# Inledning

Vi ledare vill att våra träningar och matcher skall vara lustfyllda och präglas av glädje och nyfikenhet.

I svenska fotbollsförbundets riktlinjer för ungdomsfotboll står det att det skall vara fokus på glädje, lärande och ansträngning:

”Varken föräldrar eller ledare bör styra barnens beslutsfattande på planen. Ledare bör lägga tid på att konstruera bra övningar som präglas av lekfullhet, nyfikenhet och beslutsfattande. Under övningen uppmuntras försök och hjälpsamhet och efteråt kan ledaren samtala med spelaren om vad som fungerat och inte fungerat samt vad spelaren kan tänka på nästa gång i en liknande situation. För spelarens motivation och självförtroende är det viktigt att feedbacken sker i en positiv anda och främst fokuserar på saker som spelaren gör bra och kan fortsätta att göra. Föräldrarnas uppgift är, på samma sätt, att stötta och uppmuntra spelarnas försök och den långsiktiga utvecklingen. Under matcher är det positivt om föräldrar hejar på båda lagen och på individuella prestationer. För att skapa en bra miljö för våra spelare behöver vi tydliga ramar rutiner och regler runt våra träningar och matcher så att fotboll och fysisk aktivitet kan vara i fokus. Vi har haft ett möte med spelarna där vi gemensamt har tagit fram vilka regler vi tycker skall gälla under träningar och matcher.”

Vidare står det:

”Ett fokus på glädje, ansträngning och lärande innebär att den egna utvecklingen står i fokus. Detta kan vara att spelaren försöker med något svårt, testar något nytt, kämpar trots motgång och jämför sin utveckling med sig själv. Motsatsen är att fokusera på utfallet och att jämföra med andra, till exempel att göra något bättre än någon annan eller att vinna en match. Att fokusera på att vara bättre jämfört med andra riskerar att leda till minskad motivation och glädje, särskilt om spelaren är sämre än andra, ofta misslyckas eller står still i utvecklingen under en period när andra utvecklas. För stort fokus på resultatet riskerar även att göra att spelaren inte vågar göra saker som hen inte behärskar så bra för tillfället. Ett fokus på egen utveckling ger däremot förutsättningar för att spelaren ska kunna känna glädje och stolthet över sina försök, vilket i sin tur bäddar för långsiktig motivation för fotboll.”

För att vi ledare skall kunna fokusera på dessa riktlinjer måste vi ha en lugn miljö med tydliga ramar för våra träningar och matcher. Vi ledare och spelare har därför tillsammans diskuterat vilka rutiner och regler vi skall ha vid i vårt fotbollslag.

# Träning

## Innan träningen

Innan träningen brukar ledarna låt spelarna ta bollar och köra fri lek/fritt spel till dess träningen skall börja. Alla spelare skall ha fotbollsskor och benskydd. Alla spelare skall också ha med sig fylld vattenflaska. Man får ej ha matchkläder på träning. De är avsedda för match.

**Saker att tänka på för spelare och ledare innan träningen:**

* Man förbereder sig i tid till träningen
* Man är ombytt och klar i god tid till träningen (man kommer ned till träningsplanen minst 5 minuter innan träningen börjar med rätt träningsutrustning på sig)
* Man har ätit nyttig mat i god tid innan träningen (så man tex inte får håll eller mår illa, men ändå så att man har energi att träna 1,5 h)
* Man tar med sig tillräckligt med vatten till träningen (kanske behöver man 2 flaskor om det är väldigt varmt)
* Man tar med sig en positiv attityd till träningen (tex hälsar på sina lagkompisar och ledare)
* Man ställer sin cykel på ett bestämt ställe innan träningen börjar (vi har sagt att alla cyklar skall ställas utmed diket nere vid träningsplanen så att de inte stör träningen eller att man kan skada sig på dem eller cyklarna kan skadas av tex bollar)
* Man lägger sin vattenflaska på ett bestämt ställe innan träningen (där vi tränar nu är det mellan 7-mannaplanerna)

## Start av träning och samling mellan övningar

Varje träning startas med en samling där ledarna hälsar alla välkomna och ger lite info - tex återblick på matcher som har varit, matcher som skall komma, försäljning eller övrig info. På denna samling kan tränarna också kort berätta om vad som skall hända på dagens träning.

Samlingar sker också regelbundet under träningen för att förklara nästa övning eller för att sammanfatta och diskutera den övning som just genomförts

**Saker att tänka på för spelare och ledare vid samlingar:**

* Man kommer i tid till start av träningen
* Om man har tagit en boll innan träningen lägger man genast bollen på en bestämd plats när ledarna säger till att det är dags att samlas
* Man kommer direkt till samlingen när ledarna säger till
* På genomgångarna koncentrerar vi oss på de övningar vi skall göra (vi kan prata om andra saker efter träningen)
* Man är tyst och lyssnar på ledarna vid samlingen
* Om man vill säga något under samlingen räcker man upp handen och pratar när man har fått ordet
* Ledarna lyssnar på spelarna och ser till att spelarna kan påverka vad vi skall göra på våra träningar

## Övning

Det finns två huvudtyper av övningar

1. Spelövningar där man spelar match på något sätt (behöver inte innehålla mål det kan vara en match tex 3 mot 3 med mål, men det kan också vara att man skall hålla bollen inom laget, eller andra typer av spelformer). Vissa lekar kan också vara spelövningar, tex doppboll.
2. Färdighetsövningar dessa övningar isolerar en viss typ av färdighet tex skjuta, passa, dribbla eller förbättra kondition/styrka. Lekar är också bra färdighetsövningar där man ofta tränar snabbhet och smidighet.

**Saker att tänka på för spelare och ledare under övningar:**

* Var positiv mot dina lagkamrater/dina spelare och dig själv
* Gör så gott du kan/ta det seriöst (då får du bättre träning och du hjälper dina kompisar att få bra träning)
* Håll tempo i övningen (så gott du kan)

## Mellan övningarna

Mellan övningarna har vi en kort paus så att spelarna skall kunna dricka vatten och återhämta sig en kort stund. Ledarna kanske plockar fram koner eller annat material inför nästa övning.

**Saker att tänka på för spelare och ledare mellan övningarna:**

* Jogga till vattenflaskorna och tillbaka till samlingen (kan vara långsam jogg)
* Drick vatten så att du orkar nästa övning
* Samlas igen snabbt efter avslutad övning (då hinner vi göra fler roliga övningar/lekar under träningen)

## Avslutning

Innan vi skiljs åt efter träningen har vi en samling. Då kan vi kort sammanfatta dagens övning. Vi kan prata om nästa träning eller match och vi hjälps åt att samla in materialet som har använts under träningen.

Samma regler gäller vid denna samling som alla andra samlingar.

# Match

Vi samlas alltid på Björkvallen både vid hemma och bortamatcher. Vid hemmamatcher har vi en samling när alla är ombytta för att gå igenom laguppställning och hur vi vill spela. Sedan värmer vi upp och har en kort samling till där vi repeterar lite saker inför matchen.

Vi bortamatcher åker vi gemensamt till fotbollsplanen där vi skall spela och när vi kommer fram har vi samling och samma rutiner som vid hemmamatcherna.

## Innan match

Samma saker gäller för mat och utrustning som vid träning plus att man skall ha matchställ med sig. Se till att komma i tid till samlingen.

## Samling där matchen skall spelas

Samling med laget sker ute vid matchplanen när alla är ombytta och klara. Samling sker också under uppvärmningen mellan olika övningar och i pausvilan mellan perioderna i matchen.

**Saker att tänka på för spelare och ledare vid samling:**

* Gå på toa innan samlingen
* Var positiv
* Peppa dina lagkamrater
* Lyssna på genomgången
* Räck upp handen om du vill säga något och vänta tills du får ordet
* Beröm varandra

## Under matchen

**Saker att tänka på för spelare och ledare under matchen:**

* Peppa varandra – då blir det roligare och vi har lättare att lyckas med våra fotbollsaktioner ute på planen
* Positivt språk
* Passa mycket
* Använd även positivt språk mot motspelare, domare och publik/ledare

## Efter matchen

Direkt efter slutsignalen samlas hela laget vid mittlinjen och tackar motståndare, domare och publik. Därefter tar vi en samling med laget vid sidlinjen för att prata lite om matchen och hjälpas åt med att samla ihop/bära materialet.

**Saker att tänka på för spelare och ledare efter matchen:**

* Ha en schysst attityd även om vi är besvikna på prestationen/resultatet
* Se det som var positivt under matchen och peppa varandra
* Hjälps åt med materialet

# Om regler inte efterföljs

Om man inte följer regler trots flera tillsägelser från ledarna och stör ordningen på träning och match kan man få gå sätta sig och vila i 5 minuter på en plats som ledarna bestämmer.

Om beteendet upprepas så att det blir återkommande störningar under träningar/matcher ringer ledarna hem till föräldrarna och föräldrarna kan bli tvungna att följa med ner vid nästa träning.