



Morotsträning

Innehållsförteckning:

Morotsträning	1
13 år	2
15 år och uppåt	3



Morotsträning

Som ledare inom IFK Örby ser man till hela föreningens bästa, och inte enbart till sitt eget lags eller individens bästa. Regler och policy kring morotsträning är framtagna av IFK Örbys styrelse i samråd med ungdomssektionen. Utgångspunkten är att hela föreningen förhåller sig till samma ramar. Enskilda föräldrars önskemål hänvisas till IFK Örbys gemensamma policy för morotsträning. Klubbens morotsträning syftar till att främja spelare från 13 års fotbollsutveckling.

Det är viktigt att både tjejer och killar tränar med sina respektive lag och åldersgrupper. Om tjejer ska träna och spela med killar behöver detta avtalas med ledarna för båda lagen. Om en spelare önskar mer utmaning bör lagets ledare försöka tillgodose detta inom det egna laget i den mån det är möjligt.



13 år, året de spelar 9 mot 9

Från 13 års ålder ska samtliga spelare, bli erbjuden en extra träning med det äldre laget (eller det närmast ovanför åldersmässigt). Träningen sker en dag i veckan och ska inte krocka med den egna träningstiden i hemmahörande laget. För att morotsträning ska vara möjlig måste tränarna i det äldre laget vara eniga om att de kan erbjuda morotsträning samt att alla spelare ska få möjligheten, inte enbart spelare som är längre fram i utvecklingen.

Syfte

- Att erbjuda spelare i ålder 13 år en möjlighet och utmaning genom ett extra träningstillfälle/vecka.
- Spelare ska få chansen att se och lära i nya lärandemiljöer, utanför det egna laget, och därigenom utveckla kunskaper.
- I utvecklingssyfte. Vi ska aldrig bromsa en spelares hunger, ambition, nyfikenhet eller viljan att skapa nya sociala relationer inom fotbollen.
- Att låta spelaren få en extra träning i veckan. Dock med stor uppmärksamhet så det inte blir skadligt för spelaren.
- Att öka kommunikation, samarbete och utveckling mellan ledarna i föreningen.

Förhållningsregler

- Samtliga spelare som vill, ska få möjlighet till morotsträning.
- Träningen ska ske under ordnade former. Antal spelare som tas emot görs upp mellan berörda lag. Riktpunkt är 2-3 spelare/gång, 1–3 veckor i taget. Är det få spelare som vill morotsträna kan träningen ske under en lägre period, förslagsvis 1–2 månader. - Morotsträningen ska diskuteras mellan ledarna i de berörda lagen för att inte drabba något av lagen negativt. Båda lagens ledare måste vara eniga om att morotsträning är möjligt.
- Ledarna ska ha en kontinuerlig dialog kring träningen, både före och efter. Detta för att vi ska prata samma språk samt att spelarna utvecklas i den riktning som önskas. Förhållningsreglerna ska följas för spelarnas samt klubbens bästa. Om det mot förmodan inte följs så ska ungdomssektionen kontaktas. Har föräldrar frågor kring utvecklingssyftet eller generella frågor ska ungdomssektionen kontaktas.



Från 15 år och uppåt

När spelare börjar spela 11 mot 11 tas beslut om morotsträning gemensamt av ledarna i bägge lagen. De spelare som ledarna anser vara mogna för att morotsträna ska göra det.

Syfte

- Att låta individen komma i fokus och utvecklas maximalt genom att ingå i en passande tränings- och matchmiljö vilket inte nödvändigtvis är det hemmahörande laget.
- Spelare ska få chansen att se och lära i nya lärandemiljöer, utanför det egna laget och därigenom utveckla kunskaper.
- I utvecklingssyfte. Vi ska aldrig bromsa en spelares hunger, ambition, nyfikenhet eller viljan att skapa nya sociala relationer inom fotbollen.
- Att låta spelaren få en extra träning i veckan. Dock med stor uppmärksamhet så det inte blir skadligt för spelaren.
- Att öka kommunikation, samarbete och utveckling mellan ledarna i föreningen.

Förhållningsregler

- Samtliga spelare som tränarna har valt ut ska få möjlighet till att morotsträna.
- Träningen ska ske under ordnade former. Antal spelare som tas emot görs upp mellan berörda lag. Riktpunkten är 2-3 spelare/gång, 1–3 veckor i taget. Är det få spelare som vill morotsträna kan träningen ske under en lägre period, förslagsvis 1–2 månader. - Morotsträningen ska diskuteras mellan ledarna i de berörda lagen för att inte drabba något av lagen negativt.
- Ledarna ska ha en kontinuerlig dialog kring träningen, både före och efter. Detta för att vi ska prata samma språk samt att spelarna utvecklas i den riktning som önskas. Förhållningsreglerna ska följas för spelarnas samt klubbens bästa. Om det mot förmodan inte följs så ska ungdomssektionen kontaktas. Har föräldrar frågor kring utvecklingssyftet eller generella frågor ska ungdomssektionen kontaktas