

GRÖNA TRÅDEN

BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL

Innehåll

Inledning	2
Fotbollsskola 5-6 år....Aktiv Start	4
P/F 7-8 år....Fotbollsglädje	5
P/F 9-10 år....Lära att träna	6
P/F 11-12 år.....Lära att träna	7
P/F 13 årTräna för att lära	8
P/F 14-16 år.....Träna för att lära	9
P/F 16-19 år.....Träna för att prestera	10

Inledning

Detta dokument är ett komplement till Fristad Golf's övergripande idrottsliga policy. Det beskriver hur vi i ungdomsfotbollsektion ser på våra olika åldersgrupper och vad vi anser att vi bör ha för aktiviteter och inställning i vårt idrottsliga arbete och engagemang. Dokumentet ägs av fotbollsektionen och skall revideras årligen vid sektionens årsmöte och kompletteras/ ändras.

Revisionshistorik i slutet av dokumentet skall då uppdateras.

Policyn skall både muntligen och skriftligen delges nya ledare och styrelsemedlemmar i sektionen och dokumentet i sin helhet samt ändringar skall anslås på föreningens hemsida. Ledare skall verka för att policy och riktlinjerna förmedlas vidare.

Vi vill genom denna gröna tråd få er att tänka på att:

- Barn är inte små elitidrottare
- Domaren är mänsklig, precis som du och jag
- Ledarna är oftast ideella
- Föräldrar hejar på alla
- Barnidrott ska bygga på lek och glädje

För att vi tillsammans ska lyckas med detta vill vi ge följande tips:

Tips för ledare:

- Uppmuntra barnen att prova på olika idrotter. Håll en bra kommunikation med övriga idrotter i föreningen för att underlätta detta.
- Bygg upp ett positivt motivationsklimat med känsla av välkomnande, acceptans och samhörighet.
- Ge barnen möjlighet att skapa goda relationer och få kompisar inom fotbollen.
- Låt barnen få möjlighet att uttrycka sina åsikter samt ta dessa på allvar och visa stor hänsyn till barnens perspektiv.
- Ge barn tid för att lära färdigheterna i fotboll.
- Uppmuntra barnen att alltid göra sitt bästa efter sina egna förutsättningar, oavsett prestation eller resultat.
- Spela matcher utan resultatkrav eller överdrivna krav på prestation. Fokusera istället på att barnen ska kämpa så väl de kan utifrån sina egna förutsättningar.
- Ledarna ska lyfta fram glädjen och tona ner allvaret.
- Förstå att ledarens förhållningssätt påverkar barn olika.
- Alla barn ska vara lika mycket värda i alla situationer på och vid sidan av planen, under träning och match.
- Visa respekt för att barn har olika erfarenheter som påverkar uppfattningar och beteende.

Punktlista utvecklad från antologin För barnets bästa, Centrum för idrottsforskning, 2011.

Tips för föräldrar:

- Följ med på träning och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
- Håll dig lugn vid sidlinjen. Låt barnen spela fotboll själva.
- Uppehåll dig längs ena sidlinjen. Håll avstånd till ledare och spelare.
- Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
- Respektera domarens beslut. Se domaren som vägledare.
- Skapa god stämning vid match och träning
- Fråga barnen om matchen var kul och spännande.
- Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
- Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.

Punktlista från Västergötlands Fotbollsförbund.



Tips för spelaren:

- Vi följer fotbollens regler.
- Vi respekterar domarens beslut.
- Vi uppmuntrar till juste spel.
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna.
- Vi hälsar på varandra före matchen.
- Vi tackar motståndarna och domare efter matchen på ett respektfullt sätt, gärna gemensamt vid mittlinjen.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- Vi har god stil på och utanför planen och vårdar vårt språk.

Punktlista från Västergötlands Fotbollsförbund.

Fotbollsskola 5-6 år, Aktiv start

Målsättning

- ☐ Att ha roligt med mycket inslag av lek
- ☐ Skapa bra kamratskap
- ☐ Ingen resultatmässig målsättning
- ☐ Ordning och reda
- ☐ Alla skall bli sedda
- ☐ Tjejer och killar tränar tillsammans

Träningsinnehåll

- ☐ Träning 1 gång/vecka (1 tim)
- ☐ I princip uteslutande lekfull träning
- ☐ Grovmotoriska rörelser är i centrum tex. Springa, hoppa, fånga, sparka.

Matcher/laguttagning

Inget seriespel. Möjligen kan man skapa små skojturneringar vid andra evenemang i närområdet. Ett exempel är vår "Hedendag". Alla skall få spela lika mycket.

Ledarrollen

Vi ser gärna att du som ledare deltar på föreningens ledarträff.

Föräldrarollen

Var beredd att ta en ledarroll. Stötta ditt egna och andras barn vid träningar etc.

P/F 7-8 år, Fotbollsglädje

Målsättning

- ☐ Att ha roligt med mycket inslag av lek
- ☐ Skapa bra kamratskap
- ☐ Ingen resultatmässig målsättning
- ☐ Ordning och reda
- ☐ Alla skall bli sedda
- ☐ Prata lite om regler och domarens roll

Träningsinnehåll

- ☐ Träning 1-2ggr/vecka
- ☐ Fortsätt med bollövningar, motorik och koordinationsträning
- ☐ Fortsätt med grovmotoriska övningar tex. Springa, hoppa, fånga, sparka.
- ☐ Teknikträning, passning, mottagning, skott
- ☐ Mycket boll vid fötterna i alla övningar
- ☐ Anfalls- och försvarspositioner

Matcher/laguttagning

Inget seriespel förekommer, dock arrangeras sk. "sammandrag" 4 ggr per säsong, detta uppmuntrar vi att lagen deltar i. Alla skall få spela lika mycket.

Ledarrollen

Vi ser gärna att minst en ledare i varje lag ska gå Tränarutbildning C samt att så många ledare som möjligt deltar på föreningens ledarträff.

Föräldrarollen

Var beredd att hjälpa till vid turneringar och gemensamma föreningsaktiviteter samt ev. lottförsäljning.

P/F 9-10 år, Lära att träna

Målsättning

- ☐ Att ha roligt med mycket inslag av lek
- ☐ Skapa bra kamratskap
- ☐ Ingen resultatmässig målsättning
- ☐ Ordning och reda
- ☐ Alla skall bli sedda
- ☐ Prova på alla positioner
- ☐ Uppträda på rätt sätt både vid vinster och förluster
- ☐ Prata om regler och domartecken

Träningsinnehåll

- ☐ Träning 2ggr/vecka
- ☐ Fortsätt med bollövningar, motorik och koordinationsövningar (perioden är en gyllene ålder för koordinationsinlärning och bör prioriteras).
- ☐ Teknikträning, passning, mottagning, skott, enklare finter, frisparkar, hörnor
- ☐ Anfalls- och försvarspositioner
- ☐ Löpteknik, att driva boll och koordination är viktigt.

Matcher/laguttagning

Man spelar seriespel. Alla skall få spela lika mycket. Vi skall sträva efter att hamna i rätt nivåanpassad serie/serier.

Turneringar

Vi uppmuntrar till spel i turneringar och ser det som ett tillfälle till att stärka lagandan. Alla skall få spela lika mycket.

Ledarrollen

Vi ser gärna att minst två ledare i varje lag ska gå Tränarutbildning C samt att så många ledare som möjligt deltar på föreningens ledarträff.

Föräldrarollen

Var beredd att hjälpa till vid turneringar och gemensamma föreningsaktiviteter. Bemanning av kiosk och försäljning av lotter.

P/F 11-12 år, Lära att träna

Målsättning

- ☐ Att ha roligt med varierad träning i högt tempo
- ☐ Skapa bra kamratskap
- ☐ Utveckling viktigare än resultat
- ☐ Uppträda på rätt sätt både vid vinster och förluster
- ☐ Alla skall bli sedda
- ☐ Fortsätt prata om regler och domartecken
- ☐ Fortsätt att prova olika positioner
- ☐ Utveckla att tala om fotbollstermer, exvis positionsspel mm

Träningsinnehåll

- ☐ Träning 2-3 ggr/vecka
- ☐ Fortsätt med bollövningar, motorik och koordinationsövningar (perioden är en gyllene ålder för koordinationsinläring och bör prioriteras).
- ☐ Teknikträning, passning, mottagning, skott, finter, frisparkar, hörnor, straffteknik
- ☐ Kondition genom tempointensiva bollövningar
- ☐ Fokusera på anfallspositioner och börja gå igenom försvarspositioner

Matcher/laguttagning

Man spelar seriespel. Alla skall få spela lika mycket. Vi skall sträva efter att hamna i rätt nivåanpassad serie/serier.

Turneringar

Vi uppmuntrar till spel i turneringar och ser det som ett tillfälle till att stärka lagandan. Alla skall få spela lika mycket.

Ledarrollen

Vi ser gärna att alla ledare i varje lag ska gå Tränarutbildning C samt att så många ledare som möjligt deltar på föreningens ledarträff.

Föräldrarollen

Var beredd att hjälpa till vid turneringar och gemensamma föreningsaktiviteter. Bemanning av kiosk och försäljning av lotter.

P/F 13 år Träna för att lära

Målsättning

- ☐ Att ha roligt med varierad träning i högt tempo
- ☐ Skapa bra kamratskap
- ☐ Utveckling viktigare än resultat
- ☐ Uppträda på rätt sätt både vid vinster och förluster
- ☐ Alla skall bli sedda
- ☐ Fortsätt prata om regler och domartecken
- ☐ Fortsätt att prova olika positioner
- ☐ Utveckla att tala om fotbollstermer, exvis positionsspel mm

Träningsinnehåll

- ☐ Träning 2-3 ggr/vecka
- ☐ Rörlighet, styrka, uthållighet, snabbhet och koordination
- ☐ Teknikträning, passning, mottagning, skott, finter, frisparkar, hörnor, straffteknik
- ☐ Kondition genom tempointensiva bollövningar
- ☐ Fokusera på anfallspositioner och börja gå igenom försvarspositioner
- ☐ Målvaktsträning för de spelare som valt att vara målvakt

Matcher/laguttagning

Man spelar seriespel. Alla skall få spela lika mycket. Vi skall sträva efter att hamna i rätt nivåanpassad serie/serier.

Turneringar

Vi uppmuntrar till spel i turneringar och ser det som ett tillfälle till att stärka lagandan. Alla skall få spela lika mycket.

Ledarrollen

Vi ser gärna att minst en ledare i varje lag ska gå Tränarutbildning B-ungdom samt att så många ledare som möjligt deltar på föreningens ledarträff.

Föräldrarollen

Var beredd att hjälpa till vid turneringar och gemensamma föreningsaktiviteter. Bemanning av kiosk och försäljning av lotter.

P/F 14-16 år, Träna för att lära

Målsättning

- ☐ Att ha roligt med varierad träning i högt tempo
- ☐ Skapa bra kamratskap
- ☐ Utveckling viktigare än resultat
- ☐ Uppträda på rätt sätt både vid vinster och förluster
- ☐ Alla skall bli sedda
- ☐ Fortsätt prata om regler och domartecken
- ☐ Fortsätt att prova olika positioner
- ☐ Utveckla att tala om fotbollstermer, exvis positionsspel mm.

Träningsinnehåll

- ☐ Träning 2-4 ggr/vecka
- ☐ Rörlighet, styrka, uthållighet, snabbhet och koordination
- ☐ Teknikträning, passning, mottagning, skott, finter, frisparkar, hörnor, straffteknik
- ☐ Kondition genom tempointensiva bollövningar
- ☐ Fokusera på anfallspositioner och börja gå igenom försvarspositioner
- ☐ Målvaktsträning för de spelare som valt att vara målvakt

Matcher/laguttagning

Man spelar seriespel. Alla skall få möjligheten att spela men det ställs högre krav på spelarna och alla måste träna regelbundet och uppträda på ett korrekt vis för att få spela matcher. Vi skall sträva efter att hamna i rätt nivåanpassad serie/serier.

Turneringar

Vi uppmuntrar till spel i turneringar och ser det som ett tillfälle till att stärka lagandan.

Ledarrollen

Vi ser gärna att alla ledare i varje lag ska gå Tränarutbildning B-ungdom samt att så många ledare som möjligt deltar på föreningens ledarträff.

Föräldrarollen

Var beredd att hjälpa till vid turneringar och gemensamma föreningsaktiviteter. Bemanning av kiosk och försäljning av lotter.

P/F 16-19 år, Träna för att prestera

Målsättning

- ☐ Att ha roligt med varierad träning i högt tempo
- ☐ Skapa bra kamratskap
- ☐ Utveckling viktigare än resultat
- ☐ Uppträda på rätt sätt både vid vinster och förluster
- ☐ Alla skall bli sedda

Träningsinnehåll

- ☐ Träning 3-4 ggr/vecka (inkl. match).
- ☐ Rörlighet, styrka, Uthållighet, snabbhet och koordination
- ☐ Teknikträning, passning, mottagning, skott, finter, frisparkar, hörnor, straffteknik
- ☐ Kondition genom tempointensiva bollövningar
- ☐ Fokusera på anfallspositioner och börja gå igenom försvarspositioner
- ☐ Målvaktsträning för de spelare som valt att vara målvakt

Matcher/laguttagning

Alla skall få möjligheten att spela, men vi ställer krav på spelarna och låter träningsflit, inställning och kunnande avgöra i vilken omfattning man spelar match .

Turneringar

Vi uppmuntrar till spel i turneringar och ser det som ett tillfälle till att stärka lagandan. Alla skall få möjligheten att spela, men vi ställer krav på spelarna och låter träningsflit, inställning och kunnande avgöra i vilken omfattning man spelar matcher.

Ledarrollen

Vi ser gärna att alla ledare i varje lag ska gå Tränarutbildning B-ungdom samt att så många ledare som möjligt deltar på föreningens ledarträff.

Föräldrarollen

Var beredd att hjälpa till vid turneringar och gemensamma föreningsaktiviteter. Bemanning av kiosk och försäljning av lotter.

Revisionshistorik

2006-06-04 Joakim Röllander P0.1 Dokument skapat för handbollen

2006-10-25 Leif Andersson P0.2 Skrivit om så det passar ungdomsfotbollen

2006-11-30 Leif Andersson P0.3 Formaterat om dokumentet med enhetliga rubriker, inledning mm

2007-01-10 Leif Andersson 1.0 Slutgiltig version godkänd

2017-03-02 Tommy Säll 2.0 uppdaterad version, till stora delar omarbetad

Nästa revisionsdatum 2018.01.31