

Föräldramöte P/F-18

22 april 2025



Rackeby IKs ungdomsverksamhet = Gröna tråden

“Rackeby IK bedriver ungdomsverksamhet för alla barn och unga på Degeberg IP som bjuder på en familjär stämning i natursköna miljöer. Föreningen har idag fotbollsskola för 4-6 åringar och lag från 7 år och uppåt. Rackeby IKs ungdomsverksamhet fokuserar på glädje, delaktighet och lärande. Det betyder att alla barn och ungdomar i Rackeby IK ges möjlighet att utvecklas individuellt och i grupp, har kul och bygger en gemenskap med fotboll i fokus utifrån sina förutsättningar. Vår förhoppning är att skapa ett livslångt Rackebyhjärta och att så många som möjligt fortsätter vara engagerade i föreningen på olika sätt lång tid framåt”

Barn- och
ungdomspolicy

Spelarutbildnings-
plan

Alkohol- och
drogpolicy



Barn- och ungdomspolicyn

Mål 1

Rackeby IK ska vara en trygg förening för barn och unga.

Mål 2

Spelare, ledare och föräldrar i Rackeby IK visar respekt och förståelse för allas olikheter.

Mål 3

Rackeby IK har en tränings- och matchmiljö med god kvalitet.

Mål 4

Spelare, ledare och föräldrar i föreningen ska känna glädje och delaktighet både på och utanför planen.

Mål 5

Spelare, ledare och föräldrar i föreningen ska känna både en stark lag- och klubbkänsla.

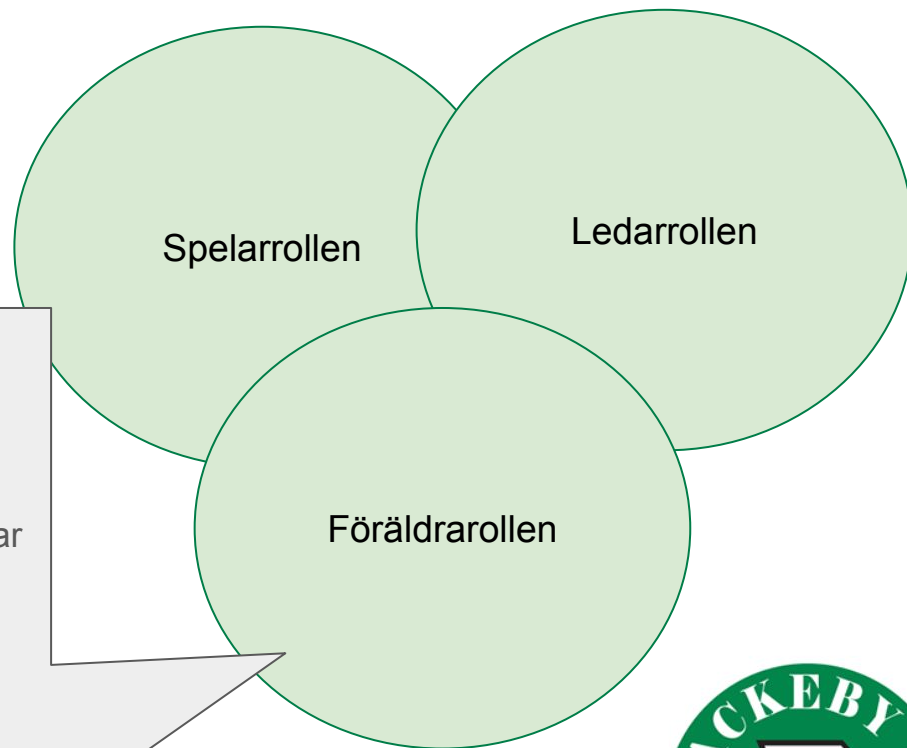
Fotbollens spela lek och lär

[SvFF | Fotbollens spela, lek och lär - Overview](#)

1. Fotboll för alla
2. Barns och ungdomars villkor
3. Fokus på glädje, ansträngning och lärande
4. Hållbart idrottande
5. Fair Play



- Föräldrarna en viktig roll i föreningen.
- Föräldrar förväntas ta del av och följa föreningens barn- och ungdomspolicy.
- Föräldrar förväntas hjälpa till med arbetsuppgifter som skapar förutsättningar för att träningar och matcher (kiosk, transport, arbetsdagar eller med olika "inkomstbringande aktiviteter").
- För att skapa förutsättningar för en god tränings- och matchmiljö är det viktigt att föräldrar respekterar att det är ledarnas roll att ge instruktioner till spelare.



Inkomstbringande aktiviteter

Fotbollsskola

Fotbollsskolan med föräldrar ansvarar för att ha öppet kiosken i samband med träningar.

7 år

Lagen tillsammans med föräldrar ansvarar för kiosken vid egna poolspel.

Från 8 år

Lagen tillsammans med föräldrar ansvarar för kiosken vid egna matcher och hjälper till i Särnmarkshuset.

Från 10 år

Lagen tillsammans med föräldrar ansvarar för kiosken vid egna matcher, hjälper till i Särnmarkshuset och säljer två Lidköpingsrabatten.

Från 12 år

Lagen tillsammans med föräldrar ansvarar för kiosken vid egna matcher, hjälper till i Särnmarkshuset och säljer fem Lidköpingsrabatten.

14 år och uppåt

Lagen tillsammans med föräldrar ansvarar för kiosken vid egna matcher, hjälper till i Särnmarkshuset, säljer fem Lidköpingsrabatten och Newbody.



Mål 4

Spelare, ledare och föräldrar i föreningen ska känna glädje och delaktighet både på och utanför planen.

<https://youtu.be/8NGNuvu1Q8E>



Du är förälder till Lisa, 8 år. Lisa älskar fotboll och har många kompisar i sitt laget och gör ofta mål. Laget är stort, så tränarna delar upp spelarna i två grupper som varierar från helg till helg.

En dag kommer Lisa hem arg och ledsen efter träningen. "Jag vill inte vara med och spela matchen i helgen! Du får ringa till tränaren och säga att jag inte kan vara med." Du frågar vad som har hänt. "Tränarna har satt alla dåliga backar i mitt lag", säger Lisa gråtandes. "Vi kommer att släppa in massa mål och jag kommer inte att få några bra passningar så att jag kan göra mål. Jag tänker inte vara med."

Reflektion 2x2

-Hur agerar du som förälder?

-Hur balanserar vi barnens delaktighet/medbestämmande med att som vuxna uppfostra barnen till att bli bra lagkompisar?



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

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta

Vända

Färdigheter för spelaren

Bryta

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

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.

Antal träningar per säsong	12 st (6 träningar vår och 6 träningar höst)
Träningens längd	45 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Ledartäthet	1 ledare/6 spelare

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.



Spelbarhet

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Färdigheter för laget

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

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.

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

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher	2-6 poolspel per säsong och 1-2 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.
Stärka lagkänslan	1-2 sociala aktiviteter per år med fokus på teambildning, exempelvis brännboll, pizza efter träning. Föreningen betalar 50 kr per spelare och ledare per år.
Ledartäthet	1 ledare/8 spelare
Ledarutbildning	Föreningen önskar att ledare går SvFF D. Utbildningen bekostas av föreningen.

Planering 2025

- Vårsäsong v.18-v.25
- Höstsäsongen v.33-v.40
- Prel poolspel v.19 och v.36
- Rackebydagen
- 1-2 sociala aktiviteter med fokus på lagkänsla och gemenskap.

