



Riktlinjer och Mål ***Rynninge IK*** ***Ungdomsfotboll***

DEN BLÅ VITA TRÅDEN

Rynninge IK´s Blå Vita tråd bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer. Dessa finns att hämta ur böckerna "Fotbollens spela, lek och lär", "träna och leda små lirare", samt "Fair play häftet". Fortbildning och efter levnad i detta sköts i föreningens återkommande internutbildning och vid olika informationsinsatser.

1:a upplagan 2014-08-14

Rynninge IK
Telefon: 019-31 01 99 Hemsida: www.rynningeik.se
E-post: kansli.rik@telia.com

Innehållsförteckning:	Sidan
Prolog	3
Inriktning Rynninge IK	4
Ledstjärnor som gäller i föreningen	5
Ledare – riktlinje	6
Ledarutbildning	7
Föräldrar/anhörig	8
Barnfotboll 6-9 år	9
Barnfotboll 10-12 år	12
Ungdomsfotboll 13-16 år	15
Slutord	19
Program mot droger, tobak och främlingsfientlighet	20
SISU "Bättre Idrottare"	22

Prolog

Den blå vita tråden är dels ett dokument som beskriver hur vi skall arbeta med att utveckla våra barn och ungdomars fotbollskunskaper, allt från tidig ålder upp till junior, dessutom en föreningspolicy om hur vi i Rynninge IK (RIK) arbetar med vår ungdomsverksamhet.

Tanken är RIK skall bedriva en ungdomsverksamhet som syftar till att skapa så bra förutsättningar som möjligt för våra barn och ungdomar att utvecklas. Ambitionsnivån styrs av en strategisk inriktning som RIK's styrelse fattar beslut om. Vidare skall ungdomsverksamheten bedrivas på ett strukturerat sätt, där alla åldersklasser följer en utbildningside. Det är viktigt att alla lag följer de riktlinjer som beskrivs i den Blå Vita Tråden. Detta för att RIK skall kunna följa upp verksamheten och utvärdera den Blå Vita Tråden och fatta beslut om justeringar och tillägg, allt för att ge spelare och ledare de bästa förutsättningar för att utvecklas inom fotbollen.

Till en början handlar det mest om teknik och rörelseövningar. Efterhand kommer övningarna mer och mer att färgas av passnings- och rörelseövningar. Sedan bygger vi på med taktiska kunskaper, såsom spelsystem i anfalls- och försvarsspel m.m.

Det här är ett sätt att försöka få till en "försäkring" om att våra fotbollsungdomar får en bra grundutbildning i fotboll. En junior i RIK skall ha med sig en varierad och fotbollsriktig utbildning från ungdomsåren. För att lyckas i denna ansatts krävs ett stort engagemang från alla ledare. Tränare och ledares engagemang kommer att vara nyckeln för att vi skall lyckas.

Den nya Blå Vita Tråden är också ett viktigt styr dokument för våra ledare i det dagliga arbetet med spelare, föräldrar, motståndarlag och domare.

INRIKTNINGEN

RIK SKALL:

- Erbjuder fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning så att så många ungdomar som möjligt skall vilja och kunna ägna sig åt fotboll.
- Skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.
- Ge ungdomar med ambition möjlighet att göra en målmedveten fotbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn- ungdom – till juniorfotboll sker successivt.
- Se matchen som ett inläringstillfälle
- Lära barn och ungdomar ett positivt förhållningssätt samt fostra till rent spel.
- Se till att ungdomar med en speciell fallenhet och intresse för fotboll ges möjlighet att utvecklas i en takt som passar varje individs förutsättningar.

För RIK innebär detta att de med speciell fallenhet:

- Ges möjlighet att träna och spela matcher i äldre lag.
- Erbjuds deltagande i cuper där lagen nivå anpassas (från 11år). Detta innebär att föreningen erbjuder fotbollsutbildning på en för spelaren aktuell nivå.
- Erbjuds att delta i uttagningar/läger för kommande distriktslag.
- Erbjuds extra tränings tillfällen (från 12 år).

LEDSTJÄRNOR SOM GÄLLER FÖR RIK UNGDOM

- Fotbollsskolan ska vara en viktig del i rekryteringen av nya spelare, ledare och föräldrar.
- Ambitionsnivån och intresset för fotboll är beroende av såväl mognad och bakgrund som tidigare erfarenheter – och kan snabbt förändras. Barn och ungdomar behöver tid och anpassad instruktion för att förstå och kunna utföra uppgifter. Utvecklingsnivån styr valet av övning för såväl grupp som individ.
- Varje spelares unika personlighet och egenskaper ska uppmärksammas och stimuleras. Tränare/ledare sätter "spelaren i centrum". Ägna tid åt alla och lyssna på alla spelare.
- Fotbollen ska vara en trygg miljö som värnar om både individ och grupp. Grunden för allt lärande är lek och lekfullhet
- Fotbollsträning ska så ofta som möjligt bedrivas med boll och antalet bollkontakter ska maximeras för varje spelare.
- För att få bästa förutsättningar att utvecklas långsiktigt ska fotbollssatsningen baseras på prestationsmålsättning, inte resultat (vinst eller förlust).
- Vara positiv, uppmuntra – det skapar glädje och ökar förutsättningarna för en lyckad samvaro och bra inläring.
- Verka för rent spel i fotbollen. I detta ligger att du själv som ledare är ett föredöme och följer de regler som gäller.

- Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut.
- Vi hälsar på varandra före matchen och tackar motståndare och domare efter matchen.
- Vi har god stil på och utanför planen.
- Som förälder/anhörig talar vi inte illa om ledare, motståndare eller domare.
- Vi använder ett vårdat språk.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drog- och dopingfri.

- Uppmuntra spelare på olika nivåer att åta sig domaruppdrag och utbilda sig. Viktigt att ledarna uppmuntrar och stöttar våra föreningsdomare!

LEDARE

Riktlinjer:

Ledare bör:

- Fokusera på att se till att barn och ungdomar har roligt, skapa förutsättningar för motivation till utveckling.
- Följ den av föreningen beslutande policyn och delta i föreningens aktiviteter.
- Uppmuntra och motivera spelarna och coacha dem på ett positivt sätt
- Skapa bra föräldrakontakt
- Vårda föreningens material.
- Bära föreningens ledarkläder i samband med träning och match.
- Kontrollera att omklädningsrum och träningslokal/yta lämnas i ett skick som man själv vill finna den i.
- Vid hemmamatch hälsa gästade lags ledare och domare välkomna och informera om rutiner vid Pettersberg och Grenadjärvallen.
- Efter match tacka domare och gästade lags ledare.
- Inte protestera mot domslut. Domaren skall stöttas.

Igångsättandet av 6-års lagens verksamhet, stöds av utsedda föreningsledare/ungdomsansvarig.

Nya ledare till 6-7-årslagen söker vi i första hand hos barnens föräldrar, diskussioner och intresseförfrågningar börjar redan vid RIK's fotbollskola.

Föreningen bör även ha en kontinuerlig dialog med de aktiva spelarna i seniorlagen, där spelaren antingen är intresserad av att bli ledare, alternativt delta i ett "faddersystem".

Målsättningen är att 13- och 16 årslagen bör tränas av någon "utifrån" tillsammans med den tidigare ledarkonstellationen från föräldraledet.

Utbildning

Utbildningen av våra ledare är oerhört viktig och har högsta prioritet. Vi erbjuder interna lär-grupper (studiecirkelar) samt kurser i Örebro Läns Fotbollförbunds och SISU:s regi.

Poolspel Ledarna bör genomgå Plattformen och Avsparkskursen.

7- och 9-manna Ledarna bör genomgå utbildning på BAS 1-nivå

13 till senior Alla som tränar ungdomar 13-16 år bör minst ha genomgått hela BAS 1 och gärna påbörjat utbildning på BAS 2-nivå

Anmälan till tränarutbildning sker via kansliet.

Föräldrar/anhörig

Föräldrar/anhörig har en betydande roll i verksamheten då det är de som skapar förutsättningar för barnen/ungdomarna att kunna utföra sin idrott på bästa sätt.

Att som barn/ungdom känna stödet från föräldrar/anhöriga gör att man lättare kan fokusera på sin idrott och kan slappna av och ha roligt.

Vi önskar givetvis att ni som föräldrar/vuxna läser den Blå Vita Tråden så att ni hjälper föreningen med att få barnen/ungdomarna att efterleva riktlinjerna.

Som förälder/anhörig är det bäst om vi bara är med och stöttar de aktiva runt träningar och matcher och låter de ansvariga tränarna, coacherna, leda laget.

Föräldrarna är medansvariga till att föräldraföreningar bildas i lagen.

Föräldrarna skall medverka i olika former av aktiviteter som föreningen beslutar om. I mars månad bör RIK ha en genomgång med lagens administratörer och informerar om årets arbetsuppgifter.

Barnfotboll 6 – 9 år

Riktlinjer för 6-9 år

Vi börjar bjuda in barn vid 6-års ålder till fotbollsaktiviteter.
En träningsgrupp bör bestå ca 18 barn med minst 2 ledare.

Det första året skall vara inriktad på lek och var och ens individuella teknik med bollen. Träningen skall syfta till att skapa ett intresse för fotboll, stimulera till spontanfotboll.

Vid 7-9 års ålder spelas s.k. poolspel, 2 till 4 gånger på våren och hösten. Under poolspel spelar varje lag 3-4 matcher.

Alla spelare som är kallade till match skall spela matchen.

Det är viktigt att alla barn:

- Ambitionen är att alla får spela lika mycket på matcherna, ombytta spelare spelar alltid.
- Får spela på olika platser i laget.
- Att vi som tränare och ledare stimulerar barnen till spontanfotboll

Översikt träning

Teknik:	3 veckors perioder med samma tema.
Anfallsspel:	3 veckor med samma tema. Innehåll se riktlinjer
Försvarsspel:	Ej aktuellt för dessa åldrar.
Fys.träning	Ej aktuellt för dessa åldrar.
Mv.träning:	Målvaktsträning sker vid 2-3 tillfällen/säsongsomgång som en del av <u>lagets</u> gemensamma träning.

Riktlinjer träning

- Instruktion:** Enligt SvFF:s riktlinjer vid träningsbanken.
www.svenskfotboll.se
- Övningar:** 1-3 spelare/boll, många bollkontakter och repetitioner.
- Spelformer:** 6-9 år: rekommenderas spel 3 mot 3.

Övriga riktlinjer

- Syfte:** Inspirera barnen att tycka fotboll är roligt och skapa ett intresse. Utbilda barnen långsiktigt genom att stimulera till spontanfotboll.
- Tränare:** Tränare och organisation runt laget från föräldraledet.
- Träning/match:** Fokus skall ligga på träning och utbildning. Matcherna är en del i utvecklingen och ska ses som ett inläringstillfälle.
- Matchning:** Instruera inte bollhållaren. Spela i olika positioner.

6-åringarnas aktiviteter

- Träningen bör enbart vara inriktad på lek.
- Barnen lär sig att lyssna på sina ledare och leka med boll tillsammans med andra barn.
- Träningen bör vara maximalt 1 timme.
- Det krävs många ledare som är aktiverade tillsammans med barnen.
- Förekommer inget eller ringa matchspel.
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se

7-åringarnas aktiviteter

- Träning 1 till 2 gånger i veckan.
- Träningen inriktad på fotboll.
- Lekfulla teknikövningar där bollen alltid skall vara med.
- Träningen bör vara maximalt 1 timme.
- Ledövningar i stora grupper bör undvikas.
- Bollen skall alltid vara med under uppvärmningen
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Lagen anmäls till ÖLFF:s lottade poolspel.
- Delta i en endagars cup/läger inom Örebro Kommun.

8-åringarnas aktiviteter

- Träning sker 2 gånger i veckan.
- Lekfulla teknikövningar där bollen alltid skall vara med.
- Bollen skall alltid vara med under uppvärmningen
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Teknikövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Övningar, 1-3 spelare/boll. Många bollkontakter och repetitioner.
- Lagen anmäls till ÖLFF:s lottade poolspel.
- Delta i en minst en endagars cup/läger inom Örebro Kommun.

9-åringarnas aktiviteter

- Träning minst 2 gång i veckan.
- Lekfulla teknikövningar där bollen alltid skall vara med.
- Bollen skall alltid vara med under uppvärmningen
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Teknikövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Målvaktsträning
- Lagen anmäls till ÖLFF:s lottade poolspel.
- Delta i minst en endagars cup/läger inom ÖLFF distrikt.

Barnfotboll 10-12 år

Riktlinjer för 10-12 år

Matcherna spelas i 7- och 9-mannalag. Alla spelare som finns med i laguppställningen ska spela matchen.

10-12 årsåldern är den bästa åldern för inläring av teknik. Därför skall detta prioriteras.

I denna ålder introduceras grundförutsättningarna i anfallsspel: spelbarhet – spelavstånd – spelbredd – speldjup. Grundförutsättningar i försvarsspel: Försvarssida – positionsspel – press/understöd och täckning. Smålagsspel med olika förutsättningar.

Tidigt utvecklade spelare bör ges möjlighet att utvecklas via träning och matcher i lag med äldre spelare.

Det är viktigt att alla barn:

- får spela på olika platser i laget.
- får turas om att vara lagkapten.

Översikt träning

Teknik:	3 veckors perioder med samma tema
Anfallsspel:	3 veckor perioder med samma tema.
Försvarsspel:	Individuellt försvarsspel grunder: Försvarssida, Press/Täckning, Positionsspel
Fysträning:	Koordination - och snabbhetsövningar.
Mv.träning:	Sker centralt i föreningens regi.

Riktlinjer träning

Instruktion:	Enligt SvFF:s modell. www.svenskfotboll.se
Övningar:	1-3 spelare/boll, många bollkontakter och repetitioner.
Spelformer:	10-11 år: rekommenderas spel 3 mot 3. 12 år: rekommenderas spel 5 mot 5.

Övriga riktlinjer

Syfte:	Inspirera barnen att tycka fotboll är roligt bibehålla och utveckla intresset. Utbilda barnen långsiktigt, stimulera spontanfotboll
Tränare:	Tränare och organisation runt laget från föräldraledet.
Träning och match:	Fokus skall ligga på träning och utbildning Matcherna ses som ett träningstillfälle och som en del i utvecklingen. Prestation viktigare än resultat.
Matchning:	Individuell, endast positiv feedback. Spela på olika positioner.

10-åringarnas aktiviteter

- Träning minst 2 gånger i veckan, året runt
- Övningar, 1-3 spelare/boll. Många bollkontakter och repetitioner.
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Teknikövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Försvarsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsspel: träna på att vara spelbar och spelavstånd.
- Försvarsspel: försvarssida.
- Målvaktsträning
- Målet är att alla, till matcherna, byter om och duschar på Idrottsplatsen.
- Lagen anmäles till ÖLFF:s lottade seriespel i 7-manna.
- Minst 2 - 3 endagars cuper/läger i regionen.

11-åringarnas aktiviteter

- Träning minst 2 gånger i veckan, året runt
- Övningar, 1-3 spelare/boll. Många bollkontakter och repetitioner.
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Teknikövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Försvarsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsspel: spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup.
- Försvarsspel: Försvarssida, press/understöd
- Målvaktsträning
- Lagen anmäls till ÖLFF:s serier, 7-manna
- Minst 3 – 4 endagars cuper i regionen. En övernattnings cup/läger i regionen om intresse och mognad stämmer överens.

12-åringarnas aktiviteter

- Träning 2 - 3 gånger i veckan året runt.
- Övningar, 1-3 spelare/boll. Många bollkontakter och repetitioner.
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Teknikövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Avfallsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Försvarsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsspel: spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup.
- Försvarsspel: Försvarssida, press/understöd, täckning, positionsspel.
- Målvaktsträning
- Lagen anmäls till ÖLFF:s 9-manna serier.
- Minst 4 endagars cuper i regionen. En övernattnings cup/läger i regionen.

Ungdomsfotboll 13-16 år

Riktlinjer 13-16 år

Rynninge IK anser det sig vara viktigt att vi förbereder våra spelare på bästa sätt inför ÖLFFs distriktslag.

Matcherna spelas i 11-mannalag.

Alla som tränar skall spela matcher, dock kan speltiden variera.
Träningsnärvaro bör premieras.

Fortfarande skall matcherna vara ett stimulerande inslag i utbildningen.

Spelare som på träning och matcher visar sig ligga långt fram i Individuella utvecklingen skall ges möjlighet att utvecklas via träning och matcher i lag med äldre spelare.

Riktlinjer träning

Instruktion: Enligt SvFF:s modell www.svenskfotboll.se
Övningar: 1-3 spelare/boll, många bollkontakter och repetitioner.
Spelformer: Spel 5 mot 5 rekommenderas.

Övriga riktlinjer

Syfte: Inspirera ungdomarna att tycka fotboll är roligt och stimulera intresset. Utbilda ungdomarna långsiktigt.

Tränare: Huvudtränare bör komma utifrån, organisation från föräldraled

Träning och match Fokus skall ligga på träning och utbildning. Matcherna en del i utvecklingen. Prestation viktigare än resultat, men visst resultatfokus får finnas.

Matchning: Individuell positiv feedback utifrån hur spelaren klarar teknik, anfalls- och försvarsspelets grunder.

13-åringarnas aktiviteter

- Träning 3 gånger i veckan året runt.
- Övningar, 1-3 spelare/boll. Många bollkontakter och repetitioner.
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Teknikövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Avfallsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Försvarsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsspel: spelträning, vändning, omställning
- Försvarsspel: försvarssida – positionsspel – press/understöd - täckning.
- Målvaktsträning
- Lagen anmäls till ÖLFF:s 11-manna serier.
- Möjlighet att åka på en längre cup/läger med övernattnig. Kortare cuper enligt egen bedömning.

14-åringarnas aktiviteter

- Träning minst 3 gånger i veckan.
- Övningar, 1-3 spelare/boll. Många bollkontakter och repetitioner.
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Teknikövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Avfallsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Försvarsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsspel: spelträning, vändning, omställning
- Försvarsspel: försvarssida – positionsspel – press/understöd - täckning.
- Målvaktsträning
- Lagen anmäls till ÖLFF:s 11-manna serier ev. kvalspel till Regionalspel
- Alla spelare bör genomgå dommarutbildning
- Möjlighet att delta i cuper/läger inom landet. Kortare cuper enligt egen bedömning.

15-17 åringarnas aktiviteter

- Träning minst 3 gånger i veckan.
- Övningar, 1-3 spelare/boll. Många bollkontakter och repetitioner.
- Övningar, se exempel i övningsbanken www.svenskfotboll.se
- Teknikövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Avfallsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Försvarsövningar, 3 veckors perioder med samma tema.
- Anfallsspel: spelträning, vändning, omställning
- Försvarsspel: försvarssida – positionsspel – press/understöd - täckning.
- Målvaktsträning
- Lagen anmäls till ÖLFF:s 11-manna serier alt regionalserie alt Pojkallsvenskan.
- Beträffande antal matcher rekommenderas max fyra matcher på två veckor.
- Seniorverksamheten inbjuder lagens spelare till en information där seniorverksamheten presenteras.
- Cuper inom landet och utomlands om de ekonomiska förutsättningarna finns.

Slutord

Den Blå Vita Tråden är ett policydokument, innehållande de riktlinjer och mål som vi har med vår förenings ungdomsverksamhet. Det är ett dokument som skall se till att våra ungdomar får en bra individuellt anpassad fotbollsutbildning. När vi arbetar med våra ungdomar skall vi se oss som utbildare och den nya Blå Vita Tråden som en utbildningsplan. Dokumentet skall säkerställa att en ungdomsspelare i Rynninge IK har tillgodosetts sig en fullvärdig fotbollsutbildning.

En förening får och bör inte bygga på en ledares eller lags åsikter om hur en verksamhet skall fungera. Det får inte vara så att det är en slump om ett barn får en gedigen fotbollsutbildning genom sina ungdomsår.

Den Blå Vita Tråden är ett verktyg att säkerställa en riktigt bra utbildning där ledorden är "prestation före resultat". D v s att vi skall lära barnen idrotten fotboll.

Den innehåller vårt förhållningssätt till lagkamrater, domare, föräldrar och motståndarlag. Dessutom har vi kopplat tematräningar till dokumentet, där lagen får förslag på vilka övningar som är funktionella i en speciell ålder, från 7-17 år.

Vi som förening kan bara uppnå våra målsättningar om vi tillsammans, i diskussionsgrupper, arbetar aktivt med att hålla vårt dokument levande.

Vi vill på det här sättet att våra ledare i föreningen ska ha rätten till en utbildningsplan. Då vet hon/han vilka krav som ställs på henne/honom och vilka krav hon/han kan ställa på föreningen. Honnørsord för ledarna under träningspassen är "visa-inspirera-motivera".

Fotboll är en idrott som ständigt förnyar och förbättrar sig. Det är därför viktigt att vi även i fortsättningen aktivt arbetar med att diskutera och förbättra vår utbildningsplan. Ingen förening blir bättre än dess medlemmar.

Rynninge IK ett sätt att umgås

Program mot droger, mobbning och rasism inom Rynninge IK.

Rynninge IK är en idrottsförening som bygger sin verksamhet på demokratisk grund. Det betyder att alla som vill är välkomna att delta i våra aktiviteter oavsett ras, religion, ålder, kön nationalitet, fysiska eller psykiska förutsättningar. De som är medlemmar får vara med och utforma, bestämma och ta ansvar för föreningens verksamhet.

I den sociala miljö som vår idrottsförening utgör har vi ovanliga möjligheter att forma och fostra våra ungdomar till demokratiska, ansvarsfulla och drogfria individer. Föreningen erbjuder rika möjligheter till socialt utbyte.

Ledare och seniorspelare, blir ofta förebilder för de yngre spelarna. Det som händer under träning och tävling blir mönsterbildande för det egna beteendet. Därför är det synnerligen betydelsefullt att se på idrotten som en social uppfostringsmiljö.

Av denna anledning är det viktigt att vi som förening, i alla sammanhang där vi är berörda, tydligt och snabbt inför våra ungdomar och spelare tar avstånd från ojustheter, okamratligt uppträdande, mobbning, främlingsfientlighet och allt användande av alkohol och droger, snus och annan tobak. Härigenom skapar vi förutsättningar för att barnen även i andra sammanhang och miljöer följer dessa positiva normer och i sin tur blir goda förebilder för andra ungdomar.

I detta arbete har ledaren ett särskilt ansvar för sina ungdomar i det att denne klart och tydligt och i det sammanhang som frågan uppstår, sätter gränser för vad som är tillåtet och otillåtet och reagerar om ungdomarna inte följer de uppgjorda reglerna. Ledaren är också normbildande för den grupp av ungdomar som han eller hon leder, d v s ledaren blir den modell som ungdomarna gärna tar efter. Därför bör ledaren särskilt vinnlägga sig om att inför ungdomarna vårda sitt språk, sina tobaks- och alkoholvanor så att exponeringen inför ungdomarna blir minimal. T ex skall ledaren avhålla sig från att i samband med cuper eller liknande använda sig av alkohol och undvika nyttjande av tobaksvaror i samband med träningar och dylikt.

För att uppnå avsedda syften, skall föreningen verka för att:

- som moment i föreningens ledarutbildningar föra en fördjupad diskussion kring droger och rasismfrågor varför föreningen anser att droger och främlingsfientlighet är oacceptabelt i vår förening.
- vid särskilda sammankomster med lagens föräldraföreningar tydliggöra föreningens handlingsprogram och ståndpunkt i dessa frågor, vid minst ett tillfälle per år.

- fortsätta att arbeta med spelarutbildningsplanen (i samarbete med Örebro Läns Fotbollsförbund/SISU), där vi har teoretiska utbildningar för spelarna i åldrarna 10-16 år. Innehåll: etik o moral, laganda, kost, alkohol-droger-tobak. .
- upplysa spelare att alkohol, tobak eller droganvändning är såväl medicinskt som socialt farligt och oacceptabelt samt att det sätter ned prestationsförmågan, varför det är osolidariskt mot de övriga i laget.

Spelarutbildning – Teori ”Bättre Idrottare” – Lärgrupper i laget

Lagen bör genomföra lärgrupper inom laget utifrån underlaget ”Bättre Idrottare” i samarbete med SISU Idrottsutbildarna.

Detta görs genom den folkbildande metoden lärgrupp.

Lärgrupp – Lära av andra, lära varandra.

Lärgruppen/samtalet inom gruppen syftar till att stärka laget, utveckla individen och skapa en mer heltäckande syn på spelarutbildning.

Lagen utser en SISU-ansvarig i varje lag. SISU Idrottsutbildarna ger lagets SISU-ansvarig hjälp i hur man kan bedriva bra lärgruppsverksamhet i det egna laget samt rutinerna för samarbetet. Om det finns önskemål från föreningen kan särskilda föreningsträffar för SISU-ansvariga ske under ledning av SISU Idrottsutbildarna.

Åldergrupper 6-17 år

Lärgrupperna bör ske, oavsett åldersgrupp, inom alla områden från underlaget ”Bättre Idrottare”.

Det som skiljer de olika åldersgrupperna åt är omfånget i antal lärgruppstimmar och rekommenderad litteratur.

Se SISU Idrottsböcker för inspiration av litteratur.

www.sisuidrottsbocker.se

Bättre idrottare!



www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro

Aktivutveckling "Bättre Idrottare"

Målgrupp:
Fotbollslaget

Syfte;

Att få igång "snacket" och det egna "tänket" hos varje individ i laget. Vilket leder till en mer utvecklad och "bättre" idrottare.

Miljö:

Exempelvis, det egna omklädningsrummet, vid sidan av fotbollsplanen, i bilen, där det passar för stunden.

Tidsåtgång:

En lärtimme, 45 min

Tillvägagångssätt:

1. Välj en frågeställning eller hitta på en egen från någon av områdesrubrikerna. Självklart så gör du egna som passar just för ditt lag.
2. Skriv ned frågeställningen på ett A4 eller A3 papper.
3. Fäst fast det på väggen i ex. omklädningsrummet.
4. Dela in laget i mindre grupper.
5. Be gruppen att första tänka själva och sedan lyssna på varandras svar.
6. Ni ledare lämnar omklädningsrummet en stund om det funkar. I yngre åldrar så bör det kanske vara med en vuxen som hjälper gruppen att fokusera.
7. Efter några minuter, gå in igen och placera er i var sin grupp. Förhoppningsvis har snacket kommit igång. Om inte alla har fått prata. Ställ en direkt fråga till han/hon och fråga om vad han/hon tycker av det som gruppen pratar om.
8. Fånga upp de olika gruppernas svar.
9. Gruppen har nu genomfört en lärgrupp

Taktik

Om du skulle välja en hörnvariant, hur ser den ut då?
Om laget har högt försvarsspel – Hur skulle vi spela då?
Om du möter en långsam mittback – Hur skulle du göra då?

Teknik

Beskriv en bra nick.
En bra övning för mottagning är....
Skott på mål – hur får du ett bra tillslag?

Mentalt

Hur brukar du reagera när du möter ett problem eller hinder? Blir du arg, ledsen eller sugen på att göra något åt det?
Hur tänker du om du möter någon som är lite "tuffare" än dig?
Du ska lägga en straff. Hur tänker du?

Fysiskt

Tänk på dagen som har varit. Vad har du ätit och druckit? Är det bra mat och tillräckligt? Jämför med varandra.
Är det OK att träna när man har ont i halsen?
Hur ser du till att din kropp får den vila den behöver?

Socialt

För att behålla en kompis måste man.....
Finns det någon som du kan prata med när du behöver?
Vem är du i skolan? Är du den tyste, pratsamme, rolige, funderaren, bra kompis etc...

Balans

Kan man gå på farmors kalas fast det är träning?
Kan man hålla på med fler idrotter?
Vad är att "vila" för dig?