



UNGDOMSSEKTIONENS POLICY FÖR FOTBOLL

INRIKTNING

Allmänt

Policyn är till för att hjälpa och stödja tränarna i sin verksamhet samt att säkerställa att klubbens värderingar efterlevs.

Ungdomssektionen skall aktivera barn och ungdomar upp till och med 14 år med meningsfull sysselsättning och lära ut förutsättningarna för fotboll. Det är viktigt att alla skall ha roligt med sin idrott och få uppleva kamratskap och gemenskap i föreningen. Ungdomssektionen är vidare mån om att skapa ett bestående intresse för fotboll, så att ungdomarna fortsätter med fotboll upp i högre åldrar.

Vi vill heller inte hindra barn och ungdomar att jämsides med fotboll delta i andra idrotter. Alla som vill vara med och spela fotboll i Särö IK skall få det.

Ungdomssektionen vill även verka för att få så många föräldrar som möjligt att engagera sig i Särö IK. Det finns alltid någon syssla man kan hjälpa till med.

Fotboll inom ungdomssektionen delas upp i barnfotboll 6-9 år (5-manna fotboll), 10 - 11 år (7-manna fotboll) och ungdomsfotboll 12 -13 år (9-manna fotboll), 14 år (11-manna fotboll).

Barnfotboll 6 – 9 år

Här främjar vi lekmomenten och vid matcher låter vi alla som tränar regelbundet vara med och delta lika mycket under matchen. Vidare skall alla få prova på olika platser i laget och 7-manna fotboll gäller då matcher spelas. Viktigast är inte att vinna utan att alla skall ha roligt när de spelar fotboll. I första hand skall man spela i sin respektive åldersklass och i undantagsfall kan man få flytta upp en åldersklass efter beslut i ungdomssektionens styrelse.

Barnfotboll 10 – 11 år

Teknikträning varvas med lekmoment. Alla får vara med och spela, träningsflit premieras med mer matchtid. Nu börjar spelpositionen bli mer fast. 12 åringar bör prova på att spela 11-manna. I första hand skall man spela i sin respektive åldersklass och i undantagsfall kan man få flytta upp en åldersklass efter beslut i ungdomssektionens styrelse.

Ungdomsfotboll 12 – 14 år

Här främjar vi teknikträning och alla som tränar regelbundet får vara med och spela matcher. Här gäller 11-manna fotboll vid matcher och fixering vid matchresultatet är inte viktigast utan utvecklingen av spelarna är viktigare. Här tillåter vi att spelare flyttas upp en åldersklass om ledarna och föräldrarna är överens. Vid brist på spelare tillåter vi att man lånar spelare från yngre lag. Ledaren för det yngre laget skall vara tilltalad och föreslå spelare.



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

LEDSTJÄRNOR

Vi inom Särö IK följer dessa ledstjärnor:

- Barn och ungdomar ska ha roligt i sin fotbollsverksamhet. Allvaret måste tonas ner.
- Var positiv och uppmuntrande, det skapar glädje och ökar förutsättningarna för god atmosfär och effektiv inlärning.
- Främja kamratandan. Ägna tid åt alla spelare, men glöm inte individen, sätt spelaren i centrum.
- Låt barn och ungdomar spela på olika platser i laget för att utvecklas som fotbollsspelare.
- Var försiktig med antalet matcher i unga år. Speciellt våra talanger är i riskzonen om de får spela i flera lag utan erforderlig vila och träning mellan matcherna.
- Ställ inte större krav på spelaren och laget än de kan klara med tanke på kunskande, utveckling och ålder.
- Stimulera barn och ungdomar utifrån deras egna kunskapsnivå och intressen för fotbollen så att alla känner att de kan utvecklas på bästa sätt inom klubben
- Ta vara på de barn och ungdomar som vill mer genom att tillåta träning och matcher med äldre lag vid några tillfällen.
- Verka för rent spel både på och utanför planen. I detta ligger att du själv är ett föredöme och följer de regler som gäller. Försök alltid att entusiasmera spelare och alla runt laget till fina insatser för svensk fotboll.
- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i träning eller match.
- Planera noga så att det blir tid för både skolarbete och fotboll.
- Hindra inte barn och ungdomar att delta i andra idrotter jämsides med fotboll.
- Uppmuntra spelare på olika nivåer att åta sig domar och ledaruppdrag.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR LEDARE OCH SPELARE

- Vi följer fotbollens regler.
- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till just spel!



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

- Lagkaptenerna hälsar på varandra och på domaren före matchen.
- Samtliga spelare tackar motståndare och domare efter matchen.
- Var ödmjuk både på och utanför planen.
- Var rättvis.
- Var öppen för konstruktiv kritik.
- Ställ upp för varandra och visa hänsyn.
- Var ett gott föredöme, lev som du lär.
- Visa klubbkänsla och ställ upp på klubbens krav och riktlinjer.
- Passa tider.

FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR FÖRÄLDRAR

- Respektera domarens beslut, han/hon är en del av spelet.
- Heja och stötta vårt eget lag och håna inte motståndarna tänk på att du representerar Särö IK.
- Ge beröm i stället för att vara felsökare. Beröm ger barn och ungdomar självförtroende.

RIKTLINJER FÖR TRÄNING OCH MATCH

Ålder	Träningar	Matcher	Cuper	Mästerskap
7 - 9	1 gång/vecka	Poolspel 5-manna	1-2 inom Kba, Gbg	-----
10 - 11	1-2 ggr/v	Seriespel 7-manna	1 Kba, Gbg 1 västra Sverige	-----
12 -13	2 ggr/v	Seriespel 9-manna	1 Kba, Gbg 1 västra Sverige	DM
14	2 ggr/v	Seriespel 11-manna	1 Kba, Gbg 1 västra Sverige	DM

Vid DM (distriktsmästerskap) får vi endast ställa upp med ett lag per åldersgrupp och då tillåter vi att bästa laget spelar, men ha med så många spelare som möjligt.



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

TRÄNARUTBILDNINGSPLAN

Alder	Tränarutbildning
7	Introduktion där "Ungdomssektionens policy för fotboll" går igenom. Eventuellt en intern kurs att träna och leda små lirare. Eventuellt grundkurs.
8 -10	Grundkurs
11 - 12	Ungdomstränarkurs 1
13 -14	Ungdomstränarkurs 2

Alla nya tränare inom ungdomssektionen skall ha fått en genomgång av " Ungdomssektionens policy för fotboll ".

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Mål

Varje åldersgrupp har som mål att verka, öva och lära enligt spelarutbildningsplanen.

Viktigt

- I spelarutbildningsplanen anges vad man bör träna i olika åldrar. När spelaren går upp en åldersklass slutar man givetvis ej att träna det man gjorde i tidigare åldersklass. Tänk också på att barn och ungdomar utvecklas olika fort. Ha tålamod, var observant.
- Var positiv och uppmuntrande i all instruktion.

SPORTSLIGA MÅL

- Varje år skall 1-2 spelare skickas till uttagning till Hallands distriktslag
- Bygga en grund av duktiga ungdomsspelare så att Särö IK seniorlag är till 80% självförsörjande av spelare från klubben



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

6 – 9 ÅR

ALLMÄNT

- Du kan stegra övningarna när du tränar anfallsspel (passningsspel) genom att öka antalet motståndare, antalet spelare på planen eller öka respektive minska ytorna att spela på.
- Överorganisera inte träningen.
- Låt smålagsspel dominera träningen tidsmässigt.
- Vid matcher skall lagsammansättningen göras utan tanke på spelskicklighet.
- Alla får spela matcher som tränar och visar intresse – ingen "toppning" får ske.
- Prova olika platser på plan.
- Organisera uppställning vid start.

TRÄNINGSMOMENT	HUR
TEKNIKTRÄNING	
Korta passningar med fotens insida och utsida.	Individuell teknikträning. Smålagsspel i numerärt överläge. Smålagsspel jämna lag. Lekar och stafetter.
Nickning – pannträff	Individuell teknikträning.
Bollmottagning (nertagning) med fot.	Individuell teknikträning. Smålagsspel Lekar och stafetter.
Skott (mest på liggande boll).	Individuell teknikträning. Smålagsspel Lekar och stafetter.
Inkast	Individuell teknikträning.
Mv. grepp, skopa och fallteknik för alla. (Se målvaktsträning nedan)	Individuell teknikträning. Smålagsspel (turas om i målet)
Finter (testa)	Individuell teknikträning.
Bollkontroll	Individuell teknikträning.
ANFALLSPEL	
Spelbarhet (gå ur passningsskugga)	Smålagsspel i numerärt överläge. Smålagsspel jämna lag.
MÅLVAKTSTRÄNING	
Teknik	
Skopa, grepp och fallteknik	Individuell teknikträning. Smålagsspel Lekar
Utspark, utkast och inspark	Individuell teknikträning.



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

10 – 13 ÅR

ALLMANT

- Träning och intresse reflekteras i matchtid – ingen "toppning" får ske.
- Pröva olika platser i laget.
- Organisera uppställning vid start.
- Så småningom mer fast position i laget.
- Överorganisera inte träningen.
- Låt smålagsspel dominera träningen tidsmässigt.
- När laget blir av med bollen blir alla försvarare och när bollen erövrats blir alla anfallare.
- Uppmana spelarna att utmana motståndarna i anfallsläge.
- 11-mannafotboll kan 13-åringarna börja lite försiktigt med.

TRÄNINGSMOMENT	HUR
TEKNIKTRÄNING	
Vristpassning	Individuell teknikträning. Spel på större yta.
Passningsspel – utveckla från tidigare åldersgrupp.	Smålagsspel
Skott – hel och halv volley.	Individuell teknikträning.
Bollmottagning, bollmedtagning – med lår, bröst och fot.	Individuell teknikträning. Smålagsspel
Nickning – passning och mål.	Individuell teknikträning.
Finter – ex. vis kroppsfint och passningsfint, olika överstegsfinter, vändningsfint och driva bollen.	Individuell teknikträning. Smålagsspel Lekar och stafetter.
Vända upp med boll.	Individuell teknikträning. Smålagsspel
Löpteknik	Individuell teknikträning.
Bollkontroll	Individuell teknikträning.
ANFALLSPEL	
Spelavstånd	Smålagsspel
Spelbrädd	Smålagsspel
Speldjup	Smålagsspel
Tillbakaspel – understöd.	Smålagsspel
Passningsfint (se ovan)	
Spelbarhet (se 7-10 år)	
Väggspel	Smålagsspel Spelmomentträning
FÖRSVARSSPEL	
Försvarssida	Smålagsspel
Markering	Spel i jämna lag.



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

TRÄNINGSMOMENT	HUR
MÅLVAKTSTRÄNING	<i>Speciell målvaktsträning påbörjas individuellt och med laget. Låt flera spelare testa målvaktsspel.</i>
Teknik	
Grepp och skopa	Individuell teknikträning.
Fall (grepp och skopa)	Individuell teknikträning.
Skära vinklar och fotarbete	Spelmomentträning Smålagsspel
Grepp - höga bollar	Individuell teknikträning.
Spelande målvakt.	Smålagsspel
Möte med fri spelare. (vidrör endast denna teknik)	Individuell teknikträning. Smålagsspel
Utspark, utkast, inspark	Individuell teknikträning. Smålagsspel
Prata i spelet	Individuell teknikträning. Smålagsspel
ÖVRIGT	
Prata i spelet.	Instruktion i spelträning.
Kondition i spelträning.	Smålagsspel
Stretching påbörjas.	
Styrka i vrist – vader – spänst – snabbhet.	
Spelets regler.	



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

14 ÅR

ALLMÄNT

- 11-manna fotboll.
- Alla som tränar får spela matcher.
- Försiktig övergång att bästa laget spelar mest.
- Organiserat försvarsspel och kreativt anfallsspel börjar vi arbeta med.
- Uppmana pojkarna/flickorna att utmana motståndarna i anfallsposition.
- Vid 14 år börjar stommen i laget växa fram.
- Passa tider.
- Spelarna meddelar tränaren om de inte kan komma på träning och match.

TRÄNINGSMOMENT	HUR
TEKNIKTRÄNING	
Skott – fortsatt utveckling av skott på rullande boll.	Individuell teknikträning. Smålagsspel
Bollmottagning med huvudet.	Individuell teknikträning.
Finter – hälfint, vändningsfint, skottfint samt övriga finter (gärna egna).	Individuell teknikträning. Smålagsspel
Driva bollen	Lekar och stafetter.
Täcka bollen	Individuell teknikträning. Lekar Smålagsspel
Passningar – långa.	Individuell teknikträning. Spel på större yta. Spelmoment
Nick med upphopp.	Individuell teknikträning. Spel på större yta.
Löpteknik – spänst.	Individuell teknikträning.
Bollkontroll	Individuell teknikträning.
ANFALLSPEL	
Vända på spelet.	Instruktion i spelträning Spel på större yta. Spelmomentträning
Överlappning och överlämning	Smålagsspel Spelmomentträning
Skapa spelyta – både för sig själv och för medspelare.	Individuell teknikträning Smålagsspel Spelmomentträning
Inlägg	Individuell teknikträning Spelmomentträning Spel på större yta.
Avslutning – att göra mål.	Individuell teknikträning Spelmomentträning
Spel med 2-3 tillslag – passning och bollbehandling i högt tempo.	Smålagsspel Spel ex. 7 mot 7 på större yta.
Fasta situationer (enkla grunder)	Spelmomentträning



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

TRÄNINGSMOMENT	HUR
FÖRSVARSSPEL	
Försvarssida och markering (från tidigare åldersgrupp)	
Press	Smålagsspel
Understöd	Spel på större yta.
Täckning	
Avvakta – fördröja - styra	
Kombinationsmarkering och zonmarkering testas	
Fasta situationer – enkla grunder	Spelmoment
MÅLVAKTSTRÄNING	
<i>Teknik</i>	
Grepp och skopa	Individuell teknikträning.
Fall (grepp och skopa)	Individuell teknikträning.
Fall (grepp och skopa), skära vinklar, fotarbete	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Smålagsspel - spel
Inlägg, grepp höga bollar	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Spel
Lobb (vidrör endast denna teknik)	
Boxteknik (vidrör endast denna teknik)	
Fasta situationer (vidrör endast denna teknik)	
Spelande målvakt, prata i spelet.	Smålagsspel
Möte med fri spelare.	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Smålagsspel - spel
Utspark, utkast, inspark	Individuell teknikträning. Spel
Matchförberedelser	Vid match
ÖVRIGT	
Kondition i spelträning	Smålagsspel
Styrka med egen kropp som belastning.	
Individuell förbättringsträning i tekniken.	
Fortsättning inläring av spelets regler.	
Stretching	



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

15 – 16 ÅR

ALLMÄNT

- Alla som tränar får spela matcher.
- Bästa laget spelar mest.
- Spelare kan få deltaga i äldre åldersgrupp om det anses lämpligt och han/hon själv vill.
- Alla passar tiderna.
- Spelarna meddelar tränaren om de inte kan komma på träning och match.

TRÄNINGSMOMENT	HUR
TEKNIKTRÄNING	
Distansskott i steget.	Spelmomentträning Smålagsspel Individuell teknikträning.
Passningar och bollbehandling i högt tempo (2-3 tillslag).	Spel på större yta. Spelmomentträning
Bollkontroll	Individuell teknikträning.
Tackling	Instruktion i spelträning
ANFALLSSPEL	
Uppspel	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Spel på större yta.
Crossbollar – vända på spelet.	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Spel på större yta.
Avslutningar – positioner.	Spelmomentträning Spel på större yta.
Löpvägar – djupledslöpning.	Spelmomentträning Spel på större yta.
Tempoväxling i spelet.	Instruktion i spelträning
Fasta situationer.	Individuell teknikträning Spelmomentträning
FÖRSVARSSPEL	
Fasta situationer	Spelmomentträning
Organisation – disciplin	Instruktion i spelträning
Utveckla försvarsarbetet.	Instruktion i spelträning
Välj lämpligt försvarssystem.	



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

TRÄNINGSMOMENT	HUR
MÅLVAKTSTRÄNING	
Teknik	
Grepp och skopa	Individuell teknikträning.
Fall (grepp och skopa)	Individuell teknikträning.
Fall, skära vinklar, fotarbete	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Smålagsspel - spel
Inlägg, grepp höga bollar	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Smålagsspel
Lobb	Individuell teknikträning. Spel
Boxteknik	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Spel
Spelande målvakt, prata i spelet.	Smålagsspel
Möte med fri spelare.	Individuell teknikträning. Spelmomentträning Smålagsspel - spel
Utspark, utkast, inspark	Individuell teknikträning. Smålagsspel
Fasta situationer	Spelmomentträning
Matchförberedelser	Vid match
ÖVRIGT	
Utveckla träning på speciella platser.	Individuell teknikträning. Spelträning Spelmomentträning
Längre löpning i högt tempo	
Tillslagsbegränsning (1-3 tillslag)	
Styrka (ej tyngder)	
Taktisk träning (ej mycket)	
Inställning	
Utföra tekniska moment i allt högre tempo.	
Kondition i spelträning	
Stretching - smidighet	



SÄRÖ IDROTTSKLUBB

IDROTTSGÅNGEN 2, 429 44 SÄRÖ

BILDAD ÅR 1925

17 – 19 ÅR, JUNIORER

TRÄNINGSSINNEHÅLL

- Mycket spelmoment och spelträning.
- Utvecklad målvaktsträning (ihop med senior)
- All typ av teknikträning.
- Styrka, smidighet, spänst och snabbhetsträning.
- Konditionsträning i spel och spelträning.
(Ev. speciell konditionsträning om ovanstående ej räcker.)
- Slututbildning på Fotbollens grundförutsättningar och eget agerande på plan i matchsituationer.

ÖVRIGT

Dialog mellan tränarna för såväl Senior- som 15 –16 års lagen, så att duktiga spelare kan beredas plats i Senior- respektive Juniortrupp.