

”Den Röda Tråden”

Mål och metoder



Upprättad i mars 2014

Revideras i oktober månad varje år

Syfte

Den Röda Tråden är ett stöd- och styrdokument för Tierps IF Fotbolls verksamhet med syfte att beskriva målen för fotbollens verksamhet, vilka metoder föreningen ska använda för att uppnå målen, utveckling av spelare och ledare samt en beskrivning av förväntningar på ledare, spelare och föräldrar i föreningen.

Den Röda Tråden gäller för hela Tierps IF Fotboll, alla spelare och lag från yngsta knattelaget till seniorer.

Styrelsen fattar det formella beslutet om innehållet i Den Röda Tråden, men samtliga medlemmar har ett ansvar att se till att kontinuerligt föreslå förbättringar och anpassningar.

På hösten efter avslutad säsong ska Den Röda Tråden revideras och uppdateras då eventuella förändringar fortfarande finns färskt i minnet. Styrelsen ska årligen godkänna innehållet i Den Röda Tråden.

Mål och metod

Mål

1. Bedriva ungdomsverksamhet för flickor och pojkar.
2. Locka ungdomar att fortsätta spela fotboll även i ungdomsåren och i vuxen ålder.
3. Driva en förening som prioriterar glädje och ökad självkänsla samt stödjer att enskilda individer växer som fotbollsspelare samt som individer.
4. Driva en förening där ALLA medlemmar kan komma till tals och strävar mot samma mål.
5. Driva en förening som främjar en sportslig attityd och ett kamratligt beteende.
6. Driva en förening som kan verka som förebild till andra föreningar.
7. Ge möjlighet för ledare att utveckla sina kunskaper i syfte att förmedla uppdaterad kunskap till barn och ungdomar.
8. Ta vara på föräldrarnas engagemang och kunskap.

Metod

För att uppnå dessa mål vill vi använda oss av metoder som vi tror passar vår förening som handen i handsken. För att presentera detta tydligt beskriver vi varje metod enskilt till det mål vi vill uppnå.

1. Bedriva ungdomsverksamhet för flickor och pojkar

- Ⓢ Aktivt sträva efter att kunna driva fotbollsverksamhet för både pojkar och flickor.

2. Locka ungdomar att fortsätta spela fotboll även i ungdomsåren och i vuxen ålder

- Ⓢ Bedriva rolig fotboll vilket vi gör med hjälp av utbildade tränare och ledare som anpassar träningar efter enskilda individer men även laget i helhet.
- Ⓢ Tillgå med seniorlag för både pojkar och flickor.
- Ⓢ Utveckla en röd tråd för att presentera föreningens riktlinjer samt utbildningsplan för spelare.
- Ⓢ Använda oss av utvärderingsmetoder efter varje säsong för att kunna utvärdera vad spelarna anser vara bra respektive mindre bra för att tidigt kunna följa upp problem att förbättra, detta för att hindra att spelarna slutar i förtid.

3. Driva en förening som prioriterar glädje och ökad självkänsla samt stödjer att enskilda individer växer som fotbollsspelare samt som individer.

- Ⓢ Utveckla förhållningsregler till varandra och se till att dessa följs i syfte att främja respekten för andra människor.
- Ⓢ Arrangera strukturerade Utvecklingsträningar (UT) där enskilda personer kan delta, oavsett åldersgrupp, för att träna extra på det som de själva önskar.
- Ⓢ Utbilda tränare för att kunna tillgå med roliga och anpassade träningar för varje individ samt roliga och utvecklande träningar för tränare och ledare.
- Ⓢ Tillgå med glädjande arrangemang på och utanför fotbollsplanen.
- Ⓢ Bemöta barn och ungdomar individuellt där alla blir sedda.

4. Bedriva en förening där ALLA medlemmar kan komma till tals och strävar mot samma mål.

- Ⓢ Arrangera informationsträffar årligen för att presentera den gångna säsongens utfall och den kommande säsongens utsikter.
- Ⓢ Underlätta informationsinhämtning för spelare, ledare och föräldrar för att öka delaktigheten och därigenom involvera samtliga i de mål som föreningen vill stå för.
- Ⓢ Erhålla support och material som stödjer ledare och tränares arbete mot de gemensamma målen.

- ④ Lyfta vikten av föräldramöte/styrelsemötets betydelse där även föräldrar/medlemmar få komma till tals i olika frågor som rör deras barn och ungdomar.
- ④ Utarbeta en tydlig informationskanal där frågor, kritik och övriga kommentarer från föräldrar, spelare och övriga medlemmar kan nå styrelsen eller föreningens olika ledare.
- ④ Även här vill vi använda oss av utvärderingsmetoder där spelare kan svara på hur den gångna säsongen varit och vad som anses behöva förbättras.
- ④ Bjuda in till möte för föreningens ledare och tränare för att diskutera aktuella frågor.
- ④ Bjuda till informationsmöte där tid ges för övriga frågor.

5. Bedriva en förening som främjar en sportslig attityd och ett kamratligt beteende.

- ④ Stödja aktiviteter även utanför fotbollsplanen för att öka kamratskapen.
- ④ Utföra attitydsövningar med ungdomslag (fr.o.m. 12 års ålder) för att skapa diskussion angående värderingar och attityder på fotbollsplanen.

6. Driva en förening som kan verka som förebild till andra föreningar.

- ④ Bygga upp en bra struktur som är välskött och uppmuntrar till delaktighet samt genomsyras av lojalitet.

7. Ge möjlighet för ledare att utveckla sina kunskaper i syfte att förmedla uppdaterad kunskap till barn och ungdomar.

- ④ Kontinuerligt erbjuda utbildning till ledare och tränare.
- ④ Ge utrymme till handledning till varje tränare och ledare, i grupp men även enskilt.

8. Ta vara på föräldrarnas engagemang och kunskap

- ④ Ta vara på föräldrars kunskap inom olika expertisområden genom att bjuda in till informationsträffar och arrangemang där föräldern är experter. Ex. läkare, säljare, idrottstränare, lärare, politiker etc.
- ④ Vara lyhörd gentemot föräldrarna för att undvika att de tar åt sig för mycket.

Spelarutbildningsplan

För föreningens samtliga barn och ungdomar bör nedan beskrivna plan anpassas och följas i den mån det går. Spelarutbildningsplanen är tänkt att användas som hjälpmedel för föreningens spelare, tränare och ledare. Genom planen kommer fotbollens samtliga moment med i en naturlig utveckling för Tierps IF Fotbolls barn och ungdomar. De olika faserna beskriver vad den specifika åldersgruppen bör fokusera på. Det är viktigt att tillägga att tidigare faser inte ska glömmas bort när ungdomarna uppnår nästföljande fas.

Fas 1 – 4

Dessa riktlinjer bör genomsyra samtliga faser och som sagt inte glömmas bort oavsett ålder.

Tränarstil

- Ⓢ Positiv feedback och uppmuntran
- Ⓢ Ge utrymme för barnens fantasi
- Ⓢ Tydliga men få anvisningar
- Ⓢ Ge alla uppmärksamhet
- Ⓢ Använda frågeteknik

Träningens karaktär

- Ⓢ Spelträning
- Ⓢ Variation
- Ⓢ Enkla övningar
- Ⓢ Små ytor
- Ⓢ Få spelare per lag/grupp
- Ⓢ Hög aktivitet och många bollkontakter
- Ⓢ Korta arbetsperioder och samlingar
- Ⓢ Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Målbild för spelare i alla åldrar

Psykologiska färdigheter

- Ⓢ Uppleva egen kompetens
- Ⓢ Känsla av att kunna påverka själv
- Ⓢ Tillhörighet i gruppen
- Ⓢ Göra sitt bästa
- Ⓢ Jämföra sig med sig själv

Fysiska färdigheter

- Ⓢ Passning och mottagning
- Ⓢ Balans och koordination
- Ⓢ Styrka med egen kroppsvikt
- Ⓢ Snabbhet
- Ⓢ Smidighet

Fas 1: 5 – 8 år

I denna ålder är det viktigt att tränare och ledare arbetar med att varje enskilt barn får vara i centrum. Det är viktigt att barnen får ha det kul på träningarna och får mycket positiv feedback. Samtidigt bör en tydlig struktur byggas upp då detta ger en ökad trygghet hos de deltagande barnen.

Träningens karaktär

☉ Samtliga övningar och träningar ska präglas av lek

Målbild för laget

Lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när vi har bollen och alla spelare deltar i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Press på bollhållaren

Närmaste spelare pressar för att erövra bollen.

Målvakt

Alla spelare som vill testa på att stå i mål ska få göra det.

Målbild för spelare

Fokus på

- ☉ Passning och mottagning
- ☉ Driva
- ☉ Vända

Men även

- ☉ Utmana, finta och dribbla
- ☉ Skott

Målvakt

- ☉ Fånga bollen
- ☉ Kasta ut bollen
- ☉ Igångsättning

Fas 2: 9 – 11 år

Viktigt att tränare och ledare ser till att träningarna är först och främst roliga och att varje enskilt barn får mycket positiv feedback.

Träningens karaktär:

- Ⓢ Positioner under spelträningen
- Ⓢ Jobba i små grupper om 2 och 2

Målbild för laget

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet/försvarsspelet utifrån sin position.

Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen med hjälp av speldjup och spelbredd.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Press på bollhållaren

Närmaste spelare pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen.

Målbild för spelare

Fokusera på

- Ⓢ Lyfta blicken
- Ⓢ Spelbarhet - Rättvänd
- Ⓢ Mottagning i sidled
- Ⓢ Passningar på marken
- Ⓢ Driv bollen framåt om yta finns
- Ⓢ Finter och dribblingar
- Ⓢ Skott med precision
- Ⓢ Fatta egna beslut på planen
- Ⓢ Positiv feedback mellan spelare
- Ⓢ Press
- Ⓢ Markering

Målvakt

- Ⓢ Ska träna passning och mottagning tillsammans med övriga spelare
- Ⓢ Kasta sig
- Ⓢ Kasta ut bollen
- Ⓢ Skjuta ut bollen på volley
- Ⓢ Position
- Ⓢ Hoppa upp
- Ⓢ Förflytta sig
- Ⓢ Djupledsspel/friläge

Fas 3: 12 – 15 år

Träningens karaktär

- Enkla övningar med fokus på kvalitén
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per lag/yta
- Korta och långa arbetsperioder

- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Målbild för laget

Skapa och krympa spelytor

Anfall: Gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen med hjälp av spelbredd och speldjup.
Försvar: "Krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kollektiva försvarsmetoder

Krymp spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering med korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Flera passningsalternativ

Skapa minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakåt (understöd).

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren för att samtidigt behålla bollen inom laget.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av att bollen hålls i rörelse och av ett flyt.

Press på bollhållaren

Närmaste spelare pressar motståndarnas bollhållare för att erövra bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel. Övriga spelare ger understöd, täcker ytor eller markerar.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Snabba omställningar

Snabba offensiva och defensiva omställningar.

Målbild för spelare

Speluppfattning

Orientera dig, lyft blicken så att du kan se och uppfatta spelet.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad du vill göra med bollen innan du får den. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt. Var noggrann med och sträva efter hårda precisa passningar.

Psykologiska färdigheter

Positiv feedback mellan spelare.

Styrka och rörlighet

Knäkontroll
Aerob uthållighet.

Utespelare

- Skott med båda fötterna
- Passning, korta snabba och långa
- Nick
- Överlappning och väggspel
- Spelavstånd
- Uppflyttning
- Brytning
- Markering; zon och positionsmarkering

Målvakt

- Greppa bollen
- Skjuta ut bollen på volley med precision
- Boxa bollen
- Hoppa upp och fånga bollen
- Förflytta sig
- Snabb och säker igångsättning
- Tillbakaspel
- Skott
- Djupledsspel/friläge
- Inlägg

Fas 4: 16 år – uppåt

I dessa åldrar är det viktigt att tränare och ledare ger plats för kritiskt tänkande och delaktighet i beslut kring spel, regler och fotboll i sin helhet.

Träningens karaktär

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Ⓢ Låt spelare ge feedback till varandraⓈ Låt spelare analysera och utvärderaⓈ Taktisk träning förekommerⓈ Små och stora ytor | <ul style="list-style-type: none">Ⓢ Få och flera spelare per lag/gruppⓈ Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakterⓈ Korta och långa arbetsperioder |
|---|---|

Målbild för laget

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av fart, flyt och boll i rörelse. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken men även i luften.

Centralt – kant

Spela centralt om det går, och till kanten om det behövs.

Snabbt spel

Spelarna uppfattar – värderar – beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.

Snabba omställningar

Snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar man snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar man bollen direkt om man kan och indirekt om man behöver.

Målbild för spelare

Spela enkelt

Försvara inte situationer eller ta onödiga risker med bollen. Passa om du kan, dribbla om du kan och behöver.

Få tillslag

Minimera antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel och passningsspel.

Psykologiska färdigheter

- Ⓢ Positiv feedback mellan spelare
- Ⓢ Självmedvetenhet

Styrka

- Ⓢ Aerob och anaerob uthållighet

Utespelare

- Ⓢ Skott, hårdhet med båda fötterna
- Ⓢ Nick i matchsituation
- Ⓢ Uppflyttning och flexibla positioner
- Ⓢ Snabba offensiva omställning
- Ⓢ Kontring
- Ⓢ Snabba defensiva omställning
- Ⓢ Direkt återerövring
- Ⓢ Indirekt återerövring
- Ⓢ Fasta situationer
- Ⓢ Taktik

Målvakt

- Ⓢ Kasta ut bollen på långt avstånd
- Ⓢ Positionsspel i hela straffområdet
- Ⓢ Fasta situationer

Tierps IF Fotbolls riktlinjer

- ① Vi strävar efter att ha minst 2 st tränare/ledare per 10 st barn/ungdomar.
- ① Inom föreningens 5-mannalag och 7-mannalag bör alla barn få möjlighet att delta i matcher, testa på olika positioner och speltid ska delas lika mellan alla spelare.
- ① Inom föreningens 11-mannalag bör laguttagningen baseras på spelarens delaktighet under lagets träningar.
- ① Inom föreningens seniorlag bör laguttagningen baseras på spelarnas delaktighet under lagets träningar samt på bästa tillgängliga laguppställning för att nå lagets gemensamma målsättning för säsongen. Varje spelare har dock rätt att få veta motiveringen till varför den individuella spelaren inte är uttagen.
- ① Inslussning av spelare mitt under säsong bör börja med minst 4 veckors provningstid. Under denna period ska tränare och ledare informera den nya spelaren om klubbens policy och om den röda tråden. Tränare och ledare ska även informera om lagets rutiner kring träningar och matcher samt om lagets interna regler och målsättningar. Detta är viktigt att nya spelare vet vad som förväntas och även vad de kan förvänta sig.
- ① För att kunna hantera språkliga och kulturella krockar inom föreningen bör regler och riktlinjer informeras väl, både muntligt och skriftligt till språkligt och kulturellt delade parter. Skriftlig information såsom policy, den röda tråden och interna regler och rutiner inom lagen bör även finnas på engelska för att även kunna nå en bredare medlemskrets.
- ① Föreningens Mål och Metoder ska under säsongen sakta men säkert svetsas samman för att vid årets slut präglade fotbollssektionens fortsatta arbete.
- ① Föreningens Mål och Metoder ska årligen utvärderas och revideras för att säkerställa att de är aktuella, praktiskt genomförbara och accepterade i föreningen.
- ① Tierps IF Fotboll vill uppmuntra tränare och ledare att lära av varandra genom att organisera diskussionsforum där det kan diskuteras potentiella eller eventuella problem som uppstår.

Ledarroll

Som ledare i Tierps IF Fotboll erbjuds Du:







- ⑦ Utbildning enligt Svenska Fotbollsförbundets (SvFF) rekommenderade utbildnings stegen.
- ⑦ Utbildning som dels sker i Tierps IF Fotbolls egen regi men även med stöd från SISU Idrottsutbildarna och Upplands Fotbollsförbund.
- ⑦ Kostnadsfri utbildning.

En ledare förväntas ställa upp på att:













- ⑦ Följa Tierps IF Fotbolls mål och riktlinjer.
- ⑦ Ta del av och följa föreningens nolltolerans.
- ⑦ Ta del av föreningsinformation och delge spelare och föräldrar det som är relevant.
- ⑦ Delta på föreningens ledarträffar.
- ⑦ Registrera aktiviteter och närvaro på hemsidan.
- ⑦ Vara ett föredöme för spelarna. Barn och ungdomar gör inte som vuxna säger, de gör som vuxna gör.
- ⑦ Verka för och uppmuntra Fair Play.
- ⑦ Instruera spelare på ett positivt sätt under träning och match.
- ⑦ Fokusera mer på utveckling än på resultat.
- ⑦ Ge alla en möjlighet att finna sin rätta plats i laget genom att låta spelare prova att spela på olika positioner.
- ⑦ Tänka på att han/hon representerar Tierps IF Fotboll på matcher och turneringar.
- ⑦ Bära Tierps IF Fotbolls utrustning när han/hon representerar klubben.
- ⑦ Alltid hälsa på domare och motståndarnas ledare inför match.
- ⑦ Alltid tacka domare, motståndarna och ledare efter spelad match.
- ⑦ Uppmuntra till spontanidrott.
- ⑦ Ta väl hand om föreningens material.
- ⑦ Någon av lagets ledare ska gå sist ifrån omklädningsrummet för att ansvara för att omklädningsrummet lämnas i det skick man själv vill finna det.

Spelarroll

Som spelare i Tierps IF Fotboll erbjuds Du:

-  Utbildning
-  Gemenskap
-  Träningsmöjligheter
-  Möjlighet att delta i cuper och turneringar
-  Delta i seriespel
-  Möjlighet att bli ledare/tränare/domare

Som spelare i Tierps IF Fotboll förväntas DU ställa upp på att:

-  Vara en god kamrat.
-  Visa hänsyn och respekt mot ledare och kamrater.
-  Lyssna på och följ de instruktioner som dina ledare ger.
-  Respektera dina medspelare, motståndare, ledare och domare.
-  Spela ett rent spel och inte fuska till dig fördelar. (Fair Play)
-  Alltid tacka motspelare och domare efter spelad match.
-  Bära Tierps IF Fotbolls utrustning när han/hon representerar klubben.
-  Vara mån om uppförande både på och utanför fotbollsplan.
-  Följa fotbollens regler.
-  Ta del av och följ föreningens nolltolerans.
-  Ta del av föreningsinformation.
-  Delta på föreningens lagträffar.

Föräldraroll

Som fotbollsförälder i Tierps IF Fotboll erbjuds Du:

- Ⓢ Vänner för livet.
- Ⓢ Uppleva goda stunder med dina barn.
- Ⓢ Möjlighet till fotbollsutbildning.
- Ⓢ En stimulerande miljö för dina barn.
- Ⓢ Möjlighet att hjälpa till med det du är bäst på.
- Ⓢ Möjlighet att utbildas till ledare/tränare/domare.

Som fotbollsförälder förväntas Du ställa upp på att:

- Ⓢ Inspirera och stötta ditt barn att träna och spela fotboll.
- Ⓢ Vara informerad om och stödja Tierps IF Fotbolls mål och riktlinjer.
- Ⓢ Acceptera rollfördelningen ledare/förälder.
- Ⓢ Ta del av och följa föreningens nolltolerans.
- Ⓢ Delta på föreningens föräldraträffar.
- Ⓢ Ta del av den information som ges ut.
- Ⓢ Medverka i klubbens olika arrangemang.
- Ⓢ Betala beslutad medlemsavgift och deltagaravgift.
- Ⓢ Hjälpa till med det Du är bäst på vid behov.
- Ⓢ Ansvara för att ditt barn inte tränar när hon/han är sjuk.