



Röd vita tråden

Krokeks IF
Värdegrund och samsyn

Våra värderingar/värdegrunder

I Krokeks IF arbetar vi för...

...glädje, idrott och hälsa

- Vår verksamhet ska utövas i en positiv, stödjande och sund miljö där alla får möjlighet till ett livslångt intresse och praktiskt utövande av idrott och hälsa.
- Praktiskt utövande av idrott inom vår förenings ramar ska vara en stimulerande och glädjefylld aktivitet för alla engagerade

...gemenskap och delaktighet

- Vi skall vara en välkomnande och inkluderande förening.
- Vi vårdar, förvaltar och vidareutvecklar vår förening tillsammans.
- Vi lär barn och ungdomar att gemenskap och social mångfald är ett sätt att utveckla varandra och gruppen.
- Vi motarbetar diskriminering och alla i vår förening har rätt till en åsikt och ska behandlas lika.
- Vi är engagerade i alla barn och ungdomars utveckling. Vi står för mångfald, jämställdhet, rättvisa och trygghet.
- Spelaren ska få känna sig sedd, värdefull och som en viktig del av en gemenskap.
- Då verksamheten bygger på ideella krafter förväntas det av alla runt om i föreningen ska kunna hjälpa till där det behövs. Det är inte någon annan som alltid ska göra allting. Vi som förening förväntar oss ett positivt engagemang och en positiv delaktighet från alla inblandade ledare och föräldrar.
- Vi är noga med allas skyldighet att vara en god vän och kompis.
- Vi utvecklar en stödjande ledarskapskultur och delar kunskap och kompetens mellan tränare och ledare.

...allas rätt att vara med

- Vi tar vårt sociala ansvar - alla kan och får vara med på samma villkor oavsett kön, sexuell läggning, religion, etnicitet eller nationalitet.
- Vi använder en gemensam träningsfilosofi men vi arbetar för att alla ska få en personlig utveckling genom att utveckla sina egna färdigheter på sin nivå genom nivåanpassad träning.
- Verksamheten ska ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar, samt att låta individen utvecklas i sin hemmiljö så länge som möjligt.
- Inom vår verksamhet ser vi matchen som ett utbildningstillfälle. Vi motverkar tidiga värvningar, toppning och utslagning. Spelarna ska erbjudas en allsidig träning och uppmuntras att delta i andra idrotter.

...rent spel

- Våra ungdomar och ledare föregår som goda exempel både i normal träningsverksamhet och när vi är ute på matcher och turneringar genom att alltid först och främst tänka på rent spel. Det är ok att vara tuff men du ber om ursäkt om du råkar skada eller göra någon illa.
- Vi (spelare, ledare och föräldrar) klagar aldrig på domare och visar ett gott uppförande gentemot våra motståndare.
- Vi har alltid ett vårdat språk.
- Rent spel för oss innebär att vi är schyssta med varandra och goda förebilder som kompisar och vänner.



Östergötland

Bakgrund:

Barn och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Utgångspunkten är idrottens värdegrund och dess riktlinjer för barn och ungdomsidrotten. Vi ska alltid sätta barnen och ungdomarna i centrum och arbeta för att de inte tvingas välja en idrott i tidig ålder.

Vi har uppmärksammat att det finns föreningar som kan ha problem att få ihop lag. Ledare och föräldrar beskriver hur idrotterna konkurrerar om spelare i tidig ålder. Rädslan över att tappa träning och komma efter kan sätta en sådan press på barnen och ungdomarna att de har svårt att välja och därför slutar i en av idrotterna eller i värsta fall båda. Detta är beklagligt då det finns forskning som visar på att en allsidig och varierande träning minskar skaderisken och barnen/ungdomarna ges dessutom möjlighet att utvecklas i flera idrotter samtidigt.

Det är ingen som vinner på det arbetssättet i längden.

Vi har ett gemensamt ansvar för att barn och ungdomar upp till 15 år ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt. Vi ska i största möjligaste mån organisera våra aktiviteter så att barn inte tvingas att välja aktivitet. Därför har vi i Östergötlands Fotbollförbund, Östergötlands Innebandyförbund, Östergötlands Ishockeyförbund, Mellansvenska Handbollförbundet, Bandyförbundet Distrikt Mellansverige, Östergötlands Skidförbund och Östsvenska Basketdistriktförbundet kommit överens om att följa dessa riktlinjer.

Högsäsonger

Fotboll april – september (vecka 39)

Futsal oktober – mars

Innebandy oktober – mars

Ishockey oktober – mars

Handboll oktober – mars

Bandy november – mars

Skidor november – mars

Basket oktober – mars



BANDYFÖRBUNDET
Distrikt Mellansverige
En del av svensk bandy



Östergötlands
Innebandyförbund



Östergötland



Riktlinjer

1. Spelaren fullföljer sin säsong.
2. Träning i idrotter med samma säsong är likvärdiga.
3. Respektive idrott kan erbjuda träningar året runt för de som bara väljer att utöva en idrott.
4. Vid cuper och träningar som anordnas när min idrott har lågsäsong och krockar med idrott i högsäsong arbetar vi utefter att:
 - Cuper – högsäsongsidrotten har förtur. Vi tar hänsyn till att ungdomarna kan utöva flera idrotter och kommunicerar planeringen med de andra idrotternas ledare.
 - Träningar – ledarna har kännedom om vilka barn och ungdomar som utövar flera idrotter och visar tydligt att det är helt OK att träna högsäsongsidrotten när det krockar.
 - Träning i annan idrott måste accepteras som likvärdig träning inför cup upp till och med 15 år.
4. Respektive förbund ska informera SAMSYNS riktlinjer på samtliga träffar med styrelser, aktiva ledare, föräldrar och aktiva och se till att föreningarna har god kännedom om SAMSYN.
5. SAMSYN i Östergötland är i linje med Idrotten Vill och Idrottens Värdegrund.
6. För att underlätta starten av sommar- och vinteridrott bör det finnas ett mellanrum i april och oktober. Därför ska respektive förbund verka för att börja sitt seriespel upp till 15 års ålder så sent som möjligt.
7. Om SAMSYNS riktlinjer inte efterföljs kan styrgruppen besluta om konsekvenser för föreningen genom att exempelvis inte bevilja idrottsmedel som distriktet förfogar över.



Röd vita tråden

Krokeks IF
Spelarutbildningsplan



5-6 år

Aktiv start 3-3

Mål

- Aktivera barnen, väcka och stimulera deras intresse för idrott och bollspel genom lek med och utan boll samt ge dem en allsidig motorisk träning
- Lära barnen att ta hänsyn till varandra samt att respektera Krokeks IF värdegrundsbeteenden
- Rekrytera spelare och ledare till Krokeks ungdomsverksamhet
- Skapa intresse för Krokeks IF

Anmälan sker direkt till ÖFF men meddela samtidigt kansliet kif@krokeksif.se

1**SvFF D**

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med sarg / 4-4 med sarg
4-4 / 5-5 / Futsal

Intresse anmäls till kansliet på kif@krokeksif.se

2**UEFA C**

7-7 9-9 11-11

Intresse anmäls till kansliet på kif@krokeksif.se

3**UEFA B**

9-9 11-11

Intresse anmäls till kansliet på kif@krokeksif.se

4**UEFA Youth B**

9-9 11-11

5**UEFA Elite Youth A**

11-11



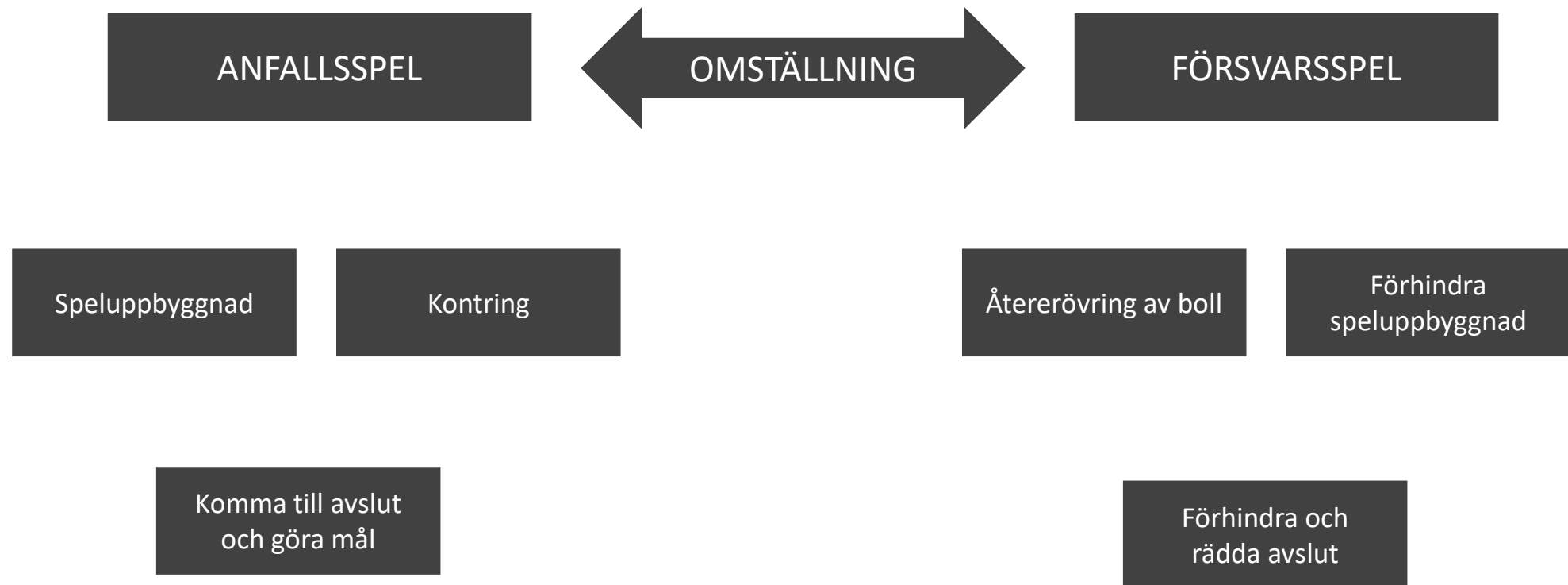
5-6 år
Aktiv start 3-3

Riktlinjer

- Träning 2-4 gånger i månaden under utomhussäsongen
- Högst tre spelare i varje lag
- 1 ledare på 6 spelare
- Betoning på lek
- Disney Playmakers för tjejer
- Arbeta tex med häftet Fotbollsglädje (Finns på Kansliet) eller övningsbanken från ÖFF.



Spelet Fotboll





Anfallsspel - färdigheter

Laget

Spelbarhet*

Spelavstånd*

Spelbredd*

Speldjup*

Uppspel

Uppflyttning

Djupledsspel

Väggspel

Spelvändning

Avledande rörelse

Överlappning

Motrörelse

Korslöpning

Spelaren

Driva

Skjuta

Vända

Passa

Ta emot bollen

Utmana, dribbla, finta

Nicka

Målvakten (extra färdigheter)

Rulla bollen

Kasta bollen

Utspark



Försvarsspel - färdigheter

Laget

Försvarssida

Täckning

Nedflyttning

Uppflyttning

Överflyttning

Centrering

Understöd

Spelaren

Bryta

Pressa

Markera

Tackla

Nicka

Blockera

Målvakten (extra färdigheter)

Fånga

Palming

Kasta sig

Bryta djupledspassning

Boxa

Upphopp (fånga, boxa)



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare



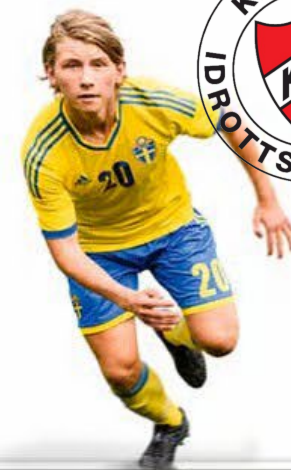
7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare



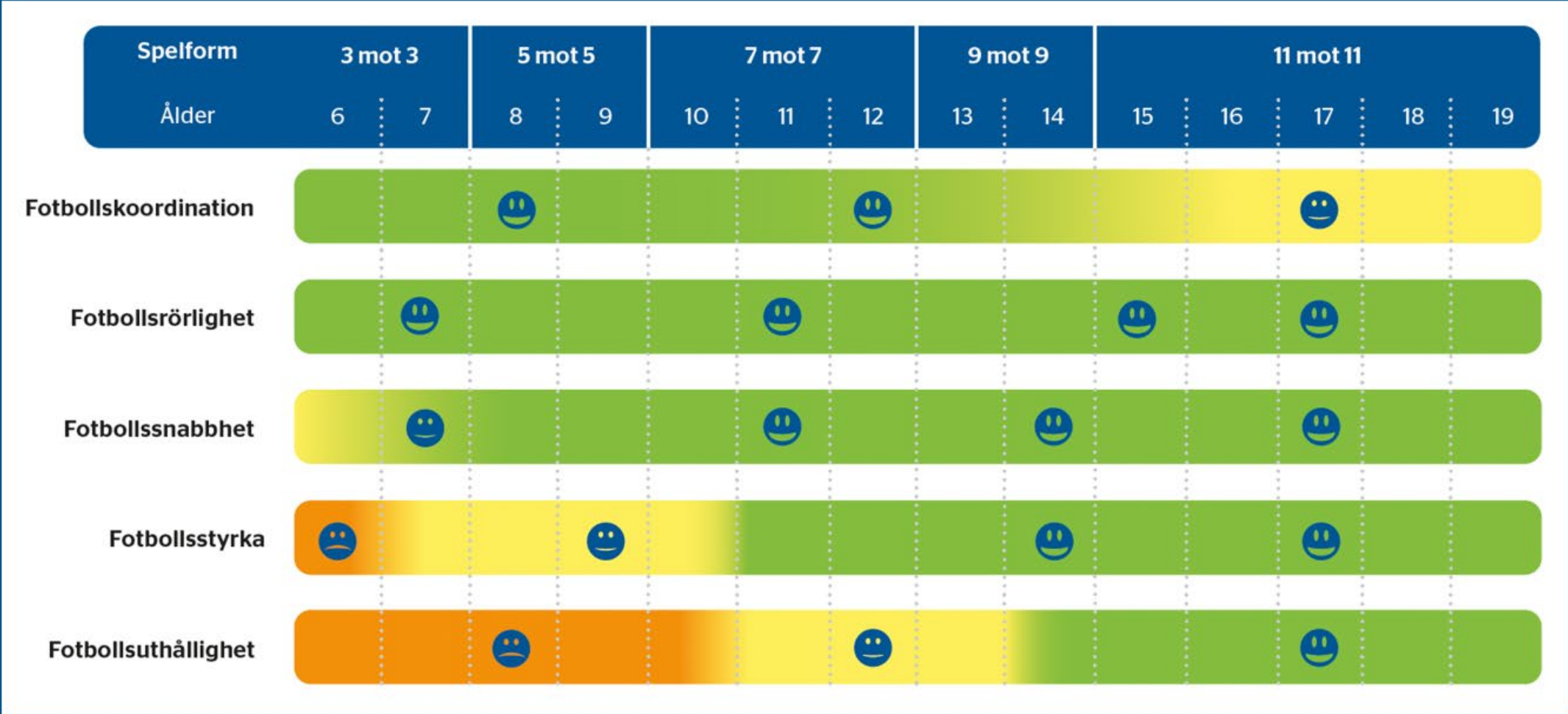
11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget





Prioritering av fysiska grundkvaliteter





Fotboll 3v3

ANFALLSSPEL

Passera motståndaren med bollen

Komma till avslut
och göra mål

FÖRSVARSSPEL

Ta bollen

Förhindra och
rädda avslut



Anfallsspel - färdigheter

Laget

Spelaren

Driva

Skjuta

Vända

Målvakten (extra färdigheter)

Försvarsspel – färdigheter 3v3

Laget

Spelaren

Bryta

Målvakten (extra färdigheter)

Spelform 3-3

Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor – barnen har säkert förslag!
- Rulla, kasta och fånga bollen.
- Övningsbank, förslag

https://sup.ostergotlandsfotbollforbund.se/traningspass/?_p45168317_p34304795=3v3

Fotbollspsykologi/Beteenden

- Långsiktig utveckling, ex att en spelare väljer en aktivitet/aktion på träning som hon/han tycker är rolig.
- Göra nästa aktion, ex att spelaren tar tillbaka bollen när hon/han tappat den.
- Vara en schysst kompis, alla hälsar på alla innan träning.

Vad är Krokeks IF



År	Sannolikt utfall Motion/Rekreation Förbättrad fysisk hälsa och psykisk utveckling	Sannolikt utfall Elitprestation Glädje Fysisk hälsa	Sannolikt utfall Elitprestation Reducerad glädje Reducerad hälsa	D R O P O U T
17	Rekreatationsår Stor mängd lek/spel	Investeringsår Stor mängd planerad träning Lite lek och spel Fokus på en idrott	Tidig specialisering och satsning Stor mängd planerad träning	
16				
15		Specialiseringsår Balans lek och spel – planerad träning Minskat engagemang i flera idrotter		
14				
13	Lite planerad träning		Lite lek och spel Fokus på en idrott	
12				
11	Provår Mycket lek och spel Lite planerad träning Aktivitet i många idrotter		Elitprestation genom tidig specialisering	
10				
9				
8				
7	Rekreatationsidrott många idrotter	Elitprestation genom sampling		
6				
	Idrottsdebut			