_Toc13041955)

[Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 7–9 år 18](#_Toc13041956)

[Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 10–12 år 21](#_Toc13041957)

[Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 13–14 år 24](#_Toc13041958)

[Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 15–19 år 27](#_Toc13041959)

***Först & främst…***

***SAIS fotboll är glada att det finns människor som Du som ställer upp för ungdomsfotbollen i Brastad. Du är viktig för oss, men främst för våra barn. Var stolt över ditt arbete, det är guld värt.***

***Tack för att Du ställer upp!***

När vi gjorde denna ledarpärm hade vi ett mål och en vision att skapa ett verktyg för dig som ungdomsledare. Vi har fyllt den med information och praktiska redskap för att du ska ha de bästa förutsättningarna för ditt arbete. Tanken med pärmen är att den ska vara levande, därför vill Vi att Du hör av dig till oss om du känner att något behöver ändras, eller ännu bättre, läggas till!

Vi som har gjort pärmen är SAIS Ungdomsgrupp 2019.

# 1. Mål och ledstjärnor för Stångenäs AIS

Det viktigaste målet för Stångenäs AIS barn- och ungdomsverksamhet ska vara att erbjuda ***alla*** flickor och pojkar, möjlighet att delta i fotbollsverksamheten.

I SAIS – som i många andra fotbollsföreningar – delar vi in fotbollen enligt följande:

Barnfotboll upp till 12 år

Ungdomsfotboll 13 - 19 år

Junior och senior Från 17 år

**Spelformer enligt Svenska fotbollsförbundet**

* Barn 6–7 år 3 mot 3
* Barn 5–8 år 5 mot 5
* Barn 10–12 år 7 mot 7
* Ungdomar 13–14 år 9 mot 9
* Ungdomar 15–19 år 11 mot 11

**Medlemsavgift betalas från och med att spelarna är 7 år.**

I *barnfotboll* låter vi barnen leka och lära sig fotboll. Främst lär barnen sig via mycket spel – och då gärna i smålagsspel så att barnen aktiveras hela tiden. Vid matchlika situationer är det viktigt att sträva efter att alla får delta lika mycket och att prova olika platser i laget.

I *ungdomsfotboll* erbjuds utvecklande träning och stimulerande matcher. Talanger skall ges möjlighet att utvecklas. Varje *ungdomslag* bör ha tre ledare. Dessa ska dela på ansvarområden såsom träningar, administration och information.

I *junior och seniorfotboll* vill vi erbjuda de som vill ha roligt och bli bra på fotboll utvecklande träning där prestationen och glädjen prioriteras.

**Vi vill sammanfatta barns, ungdomars och vuxnas idrott i tre punkter:**

**Alla ska ha roligt med sin idrott.**

**Barn, ungdomar och vuxna ska få idrotta på sina egna villkor och känna sig välkomna.**

**De som vill bli bra i idrott ska få möjlighet till det i vår förening.**

**Stångenäs AIS inriktning för fotbollsverksamheten**

I Stångenäs AIS vill vi att alla strävar mot samma mål. Vi ska:

erbjuda fotboll som en positiv och meningsfylld sysselsättning, så att **alla som vill kan vara med**, både de som vill ”satsa” och de som vill ”hålla på” med fotboll.

se till att fotbollen bidrar till barns, ungdomars och vuxnas **utveckling** i en stimulerande och utvecklande miljö.

verka för att spelarna har en **bra grundutbildning** när de lämnar ungdomsverksamheten.

se till att barn och ungdomar får möjlighet att utvecklas **i den takt som passar varje individ.**

**Uppmuntra** barn och ungdomar att jämsides med fotboll delta i andra idrotter.

verka för att spelare och ledare på olika sätt får möjlighet att **påverka fotbollens utveckling**.

**Fair Play i Stångenäs AIS**

När vi är i föreningens dräkt representerar vi hela föreningen! I Stångenäs AIS ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

Vi följer fotbollens regler!

Vi respekterar domarens beslut!

Vi uppmuntrar till juste spel!

Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!

Vi hälsar på varandra före matchen!

Vi tackar motståndarna och domare efter matchen!

Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!

Vi har god stil på och utanför planen!

Vi håller ordning och är rädd om föreningens material samt våra idrottsanläggningar.

**Ledstjärnor**

Vår fotbollsverksamhet är en av de finaste **sociala verksamheter** som finns - om vi bedriver den på rätt sätt. Det är därför ledaren är en så viktig person. Han eller hon är inte bara tränare eller lagledare utan även medmänniska, vägledare och föredöme.

Stångenäs AIS vill följa dessa ledstjärnor:

Alla som deltar ska **ha roligt** i sin fotbollsverksamhet. Allvaret tonas ner.

Vara **positiv och uppmuntra** - det skapar glädje och ökar förutsättningarna för god atmosfär och effektiv inlärning.

Främja **kamratandan.** Ägna tid åt alla spelare **–** sätt **”spelaren i centrum”.**

Låt barn och ungdomar spela på **olika platser i laget** för att utvecklas positivt.

Låt aldrig en **sjuk** eller **skadad** spelare delta i träning eller match.

Verka för **rent spel - både på och utanför planen.** I detta ligger att du själv är ett föredöme och följer de regler som gäller.

Aktivt påverka spelarna till **sunda levnadsvanor** utan droger, alkohol, tobak och snus se ”SAIS alkohol- och drogpolicy”.

Ge spelarna information om **rätt sammansatt kost** och **rätt mängd sömn.** Var uppmärksam på ätstörningar.

Ta hänsyn till att det blir tid för **både skolgång och fotboll**.

Uppmuntra spelare från och med 14–15 årsåldern att åta sig **domar- & ledaruppdrag.**

**Som ledare, spelare och förälder representerar du både din grupp, Stångenäs AIS, Bohusläns FF och hela den svenska fotbollen.** Tänk på detta i ditt uppträdande i alla sammanhang. Försök alltid att entusiasmera spelare och alla runt laget till fina insatser.

**Alla som vill skall få vara med**. Det är viktigt att vi har en sådan öppenhet och beredskap i vår verksamhet att man **alltid** kan ta emot alla barn och ungdomar som vill spela fotboll. Det skall finnas plats både för spelare som vill ”satsa” på fotboll och de som vill ”hålla på” med fotboll.

Genom att leva upp till ovanstående får föreningen en positiv image och gott rykte. Vi blir en attraktiv del av idrottssamhället Brastad.

**Träna och lära**

Vår fotbollsträning utgår från och baseras på följande:

Utgångspunkten för träningen är barnens och ungdomarnas **naturliga behov** av rörelse där glädje, engagemang och samspel är viktigt. Vi lägger grunden till ett sunt liv!

Vi anpassar träning, bollar, fotbollsplanen och målens storlek och antal spelare per lag i spel och övningar **efter barn och ungdomars förutsättningar och utveckling**.

Grunden för all fotbollsträning med barn och ungdom är **teknik** och **spel** i olika former.

**All träning** ska genomsyras av **mycket bollkontakt för samtliga spelare.** Tänk på att teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.

Spelaren tillhör i första hand den **egna åldersgruppen**. **Extra träning** kan, efter samtal mellan ledare, erhållas via äldre eller yngre åldersgrupper.

Föreningen uppmuntrar till **egen träning** samt att **öka tillgängligheten** på olika platser i samhället.

**Antalet träningar** bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher.

För att få kontinuitet i föreningens barn- och ungdomsträning följer vi Stångenäs AIS **utbildningsplan** för spelarutbildning. **Teoretisk träning** kan och bör ingå i träningen.

**Träna och lära ur medicinsk synvinkel**

**Tänk på att barn och ungdomar utvecklas i olika takt,** Barn och yngre ungdomar är **ej små vuxna**. Barn kan behöva **upp till tre gånger längre tid** än vuxna att förstå en instruktion. Visa alltid praktiskt hur övningen ska genomföras. Barn behöver också längre tid än vuxna att utföra dessa uppgifter.

Under barn- och ungdomsåren är träning av koordination och motorik extra gynnsam. Från och med puberteten bör träningen av **de fyra övriga fysiska egenskaperna utvecklas**. Dessa är; uthållighet, snabbhet, styrka och rörlighet.

Det är mycket viktigt att barn och ungdomar **äter och dricker rätt** före och efter träningar/matcher.

# 2. Som ledare i SAIS

Som ledare har du stora möjligheter att skapa en bra miljö för spelarna att utvecklas i. Här finner du ledstjärnor som hjälper oss att nå målen.

Alla ledare inom föreningen skall lämna in ett utdrag ur **belastningsregistret** till kansliet (det är viktigt att kuvertet är oöppnat när det lämnas in)

Du ska följa **föreningens mål och policy** **samt svenska fotbollsföreningens riktlinjer**

**Du ska arbeta med långsiktig utveckling före kortsiktiga resultat. Vi ska bli bättre nu för att vinna senare**!

Du ska skapa en **positiv miljö** där alla vill vara.

Du ska **uppmuntra, uppmärksamma och berömma** spelare. Använda spelarens namn.

Du ska få ungdomar att **utvecklas individuellt och i grupp**.

Du ska **värna om varandra** i ledargänget och ha en öppen positiv dialog med andra ledare. **Se till föreningen som helhet.**

Du ska föra en god dialog med andra föreningar.

Du bör **följa upp** de barn och ungdomar som slutar, exempelvis via ett föräldrasamtal.

Vi bör värna om och vara omsorgsfulla i **övergången mellan ungdom och junior/senior**.

Du bör uppmuntra till gemensamma **aktiviteter i laget/föreningen.**

**Tänk framåt och visionärt**!

Du ska vara **delaktig och närvarande vid ledarträffar**.

Du ska **hålla dig uppdaterad gällande information från föreningen**.

Du ska ha **god framförhållning gällande kommande information som rör laget**.

Du ska följa **nolltolerans**, som innebär vårdat språk. (Se BFF:s hemsida)

Viktigt att du för **närvaro** efter varje träning/match/sammankomst/övrig aktivitet på laget.se

Det är viktigt att Du håller **laget.se uppdaterad** med info, bilder mm.

Verksamhetsberättelse ska skrivas och lämnas in till kansliet i december och redovisas sen på årsmötet.

# 3. Som spelare i SAIS:

Ställer Du upp under punkten **Fair Play,** sesidan 3.

Främjar Du kamratandan. Alla bidrar till en god atmosfär.

**Tänk på att du som äldre spelare är förebild för de yngre.**

Spelare skall genomföra de åtagande som föreningen ålägger. T.ex. funktionär på höstrusket, domaruppdrag, städ- och fixardag.

Följer du **Nolltolerans**, som innebär **vårdat** **språk**.

# 4. Som förälder i SAIS

Se till att komma i tid samt att tränare är på plats när du lämnar ditt barn till träning.

Följ med på träningar och matcher, ditt barn uppskattar det.

Betala medlemsavgiften i tid! Obetald medlemsavgift innebär ingen träning eller matchspel och ingen försäkring vid eventuell skada.

Förväntas du delta på föräldramöten.

Skapar Du god stämning vid träning och match.

Var engagerad men behåll lugnet och låt barnen spela, var uppdaterad med nya fotbollsdirektiv. (På 3-, 5- och 7-mannaspel får ett lag sätta in en extra spelare om laget ligger under med 4 mål eller fler)

Tänk på att uppmuntra ***alla*** spelarna i laget, i både med- och motgång, detta gäller **alla** barn och inte bara ditt eget.

Respektera ledarnas matchning och beslut under match

Respektera domarens beslut och se denne som en vägledare

Uppmuntra ditt barn, men pressa inte!

**Resultatet är oviktigt**, fokusera istället på andra saker kring matchen.

Stöd din förening i dess arbete, din insats är värdefull, inte minst av ditt barn. Detta gäller arbetsdagar, lotterier, funktionärsarbete, loppis osv. Utan Din insats har vi ingen förening, som ditt barn kan spela fotboll i.

Kom ihåg, det är ditt barn som spelar**-inte du!**

# 5. Regler kring alkohol, droger och doping.

SAIS har nolltolerans mot alkohol, droger och doping i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar upp till 18 år. Ingen försäljning av alkohol och tobak sker vid våra evenemang. Allt bruk och hantering av drogpreparat är förbjudet enligt svensk lag!

# 6. Närvaro

Närvaro ska fyllas in kontinuerligt efter varje träning på laget.se. Detta ger bidrag till klubbens verksamhet i form av aktivitetsstöd, så det är av yttersta vikt att detta sköts!

Eventuella frågor på hur detta ska fyllas i, kontakta kansliet.

# 7. Telefon och kontakt

Kansli 0523-483 30

**Block 1 (fotbollssektionen)**

Christer Larsson

David Licata

Thomas Ekbladh

Veronica Bredland Bråten

Ellena Lindeberg Grentzios

Maria Ekbladh

Hanna Nordlander

Adam Håkansson

# 8. Kiosk

Ska hållas öppen vid de tillfällen laget har hemmamatch/sammandrag

Meddela kanslipersonal i god tid, två veckor innan när ni ska ha match/ sammandrag. Detta för att underlätta diverse inköp.

Hämta ut nycklar och växelkassa på kansliet, senast en timma före match. Detta gäller enbart om det INTE är match före, i så fall är kiosken redan öppen. Har annat lag öppnat kiosken så tar Ni bara över verksamheten. I matchprogrammet ser ni om det är match före eller efter.

Kassan ska räknas och attesteras av **TVÅ** personer, och skall sedan läggas i ett förslutet kuvert och läggas i den låsta brevlådan inne i klubbhuset. Kassan redovisas efter varje match/sammandrag.

Vid matcher på Halmsjövallen gäller följande:

* Kaffe kokas i klubbhuset och tas med i termos.
* Korv/Hamburgare/Bröd/godis/läsk tas med till planen. Detta finns att hämta på kansliet.
* Vid sammandrag tänds grillen för korv och hamburgare. Tändvätska och kol finns på kansliet.

Har laget den sista matchen, så skall kiosken städas iordning och kaffebryggare stängs av och rengörs. Plocka upp skräp och liknande på utsidan samt ställ iordning bord och stolar. Har grill använts så se till att det är rent och snyggt runt denna. Varje lag tar ansvar för att det rent och snyggt ut runt fotbollsplan, kioskområde samt läktare.

Gör ett schema till föräldrarna för kiosken.

Baka något och sälj i kiosken, det är mycket uppskattat av både stora och små. Försäljningen av hembakat går direkt till laget, övriga intäkter går till föreningen.

# 9. Försäljning/lotterier

1–2 gånger om året säljer föreningen lotter där pengarna går till föreningen

Eventuell försäljning av hembakat kan förekomma och då går pengarna till respektive lag.

# 10. Föreningens policy för sponsorverksamhet samt inköp

All sponsring skall kanaliseras via föreningens sponsoransvariga. (Vid frågor, kontakta ungdomsgruppen)

Inköp av exempelvis matchkläder samt sponsring ska ske efter samråd med Block 1.

Alla inköp ska ske med rekvisition från styrelse eller kansli. Om detta saknas kan man bli personligt betalningsansvarig.

# 11. Fördelning av tränings- och matchtider

Träningstider fördelas på följande sätt:

* ***Konstgräs***väljer seniorer först och sedan väljer nästa årskull osv.
* ***Halmsjövallen***är i första hand till för barnfotboll, alltså upp till 12 år.
* ***Tuntorpsvallen***används vid behov av ungdomslag och seniorlag.
* ***Sporthallen***väljer de yngsta lagen först och sedan uppåt.

Matcher går före träning. Vid ungdomsmatch samtidigt som seniorträning, läggs matchen på Tuntorp.

På Halmsjövallen spelas ingen 9- eller 11-mannafotboll.

12. Cuper, läger och resorAlla cuper bekostas av lagen. Höstrusket är kostnadsfritt.

Vi strävar efter att alla lag åker på en gemensam cup varje år. Ungdomsgruppen, tillsammans med ledare tar fram förslag på cup.

Information om cuper hittar ni på nätet.

Vi uppmuntrar till samåkning till bortamatcher och cuper, uppge gärna om ni har en plats över i bilen. Att upprätta ett körschema för de äldre barnen är att rekommenderas.

Följ mål- och utbildningsplan gällande laget.

# 13. Lagkonto

Varje lag har ett lagkonto hos föreningen. Det får alltså inte finnas privata konton.

Lagen har rätt att sälja New Body eller dylikt för att bekosta cuper, sammankomster mm.

# 14. Bollförråd, omklädning och klubbhus

Ledare hämtar material i bollförrådet. Inga spelare ska vistas inne i bollförrådet! Detta för att säkerställa att allt material kommer tillbaka och på rätt plats.

Omklädningsrum öppnas av ledare och ses över efter träningens/matchens slut innan låsning.

Omklädningsrummet ska lämnas i det skick man önskar finna det i när man kommer. Var och en spelare tar ansvar för sin boll under träningen.

Samtliga ledare har nyckel till klubbhuset och ansvarar

Bokning av klubbhuset sker genom kansliet, det är viktigt att städa efter sig. Se checklista för städning i städskrubben.

15. Utbildning15:1 för spelare inom SAIS

Ungdomsdomarkurs/futsaldomarkurs är obligatorisk för alla spelare mellan 11 år - Senior.

Alla spelare ska erbjudas att utbilda sig till distriktsdomare.

Junior- och Seniorspelare ska erbjudas att genomföra ledarutbildning.

## 15:2 för ledare inom SAIS

Sais ansvarar för att erbjuda alla ledare utbildning.

**Alla ledare bör så fort tillfälle ges, gå SvFF tränarutbildning C.**

Alla ledare ska bli erbjudna att utföra tränarutbildning B.

Vår vision är att junior- och seniortränare går tränarutbildning B

**Mål och utbildningsplan**

**Stångenäs AIS**

**5–6 år**

****

**Bearbetad av Stångenäs AIS, 11 juni 2019.**

**Fastställd av styrelsen.**

# Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 5–6 år

Spela, lek och lär är mottot för all barnfotboll i Stångenäs AIS. Utöver följande mål följer vi också ”**Mål och ledstjärnor för Stångenäs AIS**”

Träning och matcher skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med **mycket bollkontakt**. Detta skall genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Alla spelare ska få ha en egen boll så mycket som möjligt under träningen. På det sättet får de möjlighet att utveckla sin teknik efter sin egen förmåga och talang.

Matchen ska vara ett roligt och stimulerande inslag i upplevelsen. **Resultaten ska inte få någon som helst uppmärksamhet.** Serietabeller får ej förekomma.

Matcher spelas i max 3-mannalag. I 3-mannafotboll spelar man utan målvakt. Antalet avbytare är obegränsat men tre avbytare är en rekommendation. Vid fler spelare - anmäl ett lag till. Bollstorlek 3.

Planer, mål och linjer som används vid träning och match kan vara enkla lösningar Planstorlek: 15x10 meter med sarg eller nät.

Speltiden är 4 x 3 minuter. Domare måste vara utbildad.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.

**Det är viktigt att alla barn:**

* Får lika mycket speltid i matchen
* Får turas om att starta matcherna
* Får spela på olika platser i laget inklusive målvakt
* Får turas om att vara lagkapten

**Träning 5–6 år**

Huvuddelen av träningen ska ligga på spel med små lag, viss träning av teknik kan startas. Med teknik menar vi bollbehandling, finter, passningar, bollmottagningar, skott, nick etcetera. Teknik är alltså inte bara finter och att hålla bollen i luften.

Till tekniken hör också målvakternas teknik i form av grepp, fallteknik, igångsättningar etcetera.

**Delmål:**

Stimulera barnens intresse för idrott och fotboll.

Lära barnen en allsidig och grundläggande teknik genom lekfull bollträning.

Lära barnen att ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler.

Uppmuntra barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.

**Riktlinjer:**

Betoning av lek och teknik.

Lek, teknik och spelövningar samt smålagsspel med högst fyra mot fyra.

Uppmana till egen träning.

Femmannafotboll utan serietabell inom BFF regi.

**Mål och utbildningsplan**

**Stångenäs AIS**

**7–9 år**

****

**Bearbetad av Stångenäs AIS 11 juni 2019**

**Fastställd av styrelsen**

# Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 7–9 år

Spela, lek och lär är mottot för all barnfotboll i Stångenäs AIS. Utöver följande mål följer vi också ”**Mål och ledstjärnor för Stångenäs AIS**”

Träning och matcher skall lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med **mycket bollkontakt**. Detta skall genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.

Alla spelare ska få ha en egen boll så mycket som möjligt under träningen. På det sättet får de möjlighet att utveckla sin teknik efter sin egen förmåga och talang.

Matchen ska vara ett roligt och stimulerande inslag i upplevelsen. **Resultaten ska inte få någon som helst uppmärksamhet.** Serietabeller får ej förekomma.

Matcher spelas i max 5-mannalag. I 5-mannafotboll får man ha fritt antal avbytare. Fyra avbytare är en rekommendation. Vid fler spelare - anmäl ett lag till. Bollstorlek 3.

Planer, mål och linjer som används vid träning och match kan vara enkla lösningar Planstorlek 30–40 m x 15–20 m och använd 5-mannamål.

Speltiden vid sammandrag är 3 x 10 min. Vid enskilda matcher är speltiden 3 x 15 min. Domare måste vara utbildad.

Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare tills ställningen är lika.

**Det är viktigt att alla barn:**

* Får lika mycket speltid i matchen
* Får turas om att starta matcherna
* Får spela på olika platser i laget inklusive målvakt
* Får turas om att vara lagkapten

Vi och fotbollsförbundet rekommenderar att spela i sammandragsform i närområdet under en dag med 2–4 matcher.

Deltagandet i cupturneringar skall ske inom distriktet eller i närområdet med 3–4 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga tabeller.

**Träning 7–9 år**

Huvuddelen av träningen ska ligga på spel med små lag, viss träning av teknik kan startas. Med teknik menar vi bollbehandling, finter, passningar, bollmottagningar, skott, nick etcetera. Teknik är alltså inte bara finter och att hålla bollen i luften.

Till tekniken hör också målvakternas teknik i form av grepp, fallteknik, igångsättningar etcetera.

**Delmål:**

Stimulera barnens intresse för idrott och fotboll.

Lära barnen en allsidig och grundläggande teknik genom lekfull bollträning.

Lära barnen att ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler.

Uppmuntra barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.

**Riktlinjer:**

Betoning av lek och teknik.

Lek, teknik och spelövningar samt smålagsspel med högst fyra mot fyra.

Uppmana till egen träning.

Femmannafotboll utan serietabell inom BFF regi.

**Koordination och fysiska färdigheter**

***Snabbhet***

Snabbhet kan tränas med inriktning på fotbollssnabbhet, vilket bland annat kan tränas genom stafetter.

***Uthållighet***

Genom att belasta kroppen anpassas den till fysiskt arbete. Om vi ser till att alla barn är i rörelse ofta under träningen kommer deras muskler (bland annat hjärtat) och skelett att anpassa sig till en högre belastning. Ingen utpräglad uthållighetsträning bör ske. Rörelsen i sig är viktigast.

***Styrka***

Tränas inte!

***Koordination och motorik***

Från och med 8 årsåldern utvecklas barnens koordinationsförmåga och motoriska förmåga gynnsamt. Nu kommer de att svara extremt bra på koordinationsövningar som exempelvis kasta, fånga, hoppa, balansera, etcetera. Koordinationsbanor, teknikbanor med boll, spel i smålag är extremt bra! Från och med 8–9 årsåldern pratar man om en ”motorisk guldålder”, missa inte de här åldrarna – använd många koordinationsbanor och helst var sin boll! Undvik köer – skapa aktivitet!

**Hur mycket träning?**

I den här perioden kan barn vara lite ängsliga och rädda. Om de kommer över den rädslan kan de få en mycket positiv inställning till idrott!

Träning minst en gång i veckan. Träningen bör omfatta 1 timma, men kan ökas till 1,5 timme.

**Mål och utbildningsplan**

**Stångenäs AIS**

**10–12 år**

****

**Bearbetad av Stångenäs AIS 11 juni, 2019**

**Fastställd av styrelsen**

# Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 10–12 år

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll i Stångenäs AIS. Utöver följande mål följer vi också ”Mål och ledstjärnor för Stångenäs AIS”

Spelarna måste få frihet att utveckla teknik och spelförståelse efter sin egen förmåga och talang. Taktik och avancerade spelsystem bör inte förekomma.

Matchen ska vara ett roligt och stimulerande inslag i upplevelsen. **Resultaten ska inte få någon som helst uppmärksamhet.** Serietabeller får ej förekomma.

Matcher spelas i max 7-mannalag. I 7-mannafotboll får man ha fritt antal avbytare. Fyra avbytare är en rekommendation. Bollstorlek 4

**Det är viktigt att alla barn:** -

* Får spela lika mycket i matchen.
* Får turas om att starta matcherna.
* Får spela på olika platser i laget inklusive målvakt.
* Får turas om att vara lagkapten.

Vi ska sträva efter att lära ut fotbollens regler.

Matcherna spelas lokalt. Resultatet är oviktigt och serietabeller ej får förekomma. Under säsongen rekommenderas en match/vecka. 10-årslagen spelar i sammandrag medan 11–12 år spelar seriespel, en match/vecka.

Cupturneringar bör ske inom distriktet/regionen.

**Träning 10–12 år**

Huvuddelen av träningen ska ligga på träning av teknik och spel. Med teknik menar vi bollbehandling, tekniskt utförande av finter, passningar, bollmottagningar, skott, nick, driva bollen, vändningar etcetera. Teknik är alltså inte bara finter och att hålla bollen i luften.

Till tekniken hör också målvakternas teknik i form av grepp, rörelser, fallteknik, igångsättningar etcetera.

**Delmål:**

Stimulera barnens intresse för idrott och fotboll

Utveckla barnens teknik och spelförståelse genom en allsidig och lekfull bollträning.

Lära barnen att ta hänsyn till varandra och respektera regler.

Stimulera föräldrar till ett fortsatt aktiv stöd för verksamheten.

**Riktlinjer**:

Träning minst två gånger i veckan.

Betoning av lek, teknik och spelförståelse i anfallsspel.

Lek, teknik och spelövningar samt smålagsspel med högst fem mot fem.

Uppmana till egen träning.

Sjumanna fotboll utan serietabell inom BFF regi.

**Fysiska färdigheter**

***Snabbhet***

Snabbhet tränas med inriktning på fotbollssnabbhet, vilket innebär träning med hög frekvens. Uppmana spelarna att springa utan spända muskler i kroppen.

***Aerob uthållighet***

Från och med inträdet i puberteten – tidigt utvecklade 11–12 åringar – övergår träningen även i en fysisk anpassningsfas. Eventuell uthållighetsträning ska genomföras med boll. **Smålagsspel är utmärkt**.

***Anaerob uthållighet (mjölksyraträning)***

Tränas inte! Träningseffekterna i de här åldrarna är obefintliga samtidigt som det är en mycket tung träning som för många upplevs tråkig och smärtsam.

***Styrka***

Koordinationsstyrka med egen kroppsvikt rekommenderas.

***Rörlighet***

Vid träning drar musklerna ihop sig. För att bibehålla en bra prestationsnivå samt för att undvika skador måste rörligheten i musklerna återställas. Det sker bäst genom töjning. Fokus på ben – fram och bak, höftböjare och ljumskar.

Egentligen behövs ingen rörlighetsträning i den här åldern. Däremot kan det vara bra att lära barnen vikten av detta senare.

**Hur mycket träning?**

I den här perioden i livet är barn ofta mycket positiva till idrott – om den är omväxlande och rolig. Om den upplevs så, kan de träna ofta. Vi ska också planera så att skolarbetet inte blir lidande. Träningen bör omfatta 1–1,5 timme per tillfälle.

**Mål och utbildningsplan**

**Stångenäs AIS**

**13–14 år**

****

**Bearbetad av Stångenäs AIS 11 juni 2019**

 **Fastställd av styrelsen**

# Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 13–14 år

Utöver följande mål följer vi också ”**Mål och ledstjärnor för Stångenäs AIS**”

Spelarna måste få frihet att utveckla sin teknik och spelförståelse efter sin egen förmåga och talang. Taktik och spelsystem får inte överdrivas.

De som vill bli bra i fotboll ska ges möjlighet att utvecklas.

Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och **resultaten ska komma i andra hand.**

**Det är viktigt att:**

* Alla spelare som finns med på laguppställningen skall få spela i matchen.
* Alla som närvarar på träning skall få medverka vid matcher.
* Alla får möjlighet spela på olika platser i laget.

Matcher spelas i 9-mannalag. Bollstorlek: 4 för 13 åringar, 5 för 14-åringar.

Deltagande i cuper kan vara både regionalt och nationellt och bör spridas över hela året.

Spelarna ska under det året de fyller 14 år utbildas i regelkunskap och genomgå domarutbildning.

**Träning 13–14 år**

Tyngdpunkten i träningen ska ligga på träning av teknik och spelförståelse.

Med teknik menar vi bollbehandling, tekniskt utförande av finter, passningar, bollmottagningar, skott, nick, driva bollen, vändningar etcetera.

Med spelförståelse menar vi grunderna i anfallsspel (spelbredd, speldjup, spelavstånd, och spelbarhet) och försvarsspel (press, täckning, understöd, och markering).

Till tekniken hör också målvaktens teknik i form av grepp, rörelser, fallteknik, igångsättningar etcetera.

**Delmål**:

Stimulera och utveckla ungdomarna teknik och spelförståelse genom en allsidig och lekfull bollträning.

Lära ungdomarna Fair Play.

Motivera föräldrar till ett fortsatt stöd genom olika projekt.

**Riktlinjer**:

Träning minst två gånger i veckan.

Betoning av lek, teknik och spelförståelse i anfallsspel och försvarsspel.

Lek, teknik och spelövningar samt smålagsspel med högst sex mot sex.

Uppmana till egen träning.

9-mannafotboll i BFF regi.

**Fysiska färdigheter**

***Snabbhet***

Snabbhet tränas framförallt med inriktning på fotbollssnabbhet, vilket innebär träning med hög frekvens och **ofta med boll**.

Dynamisk styrketräning ger också snabbhet. Med dynamisk styrka menas övningar med många repetitioner, exempelvis 15 st. upphopp.

***Aerob uthållighet***

Från och med inträdet i puberteten övergår träningen även i en fysisk uppbyggnadsfas. Nu kan uthållighetsträning genomföras med goda resultat. **Uthållighetsträningen bör genomföras med boll.** Smålagspel och intervallövningar med boll är utmärkt

***Anaerob uthållighet (mjölksyraträning)***

Tränas inte! Träningseffekterna i de här åldrarna är minimala samtidigt som det är en mycket tung träning som för många upplevs tråkig och smärtsam.

***Styrka***

Mycket begränsad styrketräning kan börja genomföras och då uteslutande med den egna kroppen som belastning. Upphopp, tåhävningar, sit-ups etcetera.

***Rörlighet***

Vid träning drar musklerna ihop sig. För att bibehålla en bra prestationsnivå samt för att undvika skador måste rörligheten i musklerna återställas. Det sker bäst genom töjning. Fokus på ben – fram och bak, höftböjare och ljumskar.

**Hur mycket träning?**

I den här perioden i livet är ungdomar som mest positiva till idrott – om den är omväxlande och rolig. Om den upplevs så, kan de träna ”hur mycket som helst”. Vi ska planera så att skolarbetet inte blir lidande.

Under intensiva tränings- och tävlingsperioder är det viktigt att lägga in perioder med å Ett lämpligt matchantal är 25–30 (tränings-, serie- och cupmatcher) per år. Träning två-tre gånger i veckan under matchperioder, två-fyra träningar under uppbyggnadsperioder är lämpligt. Träningen bör omfatta minst 1,5 timma. Fullständig återhämtning behöver inte ske efter ***varje*** träningspass. Däremot bör en rejäl återhämtning (3–5 dagar) inplaneras var 3–4 vecka under intensiva träningsperioder och inför tävlingssäsong.

Spelarna bör uppmärksammas på kosten och vilans betydelse för en bra prestation.

**Mål och utbildningsplan**

**Stångenäs AIS**

**15–19 år**



**Bearbetad av Stångenäs Ungdomsgrupp 11 juni 2019.**

**Fastställd av styrelsen**

# Mål och utbildningsplan Stångenäs AIS 15–19 år

Utöver följande mål följer vi också ”**Mål och ledstjärnor för Stångenäs AIS**”

Spelarna ska erbjudas möjligheter att utveckla sin fysik, teknik och spelförståelse för att bli bra i fotboll. Taktik och spelsystem får större utrymme i spelarutbildningen.

De som vill bli bra i fotboll ska ges möjlighet att utvecklas. Duktiga spelare kan flyttas upp i högre åldersklasser för att utvecklas på ett bättre sätt. Talangutveckling!

Spelarna ska under året utbildas i regelkunskap och genomgå domarutbildning.

Vi ska arbeta för en positiv känsla i laget.

**Det är viktigt att:** - Alla spelare som finns med på laguppställningen skall få spela i matchen. - Alla som närvarar på träning skall få medverka vid matcher.

Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.

Matcher spelas i 11-mannalag. I 11-mannafotboll får man ha högst fem avbytare.

Ett lämpligt matchantal är 30–40 matcher per år.

SvFF arrangerar SM-slutspel i FUTSAL inomhus för 15 och 19-åringar, både pojkar och flickor.

Deltagande i cuper kan vara både nationellt och internationellt. Dock bör det internationella utbytet ske med försiktighet.

**Träning**

Tyngdpunkten i träningen ska ligga på träning av teknik och spelförståelse.

Med teknik menar vi bollbehandling, tekniskt utförande av finter, passningar, bollmottagningar, skott, nick, driva bollen, vändningar etcetera.

Med spelförståelse menar vi grunderna i anfallsspel (spelbredd, speldjup, spelavstånd, och spelbarhet) och försvarsspel (press, täckning, understöd, och markering).

Till tekniken hör också målvaktens teknik i form av grepp, rörelser, fallteknik, igångsättningar etcetera.

**Delmål:**

Stimulera och utveckla ungdomarna teknik och spelförståelse genom en allsidig bollträning.

Utveckla betydelsen av Fair Play.

Motivera föräldrar till ett fortsatt stöd genom olika projekt och arrangemang.

Erbjuda alla spelare möjlighet att spela fotboll i Sais fram till senioråldern och stimulera till ett framtida intresse som spelare, ledare, domare.

Tillsätta domare till föreningens fem och sjumanna matcher.

**Riktlinjer:**

Träning minst två gånger i veckan.

Betoning av teknik och spelförståelse i anfallsspel och försvarsspel.

Teknik och spelövningar samt smålagsspel med högst sex mot sex.

Uppmana till egen träning.

11 mannafotboll i BFF regi.

Främja gemensamma aktiviteter med seniorlag.

**Fysiska färdigheter**

***Snabbhet***

Snabbhet tränas framförallt med inriktning på fotbollssnabbhet, vilket innebär träning med hög frekvens.

Dynamisk styrketräning ger också snabbhet. Med dynamisk styrka menas övningar med många repetitioner, exempelvis 15 st upphopp.

***Aerob uthållighet***

Från och med inträdet i puberteten övergår träningen även i en fysisk uppbyggnadsfas. Nu kan uthållighetsträning genomföras med goda resultat. **Uthållighetsträningen bör genomföras med boll**. Smålagspel och intervallövningar med boll är utmärkt.

***Anaerob uthållighet (mjölksyraträning)***

Med stor försiktighet kan nu den anaeroba kapaciteten tränas. Detta innebär att träning med maxpuls tränas då och då. Långa djupledslöpningar kräver bra anaerob kapacitet.

Var vaksam på att inte träningen upplevs för ansträngande och tråkig. Ha alltid boll med för att göra träningen roligare.

***Styrka***

Begränsad styrketräning kan genomföras. Styrketräning kräver översyn av ledare. Var mycket försiktig med belastning eftersom kroppen fortfarande växer.

***Rörlighet***

Vid träning drar musklerna ihop sig. För att bibehålla en bra prestationsnivå samt för att undvika skador måste rörligheten i musklerna återställas. Det sker bäst genom stretching. Fokus på ben – fram och bak, höftböjare och ljumskar.

**Hur mycket träning?**För att bli bra i idrott krävs rolig och utvecklande träning. Var vaksam på att träningen upplevs omväxlande och rolig. Om den upplevs så, kan ungdomar träna mycket för att utveckla sig själva. Planera träning och matcher så att skolarbetet inte blir lidande. Träning två - fyra gånger i veckan under matchperioder, två - fyra träningar under uppbyggnadsperioder. Träningen bör omfatta minst 1,5 timma.

Under intensiva tränings- och tävlingsperioder är det viktigt att lägga in perioder med åter-hämtning. Fullständig återhämtning behöver inte ske efter ***varje*** träningspass. Däremot bör en rejäl återhämtning (3–5 dagar) inplaneras var 3-4 vecka