

# Storvreta IK pojkar -07

Lagpolicy säsongen 2016



*Laget där man är en bra kompis och kämpar för varandra!*

## Innehåll

Inledning.....	3
Grundfilosofi.....	4
Allmänt .....	4
Fokus .....	4
Ytterligare riktlinjer för träning .....	5
Allmänt .....	5
Ordningsregler.....	5
Säsongen 2016 .....	5
Nivåanpassning.....	5
En-kvart-om-dagen.....	6
Ytterligare riktlinjer för match.....	7
Allmänt .....	7
Ordningsregler.....	7
Taktik m.m.....	7
Att tänka på som spelare.....	8
Tränarnas ansvar .....	8
Föräldrarnas ansvar .....	9
Övriga aktiviteter 2016.....	9
UNT-cupen.....	9
Övriga arbetsuppgifter .....	10
Ledare m.m. 2016.....	10
Avslutande ord .....	11

## Inledning

Detta dokument är en förklaring som ska gälla för samtliga spelare, tränare och föräldrar involverade i Störvreta IK pojkar -07 säsongen 2016.

Syftet med dokumentet är att skapa en gemensam syn på hur verksamheten ska bedrivas samt hur spelare, ledare och föräldrar ska uppträda under säsongen. Ytterligare ett syfte är att skapa lagtillhörighet genom att etablera gemensamma regler och förhållningssätt som alla ställer sig bakom.

En viktig del i lagets fortsatta arbete och utveckling är att kontinuerligt utvärdera detta dokument efter varje säsong och därför ska detta dokument revideras minst en gång per år. Dokumentet ska finnas tillgängligt för ledare, spelare och föräldrar på lagets hemsida.

## Grundfilosofi

*Storvreta IK pojkar -07 är laget där man är en bra kompis och kämpar för varandra!*

### **Allmänt**

Målet med vår verksamhet är att fokusera på individens utveckling. För att lyckas med detta krävs att barnen får spela fotboll i en positiv, utvecklande och lärande miljö, och på så sätt utveckla ett livslångt intresse för fotbollen.

Alla spelare som vill lära sig att spela fotboll ska få göra det under sina egna förutsättningar. Det kommer innebära att träning (och eventuellt matchspel) kommer ske under viss *nivåanpassning*.

Vi hindrar inte barnen från att delta i andra idrotter, utan ser i stället fördelarna för spelarnas fysiska, motoriska och koordinationsutveckling om de sysslar med många olika idrotter långt upp i åldrarna.

Vi strävar alltid till att lära barnen ett etiskt och moraliskt förhållningssätt till sin omgivning, och därmed uppfostra spelarna till snälla medmänniskor och fotbollsspelare.

### **Fokus**

Vi vill lära spelarna att vara bra kompisar, som kämpar för sina lagkamrater. Det innebär att vi fokuserar på att alla spelare, under sina förutsättningar, ska göra sitt bästa under varje träning och varje match, för att lära sig nya saker och för att hjälpa sina medspelare.

För att nå målen kommer vi återkommande inkludera övningar:

- Som är fysiskt krävande och utvecklande för spelaren.
- Där de tränar grundläggande taktisk förståelse, jobbar tillsammans och lär sig ta ansvar.

Dessutom kommer vi att träna på att utveckla spelarnas tekniska förmåga och uppmuntra dem att våga hålla i bollen och passa till varandra.

För att nå dessa mål kommer vi:

- Varje träning träna på att driva, passa, finta och/eller skjuta.
- Uppmuntra spelarna till egen träning, enligt modellen "*en-kvart-om-dagen*".

Vidare vill vi uppmuntra barnen till att visa känslor. Förhoppningsvis är barnen glada under träningar och matcher, men det är helt okej om man ibland är arg, grinig eller ledsen, så länge man är en bra kompis mot sin omgivning. Det råder dock nolltolerans mot "dåligt beteende", vilket innebär att det kan bli aktuellt att en spelare får avsluta en träning eller match om han inte uppträder korrekt mot sina lagkamrater, ledare, motståndare och domare.

Till sist vill vi poängtera att det även är helt okej att vilja vinna. Många barn älskar att tävla och därmed utmana sig själva och kämpa för att göra sin bästa prestation. Detta tävlingsmoment kommer alltid finnas närvarande i samband med idrott, och det är därför viktigt att vi inte bortser från det utan istället lär spelarna hur man är en bra vinnare och god förlorare.

## Ytterligare riktlinjer för träning

*Träning - en möjlighet att lära sig nya kunskaper!*

### **Allmänt**

Vår målsättning är att erbjuda spelarna en väl genomtänkt verksamhet, med syfte till att utvecklas som fotbollsspelare och ha roligt. För att uppnå detta krävs bl.a. att ledarna inför varje säsong upprättar en översiktlig utvecklingsplan, där det ingår att bestämma en röd tråd för träningarna.

För att lyckas nå målsättningen krävs att varje träning är genomtänkt planerad och på ett tydligt sätt följer den röda tråden, samt att tränarnärvaron är hög. Vi kommer försöka att se till att det är minst sex tränare på varje träning, gärna fler.

För att skapa gynnsammare förutsättningar för träning, samt för att ge varje individ möjlighet att utvecklas efter bästa förmåga kommer träning ske utifrån viss nivåanpassning.

### **Ordningsregler**

Vi förväntar oss att alla barn kommer i tid till träningarna, men har självklart förståelse för att planeringen inte alltid funkar perfekt.

Närvaro till träningarna ska alltid anmälas via utskick från bokat.se. Skulle det dyka upp förhinder efter det att sista anmälningsemailet är utskickat så ska frånvaro rapporteras direkt till Simon Kyhlén. Det är bättre att anmäla sen frånvaro än att tvinga barnen till träningarna.

Laget består av en väldigt stor grupp barn, där intresset för fotboll och mognadsgrad skiljer sig väldigt mycket åt mellan individerna. Detta kräver att det är ordning och reda på träningar, och vi förväntar oss att spelarna gör sitt bästa för att lyssna på tränarna och vara fokuserad på att göra sitt bästa.

I enlighet med Storvreta IKs riktlinjer, är det krav på benskydd i samband med träning (och match).

### **Säsongen 2016**

Under innevarande säsong kommer vi försöka att se till att varje träning innefattar ett antal grundmoment:

- Individuell teknikträning, som syftar till att spelaren lär sig att bli vän med bollen. För att ytterligare stärka detta kommer vi uppmuntra spelarna till egen träning, i enlighet med träningsmodellen "*en-kvart-om-dagen*".
- Fysiska aktiviteter, som syftar till att lära spelarna att fotboll/idrottande får vara jobbigt. Vi kommer därför att uppmuntra alla spelare att göra sitt bästa och att de så ofta som möjligt kör max på träningar (och matcher).
- Spelövningar, som syftar till att lära spelarna grundläggande taktiska färdigheter.
- Smålagsspel, som syftar till att lära spelarna att samarbeta och träna på matchspel.

### **Nivåanpassning**

*Vad är nivåanpassning?*

- När man anpassar träning och matcher så att alla kan delta, utvecklas och ha kul.
- När man försöker få till så jämna matcher som möjligt.

### *Varför ska man nivåanpassa?*

- För att alla ska kunna utvecklas.
- För att barnen oftare ska få känna att de lyckas på träning och match.
- För att få till jämna matcher, vilket är det mest utvecklande för alla fotbollsspelare.
- För att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt.

### *Nivåanpassning vs toppning*

- Toppning är när man prioriterar några spelare på andras bekostnad.
- Nivåanpassning är när man låter alla träna och spela på sin nivå för att kunna utvecklas.
- Toppning är ofta ledares jakt på kortsiktig framgång.
- Nivåanpassning är när man sätter spelarens långsiktiga behov och utveckling i centrum.

### *Citat:*

”En tidigt utvecklad individ har uppenbara fördelar i jämförelse med en sent utvecklad, men man bör också veta att ett tidigt utvecklat barn inte alltid är den som kommer att bli bäst som vuxen.

I idrotten favoriseras således de tidigt utvecklade barnen utan att man för den skull alltid får fram de som i framtiden kommer att bli bäst. Det finns en uppenbar risk att en sent utvecklad individ som kanske hade blivit bäst som vuxen om han fortsatt idrotta, tappar lusten och slutar i förtid när han alltid får stryk av sina motoriskt tidigare utvecklade kompisar.

Ännu större risk finns för den som är tidigt utvecklad. Han/hon vinner mest därför att han/hon är större. Barnet vänjer sig vid att alltid vinna och är inte psykologiskt förberedd på att förlora. Ett sådant barn kanske tappar lusten och lägger av när kraven ökar och kan bli en av idrottens drop-outs.”

– Bengt O Eriksson, Idrottens Forskningsråd, IFR

### ***En-kvart-om-dagen***

Det är en träningsmodell som syftar till att uppmuntrar spelarna till att träna *teknik* på fritiden, och därmed utvecklas som fotbollsspelare. Det sker antingen själva, tillsammans med en kompis eller kanske helst tillsammans med föräldrarna.

Modellen fungerar enligt följande:

- Tränarna kommer sammanställa ett antal träningsmoment som spelarna ska utföra under en 15-minuters period.
- Spelarna får varsin kalender, där de anger vad de tränat på.
- Föräldrarna signerar och godkänner att spelarna tränat på vad de angivit.
- Kalendrarna lämnas in varje månad till tränarna.

Vi hoppas så klart att barnen vill träna enligt denna modell så många dagar som möjligt, men det är viktigt att betona att vi ledare tar kraftigt avstånd från att föräldrar pushar sina barn för hårt. Det viktigaste är att lyssna till vad barnet vill och stötta och uppmuntra hans fotbollsintresse.

*Tänk på att en gång i veckan är mer än ingen gång, och ingen gång är lika mycket som innan vi införde denna modell.*

## Ytterligare riktlinjer för match

*Match - en möjlighet att mäta sina kunskaper mot andra!*

### **Allmänt**

Vi följer Upplands Fotbollsförbunds riktlinjer för Knatteligan, som finns preciserade i "Regler, Överenskommelser, Arrangemang och Genomförande".

Även om man inom Upplands Fotbollsförbund inte räknar resultat och upprättar serier, så innebär matchspel alltid ett tävlingsmoment. Många barn älskar att tävla och utmana sig själva och andra, vilket vi vill uppmuntra på ett sunt sätt. Det finns dock barn som inte är intresserade eller mogna för detta tävlingsmoment, och därför är det i Storvreta IK pojkar -07 inget krav att medverka på matcherna. Vi tycker istället att det är bättre att skynda långsamt än att tvinga/pusha barn till något som känns jobbigt eller stressande.

### **Ordningsregler**

Det råder totalt godis- och läskförbud innan och under poolspel och cuper.

Vi kommer kräva viss närvaro på träningarna, för att få spela matcher. Kravet kommer att öka ju äldre spelarna blir.

Kallelse till matcher kommer även fortsättningsvis ske via laget.se, och får att kunna bli kallad krävs svar inom svarstiden.

### **Taktik m.m.**

Laget kommer under 2016 att delta i UNT-cupen och i tre olika poolspel för Knatteligan. Vi kan inte garantera att alla spelare får spela i alla pooler.

Utgångspunkten är att vi kommer ta ut jämna lag till varje poolspel, men vi reserverar oss för att nivåanpassning kommer ske beroende på eventuell skiftande kvalitet på motstånd.

Varje lag kommer bestå av minst 2 tränare och ca 9-11 spelare. Finns det behov att fylla ut lagen med extra spelare, kommer chansen främst ges till de spelare som tränar mest.

Vi kommer att fokusera på följande under matcherna:

1. Att vi uppträder som en bra kompis mot lagkamrater, ledare, motståndare och domare.
2. Att vi kämpar för varandra och gör vårt bästa.
3. Introducerar enklare taktik, med fokus på positionsspel. Det vill säga vart ska jag vara beroende på vilken position som jag har.

Vi kommer ställa upp med följande uppställning, som har innebandyinflenser:



För att förhindra kaos på avbytarbänken och förvirring hos spelarna, så kommer de att få spela på samma position under minst hela halvlekarna, och helst under hela matcherna.

Vi kommer inte garantera att alla kommer få prova på alla positioner under matcherna, utan att viss anpassning kommer ske utifrån kunskapsnivå. I vissa fall kan det vara aktuellt att träna på en viss position innan man spelar match på den positionen.

Vi kommer få låna nya matchtröjor, som endast ska användas på matcher och eventuellt under träningar, då de tillhör Storvreta IK. De får alltså inte användas på fritiden.

## Att tänka på som spelare

*Spelaren utgör den viktigaste delen av laget!*

Det är värt att notera det kan skilja många år mellan spelarnas sociala och psykiska utveckling, men de ska ändå alltid sträva efter att:

- Uppföra sig och skapa god stämning genom att vara en bra kompis mot sina medspelare, motståndare, ledare och domare.
- Lyssna på tränarna och vara fokuserad på att göra sitt bästa under varje träning och varje match, för att lära sig nya saker och för att hjälpa sina medspelare.
- Vara i tid till träningar och matcher.
- Hålla ordning på sin egen och gemensam utrustning.

## Tränarnas ansvar

*Som tränare har man möjlighet att påverka barns framtida intresse och utveckling som medmänniska!*

Det är ledarens engagemang och kunskap som ska leda laget framåt, och det är därför viktigt att alltid vara ett föredöme genom att:

- Följa Upplands Fotbollsförbunds och Storvreta IKs policys och riktlinjer.
- Föregå med gott exempel genom att ha respekt för och uppträda positivt mot spelare, motståndare, domare och föräldrar.
- Ge alla spelare och lag samma engagemang, och se till att egna barn inte särbehandlas (observera att det gäller både i positiv och negativ mening).
- På ett positivt sätt uppmuntra och dirigera spelarna på träning och match.

Utöver ovanstående är även tränarnas ansvar att:

- Kontinuerligt utvärdera och revidera detta dokument, där det bland annat ingår att upprätta en översiktlig utvecklingsplan, vilken innehåller en röd tråd för träningar och matcher.
- Varje träning ska vara genomtänkt planerad och följa den röda tråden.
- Kontinuerligt utvärdera träningar och matcher, för att på så sätt lära av misstagen och förbättra förutsättningarna för framtiden.
- I viss utsträckning prioritera att närvara på så många träningar som möjligt.
- Komma i tid och vara väl förberedd till lagets samtliga aktiviteter.
- Uppmuntra till att skolarbete alltid går före idrotten.



## Föräldrarnas ansvar

*Föräldrakraften är en viktig tillgång för barnen och gruppen, som om den används på rätt sätt, är en viktig funktion för att driva laget framåt!*

Genom att ställa upp för sitt barn, hans lagkamrater och ledarna, kommer föräldrarna ha en avgörande roll för hur laget utvecklas. Det är därför föräldrarnas ansvar att:

- Följa Upplands Fotbollsförbunds och Storvreta IKs policys och riktlinjer.
- Informera och prata med sitt barn om hur man ska bete sig vid lagets aktiviteter.
- Ta del av den information som kommer från föreningen och lagets ledare.
- Hjälpa till med de arbetsuppgifter som föreningen och ledarna kräver.
- Föra fram sina synpunkter på verksamheten till ledarna, men samtidigt respektera att dessa kanske inte håller med.
- Prioritera att delta på lagets föräldramöten.

Till lagets aktiviteter har föräldrarna alltid ett ansvar att:

- Anmäla sitt barns närvaro inom svarstiden.
- Se till att sitt barn kommer väl förberett.
- Aldrig tvinga ert barn att närvara om han inte vill eller inte är i mental form för att närvara.
- Alltid själv närvara om ni är osäkra på om ert barn inte klarar av att närvara.
- Att säga till eller plocka av ert barn från träningen en stund, om ni märker att han inte sköter sig eller har en dålig dag.

Till matcherna har föräldrarna alltid ett speciellt ansvar att:

- Säkerställa att sitt barn är moget och/eller intresserad av att närvara.
- Respektera motståndarna och domarna. Det råder nolltolerans mot "dåligt beteende", vilket innebär att det kan bli aktuellt att avvisa en förälder från anläggningen om denne inte uppträder korrekt.
- Stödja hela laget på ett positivt sätt, genom att heja och uppmuntra.
- Inte coacha från läktaren.
- Inte lägga sig i laguttagningar, taktik eller annat som rör själva spelet.

## Övriga aktiviteter 2016

I en ideell förening förväntas det oftast att medlemmarna (eller dess förmyndare) hjälper till ideellt vid vissa aktiviteter. För Storvreta IK pojkar -07 innebär det att varje medlem ska ställa upp och jobba ca 10 timmar varje år. För de medlemmar vars föräldrar är ledare (se nedan) finns det inget krav att hjälpa till vid dessa övriga aktiviteter.

För säsongen 2016 gäller följande:

### **UNT-cupen**

Vid denna aktivitet är det krav att alla föräldrar vars barn spelar i cupen ska hjälpa till med den aktivitet som vi blir tilldelad av föreningen. Har föräldern av någon anledning förhinder att hjälpa till kommer man istället få ställa upp på höstens nattvandring.

## **Övriga arbetsuppgifter**

Följande övriga arbetsuppgifter ska utföras under året:

- Nattvandring
- Planarbetsdagar
- Kioskarbete
- Grillning vid eget poolspel
- Matchvärd vid eget poolspel.

Vilka som ska jobba vid dessa ovanstående aktiviteter kommer att tillkännages i början av säsongen. Sedan kommer medlemmarna själva få välja arbetsuppgifter, utifrån ett schema. Eventuella byten av arbetsuppgifter sker genom överenskommelse med andra medlemmar och rapporteras till ansvarig ledare.

## Ledare m.m. 2016

### **Tränare**

- Anders Stenman
- Daniel Ivansson
- Daniel von Knorring
- Katja Wengberg (tisdagar)
- Kristoffer Hedberg
- Lars Hedin
- Magnus Jansson
- Per-Arne Skoglund (torsdagar)
- Simon Kyhlén

### **UNT-cupsansvarig**

- Niklas Eriksson

### **Kioskansvarig**

- Emil Frisk

### **Medlemmar huvudstyrelsen**

- Peter Dingfors (ordförande)
- Simon Kyhlén (kassör)

### **Medlem fotbollsstyrelsen**

- Emil Frisk

### **Revisorer**

- Magnus Jansson
- Kristoffer Hedberg

## Avslutande ord

*Tänk på att:*

- *Spelarna spelar för att ha roligt och utvecklas!*
- *Tränarna instruerar och coachar!*
- *Föräldrarna hejar och uppmuntrar!*