



Föreningspresentation

Föreningen bildades år 1922. ÅBY IF bedriver en senior och ungdomsverksamhet inom fotboll och gymnastik. Föreningen riktar sig i första hand till boende i ÅBY och Jursla området, men välkomnar även aktiva från andra områden att delta i verksamheten.

Fotbollssektionen bedriver sin verksamhet på ÅBY IP även kallad "Parken" där föreningen har sitt klubbhus. Gymnastik sektionen har sin verksamhet i Åbymoskolans gymnastiksal.

Antal medlemmar i föreningen är totalt 800 varav 700 aktiva samt 100 stödmedlemmar. De aktiva ingår i de 36 lag/grupper som finns representerade i verksamheten.

Vision

Med spelarens utveckling i centrum ska ungdomsverksamheten bidra till att föreningen alltid har egna produkter i seniorverksamheten på så väl Herr och Damsidan.

Mål

Vi vill erbjuda fotbollsintresserade ungdomar, ledare en bra, positiv, variationsrik och meningsfull aktivitet i en stimulerande miljö. Ungdomarna får genom detta, möjlighet att utvecklas och utifrån eget intresse och egna förutsättningar, nå de mål man själv har satt upp. Visionen som föreningen har med verksamheten är att utveckla spelare till vår seniorverksamhet. För det krävs ett starkt engagemang i alla led från både spelare, tränare men också som förälder. Våra mål med vår ungdomsverksamhet är att i all träning ska vi som en naturlig del ha med följande delar:

- **"Ha roligt"** verksamheten skall präglas av lekfullhet och en positiv inställning
- Alla som vill ska få vara med
- Med utbildade ledare, erbjuda en bra kvalitativ och genomtänkt utbildning för de aktiva
- Spel med båda fötterna
- Koordination och rörlighet
- Lära spelarna att umgås i grupp och ta hänsyn till varandra som leder till en "stark" lagkänsla
- Barnen ska förstå och respektera fotbollens och föreningens regler
- Fotbollens olika termer
- Verka för rent spel både på och utanför plan
- Aktivt arbeta för ett drog- och doping fritt idrottsutövande.

Ungdomsverksamheten i föreningen bedrivs med utgångspunkt från Svenska Fotbollförbundets Spela, Lek och Lär, svensk barn- och ungdomsfotbolls mål och riktlinjer med värdegrund, ledstjärnor och policy

LEDARE:

För att ge våra ungdomar en så bra kvalitativ och genomtänkt utbildning krävs det att varje ledare erbjuder en bra utbildnings möjlighet. Föreningen har valt att erbjuda våra ledare att gå Svenska Fotbollsförbundets Tränarutbildning BAS. Utbildning bekostas av föreningen.

En rekommendation som föreningen har när det gäller utbildningsnivå för att få vara tränare/ledare för olika åldersgrupper är:

Åldersgrupp:	Utbildningsnivå för tränare:	Utbildningsnivå för övriga ledare:
5-6 år	Avspark	Avspark
7-9 år	Avspark+ På börjat Bas 1	Avspark
10-11 år	Avspark+ På börjat Bas 1	Avspark+ På börjat bas 1
12-13 år	Avspark+ På börjat Bas 1	Avspark+ På börjat bas 1
14-15 år	Avspark+ BAS 1	Avspark+ På börjat bas 1

För att vi ska lyckas med föreningens mål är det viktigt att vi följer föreningens riktlinjer, utbildningsplan och policy som ÄBY IF har.

Riktlinjer och hjälp vid träning:

- Planera/komma väl förberedd till träning. Ett bra hjälpmedel är att använda sig av övningsbanken (<http://ovningsbanken.svenskfotboll.se>).
- En normal träning bör innehålla kort samling (upprop, genomgång av träning och eventuellt reflektioner från den senaste matchen), uppvärmning (med eller utan boll), teknikövning, spelövning och smålagsspel (ex 2 mot 2, 3 mot 3), samling återkoppling.
- Försöka få en "rödtråd" genom hela träningstillfället från uppvärmning, övningar och till sista smålagsspelet.
- Följa arbetsmetoden VAD, VARFÖR, HUR vid varje övning.

VAD	ska vi träna på?	(övningens syfte)
VARFÖR	ska vi träna på just denna övning?	(motivera spelarna)
HUR	ska vi lära oss övningen?	(tydliga instruktioner)

Praktisera genom:

Organisation före övningen
Anvisningar om hur övningen ska gå till.

Sammanfattning: samla gruppen och lyssna på reflektioner
Repetera vad som var bra och utvecklande.

- Följ instruktionsmetoden **VISA – FÖRKLARA – VISA - ÖVA.**

VISA – övningen så att alla kan se och höra. Jag som ledare visar övningen eller ta hjälp av en eller flera spelare.

FÖRKLARA – ge tydliga, kortfattade instruktioner med ett språk som spelarna förstår.

VISA – övningen igen, påminn om instruktionerna i övningen.

ÖVA – börja i lågt tempo, var lyhörd på spelarnas frågor.
Återkoppla till spelarna att man förstått instruktionerna
För att nå ett bra resultat är att låta spelarna göra många upprepningar.

Föreningens utbildningsplan i träning och match för respektive åldersgrupp:

5-6 år
Leken och rörelsen

Träning:

- En träning per vecka både under utomhussäsong och inomhus under vinterhalvåret
- Leken och rörelsen är viktigast. Vi för in bollen (kasta, fånga och sparka) i leken och smålagsspel upp till tre mot tre.

Match:

- Vid fem års ålder spelas inga matcher. Från sex år så spelas matcher i sammandragsform i närområdet under en dag – två matcher – två gånger/år

7-9 år

Leken – glädjen och Bollen

Träning:

- En till två träningar per vecka (en träning/vecka sju-åtta år och två träningar/vecka nio år)
- En träning per vecka inomhus under vinterhalvåret
- Mycket bollkontakt, bollbehandling
- Enkla och få övningar
- Lek med och utan boll
- Smålagsspel 2-5 spelare/lag
- Inkast
- Grundövningar för Målvaktsträning

Teknik med boll:

- Löpa, stanna, vända med bollen
- Finter, dribblingar
- Passningar och medtagningar med båda fötterna
- Skott med båda fötterna
- Nicka (8-9 år)

Anfallsspel:

- All träning är anfallsinriktad

Försvvarsspel:

- Tränar inte försvvarsspel

Match:

- Matcher spelas i 5-mannalag.
- Alla spelare måste använda benskydd.
- Bollstorlek tre
- Rekommendation fem avbytare/match
- Speltid 2x20 minuter (sju år) sedan 2x25 minuter.
- Spela i sammandragsform i närområdet under en dag – två-tre matcher – tre gånger/år vid sju år, fem gånger/år vid åtta år och nio år.
- Deltagande i cuper sker inom distriktet och regionen:
 - Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-april.
 - På sommaren deltar vi i en sommar cup (exempel Jönsbergiska Cup)
- Det är viktigt i match att alla barn:
 - får spela lika mycket
 - får turas om att starta
 - får spela på olika platser
 - får turas om att vara lagkapten
- Fotbollsskola – augusti – fem dagar (dagläger)

10-11 år

Träning – glädje och Bollen

Träning:

- Två träningar per vecka under utomhussäsongen.
- En träning per vecka inomhus under vinterhalvåret
- Finter, passningsfint och skottfint
- Bollkontroll
- Skott, bredsida och vristskott
- Bollmedtagning med fötterna
- Nickning
- Smålagsspel 2-5 spelare/lag
- Grundövningar Målvaktsträning

Anfallsspel:

- Passningsskugga – göra sig spelbar
- Spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspele

Försvarsspel:

- Försvarssida
- Markering

Match:

- Matcher spelas i 7-mannalag.
- Efter hemma som borta matcher ska samtliga spelare duscha
- Alla spelare måste använda benskydd
- Bollstorlek fyra
- Rekommendation 3-4 avbytare/match
- Det är viktigt i match att alla barn:
 - får spela lika mycket
 - får turas om att starta
 - får spela på olika platser
 - får turas om att vara lagkapten
- Under säsongen rekommenderas en match per vecka.
- Matchtid 2x25 minuter (tio år) – 2x30 minuter (elva år)
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
- På sommaren deltar vi i en sommar cup.
- Fotbollsskola – augusti – 5 dagar (dagläger)

12-13 år

Träning – glädje/utveckling och Bollen

Träning:

- Två träningar per vecka under utomhussäsongen
- En träning inomhus i veckan under vinterhalvåret
- Jobba vidare med finter – utöka antalet med t ex kropps fint och överstegs fint
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändring
- Skott träning nu även i fart och volley.
- Passningsspel med båda fötterna – lägg in längre vristpassningar och med utsidan
- Bollmedtagning med fötterna, lår och bröst
- Nickövningar – lägg in med precision och kraft
- Olika typer av vändningar.
- Talangerna ska ges möjlighet att utvecklas via träning med den äldre åldersgruppen.
- Målvaktsträning

Anfallsspel:

- Passningsskugga
- Spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspele

Försvarsspel:

- Försvarssida
- Markering

Match:

- Matcher spelas i 9-mannalag och 11-mannalag.
- Efter hemma som borta matcher ska samtliga spelare duscha
- Alla spelare måste använda benskydd.
- Bollstorlek fyra & fem
- Rekommendation tre avbytare/match.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultaten ska komma i andra hand.
- Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska spela aktuell match.
- Matchtid – 2x35 minuter
- Talangerna ska ges möjlighet att utvecklas via spel med den äldre åldersgruppen.
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
- Under sommaren deltar vi i en sommar cup .
- Fotbollsskola – augusti – 5 dagar (dagläger)

14-15 år

Träning – utveckling och förberedelser

Träning:

- Två träningar per vecka under utomhussäsongen.
- Minst en gång i veckan inomhus under vinterhalvåret
- Jobba med kost, sömn och tränings lära.
- Fortsätta repetera tidigare moment, nu med högre krav, tempo och med båda fötterna.
- Träna på längre passningar som ex Crossbollar
- Nickning med upphopp, både anfalls och försvarsnickar
- Målvaktsträning

Anfallsspel:

- Jobba vidare med grundförutsättningarna – spelbar, spelbredd, spelavstånd och speldjup
- Understöd – tillbakaspel
- Överlämning – överlappning
- Spel på markerad spelare
- Spel vändningar – V-löpningar
- Inlägg – fasta situationer

Försvarsspel:

- Försvarssida och markerings spel
- Zon markering, man – man markering
- Press – understöd
- Överflyttning – täckning

Övrig träning:

- Förbränningsträning med boll
- Snabbhetsträning med och utan boll
- Specialiserad Målvaktsträning

Match:

- Matcher spelas i 11-mannalag.
- Efter hemma som borta matcher ska samtliga spelare duscha
- Alla spelare måste använda godkända benskydd.
- Bollstorlek fem
- Rekommendation tre avbytare/match.
- Talangerna ska ges möjlighet att utvecklas via spel med den äldre åldersgruppen.
- Matchtid – 2x40 minuter
- Vi deltar i en till två inomhus cuper under perioden november-mars
- Vi deltar i en sommar cup
- Vi är ledare i Fotbollsskolan som föreningen anordnar i augusti – 5 dagar (dagläger)

Föreningens olika policys:

För att föreningens mål och vision ska uppnås så har vi som stöd till föreningens riktlinjer, utbildningsplan i träning och match olika policys som gäller för spelare, ledare och förälder.

Spelarpolicy:

Som spelare:

- ska jag uppföra mig som en god representant för föreningen.
- ska jag visa respekt för motståndare, domare, ledare och lagkamrater.
"Uppträd mot dina lagkamrater, motståndare som du själv vill bli bemött"
- ska jag använda ett vårdat språk och verka för rent spel både på och utanför planen.
- ska jag komma i tid till träning och match som är kommunicerat av ledarna.
- ska jag meddela mina ledare när jag har förhinder att delta i träning eller match.
- deltar jag inte i träning eller match om jag är sjuk eller skadad.
- säger jag till min ledare om jag upplever att någon kompis blir utsatt för något som inte är juste.
- är det mitt ansvar att hålla ordning på min utrustning i den ingår även vattenflaska.
- ska jag bära benskylld både vid träning eller match.
- har jag ett ansvar att följa det som mina ledare säger, både på och utanför plan i samband med aktivitet som anordnas av föreningen.
- tar jag ett gemensamt ansvar ihop med ledare och övriga spelare för material och våra anläggningar i samband med träning, match eller annan aktivitet.

Ledarpolicy:

Som ledare:

- ska jag på ett positivt sätt leda, uppmuntra och motivera spelarna under träning och match.
- är jag ett föredöme inför spelare, motståndare, domare och publik.
- se matcherna som ett träningspass. Ett led i spelarens utveckling.
- ska man delta på föreningens ledarträffar.
- ska man alltid bära föreningens utrustning när man representerar ÅBY IF vid match och träning.
- ska man samarbeta med alla spelare och ledare i ÅBY IF i positiv anda - för allas trivsel och klubbkänsla.
- kommer man först och går sist vid träning och match.
- vid våra hemmamatcher är det mitt ansvar att hälsa motståndare och domare välkomna.
- ska jag följa föreningens riktlinjer vid träning och match.

Föräldrapolicy:

Som förälder:

- ska jag låta lagets ledare ge instruktioner under träning och match. (Din inblandning kan verka förvirrande)
- ska jag se till att mitt barn kommer i så god tid till träning och match att den kan påbörjas vid utsatt tid.
- ska jag befinna mig på motsatt sida av planen som lagets avbytarbänk vid match.
- tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll, inte du.
- hjälp föreningen med de tjänster som ÅBY IF ber dig om till exempel skjuts vid borta match, lotteri och kioskverksamhet mm.
- följ gärna med på matcher och titta gärna på någon träning då och då.
- skäll aldrig på domaren. Utan domare kan vi inte spela.
- kan jag bli tillfrågad av ledaren för mitt barns lag att hjälpa till som hjälp ledare om någon av ordinarie ledare har eventuella förhinder att delta vid träning eller match.