



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



Styrdokument Lindsdals IF Ungdom





LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



Innehåll

Organisation	3
1. Ungdomsverksamheten	4
1.1 Syfte	4
1.2 Vår filosofi	4
1.3 Våra mål	4
1.4 Vår vision	4
2. Starta ett lag	5
2.1 Uppstart	5
2.2 Nya spelare	5
2.3 Inskolning	5
2.4 Organisation	6
2.5 Föräldramöte	6
2.6 Utrustning	7
2.7 Nycklar och "tag"	7
2.8 Hemsida	7
2.9 Medlemshantering samt ersättning	7
2.10 Seriespel och cuper	8
2.11 Domare	8
2.12 Anläggningar	8
3. Föreningsuppdrag	9
3.1 Uppdragen	9
4. Utbildning och ledare	10
4.1 Ledarutbildning	10
4.2 Domarutbildning	10
4.3 Ledarträffar	10
4.4 Riktlinjer för ledare	11
5. Ekonomi	13
5.1 Medlems- och tränings-avgift	13
6. Träning	14
6.1 Förberedelse	14
6.2 Träningsupplägg	14
6.3 Träning för ålder 5 – 7 år	15
6.4 Träning för ålder 8 – 9 år	16
6.5 Träning för ålder 10 – 12 år	17
6.6 Träning för ålder 13 – 14 år	18
6.7 Träning för ålder 15--> år	19
7. Lag och serietillhörighet	20
8. Lån av spelare	20
9. Lindsdals IF:s policy om nivåanpassade träningar	21
10. Ungdomsavslutning	21

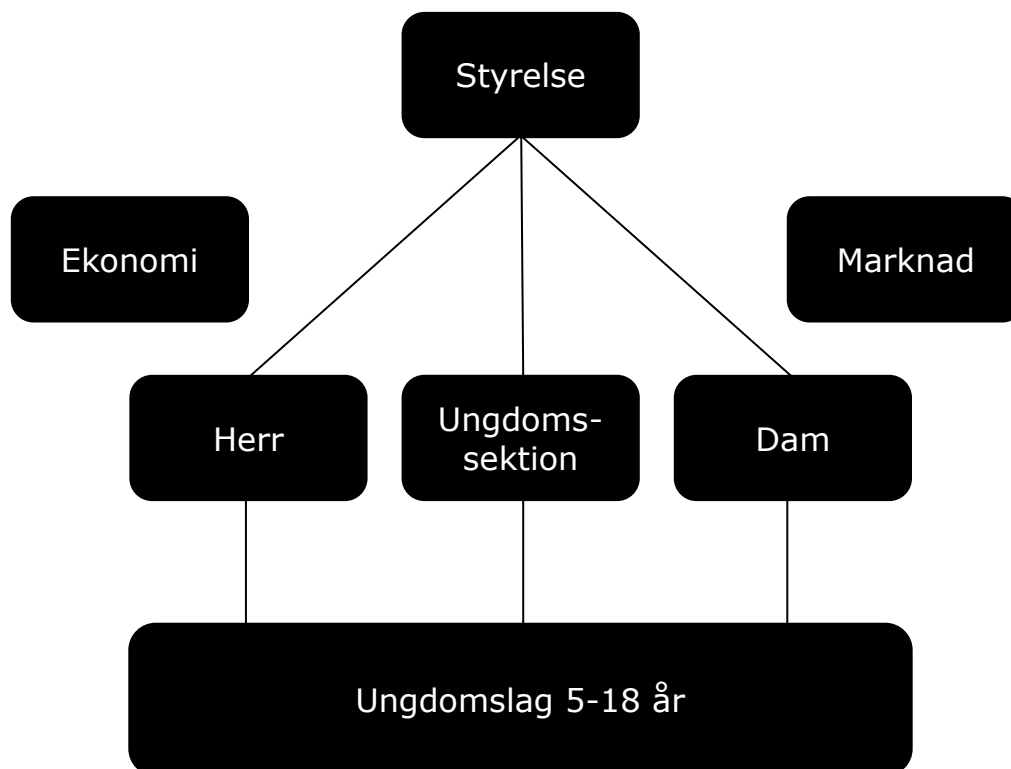


LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



Organisation

Här beskrivs organisationen med styrelse, ungdomssektion osv.





LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



1. Ungdomsverksamheten

LIF ungdom är en del av Lindsdals Idrottsförening, som har verksamhet inom fotboll för ungdomar, damer och herrar.

Fotbollsverksamheten på ungdomssidan erbjuder träning för ungdomar mellan 5-18 år. Ungdomssektionen är länken mellan styrelse och ledare.

1.1 Syfte

Vi vill genom detta dokument skapa en **röd tråd** genom föreningen och på så sätt förstärka klubbkänslan. Samtliga medlemmar i LIF ska känna glädje och samhörighet i verksamheten och på så vis behålla känslan och engagemanget för föreningen även i framtiden.

Dokumentet skall även säkra att alla våra ungdomar får en så bra fotbollsutbildning som möjligt inom vår förening samt att på ett enkelt sätt förklara hur det fungerar att vara delaktig i ett av våra ungdomslag. Dokumentet skall även vara ett viktigt stöd för de nya lag som startas.

Dokumentet skall revideras minst en gång per år. Förutom flytande revision skall den fasta revisionen äga rum mellan årsmötet och fotbollsskolans start.

1.2 Vår filosofi

- Vi är en breddförening, som ser alla individer
- Alla ska få möjlighet att vara med i ett lag, oavsett kunskapsnivå
- Spelare ska få utvecklas i sin takt
- Alla barn ska känna glädje efter en aktivitet i Lindsdals IF

1.3 Våra mål

- Vi vill bidra till ett livslångt fotbollsintresse och ge ungdomar en lustfylld fritidssysselsättning med fokus på rörelseglädje, gemenskap och god självkänsla.
- Alla ledare ska ha relevant utbildning för sitt uppdrag i Lindsdals IF
- I våra distriktsserier så ska vi vara representerade i varje åldersklass

1.4 Vår vision

- Vi vill att våra representationslag ska bestå av minst 75 % spelare, som är fostrade i Lindsdals IF
- Vi vill fostra spelare så pass bra att vi varje år ser minst en spelare ta steget från Lindsdals IF till en akademi
- Fjölebro ska vara en naturlig samlingsplats för barn och ungdomar i Lindsdal, där möjlighet till spontanidrott ska ges.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



2. Starta ett lag

Vi vill till att börja med tacka för att Du vill vara med och göra Lindsdals IF:s ungdomsfotboll möjlig. Din insats är betydelsefull och ditt engagemang är avgörande för glädjen och utvecklingen i laget och klubben.

Varje ledare har stor frihet att bedriva sin träningsverksamhet utifrån Lindsdals IF:s mål och riktlinjer som kan sammanfattas i att "alla skall få vara med och att fotbollen skall vara kul och fostrande"

Det lag som startas i samband med fotbollsskolan förfogar över 1500 kronor för att användas till cupavgifter, målvaktshandskar eller annat som är nödvändigt.

2.1 Uppstart

Första steget till ett nytt lag, sker genom fotbollsgympa i början av året, det året som barnet fyller 5 år. Här blandas fotboll med hinderbana och andra roliga lekar i Lindsdals Sporthall.

På sommaren anordnas sedan fotbollsskola, och efter den så blir det mer fokus på fotbollen och då bidras även lagen/laget beroende på antal barn. Lindsdals förhoppning är att det alltid blir ett nytt flicklag, och ett nytt pojklag.

Fotbollsskolan är för barn mellan 5 och 10 år.

Sista dagen på fotbollsskolan varje år går startskottet för ett nytt fotbollslag. Det sker då en introduktion av förening för den minsta gruppen och information ges om hur de kan fortsätta med fotboll inom Lindsdals IF.

Barn i vilken ålder som helst kan när som helst komma och provträna med det lag som motsvarar barnets ålder. Man får provträna vid tre tillfällen innan man måste betala in medlemsavgift. Mer info om medlemsavgift finns under kap 5.1.

2.2 Nya spelare

För att ta emot nya barn och föräldrar på bästa sätt och samtidigt samla in kontaktinformation skall ledare hänvisa detta styrdokument, samt att hänvisa till att de ska registrera sig på hemsidan efter 3 träningstillfällen. Hälsa både barn och föräldrar välkomna. Hälsa även de nya välkomna inför alla barn under samlingen innan träningen och berätta vad alla tränare heter. Kör gärna en namn-lek, så att de nya snabbare kommer in i laget.

2.3 Inskolning

Ungdomssektionen ansvarar för att starta upp det nya laget. Efter 4 träningar, så behöver någon förälder tar över. Ungdomssektionen ansvarar då för att introducera de nya ledarna i Lindsdals IF. Ungdomssektionen utser en ansvarig för detta.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



2.4 Organisation

I varje lag måste det finnas flera funktioner och uppgifter för att det skall fungera. Se till att dela detta mellan alla föräldrar i lagom stora portionsbitar så blir det lättare och roligare och alla får möjlighet att vara med i laget på något sätt. Mer om riktlinjer för ledare, finns i dokumentet "riktlinjer för ledare".

Tränare – Ansvarig utbildad tränare, som planerar och sköter träningarna på plats. Läger ut nödvändig information på lagets hemsida.

Hjälptränare – Stöttar tränare på träningar, samt hjälper tränare på matcher. Kan sköta träningarna på uppdrag från tränare. Läger ut nödvändig information på lagets hemsida.

Föräldrasamordnare – Gör scheman för lagets föreningsuppdrag, stöttar tränare med utskick, lägger ut nödvändig information på lagets hemsida, samt tar hand om ekonomin i laget som behövs för att anmäla till olika cuper.

Föreningsuppdrag – Utför de uppdrag laget måste göra för LIF eller egna lagets räkning.

Matchvärdar - Till varje hemmamatch utser föräldrasamordnaren en matchvärd som agerar enligt Heja Fotboll, Smålands FF uppförandekod.

Detta innebär bland annat att man välkomnar bortalaget och domare. Matchvärden ser till att stämningen är god under match, och säkerställer att domaren endast får konstruktiv kritik efter match. Inga personliga påhopp eller ifrågasättande av domslut under match.

Matchvärdar används när man börjar i en Smålandsserie, som är från 10 år.

Matchvärden samlar minst en ledare från vardera lag samt domaren/domarna i god tid innan match för att visa matchkort och förklara att dessa punkter kommer att läsas upp innan avspark för deltagare. Det bör sedan läsas upp i anknytning till publiken.

Läs även igenom bilagan i slutet av detta dokument.

2.5 Föräldramöte

På våren inför varje ny säsong skall varje lag ha ett föräldramöte. Man kan även ha ett möte på hösten när utomhussäsongen är över. Här är några förslag på punkter som man bör gå igenom:

Seriespel – Gå igenom om laget skall spela i en organiserad serie.

Cuper – Vilka cuper skall laget anmälas till.

Spela, lek och lär – Gå igenom spela, lek och lär och hur föräldrar och ledare förväntas bete sig vid fotbollsplanen.

Ekonomi – Behöver vi göra några säljinsatser.

Sponsring – Sponsring behövs alltid. Hittar man någon som är beredd att sponsra tar man det via Lindsdals IFs kansli. Sponsring sker via föreningen, inte lagen.

Organisation – Gå igenom lagets organisation.

Träningsfilosofi – Prata om vad vi i LIF tycker är viktigt: "Mycket glädje, ständigt peppa barnen, alla skall få vara med på lika villkor, bollen skall vara med så mycket det går och minimalt med väntetid".

Medlemsavgift – Gå igenom vad som skall betalas och när.

Föreningsuppdrag – Gå igenom de uppdrag som laget ansvarar för under året.

Annan aktivitet – Vilka andra aktiviteter vill ni hitta på med laget för att stärka sammanhållningen. T ex filmkväll, disco, bada, övernattnings mm



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



2.6 Utrustning

LIF står för bollar, västar, konor och matchtröja. Denna utrustning finns i det gemensamma materialförrådet i klubbhuset vid Fjölebro. Bollar kvitteras ut och förvaras i ett lagskåp. Om det behövs utrustning, hör av er till ungdomssektionen, så får de ta det vidare.

Egen utrustning såsom skor, svarta shorts, svarta strumpor, benskydd, vattenflaska och träningskläder måste var och en stå för. Alla spelare måste ha benskydd på träning och match.

Var och en kan köpa LIF utrustning till både vuxna och barn genom Intersport på webben. Klicka på Intersport loggan på hemsidans första sida www.lindsdalsif.se. Skriv sedan in Lindsdals som användarnamn och if som lösenord. Sedan kan du beställa de LIF produkter du vill ha och betala själv. Varje vår anordnas en klubbkväll i klubblokalen med Intersport för alla ungdomslag. Där ges möjligheten att handla ur Intersports Lindsdalssortiment och det finns även andra erbjudanden.

2.7 Nycklar och "tag"

För att få nyckel till gemensamma utrymmen i klubbhuset vid Fjölebro måste man kontakta kansli@lindsdalsif.com

För att få en "tag" till omklädningsrummen på Fjölebro och Lindsdals Sporthall måste man gå till Kalmar Sportcenter (Kalmar Sporthall) på Smålandsgatan 21. Både nyckel och tag måste kvitteras ut personligen.

2.8 Hemsida

Varje lag skall ha sin egen hemsida. Syftet med hemsidan är att ge nuvarande och nya föräldrar uppdaterad information om laget. Där skall man hitta allt man behöver veta såsom: träningstider, kontaktpersoner mm. För att få en egen sida och lösenord till denna skall man kontakta webansvarig. Han vill ha uppgifter på lagets namn och namn på de som skall ha rättigheter att lägga upp info på sidan.

Hemsidan är väldigt enkel att redigera men är man osäker kan man be om en kortare introduktion. Ett tips är att även skapa en facebook-grupp, där man kan sprida information.

2.9 Medlemshantering samt ersättning

I Lindsdals IF hanterar vi alla våra medlemmar via det webbaserade medlemshanteringssystemet SportAdmin (www.sportadmin.se). Här läggs alla lag och spelare upp och här hanteras alla kontaktuppgifter till medlemmarna. Genom systemet kan man även göra andra saker som att skicka mail till hela sitt lag. För att ni skall kunna få inlogg måste ni finnas inlagda i systemet. Detta gör ni via ungdoms hemsida längst upp till höger under länken "Nya medlemmar". Lägga in er och skriv i övrigt fältet vilken roll ni skall ha och att ni vill ha inlogg. Är ni inlagda sedan tidigare och behöver en inlogg så kontakta ansvarig för SportAdmin.

Aktivitetsersättning (LOK-stöd)

Från och med det år som barnen fyller 7 år får LIF betalt av kommunen för varje träning som varje barn gör. Denna närvaro skall anmälas via SportAdmin. Närvaron läggs enkelt in via dator, mobil eller surfplatta. För smidigast hantering och för att minimera risken för att man missar att lägga in en sammankomst så är det enklast att lägga in närvaron efter varje träning/match.

SISU-listor

I slutet av varje år ska alla ledare, som har barn från 7 år och uppåt, fylla i sisu-listor. Dessa lämnas sedan på kansliet. Föreningen får sen ekonomiska resurser för utbildning, eller något annat vi kan använda för att förbättra Lindsdals IF.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



2.10 Seriespel och cuper

Att spela matcher är viktigt för barnen då de får en möjlighet att visa upp det de lärt sig på träningarna inför publik. Att bara träna och inte få spela match kan göra att barnen tappar intresse för fotbollen.

När barnen är mellan 5 och 7 år finns inget organiserat seriespel. Däremot finns det olika cuper i närområdet som man kan anmäla sig till. Anmälningavgiften står lagen själva för. En cup är Lindsdals egen inomhuscup som vi själva anordnar och som är gratis för LIF lagen. Man kan även anordna träningsmatcher tillsammans med andra föreningar.

När barnen är 8 och 9 år finns det organiserat matchspel som anordnas av lokala föreningar. För killar är det Hossmoligan (Hossmo) som gäller och för tjejerna är det tjejligan (IFK Kalmar). Anmälningavgiften för matchspel betalas av LIF, skicka kvitto till föreningens kassör. Även här finns det en massa lokala cuper man kan anmäla laget till. Lyssna gärna med äldre lag vilka cuper de rekommenderar.

Från det år som barnen fyller 10 år organiseras allt seriespel via Smålands Fotbollsförbund. Även här finns det en massa lokala cuper man kan anmäla laget till. Bland annat Bullerby Cup i Vimmerby som barnen kan vara med i när de är 10 och 12 år gamla. Det är en stor och väldigt bra cup som vi rekommenderar att alla lag anmäler sig till. LIF står för kostnaden för den gemensamma bussresan till Vimmerby. Börja planeringen redan på hösten året innan då boendet för medföljande föräldrar (camping, hotell mm) blir fullbokat väldigt snabbt.

2.11 Domare

Inom LIF ungdom utbildar vi egna domare. På ungdoms hemsida finns lista på alla aktuella domare som man kan boka till sina matcher. Lagen använder sig i första hand av domarna som de blivit tilldelade. Använd er av så många olika domare som möjligt så att alla får chansen samt att ni använder de yngre domarna till de yngre lagen och de äldre till de äldre lagen.

LIF står för kostnaden för domare och det gäller även för två träningsmatcher per lag. Domarna fyller själva i ett domarkvitto, detta skrivs på av matchens ledare. Detta kvitto lämnas in av domarna efter påskrift.

2.12 Anläggningar

Vi har tillgång till hela Lindsdals Idrottsplats (Fjölebro) tillsammans med seniorlagen. På fjölebro finns det följande planer:

Konstgräsplan för 11-manna, 9-manna eller två 7-manna planer.

Gräsplan 1 för 11-manna, 9-manna eller två 7-manna planer.

Gräsplan 2 för 11-manna, 9-manna eller två 7-manna planer.

(På gräsplan 2 finns linjer och mål för 5-mannaspel)

På vintern använder vi oss i första hand av följande planer/anläggningar:

Konstgräsplan för 11-manna, 9-manna eller två 7-manna planer.

Sjöängsskolans stenmjölsplan – 11-manna

Lindsdals Sporthall – Inomhushall.

Brännarhallen – Konstgräs inomhus 30 x 50 meter.

Träningsstider tas fram två gånger per år av kansliet. Lagen har möjlighet att lämna önskemål.

Som tränare ansvarar du för att det städas och plockas i ordning i de omklädningsrum och på de planer/hallar som ditt lag precis använt. Ledare måste även ta ansvar och hålla ordning i vårt gemensamma förråd på Fjölebro.

Det finns möjlighet att låna klubblokalen för aktiviteter med det egna laget. Boka detta i bokningskalendern som finns i klubblokalen.

8

Upprättad av: Niklas Friberg

Godkänd av: Johan Wramsjö

Skapad: 2019-02-28

Senast uppdaterad: 2019-04-11



3. Föreningsuppdrag

Uppdragen som ungdomslagen gör är obligatoriska, alla föräldrar skall hjälpa till lika mycket med undantag av de föräldrar som ställer upp som tränare. Undantaget är planering och genomförande av våra cuper och fotbollsskolan. Där har ledarna en ledande funktion. Uppdragen görs för att få in pengar till föreningen eller det egna laget. Varje lag ansvarar själva för att hålla koll på när det egna laget skall ansvara för ett uppdrag samt fördela arbetet jämnt mellan föräldrarna.

För att underlätta för de nya lagen så börjar man med dessa uppdrag först det år som spelarna fyller 8 år. Det finns ett undantag för detta och det är vår egen inomhus-cup. Aktuell information om våra uppdrag finns på ungdoms hemsida under rubriken "Föreningsuppdrag".

3.1 Uppdragen

Travbingo

En till två gånger per år hjälper varje ungdomslag till vid travbingot. Fem personer hjälper till med förberedelser innan bingot och fem personer hjälper till under bingot

Försäljning av Lottpaket

Tre gånger per år blir vi tilldelade ett lottpaket innehållande Idrottsrabatthäften, Bingolotter och Sverigelotter. Julpaketet innehåller även Bingolottos julkalender.

Boll- Kalle/Lisa

Några gånger per år ansvarar varje av de yngre lagen för att vara boll- Kalle/Lisa, samt bemanning av kiosken på A-lagens hemmamatcher. Vid varje match är det sex barn från aktuellt lag som genomför detta. Vilka lag det gäller för och schema för detta finns på ungdoms hemsida under "Uppdrag".

Cuper

Varje år anordnar LIF en inomhusturnering i Kalmar Sporthall för barn mellan 7 och 9 år. Vi anordnar även en utomhuscup på Fjölebro som sker någon gång under juni-augusti. Inomhuscupen sker i mars.

De lag som under året har spelare som är 9 år är huvudansvariga för att organisera och genomföra cuperna. De lag som samma år har spelare som är 8 år medverkar i arbetet för att hjälpa till och för att lära till året efter.

Tänk på att sporthallen måste bokas i juli året innan turneringen spelas, och att fjölebro behöver bokas efter att herr och dam har fått sina matchdagar.

Fotbollsskolan

Varje år i början av juni anordnar LIF en två dagars fotbollsskola. Fotbollsskolan är för barn mellan 5 och 10 år. Detta uppdrag sköts helt av tränarna.

Det lag som det året har spelare som är 10 år har huvudansvaret för att organisera och genomföra fotbollsskolan. Alla andra lag (5 – 9 år) är med och hjälper till.

Fotbollsskolan är mycket viktigt för LIF då det är genom den vi rekryterar flest nya spelare till föreningen. Det är även efter fotbollsskolan som det yngsta laget startas varje år.

Lindsdalsdagarna

Olika uppdrag



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



4. Utbildning och ledare

4.1 Ledarutbildning

Lindsdals IF följer SvFF:s tränarutbildning i olika nivåer. SmålandsFF bjuder in till utbildningar.

Det är viktigt att alla tränare är aktiva och engagerar sig i de utbildningar som erbjuds. Lindsdals IF har som krav att alla ledare går SvFF:s tränarutbildning, och att man har relevant utbildning för den ålder man tränar.

Som ledare är det viktigt att man arbetar efter de beslut som är fattade av årsmöte, ungdomssektion/tränarmöte och styrelse. Kan man inte stå bakom tagna beslut får man lyfta detta på årsmötet eller på ledarträffar.

Tagna beslut skall respekteras och följas av samtliga i föreningen.

Lindsdals IF har ett ledaravtal som ska följas av alla ungdomsledare. Om du inte fått en genomgång av den, hör av dig till ansvarig för ungdomssektionen.

4.2 Domarutbildning

LIF arrangerar domarutbildning till alla medlemmar som vill och som fyllt 13 år.

4.3 Ledarträffar

Minst två gånger per år skall det genomföras ledarträffar med ungdomsledare. Det är ungdomssektionen som har till uppgift att kalla till dessa träffar. Vid varje träff skall varje lag vara representerat av minst en tränare. Desto fler tränare som närvarar desto bättre är det då det är i detta forum som vi tillsammans utvecklar vår verksamhet och sprider information. Mötet skall protokollföras så att alla i efterhand kan ta del av mötets innehåll.

Målsättningen är att ha en ledarkonferens vartannat år.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



4.4 Riktlinjer för ledare

Lindsdals IFs riktlinjer som ledare i föreningen åtar sig att följa vid undertecknande av ledaravtal (separat dokument).

FAIR PLAY

Som ledare i Lindsdals IF skall du verka för goda relationer med domare, ledare och spelare. Både inom föreningen och mot andra föreningar. Lindsdals IF skall vara en klubb som står för Fair play – både på och utanför planen. Det ska alltid vara en positiv upplevelse att möta Lindsdals IF. Genom att skapa god och positiv stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten.

UTBILDNING OCH UTVECKLING

När barn börjar spela fotboll är fotboll en lek bland många andra. Det är glädjen och gemenskapen som är förutsättningen för att vilja delta. Ur lek och kamratskap vill vi locka fram ett idrottstänkande och ett långsiktigt engagemang för fotbollen. Vår grundläggande ledstjärna är kamratskap och laganda i ordets rätta bemärkelse. Därför är det alltid viktigare att få alla spelare att känna sig delaktiga och värdefulla än att vinna enskilda matcher. Långsiktig framgång bygger på en bred gemenskap i en trupp som inspirerats att steg för steg lära sig mer och mer. Lusten att lära sig mer blir drivkraften att gå vidare.

Vi vill skapa förutsättningar för att våra spelare ska få utvecklas utifrån sin egen nivå. Den egna åldersgruppen är den trygga plattformen att utgå ifrån. Ett väl fungerande samarbete över åldersgränserna är viktigt för att erbjuda spelare olika utbildningsmiljöer och utmaningar beroende på hur långt man har kommit i sin utveckling. Ett samarbete mellan lagen stärker dessutom föreningskänslan i Lindsdals IF. Hur detta samarbete ska fungera beskrivs i dokumentet "Lån av spelare".

En stor utmaning för oss i föreningen är att stimulera alla barns intresse för fotboll. Vår uppgift är att göra allt vi kan för att så många som möjligt fortsätter med fotbollen så länge som möjligt. Att fortsätta med fotboll innebär inte bara att spela fotboll. Vi skall ge ungdomarna chansen att utbilda sig till domare eller ledare.

Grunden för bra inlärning är ett klimat där kunskap kan läras ut och människor kan samarbeta. Det kallas motivationsklimat och i ett sådant trivs ledare, spelare och föräldrar och här har våra barn och ungdomar störst utvecklingsmöjligheter. I Lindsdals IF ska vi skapa ett motivationsklimat där prestation och utveckling uppmuntras. Det är viktigt att miljön är trygg och här spelar alla en viktig roll.

Att jag som ledare i Lindsdals IF tydligt tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet samt motverkar alla former av diskriminering, mobbning och nedsättande språk är en självklarhet.

En positiv idrottsmiljö är viktigt för att alla barn och ungdomar skall känna sig trygga. En miljö där de inte känner rädsla för att få kritik eller där de blir negativt bedömda för sina prestationer. Det handlar lika mycket om tränarens förhållningssätt som lagkamraternas. Inget barn ska behöva bli diskriminerat på grund av prestationsnivå. Alla ska behandlas lika oavsett mognad. I en positiv idrottsmiljö tas hänsyn till barnets mognad och behov, till exempel känslan av trygghet. I den miljön får barnen också möjlighet att utvecklas både idrottsligt och socialt. För att se till att detta efterlevs erbjuder Lindsdals IF ledarutbildningar. Alla våra lag skall tränas av ledare som har adekvat utbildning.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



BARN 5-12 ÅR

I denna ålder ska barnen leka, uppleva glädje och lära sig träna fotboll. Det är viktigt att alla får delta lika mycket under träning och match samt att alla får prova på olika positioner i laget. Alla barn ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska inte spela någon stor roll utan det är en allsidig fotbollsutbildning som är det viktiga att fokusera på.

UNGDOMAR 13-19 ÅR

I denna ålder ägnas tid åt färdighetsutveckling och matcher på ungdomars villkor. Alla spelare ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en underordnad roll.

Barn- och ungdomsfotbollen bör i första hand se till så att **alla** får

- möjlighet att spela fotboll i den utsträckning de vill
- uppleva glädje och kamratskap
- utvecklas personligt och idrottsligt utifrån sina egna förutsättningar
- möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse.

Fotbollens spela, lek och lär, SvFF.

FÄRDEN ÄR RESANS MÅL

Fotboll handlar mycket om att drömma om framgång och forma den egna identiteten i gemenskapen med andra. Rätt hanterat blir lagets framgång och glädje lika väl som nederlag och besvikelse byggstenar i barnens och ungdomarnas utveckling. Det är därför viktigt för oss vuxna att förstå att det är själva färden som är resans mål. Men en dag tar resan slut och kvar finns minnena och erfarenheterna från några av de viktigaste åren i livet. Vi måste i varje steg sträva efter att samtliga av våra spelare faktiskt skall kunna se tillbaka på sin tid som fotbollsspelare med glädje.

VI FÖLJER SVENSKA FOTBOLLSFÖRBUNDET

Dessa riktlinjer stämmer väl överens med SvFFs riktlinjer och skall följas av föreningens alla ledare och även övriga medlemmar i vår förening. Läs mer här om SvFFs riktlinjer för barn och ungdomsidrott: <http://fogis.se/barn-ungdom/spela-lek-och-lar/>



5. Ekonomi

5.1 Medlems- och tränings-avgift

Lindsdals IF:s ungdomssektion vill ha en bred målsättning med sin verksamhet. Alla som vill ska få möjlighet att träna och spela fotboll. Alla skall få spela oavsett på vilken kunskapsnivå de befinner sig. Barnen skall få utvecklas i sin egen takt. Vi hoppas att leken och glädjen ska skapa ett livslångt fotbollsintresse.

För att föreningen skall kunna göra detta behövs pengar till plan/hall hyra, material och utrustning, försäkringar mm.

Som ny spelare, så kan man prova på 3 träningar, och vill man sedan fortsätta så registrerar man sig på hemsidan. Man kommer sedan få en faktura mejlad till sig, på medlemsavgift och en träningsavgift.

Medlemsavgift

5-18 år	650kr
Vuxna	800kr
Stödmedlem	400kr
Familjemedlemsskap	1300kr

I medlemsavgiften ingår följande:

Försäkring
Spelarlicens
Medlemskort
Gratis inträde till dam och herrlagsmatcher.

Träningsavgift

5-7 år	200kr
8-9 år	400kr
10-12 år	600kr
13-14 år	750kr
15 år →	850kr

I träningsavgiften ingår följande:

Utbildade ungdomsledare
Tillgång till utrustning
Tillgång till planer
Domarkostnader

Träningsavgift utgår, på de barn där deras förälder är utbildad tränare, samt att ledaren har en träningsnärvaro föregående år på minst 50 %.

När barnen är 5-7 år, så har ledarens barn ingen träningsavgift.



6. Träning

6.1 Förberedelse

För att träningarna skall bli lyckade krävs planering och förberedelse. Tränarna skall alltid försöka ha träningsupplägget klart innan träningen börjar och allt material skall vara på plats. Det bör finnas pumpade bollar i rätt storlek till alla barn.

Grunden i träningarna är givetvis bollen. Den skall vara med i all träning utan undantag. Varje träningsgrupp skall ha bollar till alla barn i gruppen.

All väntan och stå i kö skall minimeras så långt det går. Det går alldeles utmärkt att bygga övningar utan väntan, exempel:

Vid en vanlig skottövning är det vanligt att man ställer 5 till 10 barn i kö och sedan skjuter den som står först och sedan ställer sig han/hon sist igen. Det man kan göra här är att lägga till en slombana på tillbakavägen och på så sätt är alla igång samtidigt.

6.2 Träningsupplägg

Varje träning skall börja med en gemensam samling och närvarokontroll. Man avslutar samlingen med att kort gå igenom vad man skall göra under träningen.

Enligt Svensk fotboll, så bör man jobba utifrån 5 övningar per träning (färdighetsövning, spelövning, färdighetsövning, spelövning, färdighetsövning).

För att underlätta både för barn och tränare kan man med fördel använda sig av fyra till sex olika övningar som man bestämt att använda sig av utefter vilka behov laget har för tillfället.

Dessa övningar använder man sig av under en längre period (några månader). Sedan rullar man runt på dessa övningar så att barnen hinner lära sig dem ordentligt. Barnen känner en trygghet i att dem känner igen övningarna samtidigt som träningarna blir lättare att planera för tränarna.

Efter hand byter man ut en övning i taget så att förändringen inte blir för stor.

Innan träningen avslutas samlar man återigen barnen stående i en ring med armarna runt varandras rygg. Man frågar sedan barnen om de haft roligt och berömmar dem för en bra träning och kollar om någon har några frågor. Innan man släpper iväg barnen kör man tillsammans LIF ramsan: "Vi svarta, vi är gula, vi är bäst på läderkula, L, I, F, (vi är bäst, allra bäst)".



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



6.3 Träning för ålder 5 – 7 år

Lämpligt antal ledare: 1 ledare per 5 barn

Upplägg

Träningen är huvudsakligen inriktad på lek och kärlek till bollen. Det är viktigt att lära barnen tycka om fotboll. Allt ska vara lustfyllt. Bollen ska vara med i så många övningar och lekar som möjligt. Bjud in föräldrar till olika kring aktiviteter och gör dem engagerade och aktiva.

Antal träningar bör inte vara mer än en så att barnen i den här åldern har möjlighet att utöva fler aktiviteter och får tid till spontanidrottande.

Träningspassets längd bör vara 60 minuter upp till 90 minuter.

Viktigt att tänka på

Alla träningar bör börja och sluta med en rolig lek.

Passningsövningar.

Vän med bollen övningar för ökad teknik och koordination.

Smålagsspel 3 mot 3 eller max 4 mot 4.

Målvaktsövningar.

3-manna fotboll bör spelas i dessa åldrar, med matchtid på 4x3 minuter, där man byter spelare i pausen.

Övningar

På ungdoms hemsida finns en massa övningar samlade för alla åldrar.

På Svenska Fotbollsforbundet's hemsida finns en stor övningsbank med ännu mer övningar.

Vi rekommenderar även YouTube, där man kan hitta en massa övningsfilmer som är riktigt bra och roliga.

Hur spelar 6-7 åringar fotboll?(från SvFF)

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen. Spelarna driver bollen framåt, vänder och dribblar. När bollen närmar sig motståndarnas mål är viljan att skjuta stor.

Barnen skjuter ofta och från alla möjliga och omöjliga lägen.

Passningsspelet är begränsat av flera anledningar, bland annat av brist på erfarenhet men också på grund av ett begränsat synfält.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



6.4 Träning för ålder 8 – 9 år

Lämpligt antal ledare: 1 ledare per 6 barn

Upplägg

I den här åldern börjar barnen bli väldigt mottagliga för teknikträning. Detta skall man utnyttja och underhålla med mycket individuell teknikträning, vän med bollen. Antal träningar bör vara en till två i veckan. Träningstillfället bör nu vara 90 minuter.

Varje träning bör börja med en rolig lek med boll.

Smålagsspel 3 mot 3 eller max 4 mot 4.

Passningar, grunder.

Passningsspel.

Bollmottagningar, grunder.

Skott, teknikprinciper.

Driva bollen.

Vän med bollen övningar och finter.

Nickning.

5-manna bör spelas i dessa åldrar.

Viktigt att tänka på

Alla som är uttagna till match ska spela lika mycket.

Leken och glädjen är viktig i träningarna.

Fair Play.

Passa tider.

Ordning kring matcher och träningar.

Föräldraengagemang.

Övningar

På ungdoms hemsida finns en massa övningar samlade för alla åldrar.

På Svenska Fotbollsförbundets hemsida finns en stor övningsbank med ännu mer övningar.

Vi rekommenderar även YouTube, där man kan hitta en massa övningsfilmer som är riktigt bra och roliga.

Hur spelar 8-9 åringar fotboll? (från SvFF)

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen.

Spelarna driver bollen framåt, vänder och dribblar. När bollen närmar sig motståndarnas mål är viljan att skjuta stor.

Barnen skjuter ofta och från alla möjliga och omöjliga lägen.

Passningsspelet är till en början begränsat men ju större vana och erfarenhet spelarna får av fotboll desto mer ökar förståelsen och kunskapen även i den delen av spelet



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



6.5 Träning för ålder 10 – 12 år

Lämpligt antal ledare: 1 ledare per 7 barn

Upplägg

Träningen ska genomföras två till tre gånger i veckan. Det ger deltagarna en bra grund för bättre teknik och spelsinne.

Föräldrarna är en stor resurs för verksamheten.

Uppmana spelarna att se mycket på fotboll.

Vidarutveckla tidigare moment

Spelmoment för anfallsspel

Försvarsspel. Press, understöd

Teoripass är viktiga nu när barnen blir äldre och vi börjar använda fotbollstermer så att de förstår ordens betydelse och att vi lär oss prata samma språk.

Viktigt att tänka på

Alla som är uttagna till match ska spela lika mycket.

Leken och glädjen är viktig i träningarna.

Fair Play.

Passa tider.

Ordning kring matcher och träningar.

Föräldraengagemang.

7-manna fotboll bör spelas i dessa åldrar.

Övningar

På ungdoms hemsida finns en massa övningar samlade för alla åldrar.

På Svenska Fotbollsforbundet's hemsida finns en stor övningsbank med ännu mer övningar.

Vi rekommenderar även YouTube, där man kan hitta en massa övningsfilmer som är riktigt bra och roliga.

Hur spelar 10-12 åringar fotboll?(från SvFF)

Spelarna börjar förstå att spelet fungerar bättre om de samarbetar.

Bollhållaren försöker att vara rättvänd och medspelarna söker upp öppna ytor för att kunna ta emot passningar efter marken.

Det kollektiva spelet med få spelare som är nära varandra börjar ta form.

De flesta målen görs vid frilägen efter djupledsspel och vid 1 mot 1-situationer eller vid distansskott.

Försvarsspelet karaktäriseras fortfarande av att flera spelare jagar bollhållaren. Detta sker spontant och utan större planering eller samarbete.

I takt med att spelarnas erfarenhet av fotboll breddas, ökar även förståelsen för att bevaka motspelarna.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



6.6 Träning för ålder 13 – 14 år

Lämpligt antal ledare: 1 ledare per 8 barn

Upplägg

Träning bör genomföras tre gånger i veckan. Man bör fortsätta föräldraengagemanget. Man bör också diskutera med ungdomarna angående kost, hälsa. Även alkohol och tobak och dess dåliga inflytande på människan bör tas upp till diskussion. Där bör vi ledare föregå med gott exempel inför våra ungdomar.

Spelövningar

Smålagsspel

2 mot 1, 2 mot 3, 2 mot 2 osv.

Spelmoment, skott, nick

Avslut mot mål

Träningen anpassas till spel på stor plan

Träningspass minst 3 gånger i veckan

Målvaktsträning med målvaktsinstruktör någon gång i månaden

Viktigt att tänka på

Det som togs upp i tidigare åldersgrupper förstärks.

Större krav på spelare och ledare.

Mer individuell teknik.

Högre tempo.

Spelförståelse.

Spel utan boll.

Se mycket matcher, genomför matchbesök på allsvensk match.

9-mannafotboll bör spelas i dessa åldrar.

Övningar

På ungdoms hemsida finns en massa övningar samlade för alla åldrar.

På Svenska Fotbollsforbundet's hemsida finns en stor övningsbank med ännu mer övningar.

Vi rekommenderar även YouTube, där man kan hitta en massa övningsfilmer som är riktigt bra och roliga.

Hur spelar 13-14 åringar fotboll?(från SvFF)

Spelarna börjar nu att tydligt samarbeta för att lösa olika situationer.

I anfallsspelet samverkar spelarna för att ta sig framåt och göra mål.

Eftersom ungdomarna blir starkare och snabbare kan man nu variera längden på passningarna vid till exempel spelvändningar, omställningar och djupledsspel.

I försvarsspelet arbetar spelarna tillsammans för att ta tillbaka bollen och hindra motståndarna från att göra mål.

Närmaste spelare pressar medan övriga i lagdelen täcker ytor.

Kollektiva förflyttningar blir allt tydligare ju större erfarenhet och kunskap spelarna får av fotboll.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



6.7 Träning för ålder 15--> år

Lämpligt antal ledare: 1 ledare per 8 barn

Fortsatt arbete med alla tidigare moment.
Här bör man ha träningar 3-4 gånger i veckan.

Upplägg

Individuell teknikträning viktig
Passningar och bollbehandling i högt tempo (2-3 tillslag)
Utveckling av spel på bestämda platser
Distansskott
Anfallsspel och försvarsspel
Uppspel
Crossbollar - vända på spelet
Avslutningar – positioner
Täckning
Löpvägar (djupled – sidled)
Tempoväxlingar i spelet
Fasta situationer
Skapa ytor för sig själv och andra

Träningen utvecklas med tanke på laget som helhet. Individuell teknisk träning fortfarande viktigast.

Viktigt att tänka på

Ökade krav på tränings- och spel disciplin. Uppmuntra till individuell träning. Att de som håller på med annan idrott måste träna fotboll minst två gånger i veckan. Nu närmar sig också den tid då ungdomsfotboll övergår till seniorfotboll.
Satsning på enskild träning för spelarna.

11-manna fotboll spelas i dessa åldrar.

Övningar

På ungdoms hemsida finns en massa övningar samlade för alla åldrar.
På Svenska Fotbollsforbundet's hemsida finns en stor övningsbank med ännu mer övningar.
Vi rekommenderar även YouTube, där man kan hitta en massa övningsfilmer som är riktigt bra och roliga.

Hur spelar 15-åringar fotboll?(från SvFF)

Spelarna förstår och samarbetar allt mer över hela planen i spelets olika skeden.
Faktorer som utgångspositioner, arbetssätt och spelarnas olika roller blir allt tydligare.
I anfallsspelet kan många spelare samarbeta i speluppbyggnaden där den slutliga målbilden kan vara att skapa möjlighet för att komma till avslut och göra mål.
I försvarsspelet arbetar spelarna tillsammans och förståelsen för olika metoder i försvarsspelet ökar i takt med erfarenheten.
Centrering och överflyttning, när laget vill förhindra motståndarnas speluppbyggnad, är exempel på sådan samverkan.



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



7. Lag och serietillhörighet

Utgångspunkten för alla ungdomsspelare är att spela i den årskull man tillhör. Behöver spelarna utmaningar, så kan man lånas ut och testa på spel i åldersklassen över. Se mer under punkt 8.

Vid andra behov, så kontaktar man ungdomsansvarig i styrelsen, för vidare diskussion.

Vid seriespel, så anmäler man till den åldersklass man tillhör, här kan man välja mellan bra eller mindre bra lag.

8. Lån av spelare

Om situationen uppstår att man inte får ihop tillräckligt antal spelare, inför en match eller cup, finns möjligheten att låna spelare.

Lån ska i första hand ske ifrån laget som är ett år yngre. Lånen ska alltid gå via det andra lagets ledare/tränare. Det är dessa som är bäst lämpade att plocka fram spelare som är mogna att anta utmaningen. Lämpliga spelare kan vara de som missat matcher med det ordinarie laget eller spelare som behöver utmanas lite mer.

Det kan ibland uppstå tillfällen då det yngre laget inte har möjlighet att bistå med spelare. Då vänder man sig till lag som är ett år äldre. Lånen ska, även här, gå via lagets ledare. Dessa utser spelare som är lämpliga och som vill. Här kan det t ex vara spelare som missat matcher i ordinarie laget och behöver mer matchträning.

Tre viktiga punkter som vi måste tänka på vid lån av spelare.

- Egna spelare ska alltid erbjudas plats först.
- Lån sker underifrån i första hand
- Lån sker alltid via ledare/tränare



LINDSDALS IDROTTSFÖRENING



9. Lindsdals IF:s policy om nivåanpassade träningar

Lindsdals IF är en breddförening för tjejer och killar, föreningen är öppen för alla, se förningens stadgar med dess bilaga.

Inom Lindsdals IF:s ungdomslag skall respektive lags ledare beakta och följa Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan när det gäller att nivåanpassa träningarna. Detta innebär att varje lag skall se till att planera och genomföra träningarna så att alla deltagare i laget får den träning som motsvarar den kunskapsnivå respektive spelare befinner sig på.

Syftet med nivåanpassning är:

Att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt, där spelare upplever att de har roligt och får positiva upplevelser av fotboll.

Nivåanpassning i praktiken:

Under träningarna blandas övningar för samtliga spelare med nivåanpassade övningar där laget delas in i grupper utifrån spelmognad. Övningarna innehåller då olika svårighetsgrader.

För att det skall vara möjligt att genomföra detta rent praktiskt och med en möjlig kvalitetsutveckling för respektive ungdomsspelare krävs det att rätt mängd ledare finns gentemot antal ungdomar/spelare per lag.

Klubben har som rekommendation att det får maximalt vara 7-8 spelare per ledare i ett lag. Som exempel på detta är att ett lag som har 3 ledare bör/skall maximalt ha 24 spelare/ungdomar i sitt lag.

Detta innebär att när denna mängd spelare per ledare är uppfylld har respektive lags ledare (med motivering enligt ovan) rätt att förklara för nya spelare som vill börja att det är fullt i denna träningsgrupp. Det åligger då ledaren att förklara att det måste in ytterligare en ledare för att klara av den nya mängd spelare som då kommer att finnas, och att detta är ett gemensamt ansvar att lösa av båda parter (klubben och spelaren/ungdomens familj). När ytterligare ledare är engagerad kan träningsgruppen/laget utökas med ytterligare spelare/ungdomar.

Klubbens samtliga ungdomsledare är ideellt engagerade. Detta innebär att det i normalfallet inte finns ledare som klubben kan engagera med kort varsel för att klara ökade träningsgrupper utan det är föräldrar eller annan anhörig till någon av lagens spelare/ungdomar som är ledare i lagen.

Klubben skall alltid sträva efter att hitta en lösning när denna kvot per ledare är uppnådd i respektive lag.

10. Ungdomsavslutning

Efter varje säsong så bjuder Lindsdals IF in till ungdomsavslutning.