



Den Röda Tråden.

Ungdomsverksamheten i Bjärreds IF

Mars 2015.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING.....	4
2. SYFTE MED RÖDA TRÅDEN.....	4
3. MÅL MED VERKSAMHETEN.....	5
4. FÖRÄLDRAR TILL LAGET.....	5
4.1. Allmänt.....	5
4.2. Föräldramöten.....	6
4.3. Lagets Föräldraförening.....	6
4.4. Samspelet Föräldrar - Ledare.....	6
4.5. Råd till föräldrar.....	7
5. POLICY INOM BJÄRREDS IF.....	7
5.1. Andra idrotter.....	7
5.2. Kommunikationen mellan ledarna i olika lag.....	7
5.3. Övergång till annan fotbollsförening.....	8
5.4. Nivåanpassning och individens utveckling.....	8
5.5. Övrigt.....	10
6. RIKTLINJER FÖR LAGENS VERKSAMHET.....	10
6.1. Ungdomsverksamhetens organisation.....	10
6.2. Utbildning av ledare.....	10
6.3. Träning.....	10
6.4. Instruktioner.....	11
6.5. Matcher.....	11
6.6. Relationen mellan åldersgrupperna.....	12
7. LAGENS ORGANISATION & PLANERING.....	12
7.1. Lagens organisation.....	12
7.2. Lagens planering.....	14
7.3. POJKAR 5 – 6 ÅR (Fotbollsskola).....	15
7.4. POJKAR 7 - 8 ÅR.....	16
7.5. POJKAR 9 – 10 ÅR.....	17
7.6. POJKAR 11 - 12 ÅR.....	19
7.7. POJKAR 13 – 14 ÅR.....	21
7.8. POJKAR 15-16 ÅR.....	23

1. INLEDNING

I Bjarreds Idrottsförening (IF) spelar vi fotboll för att det är kul. Glädjen kommer när du känner utveckling. Därför ska vi i ett positivt klimat och med hög ambition sträva efter mesta möjliga utveckling hos varje individ, utifrån dess förutsättningar.

Bjarreds IF's fotbollsverksamhet för ungdomar beskrivs i detta dokument, **Röda Tråden**. Röda Tråden är skriven för ledare, spelare och föräldrar. Röda Tråden sammanfattar vår fotbollsidé och utgör grunden för den ungdomsverksamhet som bedrivs i föreningen.

Bjarreds IF har bedrivit fotboll sedan 1932 och det är vår samlade erfarenhet som ligger till grund för Röda Tråden. Röda Tråden gavs första gången ut år 2004. I denna tredje utgåva år 2015 har den vidareutvecklats, bl.a. avseende nivåanpassning och relationer mellan lagen.

Med utgångspunkt från Röda Tråden vill vi att varje träningsgrupp ska bedriva en god fotbollsverksamhet där spelarna har kul på lika villkor, samtliga får en god fotbollsutbildning utifrån sina egna förutsättningar. Målet är att alla våra pojkar ska bli duktiga seniorfotbollsspelare och förhoppningsvis spela i Bjarreds IF's representationslag.

2. SYFTE MED RÖDA TRÅDEN

Att ge ungdomsfotbollen i Bjarreds IF en gemensam inriktning och innehåll som motsvarar de krav som ställs inom seniorfotbollen. Att vara ett stöd för tränarna vid träningsplanering och utvärdering. Att ge föräldrar vägledning hur de bäst stöttar sina barn.

Genom att samtliga träningsgrupper i föreningen följer Röda Tråden utvecklar vi tillsammans ett upplägg i klubben, d v s upplägget är gemensamt oavsett vilket år spelarna är födda eller vem som har varit (är) tränare. Våra spelare kommer enkelt att högre upp i åldrarna spela tillsammans med äldre och yngre spelare.

Det blir enklare att göra tränarbyten, ingen risk att vi tappar kontinuitet i vårt arbete. I Röda Tråden samlar vi vårt fotbollskunnande. Röda Tråden är ett levande dokument som alltid skall utvecklas för att stödja den fotbollsverksamhet vi hela tiden vidareutvecklar.

Bjarreds IF skall:

- Bedriva en verksamhet i positiv anda, med hög ambition, där glädjen i fotbollen har en viktig plats.
- Erbjuder fotboll för så många som möjligt där vi utbildar alla spelare utifrån deras egna förutsättningar och individuella utveckling.
- Skapa en positiv bild av föreningen gentemot omvärlden.
- Ta sitt samhällsansvar och medverka till ungdomars fostran.
- Utveckla och stärka klubbkänslan med en gemensam fotbollsfilosofi för såväl ungdomar som seniorer.
- Sträva efter intern ledarekrytering, genom att engagera intresserade föräldrar och spelare från äldre ungdomslag.

3. MÅL MED VERKSAMHETEN

Det övergripande målet är att successivt förbereda spelarna för övergången till junior- och seniortränning. Verksamheten skall sträva mot en stegvis ökning av träning, matcher, läger, turneringar och krav.

I slutändan skall spelarna:

- Behärska grundförutsättningarna för anfallsspel, försvarsspel och målvaktsspel.
- Ha en bra teknik, vad gäller passning, mottagning, bollbehandling, huvudspel och skott.
- Kunna hantera med- och motgångar samt ha ambitioner med sin fotboll. Inse att fotboll är en lagsport och agera efter det.
- Ställa upp på kontinuerlig styrke- och konditionsträning.
- Kunna ta ansvar för individuell träning.
- Kunna fotbollsreglerna.
- Få känslan för Fair Play och kamratskap.
- Förstå vikten av skadeförebyggande träning, rehabiliteringsträning samt ha kunskap om akut behandling av idrottsskador.
- Förstå vikten av riktig kost.
- Ha god ordning, hålla tider och vårda sin utrustning.
- Vara medveten om riskerna med droger och doping.

Målsättningen är:

- En ungdomsverksamhet med minst en trupp på 20 spelare i varje åldersgrupp.
- Att 50% av våra aktiva 6-åringar spelar fotboll när de är 14 år. Upp till 13 år är bredden viktigast.
- Att U15 spelar regelbundet i högsta Skåneserien. U14 till U16 spelar för att vinna.

4. FÖRÄLDRAR TILL LAGET

4.1. ALLMÄNT

Föräldrarna är och skall ses som en resurs för dig som ledare. Engagerade föräldrar blir till stor hjälp för dig vid alla evenemang och träffar som du genomför med spelarna. Denna avlastning gör att du kan koncentrera dig mer på spelarna och deras utveckling. Försök att engagera samtliga föräldrar så med så många uppgifter som möjligt.

Här är bildandet av föräldraförening ett bra sätt att lyckas med detta.

Målsättningen är att alla föräldrar till aktiva är direkt engagerade i Bjärreds IF och att föräldraföreningen är ett av de viktigaste vuxennätverken i Bjärred.

4.2. FÖRÄLDRAMÖTEN

Föräldramöten är viktig del i samspelet lag-föräldrar-barn. Minst två (2) föräldramöten per år behövs. Då görs uppföljning av träning och matcher, kommande aktiviteter, särskilda fokusområden etc. Lagledare är ansvarig för att föräldramöten genomförs.

En bra dialog med föräldrarna är väsentligt för att kunna bedriva en bra verksamhet och att kunna engagera dem i lagets utveckling.

4.3. LAGETS FÖRÄLDRAFÖRENING

Föräldraföreningen leds av en mindre grupp som planerar arbete under fotbollsäsongen och delar ut uppgifter till samtliga föräldrar i laget. Föreningens verksamhet bygger på att alla föräldrar till pojkar aktiva i Bjarreds IF hjälper till.

Föräldraföreningens uppgift är att ta hand om den del av lagets verksamhet som inte är direkt fotbollsrelaterat, d v s det som sker utöver matcher och träningar.

- Deltar på BIFs kiosk- och arrangemangsmöten
- Transportsamordning/körschema
- Kiosk hemmamatcher
- Sponsorer
- Läger
- Avslutningar
- Roliga träningar
- Kalendrar och lotterier
- Sociala & trevliga aktiviteter
- Hemsidan
- BIF-cupen (grill, kiosk)

4.4. SAMSPelet FÖRÄLDRAR - LEDARE

Du som ledare måste vara medveten om att du är där för spelarnas skull, inte för föräldrarnas. Det är du, som representant för BIF, som har ansvaret för spelarna på träningar och matcher.

Vad föräldrarna **inte** ska vara delaktiga i är planering och genomförande av träning samt laguttagning och coachning vid match. Naturligtvis är de i sin fulla rätt att ha synpunkter på vad som helst, men acceptera en diskussion endast när du – eller ni – är ensamma med den förälder som har synpunkter. Diskutera aldrig med någon förälder om du är irriterad. Be att få återkomma när du lugnat ner dig.

Tänk också på att vid varje träff med laget är spelarna och föräldrarna också representanter för BIF. Som ledare är det ditt ansvar att se till att alla sköter sig på ett klanderfritt sätt. Viktigast här är att vid första föräldraträffen tala om för alla att ni ledare inte accepterar dåligt uppförande från någon. Tillsammans med föräldrarna ska ni skapa en stämning som gör att vem som helst vågar säga ifrån när någon inte uppför sig

Ibland kommer man inte vidare i en diskussion med en förälder av olika anledningar, då är det lämpligt att koppla in Styrelsen och Ungdomsansvarige. Föräldrar som inte känner att träningen bedrivs enligt röda tråden kan också vända sig till ”BIF-ombudsmannen” – en mailadress, medlem@bjarredsif.se, som bevakas av ansvariga för verksamheten inom Bjarreds IF.

4.5. RÅD TILL FÖRÄLDRAR

Bjarreds IF ber föräldrar att tänka på följande råd:

- Se alltid till att ditt barn kommer i tid till träning och matcher, har ätit innan samt att de alltid har rätt utrustning med. Lär barnen rätt hygien efter träning och match.
- Följ så ofta som möjligt ditt barn till träning och matcher.
- Engagera dig i föräldraföreningen för att hjälpa laget och föreningen med de små tjänster som behövs, bilkörning, kioskförsäljning mm.
- Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnen under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande på barnet.
- Kommentera aldrig domaren eller spelarna under match. Alla är där för att lära sig och misstag begår vi alla på vägen.
- Ta del av den information som kommer från föreningen (hemsida, mail etc)
- Låt barnen och du själv ha roligt med fotboll i BIFs ungdomssektion.
- Uppmuntra i med och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och vägledande kritik.
- Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultat och eventuella mål.
- Uppmuntra alla spelare i matchen – inte bara din son.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du.
- Se på domaren som en vägledare. Kritisera inte hans/hennes beslut.
- Tänk på att ledarna är där för ditt barns skull. Du behöver inte dela deras åsikter eller deras sätt att träna killarna – alla är olika och det som inte passar ditt barn kan passa andras barn bättre - men uppmuntra dem ändå att fortsätta sitt engagemang. Utan ledare stannar vår verksamhet.

5. POLICY INOM BJÄRREDS IF

5.1. ANDRA IDROTTER

Spelarna ska inte hindras från att delta i andra idrotter.

5.2. KOMMUNIKATIONEN MELLAN LEDARNA I OLIKA LAG

När äldre lag behöver "låna" spelare från de yngre lagen, ska ledarna för spelaren kontaktas och det ska göras en bedömning om det är lämpligt. Spelarens behov har högsta prioritet.

5.3. ÖVERGÅNG TILL ANNAN FOTBOLLSFÖRENING

Vi utbildar framgångsrikt duktiga fotbollsspelare i Bjarreds IF och varje säsong får vi det bekräftat genom att några av våra pojkspelare, och deras föräldrar, uppvakts av andra klubbar.

Det är alltid smickrande att bli uppringd av en annan klubb – ett erkännande på sitt kunnande. Dock är det mycket viktigt att föräldrar och spelare funderar igenom en eventuell övergång noggrant.

Bjarreds IF rekommendationer nedan är baserad på många års erfarenhet:

- Vi rekommenderar att ungdomarna spelar kvar i Bjarreds IF tills man minst uppnått gymnasieåldern. En bra fotbollsutveckling grundar sig i kontinuitet och trygghet.
- Intresset för fotboll över en längre tid beror av två delar, att fotbollsverksamheten är kul och att ha kompisar med sig. Det räcker inte med en av dessa för att orka med i perioder då motivationen tryter.
- Fotbollsverksamheten i Bjarreds IF håller generellt hög nivå, för våra talanger erbjuds mycket individuell teknikträning. Vi kan också flytta upp spelare till äldre årgångar för att ge rätt nivå på verksamheten.
- Skolarbetet är viktigast – fotbollen kommer sedan.
- Bjarreds IF har mycket bra kontakter med klubbarna i Skåne. Den dag ett eventuellt byte blir aktuellt kan vi hjälpa Er med kontakter och diskussioner.

Men om ni trots detta ändå väljer att överväga ett byte så vill vi lyfta fram ett par punkter att noggrant fundera över och diskutera:

- Klubbarna som visar intresse ställer oftast ensidiga krav på er föräldrar och spelare. 100 % närvaro på träningar. Ställ istället motkrav på klubben. Om de är seriöst intresserade. Säg att ni vill spela kvar i Bjarreds IF men gärna delta på träningar frekvent med den andra klubben, t.ex. en gång per månad och kanske mer över sommarlovet. Vi har flera goda exempel där detta har fungera mycket bra.
- Hårt satsande klubbar har hög konkurrens om platserna i laget. Det är många spelare som inte tar en plats i truppen och då tvingas lämna klubben, eller inte får spela. I de flesta fall slutar pojkarna då spela fotboll helt. Efter ett sådant misslyckande krävs oerhört mycket vilja för att orka gå tillbaks till sin gamla klubb och kamrater. Att byta klubb är verkligen allt eller inget – vad är viktigast? I Bjarreds IF sparkas ingen ut från lagen.

All provträning i annan klubb ska godkännas av Bjarreds IF. Förälder eller klubbledare ska ta kontakt med lagets tränare alternativt klubbens ungdomsansvariga.

5.4. NIVÅANPASSNING OCH INDIVIDENS UTVECKLING

Skånes FF (och SvFF) har valt att använda serier på olika svårighetsgrader (A, B och C) för att nivåanpassning och olika utmaningar skall kunna erbjudas inom räckhåll för vad en spelare klarar av, oavsett hur duktig du är.

I Bjarreds IF nivåanpassar vi följaktligen i seriespel.

Från 10 år ska man vid vissa tillfällen genomföra matcher och cuper utifrån den individuella nivån under våren. Från hösten spelar man nivåanpassat i seriespelet.

Detta betyder i lika hög utsträckning att laguttagning sker bland de som kommit längst och spelar matcher mot andra som också kommit långt, som att du som ledare aktivt letar matcher för de som inte kommit lika långt i sin utveckling där de får ta fullt ansvar och spela mot andra på samma nivå.

Från och med 11 år ska nivåanpassningen vara fullt genomförd så att man spelar matcher på den svårighetsgrad man för tillfället behärskar. För att utveckla barnen på bästa sätt är det viktigt att de får prova olika positioner, vilket kan medföra att ena veckan spelar man back på C-nivå, och nästa anfallare på A-nivå.

Alla människor älskar att lära sig saker. Det har visat sig att barn som inte känner att de lär sig nya saker och känner att de utvecklas lätt tappar intresset och söker nya utmaningar på annat håll. Nivåanpassning är alltså ett sätt att hålla ihop en större grupp och inom ramen för den ge varje individ en utmaning på sin nivå.

Nivåanpassning är inte att förväxla med toppning. Toppning handlar om att ta ut de bästa till match och väl på match bara låta de bästa spela.

Nivåanpassning handlar istället om att ge varje spelare rätt utmaning utifrån sina förutsättningar. Ett sätt att ge alla, även de som inte kommit så långt, en bra chans att få spela match och känna sig duktig. Det är ett utprovat system för att få bredden med sig. Samtidigt som man kan ge de som kommit längre en relevant utmaning.

För att ett barn ska utvecklas måste det få rätt utmaning - inte för svår, inte för lätt. Utmaningen ska genomföras i en positiv miljö där man uppmanar till lärande. Det betyder att vi inte lägger större vikt vid prestationen än resultatet. Matcher vinnas och förloras, det tillhör idrotten, men även en förlust kan ses som en vinst, ifall spelarna har fått en bra utmaning och känner att de lyckats. Ett sätt att fokusera på individen även vid match är att ge individuella utmaningar. Har man tränat finter veckan innan match - ge utmaningen att lyckas göra en fint. Har man tränat passningsspel - ge utmaningen att klara att slå en passning med bara två tillslag osv. Efter matchen kan då alla stämna av om de klarat sin egen utmaning. Har man gjort det kan man fira, även vid en förlust. Detta perspektiv skapar en bättre förutsättning för att lära sig skilja på prestation (vår egen insats, den vi själva kan styra över) och resultat (det vi inte kan styra över - ibland har man otur, ibland möter man ett bättre lag osv.).

Det kommer alltid finnas tillfällen under en tävlingssäsong där alla inblandade verkligen vill vinna, men under åren 10 - 13 ska man vara sparsam med att jaga resultat. Det viktigaste är att vi får en bra bredd i verksamheten och att vi har med oss så många som möjligt. Från och med 14 års ålder kommer resultaten bli allt viktigare och det är egentligen först då lagets prestation blir överordnat individens. Men även som 14-åring och uppåt är det bra att jobba med individuella mål för att främja utvecklingen och höja motivationen.

Vid några få, enskilda elitturneringar såsom Halör Cup i Höllviken, MiniCupen i Falkenberg, Skånes FF's DM uppmuntras lagen att tas ut och matchas så att man har absolut bäst förutsättningar för att komma så långt som möjligt. Dessa turneringar fungerar indirekt som diagnostiska prov på hur väl vår utbildning står sig mot andra föreningar.

5.5. ÖVRIGT

Övrig relevant policy för Bjarreds IF går att finna på vår hemsida: www.bjarredsif.se.

6. RIKTLINJER FÖR LAGENS VERKSAMHET

6.1. UNGDOMSVERKSAMHETENS ORGANISATION

Ungdomssektionen skall planera, leda och fördela arbetet inom ungdomsverksamheten. Ungdomssektionen omfattar pojkar upp till 16 år.

Sektionen skall:

- Sätta upp mål och följa upp dem.
- Rekrytera ledare.
- Arrangera utbildning för ledare.
- Upprätta budget.
- Följa upp lag, spelare och ledare.
- Åtterrapporera till Styrelsen.
- Genomföra den årliga BIF-cupen.
- Arrangera sommarfotbollskola.
- Starta upp en ny träningsgrupp varje år.
- Utbilda nya och gamla domare varje år.

6.2. UTBILDNING AV LEDARE

För att vi skall kunna upprätthålla en hög kvalitet på utbildningen av våra ungdomar krävs det att varje ledare som verkar i ungdomssektionen erbjuder bra utbildnings möjligheter både internt och externt, dessa utbildningar bekostas av föreningen.

För varje åldersgrupp finns det definierade minikrav på den utbildningsnivå (enligt SvFFs utbildningsstegen) som tränare och övriga ledare verksamma i ungdomsfotbollen skall hålla, se tabell nedan. Det är även önskvärt att varje ledare skall ha genomgått grundkursen för fotbollsdomare, vilken kvalificerar för att döma 7-manna fotboll.

Bjarreds IF ledare är föredöme på och utanför planen: Alla ledare genomgår Bjarreds IF utvecklingsprogram som baseras på de olika tränarstegen.

Läs mer om tränarstegen på www.svenskfotboll.se

6.3. TRÄNING

Varierad träning som gör träningen omväxlande och ger en allsidig fysisk utveckling

Med åldern stegrad träning i träningsmängd, antal matcher och intensitet Rätt träning i rätt ålder. Särskilt viktigt att prioritera träning av teknik till den gyllene åldern 7 - 13 år.

SvFFs Teknikmärken (www.svenskfotboll.se) kan med fördel användas för att stimulera till träning på egen hand.

Talangutveckling med större krav på de bästa spelarna. Dessa ska ges tillfälle till extra träning och match med äldre grupper från och med 11- manns spel. En förutsättning för detta är att den ordinarie verksamheten ej störs och att kommunikationen mellan berörda ledare är god.

Principen för all träning bör vara att bollen skall finnas med så mycket som möjligt. Plantiden skall utnyttjas optimalt till teknik och spelträning. Övriga moment tränas före eller efter plantid, samt när plan inte finns tillgänglig.

Samtliga tränare inom föreningen ska använda vedertagen terminologi. Spelarna skall uppmanas till en god hygien och bra vanor. Byta om till träningskläder och duscha efter träning. Utvärdering av spelarnas prestationer sker med personliga samtal. Samtalen bör omfatta både fotbollskunnandet och spelarens situation med skola, kamrater mm.

Förslag på övningar och träningsinnehåll för 5- och 7-manna träning kommer att presenteras under 2015 av ungdomssektionen.

6.4. INSTRUKTIONER

Det viktigaste när vi utbildar får spelare under match och under träning är instruktioner. Att ge instruktioner:

Instruktionspunkter	koncentrera dig på de för stunden viktigaste (Var noga med att hålla nere antalet instruktioner vid varje moment). Ge mycket beröm och uppmärksamhet vid rätt utförande.
Visa/instruera	komplettera det muntliga med praktiska tillämpningar
Tydlighet	så att spelarna förstår exakt hur du menar
Instruktioner i spelet	frys spelet för att instruera
Observation	bedöm hur spelarna lyckas i träning
Analys	av vad spelarna behärskar och inte behärskar

Kom ihåg: Var positiv. Styr inte spelarna för mycket. Ha tålamod. Beröm när det är bra, förklara när det är dåligt.

6.5. MATCHER

Matcherna skall betraktas som ett led i spelarnas utbildning och ska analyseras utifrån de uppsatta träningsmålen.

Undvik en tidig specialisering till en viss plats i laget, under ungdomsperioden bör spelaren fått spela i alla tre lagdelarna under längre perioder. Att ta motgångar är en viktig del av utbildningen, bra spelare och lag ska få motgångar i form av att bli utbytta, få kritik och förlora matcher.

Alla spelare som tränar regelbundet skall få spela match regelbundet. Sett över hela säsongen bör samtliga spelare i truppen ha spelat ungefär lika många matcher.

Antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher. För de yngre lagen som tränar en gång per vecka bör förhållandet vara en träning mellan varje match.

6.6. RELATIONEN MELLAN ÅLDERSGRUPPERNA

Som åldersgrupp bedriver man inledningsvis träning och match separerat från de övriga. Men allt eftersom barnen växer ökar behovet av kommunikation med åldersgrupperna ovan och under. Dels för att underlätta att låna in spelare som förtjänar en extra morot och som man tror utvecklas av att prova på att träna och spela på en högre nivå, men också för att de kommande åldersgrupperna påverkas av prestationerna i tidigare åldersgrupper.

Från och med 11-mannaspelet samlar klubben som sådan på sig rankingpoäng. En hög klubbranking gör att lagen som kommer underifrån får en kortare väg till att spela på högsta nivå. Från och med 14-15 års ålder börjar vilja att spela på högsta nivå göra att spelare väljer klubbar utifrån vilken tränings och tävlingsmiljö man kan erbjuda. BIF ska vara representerade på så hög nivå att det inte ska finnas anledning att söka sig från klubben. Målet för U15 är högsta Skåneserien.

Även om 7-manna spel inte ger formell rankingpoäng bygger Bjarreds IF ett rykte om vi kontinuerligt presterar bra i elitturneringar såsom Halör Cup i Höllviken, MiniCupen i Falkenberg och Skånes FF DM. Det medför att vi får inbjudningar till andra större och mer spännande turneringar. Dessa är indirekt ett bra instrument och mätverktyg för att avgöra hur bra utbildning vi erbjuder inom Bjarreds IF. Det betyder alltså att åldersgrupper som lyckas gå långt i elitturneringarna inte bara bygger sig ett eget rykte, de underlättar också för de kommande åldrarna att få inbjudningar till större turneringar.

7. LAGENS ORGANISATION & PLANERING

7.1. LAGENS ORGANISATION

Till varje lag finns lämpligen följande funktionärer utsedda:

- Lagledare (1 person)
- Huvudtränare (1 person)
- Assisterande tränare
- Föräldraförening (läs kapitel 5)

Lagledare

Lagledaren sköter de administrativa delarna i laget t.ex.

- Föra en aktuell lag-/spelarlista som också inlämnas/e-postas till kansliet
- Föra närvarorapportering
- Program för varje säsong
- Utbildning av ledare i laget, nya ledare
- Nya medlemmar och föräldrar som vill hjälpa till
- Organisera ledarna (möten, utbildning, rekrytering nya ledare)
- Information till föräldrar
- Kontakter med kansliet
- Kontakt mot föräldraföreningen

Den Röda Tråden – Mars 2015

- Kontakter med andra lag i föreningen och även andra föreningar
- Uttagning av lag till match tillsammans med huvudtränare, kallelser till matcher
- Bokning av cuper
- Vara med när träningstider delas ut i klubben
- Ta hand om spelarintyg och spelarlicenser
- Sköter lagkassan
- Ansvarar för att lagets webbsida på www.sportadmin.se är uppdaterad (kalender, kallelser)
- Ansvarar för lagets material

Huvudtränare

Ansvarar för lagets och spelarnas fotbollsutbildning

- Planera & sätta fotbollsmässiga mål för träningen
- Lägga upp träningsprogram (vad, hur, när)
- Organisera och leda träningar (m h a assisterande tränare)
- Engagera alla ledare i träningarna
- Följa omvärlden.
- Samverkan med andra tränare i klubben och andra klubbar
- Aktivt anpassa innehåll i träningar utifrån förutsättningarna i laget och hos individen
- Sportmannaskap
- Laguttag
- Nycklar och kort till träningshallar
- Planerar träningarna och säsongen
- Planerar deltagande i seriespel och cuper
- Planerar varje träning, övningar och gruppindelningar. Skickar detta till assisterande tränarna i god tid innan träning.
- Målvaktsträning

Assisterande tränare

- Leda träningar
- Hjälpa till på träningar
- Lagledare och coacher på matcher
- Vi är ledare och förebilder
- Vi är utbildare
- Vi är representanter för Bjärreds IF

Vi är alla ledare och förebilder

Som ledare i BIF är det viktigt att du har en idrottsfilosofi som innehåller en positiv människosyn och ett stort engagemang för det du gör.

Vid alla träningar ska du vara klädd på så sätt att det syns att du är ledare. Vid matcher ska du bära BIFs klubboverall (minst jackan).

Ett positivt och juste uppträdande vid träningar, matcher och andra sammanhang gentemot publik, funktionärer, motståndare och inte minst det egna laget förväntas av dig. Du är förebild för ungdomarna i hela föreningen.

Minst en ledare i varje lag ska vara först på plats respektive sist därifrån vid varje samling med laget.

Vi är utbildare

Som ungdomsledare måste du ha inställningen att ungdomarna håller på att utbilda sig till junior- och seniorspelare. Din roll här är av yttersta vikt. Vår verksamhet utgår från den enskilde spelaren, det är mycket viktigt att uppmärksamma varje enskild spelare på träning och match.

Du måste ha tålmod, låta alla få spela och inte hetsa unga spelare eller dig själv till att vinna till varje pris. Inom ungdomsfotbollen måste du se matcherna som en del av träningen och utbildningen.

Matchen är ett mycket viktigt träningspass, kanske det viktigaste. Matchen kan dock endast bli viktig för utvecklingen av spelarna om du har inställningen att spelarna ska lära sig något av matchen, och inte att de ska lära sig att vinna till varje pris.

Du kan påverka spelarna i rätt riktning när det gäller vikten av att vinna! Att få leka fotboll och ha roligt samtidigt hoppas vi ska skapa ett livslångt fotbollsintresse, och ett hjärta för BIF. Se till att barnen har roligt.

Vi är representanter för Bjärreds IF

För oss som arbetar med ungdomarna i föreningen är följande viktigt:

- att förstå, acceptera och agera efter innehållet i BIFs huvudmål.
- att kunna informera och kommunicera ut innehållet i BIF:s huvudmål till alla som är berörda av denna.
- att delta på de möten, konferenser, träffar och andra aktiviteter som gäller den enskilde ledaren, eller att snarast efter mötet ta del av den information som gavs.
- att vara medlem i föreningen

7.2. LAGENS PLANERING

För att få en så bra kvalitet som möjligt på verksamhetens innehåll (träning och match) ansvarar varje lagledare och huvudtränare för att planera säsongen för sin åldersgrupp enligt följande:

Den Röda Tråden – Mars 2015

Årsplanering	Grovplanering över träningsinnehåll, matcher och lägerverksamhet för det kommande året.
Månadsplanering	Ett kalendarium över den kommande månadens aktiviteter för att spelare och föräldrar lättare skall kunna planera sin fritid.
Veckoplanering	Detta är en detaljerad planering av de träningspass som skall genomföras.
Utvärdering	Löpande under året gör varje ledare en utvärdering som sedan ligger till grund för ungdomssektionens gemensamma utvärdering efter säsongen.

För åldersgruppen 13 – 16 år skall utvärderingen kompletteras med enskilda samtal där styrkor, förbättringsområden och enskildes ambitioner diskuteras.

Detta tillsammans med ”Röda trådens” utbildningsplan ligger sedan till grund för kommande årsplanering. Vad gäller den vecko- och månatliga planeringen kring träningar och övningar rekommenderas s2s – online träningsverktyg från SvFF: <https://se-fotboll.s2s.net/home>. Kontakta kansliet för mer information.

7.3. POJKAR 5 – 6 ÅR (FOTBOLLSSKOLA)

Allmänt

BIF skall genom aktiv rekrytering i skolan trygga basen för BIFs framtid.

Målsättning

- Att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt med fotbollsträning/lekträning i BIF, och därigenom lägga grunden till deras fortsatta intresse av att vara med i föreningen.

Träning

- **Planering:** Även de minsta ogillar om ni som ledare diskuterar på träningstid vad som ska hända. Att det inte alltid går att följa planeringen måste ni vara medvetna om.
- **Engagemang:** Barnen behöver mycket uppmärksamhet och beröm, och det ska ni ge dem hela träningstiden igenom.
- **Lekar:** Träningstiden ska fyllas av sådant som barnen tycker är roligt. Försök se till att bollen finns med så mycket som möjligt.

Teknik

- Löpa med bollen
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Passa bollen

- Skjuta och göra mål
- Lekar

Målvaktsträning

- Ej aktuellt

Övrigt

- Försök engagera föräldrarna, till exempel att hjälpa till med hopsamling av material. Detta för att ni ännu mer ska kunna lägga krafterna på barnen, och utnyttja tiden bättre.

7.4. POJKAR 7 - 8 ÅR

Målsättning

- Att på ett engagerat och instruerande sätt lära våra 7 - åringar och 8 – åringar de delar av fotbollen som beskrivs enligt nedan:
- Att hålla vid liv barnens intresse av att vara med i föreningen.

Träning

- **Planering:** Planering är en av de två viktigaste sakerna. Eftersom stationsövningar rekommenderas gäller det att ni ledare förberett detta noga.
- **Instruktioner:** Instruktioner är den andra av de två viktigaste sakerna. Mycket viktigt med rätt instruktioner vid varje moment som tränas. Var noga med att hålla nere antalet instruktioner vid varje moment. Ge mycket beröm och uppmärksamhet vid rätt utförande.
- **Spel:** Låt barnen spela mycket i smålag och försök att jobba med instruktionerna där.

Teknik

- Finter och dribblingar
- Bollkontroll, mottagning
- Passningsspel
- Skott
- Smålagsspel, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 på en yta 40x20 meter
- Smidighetsträning
- Regler för 5-mannafotboll.

Match

- Deltar i sammandrag i 5 – mannafotboll (Knattespelen).

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande

- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Alla som är kallade till match ska få spela lika mycket.
- Uppmuntra till olika positioner i laget, även målvakt.

Målvaktsträning

Ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några tillfällen per månad ska del av träningen innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Lämpligen del av uppvärmningen. Moment att träna:

- Utgångsställning, skopan, utkast längs marken, helvolleyutspark
- Grepp teknik när boll kommer längs marken, i midjehöjd och i ansiktshöjd

Övrigt

- En föräldraförening måste ha startats och vara fungerande.

7.5. POJKAR 9 – 10 ÅR

Allmänt

- Fortfarande skall lek och glädjen att leka med en fotboll sättas i centrum
- Alla träningsmoment skall utföras med båda fötterna.
- De grundläggande reglerna skall gås igenom och förevisas.
- Smålagsspel och isolerad teknikträning skall dominera träningen.
- Lära sig passa tider.

Träning

Truppen skall träna minst 2 pass i veckan, under vintersäsong kan man lägga pass inomhus.

- **Planering:** Planering är en av de två viktigaste sakerna. Eftersom stationsövningar rekommenderas gäller det att ni ledare förberett detta noga.
- **Instruktioner:** Instruktionerna är den andra av de två viktigaste sakerna. Mycket viktigt med rätt instruktioner vid varje moment som tränas. Var noga med att hålla nere antalet instruktioner vid varje moment. Ge mycket beröm och uppmärksamhet vid rätt utförande.
- **Spel:** Låt barnen spela mycket i smålag och försök att jobba med instruktionerna där.

Teknik

- Finter och dribblingar
- Bollkontroll

Den Röda Tråden – Mars 2015

- Passningsspel
- Skott breddsida och vristskott
- Smålagsspel, 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 på en yta 40x20 meter
- Passningsspel med båda fötterna.
- Bollmottagning med fötterna.
- Nicka stillastående.
- Regler för 7-mannafotboll
- Mottagning/vändning
- Nick
- Regler för 7-mannafotboll

Grunder i anfallsspel

- Spelbredd
- Spelavstånd
- Vända spel
- Väggspele

Grunder i försvarsspel

- Rätt sida/fel sida

Match

- Deltar i seriespel i 7 – mannafotboll.

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande

- Alla som tränar ska få spela match.
- Träningsflit ska vara en faktor vid laguttagning.
- Alla som är kallade till match ska få spela lika mycket.
- Uppmuntra till olika positioner i laget, även målvakt.

Målvaktsträning

- För Pojkar 9 år gäller samma som för pojkar 7-8 år.
- För pojkar 10 år gäller samma som för pojkar 11-12 år.

Cuper:

- Deltagande i BIF-cupen är obligatoriskt, alla aktiva ska vara med och spela. Deltagande i sommarcup bör ske i inhemsk turnering och om det fungerar med BIF-cupen.
- Antal cuper utöver BIFs egna cuper bör vara minst 3 st.

Övrigt

- En fungerande föräldraförening ska finnas. Viktigt att stärka den sammanhållningen i laget via aktiviteter runt om (fotbollsgolf, brännboll, grillkväll) där den sociala samvaron betonas.

7.6. POJKAR 11 - 12 ÅR

Målsättning

- Att hålla vid liv spelarnas intresse av att vara med i föreningen.
- Att på ett engagerat och instruerande sätt lära våra 11 - åringar och 12 – åringar de delar av fotbollen som beskrivs enligt nedan.

Träning

- Truppen skall träna 3 pass i veckan under säsong. Antal pass vintertid beror på plantilldelning, under vintersäsong kan man lägga pass inomhus.

Träningsinriktning

- Repetera tidigare moment.

Teknik

- Finter och dribblingar (1 mot 1 offensivt /defensivt)
- Passningsspel
- Skott
- Mottagning /vändning
- Nick
- Tacklingar

Spelmoment

- Väggspele
- Överlappning
- Överlämning

Grunder anfallsspel

- Speldjup
- Spelbredd
- Tillbakaspel
- Vända spelet

Grunder försvarsspelet

- Markering
- Rätt sida/fel sida
- Press
- Understöd

Match

- Deltager i seriespel i 7-mannafotboll.
- Pojkar 12 år kan eventuellt också spela 11-manna fotboll i 13-års serien. Detta beror av laget spelmässiga mognad (spelförståelse). Bestäms av huvudtränaren.

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande

- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Träningsflit ska vara en stark faktor vid laguttagning.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Uppmuntra till olika positioner i laget, även målvakt.

Målvaktsträning

Intresserade spelare bör få speciell målvaktsträning en gång per vecka. Nya moment att lära (utöver det för pojkar 7-8 år)

- Samma spelare bör inte alltid agera målvakt, varken på träning eller match, fortfarande viktigt att prova olika platser i laget.
- Grepp teknik när bollen kommer i brösthöjd, vid bollar med upphopp.
- Boxteknik med två händer
- Fallteknik när bollen kommer längs marken nära målvakten och långt från målvakten
- Utkast i luften
- Passning med insidan respektive vristen vid tillbakaspel
- Skott
- Inlägg mot ytan rakt framför målet
- Genomspejning där målvakten når bollen före motståndaren.

- Sidledsförflyttning

Cuper

- Deltagande i BIF-cupen är obligatoriskt, alla aktiva ska vara med och spela.
- Deltagande i sommarcup bör ske i inhemsk turnering.
- Utöver de cuper som BIF arrangerar bör man deltaga i ytterligare 5 st.

7.7. POJKAR 13 – 14 ÅR

Målsättning

- Att på ett engagerat och instruerande sätt lära våra 13 –14 åringar de delar av fotbollen som beskrivs i enligt nedan.
- Att hålla vid liv spelarnas intresse av att vara med i föreningen.

Träning

- Truppen skall träna 3 dagar/vecka.
- Träningsläger på våren skall genomföras.

Träningsinriktning

- Repetera tidigare moment

Teknik

- Finter och dribblingar (1 mot 1 offensivt /defensivt)
- Passningsspel
- Skott
- Mottagning/vändning
- Nick
- Tacklingar
- Spelmoment
- Väggspele
- Överlappning
- Överlämning

Grunder anfallsspel

- Speldjup
- Spelbredd

- Tillbakaspel
- Vända spelet
- Spel på markerad spelare
- Andra vågen
- Skapa yta

Grunder försvarsspel

- Markering (närmarkering, avståndsmarkering)
- Press
- Understöd
- Täcka
- Fördröja

Spel

- Inlägg och avslutning
- Uppspel
- Löpvägar
- Omställning
- Spel i olika former

Målvaktsträning

I denna period har spelarna valt, eller väljer, att vara målvakt. Nya moment att lära (utöver pojkar 11-12 år):

- Grepp teknik när bollen kommer över och förbi målvakten
- Grepp teknik när bollen kommer längst marken ”skopan fram”
- Boxteknik med en hand
- Fallteknik när bollen kommer i luften
- Halvvolleyutspark
- Inspark
- Mottagning med låret och bröstet vid tillbakaspel
- Inlägg mot ytan vid främre och bakre stolpen.
- Genomspelning där motståndaren når bollen 3-5 meter före målvakten
- Hörna
- Målvaktens positionsspel
- Styrkegymnastik
- Spänst och rörlighet

Tränaren har vid laguttagning och coachning att ta hänsyn till följande

- Alla som tränar skall någon gång under året få spela match.
- Alla som är kallade till match ska få spela.
- Spelaren ska spela i en position som gynnar honom i hans utveckling.

Cuper

- Deltagande i sommarcup bör ske i inhemsk turnering, gärna med internationellt motstånd.
- Vid allt cupspel och seriespel måste alla som är kallade till respektive match få spela.
- Leta aktivt cuper som utvecklar laget. Arrangera gärna egna träningsturneringar med speciellt inbjudna lag som alternativ för att hitta rätt motstånd.

Livsföring

- Alkohol/Droger
- Tobak
- Kost
- Vila

Övrigt

- Ledarna ska ha individuella utvecklingssamtal med samtliga spelare

7.8. POJKAR 15-16 ÅR

Målsättning

- Att ha en verksamhet som är inriktad på att skapa bästa möjliga förutsättningar för våra bästa spelare att utvecklas mot seniorspel.
- Lagen ska spela mot bästa möjliga motstånd i seriespelet, utan att försaka ”Spelaren i centrum”.

Träning

- Truppen skall träna minst 3 dagar/vecka. De bästa erbjuds ett fjärde tillfälle.
- Träningsläger på våren bör genomföras.

Tränings inriktning

- Repetera tidigare moment

Teknik

- Finter och dribblingar (1 mot 1 offensivt/defensivt)
- Passningsspel
- Skott
- Mottagning/vändning
- Nick
- Tacklingar

Spelmoment

- Väggspele
- Överlappning
- Överlämning

Grunder anfallsspel

- Speldjup
- Spelbredd
- Tillbakaspel
- Vända spelet
- Spel på markerad spelare
- Andra vågen
- Skapa yta

Grunder försvarsspel

- Positions försvar
- Markerings försvar

Målvaktsträning

Nya moment att lära:

- Volleypassning och nickning vid tillbakaspel
- Inlägg från förlängda mållinjen nära mål
- Avslutning efter inlägg mot främre och bakre stolpen
- Genomspeleling där spelaren når bollen 0-3 meter före målvakten
- Friläge där motståndaren tidigt får kontroll på bollen
- Dirigering
- Målvaktens anfallsspel och försvarsspel

Den Röda Tråden – Mars 2015

- Målvaktens samarbete med utespelarna
- Frisparkar, Straffsparkar
- Snabbhet - kvickhet

Spel

- Inlägg och avslutning
- Uppspel
- Löpvägar
- Omställning
- Spel i olika former

Övrigt

- Kondition (förbränningsträning)
- Styrka (egen kroppsvikt)
- Snabbhetsträning

Livsföring:

- Alkohol/Droger
- Tobak
- Kost
- Vila