



## Den Röd-Blå Tråden

### Utbildningsplan för Selånger FK Ungdomsverksamhet

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Mål och värdegrund .....</b>	<b>3</b>
	Målsättning.....	3
	Fotbollsverksamhetens mål.....	3
	Fair Play – naturligtvis! .....	3
<b>2</b>	<b>Roller i Selånger FK.....</b>	<b>4</b>
	Att vara spelare.....	4
	Att vara ledare .....	4
	Att vara förälder .....	5
<b>3</b>	<b>Spelarutbildningar.....</b>	<b>6</b>
	Generellt .....	6
	4-6 år: Fotbollsskolan .....	7
	7-9 år: 5 mannafotboll.....	8
	10-12 år: 7-9mannafotboll.....	9
	13-15 år: 9- och 11-mannafotboll.....	10
	15-18 år: 11-mannafotboll .....	11
<b>4</b>	<b>Ledarutbildningar.....</b>	<b>12</b>
	Tränarutbildningar.....	12
	Övrig utbildning .....	12
<b>5</b>	<b>Domarutbildningar.....</b>	<b>13</b>

# 1 Mål och värdegrund

## Målsättning

Målsättningen för Selånger Fotbolls Ungdomsverksamhet är att genom en bra fotbollsutbildning ge en meningsfull fritid för ungdomar som vill spela fotboll. Genom idrottsutövandet vill klubben ge medlemmarna möjligheter att utveckla ett gott kamratskap, fin laganda och att finna en individuell glädje i samarbetet med andra.

## Fotbollsverksamhetens mål

- Klubben satsar på bredden i alla åldersklasser, för att så många ungdomar som möjligt ska få träna och spela fotboll
- Att utbilda barn och ungdomar i fotbollen och utveckla deras koordination, teknik, kroppskontroll och sociala samspel
- Att fostra barn och ungdomar till ansvarskännande individer. De ska lära sig respektera regler och normer såväl inom fotbollen som i samhället i övrigt
- Att erbjuda och genomföra utbildningar för varje enskild ledare, tränare inom föreningen
- Fotbollen bedrivs som lek i de yngre åldersgrupperna för att successivt övergå i mer rationell träning i de högre åldrarna
- Att utbilda och förbereda spelare och ledare för en eventuell framtid inom elitfotbollen
- Klubben satsar på att vara representerad i varje åldersgrupp i distriktets ungdomsserier.

## Fair Play – naturligtvis!

Den generella attityden på och runt planen har blivit tuffare med åren. Det är idag ofta svårt att rekrytera unga domare, toppningen kryper ner i åldrarna och språket är hårdare. Vi måste alla göra allt för att det ska vara **roligt att spela fotboll** så länge som möjligt. *Ju längre vi kan ha kvar spelarna i verksamheten desto fler duktiga spelare kommer vi att utveckla.*

Samtliga som är engagerade i klubben i olika roller hoppas vi förstår vikten av att i alla lägen följa vår Fair Play policy. Den är enkel att följa när allt går bra, men det är vid **motgångar som vi måste tänka lite extra** på den och vara en bra förebild för alla andra i klubben.

- Vi följer fotbollens regler
- Vi respekterar domarnas uppfattning och protesterar inte mot domslut
- Vi tackar alltid domare och motståndare efter spelad match
- Vi fuskar inte till oss fördelar
- Vi uppmuntrar inte till fult spel

## 2 Roller i Selånger FK

Nedan finns en beskrivning av vad som är viktigt inom de olika rollerna man kan ha i Selånger Fotboll. Den är naturligtvis inte heltäckande, utan väldigt mycket kommer från varje *individ*s *sunda förnuft*.

När det gäller organisationen och arbetsfördelning för hela föreningen så finner ni mer om det i Selånger FK-handboken.

### Att vara spelare

Att vara spelare i Selånger FK är man mest för att man tycker det är *kul med fotboll*. Man följer Fair Play policyn, men för att det ska fungera bra i laget så innebär det också att man...

- ... kommer i tid och väl förberedd inför match och träning
- ... hör av sig om man inte kan komma som förväntat
- ... gör sitt bästa på både match och träning
- ... håller ihop i både med och motgång
- ... har ett gott uppförande på och utanför planen när man representerar vår förening
- ... är bussig mot alla i laget och motverkar mobbning i klubben
- ... fotboll är en lagsport. ALLA är lika viktiga
- ... skolarbete går alltid före fotbollen.

Men det viktigaste av allt: HA KUL NÄR DU TRÄNAR OCH SPELAR!

### Att vara ledare

Som ungdomsledare har du klivit in i en spännande – och inte alltid enkel – ledarroll. Att vara ledare tar en del tid och innebär mycket kul, och den relationen du kan bygga med spelarna är ovärderlig. Som ledare i Selånger FK innebär det att du...

- ... kommer i tid och väl förberedd inför varje match och träning
- ... tar emot, uppmuntrar och utvecklar varje enskild spelare från sin nivå
- ... tillrättavisa de spelare som inte sköter sig på eller utanför planen
- ... alltid har ett gott uppförande när man representerar vår förening
- ... är positiv och uppmuntrar i både med och motgång, kritisera inte och tona ned allvaret
- ... acceptera domsluten och fokusera på det egna spelet
- ... följer klubbens policy och gör ditt bästa för samarbetet/dialogen inom klubben och ledarna emellan åldersgrupperna fungerar.

Du ska veta att som ledare är ditt arbete enormt uppskattat av föreningen, spelarna och föräldrar. Glöm inte bort att **DU ÄR LEDARE FÖR ATT DET ÄR ROLIGT, SÅ SE TILL ATT HA KUL!**

## Att vara förälder

Att vara fotbollsförälder är viktigt för barnen. Det innebär mycket kul, och man kan få fina relationer med barnens kompisar och lära känna deras föräldrar. Som fotbollsförälder i Selånger FK innebär det ett ansvar för att...

- ... barnen har druckit, ätit och är utvilade innan match och träning
- ... barnen har riktig och förnuftig utrustning vid träning och match
- ... stötta barnen i att följa sitt ansvar som spelare i klubben
- ... man undviker att coacha barnen vid träning och match
- ... vara positiv och uppmuntra i både med och motgång, kritisera inte och tona ned allvaret
- ... respektera de beslut som tränare och ledare fattat både för match och träning
- ... inte kritisera domaren och dennes bedömningar - de har också rätt att göra misstag
- ... uppmuntra sitt barn att delta på frivillig grund
- ... visa respekt för det arbete föreningen lägger ner och vara beredd att dra sitt strå till stacken.

Kom ihåg, att det viktigaste av allt är att ditt barn ***TRIVS OCH HAR ROLIGT TILLSAMMANS MED SINA KOMPISAR!***

## 3 Spelarutbildningar

### Generellt

#### Spelarnas hemvist

- Spelarna tränar och spelar i första hand i den åldersklass man är född eller där man har sina klasskamrater, och ibland kan det ju vara så att någon spelare har varit med i ett lag sedan man började med fotboll vilket innebär att man fortsätter i det laget.
- Spelare ska ibland kunna erbjudas att träna med en äldre åldersklass om detta är OK för de båda tränarna. Han/hon har dock kvar sin hemvist i sin egen åldersklass. Viktigt är att alla som är mogen för detta ska ges denna möjlighet.
- Från att spelare fyller 13 år och där 11 manns spel har påbörjats kommer det att bli mer rörlighet åldersgrupperna emellan beroende på hur utvecklingen för spelarna ser ut. Detta är en fråga som beslutas av ungdomsansvarig/styrelsen i samråd med spelaren, föräldrarna och lagens tränare hur en sådan fördelning kan se ut.

#### Spelarlån

- Om ett lag behöver låna yngre spelare så beslutas detta mellan de båda berörda lagens tränare.
- Frågan om lån ställs alltid till den utlånande tränaren som avgör vilken/vilka spelare som är aktuella.
- Det är jätteviktigt att spelaren hålls utanför diskussionen, så de inte hamnar i lojalitetskonflikter!
- Äldre spelare ska **inte lånas** ut till yngre lag för att förstärka detta.

#### Närvaro

- Om en spelare in kan komma till match eller träning är det bästa att de hör av sig själva. Detta fungerar redan från 5-mannafotbollen och bygger en relation med tränaren som kan känna efter om det är något annat som den unga spelaren inte trivs med.
- När man kommer upp i åldrarna så måste de spelare som tränar regelbundet av naturliga skäl spela mer än en spelare som tränar lite mindre.

#### Andra sporter

- Spelarna ska uppmuntras att ägna sig åt andra sporter, framför allt under vintern. De håller då igång och utvecklas motoriskt och fysiskt så att de blir ännu bättre fotbollsspelare. Dessutom får de en hälsosam omväxling och en chans att längta lite efter fotbollen!

#### Tränings­tider

- I mars fastläggs tränings­­schemat för grus och gräsplanerna. Detta sker inom ungdomskommittén, med beaktande av tider som junior-, dam- och herrlag behöver.

## 4-6 år: Fotbollsskolan

När spelarna går på dagis eller förskolan är de välkomna att prova på fotboll i vår Fotbollsskola. Den körs med ca 6 tillfällen på våren (med start i maj) och 6 tillfällen på hösten (med start i mitten av augusti).

*Fotbollsskolans syfte är att kunna rekrytera nya generationer av spelare och ledare.*

Det viktigaste med Fotbollsskolan är att få barnen att känna sig trygga med nya ledare och nya kamrater. De ska längta tills nästa gång och se fram emot att få börja spela fotboll "på riktigt" året därpå.

<b>Inriktning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha kul tillsammans i lekfull träning med och utan boll, kull och stafetter.</li></ul>
<b>Organisation:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ledare per 8-10 barn på samlingarna. Alla måste bli sedda.</li><li>• Inga fasta gruppindelningar, Knattarna spelar ihop med sina kompisar</li></ul>
<b>Träningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Helgdag 1 gång i veckan under maj-juni och augusti-september.</li></ul>
<b>Övningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Omväxlande lekövningar med och utan boll.</li><li>• Det finns färdiga programförslag under Knattefotbollens interna sidor.</li><li>• Undvik köbildningar, ta hjälp av föräldrar om man känner att man är för få ledare</li></ul>
<b>Fysisk träning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>
<b>Egenträning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>
<b>Träningsläger:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>
<b>Laguttagningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>
<b>Spelsätt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>
<b>Tävlingar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>
<b>Matchning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>
<b>Närvaro:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelarna kan vara med på precis så många eller få träningar de känner för!</li></ul>
<b>Annat:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>

## 7-9 år: 5 mannfotboll

Det året barnen börjar första klass, börjar de också spela fotboll i pojk- och flicklag och att spela lite matcher mot andra klubbar. Oftast sker detta i form av någon knatteliga där man träffas några gånger på våren och några gånger på hösten och spelar flera matcher samma dag. Man turas om att ha sammandragen i samråd med de andra föreningarna.

Barnen ska under den här perioden främst lära sig att fotboll är kul och att tävling är roligt och ofarligt. Matchresultatet har ingen betydelse - att kämpa tillsammans, ha kul och göra sitt bästa är viktigast!

<b>Inriktning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha kul tillsammans i lekfull träning med tekniklekar, kull och stafetter. Första åren ska det vara mest lekar och spel, det är först sista året (F9/P9) som man börjar med träning av enskilda moment.</li></ul>
<b>Organisation:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ledare per 8-10 barn på träningarna.</li></ul>
<b>Träningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1-2 gång/vecka utomhus under 1 timma under april - oktober</li><li>• 1 gång/vecka inomhus under november – mars, om möjligt. (spela gärna innebandy som omväxling under vintern)</li></ul>
<b>Övningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moment och övningar finns per åldersklass i bilagan: <i>Övningar och moment</i>.</li><li>• Träna en blandning av finta, dribbla, driva, passa, skjuta, mottagning och målvakt.</li><li>• Lär spelarna att när vi har bollen anfaller alla, när motståndaren har bollen försvarar alla. Ingen annan träning av anfallets eller försvarets grunder.</li><li>• Undvik köbildningar, ta hjälp av föräldrar om man känner att man är för få ledare</li></ul>
<b>Målvaktsträning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundmaterial för att träna lite målvaktsspel ska finnas.</li></ul>
<b>Fysisk träning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingen löp- eller fysträning, bara rörelselekar och spel i olika former.</li></ul>
<b>Egenträning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uppmuntra till lek med boll hemma, t.ex. trixning. Visa gärna övningar/lekar de kan göra.</li></ul>
<b>Träningsläger:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kanske en för- eller eftermiddag med fotboll, lekar och korvgrillning.</li><li>• Inga övernattningar.</li></ul>
<b>Laguttagningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blanda i gruppen så att alla får spela med varandra.</li></ul>
<b>Spelsätt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 – 2 och <i>vi rullar alltid ut bollen när vi sätter igång spelet.</i></li></ul>
<b>Tävlingar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Knatteligan.</li><li>• Försöka delta i någon cup med lokal anknytning.</li></ul>
<b>Matchning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alla spelar lika mycket i matcherna</li><li>• Alla provar att spela på olika platser i laget, även som målvakt.</li><li>• Om ni tränar något särskilt moment, så fokusera att pröva det i matchen.</li><li>• Matchresultatet har ingen betydelse, att kämpa och ha kul är viktigast.</li></ul>
<b>Närvaro:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelarna bör kontakta ledare själv ifall man inte kan komma på träning eller match för att redan i denna ålder träna på det.</li></ul>
<b>Annat:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• -</li></ul>

## 10-12 år: 7-9mannafotboll

Nu är åldern inne för att prova på att spela 7-mannafotboll för att sedan sista året ev. prova på 9-mannafotboll. En del lag testar detta redan året innan i vissa matcher. Om ni gör det, så kom ihåg att det inte är allvarigare för det!

Barnen ska under den här perioden främst jobba med tekniken och våga utmana motståndare. Matchresultatet har ingen större betydelse - att kämpa, ha kul och göra sitt bästa är fortfarande viktigast!

<b>Inriktning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha kul tillsammans med fokus på teknikträning och grunderna i anfall och försvar. Mycket smålagspel så att spelarna tränar på 1-mot-1 och 2-mot-1 situationer.</li></ul>
<b>Organisation:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ledare per 8-10 spelare på träningarna.</li></ul>
<b>Träningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 träningar/vecka utomhus under 1-1,5 timma under april – oktober.</li><li>• 1 gång/vecka under november – mars, inomhus om möjligt.</li></ul>
<b>Övningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moment och övningar finns per åldersklass i bilagan: <i>Övningar och moment</i>.</li><li>• Mycket fokus på den egna tekniken med boll.</li><li>• Träna alltid båda fötterna – det är nu de har bäst möjlighet att bli dubbelfotade!</li><li>• Undvik köbildningar, ta hjälp av föräldrar om man känner att man är för få ledare</li></ul>
<b>Fysisk träning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begränsad fysträning. Använd endast egna kroppen som belastning.</li><li>• Löpteknik -grunderna för löpteknik kroppshållning m. m</li><li>• Istället för löpträning – kör tvåmål i smålag med 2-3 spelare!</li></ul>
<b>Målvaktsträning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grunderna för lite målvaktsträning. Målvaktstränare kommer att finnas till hands sista året där ev. 9-mannaspelet har påbörjats</li></ul>
<b>Egenträning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uppmuntra till att träna momenten hemma. Visa gärna övningar de kan göra.</li></ul>
<b>Träningsläger:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ett träningsläger med övernattnings någon helg på våren eller försommaren.</li><li>• Ett endagsläger i augusti med bad och fotboll är också uppskattat.</li></ul>
<b>Laguttagningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blanda i gruppen så att alla får spela med varandra.</li></ul>
<b>Spelsätt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3-1 och <i>vi rullar alltid ut bollen när vi sätter igång spelet.</i></li></ul>
<b>Tävlingar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelar i Distriktets lokala serie.</li><li>• Spelar i cuper lokalt eller på närliggande orter.</li></ul>
<b>Matchning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Få avbytare så alla får mycket speltid (om så är möjligt).</li><li>• Alla spelar lika mycket.</li><li>• Alla provar olika platser i laget, helst även som målvakt.</li><li>• Om ni tränar något särskilt moment, så fokusera att pröva det i matchen.</li></ul>
<b>Närvaro:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelarna bör kontakta ledare själv ifall man inte kan komma på träning eller match för att redan i denna ålder träna på det.</li></ul>
<b>Annat:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Börja gärna med individuella utvecklingssamtal (1 per år) och prata med varje spelare om hur de trivs och vad de kan träna mer på.</li></ul>

## 13-15 år: 9- och 11-mannafotboll

Åldern är nu inne för att börja övergå från att spela 9- till 11-mannafotboll. Ofta tränar man lite redan på hösten innan, men börja inte tidigare än så! Spelarna ska fortfarande fokusera mest på teknik och spelförståelse. Eftersom man blir fler spelare på planen och begrepp som offside tillkommer, lär de sig mycket nytt ändå.

<b>Inriktning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha kul tillsammans och ta i rejält på bra träningar.</li></ul>
<b>Organisation:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ledare per 10-12 spelare på träningarna, minst 2 tränare per träning.</li><li>• Hela åldersklassen i en gemensam grupp.</li></ul>
<b>Träningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 träningar/vecka utomhus under 1,5 timma under april – oktober.</li><li>• 1-2 gång/vecka under november – mars, delvis inomhus om möjligt.</li></ul>
<b>Övningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moment och övningar finns per åldersklass i bilagan: <i>Övningar och moment</i>.</li><li>• Fortsatt mycket fokus på bolltekniken samt på grunderna i anfall och försvar.</li><li>• En del på träningarna bör vara särskilt ägnad målvakterna.</li></ul>
<b>Målvaktsträning</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mer inriktad målvaktsträning med målvaktstränare</li></ul>
<b>Fysik/Löpteknik träning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avsluta gärna träningen med lite fys. där egna kroppen är belastning.</li><li>• Inriktning på löpteknik och spänst med Fystränare!</li></ul>
<b>Egenträning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uppmuntra till att träna momenten hemma. Visa gärna övningar de kan göra.</li></ul>
<b>Träningsläger:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ett träningsläger med övernattnin någon helg på våren eller försommaren.</li><li>• Övernattnin i samband med cup.</li></ul>
<b>Laguttagningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blanda i gruppen så att alla får spela med varandra.</li><li>• Tränaren avgör vilka som spelar, och har träningsnärvaron med i bedömningen vilka som spelar.</li><li>• Matcha laget efter motståndet vid uttagningen för att eftersträva jämna matcher.</li></ul>
<b>Spelsätt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3-3-2 (i 9-manna) och vi rullar alltid ut bollen när vi sätter igång spelet.</li><li>• Spelar gärna 4-3-3 vid 11-manna (mycket anfall), men ni kan välja andra sätt.</li></ul>
<b>Tävlingar:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelar i Distriktets lokala serie och i en serienivå som passar lagets kunnande.</li><li>• Spelar i utomhuscuper lokalt eller på närliggande orter.</li><li>• DM-spel from 13 år</li></ul>
<b>Matchning:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Få avbytare så alla får mycket speltid (om så är möjligt).</li><li>• Spela på olika uteplatser i laget. Målvakterna ska också spela mycket ute.</li><li>• Om ni tränar något särskilt moment, så påminn om att pröva det i matchen.</li></ul>
<b>Närvaro:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spelarna ska kontakta ledare själv ifall man inte kan komma på träning eller match.</li></ul>
<b>Annat:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• From 13 år ska man genomgå en föreningsdomarutbildning</li><li>• Börja gärna med individuella utvecklingssamtal (1-2 per år) och prata med varje spelare om hur de trivs och vad de kan träna mer på.</li></ul>

## 15-18 år: 11-mannafotboll

När man kommer upp i den här åldern satsar vi bra mycket hårdare. Renodlad fys- och löpträning kommer nu in som komplement, spelsystemen går igenom och rollerna på planen renodlas mer. Vi får dock inte glömma att det är glädje, teknik och spelförståelse som är grunden för fotboll även här. Alla kan fortfarande bli bra spelare!

<b>Inriktning:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha kul tillsammans och ta i rejält på bra träningar.</li> </ul>
<b>Organisation:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ledare per 10-12 spelare på träningarna, minst 2 tränare per träning.</li> <li>• Hela åldersklassen i en gemensam grupp.</li> </ul>
<b>Träningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3-4 träningar/vecka utomhus under 1,5 timma under april – oktober.</li> <li>• 1-2 gång/vecka under november – mars, delvis inomhus om möjligt.</li> </ul>
<b>Övningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moment och övningar finns per åldersklass i bilagan: <i>Övningar och moment</i>.</li> <li>• Fortsatt mycket fokus på bolltekniken samt på grunderna i anfall och försvar.</li> <li>• En del på träningarna bör vara särskilt ägnad målvakterna.</li> </ul>
<b>Målvaktsträning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renodlad målvaktsträning med tränare.</li> </ul>
<b>Fys/Löptekniks träning:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avsluta gärna träningen med 15 minuter fys.</li> <li>• Istället för löpträning – kör hårt tvåmål i smålag med 2-3 spelare!</li> <li>• Löpteknik, fys med spänst, snabbhet m.m. och med tränare.</li> </ul>
<b>Egen träning:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppmuntra till att träna momenten hemma. Visa gärna övningar de kan göra.</li> <li>• Spelarna bör gärna köra lite löp- och fysträning på egen hand.</li> </ul>
<b>Träningsläger:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ett träningsläger med övernattnin någon helg på våren eller försommaren.</li> <li>• Övernattning i samband med cup.</li> </ul>
<b>Laguttagningar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Träningsnärvaro och intensitet är avgörande för laguttagningarna men även träningsnärvaro ska vara med i bedömningen av laguttagningarna.</li> <li>• Spelarna tas ut till de platser i laget de passar på.</li> <li>• Matcha laget efter motståndet vid uttagningen för att eftersträva jämna matcher.</li> </ul>
<b>Spelsätt:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prova olika spelsystem i laget. Undvik dock att ändra för ofta från match till match, eftersom man då tappar bort det intuitiva i spelet.</li> </ul>
<b>Tävlingar:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelar i Distriktets lokala serier.</li> <li>• Spelar i utomhuscuper lokalt eller på närliggande orter.</li> <li>• Spela mot jämnt motstånd så att spelarna utvecklas maximalt.</li> <li>• DM-spel</li> </ul>
<b>Matchning:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Få avbytare så alla får mycket speltid (om så är möjligt).</li> <li>• Spelarna placeras huvudsakligen på den position de passar bäst.</li> <li>• Om ni tränar något särskilt moment, så påminn om att pröva det i matchen.</li> </ul>
<b>Närvaro:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spelarna ska kontakta ledare själv ifall man inte kan komma på träning eller match.</li> </ul>
<b>Annat:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 individuella utvecklingssamtal per år. Prata med varje spelare om hur de trivs och vad de kan träna mer på.</li> </ul>

## 4 Ledarutbildningar

### Tränarutbildningar

Som ledare i klubben är utbildningarna en del som är bra på många sätt: man träffar sina kollegor och man får massa ny inspiration till hur man kan göra träningarna bättre.

Nedan står beskrivet vilka utbildningar föreningen anser att tränarna ska genomgå beroende på vilken åldergrupp man tränar.

<b>Fotbollsskolan:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Engagerade föräldrar</b> - de som är villiga att ta på sig ledarrollen i en uppstart av fotbollsskolan</li><li>• <b>Avspark</b> – Förberedande steget i SFF:s utbildningsstege. Den går igenom <i>Fotbollens Spela, Lek och Lär</i> samt det viktigaste i att hålla barnet i centrum under träning och match.</li></ul>
<b>5- mannatränare:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Avspark</b> – Förberedande steget i SFF:s utbildningsstege. Den går igenom <i>Fotbollens Spela, Lek och Lär</i> samt det viktigaste i att hålla barnet i centrum under träning och match.</li></ul>
<b>7-mannatränare:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>BAS 1: Ledarskap</b> – Bas 1 är första steget i SFF:s utbildningsstege. Varje utbildningsblock är på 1-2 dagar med både teori och praktik. Vi rekommenderar att man genomför BAS 1 när spelarna är mellan 9 och 12 år</li><li>• <b>BAS 1: Teknik</b> – Se ovan.</li><li>• <b>BAS 1: Spelförståelse</b> – Se ovan.</li><li>• <b>BAS 1: Träninglära och målvaktsträning</b> – Se ovan.</li></ul>
<b>9- och 11-mannatränare:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>BAS 2: Ledarskap</b> – Bas 2 är andra steget i SFF:s utbildningsstege. Vi rekommenderar att man genomför BAS 2 när spelarna är mellan 11 och 14 år.</li><li>• <b>BAS 2: Spelförståelse</b> – Se ovan.</li><li>• <b>BAS 2: Teknik</b> – Se ovan.</li><li>• <b>BAS 2: Träninglära och målvaktsträning</b> – Se ovan.</li></ul>
<b>11-mannatränare:</b> <i>Sista året ungdom</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>BAS 2: Diplomkurs</b> – Diplomkursen är på sammanlagt 5 dagar. Den är lämplig att gå när spelarna når 15 och man har praktiserat tidigare kurser.</li></ul>

### Övrig utbildning

Utöver det som står ovan försöker klubben att med jämna mellanrum hålla andra trevliga temakvällar, t.ex. om skadehantering, mental träning eller andra intressanta ämnen.

**Har du något** du vill att vi ska ta upp, så **hör av dig**. Vi vill **gärna** ha tips på föredragshållare och **förslag på ämnen** för temakvällar.

## 5 Domarutbildningar

Att vi utbildar våra ungdomar till domare är spännande och mycket lärorikt för dem. De lär sig leda, att vara tydliga och att ta beslut de måste stå för. De ungdomar som spelar i P/F12 kan få pröva att döma 5-mannafotboll ex. vår egen Gruscup. Det är dock viktigt att det inte blir en "kul grej" som alla i gänget ska göra.

Det svåraste i domarutbildningen är inte kurserna i sig själva. Utmaningarna kommer när man som ensam domare kan bli centralfigur redan i 5-mannafotbollen. Då måste man ha vuxet stöd på plats för att hantera lärdomen efteråt och ibland även situationen direkt. Utbildningsplanen nedan har med både de teoretiska och praktiska delarna.

<b>5-mannadomare:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Det året spelarna fyller 12 kan de börja vara domare för de yngsta spelarna. Här är inte regeltolkning det svåra, utan snarare att våga leda matchen. Här dömer man bäst en vuxen och en ungdom ihop, där den vuxne springer intill och ger råd eller dömer själv om det behövs.</li><li>• När den nya domaren verkar trygg kan de döma 5-manna själva, dock alltid med en vuxen som stöttar dem bredvid planen i halvtid och efter matchen.</li><li>• När den nya domaren verkar trygg kan de döma 5-manna själva, dock alltid med en vuxen som stöttar dem bredvid planen i halvtid och efter matchen.</li></ul>
<b>Föreningsdomare:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Från det året man fyller 13 kan man gå föreningsdomarutbildning. Det är 3-timmarskurs där man går igenom reglerna och pratar lite om vad man ska tänka på som domare. En sådan kurs anordnas antingen hemma eller tillsammans med förbundet.</li><li>• Föreningsdomarutbildningen är också bra att ha för ledare och föräldrar, så att flera kan hjälpa till vid cuper etc.</li><li>• För att döma 7-mannafotboll och uppåt bör man vara föreningsdomare. När det gäller unga spelare är det dock viktigt att domaren och spelarna inte är alltför jämgamla: två års skillnad är lagom.</li><li>• Att vara domare är en viktig roll och endast de som är mogna att ta sig an uppgiften bör få göra det. De flesta klarar dock av att döma 5-mannamatcher och träna sig i rollen där.</li></ul>
<b>Förbundsdomare:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De som vill gå vidare och utbilda sig till förbundsdomare kontakter klubben, så hjälper vi till att ordna det.</li></ul>