****

**Ungdomsverksamhetens uppdrag**

Eds FF´s arbete ska genomsyras av ett individperspektiv som gör att vi kan förena en social fostran och ett socialt ansvarstagande.

Alla, oavsett om de blir elitspelare eller inte, ska känna att de fått chansen att utvecklas maximalt utifrån sina egna förutsättningar.

Individuell spelarutveckling skall genomsyra verksamheten.

Verksamheten ska vara så utformad att de som inte blir spelare ska kunna tänka sig att fortsätta inom Eds FF som ledare eller supporter.

Respekt skall vara ett grundläggande begrepp – aktiva skall visa varandra, tränare, föräldrar, domare och motståndare respekt.

Resultat prioriteras endast i Eds FF´s A-lag, men ett stegrande resultattänkande från och med div 2 bör finnas för att minska avståndet mellan div 1och A-lag.

**Lagorganisation**

För varje lag i Eds FF ska följande befattningar finnas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Uppgift** | **Ålder** | **Ålder** | **Ålder** |
|  | 5-7 år | 8-14 år | 15-18 år |
| * 1 tränare/8 spelareGenomför träning och match, kontakt med kansliet
 | √ | √ | √ |
| * LagledareBokning av matcher, närvara vid föreningsmöten
 | √ | √ | √ |
| * Föräldragrupp (3-4 st)Ansvarig för lagaktiviteter och föräldramöten
 | √ | √ | √ |
| * HemsideansvarigAnsvar för och uppdatera lagets hemsida.
 |  | √ | √ |
| * EkonomiansvarigAnsvarar för lagkassan, in- och utbetalningar etc.
 |  | √ | √ |
| * CupansvarigAnsvarar för lagets arbetsuppgifter vid egna cuper
 |  | √ | √ |

**Årsplanering – möten mm.**

**5 år – 8 år**

* Föräldramöte
* Avslutning

**9 år – 14 år**

* Föräldramöte – uppstart
* Utvecklingssamtal (med spelare och vårdnadshavare)
* Föräldramöte (Sommar- och vintercup mm.)
* Avslutning

**15 år – 19 år**

• *Spelarmöte - uppstart*

• Utvecklingssamtal med spelare

• Avslutning

**Träningar**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lag** | **Rek antal träningar/vecka** | **Rek träningslängd i min** |
| P-5 / F-5 | 1 | 60 |
| P-6 / F-6 | 1 | 60 |
| P-7 / F-7 | 1 | 60 |
| P-8 / F-8 | 1-2 | 60 |
| P-9 / F-9 | 1-2 | 60-75 |
| P-10 / F-10 | 2-3 | 60-75 |
| P-11 / F-11 | 2-3 | 60-75 |
| P-12 / F-12 | 2-3 | 60-75 |
| Div 3 | 3-4 | 90 |
| Div 2 | 3-4 | 90 |
| Div 1 | 3-4 | 90 |

**Träningsinnehåll**

När det gäller träningsinnehållet i de olika åldersgrupperna är detta delat i 4 olika delar enligt följande:

* Teknik
* Fysisk träning
* Spelförståelse
* Social och emotionell träning

\*\*\* = tränas varje pass

\*\* = tränas varje vecka

\* = tränas regelbundet

- = tränas inte

**Teknik**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6-10 år** | **11-12 år** | **Div. 3** | **Div. 2** | **Div. 1** |
| Bollkontroll | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\* |
| Bollmottagning | \*\* | \*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* |
| Bollföring | \*\* | \*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\* |
| Pass | \*\* | \*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* |
| Skott | \*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* |
| Dribbling | \*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\* |
| Löpning (teknik) | \* | \*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\* |
| Hopp (teknik) | \* | \*\* | \*\* | \*\* | \*\* |
| Kroppsfint utan boll | \* | \*\* | \*\* | \*\* | \* |
| Tackling (teknik) | - | \* | \* | \* | \*\* |

**Fysisk träning**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6-10 år** | **11-12 år** | **Div. 3** | **Div. 2** | **Div. 1** |
| Koordination | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\* |
| Balans | \*\* | \*\* | \*\*\* | \*\*\* | \*\* |
| Rörlighet | - | \* | \*\* | \*\*\* | \*\*\* |
| Snabbstyrka (spänst) | - | \* | \* | \*\* | \*\*\* |
| Styrkeuthållighet | - | - | \* | \*\* | \*\* |
| Maxstyrka | - | - | - | \* | \*\* |
| Snabbhet med boll | - | - | \*\* | \*\*\* | \*\*\* |
| Snabbhet utan boll | \* | \*\* | \*\* | \*\*\* | \*\* |
| Reaktionssnabbhet | \* | \*\* | \*\* | \*\* | \*\*\* |
| Aerobisk uthållighet | - | \* | \*\* | \*\* | \*\*\* |
| Anaerobisk uthållighet  | - | - | - | \* | \*\* |

**Spelförståelse**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6-10 år** | **11-12 år** | **13-14 år** | **15-16 år** | **17-19 år** |
| Målvakt, back, forward | Utveckling av föregående | Utveckling av föregående | Utveckling av föregående | Utveckling av föregående |
| Alla skall prova alla positioner | Försvarsida | Överlapp | Spelavstånd |  |
| Frispark | Markering | Överlämning | Överflyttning |  |
| Hands | Press och understöd | Uppspel | Omställning |  |
| Straff | Spelavstånd | Inlägg | Klara av taktiska omdisponeringar |  |
| Inkast | Passnings-­­ skugga | Spel med och utan boll | Improvisation |  |
| Grundläggande regler för 5-och 7 manna fotboll | Spelbredd,speldjup | Improvisation |  |  |
| Improvisation | Väggspel |  |  |  |
|  | Avslut |  |  |  |
|  | Improvisation |  |  |  |

**Social och emotionell träning**

I varje åldersgrupp skall spelarna tränas, i både teori och praktik, i de grundläggande sociala och emotionella färdigheterna.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6-10 år** | **11-12 år** | **Div. 3** | **Div. 2** | **Div. 1** |
| **Självkännedom*** Att ha kontakt med sina känslor
* Själviakttagelse
* Att notera känslor medan man har dem
* Att kunna hantera sina känslor
* Att kunna förstå, kontrollera och uttrycka sina känslor

**Motivation*** Att kunna motivera sig själv
* Att kunna rikta sina känslor mot ett mål och arbeta mot det
* Att kunna flytta behovstillfredsställelse

**Empati*** Att uppfatta känslor hos andra
* Att förstå och respektera hur andra känner
* Uppskatta olikheter

**Social kompetens*** Att skapa och bevara relationer
* Samarbetsförmåga
* Att hantera andras känslor
 |

**Uppflyttning/nivåanpassning**

**9-12 år**

Uppflyttning ska påbörjas, i första hand på träning och syftet ska vara att uppmuntra och utveckla duktiga, motiverade spelare som också måste uppfylla, det kanske viktigaste kriteriet, att kunna gå tillbaka till sin grupp och ”lyfta” den. De för tillfället bästa i en grupp måste få möjlighet att bli ännu bättre för att hela gruppen ska utvecklas. Det är en välorganiserad, välgenomtänkt och tydlig uppflyttningsstrategi som kan lyfta en hel ungdomsverksamhet flera snäpp.

Dessutom skall de bästa spelarna erbjudas möjligheten, att träna ytterligare en gång per vecka i träningsgruppen över sin egen.

Med bästa spelare avser Eds FF:

* Vilja, motivation och inställning
* Kunskap
* Mognad

Uppflyttningen sker i samråd med föräldrar på ledarnas initiativ.

**Divisionsspel**

När 9-manna spelet kommer igång vid 12-års ålder kan det vara dags att utveckla nivåanpassningen. Men, återigen det får aldrig bli statiskt och varje enskild spelare ska få en löpande feedback på var han befinner sig i sin utveckling och vad han behöver utveckla, offentlighet och tydlighet är viktigt. Det ska vara en kombination av träningsflit och kvaliteter som ger en chans till uppflyttning, aldrig bara det ena. Strukturerade utvecklingssamtal skall genomföras.

**Träningsnärvaro och matchdeltagande**

Att sätta upp regler och riktlinjer när det gäller hur man ska förhålla sig till träningsnärvaro och följder av den är alltid svårt och konkreta regler kan ofta få konsekvenser som ingen kunnat förutse. Det är därför viktigt att riktlinjerna följs med fingertoppskänsla och att alla inblandade har klart för sig vilka intentionerna är med föreningens regler gällande träningsnärvaro och matchdeltagande.

Eds FF´s grundläggande förhållningssätt när det gäller träningsnärvaro är att det ska vara positivt att komma, hellre än negativt att inte komma på träningen. Detta innebär att våra aktiva aldrig ska uppleva det som negativt att t.ex. hålla på med en annan idrott. Därmed ska en spelare i Eds FF som inte närvarit på ett antal träningar välkomnas och känna att det uppskattas att han/hon kommer. Det är också viktigt att en dialog hålls mellanföreningen/ledare och den aktiva och hans/hennes föräldrar om bl.a. vikten av att höra av sig vid frånvaro.

Eds FF ska uppmuntra våra aktiva att hålla på med andra idrotter med ambition att de till slut ska välja fotbollen tack vare föreningens kvalitativa verksamhet och inte att föreningen hindrar deltagandet i andra idrotter.

**Träningsnärvaro**

* 5-7 år bör ledare kontaktas vid frånvaro.
* Fr.o.m. 8 år ska ledare alltid kontaktas vid frånvaro.
* Anmäld frånvaro och annan idrott likställs med närvaro t.o.m. 12 år.
* 13-14 år likställs annan idrott med närvaro under efter- och försäsong (oktober-mars). Under högsäsong (april-september) bör fotbollen prioriteras.
* 15 år-junior ska närvaro ske enligt uppgjort träningsschema.

**Matchdeltagande**

* 9-14 år ska alla spela lika mycket i sammandrag/seriespel i förhållande till träningsnärvaro. Träningsnärvaron ska registreras kvartalsvis vid varje kalenderår.
* Fr.o.m. 15 år är inte träningsnärvaron avgörande för matchdeltagande utan en kombination av träningsflit, spelarkaraktär och kvaliteter.
* Vid övernattningar i samband med aktiviteter i Eds FF´s namn, t.ex. cuper och träningsläger, bör minst en vuxna övernatta i varje rum där spelare finns.

**Deltagande i serier**

**Serier**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Förtydligande** | **Ålder** | **Serietillhörighet** | **Uppflyttning/Nivåanpassning** |
|  | 5-7 år | Intern fotbollskola | Nej |
| Sammandrag | 8 år | DFF 5-manna | Nej |
| Sammandrag | 9 år | DFF 5-manna | Ja |
| Sammandrag | 10 år | DFF 7-manna (dispens fodras) | Ja |
| Serie (utan resultat) | 11 år | DFF 7-manna (dispens fodras) | Ja |
| Serie (utan resultat) | 12 år | DFF 9-manna (dispens fodras) | Ja |
| Division 3 | 13-14 år | DFF 11-manna (dispens fodras) | Ja |
| Division 2 | 15-16 år | DFF 11-manna (dispens fodras) | Ja |
| Division 1 | 17-18 år | DFF 11-manna (dispens fodras) | Ja |

**Utbildning**

**Spelare**

**Spelare Utbildning**

13 år Obligatorisk domarutbildning för 5/7-manna

**Ledare**

**Ledare för Rek utbildningskrav Rekommenderad**

**huvudansvarig utbildning assisterande**

Spelare 5-10 år SvFF Avspark SvFF Avspark

Spelare 11-14 år SvFF Bas 1 SvFF Avspark

Spelare 15-16 år SvFF Bas 2 SvFF Bas 1

Spelare 17-19 år SvFF Avancerad SvFF Bas 2