



Tomelilla IFs



ungdomsfotboll



Den blåa tråden



Huvudmålen med Tif´s ungdomsfotboll

- Att träna och spela i Tif skall vara **ROLIGT**.
- Teknik och spelförståelse är nyckelord
- Utbilda spelare utifrån deras egna förutsättningar
- Ungdomsverksamhet med så många spelare som möjligt.
- Se till att talangerna ges möjlighet till utveckling.
- Skapa en positiv bild av föreningen gentemot omvärlden.
- Utveckla och stärka klubbkänslan.
- Tif ska ta sitt samhällsansvar och medverka till ungdomars fostran.
- Intern ledarrekrytering, genom att engagera intresserade föräldrar och spelare från äldre ungdomslag.

Syfte med den blåa tråden

- Ge ungdomsfotbollen en gemensam inriktning.
- Ett stöd för tränarna vid tränings och matchplanering.
- Underlätta vid ev tränarbyten.
- Ge föräldrar stöd och information hur Tif ser på ungdomsfotboll.

Det övergripande målet är

- att successivt förbereda spelarna för övergången till junior- och seniorträning. De skall motsvara de krav som ställs i junior- och seniorträning. Verksamheten skall sträva mot en stegvis ökning av träning, matcher, läger, turneringar och krav.

Det innebär att spelarna ska:

- Behärska grundförutsättningarna för anfallsspel och försvarsspel.
- Ha en bra teknik, vad gäller passning, mottagning, bollbehandling, huvudspel och skott.
- Kunna hantera med- och motgångar samt ha ambitioner med sin fotboll.
- Inse att fotboll är en lagsport och agera efter det.
- Ställa upp på kontinuerlig styrke- och konditionsträning.
- Kunna ta ansvar för individuell träning.
- Förstå vikten av skadeförebyggande träning samt rehabiliteringsträning.
- Förstå vikten av riktig kost.
- Ha kunskap om akut behandling av idrottsskador.
- Kunna fotbollsreglerna.
- Ha god ordning, hålla tider och vårda sin utrustning.
- Vara medveten om riskerna med droger och doping.
- Få känslan för Fair Play och kamratskap.



Organisation

Ungdomssektionen skall planera, leda och fördela arbetet inom ungdomsverksamheten.

Sektionen ska:

- Fastställa policy och verksamhetsplan
- Sätta upp mål och följa upp dem
- Rekrytera ledare
- Arrangera utbildning för ledare
- Upprätta budget
- Följa upp lag, spelare och ledare
- Återrapportera till Styrelsen

Ledarens roll

De viktigaste rollerna:

Föredöme (ledarrollen)

Som ledare i Tif anses det viktigt att du har en idrottsfilosofi som innehåller en positiv människosyn och ett stort engagemang för det du gör.

- Vid alla träningar ska du vara klädd på så sätt att det syns att du är ledare. Vid matcher ska du bära Tif's klubboverall (minst jackan).
- Ett positivt och juste uppträdande vid träningar, matcher och andra sammanhang gentemot publik, funktionärer, motståndare, domare och inte minst egna laget, förväntas av dig. Du blir en enorm förebild för ungdomarna i hela föreningen.
- Minst en ledare i varje lag ska vara först på plats respektive sist därifrån vid varje samling med laget.
- En ledare kommer att utses till kontaktperson mot klubben.

Utbildare (tränarrollen)

Som ungdomsledare måste du ha inställningen att ungdomarna håller på att utbilda sig till junior- och seniorspelare. Din roll här är av yttersta vikt. Du måste ha tålamod, låta alla få spela och inte hetsa unga spelare eller dig själv till att vinna till varje pris. I ungdomsfotbollen måste du se matcherna som en del av träningen och utbildningen. Matchen är ett mycket viktigt träningspass, kanske det viktigaste. Matchen kan dock endast bli viktig för utvecklingen av spelarna om du har inställningen att spelarna ska lära sig något av matchen, och inte att de ska lära sig att vinna till varje pris. Du kan påverka spelarna i rätt riktning när det gäller vikten av att vinna! Att få leka fotboll och ha roligt samtidigt hoppas vi ska skapa ett livslångt fotbollsintresse, och ett hjärta för Tif. Se till att barnen har roligt.



I ledarens roll ingår också:

- att förstå, acceptera och agera efter innehållet i Tif's huvudmål.
- att kunna informera och kommunicera ut innehållet i Tif's huvudmål till alla som är berörda av denna.
- Att delta på de möten, konferenser, träffar och andra aktiviteter som gäller den enskilde ledaren, eller att snarast efter mötet ta del av den information som gavs.
- Att vara medlem i föreningen

Föräldrar

Föräldrarna är och skall ses som en resurs för dig som ledare. Engagerade föräldrar blir till stor hjälp för dig vid alla evenemang och träffar som du genomför med spelarna. Denna avlastning gör att du kan koncentrera dig mer på spelarna och deras utveckling. Försök att engagera så många som möjligt med så många uppgifter som möjligt. Föräldrar bör också få information hur man bäst stöttar sina barn inom fotbollen.

Exempel på detta är följande:

- Se alltid till att ditt barn kommer i tid till träning och matcher samt att de alltid har rätt utrustning med. Lär barnen rätt hygien efter träning och match.
- Följ så ofta som möjligt ditt barn till träning och matcher.
- Hjälpt föreningen med de små tjänster som de ber dig om, tex. Bilkörning, kioskförsäljning mm.
- Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnen under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande på barnet.
- Ta del av den information som kommer från föreningen i form av lappar, samt medlemsinformation mm.
- Uppmuntra i med och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och vägledande kritik.
- Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultat och eventuella mål.
- Uppmuntra alla spelare i matchen – inte bara din son/dotter.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du.
- Se på domaren som en vägledare. Kritisera inte hans/hennes beslut.

Vad föräldrarna **inte** ska vara delaktiga i är planering och genomförande av träning samt laguttagning och coachning vid match. Naturligtvis är de i sin fulla rätt att ha synpunkter på vad som helst, men acceptera en diskussion endast när du – eller ni – är ensamma med den som har synpunkter. Diskutera aldrig med någon förälder om du är irriterad. Be att få återkomma när du lugnat ner dig! Du som ledare måste vara medveten om att du är där för spelarnas skull, inte för föräldrarnas. Det är du, som representant för Tif, som har ansvaret för spelarna på träningar och matcher. Tänk också på att vid varje träff med laget är spelarna och föräldrarna också representanter för Tif.



Utbildning

För att vi skall kunna upprätthålla en hög kvalitet på utbildningen av våra ungdomar krävs det att varje ledare som verkar i ungdomssektionen erbjuds bra utbildnings möjligheter både internt och externt, dessa utbildningar bekostas av föreningen.

För varje åldersgrupp finns det definierade minikrav på den utbildningsnivån som tränare och övriga ledare verksamma i ungdomsfotbollen bör hålla. Det är även önskvärt att varje ledare skall ha genomgått grundkursen för fotbollsdomare, vilken kvalificerar för att döma 7-manna fotboll.

Rekommenderade utbildningsnivåer för ungdomsledare:

| Åldersgrupp | För tränare | För övriga ledare |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| <u>3-8 år</u> | <u>Avspark</u> | <u>Grundkurs</u> |
| <u>9-11</u> | <u>Bas 1</u> | <u>Grundkurs</u> |
| <u>12-14</u> | <u>Bas 2</u> | <u>Grundkurs</u> |

För att få en så bra kvalitet som möjligt på träningen ansvarar varje ledare för att planera säsongen för sin åldersgrupp enligt följande:

Årsplanering:

Grovplanering över träningsinnehåll, matcher och lägerverksamhet för det kommande året.

Månadsplanering:

Ett kalendarium över den kommande månadens aktiviteter för att spelare och föräldrar lättare skall kunna planera sin fritid.

Veckoplanering:

Detta är en detaljerad planering av de träningspass som skall genomföras.

Policy

Andra idrotter

Spelarna skall inte hindras från att delta i andra idrotter.



Policy angående uppflyttning

Spelare i Tif som befinner sig på en högre nivå fotbollsmässigt, får flyttas upp permanent till en äldre åldersklass. Detta för att ej bromsa spelarens utveckling.

Det får bara ske i samråd med föräldrar, tränare och ungdomsansvarig. Det viktigaste är vad spelaren tycker, känner och klarar av, både fotbollsmässigt och framför allt socialt.

Ungdomssektionen är den som beslutar i denna fråga.

Policy angående kommunikationen mellan ledarna i olika lag

När äldre lag behöver "låna" spelare från de yngre lagen, ska ledarna för spelaren kontaktas och det ska göras en bedömning om det är lämpligt.

Vi försöker alltid i första hand att låna underifrån.

Spelarens behov har högsta prioritet.

Policy angående träning med lag under och över sitt egna lag

Alla spelare bör ha möjlighet att få en extra träning i laget över eller under beroende på var man ligger i sin utveckling. Detta är isåfall en **extra** träning. (Först och främst träning i det egna laget)

Riktlinjer

Riktlinjer för träning

- Varierad träning som gör träningen omväxlande och ger en allsidig fysisk utveckling.
- Med åldern stegrad träning i träningsmängd, antal matcher och intensitet.
- Rätt träning i rätt ålder. Särskilt viktigt att prioritera träning av teknik till den gyllene åldern 7 - 13 år.
- Talangutveckling med större krav på de bästa spelarna. Dessa ska ges tillfälle till extra träning och match med äldre grupper. En förutsättning för detta är att den ordinarie verksamheten ej störs, och att kommunikationen mellan berörda ledare är god.
- Principen för all träning bör vara att bollen skall finnas med så mycket som möjligt. Plantiden skall utnyttjas optimalt till teknik och spelträning. Övriga moment tränas före eller efter plantid, samt när plan inte finns tillgänglig.
- Samtliga tränare inom föreningen ska använda vedertagen terminologi.
- Spelarna skall uppmanas till en god hygien och bra vanor. Byta om till träningskläder och duscha efter träning. (Om möjlighet finns)



Riktlinjer för matcher

- Matcherna skall betraktas som ett led i spelarnas utbildning och ska analyseras utifrån de uppsatta träningsmålen.
- Undvik en tidig specialisering till en viss plats i laget, under ungdomsperioden bör spelaren fått spela i alla tre lagdelarna under längre perioder.
- Att ta motgångar är en viktig del av utbildningen.
- Alla spelare som tränar regelbundet skall få spela match regelbundet.
- Antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher. För de yngre lagen som tränar en gång per vecka bör förhållandet vara en träning mellan varje match.
- Policy angående föräldrarna i samband med match är att de inte bör befinna sig i direkt anslutning till ledarna och avbytarna. De ska ej heller dirigera spelarna under match.

Riktlinjer 3 – 5 år (Boll & lek)

Tif skall genom aktiv rekrytering i skolan trygga basen för Tif's framtid.

Målsättningen är:

- Att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt med fotbollsträning/lekträning i Tif, och därigenom lägga grunden till deras fortsatta intresse av att vara med i föreningen.

Träning:

- Planering: Även de minsta ogillar om ni som ledare diskuterar på träningstid vad som ska hända. Att det inte alltid går att följa planeringen måste ni vara medvetna om.
- Engagemang: Barnen behöver mycket uppmärksamhet och beröm, och det ska ni ge dem hela träningstiden igenom.
- Lekar: Träningstiden ska fyllas av sånt som barnen tycker är roligt. Försök se till att bollen finns med så mycket som möjligt.

Tekniskträning:

- Löpa med bollen
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Passa bollen
- Skjuta och göra mål
- Lekar



Övrigt:

- Försök engagera föräldrarna på något sätt, till exempel att hjälpa till med hopsamling av material. Detta för att ni ännu mer ska kunna lägga krafterna på barnen, och utnyttja tiden bättre. Viktigt att ta vara på ev nya ledare här.

Riktlinjer 6 - 8 år

Målsättningen är:

- Att på ett engagerat och instruerande sätt lära våra 6 - åringar till 8- åringar de delar av fotbollen som beskrivs enligt nedan.
- Att hålla vid liv barnens intresse av att vara med i föreningen.

Träning:

- Planering: Planering är en av de två viktigaste sakerna. Eftersom stationsövningar rekommenderas gäller det att ni ledare förberett detta noga.
- Instruktioner: Instruktioner är den andra av de två viktigaste sakerna. Mycket viktigt med rätt instruktioner vid varje moment som tränas. Var noga med att hålla nere antalet instruktioner vid varje moment. Ge mycket beröm.
- Spel : Låt barnen spela mycket i smålag.

Tekniskträning:

- Finter och dribblingar
- Bollkontroll, mottagning
- Passningsspel
- Skott
- Smålagsspel, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 på en yta 40x20 meter
- Smidighetsträning
- Regler för 7-mannafotboll

Match:

- Deltager i sammandrag i 5 – mannafotboll.

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande:

- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Uppmuntra till olika positioner i laget, även målvakt.



Ledarutbildning:

Övrigt:

- Försök att engagera föräldrarna till att hjälpa till med diversegöromål kring verksamheten för att ni ska få mer tid över av träningstiden till barnen.

Riktlinjer 9 – 10 år

Allmänt:

Fortfarande skall lek och glädjen att leka med en fotboll sättas i centrum. Alla träningsmoment skall utföras med båda fötterna. De grundläggande reglerna skall gås igenom och förevisas. Smålagsspel och isolerad teknikträning skall dominera träningen.

Lära sig passa tider.

Träning:

- Truppen skall träna 2 dagar i veckan.
- Planering: Planering är en av de två viktigaste sakerna. Eftersom stationsövningar rekommenderas gäller det att ni ledare förberett detta noga.
- Instruktioner: Instruktionerna är den andra av de två viktigaste sakerna. Mycket viktigt med rätt instruktioner vid varje moment som tränas. Var noga med att hålla nere antalet instruktioner vid varje moment. Ge mycket beröm.
- Spel : Låt barnen spela mycket i smålag.

Teknikträning:

- Finter och dribblingar
- Bollkontroll
- Passningsspel
- Skott bredsida och vristskott
- Smålagsspel, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 på en yta 40x20 meter
- Passningsspel med båda fötterna.
- Bollmottagning med fötterna.
- Nicka stillastående.
- Regler för 7-mannafotboll

Tillägg

- Mottagning/vändning
- Nick



Grunder i anfallsspel

- Passningskugga
- Spelbredd
- Spelavstånd

Grunder i försvarsspel

- Försvarsida
- Markering

Match:

Deltager i seriespel i 7 – mannfotboll.

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande:

- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Träningsflit ska vara en faktor vid laguttagning.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Uppmuntra till olika positioner i laget, även målvakt.
- Nivåanpassa lagen. (Så att spelarna möter jämnbördiga motståndare). Nu börjas det räknas poäng i skånebolls serier (P10)

Cuper:

- Deltagande i sommarcup tex Halör Cup i Höllviken.
- Vid allt cup och seriespel måste alla som är kallade till respektive match få spela.
- Deltaga i så många cuper som möjligt.
- Vid enstaka cuper bör dom spelarna som är långt fram i sin utveckling få möjlighet att spela ihop. I övriga cuper ska jämna lag tas ut.

Övrigt:

- Försök att engagera föräldrarna till att hjälpa till med diverse göromål kring verksamheten för att ni ska få mer tid över av träningstiden till barnen.

Riktlinjer 11 - 12 år

Målsättningen är:

- Att hålla vid liv spelarnas intresse av att vara med i föreningen.
- Att på ett engagerat och instruerande sätt lära våra 11 - åringar och 12 – åringar de delar av fotbollen som beskrivs enligt nedan:



Träning:

- Truppen skall träna minst 2 dagar/veckan.

Träningsinriktning

- Repetera tidigare moment.

Teknik

- Finter och dribblingar (1 mot 1 offensivt /defensivt)
- Passningsspel
- Skott
- Mottagning /vändning
- Nick
- Tacklingar

Spelmoment

- Väggspele
- Överlappning
- Överlämning

Grunder anfallsspel

- Speldjup
- Tillbakaspel
- Vända spelet

Grunder försvarsspel

- Press
- Understöd

Match:

Deltager i seriespel i 7 mannfotboll för pojkar 12.

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande:

- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Träningsflit ska vara en stark faktor vid laguttagning.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Uppmuntra till olika positioner i laget, även målvakt.
- Nivåanpassa lagen.(Så spelaren möter jämnbördiga motståndare)



Cuper:

- Deltagande i sommarcuper.
- Vid allt cup och seriespel måste alla som är kallade till respektive match få spela.
- Deltaga i så många cuper som möjligt.
- Vid enstaka cuper bör dom spelarna som är långt fram i sin utveckling få möjlighet att spela ihop. Ex i fotboll mot rasism. I alla andra cuper ska jämna lag tas ut.

Riktlinjer 13 – 14 år

Målsättningen är:

- Att på ett engagerat och instruerande sätt lära våra 13 – 14 åringar de delar av fotbollen som beskrivs i enligt nedan.
- Att hålla vid liv spelarnas intresse av att vara med i föreningen.

Träning:

- Truppen skall träna 2 dagar/vecka. De mest intresserade spelarna bör ges möjlighet att träna 3 dagar/vecka.
- Träningsläger bör genomföras någon gång under året.

Träningsinriktning

- Repetera tidigare moment

Teknik

- Finter och dribblingar (1 mot 1 offensivt /defensivt)
- Passningsspel
- Skott
- Mottagning/vändning
- Nick
- Tacklingar

Spelmoment

- Väggspele
- Överlappning
- Överlämning



Grunder anfallsspel

- Speldjup
- Tillbakaspel
- Vända spelet
- Spel på markerad spelare
- Andra vågen
- Skapa yta

Grunder försvarsspel

- Press
- Understöd
- Täcka
- Fördröja

Inlägg och avslutning

Uppspel

Löpvägar

Omställning

Spel i olika former

Match:

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande:

- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- De bästa spelarna spelar mest.
- Spelaren ska spela i en position som gynnar honom i hans utveckling.

Cuper:

- Deltagande i sommarcup bör ske i inhemsk turnering, gärna med internationellt motstånd.
- Vid allt cupspel och seriespel måste alla som är kallade till respektive match få spela.
- Vid enstaka cuper bör dom spelarna som är långt fram i sin utveckling få möjlighet att spela ihop. I övriga cuper ska jämna lag tas ut.

DM(14år):

- I DM-spel vill vi nå bästa möjliga resultat för att profilera föreningen. Vid DM-spel skall bästa möjliga lag tas ut oberoende av spelarnas normala lagtillhörighet. Vid DM-spel gäller inte regeln att alla som är kallade skall få spela.



Riktlinjer 15 – 16 år

Målsättningen är:

- Att ha en verksamhet som är inriktad på att skapa bästa möjliga förutsättningar för våra bästa spelare att utvecklas mot seniorspel.
- Lagen ska spela mot bästa möjliga motstånd i seriespelet, utan att försaka "Spelaren i centrum".

Träning :

- Truppen skall träna **minst** 2 dagar/vecka.
- Träningsläger bör genomföras någon gång under året.

Tränings inriktning

Repetera tidigare moment

Teknik

- Finter och dribblingar (1 mot 1 offensivt /defensivt)
- Passningsspel
- Skott
- Mottagning/vändning
- Nick
- Tacklingar

Spelmoment

- Väggspele
- Överlappning
- Överlämning

Grunder anfallsspel

- Speldjup
- Tillbakaspel
- Vända spelet
- Spel på markerad spelare
- Andra vågen
- Skapa yta

Grunder försvarsspel

- Press
- Understöd
- Täcka
- Fördröja



Speciell målvaktsträning
Kondition (förbränningsträning)
Styrka (egen kroppsvikt)
Snabbhetsträning
Inlägg och avslutning
Uppspel
Löpvägar
Omställning
Spel i olika former

Match:

- De spelare som får begränsad speltid i match med Lag 1 spelar från start i match med Lag 2.
- Tränaren är suverän i beslut gällande laguttagning och coaching.
- Spelaren ska spela i en position som gynnar honom i hans utveckling.

Cuper:

- Deltagande i sommarcup bör ske i inhemsk turnering, gärna med internationellt motstånd.
- I allt cupspel vill vi nå bästa möjliga resultat för att profilera föreningen.
-

Livsföring:

- Alkohol/Droger
- Tobak
- Kost
- Vila