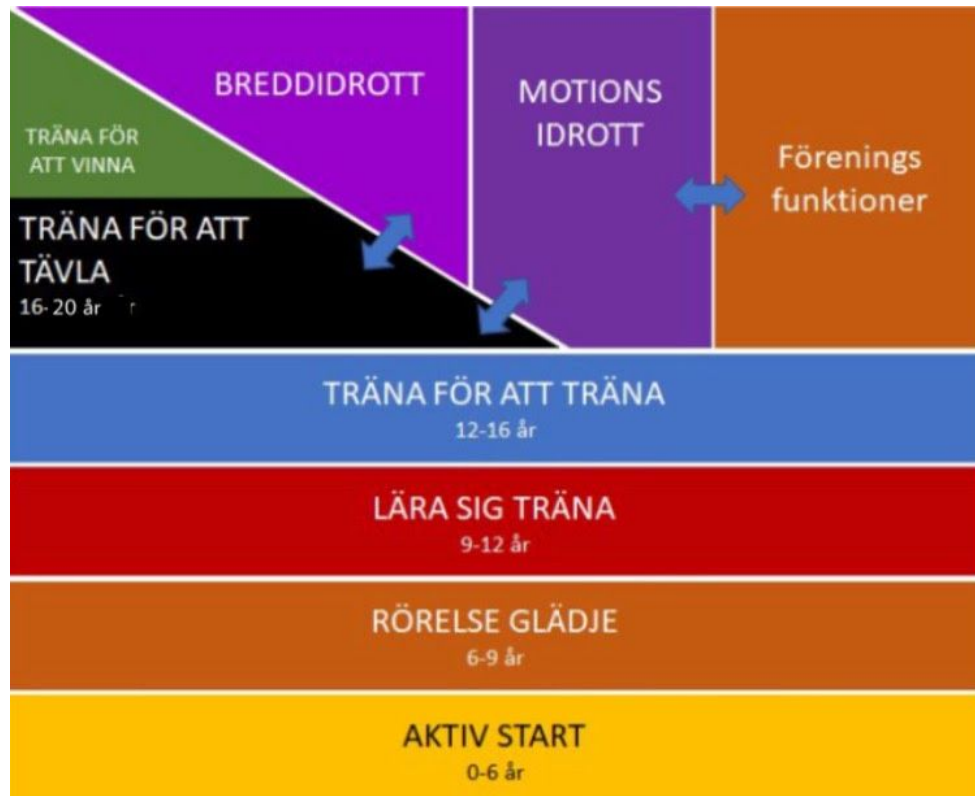


# SÖRSKOGENS IF UTBILDNINGSPLAN

v 1.4  
Ht 2020

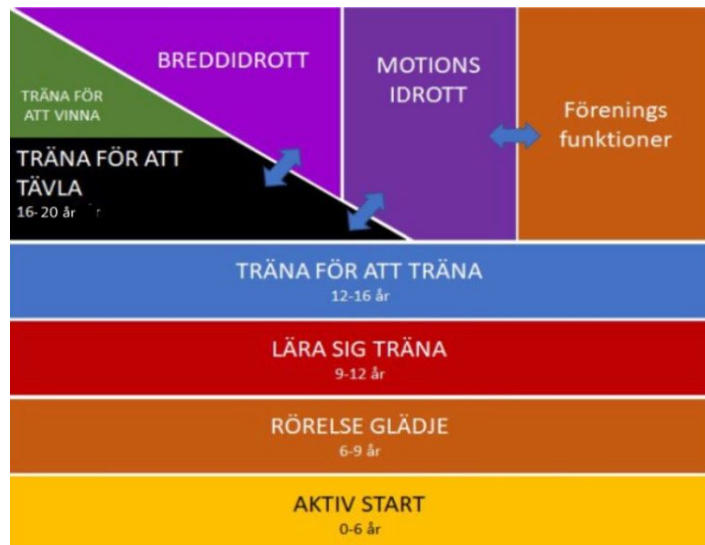


<b>INLEDNING</b>	<b>4</b>
SYFTE	4
VERSIONSHISTORIK	5
VISION	6
<b>SÖRSKOGENS IF - EN BREDDFÖRENING</b>	<b>7</b>
NIVÅANPASSNING	7
<b>FOTBOLL</b>	<b>8</b>
TRÄNA OCH TÄVLA	8
Tabell 1. Rekommenderat antal träningstillfällen respektive närvaro för matchspel per åldersgrupp.	9
ÅLDERSGRUPPER	10
Förflyttning av spelare mellan åldersgrupperna	10
Sammanslagning av åldersgrupper	10
0-6 ÅR "AKTIV START"	11
Lagstruktur	11
Ledarutbildning	11
6-9 ÅR "RÖRELSEGLÄDJE"	12
Träningar	12
Ledarstil	12
Lagstruktur	13
Matcher och Cuper	13
Ledarutbildning	13
9-12 ÅR "LÄRA FÖR ATT TRÄNA"	14
Träningar	14
Ledarstil	15
Lagstruktur	15
Matcher och Cuper	15
Ledarutbildning	15
12-16 ÅR "TRÄNA FÖR ATT LÄRA"	16
Träningar	16
Ledarstil	17
Lagstruktur	17
Matcher och Cuper	18
Särskilda regler vid kval till nationella serier	18
Ledarutbildning	18
16-20 ÅR "TRÄNA FÖR ATT TÄVLA"	19
Träningar	19
Ledarstil	20
Lagstruktur	20

Matcher och Cuper	20
Ledarutbildning	20
TRÄNA FÖR ATT VINNA ELLER MOTIONSIDROTT?	21
<b>Föreningens funktioner</b>	<b>21</b>

## INLEDNING

Utbildningsplanen beskriver hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärandet kan skapas i Sörskogens IF. Dokumentet inleds med generella riktlinjer för hela föreningen och är sedan uppdelad per idrott (fotboll och innebandy) och utifrån årskullarnas specifika riktlinjer och principer. Dokumentet är levande och uppdateras kontinuerligt men minst en gång inför varje ny



säsong ska dokumentet ses över av styrelsen. I grunden bygger dokumentet på Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan samt Fotbollens spela, lek och lär, där fördjupning kan fås för intresserade. Det kan förekomma undantag från SvFFs riktlinjer för att anpassa utbildningen till Sörskogens IF:s värdegrund och vision.

I framtiden vill Sörskogens IF framför allt utveckla den del av dokumentet som handlar om spelarutbildning. Det innebär att föreningen tydligare ska kunna stötta våra ledare i vad vi ska träna på, när det ska ske och hur vi ska göra det. Även den delen som berör Sörskogens IF:s seniorverksamhet kommer att ses över och utvecklas framöver.

## SYFTE

Syftet med utbildningsplanen är att ge medlemmar och andra intresserade en tydlig bild av hur Sörskogens IF:s verksamhet bedrivs från barn till senior. Utbildningsplanen ska ge trygghet för ledare, aktiva och aktivas föräldrar genom att beskriva föreningens syn på vår idrottsutbildning, målgrupp och ställningstagande för jämställdhet och mångfald. Därigenom ges tydlighet i vilka värden och vilka förväntningar man kan ha som medlem i Sörskogens IF på föreningen och vice versa.

## VERSIONSHISTORIK

Version	Uppdatering	Datum	Namn
v 1.0	Initial version	2020-08-23	Sörskogens IF styrelse
v 1.1	Lagt till <i>Syfte</i> och <i>Tränar och Tävla</i> samt uppdaterat <i>Vision</i> och <i>Sörskogens IF - en breddförening</i>	2020-08-28	Fotbollssektion Sörskogens IF
v 1.2	Mindre uppdateringar	2020-08-28	Ledare Sörskogens IF
v 1.3	Genomgång HT-20	2020-09-06	Fotbollssektion Sörskogens IF
v 1.4	Genomgång styrelsemöte	2020-09-14	Sörskogens IF Styrelse

## VISION

Visionen beskriver vad vi i Sörskogens IF vill uppnå och har en tydlig koppling till vårt ändamål, se 1 kap Allmänna bestämmelser, 1 § Ändamål, *Sorskogens-IF-stadgar.pdf*. För att beskriva våra värderingar som ska leda oss mot visionen lutar vi oss mot vår värdegrund, *Sorskogens-IF-Vardegrund.pdf*.

Sörskogens IF är en ideell förening med två sektioner - fotboll och innebandy - och är en förening för barn, ungdomar, seniora utövare samt utövarnas föräldrar, ledare och övrig medlemmar. Vi ska vara det naturliga alternativet för unga spelare i närområdet som har fotboll och/eller innebandy som sitt stora intresse.

Sörskogens IF vision är att utveckla ett kunnande och en glädje inom våra idrotter genom en långsiktig och metodisk idrottsutbildning med väl utbildade ledare. Vi vill att så många som möjligt, oavsett nivå eller ambition, ska ges den möjligheten och att dessa spelare behåller sitt intresse för sin idrott så långt upp i åldrarna som möjligt.

Vår idrottsverksamhet bygger på ledorden gemenskap, lärande, ansvar, fair play och positiv attityd. Vi vill låta alla våra spelare upptäcka glädjen i att träna och utvecklas i sin idrott. Alla Sörskogens IF:s spelare ska kunna känna trygghet, gemenskap, glädje och delaktighet i sitt idrottande oavsett bakgrund, kunskaps- och ambitionsnivå. Vi tror på föreningskänsla och laganda och vill behålla känslan av att vara en familjär förening där alla är välkomna och samtidigt kunna bedriva kvalitativ spelarutbildning där alla har möjlighet att träna utifrån sina förutsättningar och utvecklas till individens önskade nivå. Vi tror att idrottandet blir roligare och mer utvecklande om den spelas lokalt med kompisar på en blandad nivå och erfarenhet.

Sörskogens IF vill inspirera våra spelare till att vara ansvarstagande och att respektera regler och normer; både på och utanför planen. Vi tar aktivt ställning mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning. Vi arbetar för att flickor och pojkar ska ha samma möjligheter till idrottsutövande.

Vi fostrar spelare för vår egen junior- och seniorverksamhet men för de spelarna som har högre ambition än att spela i den division som Sörskogens IF vid tillfället erbjuder, ska det inte ha varit till nackdel att ha sin grundläggande spelarutbildning i Sörskogens IF om man väljer att gå vidare i karriären efter ungdomsåren.

Efter den aktiva karriären skall det vara naturligt och lockande att fortsätta i Sörskogens IF som ledare eller i andra funktioner.

## SÖRSKOGENS IF - EN BREDDFÖRENING

Att Sörskogens IF är en breddförening innebär att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Kontinuitet i en trygg miljö, träna med kompisar och väl utbildade ledare är kännetecknen på uppväxtmiljöer för dem som verkligen når den yppersta eliten. Tvärtemot vad många tror går vägen alltså sällan via "elitförberedande" utvecklingslag i barn och ungdomsår.

Framgångar nås genom breda trupper, gemenskap, glädje och bra träning varpå bredd och topp inte anses som motsatsställning. De som vill kan göra en ambitiös satsning i Sörskogens IF samtidigt som föreningen möjliggör för den som vill spela fotboll och/eller innebandy mindre prestationsinriktat. Sörskogens IF är öppen för alla och alla ska vara med på lika villkor.

Grunden för vår verksamhet är väl utbildade ledare i samverkan. Sörskogens IF vill att ledarna utvecklar sitt kunnande i sin idrott såväl som i vår värdegrund. Utbyte av erfarenheter och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet. För att Sörskogens IF ska kunna erbjuda sina spelare bästa möjliga spelarutbildning uppmuntras tränarutbildningar för ledare, vilka bekostas av föreningen tom nivå Ungdom A i fotboll.

## NIVÅANPASSNING

Det är omöjligt att på ett tidigt stadium avgöra vem som har potential eller vilja att nå elitnivå. Spelarutbildning och utveckling är en lång process som inte sker i en viss förutsägbar takt eller efter ett visst mönster. Lagsport handlar för många om gemenskapen med kompisar och att tillsammans spela matcher och gå på träning. Om man redan i tidig ålder inte tillåts spela med sin kompis, som är längre fram i sin utveckling, kan det vara en avgörande faktor som gör att barnet slutar. Sörskogens IF väljer inte ut vilka barn vi tror kan bli elitspelare eller sortera bort någon. Men en förutsättning för att utveckla barnen är att ledarna tillåts utmana dem på deras nivå som individer och samtidigt se till att de känner att de är delaktiga i laget. Genom nivåanpassning på träning tror vi att vi kan utmana och utveckla så många som möjligt på individuell nivå utan att tappa lagandan. Träningarna kan vara nivåanpassade. Viktigt är dock att nivåanpassning bara får ske under begränsade delar av träningspassen samt att grupperna aldrig får bli permanenta. Som exempel *"En spelare som behöver en större utmaning i tex teknikövningar kanske inte ligger på samma höga nivå i spelförståelse och behöver tillhöra en annan grupp under den övningen. Varje spelare ska ges möjlighet att utvecklas som individ."* Vid

nivåanpassning är det varje lags tränare som bestämmer vilken nivå spelaren ska träna på för stunden.

I matcher där arrangören i förväg meddelat att nivåanpassning finns anpassar vi lagets nivå efter detta (t ex S:t Eriks cupen). I övriga matcher där nivåanpassning inte förekommer kan det vara en pedagogisk fördel om spelarna inte befinner sig på exakt samma kunskapsnivå – lagspel handlar om problemlösning. Våra spelare skall lära sig att utnyttja lagets starka sidor och att kompensera för lagets brister och tillsammans försöka vinna matchen. Om segrarna inte kommer lätt lär man sig att ta ansvar. Uppmuntran till ödmjukhet, ansvarstagande och kampanda är en stimulans alla spelare behöver. Vid deltagande i cuper vill Sörskogens IF att nivåanpassning inte förekommer om cupen inte uttryckligen riktar sig mot en viss nivå.

För äldre spelare däremot är det viktigt att vi erbjuder både en flexibel tränings- och matchstruktur där spelarna kan hitta utmaningar utifrån sin egen ambitionsnivå och kunnande. I tonåren händer det mycket och några vill satsa på sin idrott medan andra vill fortsätta i lugnare takt. I Sörskogens IF har vi därför möjlighet att från det året spelaren fyller 15 år dela upp träningsgruppen i olika ambitions- och kunskapsgrupper. Det innebär att en grupp kan bedriva kvalificerad träning och spel i de högsta möjliga ungdomsserierna medan andra grupper kan skynda långsammare. Oavsett vilken grupp man tillhör finns möjligheten att ha en framgångsrik spelarkarriär kvar och vår ambition är att se till att alla ska ha möjlighet att fortsätta utvecklas i Sörskogens IF.

**I slutändan kan det bara vara spelarna själva som fattar beslutet om hur hårt de vill satsa.**

## FOTBOLL

### TRÄNA OCH TÄVLA

Spelaren ska träna mer än vad den spelar match. Anledningen till att träna mer än matchspel är bl.a. att utveckla spelet, men också att uppmärksamma och respektera de barn och ungdomar som visar träningsflit och engagemang. Vi har en förväntan på att spelaren deltar vid ett minimum antal träning för att få delta på match, vi tror det behövs för att bibehålla lagkänslan och spelanden i laget. Genom träning minskar också skaderisken. Vi ställer dock inte krav på våra yngsta spelare att ha en viss träningsnärvaro innan de är med och spelar match. I den tidiga åldern är alla välkomna till träningen i den omfattning de själva beslutar. Om det anordnas matcher för yngsta åldersgrupperna t ex en träningsmatch ska alla som vill få vara med och spela – oberoende träningsmängd.



Det är viktig ändå att påpeka att även om huvuddelen består av träning är tävling för många barn och ungdomar det viktigaste. Tävligen som sådan har ett eget värde och är en del av idrotten som både unga, juniorer och seniorer siktar på och ser fram emot. Att prestera i kamp med andra ger många barn och ungdomar mening till den träning de lägger ner. Men tävlingen är inte alltid drivkraften och utformningen av hur vi tävlar har stor betydelse. Därför måste alla ledare fundera över vilka signaler tävlingssystemen sänder ut och vad som ska premieras i olika åldrar. Om långsiktiga resultat och motorisk utveckling ska ske får inte tävlingen premiera kortsiktiga resultat och ge tydliga fördelar till de tidigt utvecklade barnen och ungdomarna. Att låta mindre utvecklade barn stå vid sidan av kommer aldrig vara utvecklande.

Det är viktigt att träningsmängden i tidiga år är balanserad. Vi ser gärna att man uppmuntrar till spontanspel, men antalet träningstillfällen i organiserad form ska vara begränsat så att så många som möjligt har förutsättningar att vara med. I tabellen nedan presenteras Sörskogens IF:s rekommendation för antalet träningar med laget, och den rekommendation som gäller för match- och cupspel baserat på träningsmängd. Det är den rekommenderade träningsmängden som ligger till grund för match och cupspel. Detta innebär att även om laget tränar betydligt mer än rekommenderat antal träningar är det närvarointensiteten på rekommenderad träningsmängd som utgör basen för matchspel. Detta bland annat för att bibehålla lusten för idrott, bredden och förmånen att också kunna hålla på med andra idrotter.

**Tabell 1.** Rekommenderat antal träningstillfällen respektive närvaro för matchspel per åldersgrupp.

Ålder	Rekommenderat antal träningstillfällen per vecka	Rekommenderad närvaro för match och cupspel
5-7 år	1	Alla spelar
8-9 år	2	Alla spelar
10-12 år	2-4	50% träningsnärvaro (rullande 4 veckor).
13-15 år	3-4	50% träningsnärvaro (rullande 4 veckor).
16-20 år	3-5	50 % träningsnärvaro krävs. Uttagning också baserat på ambition och kunskap beroende på om det är uttagning till ungdomssatsning eller representationslag/seniorfotboll.

Det är träningen under fotbollssäsongen april- oktober som är avgörande för matchspel. Om det finns vinterträning för de barn som vill spela fotboll året runt så nollställs träningsregistreringen 1:a april och de barn som tränar andra idrotter behöver inte vänta fyra veckor innan de är i kapp kamrater som tränat vintersäsongen. Vid t ex inomhuscuper eller futsalserier från november - mars ligger den träning som sker under november - mars till grund för eventuellt matchspel i dessa sammanhang.

## ÅLDERSGRUPPER

Sörskogens IF indelar fotbollsutbildningen baserat på åldersgrupper. Indelningen följer SvFF riktlinjer gällande utbildningens målsättning och krav. Varje åldersgrupp har en utbildningsplan som successivt utvecklas med ålder enligt SvFF rekommendationer. Det kan förekomma undantag från SvFF riktlinjer för att anpassa utbildningen till Sörskogens IF värdegrund och vision.

### Förflyttning av spelare mellan åldersgrupperna

Varje spelare utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar för att utveckla sin fotbollskompetens. Förflyttning mellan åldersgrupperna kan ses som ett verktyg för att individanpassa spelarutbildningen och att se förbi de traditionella tankarna om fasta åldersgrupper. Ett annat syfte är att förstärka föreningskänslan genom att öka kommunikationen mellan både spelare och ledare över lag- och åldersgruppsgränserna. Förflyttning mellan åldersgrupperna skall inte ses som ett standardförfarande för alla spelare, utan för de spelare som bedöms ligga långt fram eller bak i sin utveckling relativt till sin ordinarie årsgrupp. Åldersförflyttning kan också ske om spelaren går i skolan med yngre eller äldre årskull. I enstaka fall kan det också finnas skäl till att flickor spelar med pojkar. Permanenta förflyttningar ska meddelas och godkännas av styrelsen.

Träningar som tematräning är bra exempel på sammanhang där vi tränar tillsammans utanför åldersgränserna. I Sörskogens IF är vi positiva till samarbete mellan åldersgrupper genom t.ex. gemensamma träningar och utlåning av spelare till match. Utlåning av spelare till match ska alltid gå via respektive lags ledare.

### Sammanslagning av åldersgrupper

Styrelsen beslutar om eventuell sammanslagning av åldersgrupper.

## 0-6 ÅR “AKTIV START”

Vid 5 års ålder startar Sörskogens IF fotbollsskola. Det är introduktionen av fotboll och startas på initiativ av fotbollssektionen. När barn börjar spela fotboll är det en lek bland många andra. Det lekfulla och gemenskapen med kompisarna är själva förutsättningen för att vilja delta. Genom lek och kamratskap vill vi skapa intresse för att fortsätta spela fotboll. Första åren ska präglas av följande

- Första mötet med fotboll ska vara positivt och lek- och lustfyllt.
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler.
- Kamratskap och gemenskap.

Fotbollsskolan tränar en gång i veckan under säsong april-oktober och kan om så önskar ha möjlighet att träna inomhus under vintersäsongen november-mars, tider fördelas enligt *Riktlinjer-fordelning-traningstider-fotboll.pdf*. Träningsmängden bör dock vara balanserad och ske under begränsad tid av året.

### Lagstruktur

I den här åldern ska gruppen ha en eller flera ledare beroende på antal spelare och verksamheten ska vara lekorienterad. Gruppen kan vara en mixgrupp mellan olika kön, men finns det tillräckligt med barn av båda könen kan könsindelade grupper bildas. Ledarna består av föräldrar och/eller andra ideella ledare, Sörskogens IF ser gärna att vår egna ungdomsledare deltar. Rekommendationen är att det finns en ledare på varje 5 spelare. Laget ska ha en utsedd huvudtränare och kan därutöver ha flera tränare och ledare. Ledarna behöver inte vara experter eller ha erfarenhet av fotboll, allt sånt kommer med tiden. Allt är okomplicerat och roligt. Roller som laget kan ha finns beskrivet i *Rollbeskrivning Ledare.doc* (pågående arbete). Sörskogens IF ser till att följa upp verksamheten och kan hjälpa till med förslag på övningar och lagets organisation. Föräldrars stöd är förutsättningen för intresset, läs mer i *Riktlinjer-for-foraldrar.pdf*.

### Ledarutbildning

Sörskogens IF uppmuntrar i den här åldersgruppen till utbildningar som erbjuds av StFF. Rekommendationen är att ledarna deltar i fotbollens tränarutbildning C. Ledarna förväntas också att delta i andra av föreningen anordnade utbildningar. Utbildningar bekostas av Sörskogens IF.

## 6-9 ÅR “RÖRELSEGLÄDJE”

Vid 6 års ålder ändras namnet från ”fotbollsskola” till “fotbollslag”, vilket också innebär att vi inleder de första matcherna. Betoningen fortsätter ligga på en lekfull allsidig träning, men lekfullhet med struktur vilket betyder att vi tar barnens fotbollsglädje på allvar. Samtidigt som vi har skoj övar vi barnen på att träna, att lyssna och att se sig själva som spelare, som lagkamrater och medlemmar i Sörskogens IF. Utbildningen ska präglas av följande

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt
- Regelrätt träning är underordnat leken som inlärningsmetod
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster (motorik) ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll
- Kamratskap och gemenskap

### Träningar

Spontan och allsidig träning bör dominera för spelare. De bör träna en gång i veckan som 6-7 åringar och två gånger i veckan som 8-9 åringar. Träningarna bör ske under en begränsad tid av året och fördelas enligt

*Riktlinjer-fordelning-traningstider-fotboll.pdf*. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll genom gemenskap och glädje samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför träningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek. Genom lek, glädje och kamratskap tror vi att lusten att lära sig mer blir en drivkraft att gå vidare och viljan att träna målmedvetet ska komma från barnet själv och av rätt anledningar. Sörskogens IF rekommenderar att så många som möjligt provar på målvaktsspelet, både på träning och på match.

Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter. Mer information och inspiration kring övningarnas utförande och mål hittas på:

<https://fotbollstranaren.wixsite.com/soif>

### Ledarstil

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Korta samlingar
- Ge alla uppmärksamhet

## Lagstruktur

Det är önskvärt att samma ledare som tagit hand om barnen i fotbollsskolan fortsätter med utbildningen av barnen. Laget tränar som ett lag och har inga nivåanpassade träningar. Det bör finnas många ledare per lag så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Rekommendationen är att det finns en ledare på varje 5 spelare. Laget ska ha en huvudtränare och kan därutöver ha flera ledare och tränare, läs mer i *Rollbeskrivning Ledare.doc* (pågående arbete). Föräldrars stöd är förutsättningen för barnens intresse, läs mer i *Riktlinjer-for-foraldrar.pdf*.

Sörskogens IF ser till att följa upp verksamheten och kan hjälpa till med träningsupplägg och organisation.

## Matcher och Cuper

Laget kan börja delta i cuper och serier. S:t Erikscupen börjar vid 8 års ålder, men det kan förekomma cuper och serier även för de yngre åldrarna i annan regi. Lag i åldersgruppen 8-9 år ska delta i S:t Eriks cupen i den omfattning ledarna bedömer vara lämpligt utifrån rekommendationen av antal spelare per match. Kallelser till matcherna görs alltid av ledarna och varje kallelse ska vara individuell. Permanenta laguppställningar är inte tillåtna.

Matcher i åldern 6-7 år spelas i regel som 3 mot 3 eller 5 mot 5 och vid 8-9 års ålder spelas matcherna 5 mot 5. Rekommendationen är att kalla 7-9 spelare per matchtillfälle vid spel på 5 mot 5. Alla spelare i laget ska i mån av möjlighet bli kallade till lika många matcher under året och under matcherna ska alla spelare ha lika speltid. Alla spelarna ska prova på olika positioner (inklusive målvakt) och alla ska få turas om att vara lagkapten om de själva vill. Vi fokuserar på individens prestation i första hand. Matchtillfällen ska ses som ett inläringstillfälle och resultatet är en biprodukt. Det är viktigare att få alla spelare att känna sig delaktiga och värdefulla än att vinna enskilda matcher.

Sörskogens IF rekommenderar även att man deltar i någon cup, vilket brukar inspirera spelarna till fortsatt fotbollsspelande.

## Ledarutbildning

Som ledare för lag i åldersgruppen 6-9 år rekommenderas tränarutbildning C för fotboll. Ledarna förväntas också att delta i andra av föreningen anordnade utbildningar. Utbildningar bekostas av Sörskogens IF.

## 9-12 ÅR “LÄRA FÖR ATT TRÄNA”

På den här nivån börjar spelarna att uppfatta vad som händer omkring dem och nu börjar vi lära ut de allra första grunderna i lagspelet. Kreativitet och eget beslutsfattande är i centrum och spelarna skall lära sig att tänka själva, inte lära sig en färdig mall för sitt agerande ute på plan. Fokuset bör fortfarande ligga på lekfulla övningar men träningarna blir alltmer ”riktiga” fotbollsträningar med betoning på spelförståelse, teknik och koordination/snabbhet. Gemenskapen mellan åldersgrupper stärks med gemensamma tematräningar från 10-årsåldern, se *Tematräning.doc* (pågående arbete).

”Den gyllene åldern för motorisk inläring”.

- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

### Träningar

Laget kan i den här åldern utöka träningsfrekvensen till 2-4 träningar per vecka, där ett träningstillfälle kan vara tematräning med andra åldersgrupper. Träningar under större delen av året förekommer och fördelas ut enligt *Riktlinjer-fordelning-traningstider-fotboll.pdf*.

Sörskogens IF rekommenderar att så många som möjligt provar på målvaktsspelet, både på träning och på match. Från det år spelaren fyller 10 år erbjuds de spelare som visar störst intresse för målvaktsspel speciell målvaktsträning under utomhussäsongen i form av tematräning.

Laget tränar som ett lag men kan börja tillämpa nivåanpassning inom träningarna från året spelaren fyller 10 år. Dock ska laget alltid inleda och avsluta träningarna tillsammans som ett lag. Ifall träningen nivåanpassas ska det ske i mindre grupper och grupperna får aldrig bli statiska för att undvika att ”lag inom laget” ska uppstå. Att skapa stora, harmoniska och träningsvilliga spelartrupper är av större prioritet än resultat på fotbollsplan. Fokus måste alltid vara att utveckla samtliga spelare – då kommer framgångarna. Träningsvilja och ambition värderas högre än ”talang”. Föräldrars stöd är förutsättningen för intresset, läs mer i *Riktlinjer-for-foraldrar.pdf*.

Möjligheten till åldersanpassad fysträning samt tematräningar över åldersgruppsgränser finns, läs mer i *Fysträning.doc* (pågående arbete) och *Tematräning.doc* (pågående arbete).

## Ledarstil

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Korta samlingar
- Ge alla uppmärksamhet
- Låt spelare ge feedback till varandra

## Lagstruktur

Rekommendationen är att det finns minst en ledare på 5-10 spelare. Laget ska ha en huvudtränare och kan därutöver ha flera ledare och tränare, läs mer i *Rollbeskrivning Ledare.doc* (pågående arbete). Sörskogens IF ser till att följa upp verksamheten och kan hjälpa till med träningsupplägg och organisation.

## Matcher och Cuper

Lag i åldersgruppen 9-12 år ska delta i S:t Erikscupen, på den eller de nivåerna ledarna bedömer vara lämpligt. Matcher spelas i regel som 7 mot 7.

Rekommendationen är att kalla ca 10 spelare per matchtillfälle. Kallelser till matcherna görs alltid av ledarna och varje kallelse ska vara individuell. Permanenta laguppställningar är inte tillåtna.

Alla spelare i laget ska i mån av möjlighet bli kallade till lika många matcher under året och under matcherna ska alla spelare ha lika speltid. Alla spelarna ska prova på olika positioner (inklusive målvakt) och alla ska få turas om att vara lagkapten om de själva vill. Vi fokuserar på individens prestation i första hand. Matchtillfällen ska ses som ett inläringstillfälle och resultatet är en biprodukt. Det är viktigare att få alla spelare att känna sig delaktiga och värdefulla än att vinna enskilda matcher.

Sörskogens IF rekommenderar även att man utöver seriespelet deltar i cuper och turneringar, vilket brukar inspirera spelarna till fortsatt fotbollsspelande. Under vinterhalvåret rekommenderas laget att delta i futsalturneringar och serier i träningssyfte.

## Ledarutbildning

Sörskogens IF förutsätter att så många ledare som möjligt, men minst huvudtränaren, för lag i åldern 9-12 ska ha genomgått Tränarutbildning C för fotboll. Ledarna förväntas också att delta i andra av föreningen anordnade utbildningar.

Ledare uppmuntras till att själva hitta och delta i intressanta och relevanta utbildningar. Sörskogens IF bekostar utbildningar till ledare.

## 12-16 ÅR “TRÄNA FÖR ATT LÄRA”

Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat - vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination. Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtspurten. Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10-14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12–16 års ålder. I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning. Uppfattningsförmågan förbättras också precis som förmågan att utföra flera saker samtidigt.

Barn och ungdomar deltar fortfarande i fotbollen för att det är roligt, men det börjar bli mer seriöst och spelarna kan välja att specialisera sig inom en idrott. Många spelare slutar dock under den här perioden, detta kan minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med utbildningsplaner, bra organisation och rätt stöd från vuxna.

### Träningar

I den här åldersgruppen är det lämpligt med 3-4 träningar per vecka och fördelas ut enligt *Riktlinjer-fordelning-traningstider-fotboll.pdf*. Träningar under större delen av året kan förekomma samt uppmuntran till egen träning, se *Tips-for-egenträning.doc (pågående arbete)*. I den här åldersgruppen kan huvudtränaren välja ut spelare att delta utöver de normala träningarna i tematräningar, se *Tematräning.doc (pågående arbete)*. Möjligheten till åldersanpassad fysträning finns, se *Fysträning.doc (pågående arbete)*.

Stora trupper är en förutsättning för en fungerande idrottssatsning. Första prioritet är därför att behålla kvar intresset i en bred trupp där spelarna i lugn och ro får utvecklas i sin egen takt. Det är viktigt att inte ”skrämma bort” spelare som inte vill hårdatsa för stunden. Intresset kan växla från månad till månad. Spelarna måste känna trygghet och se möjligheterna att hitta sin nivå. Sörskogens IF är en breddförening vilket innebär att vi ska ta hand om alla, från lägsta till högsta kunskaps- och ambitionsnivå.

Nu börjar spelarna välja om de vill vara målvakter eller utespelare. Målvakterna ska få både spelmomentsträning med utespelarna och ren specialträning. Eftersom målvaktens arbetssätt i en match skiljer sig från de andra spelarnas, så krävs det också en annan form av träning. Förutom ren grundträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna dessutom träna på givna situationer under matchliknande former. Målvakter erbjuds speciell målvaktsträning under utomhussäsongen i form av



tematräning. Trots att målvakten har en speciell funktion i laget är det viktigt att hen får träna att både passa och skjuta, dels för att träna sitt eget spel med fötterna och dels för att få en idé om hur en anfallare tänker och spelar.

I den senare delen av åldersgruppen finns det högre risk att spelare avslutar sin fotbollsutbildning. För att säkerställa fotbollsutbildning på alla nivåer kan tränarna komma att dela in laget i nivåanpassade träningsgrupper. Ifall nivåindelning i träningsgrupper sker ska laget fortsatt ha samma träningsstid och inleda och avsluta träningarna tillsammans som ett lag.

Individuell träning och feedback har stor och ökande betydelse. Individuella samtal med spelarna ska införas.

### Ledarstil

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Korta samlingar
- Ge alla uppmärksamhet
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande

### Lagstruktur

Aktiva föräldragrupper är en förutsättning för att lagen ska fungera, läs mer i *Riktlinjer-for-foraldrar.pdf*. Rekommendationen är att det finns minst en ledare på 10 spelare. Laget ska ha en huvudtränare och kan därutöver ha flera ledare och tränare, se *Rollbeskrivning Ledare.doc (pågående arbete)*.

Vid slutet av perioden (från det år spelarna fyller 15) kan nivåindelning ske inom laget. Följande premisser gäller:

- Ledarna i samråd med styrelsen bedömer att laget innehar spelarmaterialet för att delta i högsta möjliga serie.
- Laget ska ha bredden i truppen för att kunna delta i flera serier samt sträva efter lika mängd seriematcher för alla spelare inom laget.
- Grupperna ska ha samma träningsstid och inleda och avsluta träningarna tillsammans som ett lag.
- Varje enskild spelare ska ha en personlig utvecklingsplan.
- Det finns tränare för alla grupper. Det ska finnas en huvudtränare och därutöver behövs fler ledare enligt *Rollbeskrivning Ledare.doc (pågående arbete)*. Saknas tränare till laget kan styrelsen tillsätta tränare.

- Tillsätts tränare av styrelsen kan avtal mellan tränaren och föreningen tecknas och i förekommande fall gäller då uppdragsbeskrivningen i avtalet.

## Matcher och Cuper

Lag i Sörskogens IF ska delta i S:t Erikscupen, på den eller de nivåerna ledarna bedömer vara lämpligt. Från 14 års ålder deltar lagen i riktiga seriesystem där resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser och försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och föreningen.

Kallelser till matcherna görs alltid av ledarna och varje kallelse ska vara individuell. Alla spelare i laget ska i mån av möjlighet bli kallade till lika många matcher och under matcherna ska alla spelare ha lika speltid. Spelarna kan prova på olika positioner, men fler och fler kommer att hitta "sin" plats. Vi fokuserar på individens prestation i första hand. Matchtillfällen ska fortfarande ses som ett inläringstillfälle och resultatet är en biprodukt, undantaget kval till nationella serier (se nedan) där även resultatet tas i beaktande.

Sörskogens IF rekommenderar även att man deltar utöver serierna i cuper och turneringar, vilket brukar inspirera spelarna till fortsatt fotbollsspelande. Under vinterhalvåret kan laget delta i futsalturneringar och serier i tränings syfte.

## Särskilda regler vid kval till nationella serier

Vid tillfället föreningen bedömer att laget innehar spelarmaterialet (krav på deltagande i minst div 1) samt att bredden inom laget kan garanteras kan laget delta i kval för nationella serier.

När vi kvalar till nationella serier som tex U16 ska Sörskogens IF representeras av ett representationslag. Representationslaget ska bestå av spelare som av huvudtränaren för gruppen, vid tidpunkten för aktuell match, anses vara de som kan representera Sörskogens IF på bästa sätt. Vid varje tillfälle som ett representationslag ska tas ut (tex match) ska en ny bedömning göras innan laget tas ut. Detta innebär även att de spelare som blir uttagna till match inte garanteras att få speltid, beroende på matchens utveckling.

## Ledarutbildning

Sörskogens IF förutsätter att så många ledare som möjligt, men minst huvudtränaren ska ha genomgått tränarutbildning C. Ledarna rekommenderas även att gå tränarutbildning B. Ledarna förväntas också att delta i andra av föreningen anordnade utbildningar. Ledare uppmuntras till att själva hitta och delta i intressanta och relevanta utbildningar. Sörskogens IF bekostar utbildningar till ledare.

## 16-20 ÅR “TRÄNA FÖR ATT TÄVLA”

Ett bra grundläggande arbete, från den ”aktiva starten” till nu, ökar förutsättningarna att komma hit och få en fortsatt bra utveckling. I den här fasen gör vanligtvis många valet om man vill satsa på fotbollen eller låta det ligga på en motionsnivå. Hur mycket spelaren är villig att delta görs i samråd med tränaren. Oavsett var man lägger sin ambition finns möjligheten att fortsätta i Sörskogens IF och vi kan dela upp i ambitions- och nivåanpassade grupper i både träning och spel om underlag till flera grupper, samt tränare, finns. Ifall nivåindelning i träningsgrupper sker kan laget fortsatt ha samma träningstid och inleda och avsluta träningarna tillsammans som ett lag.

I denna ålder inträder en klar ökning av inlärningsberedskapen och uppfattningsförmågan vilket också ger en större känslighet för enskilda problemställningar och en bättre förståelse för lagets betydelse. För att spelarnas motivation ska hållas på en hög nivå så ska de erbjudas en prestationsorienterad miljö, som ger dem en möjlighet till optimal långsiktig utveckling. En prestationsorienterad miljö innebär att fokus riktas mot spelarnas och lagets utveckling, att bli bättre som spelare och lag. Att vinna och att utveckla viljan att vinna ska varken vara underkommunicerad eller satt på undantag i en prestationsorienterad miljö. Det är tvärtom så att förmågan att leverera resultat oftare kommer att vara på optimal nivå i en miljö där lagets och den egna prestationen är i fokus.

### Träningar

I den här åldersgruppen är det lämpligt med 3-5 träningar per vecka och fördelas ut enligt *Riktlinjer-fordelning-traningstider-fotboll.pdf*. Träningar under större delen av året förekommer samt uppmuntran till egen träning, se *Tips-for-egen träning.doc* (pågående arbete).

Fysiska, tekniska, taktiska samt psykologiska färdigheter slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång. Spelaren utbildas inte bara i teknik och spelförståelse utan även delar som nutrition, psykologi, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer kan tillkomma. Möjligheten till fysträning se *Fysträning.doc* (pågående arbete), tematräningar se *Tematräning.doc* (pågående arbete) och spelarutbildningar finns.

Det bör finnas två målvakter i varje speltrupp. De skall lära sig de sista grunderna samtidigt som de vidareutvecklar övriga moment. Målvaktsträningen bör ske på träning och därutöver erbjuds speciell målvaktsträning under säsong.

Individuell träning och feedback har fortsatt stor betydelse.

## Ledarstil

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Korta samlingar
- Ge alla uppmärksamhet
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande
- Låt spelare analysera och utvärdera

## Lagstruktur

I den här åldern tränar och spelar individerna i det lag där huvudtränaren, i samråd med spelaren, anser det lämpligast för spelarnas utveckling. Det kan vara såväl permanent som tillfälligt. Spelarna i denna ålderskategori kan tillfälligt eller permanent flyttas upp mellan åldersgrupperna och till seniorlagen. Här behöver såna förflyttningar mellan åldersgrupper inte längre godkännas av styrelsen. Vid behov kan styrelsen tillsätta huvudtränare till träningsgruppen. Tillsätts tränare av styrelsen kan avtal mellan tränaren och föreningen tecknas och i förekommande fall gäller då uppdragsbeskrivningen i avtalet.

## Matcher och Cuper

Matchandet ökar också i betydelse under perioden, nu handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar. I den här åldern finns inte krav på lika speltid för alla, dock bör samtliga spelare även här få matchtid. I denna ålderskategori ökar matchens betydelse och betydelsen av att vinna. Därmed kommer veckans träningar att ha en pulsering som gör det möjligt för spelarna att komma så bra förberedda som möjligt till matchen. Träningsveckan kan innehålla en långsiktig utbildningsplan men även en taktisk träning inför kommande match under förutsättning att man känner till hur motståndarna spelar.

## Ledarutbildning

Sörskogens IF förutsätter att ledare för lag i åldern 16-20 ska ha genomgått Tränarutbildning B och rekommenderas även att gå Tränarutbildning A. Ledarna förväntas också att delta i andra av föreningen anordnade utbildningar. Ledare uppmuntras till att själva hitta och delta i intressanta och relevanta utbildningar. Sörskogens IF bekostar utbildningar till ledare.

## TRÄNA FÖR ATT VINNA ELLER MOTIONSIDROTT?

Sörskogens IF representationslag (seniorlag) styr själv över sin träning och spel enligt huvudtränarens direktiv. Vid behov kan styrelsen tillsätta huvudtränare till träningsgruppen. Tillsätts tränare av styrelsen kan avtal mellan tränaren och föreningen tecknas och i förekommande fall gäller då uppdragsbeskrivningen i avtalet. På seniornivå kan laget delas upp i A-lag och U-lag.

Spelare inom Sörskogens IF kan välja utöver prestationsinriktat spel i A- och U-lag, även att spela fotboll på motionsinriktad nivå t ex i B-laget, veteranlaget eller i annat format som kan uppstå från tid till annan beroende på behov. Sörskogens IF vill säkerställa ett långt engagemang genom att kunna erbjuda något för alla under förutsättning att spelarunderlag och tränare finns.

## Föreningens funktioner

Vid 12 års ålder (fotboll) erbjuder Sörskogens IF möjligheten att utbilda sig antingen till ungdomsledare eller domare som en del av fotbolls- eller innebandyutbildningen. För föreningen är det värdeskapande och viktigt att både ha utbildade domare och även ungdomsledare. I förlängningen kan spelarna välja andra funktioner inom Sörskogens IF än att vara aktiva spelare. Från 12 års ålder erbjuds utbildade fotbollsdomare att döma Sörskogens IF matcher. Från 12 års ålder erbjuds utbildade ungdomsledare att vara hjälpledare för yngre åldersgrupper.

Sörskogens IF har även möjlighet att, vid behov erbjuda utbildningar inom andra föreningsfunktioner som t.ex styrelse, kansli, ekonomi etc.