

Bilaga till Den gula tråden

Spelformer, Hjälp och stöd till Ledare inom Igelstorps IK

Allmänt

Vi ser till att alla känner sig välkomna oavsett nivå.

Deltagande i matcher och cuper stegras med åldern för att motivera ungdomar att delta i verksamheten.

Vi tar hänsyn till spelarnas skolgång och motarbetar inte spelarnas intressen vid sidan av fotbollen.

Vi stöttar de som deltagar i s.k. "Vinteridrotter" och låter dessa prioritera vinteridrotten i perioden oktober-mars. Träningarna inriktas mot genomsnittsspelaren i första hand för att behålla bredden.

Våra lag ska fördelas enligt Svenska fotbollsförbundets indelning, dvs 6-7 åringar spelar 3 mot 3, 8-9 åringar spelar 5 mot 5, 10-12 åringar spelar 7 mot 7, 13-14 åringar spelar 9 mot 9 och 15 år och äldre spelar 11 mot 11.

Alla som tränar lika mycket upp till och med 14 års ålder ska få lika mycket speltid.

Vi tar hjälp av förbundets tankar och tips för hur träningar i olika åldersgrupper ska läggas upp.

Hur vi tänker i varje spelform

3 mot 3

Ålder 6-7 år

Vi tränar 1 tillfälle i veckan under maj till september (ej under sommarlovet) samt 1 tillfälle i veckan i perioden mitten av januari till februari.

Spelar knatten i Tibro.

I denna åldersgrupp sysslar vi framför allt med lek med boll men även delvis utan boll. Huvudfokus är kroppskontroll/koordination och lära känna bollen.

Vi lägger upp träningarna med så mycket fotbollstänk vi kan men på ett sådant sätt att barnen fortfarande uppfattar det som lek. Vi kör hinderbanor och stafetter för att träna koordination och lär oss de enklaste grunderna i fotboll. Vi leker lekar med och utan boll men försöker ha bollen med så mycket som möjligt för att bli kompis med den. Vi börjar alltid med att värma upp med lek för att komma i gång. Som tränare berömmar vi ansträngningar mer än resultat och låter barnen göra sina egna val när de är på planen.

3 mot 3 spelas om möjligt med sarg för att spelarna ska få så många bollkontakter som möjligt. Vi spelar med storlek 3 på bollen och planen har måtten 15 x 10-12m. Målet ska vara maximalt 1,60 x 1,15m.

Moment att jobba med	Kommentar
Uppträdande	Gruppen är viktig, vi tar hänsyn till varandra, vi peppar och berömmar varandra, vi är kompis med alla i laget och därför spelar det till exempel inte någon roll vem vi är i samma lag som.
Lyssna	Vi lyssnar på våra tränare, ett nej är ett nej
Språket	Vi kallar inte varandra saker, vi använder inte fult språk, vi skäller inte på någon i vårt lag
Social kontakt	Hitta på andra saker utanför träningarna, tillsammans med föräldrarna
Match	Vi låter dem spela på sin egen nivå och matcher ses som en del av träningen
Anfall	Vi tränar på att ta oss förbi motståndaren och göra mål till exempel driva, vända, skjuta.
Försvar	Vi tränar på att ta tillbaka bollen tex bryta.
Fotbollslys	Rulla, kasta, fånga bollen. Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

5 mot 5

Ålder 8-9 år

Vi har 2 tillfällen i veckan där träningarna är 1,25 timmar per gång under mitten av april till september (ej under sommarlovet), det vill säga antingen två träningar, en träning och en match eller 2 matcher per vecka. Under vintersäsongen tränar vi 1,25 timmar i veckan i perioden mitten av januari till i början av mars.

Deltar i förbundets seriespel.

I denna åldersgrupp lägger vi fortfarande vikten på lek och att ha roligt samt tonar ner kraven på att visa resultat.

Vi lägger upp träningarna med så mycket fotbollstänk vi kan men på ett sådant sätt att barnen fortfarande uppfattar det som lek. Vi fortsätter köra hinderbanor och stafetter och lär oss grunderna i fotboll. Vi leker lekar framför allt med boll för att få in vanan att ha bollen med oss. Vi börjar med enklare fotbollsfys i form av stafetter och lek. Uppvärmning med lek för att komma i gång.

Vi lär oss reglerna för 5 mot 5, spelar med storlek 3 på bollen på planer med måtten 30 x 15-20m.

Målet ska vara maximalt 3 * 1,5-2m. Sarg får användas på långsidorna.

Moment att jobba med	Kommentar
Uppträdande	Gruppen är viktig, vi tar hänsyn till varandra, vi peppar och berömmar varandra, vi är kompis med alla i laget och därför spelar det inte till exempel inte någon roll vem vi är i samma lag som.
Lyssnar	Vi lyssnar på våra tränare, ett nej är ett nej
Språket	Vi kallar inte varandra saker, vi använder inte fult språk, vi skäller inte på någon i vårt lag
Social kontakt	Hitta på andra saker utanför träningarna, tillsammans med föräldrarna så att vi får en bra kontakt med dem
Hygien	Ombyte och enklare dusch vid match, träning frivilligt
Tillslag och bollmottagning, passningar	Vikten av att använda båda fötterna, både insida och utsida
Dribbla	Bli kompis med bollen
Vändningar	Vända åt båda håll
Spelbarhet	Börja prata om spelbarhet
Markering	Börja att förklara och visa men troligtvis kommer förståelsen senare
Spel	Olika spelvarianter, tränarna får gärna vara med, uppmuntra, ha kul
Fasta situationer	Förklara och visa enligt reglerna för den nivå vi spelar
Försvarsspel	Bryta, pressa, markera
Målvaktsspel	Låt alla som vill få testa, bygg in målvaktsträning i andra övningar. Rulla, fånga, kasta bollen. Kasta sig själv.
Ojust spel/Fair play	Förklara vad vi får/inte får göra, gröna kortet
Vi fortsätter med träningsmomenten från 3 mot 3	Öka svårighetsgraden och utmana dem mer än i tidigare

7 mot 7

Ålder 10-12 år

Vi tränar 1,5 timme 2 gånger i veckan under april till september (ej under sommarlovet) samt 1-2 timmar i veckan i perioden mitten av januari till februari.

Deltar i förbundets seriespel.

I denna åldersgrupp bör leken fortfarande ha ett stort utrymme men fokuset börjar riktas mot mer mot fotboll. Fortfarande viktigt att tona ner resultatfokusering då det viktigaste fortfarande är att ha roligt.

Vi lägger upp träningarna med mer fotbollstänk än i tidigare grupper men lämnar utrymme för lek och att ha roligt. Vi fortsätter att jobba på de moment vi lärde oss under 5 mot 5 fotbollen men fortsätter att utveckla övningarna. Vi lär oss nya moment och begrepp. Vissa är svåra och kräv inte full förståelse direkt, försök att leka in momenten. Vi värmer upp med lek och löpning samt börjar att visa stretching för att få in detta som rutin.

Vi lär oss reglerna för 7 mot 7 fotboll, spelar med storlek 4 på bollen på en plan med måtten 50-55 x 30-35 m. Målet ska vara 5 x 2m.

Moment att jobba med	Kommentar
Fortsätt med momenten under 5 mot 5	Fortsätt att utveckla och utmana
Spelavstånd	Förklara och avbryt under spel för att visa
Speldjup	Förklara och avbryt under spel för att visa
Spelbredd	Förklara och avbryt under spel för att visa
Passningsskugga	Förklara och avbryt under spel för att visa
Överlämning	Tränas i smålagsspel
Tillbakaspel	Förklara och visa, träna in med smålagsspel
Väggspel	Förklara och visa, träna in med smålagsspel och enklare övningar
Försvarssida	Förklara och avbryt under spel för att visa
Utmana	Uppmuntra alla att ta initiativ
Målvakt	Palming – Visa och förklara, alla som vill få stå.
Anfallsspelare, Kedjespelare, Försvarsspelare	Teoretiskt – Förklara enkelt innebörden
Fotbollsfys	Samma som tidigare åldersgrupper samt parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

9 mot 9

Ålder 13-14 år

Vi tränar 1,5 timmar 3 gånger i veckan under april till september (ej under sommarlovet) samt 1-2 timmar i veckan under delar av vinterhalvåret.

Deltar i förbundets seriespel.

I denna åldersgrupp börjar resultat att räknas. Vårt fokus ligger på fotboll. Vi fortsätter att jobba på de moment vi har lärt oss i tidigare spelformer men fortsätter att utveckla övningarna. Vi lägger till ytterligare nya moment där vi förklarar och tränar på vissa av dem men påbörjar att lära oss de övriga teoretiskt. Vi löper oss varma och strechar inför varje träning.

Vi lär oss reglerna för 9 mot 9 fotboll, spelar med storlek 4-5 på bollen på en plan med måtten 65-72 x 50-55 m. Målet ska vara 5-7,32 x 2-2,44 m.

Moment att jobba med	Kommentar
Fortsätt med momenten under 5- och 7 mot 7	Fortsätt att utveckla och utmana
Spel på markerad spelare	Förklara, visa och träna
Överlappning	Förklara och visa, träna in med smålagsspel
Avledande rörelse	Förklara, visa och träna
Press	Förklara och träna
Understöd	Förklara och träna
Täcka ytor	Avbryt och förklara under spel
Forward, Back och Libero	Förklara och träna
Skapa ytor	Avbryt och förklara under spel
Nicka	Förklara, visa, träna
Vända spelet	Avbryt och förklara under spel
Crossbollar	Avbryt och förklara under spel
Snabbhet	Splitvision
Målvakt	Boxa, upphopp, utspark
Fotbollsfys	Samma som tidigare åldersgrupper samt löpning med hastighets- och riktningsförändringar
Streching	Jobba vidare med grunderna

11 mot 11

Ålder 15-19 år

Vi tränar 1,5 timme 3 gånger i veckan samt 2-3 timmar i veckan under delar av vinterhalvåret.

Deltar i förbundets seriespel.

Från och med det år spelaren fyller 15 år löses spelarlicens, vilket innebär att spelaren är licensierad för klubben. Detta påverkar övergång till annan förening. Blankett för påskrift och information om detta finns hos kansliet.

I denna ålder börjar vi satsa ordentligt på fotboll. Någon eller några i de yngre åldrarna bör vara aktuella för att prova på vår seniorverksamhet i träning och match. De äldre i truppen bör vara så pass duktiga att de kan delta i seniorernas verksamhet. Detta innebär att vi behärskar samtliga moment från tidigare åldersgrupper. Vi fortsätter träna på allt från de yngre åldrarna men på en högre nivå. Det är upp till tränarna och se vart våra svagheter finns och träna på rätt moment.

Moment att jobba med	Kommentar
Zonmarkering	Förklara och träna med smålagsspel
Man mot man markering	Förklara och träna med smålagsspel
Kombinationsmarkering	Förklara och träna
Forechecking	Press/Understöd
Andra våg	Träna avstånd mellan lagdelarna
Motrörelse	Förklara och träna med smålagsspel
Korslöpning	Förklara och träna med smålagsspel
Rotation	Förklara och träna med smålagsspel
Fotbollsfys	Samma som tidigare åldersgrupper men även övningar med motståndsbånd och fria vikter. Löpningar med accelerationer och inbromsningar

Seniorverksamhet

Ålder 20 år och uppåt.

Antalet träningar bestäms av tränare/lagledare inför varje säsong. Seniorlaget har en arvoderad tränare. Fortsatt träning på samtliga moment som ingår i tidigare åldersgrupper.

Laguttagningarna i seniorfotbollen sker på ett sådant sätt att juniorspelare ges möjlighet att vänja sig vid seniorspel, dock utan att inkräkta på junior- och ungdomslagets egen verksamhet.

Deltar i förbundets seriespel och distriktstävling.

Som senior förväntas du att vara en förebild för våra yngre spelare och dyka upp på deras träningar vid önskemål (maximalt någon enstaka gång per säsong) samt delta vid föreningsgemensamma aktiviteter.

Matchpolicy

Vi följer fotbollens regler

Vi respekterar domarens beslut, även domaren är mänsklig.

Vi uppmuntrar till fair play

Vi hejar och stöttar vårt eget lag

Vi hånar inga motståndare

Tränarna hälsar på motståndarlagets tränare innan matchen

Vi tackar domaren och motståndarna efter matchen, oavsett resultat

Cupspel

Vi ser gärna att ungdomslagen deltar i följande cuper:

6-7 år Igelkotten cup, Knatten (Detta gäller framför allt 7 åringarna med stöd av 6-åringarna)

8-9 år Igelkotten cup, Nabben cup, Giffcupen

10-12 år Igelkotten cup, Ulvacupen, Nabben cup, Giffcupen

13-14 år Igelkotten cup, Skadevi cup, Vinterulven, en övernattnings cup

15-19 år Inomhus cup, Skadevi cup, en övernattningscup, El-ljuscupen, Vinterulven och en natt turnering

Seniorer Deltar i cuper enligt överenskommelse i början av året

Cuper utöver detta skall godkännas av styrelsen.

Domare

Föreningen är ansvariga att själva ta fram domare upp till 7 mot 7- nivå. Från och med att vi fyller 13 år får vi en enklare domarutbildning av föreningen för att kunna döma 3 mot 3 och 5 mot 5. De som känner sig säkra på de nivåerna får gå vidare och döma 7 mot 7, dock måste det skilja tre år mellan äldsta spelare på planen och domaren. Några i senior truppen förväntas att utbilda sig för att kunna döma matcher på spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11.

Föreningen stöttar de domare som gör ett bra jobb och vill fortsätta att utvecklas för att kunna döma högre spelformer än ovan genom att ersätta deras domarutbildningar. Detta mot att domaren fortsatt hjälper till att döma föreningens matcher.

Föreningen står för domartröja, tidtagarur, visselpipa och kort.

Arvoden ungdomsdomare

3 mot 3: Poolspel 50 kr/match.

5 mot 5: 150 kr/match med 1 domare och 100 kr/match med 2 domare. Poolspel/Sammandrag 100 kr/match.

7 mot 7: 200 kr/match med 1 domare och 150 kr/match med 2 domare.

9 mot 9: 300 kr/match med 1 domare och 225 kr/match med 2 domare.