BIF-ligan

Fotboll för 6-och 7 åringar

Ledarhandledning



Till dig som ny ledare

Välkommen till Bälinge IF!

Vi vill börja med att hälsa dig välkommen som ledare i klubben. Ditt ideella arbete är mycket betydelsefullt för att vi ska kunna erbjuda en bra verksamhet.

Vår målsättning är att erbjuda barn en verksamhet som utvecklar och stimulerar ett intresse för fotboll samtidigt som den sociala utvecklingen är viktig. Vi arbetar med att spelarna ska uppträda på ett representativt sätt mot alla. Ta ansvar, visa hänsyn, vara engagerad och delaktig är några av de ledord vi vill ska prägla vår verksamhet.

Ledarnas uppgift är att skapa en positiv atmosfär och social gemenskap i de olika lagen, lagen emellan samt i föreningen som helhet. För att uppnå detta måste arbetet med värderingar och positiv attitydpåverkan integreras i föreningens totala verksamhet. Att ha förståelse för både normer och regler, visa respekt för domare, ledare, andra funktionärer samt lagkamrater och motståndare skall vara en självklarhet. Ledarna, som är positiva förebilder, är drivkraften i detta arbete.

Ledare/tränare i Bälinge IF ställer upp ideellt, med klokhet och sunt förnuft som grund. Ledaren/tränaren är en förebild för våra barn och ungdomar.

Det är inte något krav att ledare tidigare skall ha spelat fotboll. Att vara ledare i ett ungdomslag i fotboll består av så mycket mer än fotboll. Det handlar minst lika mycket om att skapa en grupp som gemensamt lär sig att samarbeta i med och motgång.

Ledarhäftet är tänkt till att stödja och underlätta ditt arbete som ledare. Hör gärna av dig med synpunkter på innehållet, om det är något som behöver läggas till eller tas bort.

Skicka dina synpunkter till: kansliet@balingeif.se

Än en gång, hjärtligt välkommen som ledare i Bälinge IF!

Vad är BIF-ligan?

De allra flesta utövarna börjar sin idrottsliga karriär med fotboll i BIF-ligan. Ungdomar som i senare ålder vill börja idrotta i föreningen ska beredas plats i befintlig verksamhet.

BIF-ligan erbjuder fotboll för 6–och 7-åringar (både pojkar och flickor) från Bälinge och Lövstalöt.

BIF-ligan startar i maj och slutar i september med uppehåll för sommaren. Lagen träffas, pojkar och flickor för sig och tränar en dag i veckan, en timme per gång. Sen spelas matcher inom BIF-ligan en kväll i veckan(onsdagar) enligt matchschema som görs för hela säsongen av ledarna till de lag som spelat ett år i BIF-ligan. Lagen möter varandra 3-4 gånger under våren och likaså under hösten. Är det många barn som deltar i samma åldersgrupp brukar man dela in i flera lag som varierar från gång till gång. Rekommendation är ett lag per ca 10-12 spelare.

Föreningen ordnar sen tillsammans med lagen en avslutning i september där det spelas matcher, grillas korv och delas ut medaljer. Detta arrangeras av de äldre lagen (7-åringarna) i BIF-ligan.

Verksamheten inom Bälinge IF kan inte bedrivas utan ledare, så även inom BIF-ligan. Vi hoppas att det finns föräldrar som vill bli ledare. Det behövs ungefär en ledare/sex barn för att kunna bedriva en bra och rolig träning.

Under april kommer ett möte med planering och information/utbildning för nya ledare att genomföras.

Inledningsvis kommer ledare från föreningen att hjälpa till. Ju fler ledare det är per lag, desto roligare och enklare blir det. Att vara ledare behöver inte innebära fotbollsträning. Det finns andra saker man kan hjälpa till med.

Är du intresserad, tveka inte! Tänk på att du har ledare från ovanstående lag, samt fotbollskommittén, som rådgivare och stöd.

Deltagande i BIF-ligan är gratis, dock ska barnet eller familjen vara medlem Bälinge IF, 200: - per person eller 400: - per familj



Mål

* Erbjuda barn en verksamhet som utvecklar och stimulerar ett intresse för

fotboll samtidigt som deras behov av rörelse tillgodoses.

* Lära barnen grundläggande fotbollsteknik och introducera dem i träningssituationen.
* Lära barnen att visa hänsyn till varandra och respektera regler.
* Skapa intresse för fortsatt spel i 5-mannalag samt rekrytera ledare till dessa nya lag från föräldragruppen.

Ledstjärnor

* Med bollen i centrum bedriva en allsidig träning som kännetecknas av lekfullhet och spelglädje.
* Skapa möjligheter för alla spelare att ”lyckas” utifrån sina egna förutsättningar.
* Att tänka och agera långsiktigt i syfte att främja ett långvarigt intresse för fotboll hos barnen.



Riktlinjer för alla ledare i Bälinge IF

* Alla som delar Bälinge IF:s värderingar får delta.
* Det ska vara roligt att idrotta.
* Uppträd som ett föredöme i samband med idrottsaktivitet.
* Inspirera och motivera till fortsatt fysisk aktivitet. Hindra inte barnen/ungdomarna att delta i flera idrotter parallellt.
* Påverka ungdomarna till sunda levnadsvanor utan droger enligt föreningens policy.
* Lär de aktiva att följa regler, att ställa upp för varandra, att visa hänsyn och att alla utövare har lika värde.
* Ställ krav på utövaren utifrån kunnande, utveckling och ålder. Följ utbildningsplanen.

Att tänka på som ledare

* **Barn är barn och inte små vuxna**
* **Uppmuntra/uppmärksamma alla** – tips: lär dig barnens namn och försök uppmärksamma alla och tilltala dem med namnet!
* **Ge beröm**
* **Visa på möjligheter istället för att påpeka fel och förstärk det positiva istället för att fokusera på det negativa**
* **Barn lär sig och utvecklas genom leken**
* **Barn utvecklas bäst när de har roligt och leker i en trygg miljö**
* **Barn och ungdomar utvecklas i olika takt**

**Barns utveckling**

Karakteristiskt för barn i introduktionsfasen:

* börjar intressera sig för andra barn
* kan klara av (överblicka) samvaro i mindre grupper
* har ett "avslappnat" förhållande till vinster och förluster
* stort och naturligt rörelsebehov
* förhållandevis lång reaktionstid
* har svårt att bedöma avstånd
* kan klara "här och nu" situationer
* spelarens motorik består huvudsakligen av totalrörelser som att springa, hoppa, kasta och sparka
* kan inte överblicka större områden på fotbollsplanen
* uppfattar världen genom bildspråk.

Till dig som förälder

Föräldrarna ska uppmuntras till en aktiv medverkan!

Föräldrarna ska vara engagerade och delaktiga i sina barns aktiviteter. De har stort inflytande på barns och ungdomars inställning till lagkamrater, ledare, föreningen och idrotten. Föräldramedverkan utvecklar verksamheten, skapar gemenskap, ansvarskänsla och delaktighet.

Bälinge IF`s ungdomsverksamhet bygger till stor del på ett starkt föräldraengagemang. Föräldrarnas stöd, både som ideell resurs i föreningen och som stöttande närstående, behövs och är viktigt. Som förälder har du ett stort inflytande och kan hjälpa oss att påverka barnens förhållande till idrott, föreningsliv, ledare och lagkamrater.

**En förälders ansvar:**

* Se till att ditt/dina barn kommer i rätt tid, till rätt plats och med rätt utrustning.
* Se till att ditt/dina barn har ätit samt i övrigt är redo för fysisk aktivitet. Vid feber, halsont och huvudvärk avstår barnet alltid från träning/match.
* Att utföra de uppgifter du tilldelas, exempelvis hjälpa till i kiosken, transport till och från matcher, lotteriförsäljning och andra föreningsaktiviteter.
* Ta aktivt del av information via hemsida, e-post, dokument, lappar och möten.
* Se till att medlems- och träningsavgiften är betald i rätt tid och gärna stödja Bälinge IF i övrigt med familjemedlemskap.
* Låta tränare/ledare coacha laget vid match, men gärna heja på med positiva kommentarer.
* Hjälp ditt/dina barn att visa lojalitet med sitt lag genom att de deltar på träningar, matcher samt övriga lagsammankomster så ofta som möjligt.
* Hjälp ditt/dina barn att i så god tid som möjligt meddela förhinder till träning, match eller annan aktivitet

Träningarna

Inom knattefotbollen skall träningen inriktas på att vänja barnen vid boll, övriga medspelare, spelet osv. Det är också bra att träna barnen i att kombinera olika grundfärdigheter som att springa - hoppa, springa - kasta, balansövningar mm. Barn uppfattar situationer långsammare än vuxna, vilket gör att de har svårt att spela tillsammans. Barn kan säkert styras till givna lösningar, men det har inget värde för den långsiktiga utvecklingen. Låt barnen i stället leka med bollen och spela "klungfotboll", eftersom de ännu inte är mogna att spela efter regler och direktiv.

**Träningen** skall ta utgångspunkt i det som barnet redan kan, dvs:

* Springa med eller utan boll
* Stanna med bollen
* Vända med bollen
* Sparka bollen, passa till medspelare
* Hoppa, gripa eller kasta bollen
* Smålagsspel; 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4

Bollen skall vara med i alla övningar. Alla spelare skall ha egen boll, detta för att barnen skall få så många bollberöringar som möjligt, men också för att möjliggöra träning på egen hand. Var noga med att visa barnen rätt utförande.

**Träningsmängd**: en gång i veckan .

**Träningstiden:** skall inte vara längre än 60 minuter.



**Att tänka på vid träning:**

* Ledare ska vara med aktivt i alla övningar och inte bara tala om för barnen vad de ska göra utan visa hur. Få instruktioner, visa först!
* Det måste vara en lek men ändå hålla sig till vissa regler
* Uppmuntra och beröm ofta!
* Programmet måste kunna anpassas, ser man att barnen inte klarar av en övning så måste man kunna bryta och byta övning
* Använd ytorna och dela gruppen i mindre grupper vid många av momenten
* Korta samlingar och undvik väntetider/köer vid övningar
* Ordning och reda skapar möjligheter till glädje för alla

**Bollen är med så mycket som möjligt!**

**Många bollkontakter är både utvecklande och roligt.**

**Anpassad träning med ett fåtal övningar som är enkla och omväxlande.**

- Målet är att alla barn ska få känna att de lyckas.

**Små grupper och smålagsspel** ger många bollkontakter för alla spelare.

- Det ger stor aktivitet och stor glädje!

**Vi slösar med beröm och berömmer varje barn efter tidigare prestation!**

**Ex på träningspass:**

5 min samling (hälsa alla välkomna, prata liten kort stund)

15 min uppvärmning/bollek

10 min teknikövningar/bli vän med bollen

15 min spel

10 min lek(stafett eller liknande)

5 min återsamling (tacka alla för idag)

Matchtillfälle

* **Alla barn ska få spela lika mycket i matchen.**
* **Alla barn ska få turas om att starta matcherna.**
* **Alla barn ska få turas om att vara målvakt –** anteckna så kommer ni ihåg vilka som varit.
* **Vi styr aldrig bollhållaren med direktiv.**

- Vi vill ha kreativa fotbollspelare som kan tänka själv, vågar fatta egna beslut **och** göra det oväntade.

- Om barnet redan tänkt ut vad de ska göra och det inte är samma som de får instruktioner om att göra tror barnet oftast att de vuxna vet bäst och ändrar sig. Vi gör så att de inte litar på sina egna beslut och kan i värsta fall få spelare som inte vågar eller kan spela utan att få instruktioner från sidan.

- Det finns även forskning som visar att barn blir stressade under matcher när det får instruktioner från sidan.

- Dessutom har många barn svårt att både spela och lyssna. Om de lyssnar stannar de ofta upp och situationen är redan överspelad.

* **Vi minimerar även direktiv till de övriga spelarna på planen.**

**SPELET & LEKEN är viktigast för barnen.**



Matchregler BIF-ligan

* 4 utespelare (eller fler om lagen är överens), 1 målvakt
* Domare utses av ansvarande lag(framgår av spelschemat)
* Speltid 2x10 min
* Inspark (ej inkast)
* Inga hörnor, målvaktens boll
* När målvakten har bollen backar motståndarlaget till halva plan
* Vid mer än 3 måls ledning får laget som ligger under sätta in en extra spelare
* Gemensamma byten kan vara bra, domaren säger till när (bestäms själva av lagen på plats)

Praktisk info

* **Bollar, västar, koner och matchtröjor** finns i förrådet i paviljongen. Dessa hämtas ut innan träning och lämnas tillbaka efter varje gång. Vid match hämtar de lagen som har första match och lämnas tillbaka av de som har sista match.
* **Nyckel** till förrådet kvitteras ut på kansliet av varje lag
* **Tvätt** av tröjor kollas av varje onsdag om det behövs och delegeras ut valfri (ledare eller förälder) och lämnas tillbaka i god tid innan nästa matchtillfälle.
* **Ha en lagpärm** innehållande: namnlista på alla barn med närvaro, telefonlista föräldrar, övningar, träningsupplägg etc.
* **Närvaro** ska föras och registreras på lagets hemsida på **laget.se**.