



# Barn och ungdomsfotbollens värdegrund

---

Bygger på att : barn och ungdomar skall ha roligt och idrotta på sina egna villkor

Fotbollen skall vara tillgänglig för alla och aktivt bidra till samhällsnyttiga värderingar samt ge ett bättre, roligare och friskare liv.

Barn och ungdomsfotbollen bör därför i första hand se till att alla får

- En möjlighet att spela fotboll i den utsträckning de vill
- Uppleva glädje och kamratskap
- Utvecklas personligt och idrottsligt utifrån sina egna förutsättningar
- Möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse

Målet är : att erbjuda fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning året runt, så att alla som vill, oavsett förutsättningar och ambition, kan vara med.

Riktlinjer och ledstjärnor.

- **TA hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.**

*Tränaren sätter spelaren o fokus: unika personligheter och egenskaper skall uppmärksammas  
Och stimuleras, lär känna individen och ge individuell uppmärksamhet och instruktion,  
inlärning är en stark drivkraft.*

*Avstå från att bedöma barn och ungdomar i förhållande till varandra, utvecklingsnivå styr  
Valet av övningar.*

*Barn och ungdomar deltar inte i träning eller match vid sjukdom eller skada.*

- **Skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.**

*Grunden för all barn och ungdomsfotboll är att den utgår från omtanke om människan.*

*Föreningen verkar för att barn och ungdomar får medinflytande.*

*Tränare och ledare har tydliga idéer med verksamheten.*

*Föräldrar och anhöriga stöttar och uppmuntrar alla för att skapa en positiv miljö.*

*Påverkar barn och ungdomar till sunda levnadsvanor och god hälsa.*

*Grunden för all fotbollsträning är teknik och spel i olika former.*



- **Ge ungdomar med ambition möjligheter att göra en målmedveten fotbollsatsning under socialt trygga former där övergången från barn och ungdomsfotbollen sker successivt.**  
*Verksamheten kännetecknas av utbildning och utveckling.  
Föreningen värnar om kombinationen fotboll- skola.  
Verksamheten belastar spelare efter mognadsgrad utan att använda jämförelse med andra eller utslagning.*
- **Se matchen som ett inlärningsstillfälle och motverka toppning och utslagning.**  
*Tränare och ledares sätt att leda laget under match skall fokusera på spelarnas utveckling och rätt att delta. Innebär att alla skall få möjlighet att delta och resultatet är underordnat allt annat..  
Antalet träningar bör vara dubbelt så många som matcher*
- **Lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningsätt samt fostra till rent spel.**  
*Aktiva inom barn och ungdomsfotbollen respekterar vikten av rent spel och visar respekt för alla människor. Kamratandan skall framhållas Tar avstånd från rasism, diskriminering, mobbning och nedsättande språk.*
- **Erbjuda allsidig fotbollsträning.**  
*Föreningen har en allsidig verksamhet med motiverande och kunniga tränare/ledare.*

Sammanfattningsvis: Fotbollens företrädare skall föregå med gott exempel i etik och moralfrågor, motverka alla former av diskriminering, våld, fusk och beivra överträdelser.



# Verksamhetsprinciper

---

- **Leken**  
Spela , lek och lär är mottot för barn och ungdomsfotbollen. Leken är en inlärningsmetod.
- **Anpassning till förutsättningar**  
Anpassa till deltagarnas förutsättningar; barn ”spela lika mycket”, olika positioner, olika lagkaptener, olika målvakter.m
- **Matchning**  
Stor försiktighet med matcher i unga år; fokusera enl modellen dubbelt så många träningar som matcher.
- **Träningsmängd**  
Tidigt utvecklade spelare bör successivt öka sin träningsdos tillsammans med äldre spelare innan matchning inleds i lag med äldre spelare. Ökning av träningsmängd får inte ske fort chans till återhämtning måste ges.
- **Cuper och turneringar**  
Planera cuper och turneringar långsiktigt och begränsa resandet i unga åldrar.
- **Utvecklingstöd**  
Eftersom det är omöjligt att avgöra vem som i vuxen ålder fortätter med elitfotboll är det viktigt att alla spelare ges stöd och möjlighet till att utvecklas.
- **Priser**  
Penningpriser eller varor som är utbytbara mot pengar får inte förekomma i tävlingar för spelare under 18 år.



# Tränings och verksamhetsrekommendationer.

	7-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år
Trän/vecka	1-2	1-3	2-4	3-5	3-6
Trän-längd	60 min	60-75 min	75-90 min	90min	90-120 min
Antal spelare smålagspel	2-3	2-4	2-5	2-5	2-5
Matcher/spelare/s äsong	20	20-25	25-30	30-40	30-40
Matcher/vecka	1	1	1	1	1-2
Spelform	5-manna	7-manna	11-manna	11-manna	11-manna
Speltid (min)match	2x15 år1 2x20 år 2	2x25 år 1 2x30 år2-3	2x30	2x40	2x45
Benskydd	Ja	Ja	Ja	Ja godkända	Ja godkända
Bollstorlek	3	4	Flickor 4 Pojkar 5	Flickor 4 to.m 15 år därefter 5 Pojkar 5	5
Målstorlek	2x3m	2x5m	7,32x2,4 4m	7,32x2.44 m	7,32x 2,44 m
Planstorlek	30-40x 15-20 m	60x35 m	90-120 x 45-90 m	90-120 x 45-90 m	90-120 x 45-90 m
Linjer	Linjer/ koner	Linjerade	Linjerade	Linjerade	Linjerade
Serietabell	Nej	Nej	JA	JA	JA
Antal spelare till match	Fritt antal, helst 10	Fritt antal, Helst 12	16	16	16
Domare	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad
Offside	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Deltagande i cup/turnering	Närområde/ eget distrikt	Distriktet/regi onen	Nationell t	Nationellt/ Internation ellt	Nationellt/internati onellt
Cup/turnering per år	Max 2	Max2	Max 4	Max4	Max5
Matcher per dag i cup/turnering	2-4 speltid ej över 1,5 tim	2-4	Max4	Max 4	Max5

- Observera att ganska stora förändringar sker i åldern 13-14 år! Planera övergången. Ett exempel kan vara att spela 9-manna när barnen är 13 år för att få en stegrande övergång till 11-manna fotboll.

Ödsmåls IK

Tel: 0303-77 35 54

Föreningsnr: 4670-15

Vikevägen 40  
444 95 Ödsmål

Hemsida: [www.öik.nu](http://www.öik.nu)

Org.nr: 853300-1700  
Bankgiro: 916-4138



# Åldrar – principer och träning.

---

## 7-9 år

### *Fotbollsförbundets rekommendationer:*

Alla spelare som finns med i laguppställningen skall spela matchen.

Ingen slutsegrare koras i cup/turnering.

Övrigt se tabell.

## 10-12 år

### *Fotbollsförbundets rekommendationer;*

Alla spelare som finns med i laguppställningen skall spela matchen.

Inga slutsegrare koras i cup/turnering.

Övrigt se tabell.

## 13-14 år

### *Fotbollsförbundets rekommendationer:*

Alla spelare som finns med på laguppställningen skall spela matchen.

Övrigt se tabell.

## 15-16-år

### *Fotbollsförbundets rekommendationer:*

Alla spelare som deltar i laguppställningen skall spela matchen.

Från 15-år får skor med skruvdubbar användas.

Spelare kan få pröva på juniorfotboll och ev seniorfotboll beroende på utvecklad mognad.

SvFF anordnar: regionala serier och Futsal SM för 15 åringar.

DF anordnar: seriespel, ev elitseriespel, DM.

Ödsmåls IK

Tel: 0303-77 35 54

Föreningsnr: 4670-15

Vikevägen 40  
444 95 Ödsmål

Hemsida: [www.öik.nu](http://www.öik.nu)

Org.nr: 853300-1700  
Bankgiro: 916-4138



## 17-18 år, juniorer

*Fotbollsförbundets rekommendationer/regler;*

Antalet spelare är högst 16 till match i juniorfotboll.

SvFF anordnar: juniorelitserier med upp och nedflyttning i juniorallsvenskan, SM i futsal för 17-åringar.

DF anordnar: DM och seriespel.



# Spelarutveckling.

---

## *Växthuset.*

### **Mental träning, Fysisk/taktisk/teknisk träning**

### **Motivationsklimat/ Miljö**

Präglar verksamheten genom hur vi ser på utveckling, prestation kontra Resultat och hur vi förbereder motiverade spelare..

### **Inlärningsmiljö**

Föreningens-tränarnas och ledarnas ledarfilosofi. Skall präglas av Nyfikenhet, kunskap, glädje och långsiktighet.

### **Föreningens kultur**

Påverkar miljön, attityder ,moral, etik och synen på inläring och träning.

### **Kommunikation m familj/ skola/ förening**

Behövs för att alla runt spelaren ska tala samma språk, undanröja ev konflikter Och påverka verksamheten i samma och rätt riktning.

### **Socialt stöd och trygghet**

Behövs för att utmana, stimulera och stödja spelaren i med och motgång.

