Policy för Dunkers IF U-fotboll   
  
Är indelad i följande sektioner  
  
**Målsättning  
Ledstänger  
Att tänka på som ledare  
Föräldrar  
Matchregler för föräldrar  
Föräldrarvetts regler  
Direktiv för match och matchdeltagande  
Träna och spela med yngre/äldre åldersgrupper  
Åldersanpassad träning  
Träningsplan 5-7 år  
Träningsplan 8-10 år  
Träningsplan 11-12 år  
Träningsplan 13-15 år  
Kommentarer och mål till träningsplanen  
Lagvis organisation och uppläggning  
Planering och organisation av ett träningstillfälle**

DUNKERS IF U – AVDELNING  
  
**Målsättning**  
  
Att alla som kommer till Dalvallen, ungdomar, föräldrar, publik och ledare, trivs och känner sig välkomna  
  
Att tillsammans med föräldrar och övriga vuxna fostra våra ungdomar till att bli goda förebilder både vid och utanför vår anläggning samt även i skolan  
  
Att ha välutbildade ledare som genom varierande och åldersanpassad träning ser till att ALLA våra spelare stimuleras och utvecklas  
  
Att arbeta för att utslagning inte förekommer. Tränare/Ledare måste känna till/ta hänsyn till att vissa spelare utvecklas senare än andra  
  
Att förse kommande A och U – lag med egna produkter  
  
Att stödja och utveckla spelare som har möjlighet att kvalificera sig till större uppgifter, t.ex. zonlag, landskapslag etc.  
  
Att lära våra ungdomar att bli fotbollsspelare oavsett vilken plats i laget eller i vilken förening de hamnar  
  
Att tillsammans kämpa mot bruket av alkohol, tobak och andra droger  
  
Att ha en bra samverkan och god förståelse mellan ledare, barn/ungdomar och föräldrar  
  
Att anordna möte mellan ledare, föräldrar, och barn/ungdomar i varje lag inför varje säsong där de viktigaste punkterna i våra riktlinjer tas upp  
  
Att deltaga i seriespel med våra åldersgrupper och att varje lag får åka på minst en cupturnering per år

Ledstänger  
  
Barnen ska roligt i sin fotbollsversamhet  
  
Vi ska främja kamratskap och laganda  
  
Motverka mobbing och utslagning från våra lag  
  
Ge varje spelare möjlighet att utvecklas på för henne bästa sätt  
  
Vi ska vara positiva och uppmuntra varandra  
  
Verka för rent spel  
  
Aldrig hindra barn/ungdomar från att delta i andra idrotter  
  
Ha god kontakt med föräldrar och skola  
  
Aldrig låta en sjuk eller skadad spelare delta i träning eller match  
  
Låta alla spelare prova på olika platser i laget  
  
Informera om kostens och sömnens inverkan på idrottsresultaten  
  
Matcha barnen/ungdomarna försiktigt i unga år

Att tänka på som ledare  
  
Upprätta mål, planera och var väl förberedd för varje aktivitet inom klubben  
  
Sträva alltid efter att utveckla dig själv som ledare och tränare  
  
Följ fotbollsdebatten och var intresserad av nya idéer  
  
Utbilda dig  
  
Ställ krav på dina spelare, men inte mer än att de kan klara av dem, med tanke på kunnande, utveckling och ålder  
  
Ägna tid åt alla och lyssna på alla spelare. Var öppen för kritik eller ifrågasättande  
  
Ha en positiv inställning på träning och match  
  
Ha bra uppträdande mot domare, andra ledare och spelare  
  
Var frikostig med uppmuntran och beröm  
  
Ge aldrig negativ kritik till en enskild spelare inför hela gruppen  
  
Var rättvis  
  
Ställ krav på spelarna vad gäller disciplin, ordning och reda  
  
Anordna föräldramöten, inför säsongen, innan cupresor, om problem uppstår, när man vill fira något, avslutningar mm  
  
Inför tränarens/ledarens första föräldramöte i laget, är det lämpligt att gå igenom väl valda delar eller hela detta dokument.

Föräldrar  
  
För att stärka de sociala aktiviteterna och skapa förutsättningar för dem skall föräldrarna ses som en resurs. Därför är det viktigt att tränare och ledare ger föräldrarna ett positivt bemötande.  
  
Hjälp barnen att komma ihåg träningar. Fritidssysselsättningarna gör att barnen kanske glömmer. Hjälp också till med att barnen försöker lära sig att meddela om de INTE kommer. Som tränare är det svårt att planera om antalet skiljer mycket med förväntningar och verklighet.  
  
Matchregler för föräldrar  
  
Ge ledare/tränare tid före och efter match, att tillsammans med respektive lag förbereda sig på bästa möjliga sätt.  
  
  
Föräldravettsregler  
  
v Ställ upp vid match och träning – barnen vill   
  
v Uppmuntra ALLA spelare under matchen – inte bara din dotter  
  
v Uppmuntra i både med – och motgång. Kritisera inte  
  
v Respektera ledarens matchning av laget. Försök inte påverka dem under matchen  
  
v Se domaren som en vägledare – kritisera inte domarens bedömningar  
  
v Hjälp ditt barn att tåla både seger och förlust  
  
v Stimulera och uppmuntra ditt barn att deltaga – pressa inte  
  
v Fråga om matchen var rolig och spännande – inte bara om resultatet  
  
v Se till att ditt barn har riktig och förnuftig utrustning – överdriv inte  
  
v Visa respekt för det arbete som klubben lägger ner. Den behöver din hjälp  
  
v Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du  
  
v Kom ihåg att det viktigaste av allt, är att ditt barn trivs och har roligt tillsammans med kompisar och vänner  
  
Direktiv för match och matchdeltagande  
  
  
Från F-7 till F-10 ( 7 – mannalag ) skall alla spela lika mycket.  
  
Har man många spelare i laget skall aldrig någon behöva stå över mer än en match i taget. Förutsättningen för ovanstående är att spelaren deltager flitigt i träningar och att eventuell frånvaro meddelas tränaren.  
  
Alla ska få chansen att spela på alla platser.  
  
TOPPNING SKALL ALDRIG FÖREKOMMA  
  
I F-13 till F-14 är målsättningen att alla ska spela lika mycket.   
  
Detta under förutsättning att spelaren visar träningsflit. Matchning ska ske så att vi utvecklar samtliga våra spelare. I vissa matcher kan tränaren göra den bedömningen att vissa spelare får/kommer att spela mer.  
  
Belöna träningsflit och kämpatag framför talang.  
  
I F – 15 till F - 16 skall laget tas ut efter träningsflit och sättet som träningen bedrivs på. Bästa laget spelar mest i hårda och jämna matcher. Målsättningen för tränarna bör dock ändå vara att samtliga spelare ska spela så mycket som möjligt. Missbruka ej toppningar – Ha Känsla.  
  
Träna och spela med yngre/äldre åldersgrupper  
Spelare som är dominanta och överlägsna i sin åldersgrupp, kan för sin egen och träningskamraternas skull flyttas upp en åldersgrupp vad gäller träning. Detta ska ske i samråd mellan tränare, föräldrar och spelare. Spelaren kan spela matcher för båda lagen om tränare och föräldrar gör bedömningen att hon klarar detta. Kolliderar matchdagar ska spelaren i första hand spela för sin åldersgrupp.  
  
Om man spelar i en annan grupp gäller den gruppens direktiv. Se ovan.  
  
Om man behöver ”låna” spelare från annat lag/åldersgrupp, sker lånet från yngre lag. När lån ska ske tar ledare kontakt med ledare. De gör en överenskommelse med ovanstående som utgångspunkt. Om parterna efter samråd fortfarande inte är överens har styrelsen tolkningsföreträde.

Ålderanpassadträning  
  
Med väl avpassade och riktigt utvalda övningar för varje åldersgrupp utvecklas barnen bäst. Om man inte följer en åldersanpassad träningslära kan man få negativa konsekvenser i träningen, såsom för hög eller ensidig belastning. Träningen ska dock inte enbart anpassas efter ålder utan det kan vara stora skillnader i den fysiologiska åldern mellan tidigt respektive sent utvecklade barn. Därför måste träningen också anpassas efter mognadsnivå och tidigare bedriven träning.  
  
Varje tränare som åtar sig att träna ett ungdomslag måste vara medveten om vikten av att man gör en långsiktig träningsplan för laget. Den träning man bedriver i flicklagsåldrarna har mycket stor betydelse för deras resultat som junior- och seniorspelare. Det man försakar i träningen i den åldern är det mycket svårt att senare rätta till.  
  
Ungdomstränare måste därför veta hur träningen ska läggas upp i de olika åldersgrupperna. Som grund för träningens uppläggning måste tränarna vara medvetna om hur barn utvecklas fysiskt, motoriskt och psykiskt. Det är viktigt att tränarna tar hänsyn till barns utveckling och de specifika drag och krav som varje åldersgrupp har.  
  
Upp till 10 – 11 års ålder är det ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar. Utan det som följer passar in på båda könen. Dock måste man som tidigare sagts tänka på att: Det kan skilja upp till 5 år mellan olika individer.

**Träningsplan**  
  
  
F 5 – 7 år  
  
Barns utveckling  
  
v Längd och vikttillväxten relativt liten  
  
v Muskeltillväxten och förmågan att spänna musklerna är relativt liten  
  
v Cirkulationsorganen utvecklas lite  
  
v Kombinationsmotoriken börjar automatiseras  
  
v Rörelserna flyter ganska lätt  
  
v Lär sig bäst genom att se det rätta utförandet och att härma  
  
v Har svårt att klara ett ordnat passningsspel  
  
v Tränar gärna men har dåligt tålamod  
  
v Behov av att känna gemenskap i grupp  
  
v Bra kontakt med kamrater och tränaren har stor betydelse för träningsresultatet  
  
v Svårt att lära av erfarenheter. Kan ”gå” på samma fint flera gånger.  
  
v Svårt bedöma avstånd och hastighet

**Träningsmoment Hur**  
  
Inriktas på allmän Lekar med och utan boll.  
  
Rörelseerfarenhet Allt ska vara roligt.  
  
**Smålagsspel**. Olika idrottsformer som utvecklar barnens motorik, t.ex. gymnastik och friidrott. Träningen får inte bedrivas ensidigt.  
  
Korta passningar Individuell teknikträning.   
  
Lekar och stafetter  
  
Nickning – pannträff bollen är din bästa vän  
  
Bollmottagning & Nertagning - Individuell teknikträning.   
  
Skott (mest på liggande boll) Individuell teknikträning.   
  
Lekar och stafetter  
  
Inkast Individuell teknikträning.  
  
Bollkontroll Individuell teknikträning.  
  
Målvaktsträning: Alla ska få känna på målvaktsspel individuellt och i smålagsspel  
  
Skopa, grepp och Individuell teknikträning.   
fallteknik Smålagsspel  
  
Utspark, utkast och inspark Individuell teknikträning.   
  
  
Allmänt: Stegra övningarna när du tränar anfallsspel (passningsspel) genom   
öka antalet motståndare, antalet spelare på planen, öka respektive minska  
ytorna att spela på. Överorganisera ej träningen. Låt smålagsspelet dominera  
träningen tidsmässigt. Arbeta med helheten, bryt inte ner för mycket i smådelar.  
  
Uppmuntra till bollekar hemma. Glöm aldrig uppvärmningen. Den behövs inte i samma utsträckning som för äldre ungdomar men som ett led i att skapa bra rutiner. Lätta instruktioner och enkla spelregler.

**F 8 – 10 år**  
  
**Barn utveckling**  
  
Längd och vikttillväxten relativt liten  
  
Muskeltillväxten och förmågan att spänna musklerna är relativt liten  
  
Cirkulationsorganen utvecklas lite  
  
Kombinationsmotoriken börjar automatiseras  
  
Rörelserna flyter ganska lätt  
  
Lär sig bäst genom att se det rätta utförandet och att härma  
  
Har svårt att klara ett ordnat passningsspel  
  
Klarar av att följa spelregler  
  
Förmågan att ta itu med problem ordentligt utvecklad  
  
Stark känsla för rättvisa  
  
Tränar gärna men har dåligt tålamod  
  
Stort behov av att känna gemenskap i grupp  
  
Bra kontakt med kamrater och tränaren har stor betydelse för träningsresultatet  
  
  
**Träningsmoment - Hur**  
  
Korta passningar  
  
Med fotens ut- och insida  
  
Individuell teknikträning  
  
Smålagsspel i numerärt överläge  
  
Smålagsspel i jämna lag  
  
Lekar och stafetter  
  
Nickning – pannträff  
  
Individuell teknikträning  
  
Bollmottagning med fot  
  
Skott (mest på liggande boll)  
Individuell träning  
  
Kondition, styrka, snabbhet - Lekbetonad men fotbolls inriktad  
  
Individuell teknikträning – Finter, Inkast mm  
  
Bollkontroll  
Individuell teknikträning  
  
Passningsskugga  
Smålagsspel i numerärt överläge  
  
Smålagsspel i jämna lag  
  
Målvaktsträning:   
Alla ska få känna på målvaktsspel och i smålagsspel  
  
Skopa, grepp och fallteknik  
Individuell teknikträning.   
  
Utspark, utkast och inspark - Individuell teknikträning.   
  
Allmänt: Stegra övningarna när du tränar anfallsspel (passningsspel) genom   
öka antalet motståndare, antalet spelare på planen, öka respektive minska  
ytorna att spela på. Överorganisera ej träningen. Låt smålagsspelet dominera  
träningen tidsmässigt. Arbeta med helheten, bryt inte ner för mycket i smådelar. Uppmuntra till bollekar hemma. Glöm aldrig uppvärmningen. Den behövs inte i samma utsträckning som för äldre ungdomar men som ett led i att skapa bra rutiner. Lätta instruktioner och enkla spelregler.

**F 11 – 12 år**  
  
**Barn utveckling**  
  
Koordinationsförmågan i armar och ben förbättras avsevärt  
  
Längdtillväxten och viktökningen sker något långsammare  
  
Cirkulationsorganen utvecklas mycket  
  
Perifera rörelser blir enklare  
  
Stor och snabb tillväxt i de flesta kvaliteer/kunskaper  
  
Snabbheten ökas  
  
Behärskar grunderna i det logiska tänkandet  
  
Har en väl utvecklad perception och uppfattar därför snabbt en förevisad övning  
  
Mycket gynnsam inlärningsålder  
  
Mycket intresserade av träning  
  
Känslan för gruppen växer sig starkare

**Träningsmoment** – **Hur?**  
  
Vristpassning  
  
Passningar – långa - Passningsspel – vidareutveckling  
  
Spel större ytor - Spel i numerärt ojämna lag  
  
Spelmomentträning - Smålagsspel  
  
Skott – på rullande boll  
  
Hel och halvvolley - Individuell teknikträning  
  
Bollmottagning, boll medtagning  
  
Lår, bröst och fot

Individuell teknikträning  
  
Nickning – passning och på mål  
  
Nick med upphopp - Individuell teknikträning  
  
Spelmomentträning - Spel på större ytor  
  
Finter – kroppsfinter, passningsfinter, olika överstegsfinter, skottfinter, vändningsfinter och egna finter

Individuell teknikträning  
  
Bollkontroll – Driva bollen, täcka bollen, vända upp med boll,   
Individuell teknikträning  
  
Anfallsspel - Avslut  
  
Spelavstånd, spelbredd, speldjup  
  
Tillbakaspel – understöd  
  
Väggspel  
  
Inlägg  
  
Försvarsspel – Försvarssida - Markering – Understöd - Täckning  
**Målvaktsträning**  
  
Individuell teknikträning - Fall + grepp  
  
Fotarbete - Skära vinklar  
  
Grepp – höga bollar  
  
Möte med fri spelare  
  
Utkast, utspark och inspark  
  
Prata i spelet  
  
Smålagsspel - Spelmomentträning  
  
Allmänt: Betona begreppet ”Prata i spelet”. Enklare individuellt taktiskt agerande. Smålagsspel bör förekomma mycket. Kombinerade övningar. Uppvärmningen blir viktigare och stretching påbörjas. Styrka vrister och vader. Spänst och snabbhet. Noggrannare regler. Minst två träningar per vecka.

**F 13 – 15 år**  
  
**Barns utveckling**  
  
Kroppen genomgår stora förändringar och en hastig utveckling  
  
Viss tillbakagång i koordinativt avseende  
  
Relativ snabb utveckling av styrkan - Växer mycket, den största tillväxten i 13-årsåldern  
  
Menstruationerna börjar - Maximala syreupptagningsförmågan utvecklas - Uthålligheten utvecklas   
  
Viss försämring av rörligheten och viss försämring i passningsprecisionen  
  
Tillväxttempot för det operativa tänkandet störst – intellektet ”färdig utvecklas”  
  
Stora psykiska förändringar sker - Strävar efter självständighet  
  
Har förmåga att i större utsträckning än tidigare lära genom verbala instruktioner, Mer mottagliga för teoretiska sammanhang

**Träningsmoment - Hur**  
  
Avslutningar – positioner - Distansskott i steget  
  
Passningar och bollbehandling i högre tempo - Bollkontroll ( 2 – 3 tillslag )  
  
Spelmomentträning – Smålagsspel - Spel större ytor  
  
Anfallsspel – Uppspel - Crossbollar – vända spelet  
  
Löpvägar - Tempoväxlingar i spelet  
  
Överlappning - Överlämning  
  
Skapa spelyta – både för sig själv och medspelare  
  
Försvarsspel - Organisation – disciplin - Tacklingar

Press/Understöd - Avvakta – fördröja - styra

**Målvaktsspel - Utveckla tidigare övningar**  
  
Inlägg – greppa höga bollar - Lobbar  
  
Individuell teknikträning - Boxteknik  
  
” Spelande” målvakt - Spelmomentträning - Spel  
  
Möte med fri spelare  
  
Fasta situationer  
  
**Allmänt:**

Mer ”prat” i spelet. Styrketräning med egna kroppen som belstning. Individuell teknikträning. Streching och smidighetsträning. Koordinationsträning i samband med spel. Intensifiering av spel och spelövningar.  
  
Alla ska erbjudas domarkurs ( 7 – manna ), och helst ska alla gå. Detta för att få en bättre inblick i regler och domararbete. De behöver INTE börja att döma, men klubben ser gärna att några vågar. För att underlätta kan man döma parvis och ha mentorer till sin hjälp.

**Kommentarer och mål till träningsplanen**  
  
MÅL:  
  
Varje åldersgrupp har som mål att verka, öva och lära enligt träningsplanen, så att ungdomsavdelningens inriktningar följs.  
  
**Kommentarer:**  
I träningsplanen anges vad man bör träna i olika åldrar. När spelarna går upp en åldersgrupp slutar man givetvis inte att träna det man gjorde tidigare.  
  
Tänk på att utveckla spelarna individuellt. Barn och ungdomar utvecklas olika fort. Ha tålamod och var observant.  
  
Utnyttja det faktum att en del barn spelar ”hemmavid”. Uppmuntra detta med tips och idéer.  
  
Var positiv och uppmuntrande i alla instruktion.  
  
Prata om hygien i samband med match och träning. Med stigande ålder verka för gemensamma ombyten. Detta för den sociala aspekten. Det får dock ALDRIG bli ett tvång. Vissa åldrar är/kan vara mycket känsliga. Ha känsla  
  
Låt spelarna prova olika positioner i laget.  
  
Påpeka att det är viktigt att ALLA i laget arbetar för en god anda och sammanhållning.  
  
Hindra aldrig spelare att deltaga i andra idrotter eller konkurrerande verksamheter.  
  
Tag hänsyn till spelarnas skolgång och sociala bakgrund.  
  
Lagvis organisation och uppläggning  
  
**Säsongstart:**  
  
Inomhusstart  
  
Utomhusstart  
  
Grovplanering  
  
**Ledarbesättning: Utbildning:**  
  
Huvudtränare Vilka??  
  
Assisterande tränare  
  
Lagledare  
  
Ev. materialare  
  
**Träningsmängd:**  
  
Speciella fysiska träningar  
  
**Matcher:**  
  
Träningsmatcher  
  
Seriematcher  
  
Cuper  
  
Planering och organisation av ett träningstillfälle

**Innan du börjar ditt träningspass bör du ha klart för dig följande:**  
  
Tiden du har till förfogande - Medhjälpare vid träningen  
  
Antal spelare - Spelarnas kunnande  
  
Planens storlek  
  
Antal bollar - Annan utrustning

**Vidare bör du fundera över:**  
  
**Vad ska tränas? Vad vill du uppnå med träningen?**   
  
När du bestämt ovanstående, välj då anpassade övningar.  
  
**Hur ska övningarna genomföras?**  
  
Sträva efter att få hög aktivitet – minimal köbildning – mycket boll/spelare. Utnyttja planens storlek och antalet medhjälpare. Övningarna måste upprepas för att träningseffekten ska bli optimal.Var uppmärksam på hur övningarna lyckas, var inte rädd för att stegra eller minska svårighetsgraden.  
  
**Vem ska göra vad?**  
  
Tränarens roll i övningarna, medhjälparnas uppgifter. Vilka grupper ska man ha? Vilka ska slå inlägg? Vilka ska anfalla och vilka ska försvara? Ska alla göra samma övningar eller individanpassning?  
  
Var på planen med hänsyn till mål, linjer och omgivning ska övningarna genomföras.  
  
Start alltid varje träningstillfälle med uppvärmning i någon form. Det kan vara lekar och/eller gymnastik. Naturligtvis gärna med boll. I tidiga åldrar är uppvärmningens betydelse inte det viktigaste för kroppen utan för att skapa bra vanor för framtiden.  
  
Begränsa dig till ett litet antal övningar. 1 – 3 stycken under träningstillfället.   
  
Speltiden ska domineras av smålagsspel i de yngre åldrarna.   
  
Även för de äldre spelarna är det viktigt med smålagsspel, så att varje spelare får deltaga så mycket som möjligt i spelet.  
  
MYCKET BOLL/SPELARE