



*Reviderad dec 2024*

# Grönvita tråden

## Värdegrund och riktlinjer för verksamheten i Råda BK

Råda BK är en ideell fotbollsförening med drygt 800 aktiva pojkar, flickor, damer, herrar och verksamheten leds av ca 150 ledare. Föreningen har de senaste åren vuxit kraftigt och är idag Lidköpings största ungdomsidrottsförening.

Alla ska känna sig välkomna att delta i klubbens aktiviteter och vi vill erbjuda en kul och meningsfull fritidssysselsättning och ge de aktiva möjlighet att utvecklas som fotbollsspelare. Råda BK vill bedriva en bred ungdomsverksamhet med ett stort socialt arbete och engagemang som gör det attraktivt att delta i föreningens verksamhet som spelare, ledare och funktionär och som skapar ett livslångt fotbollsintresse. I Grönvita tråden sammanfattas Råda BKs mål och hur vi vill bedriva vår verksamhet.

### Historia

Råda BK bildades den 10 februari 1932 i Prästegården, Råda. Bröderna Karl och Nils Larsson, Tage Fransson, Nisse Johansson och ett flertal andra, som idag finns porträtterade på väggen i klubblokalen, var med och skapade en förening som i allra högsta grad är levande.

Från början fanns många idrotter representerade. Förutom fotboll fanns terränglöpning, friidrott och bandy. Den första fotbollsplanen anlades på nuvarande Rådavallens B-plan. Klubbhus saknades den första tiden varvid en gammal tall som stod i hörnet av fotbollsplanen täcktes med granris och utgjorde på så vis omklädningsplats under något år. Stubben är fortfarande bevarad. Den första matchen spelades mot Mellby IK och resultatet slutade denna historiska match 3-3.

### Vår klubbidé

- Råda BK är en idéell förening där alla medlemmar har ett ansvar att driva och utveckla föreningen och där alla när man bär Råda BK kläder representerar föreningen.
- Råda BK skall vara en förening där de aktiva har möjlighet att utvecklas fotbollsmässigt samt ha kul tillsammans med aktiviteter som främjar trivsel och gemenskap.
- Alla ska känna sig välkomna att delta i klubbens verksamhet och alla barn och ungdomar upp till 19 årsom tränar regelbundet, skall erbjudas en plats i Råda BKs ungdoms- eller seniorlag.
- Ungdomsverksamheten fungerar som en bred bas för klubben, där glädje och lek prioriteras och alla som tränar skall få vara med och spela matcher och i cuper. Målet är att fler tjejer och killar fortsätter med fotboll även efter 14 år samt att vi bedriver en kvalitetsmässigt så bra verksamhet att vi huvudsakligen är självförsörjande till seniorlagen.
- Dam och Herr seniorverksamhet bedrivs på lika villkor.
- Genom aktivt engagemang i LOFA skall Råda BK ta sitt ansvar för utveckling av hela Lidköpingsfotbollen

## Organisation och ansvar

### Det här gäller i Råda BK

#### Avgifter

- Alla som spelar och tränar i Råda BK skall betala medlems-, licens- och träningsavgifter enligt innevarande års beslutade avgifter. Licensavgift gäller från och med 15 år. Endast spelare som betalt medlemsavgift och ev licensavgift får delta i seriespel. Träningsavgiften kan de som vill välja bort genom att sälja bingolotter.
- Samtliga ledare betalar medlemsavgift som stödjande medlem och får fritt inträde på samtliga matcher på Rådavallen

#### Registrering och övergångar

- Alla spelare mellan 12-14 år ska registreras i fotbollens gemensamma system enligt Svenska fotbollsförbundet. Intyget ska skriftligen godkännas av målsman. Futsal-registrering krävs vid deltagande i Futsal-cuper och ska också godkännas av målsman. Önskar någon byta klubb är grundregeln att detta ska ske inför ny säsong.
- Det år man fyller 15 år är föreningens policy att spelare skall registreras senast den 31/1 för att möjliggöra planering av antal lag, träningsgrupper mm och det skall senast ske före den 1 april att få spela tävlingsmatcher. Målsmans underskrift krävs. Futsal-licensiering krävs vid deltagande i Futsal-cuper. Vid övergång till annan klubb gäller Svenska Fotbollsförbundets regler. Spelare som önskar får provträna med förening i högre division under speluppehåll efter överenskommelse med ordförande i fotbollssektion och berörd ledare.

#### Arbetsaktiviteter

- Alla aktiva from 8 år skall sälja de av Styrelsens fastställda försäljningar.
- Dam och Herrsektion ansvarar bla för bemanning av inventeringar, tipspromenad samt att döma ungdomsmatcher.
- Ungdomssektionen ansvarar för kiosken.
- De lag som utför andra arbetsaktiviteter för laget får 80 % av ersättningen och föreningen 20 %.

#### Doping/droger

- Det är förbjudet att använda dopingklassade preparat eller uppträda drogad i vår verksamhet.

#### Registerutdrag

- För att öka tryggheten för ledare, barn och ungdomar skall samtliga tränare och ledare minst vartannat år lämna in registerutdrag ur belastningsregistret. Utdraget är ett specialutdrag och visar bara brott vilka polisen beskriver som "mycket allvarliga kränkningar mot andra människor" Du kan hitta mer information på <https://polisen.se/Service/Belastningsregistret-begar-utdrag/belastningsregistret-ovrigt-arbete-barn>

## Föreningsdomare och Domaransvarig

Spelare from 14 år ansvarar för att döma ungdomsmatcher i Råda BK. Som stöd för verksamheten skall utses en Domaransvarig som tillsammans med en representant från Herr, Dam och Ungdom svarar för stöd och utbildning av föreningsdomarna samt lägger fast hur verksamheten organiseras praktiskt.

## Policy trakasserier/mobbing

- Råda BK accepterar inte någon form av trakasserier/mobbing av klubbkamrater, ledare, motståndare, domare, eller publik vid match, träning eller andra tillfällen i vår verksamhet.
- Det åligger samtliga inom Råda BK att vara lyhörda och vaksamma för att förhindra och förebygga att någon utsätter någon annan för detta.
- Om någon spelare eller ledare inom Råda BK blir utsatt för något liknande av någon motståndare eller deras representant skall vi på ett tydligt och korrekt sätt visa att vi inte kan acceptera detta.
- När man representerar Råda BK eller uppträder i kläder som har anknytning till Råda BK skall man ha ett korrekt och vårdat uppträdande.

## Trafiksäkerhetspolicy

Föreningens mål är att alla medlemmar ska uppträda trafiksäkert, både till och från klubben

Det finns också krav som Råda BK ställer vid transporter i "klubbens regi" utöver att följa lagstiftning:

- Tänk på att du som ledare/föräldrar ansvarar för ditt och andras barn då du kör till match eller träning
- All last i bilen ska vara lastad på ett så trafiksäkert sätt som möjligt.
- För att köra barn och ungdomar skall man ha haft körkort i 2 år. Sker resan gemensamt i s.k. minibuss skall föraren haft körkort för personbil i minst 3 år.
- Använd sunt förnuft i din hållning till alkohol kvällen före match eller träning som chaufför.
- Övningskörning får ej ske när det gäller transporter i klubbens verksamhet.

## Föräldrarollen

Föräldrars engagemang en viktig förutsättning för verksamheten. Så här vill vi se föräldrarollen i Råda BK:

- Vi stimulerar våra barn och ungdomar att delta – pressar inte
- Vi kommer ihåg att det viktigaste är att vårt barn och ungdomar trivs och har roligt tillsammans med kompisar
- Vi ställer upp vid match och andra arrangemang – barnen och ungdomarna vill det
- Vi uppmuntrar alla spelare under matchen, inte bara vår dotter/son - fotboll är en lagsport
- Vi uppmuntrar både i med – och motgång
- Vi tänker på, att det är våra barn och ungdomar som spelar fotboll – inte vi, och vi coachar inte spelare under match
- Vi respekterar ledarnas matchning av laget och försök inte påverka dem under matchen
- Vi ser domaren som en vägledare – kritisera inte hans/hennes bedömning
- Vi frågar om matchen/träningen var skojig och spännande – inte bara resultatet
- Vi visar respekt för det arbete som ledare och andra frivilliga lägger ner i klubben och hjälper gärna till



# Grönvita tråden

## Övergripande mål och riktlinjer för seniorfotbollen i Råda BK

- Vi ska huvudsakligen förse A-trupperna med spelare från vår ungdoms- och juniorverksamhet
- Vi skall bedriva en kvalitetsmässigt så bra verksamhet att Damlaget på sikt skall spela Division 1 samt att Herrlaget skall vara ett etablerat i Division 4 lag och på sikt även kunna spela i Division 3.
- Vi ska erbjuda våra unga spelare en gedigen fotbollsutbildning. Träningsupplägg/mängd skall vara kopplad till målsättningen och vi ska utveckla spelarna fotbollsmässigt och socialt genom att ha välutbildade ledarteam och även inkludera frågor om kost, hälsa mm.
- Våra spelare skall känna glädje, trygghet och motivation och målet är att alla känner att man bidrar i gruppen
- Vi berömmar våra egna spelares insatser vid träning och match och ägnar inte tid och kraft åt att kritisera domare och/eller motståndarlag
- Våra spelare skall känna stolthet i sin föreningstillhörighet och stimuleras att vara med och ta ansvar för föreningens verksamhet och vara föredömliga representanter för Råda BK
- Vi skall uppmuntra spelare på olika nivåer att åta sig domar- eller ledaruppdrag. Målet är att spelare ska fortsätta som ledare, funktionär eller domare i föreningen efter aktiv karriär

### Föreningskontrakt

Föreningskontraktet beskriver vad spelare i Seniortrupporna - Herr och Dam, har för förmåner och rättigheter via sitt medlemskap och att vara aktiva i Råda BK samt vad som gäller avseende Seniorspelares ansvar avseende uppträdande och att vara ett gott föredöme för Råda BK samt de arbetsaktiveter som alla seniorspelare måste bidra med.

Kontraktet skall undertecknas av samtliga spelare i A-trupperna.

För spelare 17-19 år finns även ett motsvarande Juniorkontrakt.

## Mål och övergripande inriktning verksamhet för åldrarna 15-19 år – Råda Future

- Råda BK har en bred och bra ungdomsverksamhet
- Alla upp till 19 år som vill vara med och tränar regelbundet skall erbjudas en plats i Råda BKs ungdoms- eller seniorlag. Målet är att vi huvudsakligen är självförsörjande till seniorlagen.
- Erbjudas en av de bästa fotbollsutbildningarna för att skapa förutsättningar för såväl spelare med hög ambitionsnivå som för dem med lägre ambitionsnivå.
- Bedriva en verksamhet som bygger på att deltagare ska känna sig sedda, kompetenta, få påverka och vara del i ett sammanhang, vilket främjar inre motivation, engagemang och stimulans hos spelare.

## Utvecklingsansvarig

Herr- respektive Damsektionen utser årligen en Ledare med uppdrag som Utvecklingsansvarig för "14 till A-lag" som stöd till Ledarna och sektionen i arbetet med verksamheten för åldrarna 13-19 år. Ledaren kan med fördel även väljas av Styrelsen att ingå i fotbollssektionen. Respektive Fotbollssektion lägger årligen fast vilka områden som Utvecklingsansvarig skall fokusera på, utefter föreningens framtagna befattningsbeskrivning.

Utvecklingsansvarige ska skapa stringens i verksamheten och långsiktigt utveckla verksamheten genom tydliga mål och riktlinjer.

## Genomförandeidé

- Råda BK har 2 lag. A-laget och Framtidens A-lag
- 2-3 träningsgrupper utöver herrlaget
- Som ledare utvecklar man alla Rådaspelare. Inte bara "sina egna" lag
- Steg 1 är att få med så många som möjligt till seniorsektionen med ett så stort fotbollsintresse som möjligt.
- Steg 2 är att utveckla framtidens A-lagsspelare i Råda BK som har möjlighet att ta steget ännu längre uppåt

## Ledare

Vi strävar efter att ha 3-5 st ledare per träningsgrupp

- Ansvarig tränare – tränare med ansvar för alla spelare samt helheten i träningsgruppen.
- Tränare – tränare som assisterar ansvarig tränare i sitt uppdrag (1-3 st).
- Lagledare – ledare med ansvar för administrativa uppgifter gentemot laget och koordinatör.

## Utbildningsnivåer

- **Ansvarig tränare** önskemål UEFA B
- **Tränare** önskemål UEFA C

## Viktiga ledord för tränare i Råda BK:

- Energi - positivt och uppmuntrande
- Lyhörddhet - olika sätt att instruera för att på så sätt nå ut till alla spelare.
- Medvetenhet - förstärka det som är bra
- Inläring – stor andel individuell feedback
- Låt spelare analysera och utvärdera
- Fokus på att i sitt ledarskap främja utveckling före prestation och resultat

## Spelare

- Föreningskontrakt - Junior
  - Föreningskontrakt - Junior tecknas med spelare from 17 år och reglerar erbjudanden, aktiviteter och föreningsarbeten. Föreningskontraktets innehåll beslutas av Råda BK styrelse.
- Lagindelning
  - Målsättning att ha följande lag i spel: P/F 15 (1-2 lag), P/F 16, P/F 17, P/F 19/U
- Materiel
  - Funktionell utrustning för träning
  - God tillgång till bra bollar
- Teoretiska utbildningar
  - Föreläsningar om kost, vätska, uppförande och inspiration ska om möjligt genomföras minst en gång under tiden som junior i Råda BK.

## Matchverksamhet

### Matchspel

- Spela främst med lagen för respektive åldersgrupp (P/F15/16 spel i distriktsserier)
- Om möjligt kvala till regionala serier
- Träningsmatcher ska spelas innan seriestart
- Alla som är uttagna till match ska få möjlighet att spela
- Sträva att delta i 4 cuper per år
- VEO kamera på alla hemmamatcher för utveckling, ska finnas lättillgänglig på Rådavallen

Spelare och ledare ska alltid ha fokus på att vinna sina matcher man spelar, eftersom det är ett utvecklingsmål i sig. Det innebär däremot inte att våra lag över tid ska matchas för att vinna sin serie genom att alltid spela med "bästa laget".

***Alla spelare ska genom matchspel få en bra fotbollsutbildning***

## Träningsverksamhet

### Antal träningar i Råda BK:

- 15 år – 3-4 träningar/vecka 70-90 min
- 16 år – 3-4 träningar/vecka 70-90 min
- 17 år – 4 träningar/vecka 70-90 min
- 18-19 år – 4-5 träningar/vecka 70-90 min

Säsong året runt för de som inte utövar någon annan aktivitet. Visst träningsuppehåll ska förekomma. Utöver angivna antal träningar per vecka kan flertalet av spelarna även ha träningspass på skoltid.

### Rotation

Det är OK att genomföra rotation av enskilda spelare eller hel träningsgrupp med grupper som är både äldre och yngre. Enskild rotation sker alltid i samförstånd med aktuella spelare. Alla ska få chansen och vilja vara med på enskild rotation.

Rotation med hel träningsgrupp sker kollektivt och ska vara en naturlig del i Råda BK:s fotbollsutveckling.

Rotation i åldersgruppen 14-19 år sker i samverkan med föreningens utvecklingsansvarig.

### Pedagogisk nivåindelning

Pedagogisk nivåindelning innebär att dela en grupp vid träning för att genomföra övningar anpassade efter individens kunskaps- och utvecklingsnivå. Pedagogisk nivåindelning innebär INTE en fast indelning i träningsgrupper utan präglas av stor rörlighet och flexibilitet.

Några styrningar:

- Det är OK att dela in efter färdighet/kunskapsnivå i en enskild övning, men inte dela in på samma sätt i flera övningar/smålagsspel i rad.
- Det är inte OK att inleda en träning med att dela in gruppen i mindre grupper, baserat på fotbollsmässig färdighet, och sedan bibehålla gruppindelningen hela träningen.
- Det är inte OK att samma spelare alltid hamnar i gruppen med lägst kunskapsnivå. Är skillnaden så stor ska i stället individuellt stöd ges, med förklaring om vilka färdigheter som behöver utvecklas och under hur lång tid.
- På samma sätt är det inte OK att samma spelare alltid hamnar i gruppen med högst kunskapsnivå. En del i den kollektiva träningen är att utveckla förmågan att anpassa sitt spel efter medspelarnas nivå (t ex större eget ansvar, passningar anpassade efter den som tar emot)

## Spelarutbildningsplan

### Allmänt

Målsättningen är att träningen i sin grund ska bedrivas i enlighet med Svenska Fotbollförbundets (SvFF) spelarutbildningsplan. Syftet med att bedriva en verksamhet enligt spelarutbildningsplanen är att spelare, ledare och föräldrar i Råda BK ska ha en gemensam syn på hur verksamheten skall bedrivas. SvFF spelarutbildningsplan presenteras i sin helhet på förbundets tränarutbildningar.

Råda BK bör i framtiden ha en egen Spelarutbildningsplan som omfattar alla åldrar upp till 19 år – *kommer succesivt att utvecklas kommande år.*

### Träningsinnehåll

Träning av fotbollsspelare i åldern 15-19 år ska minst omfatta följande områden och färdigheter.

I Råda BK:s verksamhet sätter vi särskild fokus på vissa egenskaper, dessa är redovisade som utmärkande fokus.

Område	Färdigheter	Utmärkande fokus i Råda BK
Teknik	Passning kort - lång Mottagning Vändning Driva Finta/dribbla Nick Skjuta	Snabba fötter Flytta bollen – förbered nästa tekniska moment Offensiv mot bollen Se motståndare och agera därefter
Taktik	Positioner Spelbarhet Kombinationer Spelidé Anfallsspel Försvarsspel Fasta situationer	Passningsorienterat spel Spelbarhet - vinklar Variation i det offensiva spelet <ul style="list-style-type: none"><li>• Överlapp</li><li>• Djupledsspel</li><li>• Spelvändning</li><li>• Omställningar</li></ul> Fokus på defensen <ul style="list-style-type: none"><li>• Direkt återerövring</li><li>• Synkronisering – uppflyttning</li><li>• Första pass efter bryt</li></ul>
Fysik	Styrka Uthållighet Snabbhet Rörlighet Koordination	Viss muskelbyggande träning Bålstabilitet Konditionsträning med boll Regelbunden snabbhetsträning Dynamisk rörlighet Varierande belastning på träningar (veckobasis)
Individuell	Teknik Fysik Mental	Tillgång till hjälpmedel, instruktioner mm Erbjuda extraträningar s k teknikträningar



Målvakt	Teknik Fysik Mental	Tillgång till hjälpmedel, instruktioner mm Erbjuda extraträningar s k teknikträningar
---------	---------------------------	--



# Grönvita tråden

## Övergripande mål och riktlinjer för ungdomsfotbollen i Råda BK

Råda BK bedriver ungdomsverksamhet inom fotboll för både tjejer och killar. Föreningen har idag fotbollsskola för 5-6 åringar och lag mellan 7-14 år. Råda BK:s ungdomsverksamhet ska vara bred, fostrande och bygga på en grund av glädje och lek. Den ska säkerställa att alla ungdomar ges möjlighet till fotbollsutveckling både individuellt och i grupp och att ha kul tillsammans. Alla som tränar regelbundet (minst hälften av träningarna) skall få vara med och spela match och delta i cuper. Fokus skall ligga på prestation och inte på resultat. Vid avslutning av säsongen får alla spelare medalj/staty och inga utmärkelser sker för antal mål, träningsflit mm före 15 års ålder.

Målet är att skapa ett livslångt fotbollsintresse så att så många som möjligt fortsätter vara aktiva som spelare, ledare, funktionär, publik mm och att bedriva en kvalitetsmässigt så bra verksamhet att vi huvudsakligen kan vara självförsörjande till seniorlagen.

### Som aktiv i Råda BK får man delta i:

- Fotbollsträning på Rådavallen, inomhushallar och i mån av tillgång konstgräsgräs.
- Divisionsspel för lag from 8 år
- Cupspel inomhus och utomhus.
- Övernattningcup för 12 år och äldre.

Övriga aktiviteter för laget (ex. grillkvällar, läger, bad, samkväm m.m.)

### Övergripande mål för ungdomsfotbollen i Råda BK

Målsättningarna ska genomsyra all verksamhet och vara vägledande för den enskilde ledaren.

### Ungdomsfotbollen i Råda BK ska arbeta för:

#### Föreningen

Att föreningens ungdomar fostras till goda individer som tar ansvar och engagerar sig i föreningens verksamhet samt är ambassadörer för Råda BK både på och utanför fotbollsplanen.

#### Kamratanda

Att skapa en god kamratanda i laget och föreningen.

#### Leken

Att lekmomentet och det roliga ska vara utgångspunkten för verksamheten så att ett bestående intresse skapas för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet.

### **Bollkontakt**

Att det ska vara roligt och inspirerande att träna och spela fotboll där kontakten med bollen är det centrala.

### **Spontanitet i spelet**

Att teknik, spel och spelförståelse är de viktiga ingredienserna i träning där spontaniteten i spelet väger tyngre än taktik och styrning.

### **Utveckling**

Att i de äldre åldersgrupperna ge möjlighet till individuellt anpassad träning som skapar förutsättningar att utvecklas som spelare för att senare kunna ta steget upp till klubbens seniorverksamhet. Vid vissa träningar och träningsmoment kan nivågruppering ske under träning. Dessa får dock inte vara permanenta och vid lagsammansättning för matcher skall ingen nivågruppering ske.

### **Vinterträning**

Vinterträning erbjuds i de äldre åldersgrupperna till spelare som inte vinteridrottar, vilket med fördel sker via samarbete mellan olika åldersgrupper

### **Målvaktsträning**

Speciell målvaktsträning erbjuds alla intresserade 13-14 åringar

### **Positiva ledare**

Att ledarskapet grundas på en positiv ledarsyn där uppmuntran och inspiration är utgångspunkterna i stället för felsökande, alla ungdomar behöver uppmuntran för att utvecklas.

### **Allsidighet**

Att uppmuntra ungdomarna till ett allsidigt utövande av olika idrotter och följare riktlinjerna i "Samsyn" för dubbelidrottande

### **Utbildning**

Att ha en verksamhet i klubben som gör det möjligt för ungdomarna att parallellt med fotbollsspelande utbilda sig till ledare, domare etc.

### **Bra vanor**

Att föreningens ungdomar fostras till att ha bra vanor gällande mat, dryck, sömn och vila.

### **Ungdomsledare**

Föreningen har som mål att ha väl utbildade ledare samt att öka andelen kvinnliga ungdomsledare.

## **Ungdomssektion**

Ungdomssektionens ansvar gäller all fotbollsverksamhet från 5 år och upp till och med 14 år då seniorsektionerna tar över ansvar för spelare och ledare. Ungdomssektionen har ansvaret för att starta upp varje årskulls verksamhet och Råda BK följer VFF:s beslut och rekommendationer om pool- och divisionsspel. Om något lag önskar delta i 7- respektive 9-mannaspel 1 år tidigare skall detta beslutas av Ungdomssektionen på förslag från Ledarna.

## **Fotbollsutvecklare**

Föreningen skall engagera en Fotbollsutvecklare Ungdom som stöd till Ungdomsledarna. Fotbollsutvecklaren skall bland annat bedriva föreningsintern utbildning av Ledare och Ungdomssektionen planerar årligen verksamheten och inriktningen på stödet till Ledarna.

## **Ledare – tränare - föräldrar**

Ska Råda BK kunna bedriva en bred ungdomsverksamhet förutsätter det att föräldrar och övriga intresserade ideellt engagerar sig i verksamheten.

Råda BK har valt en modell som bygger på att det finns en fungerande organisation av ledare/tränare kring varje lag, som fördelar arbetsuppgifterna mellan sig samt stöttar varandra. Organisationen ska växa fram under fotbollsskolan (5-6 år), för att fungera från och med 7-8-årslagen och uppåt. Föräldrarna är den viktigaste rekryteringsbasen till de olika ledaruppgifterna. Råda BK har som mål att öka antalet kvinnliga Ledare vilket gäller redan från Fotbollsskolan.

## **Roller kring ett lag**

Tränare	Övergripande ansvar för laget och träningen
Lagledare	Uppgifter kring matcharrangemang, resor, domare etc
Föräldrakontakt	Ansvarig för övrig verksamhet kring laget och dialog med föräldrarna

## **Ungdomsledarrollen i Råda BK**

Att föreningen växt så kraftigt de senaste åren och så många vill vara med i verksamheten beror på att vi har många och duktiga ungdomsledare.

### **Det här vill föreningen ska känneteckna en Ungdomsledare i Råda BK:**

- Har tagit del av och arbetar utifrån Grönvita tråden – Råda BKs värdegrund, mål och riktlinjer för verksamheten
- Är positiv och uppmuntrande vilket ökar förutsättningarna för glädje, gemenskap och inläring
- Främjar kamratskap i laget och föreningen
- Sätter utveckling före resultat, följer SvFFs spelarutbildning och i de lägre åldrarna lägger fokus på att "leka fotboll"
- Ställer inte större krav på spelare eller laget än de kan klara med tanke på deras kompetens, utveckling och ålder
- Ägnar tid åt alla spelarna, men glömmer inte individen. Skapar dialog även med föräldrar
- Underlättar för barn och ungdomar som dubbel/vinteridrottare
- Samarbetar med ledare i andra åldersgrupper för utlåning av spelare, gemensamma träningar etc
- Har föräldramöte minst 1 gång per år. Gärna ett uppstartsmöte och ett utvärderingsmöte.
- Deltar på Råda BK Ledarträffar och Workshop för respektive ålderskategori.
- Målsättning att minst 75% av våra Ledare gått utbildning och minst en Ledare per lag som deltar i pool- och seriespel. Utbildningsnivå UEFA D för 8-12 årslag, UEFA C för 13 – 14 årslag
- Vid skador
  - Sätter igång med förebyggande behandling så fort som möjligt – t ex med tryckförband.
  - Ser så snabbt som möjligt se till att spelaren kommer under läkarvård ev. i samråd med förälder.
- Tänker på att man representerar Råda BK och uppträder korrekt på träning och match och använder föreningens ledarkollektion

## Ledarutbildning

Råda BK har som målsättning att minst 75% av våra Ledare gått SVFF ledarutbildning och minst en Ledare per lag som deltar i pool- och seriespel. Föreningen anordnar dessutom Ledarutbildning i egen regi med stöd från VFF vilken inkluderar riktlinjer för verksamheten i Råda BK.

### Åldersgrupp

6-7 år

### Tränare

Föreningsintroduktion

Workshop "Så spelar vi 3 mot 3"

Årligen - Föreningsdomarutbildning

8-9 åom

SvFF D Diplom

Workshop "Så spelar vi 5 mot 5"

Årligen - Föreningsdomarutbildning

10-12 år

SvFF D Diplom

Workshop "Så spelar vi 7 mot 7" – Teori och praktik

SvFF: Målvakt C Diplom

Årligen - Föreningsdomarutbildning

13-14 år

UEFA C Diplom

Workshop "Så spelar vi 9 mot 9" – Teori & Praktik

Årligen- Föreningsdomarutbildning



## Ledarträffar

Vid Ledarträffar kallar Ungdomssektionen samtliga ledare, varav minst 1 från varje årskull ska delta. Ledarträffarna utgör det naturliga forumet där samtliga ledare inom ungdomsverksamheten får tillfälle att mötas för information och fortbildning. Målet är att genomföra 4 träffar per år.

## Föräldramedverkan

Förutom träningar och matcher med laget finns ett antal andra arbetsuppgifter som måste skötas i en idrottsförening. Ska det fungera krävs det att vi hjälps åt och att det är många som engagerar sig. Föräldramedverkan är en förutsättning om det ska fungera. Här följer några exempel på arbetsuppgifter som förekommer:

- Kioskansvar vid lagets kioskvecka
- Ansvar för transporter till lagets bortamatcher och cuper
- Hjälpa till vid arbetsdag på Rådavallen
- Försäljning "Lidköpingsrabatten" och andra aktiviteter för att få in pengar till verksamheten

Det är också viktigt att föräldrar deltar i de föräldramöten som genomförs av ledarna. Målet är att varje lag har minst 2 föräldramöten per år och dessutom gärna korta möten vid bortamatcher etc.

## Ungdomsspelare i Råda BK

Som ungdomsspelare i Råda BK är det en självklarhet att

- I god tid meddelar om man inte kan delta i träning eller match
- Passa tider till alla samlingar
- Alltid använda benskydd, både vid träning och match är ett krav
- Plocka in bollar och material efter träning eller match
- Alltid spelar fair play/rent spel
- Har ett gott uppförande. Tänker på att använda ett vårdat språk både på och utanför planen.
- Hjälper till på de arrangemang som ledaren ber om
- I klubblokalen använder vi vanliga skor
- Tillsammans med alla andra hjälps åt att städa omklädningsrum efter träning och match, och i övrigt håller god ordning på Rådavallen.
- Inte talar illa om ledare, tränare, spelare, motståndare och domare.
- Är en bra kamrat
- Är en bra representant för klubben!

Spelare som ej följer regler/policys skall vidtalas av Ledaren.

Om spelare markant bryter mot föreningens policy kan avstängning från nästa match beslutas av Ungdomssektionen.

## Riktlinjer för ungdomsverksamheten i olika åldrar

### Fotbollsskolan 5-6 år

#### Träning

- 1 pass/vecka, 60 min
- 5-6 ggr vår och 5-6 ggr höst, utomhus
- Viktigt att engagera dessa flickor, pojkar och föräldrar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse
- Planerad träning, med inriktning på bollekar. Se övningsbanken i SvFFs tränar- och spelarutbildning på deras hemsida.
- Antal spelare smålagsspel, 2-3 spelare/lag
- Önskvärd målsättning är 3-5 spelare/ledare

#### Match

- Ev. endast interna matcher inom klubben

#### Övrigt

- Alla barn som vill ska få vara med samt erbjudas medlemskap i föreningen
- Det är ungdomssektionens ansvar att starta upp verksamheten för varje årskull.

### 7- årslagen

#### Träning

- 1 - 2 pass/vecka, 60 min
- Säsong april-september
- Viktigt att engagera dessa flickor, pojkar och föräldrar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse
- Planerad träning, med inriktning på bollekar. Se övningsbanken i SvFFs tränar- och spelarutbildning på deras hemsida. Prioritera teknik och smålagsspel.
- Antal spelare smålagsspel, 2-3 spelare/lag
- Önskvärd målsättning är 3-5 spelare/ledare

### **Match**

- Deltar i poolspel.
- Spelaren bör inte spela mer än ett poolspel per vecka
- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och tona ner resultatfixering
- Spelaren ska få spela på olika platser i laget, även i mål.
- Alla barn ska spela lika mycket i match.
- Barnen får turas om att starta matcherna och att vara lagkapten.

### **Övrigt**

- Alla som tränar regelbundet ska få vara med och spela match
- Har man tillräckligt många spelare bör man ha flera lag. 4 avbytare/match rekommenderas.
- Hygien - alla bör duscha efter match under överinseende av vuxen



## 8-9 - årslagen

### Träning

- 1-2 pass/vecka, 60 min
- Säsong april – september. Om spelaren inte är aktiv i någon vinteridrott kan säsongen förlängas
- Planerad träning, följa träningsplaneringen.
- Gör enkla övningar och var mycket sparsam med instruktion. Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt. Se övningsbanken i SvFFs tränar- och spelarutbildning på deras hemsida. Prioritera teknik och smålagsspel.
- Antal spelare smålagsspel, 2-3 spelare/lag
- Önskvärd målsättning är 4-6 spelare/ledare
- Målvaktsträningen är för alla i laget.

### Match

- Deltar i poolspel
- Spelaren ska inte spela mer än ett poolspel per vecka.
- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och räknas som ett träningstillfälle. Tona ner resultatfixering.
- Spelaren bör få spela på olika platser i laget, även i mål.
- Alla barn ska spela lika mycket i match.
- Barnen får turas om att starta matcherna.
- Man får turas om att vara lagkapten.

### Cuper

- Max 3 lokala cuper per år och spelare. Klubben betalar anmälningsavgift för 2 cuper per år med max 1 500 kr/cup. Eventuellt övriga cuper betalas av laget. Anmälan sker alltid genom kansliet.

### Övrigt

- Alla som tränar regelbundet ska få vara med och spela match och delta i cuper
- Har man tillräckligt många spelare bör man ha flera lag. 2 avbytare/match rekommenderas.

### Dags att börja lära ut

- Hygien – uppmuntra att duscha även efter träning under överinseende av vuxen.
- Ha ordning på sitt och föreningens material.
- Passa tider – meddela vid förhinder.
- Lyssna när ledarna pratar.
- Uppträda juste mot medspelare, motståndare, ledare och domare.

## 10-12-årslagen

### Träning

- 2-3 pass/vecka, 60-90min. Mycket bollkontakt. Prioritera teknik och smålagsspel.
- Säsong för de som har annan idrott under vintern april – september, övriga kan erbjudas aktivitet 1-2 ggr/vecka men visst uppehåll ska förekomma.
- Antal spelare smålagsspel, 2-4 per lag.
- Önskvärt är 5-7 spelare/ledare.
- Nivåanpassad träning. Börja instruera enligt övningar i övningsbanken i SvFFs tränar- och spelarutbildning på deras hemsida.
- Nivågruppera ibland inom åldersgruppen, dock ej på matcher.
- Spelaren måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Taktik och spelsystem bör inte överdrivas. Träna på spelförståelse.
- Målvaktsträning är för alla i laget.

### Match

- Deltar i VFF:s divisionsspel.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen. En match ska räknas som ett träningstillfälle.
- Spelaren bör inte spela mer än 1 match/vecka, alternera spelare vid dubbling.
- Spelarna ska turas om att starta matcherna och vara lagkapten.
- Alla som är uttagna till match ska spela lika mycket.
- Spelarna bör få spela på olika platser i laget, även i mål.

### Cuper

- Max 3 lokala cuper per år och spelare. Klubben betalar anmälningsavgift för 2 cuper per år med max 1 500 kr/lag och cup. From 12 år betalar även klubben 300 kr/deltagare vid övernattningscup. Eventuellt övriga cuper betalas av laget. Anmälan sker alltid genom kansliet.

### Övrigt

- Alla som tränar regelbundet ska få spela match och delta i cuper.
- Viktigt att man lägger sig i rätt division.
- De mer utbildade barnen bör få en möjlighet att träna på en högre nivå.
- Resultatfixering bör tonas ner hos barn, föräldrar och ledare, se till prestationen istället

### Dags att vara bestämd med

- Hygien, uppmuntra att duscha efter match och träning under överinseende av vuxen
- Ha ordning på sitt och föreningens material
- Passa tider – meddela vid förhinder
- Lyssna när ledarna pratar
- Uppträda juste mot medspelare, motståndare, ledare och domare.

## 13-14 - årslagen

### Träning

- 2-3 pass/vecka 60-90 min. Mycket bollkontakt. Säsong året runt för de som inte utövar någon annan aktivitet. Visst träningsuppehåll ska förekomma.
- Spelaren måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Taktik och spelsystem bör ej överdrivas.
- Använd i övningsbanken i SvFFs tränar- och spelarutbildning på deras hemsida.
- Antal spelare vid smålagsspel, 2-5 per lag.
- Nivåanpassad träning. Instruktion i anfallsspel och försvarsspel. Nivågruppera ibland inom åldersgruppen, dock ej vid match.
- Prioritera teknik, spel och smålagsspel. Använd halva tiden till teknisk träning av ett tema, och pröva detta i smålagsspel, gärna mot mål.
- Motiverade spelare kan ges möjlighet till ytterligare utveckling, t ex extraträningar, specialträning och övningar för egen träning.

### Match

- Lagen ska delta i VFF:s divisionsspel.
- Träningsmatcher bör spelas innan seriestart .
- Upplåning av spelare ska ske med respektive ledares godkännande.
- Tona ned resultatfixeringen, betona prestation
- Spelaren bör aldrig spela mer än 3 matcher på en 14-dagarsperiod.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.
- Alla som är uttagna till match ska få möjlighet att spela.

### Cuper

- Max 4 cuper varav 1 bör vara övernattningscup. Klubben betalar anmälningsavgift för 2 cuper per år med max 1 500 kr/lag samt 300 kr/deltagare vid övernattningscup. Eventuellt övriga cuper betalas av laget. Anmälan sker alltid genom kansliet.
- Laget deltar också ev. i distriktets DM.
- Önskar F/P-14 åka på större internationell cup typ Gothia utgår bidrag från Göran Karlssons minnesfond på 25.000 kr.

### Övrigt

- Alla som tränar regelbundet skall få spela match och delta i cuper
- Alla spelare som vill kan anmälas till VFFs spelarutbildning. Spelaren betalar 50 % av avgiften själv.
- Upp- eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan tränare/ledare/spelare/förälder. I övrigt håller vi rätt åldersgrupper.
- Vid deltagande i DM har Ledaren rätt att fritt ta ut det lag som representerar föreningen