

Nybörjarfasen, 5 - 9 år

Träningen inriktar sig främst på att utveckla motorik. Träningen skall innehålla mycket lek både med och utan boll. Det viktigaste är att spelarna har roligt. Det är viktigt även med andra idrotter för att utveckla motoriken.

Träning

- 2-3 träningar per vecka under säsong
- Börja lära ut fotbollstermer men tänka på att förklara tydligt
- Uppmuntra spelarna att prata och hjälpa varandra på planen
- Målvaktsträning för ALLA en gång i månaden alt 2 spelare per träning.
- Enklare teknikövningar på varje träning
- Smålagsspel på varje träning
- Löpteknik
- Motoriska övningar
- Plus - Minus - Plus vid rättelse

Matcher

- 1 match per vecka under säsong (8-9 åringar)
- 5-manna för 6-8 åringar, utan resultatrapportering
- 7-manna för 8 och 9 åringar, Resultaten har ingen betydelse

Alla spelare skall prova på olika platser i laget Alla spelare skall spela lika mycket

Kunskapsmål

- Minst en tränare skall ha genomgått utbildning (se utbildningsplan)
- Spelarna skall ha en utveckling av grov motoriken
- Att vara en del i ett lag
- Tillslag dvs. stödjebenet, pendlingsrörelse och träffpunkt
- Passning, insida och utsida
- Mottagning på marken med insida och i luften med insida och fotsula
- Vändning med boll utan motståndare
- Vristskott
- Driva bollen i olika riktningar i varierad fart
- Passningsfint, skottfint och en egen fint
- Utkast (Målvakt)
- Grepptechnik utan upphopp (Målvakt)

Fotbollstermer (förståelse)

- Målvakt
- Back
- Mittfält
- Forward
- Anfall
- Försvar
- Passning
- Passningsskugga

Fotbollsregler

- Avspark
- Frispark
- Hörna
- Inkast
- Utkast (Målvakt)

Spelarrollen

- Kom i god tid till match och träning
- Meddela alltid frånvaro i så god tid som möjligt
- Om du inte har varit på sista träningen skall du kontakta ledaren för att ta reda på när nästa aktivitet är
- Kom ihåg alla fotbollsgrejer till matchen
- Under matchen bestämmer ledarna lagets taktik och spelarnas positioner
- Respektera domarens beslut
- Respektera motståndarna
- Spela juste fotboll
- Smutsa ej ner i onödan i omklädningsrummen, ta av smutsiga skor utanför
- Duschning efter varje tränings- och matchtillfälle är obligatoriskt (9 manna både träning o match, 7 manna match)
- Det är i omklädningsrummen den sociala tryggheten, kompisandan och lagandan byggs upp, det är här man har tid att prata och umgås en stund tillsammans utanför fotbollsplanen
- Kom ihåg att du representerar Västerås IK
- Nolltolerans
- Acceptera att träna och spela med alla

Ledarrollen

- Vara VIK:s ansikte utåt i laget, samt vara en god förebild för alla spelare inom Västerås IK
- Råd och instruktioner till spelarna under match, ges i första hand genom att prata med dom innan match, i halvtidsvila, när spelarna är avbytare ELLER begär timeout av domaren. Överdrivet "coachande" från sidan gör de egna spelarna osäkra och upplevs som störande och oprofessionellt av motståndare, domare och publik.
- Respektera domarens beslut, felaktiga domslut jämnar ut sig.
- Uppmuntra spelarna till rent spel.
- Spelare som uppträder ojuste eller olämpligt skall tas av planen för tillrättavisning.
- Se till att spelarna har korrekt utrustning t.ex. benskydd och ej har smycken som ringar, örhängen eller halsband.
- Se till att spelarna tackar domaren och motståndarlaget efter matchen.
- Ledaren ansvarar för att omklädningsrummen grovstädas efter användande (detta kan vara en lämplig "motivationshöjare" för spelarna).
- Se alltid till att spelarna duschar efter både match och träning. (se spelarrollen)
- Uppmuntra föräldrarna att uppträda juste som publik.
- Informera föräldrarna om hur VIK bedriver sin verksamhet samt nolltoleransen.
- Ta emot och visa till rätta gästande lag på ett sådant sätt som du/ert lag själva vill bli emottagna vid Era bortamatcher.
- Kom ihåg att du representerar Västerås IK.
- Påverka, förändra och utveckla samt håll dig informerad om laget/föreningen genom att delta i föreningens möten samt anordna lagets föräldramöten.
- För att hålla sig uppdaterad på vad som händer inom Västerås IK, ska ledare delta på ledaremöten.

Föräldrarollen

- Agera som åskådare på matcher EJ som domare eller coach
- Uppmuntra ditt och andras barn till rent spel.
- Uppmuntra ett positivt uppträdande mot domare, spelare och ledare
- Respektera domarens beslut
- Håll god kontakt med lagets ledare
- Uppmuntra spelarna att duscha efter match och träning (se spelarroll), meddela ledaren vid varje tillfälle anledningen till att ditt barn inte duschar
- Du kan hjälpa och stötta spelarna/ledarna/laget/föreningen på en mängd sätt t.ex. skjutsa till matcher, tvätta matchställ, bära materiel, fylla vattenflaskor.
- Påverka, förändra och utveckla samt håll dig informerad om laget/föreningen genom att delta i lagets/föreningens föräldramöten samt i föreningens årsmöte
- Stötta alltid laget och föreningen.
- Nolltolerans