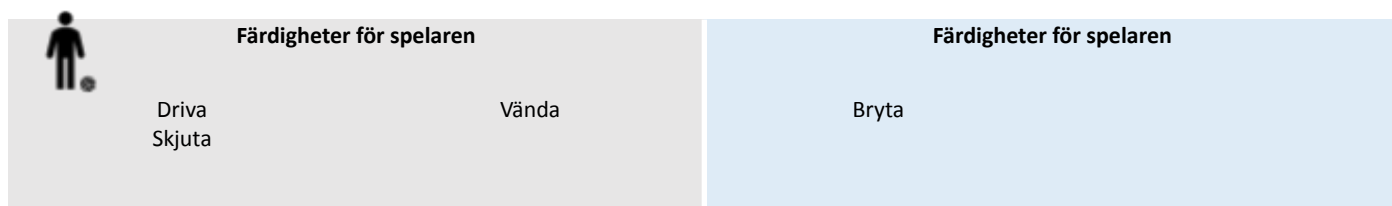




# Rackeby IK - Grönatråden

Så spelar och tränar vi 3 mot 3 (Fotbollslek och fotbollsskolan 4- 6 år)

## Spelarutbildningsplan barn- och ungdomspolicy



**Fotbollsfys**  
Rulla, kasta och fånga bollen  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

**Fotbollpsykologi**  
**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.  
**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

<b>Antal träningar per säsong</b>	12 st (6 träningar vår och 6 träningar höst)
<b>Träningens längd</b>	45 minuter
<b>Träningens innehåll</b>	Stationsträning med hög aktivitet
<b>Ledartäthet på träning</b>	1 ledare/6 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	Ledare ska jobba utifrån spelarutbildningsplanen och ledarhandbok fotbollsskolan

## Så spelar och tränar vi 5 mot 5 (7-9 år)

### Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

### Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

#### Färdigheter för laget

Spelbarhet

#### Färdigheter för laget



#### Färdigheter för spelaren

Driva  
Skjuta  
Ta emot bollen

Vända  
Passa  
Utmana, finta och dribbla

#### Färdigheter för spelaren

Bryta  
Markera

Pressa



#### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

#### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

<b>Antal träningar per spelare och vecka</b>	1-2 st
<b>Träningens längd</b>	60-75 minuter
<b>Träningens innehåll</b>	Stationsträning med övningar som följer ett tema
<b>Antal matcher</b>	2-6 poolspel per säsong och 1-2 dagscuper per år. Föreningen betalar anmälningsavgiften.
<b>Speltid</b>	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
<b>Matchkläder</b>	Föreningen står för matchtröjor.
<b>Stärka lagkänslan</b>	1-2 sociala aktiviteter per år med fokus på teambildning, exempelvis brännboll, pizza efter träning. Föreningen betalar 100 kr per spelare och ledare per år.
<b>Ledartäthet på träning</b>	1 ledare/8 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	Föreningen önskar att ledare går SvFF D. Utbildningen bekostas av föreningen.

## Så spelar och tränar vi 7 mot 7 (10-12 år)

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> </ul>	<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> </ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> </ul>		för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Förhindra avslut i straffområdet.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> </ul>
 <b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> </ul>
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassing</li> </ul>	

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

### Fotbollspyskologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong.
Seriespel och cuper	Seriespel och 2-3 dagscuper per år. Föreningen betalar anmälningsavgiften.
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Matchkläder	Föreningen står för matchtröjor, shorts och strumpor
Stärka lagkänslan	1-2 sociala aktiviteter per år med fokus på teambildning, exempelvis brännboll, pizza efter träning. Föreningen betalar 100 kr per spelare och ledare per år.
Ledartäthet på träning	1 ledare/10 spelare
Ledarutbildning	Föreningen önskar att ledare går Uefa C. Utbildningen bekostas av föreningen.

# Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske. Ledare i föreningen ska årligen gå igenom riktlinjen för trygg fotboll.

## Flödesschema

### Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

#### Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Infoga namn: Maria Synnerdahl

Infoga mobilnummer: 0703667864

Infoga E-post: Synnerdagl.maria@gmail.com

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Oro rörande ett barn eller misstänkar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

Informera föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen  
Tel 114 14

Informera föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:  
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

Kontakta familjen

#### Mottagningsgruppen socialtjänsten Lidköping

Du kan kontakta och bolla socialtjänsten vid oro eller om du misstänker om ett barn far illa. Mottagningsgruppen är öppen mellan 08.30-16.00 på vardagar.

Telefon: 0510-77 19 28

#### Bris stödlinje för idrottsledare

På Bris stödlinje kan idrottsledare få råd och vägledning om en känner oro för ett barn i föreningen. Samtalet kan handla om allt från allvarlig situationer till mer vardagliga dilemman.

Telefon: 077-440 00 42

Öppettider: Vardagar 09.00-13.00